INTERNATIONAL SLAVIC UNIVERSITY

МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ

МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ СВЕТИ НИКОЛЕ
РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА
СТУДИСКА ПРОГРАМА: КЛИНИЧКА И СОВЕТОДАВНА ПСИХОЛОГИЈА

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

ТЕЛЕСНА СВЕСНОСТ И СОЦИЈАЛНИ ВЕШТИНИ ВО ИНТЕРПЕРСОНАЛНИТЕ ОДНОСИ: КОМПАРАТИВЕН ПСИХОЛОШКИ ПРИСТАП

СТУДЕНТ: ДОРА ЈУРУКОВА
БРОЈ НА ИНДЕКС: 233010
МЕНТОР: ПРОФ. Д-Р. СОЊА Р. ЈОВАНОВСКА

Свети Николе, 2026

СОДРЖИНА

АПСТРАКТ 4

ВОВЕД 5

1. Историски и теоретски основи на социјалните и телесните пристапи во психологијата 9

1.1. Телесно-ориентирани психолошки пристапи 12

1.2. Компаративен осврт на когнитивни, емоционални и телесни пристапи во психологијата 17

2. Телесна свесност и психолошка интеграција 22

2.1. Концепт на телесна свесност и нејзина улога во психолошкото функционирање 24

2.2. Невропсихолошки основи на телесната перцепција и саморегулација 27

2.2.1. Вагусниот нерв и психофизиолошката регулација 31

2.3. Телесна свесност и развој на социјални и емоционални вештини 36

3. Социјални вештини и интерперсонални односи 40

3.1. Развој на концептот на социјална интелигенција и интерперсонални односи 42

3.2. Емпатија, асертивност и невербална комуникација 45

3.2.1. Емпатија како телесно-психолошки процес 46

3.2.2. Асертивност: дефиниција, психолошка основа и телесна димензија 47

3.2.3. Невербална комуникација како основа на социјалниот контакт 47

3.3. Социјална перцепција и доверба во интерперсоналната интеракција 48

4. Телесна експресија и невербална комуникација 50

4.1. Држење на телото и невербални индикатори на емоции 51

4.1.1 Користење на невербални сигнали при терапија 56

4.2. Телесна експресија како медиум за автентична интеракција 57

4.3. Улогата на „embodiment“ во социјалната комуникација 60

5. Движење, синхронизација и групна динамика 63

5.1. Телесна синхронизација и социјална кохезија 66

5.2. Танц, ритам и колективна енергија во развојот на социјалните вештини 67

5.3. Интерперсонална чувствителност и поврзување преку телесно искуство 72

6. Дишење и психолошка регулација 74

6.1. Типови дишење и нивен психолошки ефект 76

6.2. Дишење и ко-регулација во интерперсонални односи 78

7. Компаративна анализа на психолошки пристапи 82

7.1. Социјално-емоционално учење vs. соматска интеграција 87

8. Методолошка рамка на истражувањето 90

9. Интерпретација и синтеза на главните истражувачки наоди 111

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА И ПРЕПОРАКИ 129

БИБЛИОГРАФИЈА 136

ПРИЛОЗИ 152

Апстракт: Во овој труд ја истражуваме меѓусебната поврзаност на телесната свесност и развојот на социјалните вештини, во однос на интерперсоналните односи. Преку компаративен психолошки пристап, анализираме различни модели и техники, кои овозможуваат подобрување на комуникацијата, емпатијата и психолошката стабилност. Телесната свесност ги поврзува психичките и социјалните процеси и на тој начин овозможува зајакнување на интерперсоналните врски и социјалната интелигенција. Истражувањето ги споредува вербално и телесно-ориентираните пристапи во психологијата, со цел идентификување на нивната ефективност, во развојот на интерперсоналната компетентност. Резултатите покажуваат дека телесната свесност и невербалната експресија играат суштинска улога во подобрувањето на социјалната комуникација, емпатијата и социјалната чувствителност. Овој труд е насочен да понуди нови насоки за интеграција на телесно-ориентирани техники, како во советодавната, така и во клиничката психологија, кои во исто време служат и како средство за личен и општествен развој.

Клучни зборови: телесна свесност, социјални вештини, интерперсонални односи, емпатија, невербална комуникација, компаративен психолошки пристап.

Abstract: With this master's thesis we explore the interrelationship between body awareness and the development of social skills in the context of interpersonal relationships. Through a comparative psychological approach, we analyze various models and techniques that facilitate improvements in communication, empathy, and psychological stability. Body awareness connects psychological and social processes, thereby enabling the strengthening of interpersonal bonds and social intelligence. The research compares verbal and body-oriented approaches in psychology in order to identify their effectiveness in the development of interpersonal competence. The results indicate that body awareness and nonverbal expression play a crucial role in enhancing social communication, empathy, and social sensitivity. Through this paper, we aim to offer new directions for the integration of body-oriented techniques in both counseling and clinical psychology, serving simultaneously as a means of personal and social development.

Keywords: bodily awareness, social skills, interpersonal relationships, empathy, nonverbal communication, comparative psychological approach.

ВОВЕД

Начинот на кој луѓето комуницираат и се поврзуваат е драстично променет последниве години, особено со појавата на социјалните мрежи и разни платформи. Оттука, се менува и разбирањето и односот кон менталното здравје. Однесувањето, емоциите и мислите, одамна се сметаат за три столба на психолошкото функционирање, но токму телото, со сите суптилни движења оддава сигнали и претставува клучен посредник во секој интерперсонален однос. Овој труд и истражување се резутат на потребата да се разбере токму тој невидлив, но длабоко присутен слој на комуникацијата - телесната свесност. Таа не е само техника, туку начин на доживување на себе, на другиот и на просторот. Свесноста за сопственото држење, дишење, движење и емоционален тонус, го менува не само начинот на кој се изразуваме, туку и начинот на кој ги слушаме и разбираме другите. Паралелно со тоа, социјалните вештини како емпатија, асертивност, активното слушање или управувањето со конфликт, се клучни за успешно и функционално меѓучовеково поврзување. На прв поглед, тие припаѓаат во сферата на когнитивните и комуникациските компетенции. Но, во суштина, нивниот корен често се наоѓа во телесните доживувања и емоциите што се задржале во мускулниот тонус, како и во начинот на кој стоиме пред некој друг. Токму затоа, правиме компаративен психолошки пресек, поврзувајќи ги когнитивните, емоционалните и телесните модели на разбирање на човековото однесување. Намерата не е само академска, туку и практична - да покажеме како телесната свесност може да биде ресурс, алатка и мост кон подобри интерперсонални односи, подлабоко сочувство и психолошка стабилност и отпорност. Истовремено, трудот е посветен на парадигмата дека човекот е интегрирана целина и штом му се остави простор на телото да проговори, тоа ги дава најточните, најискрените и најпотребните одговори за тоа кои сме, на кој начин се поврзуваме со себе, но и со другите.

Современото живеење бара од човекот не само интелектуална и емоционална зрелост, туку и висока способност за меѓучовечко разбирање, емпатија и ефективна комуникација. Во оваа насока, развојот на социјалните вештини претставува суштинска компонента на психолошката компетенција и стабилност. Од друга страна, телесната

свесност, како способност за препознавање, интерпретација и изразување на сопствените телесни сензации и реакции, сè повеќе се препознава како фактор кој директно влијае на квалитетот на интерперсоналните односи. Телото не функционира единствено како биолошка структура, туку и како сложен носител на психолошка и социјална комуникација. Начинот на движење, стоење, поглед или дишење, претставува невербален израз на внатрешната афективна состојба и начинот на кој единката се поврзува со другите. Телесните сигнали, често активирани несвесно, проектираат суптилни информации за доверба, отвореност, напнатост, агресивност или анксиозност, со што суштински ја обликуваат динамиката и квалитетот на интеракцијата. Во последните децении, психолошките науки бележат значителен пораст на интересот за телесно-ориентирани пристапи, чиј фокус е единство на умот и телото. Истражувањата покажуваат дека развојот на телесната свесност придонесува за зголемена емоционална регулација, подобра перцепција на социјалните сигнали и поавтентична комуникација. Истовремено, во теоријата за социјална интелигенција и моделите за интерперсонални компетенции, се нагласува значењето на емпатијата, невербалното разбирање и саморефлексијата, кои сите недвосмислено се поврзани со телесното искуство.

Социјалните вештини служат како основа за ефективна и ефикасна комуникација, решавање конфликти, градење и одржување на здрави меѓучовечки односи. Интерперсоналната комуникација имено, е темел на социјалната интеракција и клучен механизам за градење доверба, соработка и емоционална поврзаност. Модерното општество се соочува со пораст на стрес, анксиозност и нарушувања на менталното здравје и интерперсоналната комуникација, што создава потреба од интервенции кои надминуваат класичен вербален пристап. Традиционално, психотерапијата се потпира на вербалното изразување и истото го користи како главно средство за истражување и трансформација на психичките содржини. Но, во последните децении, сè повеќе се истакнува значењето на телото во процесите на психолошка промена и личен развој. Бројни истражувања покажуваат дека телесната свесност, движењето и дишењето можат да отворат нови канали за саморегулација и поврзување. Техниките на движење, дишење и држење на телото претставуваат алатки со кои индивидуата директно влијае врз

психофизиолошките процеси. Во контекст на тоа, се смета дека преку свесна телесна експресија се активираат механизми на емоционална регулација и се зајакнува капацитетот за емпатија и автентична интеракција. Воедно, држењето на телото се појавува како невербален медиум кој често, повеќе открива за внатрешната состојба на личноста, отколку самите зборови, со што игра суштинска улога во квалитетот на интерперсоналните односи. Психофизиолошките пристапи (пример: теоријата на поливагалниот систем) нагласуваат дека автономната регулација и телесната сензитивност директно влијаат врз тоа како човекот се вклучува во социјална интеракција, на кој начин се приспособува на ситуацијата и како ја доживува меѓучовечката безбедност. Во согласност со ова, социјално-когнитивните модели укажуваат дека способности како активното слушање, преговарањето и соработката, се потпираат на суптилни невербални сигнали (постура, гестови и микродвижења), кои се тесно поврзани со нивото на телесна свесност. Со овој компаративен психолошки пристап овозможуваме да се согледа како различните нивоа на телесна присутност, регулација и доживување придонесуваат кон варијации во социјалното функционирање, во исто време истражувајќи ги границите и можностите на интерперсоналниот контакт.

Истражувањето на релација телесна свесност и социјални вештини е особено значајно во денешниот, современ контекст, каде интерперсоналните односи се карактеризирани со висока динамичност, мрежна поврзаност и зголемени барања за емоционална регулација. Во таа рамка, телото не се разгледува само како биолошка структура, туку како психосоцијален носител на информации, преку кој се конструира значењето, се изразуваат емоциите и се воспоставува релациска координација. Со тоа, се отвора можност да се истражат паралелните механизми што ги поврзуваат интероцептивните процеси со квалитетот на комуникацијата и интеракцијата, но, и потреба да се утврдат разликите меѓу различни профили на телесна сензитивност и нивните психосоцијални исходи. Тоа, на свој начин, води кон интергативен пристап во разбирањето на улогата и потенцијалот на телесните психолошки модели во унапредување на интерперсоналните компетенции, што е од големо значење за целокупното истражување.

Во овој труд е направена компаративна анализа меѓу вербалните и телесно-ориентираните психолошки модели, со цел да се испита нивната ефективност и применливост во развојот на социјалните вештини и интерперсоналната комуникација. Притоа, насочени сме кон тоа да ја утврдиме врската меѓу телесната свесност и развојот на социјалните вештини; да ги споредиме ефектите од телесно-ориентираните и когнитивно-вербалните пристапи во психолошката пракса; како и кон анализа на улогата на телесната експресија во подобрување на интерперсоналната комуникација и социјалната интелигенција. Воедно, сакаме да понудиме систематизирано, теоретско и компаративно разгледување на овие два домена, да ги поврземе современите емпириски согледувања со релевантните психолошки модели и да поставиме основа за понатамошно истражување на телесните фактори во развојот и одржувањето на социјалните вештини во интерперсоналните односи. Преку компаративен психолошки пристап, овој труд го поставува прашањето: како телесната свесност влијае врз развојот, квалитетот и изразувањето на социјалните вештини во интерперсоналната интеракција? Истражувањето ги споредува когнитивните, емоционалните и телесните модели на интерперсонално функционирање, настојувајќи да открие како различните перспективи се надополнуваат и каде се појавуваат одредени ограничувања доколку не се земе предвид телесната димензија. Воведувањето на телото во анализа на социјалните процеси претставува чекор кон поинтегрирано разбирање на човековата психолошка структура, што има значајни импликации за психотерапевтската практика, образованието, личниот развој и применетата психологија. Значењето на оваа тема лежи токму во потребата да се премости јазот меѓу теоријата и животното искуство. Во ера во која се зголемува интересот за телесни пракси, mindfulness, соматски техники и интердисциплинарни психолошки пристапи, ова истражување нуди научно поткрепена рамка за разбирање на телесната свесност, како ресурс за подобрување на социјалното функционирање. Така, целта на трудот е да изгради јасна теоретска основа, да презентира компаративни модели и да отвори простор за понатамошно истражување на начинот на кој телото учествува во градењето, одржувањето и трансформирањето на интерперсоналните односи.

1. Историски и теоретски основи на социјалните и телесните пристапи во психологијата

Развојот на психологијата како научна дисциплина е нераскинливо поврзан со начинот на кој човекот бил разбран како социјално и телесно битие. Иако во различни историски периоди фокусот се поместувал меѓу умот, однесувањето и внатрешното искуство, современите психолошки теории сè појасно укажуваат дека психичките процеси не можат да се разгледуваат изолирано од телото и интерперсоналниот контекст. Социјалните и телесните пристапи не се паралелни струи, туку дел од постепена трансформација на психологијата од индивидуално-когнитивна кон релациска и отелотворена наука. Во раните фази од развојот на психологијата, доминантен бил обидот психичките процеси да се дефинираат преку интроспекција и анализа на свесното искуство. Човекот бил третиран првенствено како рационален субјект, при што телото имало секундарна улога; најчесто како биолошка подлога, но не и како носител на значење во контекст на психологијата. Раната поделба меѓу умот и телото има длабоки филозофски корени, особено во дуализмот на Декарт, кој го третира телото како механички објект, а умот како автономен мисловен ентитет. Овој модел долго време ја обликувал и психолошката наука. Како што истакнува Антонио Дамасио, „традиционалната западна мисла го изолирала умот од телото, со што ја загубила можноста да го разбере емоционалното искуство во неговата целосност“ (Damasio, 1994, p. 250). Оваа историска поделба имала силно влијание врз начинот на кој социјалните и телесните аспекти на човечкото искуство биле третирани како секундарни или деривативни. Дури и во психоаналитичката традиција, иако телесните симптоми се препознавале како значајни, често биле толкувани симболички, а не директно телесно. Паралелно со тоа, развојот на бихејвиоризмот исто го маргинализирал телесното и субјективното искуство, ставајќи акцент кон однесување кое се набљудува однадвор. Социјалните односи, во овој контекст, биле разгледувани како систем на стимул и реакција, без подлабоко разгледување на емоционалната и телесната димензија на интеракцијата.

Со развојот на социјалната психологија, вниманието започнало да се поместува кон релациските аспекти на човековото функционирање. Истражувањата за групна динамика, социјално влијание и интерперсонална перцепција покажуваат дека индивидуалното однесување несомнено е врзано со социјалниот контекст. Сепак, и во овие модели, социјалната интеракција најчесто се анализира преку когнитивни процеси (ставови, атрибуции, очекувања), додека телесната димензија е имплицирана и недоволно теоретизирана. Значаен момент претставува развојот на теоријата на приврзаност, бидејќи социјалниот контекст почнува да се разбира како фундаментален за психолошкиот развој. Во таа насока, Џон Болби нагласува дека „човекот е биолошки програмиран за релација“ (Bowlby, 1969, p. 194), при што емоционалната сигурност се формира преку реални интеракции. Иако телото не е експлицитно во фокусот на неговата теорија, релациската регулација на стресот и емоциите имплицираат телесна и физиолошка основа, што подоцна детално е разработена во невропсихолошките модели. Хуманистичките и егзистенцијалните пристапи несомнено претставуваат важна пресвртница, бидејќи го враќаат фокусот кон субјективното доживување, автентичноста и присутноста во односот. И покрај тоа што овие модели ретко зборуваат недвосмислено за телесната свесност, водат кон отворање на вратата за разбирање на човекот како целина, во која емоциите, односите и искуството се меѓусебно поврзани.

Телесно-ориентираните пристапи се појавуваат како своевидна критика на долгогодишната поделба меѓу умот и телото. Нивна почетна точка е претпоставката дека психолошките искуства се втемелени во телесните процеси и дека телото не е само израз на психата, туку и активен учесник во нејзиното формирање. Емоциите, односите и социјалното функционирање се разбираат како процеси што се одвиваат во исто време на неврофизиолошко, телесно и релациско ниво. Оттука, телесната свесност станува централна категорија и овозможува директен пристап до автоматските реакции, емоционалните шеми и релациските обрасци, што не се секогаш достапни преку когнитивна анализа. Телото е „архив“ на искуството и во него се складирани траги од најраните социјални односи, трауми и начини на поврзување. Телесно-ориентираните теории добиваат дополнителна валидност со развојот на невропсихологијата и

афективната наука. Истражувањата на инсула кората покажуваат дека интероцептивната свесност е клучна за формирање на емоционално значење и саморегулација. Craig (2009) истакнува дека „инсуларниот кортекс претставува невронска основа на свесното телесно доживување“ (p. 65), што директно ја поврзува телесната перцепција со емоционалната и социјалната свесност. Овие наоди недвосмислено имплицираат дека телото не е само место на реакција, туку и основа на психолошката интеграција.

Современите модели на емоционална регулација ја нагласуваат улогата на автономниот нервен систем како посредник меѓу телесната состојба и социјалното функционирање. Истражувањата на Тејер и Лејн се од особено значење, особено што предлагаат модел на невровисцерална интеграција, според кој „способноста за адаптивна социјална интеракција зависи од флексибилноста на автономната регулација“ ((Thayer & Lane, 2000, p. 203). Ова на своевиден начин значи дека социјалните вештини не можат да се редуцираат на когнитивни способности, туку се втемелени во телесната способност за регулација, смирување и ко-регулација со другите. Невропсихолошките и интердисциплинарни истражувања уште повеќе ја зацврстуваат врската меѓу телесната и социјалната димензија. Процесите на емпатија, доверба, ко-регулација и интерперсонална резонанца се покажуваат како телесно и неврофизиолошки засновани. Социјалната интеракција не е само размена на знаење, туку динамичен процес на усогласување меѓу нервните системи на оние што учествуваат во истата. Од една страна, оваа перспектива води кон ново разбирање на социјалните вештини, кои не се само збир од научени техники, туку израз на телесна стабилност, емоционална регулација и способност за присутност во односот. А од друга страна, телесната свесност станува предуслов за квалитетна социјална интеракција, бидејќи овозможува препознавање на сопствените реакции и чувствителност кон другите.

Денешната психологија сè повеќе се движи кон интегративни модели кои го надминуваат дуализмот (ум–тело, индивидуално–социјално). Ваквите модели, човекот го разгледуваат како динамичен систем во постојана интеракција со средината, каде телото, емоциите и социјалните односи се неразделни аспекти на едно исто искуство. Во рамките на оваа интегративна парадигма, телесната свесност се појавува како клучна точка на спој

меѓу индивидуалното и социјалното искуство. Како што забележува Алан Шор, „афективната комуникација и социјалната поврзаност се примарно телесни процеси, посредувани од десната хемисфера и автономната регулација“ (Schore, 2021, p. 29). Таквиот начин на гледање и толкување овозможува ново читање на социјалните вештини, не како научени социјални скрипти, туку како израз на телесно стабилизирана присутност во односот. Во овој теоретски контекст, истражувањето на телесната свесност и социјалните вештини претставува логичен и неопходен чекор. Тоа не само што ги поврзува историските линии на психолошката мисла, туку нуди и современ одговор на прашањето како се развиваат автентични, стабилни и функционални интерперсонални односи.

Историскиот и теоретскиот развој на психологијата јасно покажува дека постепеното приближување кон социјалните и телесните димензии не претставува привремен тренд, туку логичен резултат на ограничувањата на исклучиво когнитивните и вербални модели на разбирање на човековото функционирање. Како што станува сè поочигледно дека емоциите, односите и социјалните вештини се втемелени во телесната регулација и неврофизиолошките процеси, се појавува потребата од психолошки пристапи кои директно го вклучуваат телото како активен фактор на процена и промена. Ова, само по ссбе означува дека телесно-ориентираните психолошки пристапи се развиваат како теоретски и практичен одговор на прашањето: Како психолошките искуства се складираат, изразуваат и трансформираат на телесно ниво? Наместо телото да се третира како пасивен носител на симптоми или секундарен објект на интервенција, овие пристапи го поставуваат во центарот на психолошката работа, препознавајќи го како медиум преку кој се одвиваат емоционалната регулација, социјалната поврзаност и интерперсоналната промена. Оттука, следното подпоглавје се фокусира на разгледување на телесно-ориентираните психолошки модели, нивните теоретски основи и уделот што го имаат во развојот на телесната свесност и социјалните вештини.

1.1. Телесно-ориентирани психолошки пристапи

Психотерапијата како дисциплина, историски, се развива врз основа на вербалната интеракција меѓу терапевтот и клиентот. Во овој модел, јазикот претставува преносител на информации преку кој поттиснатите содржини стануваат достапни за свесноста, а

нивното артикулирање овозможува обработка и интеграција. Терапевтскиот процес најчесто се реализира преку дијалог, интерпретација и когнитивна реконструкција, што ја нагласува рационалната и симболичката димензија на искуството (Beck, 2011). Класичните модели главно користат техники како што се интерпретацијата, анализа на соништа, асоцијативно размислување, когнитивна реструктурирација, водени разговори и идентификување на ирационални мисловни шеми. Алатките и инструментите се пред сè вербални - терапевтскиот дијалог, прашалници, самоизвештаи, тестови на личност (на пример, MMPI, Rorschach); што уште еднаш ја потврдува доминацијата на јазикот во третманот. Овој фокус на говорот, иако продуктивен, подразбира и одредени ограничувања. Најнапред, тој претпоставува дека клиентот е способен и подготвен да вербализира сложени емоции и телесни сензации, што не е секогаш случај, особено кај трауматизирани лица (van der Kolk, 2014), додека инсистирањето на когнитивна анализа може да ја засени улогата на телото, како клучен носител на психолошки искуства. Во последните децении, овие ограничувања водат до развој на алтернативни пристапи кои го вклучуваат телото како активен учесник во терапијата. Токму во оваа насока се јавуваат телесно-ориентираните психотерапии и терапијата со движење, кои претставуваат обид да се надмине вербалната доминација во психотерапевтската практика.

Развојот на социјалните и телесно-ориентираните пристапи во психологијата претставува резултат на повеќедецениска еволуција во разбирањето на човековото функционирање. Тој е синтеза на повеќе дисциплини, кои постепено ја презентираат перспективата дека човекот не е само когнитивно и емоционално суштество, туку и суштество кое комуницира, чувствува и мисли преку телото. Раните основи за поставување на оваа премиса можат да се забележат уште кај Чарлс Дарвин, кој укажува дека емоциите се манифестираат преку универзални изрази на лицето и телесни реакции, што сугерира дека телото е важен канал на човековото изразување (Darwin, 1872). Подоцна, Пол Екман експлицитно ќе демонстрира дека невербалната комуникација носи суштински дел од емоционалните информации во интерперсоналните интеракции (Ekman, 1972), што го зацврстува научниот интерес за телесната страна на човековото однесување.

Класичниот вербален модел покажува структурни и практични ограничувања уште во првата половина на XX век, што доведува до појава на психотерапевтски правци, во кои телото се третира како активен и суштински фактор во психолошките процеси. Еден од пионерите на оваа промена е Вилхелм Рајх, кој нагласува дека психичките конфликти не се изразуваат само преку говор, туку и преку телесни напнатости и хронични мускулни контракции. Рајх го воведува концептот на „телесен оклоп“ Reich (1933/1972), при што блокираната енергија и поттиснатите емоции се манифестираат преку држењето, дишењето и мускулниот тонус. Во своето дело „Character Analysis“, тој истакнува дека „секој психолошки став има свој телесен еквивалент“ (Reich, 1949, p. 364), со што јасно ја поставува основата на телесно-втемелената психодинамика. Телото, во оваа перспектива, станува мапа на животната историја на поединецот, во која се втиснати раните релациски искуства, емоционалните поттиснувања и стратегиите на адаптација. Особено значајно во Рајховата теорија е тоа што телесната оклопеност не се разбира само како индивидуален феномен, туку и како социјално и релациско обликуван процес. Начинот на кој телото се затега, се држи или се повлекува е директно поврзан со условите во кои личноста учела што е дозволено да се чувствува и изрази во односот со другите. Оттука, телесната структура станува клучен фактор во интерперсоналната динамика и социјалното функционирање.

Овие идеи понатаму се развиени и систематизирани во рамките на биоенергетската анализа, чиј основач е Александер Ловен. Тој ја задржува Рајховата претпоставка дека телото и психата се функционално единство, но развива појасна клиничка методологија преку работа со телесни позиции, движење, дишење и експресија. Според него, „начинот на кој телото стои, дише и се движи ја открива емоционалната историја на личноста“ (Lowen, 1975, p. 23). Биоенергетиката воведува структурен пристап кон телесната анализа, при што одредени телесни обрасци се поврзуваат со специфични релациски и емоционални стратегии. Целта на интервенцијата не е само ослободување на мускулната напнатост, туку враќање на виталноста, спонтаноста и способноста за контакт. Во овој контекст, телесната експресија се смета за неопходен предуслов за автентична социјална интеракција, бидејќи преку неа се обновува капацитетот за чувствување и

поврзување. Раните соматски модели, иако често критикувани за нивната директност и интензитет, сепак имаат суштинска историска важност. Овие психотерапевтски правци ја формулираат позицијата дека психолошката промена не може да се редуцира само на вербална анализа, особено во контекст на длабоко вкоренети емоционални и релациски обрасци. Според Ловен, „без телото, терапијата останува разговор за животот, наместо негово живо доживување“ (Lowen, 1975, p. 15). Од перспектива на современата психологија, Рајховата и биоенергетската традиција можат да се разберат како преодна фаза меѓу класичната психодинамика и современите соматски и невропсихолошки модели. Иако нивниот јазик и методологија денес се ревидираат и надградуваат, клучниот придонес им останува непроменет - препознавањето на телото како активен носител на психолошко значење и извор на информации, релевантни за релациска и социјална трансформација. Овој теоретски темел отвора простор за поновите соматски пристапи, кои, поткрепени со современи невропсихолошки истражувања, го продолжуваат прашањето што Рајх прв го поставил, а се однесува на тоа како телесната регулација, експресија и свесност ја обликуваат нашата способност за контакт, доверба и социјална поврзаност.

Кога станува збор за социјалната психологија, Албert Мерабијан уште во 1970-тите нагласува дека голем дел од социјалното значење се пренесува преку невербални знаци - држење, гестови, контакт со очи, просторна дистанца, кои често носат поголема тежина од вербалната содржина (Mehrabian, 1972). Современите автори уште повеќе го потврдуваат ова. На пример, Halberstadt et al. (2011) покажуваат дека невербалната експресија и чувствителноста на телесните сигнали се директно поврзани со социјалната компетентност, особено во ситуации на соработка или емоционално потешки интеракции. Развојот на телесно-ориентираните и танцово-движечките терапии исто така придонесува кон поцелосна психолошка рамка. Според Џудит Лејн Хана, движењето може да се разбере како форма на невербална наративност, преку која телото артикулира значења, емоции и релациски позиции, често носејќи психолошка тежина еднаква или поголема од онаа на вербалниот говор (Hanna, 1987, pp. 4–6). Развојот на танцово-движечката терапија дополнително ја нагласува централната улога на телото во психолошкото и социјалното

функционирање. Со неа се истакнува дека движењето претставува основна човечка потреба и примарно средство преку кое поединците се изразуваат, регулираат и воспоставуваат релации со другите, при што телесната експресија функционира како клучен преносител на информации во градењето и одржувањето на социјалните врски (Chaiklin & Schmais, 1993, pp. 3–5).

Современите невронаучни истражувања создаваат дополнителен мост меѓу телото и интерперсоналните процеси. Теоријата на поливагалниот систем на Стивен Порџес (2011) објаснува дека автономниот нервен систем, преку тонусот на вагусниот нерв, позицијата на телото, дишењето и мимиката, директно ја обликува способноста за социјална ангажираност. Според него, телото постојано проценува дали средината е безбедна, а тие проценки потоа го модулираат однесувањето. Кога телото е релаксирано, дишењето е регулирано и држењето е отворено, а се засилуваат емпатијата, поврзувањето и кооперативноста. Паралелно со ова, теориите за embodiment (отелотвореност н.б.) покажуваат дека мисловните процеси не се независни од телесните искуства. Barsalou (2008) демонстрира дека когнитивните претстави се оформуваат преку перцептивни и моторни системи. На пример, начинот на кој седиме или дишеме влијае врз вниманието, проценките и емоциите. Во социјалниот контекст, ова значи дека телесната свесност игра основна улога во тоа како ги толкуваме сигналите од страна на другите и како реагираме, или пак, одговараме на нив. Во последните две децении, интегративните пристапи кои комбинираат социјални, когнитивни и телесни перспективи се особено влијателни. Во рамки на социјалната невронаука, истражувањата на огледалните невронски мрежи индицираат на тоа дека перцепцијата на движењето и емоциите на другите е длабоко телесно втемелена, а социјалното разбирање се јавува преку симултано емоционално и моторно резонирање (Rizzolatti & Sinigaglia, 2010). Ова ги поврзува телесната експресија, емпатијата и социјалната когниција во единствен механизам.

Соединувајќи ги овие историски и современи перспективи, станува јасно дека социјалните вештини не се само когнитивни стратегии, туку динамичен процес кој вклучува релација меѓу телото, умот и околината. Телото функционира како медијатор кој пренесува сигнали за доверба, заинтересираност, емпатичност или тензија. Оваа врска ја

поставува основата за современите психолошки модели кои предлагаат интеграција на вербални, невербални и телесно-ориентирани техники, со цел да се поттикне поавтентична, ефективна и стабилна интерперсонална комуникација. Собрано во целина, современата литература покажува дека телото е истовремено биолошки, комуникациски и психолошки орган, кој активно учествува во создавање на емоции, интерперсонални односи и социјални вештини. Социјалните и телесните пристапи во психологијата денес претставуваат кохерентна област која ги интегрира невронауката, клиничката практика, развојната психологија и социјалната теорија, создавајќи комплексна и холистичка перспектива за човековото функционирање.

 Табела 1: Вербални vs. Телесно-ориентирани психотерапевтски техники

Димензија	**Класична психотерапија (вербален модел)**	**Телесно-ориентирани пристапи**
Фокус	Говор, мисли, симболичка интерпретација	Телесни сензации, движење, емоционална експресија
Главни техники	Интерпретација, анализа на соништата, когнитивна реструктурирација, асоцијативно размислување, водење дијалог	Дишење, огледално движење, телесна свесност, експресивни гестови, танц/движење
Алатки и инструменти	Вербални интервјуа, самоизвештаи, прашалници, психолошки тестови (MMPI, Rorschach)	Телесни вежби, просторна експлорација, ритам и музика, импровизација во движење
Релација терапевт–клиент	Доминантно вербална, асиметрична (терапевтот интерпретира)	Телесно и невербално присуство, со-креација преку движење
Цел	Увид, когнитивна промена, свесна интеграција	Ослободување на поттиснати емоции, интеграција на психа и тело, регулација на афектот

1.2. Компаративен осврт на когнитивни, емоционални и телесни пристапи во психологијата

На психолошките пристапи кон човековото функционирање може да се гледа како на различни теориски леќи, низ кои се интерпретира односот меѓу мислењето, емоциите, телото и социјалното однесување. Когнитивните, емоционалните и телесните пристапи не

претставуваат само методолошки разлики, туку одразуваат различни онтолошки и епистемолошки претпоставки за тоа каде се наоѓа изворот на психолошката промена и како таа се одвива. Тоа се три различни, но меѓусебно поврзани парадигми во разбирањето на психолошкото функционирање.

Когнитивните пристапи ја поставуваат мислата како централно водечка структура меѓу стимулот и однесувањето. Основната претпоставка е дека начинот на кој поединецот ги интерпретира искуствата ја одредува неговата емоционална реакција и социјално однесување. Според оваа перспектива, социјалните тешкотии произлегуваат од дисфункционални мисловни шеми, автоматски мисли или искривени верувања за себе и другите (Beck, 1976). Силата на когнитивните модели лежи во нивната јасна структура, проверливост и практична применливост, особено во образовни и клинички контексти. Меѓутоа, нивното ограничување се појавува во ситуации каде когнитивната обработка е нарушена, на пример при висок стрес, траума или интензивна емоционална активација. Во такви состојби, способноста за рационална рефлексија е намалена, а социјалното однесување е водено од автоматски, телесно втемелени реакции.

Емоционалните и афективно насочените пристапи пак, го поместуваат фокусот од мисловната структура кон процесите на емоционална регулација и интерперсонална поврзаност. Овие модели поаѓаат од претпоставката, дека емоциите не се секундарни реакции на мислите, туку примарни организатори на искуството и однесувањето. Социјалните вештини, во овој контекст, се развиваат преку искуство на сигурна релација, емпатиска размена и афективна усогласеност. Релациските и развојни теории, како и современите афективни модели, покажуваат дека способноста за социјална интеракција зависи од рано воспоставените обрасци на емоционална ко-регулација. Како што истакнува Алан Шор, „афективната регулација се развива во релација, а не во изолација“ (Schore, 2021, p. 47). Овие пристапи нудат подлабоко разбирање на интерперсоналната динамика, но често остануваат ограничени на емоционалното ниво без систематска телесна интервенција. Иако телото е препознаено како дел од емоционалниот процес, интервенциите не секогаш вклучуваат директна работа со телото, туку повеќе се насочени кон емоционалното искуство во дадениот момент. Оттука произлегува јаз меѓу

теоретското препознавање на телото и неговата практична, систематска примена во интерперсоналната работа.

Телесно-ориентираните пристапи претставуваат најрадикален прекин со традиционалниот когнитивен модел, поставувајќи ја телесната регулација како основа на психолошкото функционирање. Во овие модели, мислите и емоциите се разбираат како секундарни феномени кои произлегуваат од состојбата на автономниот нервен систем и телесната свесност, а социјалните вештини не се нешто што се „учат“, туку нешто што се појавува кога телото е доволно стабилно за контакт. Истражувањата во невропсихологијата ја поддржуваат оваа перспектива. Антонио Дамасио посочува дека телесните состојби (соматски маркери) му даваат емоционално значење на искуството и го водат однесувањето уште пред когнитивната анализа (Damasio, 1999, p. 145). Од оваа гледна точка, телесната свесност станува предуслов за емоционална регулација и автентична социјална интеракција.

Компаративниот осврт покажува дека когнитивните, емоционалните и телесните пристапи не се исклучуваат меѓусебно, туку оперираат на различни нивоа на психолошката организација. Когнитивните модели работат со симболичкото и свесното, емоционалните со афективното и релациското, а телесните со автоматското, физиолошкото и предвербалното. Клучната разлика меѓу нив не е во тоа што третираат, туку од каде започнуваат. Когнитивните пристапи се ориентирани од горе надолу, телесните од долу нагоре, додека емоционалните модели функционираат на средно, релациско ниво. Современите интегративни перспективи сè појасно посочуваат дека одржлива психолошка промена, особено во доменот на социјалните вештини, бара усогласување меѓу овие нивоа. Промената се постигнува преку развивање на телесна свесност, работа со дишењето, соматска интероцепција и сензомоторна интеграција, што обезбедува пристап до пререфлексивни и имплицитни нивоа на искуството кои често остануваат недостапни преку вербални методи. Ако споредиме, когнитивните модели нудат структура и јасни интервенции за модификација на мисловните процеси; емоционалните пристапи обезбедуваат рамка за работа со афективната длабочина и интерперсоналната резонанца, додека телесните пристапи внесуваат димензија на

сензорна и автономна регулација која го надополнува она што е недостижно преку когнитивна или чисто вербална работа. На свој начин, тие претставуваат комплементарни патишта за разбирање и трансформација на психолошкото искуство (Farb et al., 2015). Токму преку нивната комбинација се создава поцеловит пристап, каде мислите, емоциите и телото се третираат како нераздвојни аспекти на човековото функционирање. Во насока на нашето истражување, компаративната анализа покажува дека социјалните вештини не можат адекватно да се објаснат, ниту исклучиво преку когнитивни стратегии, ниту само преку емоционална свесност. Тие се отелотворена способност за регулација, резонанца и присутност во односот, која се манифестира истовремено на телесно, емоционално и когнитивно ниво. Оттука, телесно-ориентираните и интегративните модели се појавуваат како особено соодветна рамка за нивно разбирање и унапредување.

 Табела 2: Компаративен преглед на когнитивни, емоционални и телесни пристапи во психологијата

Категорија	Когнитивни пристапи	Емоционални пристапи	Телесни пристапи
Основен фокус	Мисли, верувања, когнитивни шеми	Емоции, афективни состојби, емоционална експресија	Телесни сензации, движење, држење, автономен нервен систем
Претпоставка за промена	Промената на мислите → промена на емоциите и однесувањето	Разбирање, прифаќање и изразување на емоциите → психичка интеграција	Работа со телото → регулација, стабилизација и преосмислување на искуството
Главни техники	Когнитивно реструктуирање, бихејвирални експерименти, работа со автоматски мисли	Емоционална експресија, работа со афект, емпатија, валидизација	Дишење, движење, работа со држење, соматска свесност, сензомоторна интеграција
Улогата на телото	Телото е реактивно; последица на когниција	Телото е дел од емоционалниот процес, но не примарен фокус	Телото е главниот извор и канал за промена

Категорија	Когнитивни пристапи	Емоционални пристапи	Телесни пристапи
Тип на информации	Рационални, вербални, когнитивни	Афективни, експресивни, процесно-емоционални	Сензорни, моторни, автономни (ANS)
Ниво на обработка	Свесно, рефлексивно	Делумно свесно, поврзано со афект	Пререфлексивно, имплицитно, телесно-втемелено
Силни страни	Јасни структури, докажана ефективност, практични техники	Продлабочување на внатрешниот живот, автентичност, емоционална интеграција	Длабока регулација, работа со траума, стабилизација на ANS, работа со „складирано“ искуство
Ограничувања	Потценување на телесното и афективното	Недостаток на структура; понекогаш премногу субјективно	Потреба од висок степен на свесност и безбедност; не секогаш лесно применливо
Типични современи облици	CBT, REBT, ACT	Емоционално насочена терапија (EFT), хуманистички модели	Somatic Experiencing, Sensorimotor Psychotherapy, DMT

2. Телесна свесност и психолошка интеграција

Телесната свесност (Body Awareness) претставува способност на поединецот да ги препознае, следи и интерпретира сопствените телесни сензации, движења и физиолошки реакции. Во современата психолошка литература, овој концепт најчесто се поврзува со процесите на саморегулација и интеграција на емоционалното искуство. Мелинг и соработниците ја дефинираат телесната свесност како „мултидимензионален капацитет кој вклучува свесно внимание кон телесните сензации, нивно толкување и способност за регулативен одговор“ (Mehling et al., 2009, p. 2). Оваа дефиниција јасно укажува дека телесната свесност не претставува пасивно набљудување на телесните сигнали, туку активен и динамичен процес. Зголемената телесна свесност овозможува подобро разбирање на врската меѓу физиолошките состојби и психолошките процеси, особено во доменот на емоционалната регулација. Истражувањата во областа на афективната невронаука покажуваат дека свесното насочување на вниманието кон телесни процеси, како што се дишењето или држењето на телото, може да доведе до намалување на автономната активација и редукција на анксиозноста и стресот. Фарб и соработниците утврдуваат дека практиките на телесно насочено внимание „ја менуваат кортикалната репрезентација на интероцептивното искуство и ја зајакнуваат регулаторната способност“ (Farb et al., 2013, p. 22). Понатаму, емпириските наоди демонстрираат дека повисок степен на телесна свесност е поврзан со пониски нивоа на психолошки дистрес и поголема адаптивност при справување со емоционални предизвици. Кресвел и соработниците нагласуваат дека телесно насоченото внимание и свесноста „дејствуваат како медијатор меѓу стресот и психолошката благосостојба“ (Creswell et al., 2019, p. 309), што ја потврдува нивната централна улога во процесите на психолошка стабилизација.

Согласно ваквите истражувања, во рамките на клиничката пракса, развивањето на телесна свесност претставува основа за повеќе современи терапевтски пристапи. Во Somatic Experiencing (соматско доживување), телото се третира како примарен носител на трауматските искуства, при што вниманието кон телесните сензации овозможува постепено обновување на регулацијата на автономниот нервен систем. Во таа насока, Питер Левин истакнува дека „траумата не се наоѓа во настанот, туку во нерегулираната

телесна реакција на настанот“ (Levine, 2010, p. 38). Оттука, насочувањето кон сензациите претставува клучен механизам за реставрација на психофизиолошката рамнотежа. Слична логика е присутна и во терапијата со движење, каде што контактот со телесните сензации и движењето се сметаат за средства за поавтентично емоционално изразување и интеграција на искуството. Koch и соработниците укажуваат дека танцово-движечката терапија ја зајакнува телесната свесност и емоционалната регулација преку директно телесно искуство, што резултира со подобрено чувство за себе и релациска стабилност (Koch et al., 2019, pp. 104–106).

Поширокатa теоретска рамка во која се вградува концептот на телесна свесност е концептот на отелотвореност (embodiment). Во психолошки и психотерапевтски контекст, отелотвореноста ја нагласува нераскинливата врска помеѓу телото и умот, при што телото не се разбира како пасивен „сад“ на менталните процеси, туку како активен учесник во перцепцијата, емоцијата и свесноста. Fuchs и Koch истакнуваат дека „афективното искуство е суштински телесно и се формира преку движење и телесна интеракција со средината“ (Fuchs & Koch, 2014, p. 3). Антрополошката и феноменолошката перспектива го прошируваат овој модел во таа насока. Csordas ја дефинира отелотвореноста како „егзистенцијална основа преку која субјективното искуство добива телесна форма и значење“ (Csordas, 1994, p. 12). Во оваа смисла, отелотвореноста не се однесува само на телесното изразување, туку на начинот на кој психичките, емоционалните и когнитивните состојби се живеат и организираат преку телото. Во телесно-ориентираната психотерапија и терапијата со движење, отелотвореноста се разбира како капацитет на личноста да биде присутна во сопственото тело, да ги доживува и интегрира телесните сензации, движења и емоции, и преку тоа да изгради покохерентно чувство за себе. Иако Mehling и соработниците примарно го разработуваат концептот на телесна свесност, нивниот модел имплицитно ја поддржува идејата дека свесниот контакт со телесните процеси претставува основа за поширока отелотворена интеграција (Mehling et al., 2009, p. 6).

Овој теоретски пристап воедно нагласува дека когнитивните и емоционалните процеси не можат целосно да се одвојат од телесната експресија и физиолошките состојби. Како што истакнува Shapiro, „свесното внимание кон телото и искуството создава услови

за трансформација не само на содржината на мислите, туку и на начинот на доживување на себе и другите“ (Shapiro et al., 2006, p. 381). Така, свесното движење и држењето на телото не се само одраз на психолошката состојба, туку и активен фактор што ја обликува самата состојба. Сумирано, телесната свесност и отелотвореноста претставуваат клучни концепти што посредуваат меѓу физиолошките процеси и психолошката благосостојба. Тие обезбедуваат теоретска и практична рамка за разбирање на емоционалната регулација, внатрешната стабилност и автентичната интерперсонална интеракција, поставувајќи го телото како централна точка на психолошкото искуство и како медијатор меѓу внатрешните процеси и социјалната реалност..

2.1. Концепт на телесна свесност и нејзина улога во психолошкото функционирање

Телесната свесност (Body Awareness) претставува мултидимензионален психолошки концепт кој опфаќа перцепција, внимание и интерпретација на внатрешните и надворешните телесни сензации. Во современата психологија, овој поим се разгледува како суштински компонент на интеракцијата помеѓу телото и умот, при што бројни истражувања упатуваат на тоа дека повисокото ниво на телесна свесност е поврзано со подобра емоционална регулација, психолошка отпорност и општо здравје (Mehling et al., 2012). Телесната свесност може да се дефинира како капацитет за свесно забележување и интеграција на интероцептивните сензации (внатрешни физиолошки процеси како срцев ритам, дишење и висцерални сигнали), проприоцептивните информации (движење и положба на телото во просторот) и екстероцептивните дразби (допир, визуелни и аудитивни стимули). Овој процес претставува динамична интеракција помеѓу сензорната перцепција и когнитивното процесирање. Во рамките на овој модел, интероцепцијата се разгледува како централна компонента на телесната свесност, со особено значајна улога во емоционалното искуство и саморегулацијата. За емпириско мерење на овие процеси, широко се користи инструментот Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA), кој ги опфаќа различните аспекти на свесноста за телесните сигнали и нивната регулативна функција (Mehling et al., 2012).

Психолошките корелати на телесната свесност се повеќеслојни. Во доменот на емоционалната регулација, зголемената телесна свесност овозможува рано идентификување на емоционалните состојби преку телесни маркери, што овозможува поефикасно справување со анксиозност, стрес и депресија. Истражувањата покажуваат дека свесното насочување на вниманието кон телесните процеси води кон намалена автономна активација и подобрена регулаторна способност (Farb et al., 2013, pp. 21–23). Кога станува збор за траума и дисоцијација, нарушената телесна свесност често се забележува кај лица со посттрауматско стресно нарушување, при што одвојувањето од телесното искуство функционира како заштитен механизам. Прајс и Хувен нагласуваат дека кај овие лица е присутна „ограничена интероцептивна повратна информација, што ја нарушува емоционалната интеграција“ (Price & Hooven, 2018, p. 121). Во однос на психосоматските симптоми, истражувањата укажуваат дека прекумерната или негативно обоена телесна свесност може да биде поврзана со соматизација и хронична болка, при што телесните сензации се интерпретираат како заканувачки. Мелинг истакнува дека не е пресудно колку телесна свесност е присутна, туку каков е нејзиниот квалитет и регулативна насока (Mehling, 2016, p. 6). Во рамките на mindfulness (насочено внимание/целесообразност н.б.) и телесно-ориентираните практики, бројни студии потврдуваат дека интервенции како mindfulness, јога и танцово-движечка терапија ја зајакнуваат телесната свесност, а со тоа и когнитивната флексибилност и субјективното чувство на благосостојба (Kerr et al., 2013, pp. 1–3).

Концептот на телесна свесност има особено значајна улога во современата психотерапија, пред сè во интеграција на психологијата и невронауката, бидејќи функционира како мост што ги поврзува когнитивните и соматските процеси. Современите психофизиолошки истражувања покажуваат дека лицата со развиена телесна свесност поседуваат поголема способност за емоционална саморегулација, бидејќи можат да ги препознаат телесните индикатори на вознемиреност уште во раните фази на нивна активација (Farb et al., 2013, p. 22). Ова овозможува навремена интервенција преку техники на дишење, промена на држењето на телото или употреба на смирувачки движења.

Телесната свесност се смета за основа на емоционалната интеграција во психотерапевтската пракса. Телесно-ориентираните техники, како скенирање на телото, свесно дишење и соматски вежби за релаксација, се покажуваат како особено ефикасни во третман на анксиозни нарушувања, депресија и посттрауматски состојби (Röhricht, 2009, pp. 15–18; van der Kolk, 2014, pp. 96–100). Во интерперсонален контекст, повисоката телесна свесност придонесува за зголемена емпатија и социјална чувствителност, бидејќи овозможува подобра саморегулација и попрецизна перцепција на емоциите кај другите (Koch et al., 2014, p. 48).

Телесната свесност се појавува како централна компонента во процесите на емоционална регулација и психолошка стабилност. Како што истакнува Дамасио, „телото и умот не се одвоени ентитети; телото претставува основна референца за умот“ (Damasio, 1994, p. 239). Оваа позиција ја нагласува биолошката вкоренетост на психолошките процеси и ја потврдува неопходноста, телесните сензации да се вклучат во разбирањето на емоционалното доживување. Во согласност со ова, Порџес индицира дека „автономниот нервен систем е двонасочен систем кој во исто време е под влијание на телесната перцепција и ја обликува емоционалната регулација“ (Porges, 2007, p. 118). Понатаму, Алан Шор нагласува дека „емоционалната регулација е фундаментално телесен процес, вграден во психобиолошките интеракции помеѓу автономните состојби и мозочните структури“ (Schore, 2012, p. 46). Сигел пак, истакнува дека „практиките на mindfulness ја зајакнуваат интероцептивната свесност и овозможуваат подобра емоционална регулација преку зголемена чувствителност на телесните сигнали“ (Siegel, 2010, p. 68). Можеме да забележиме дека, невронаучните истражувања ја потврдуваат оваа поврзаност, при што Крег наведува дека „антериорната инсула е суштинска за човечката свесност, интегрирајќи ги интероцептивните сигнали во субјективното искуство на емоциите“ (Craig, 2009, p. 66).

Ако земеме предвид сè досега кажано, телесната свесност претставува клучен посредник меѓу физиолошките процеси и психолошкото функционирање. Таа обезбедува теориска и практична основа за разбирање на емоционалната регулација, психолошката

стабилност и квалитетот на интерперсоналните односи, гледајќи на телото како на централна димензија на психолошкото искуство.

2.2. Невропсихолошки основи на телесната перцепција и саморегулација

Како што кажавме, телесната свесност се однесува на капацитетот на поединецот да ги забележи, разликува и смислено да ги толкува телесните сензации што го придружуваат емоционалното искуство и психичката реактивност. Во нејзината основа стојат три меѓусебно поврзани системи на телесна перцепција: интероцепција (внатрешна телесна перцепција на физиолошките процеси, како срцев ритам, дишење, висцерални сигнали), проприоцепција (свесност за положбата и движењето на телото) и екстероцепција (перцепција на надворешни дразби преку допир, слух, вид, вкус и мирис.). Овие системи не функционираат изолирано; тие се интегрираат во централниот нервен систем и создаваат „телесна информациска основа“ врз која се гради емоционалната процена, изборот на однесување и способноста за саморегулација.

Современите невропсихолошки модели ја потврдуваат тезата дека перцепцијата, емоцијата и однесувањето не се „само когнитивни“ феномени, туку произлегуваат од постојана интеракција меѓу мозочните мрежи и телесната физиологија. Во рамките на ова гледиште, телесната перцепција не се третира како пасивно регистрирање на дразби, туку како активен процес на сензорно-афективна интеграција, што ја обликува психичката динамика (Craig, 2009, pp. 59–70). Во практична смисла, тоа значи дека поединецот може да го почувствува „почетокот“ на емоцијата преку телото (на пример, затегнатост во градите, плитко дишење, притисок во стомакот) пред да се формира целосно свесното именување („страв“, „лутина“, „срам“). Токму ова рано телесно препознавање е клучно за саморегулацијата - што порано се препознава сигналот, толку повеќе простор се создава за избор на стратегија за справување и канализирање, наместо автоматска реакција.

Амигдалата претставува централна структура во невронските мрежи за емоционална обработка, поврзувајќи ја телесната реактивност со емоционалното доживување и социјалното однесување, со што игра клучна улога во регулацијата на односот меѓу безбедност, закана и интерперсонална интеракција. Нејзината основна

функција е брза детекција на емоционалната вредност на стимулот и иницирање на соодветни физиолошки и бихејвиорални реакции преку активирање на автономниот и ендокринолошкио систем (LeDoux, 2000, pp. 155–158). Од невропсихолошка перспектива, амигдалата дејствува како „алармен систем“ на мозокот, овозможувајќи автоматска и често несвесна реакција на потенцијално заканувачки ситуации, пред истите да бидат целосно обработени од кортикалните региони. Таа има силни двонасочни врски со хипоталамусот, автономниот нервен систем и префронталниот кортекс, што ѝ овозможува да посредува помеѓу телесната реактивност и свесната емоционална регулација (Phelps & LeDoux, 2005, pp. 175–177). Амигдалата игра суштинска улога и во социјалната перцепција, бидејќи учествува во препознавањето на емоциите кај другите, особено страв, закана и социјална непредвидливост. Истражувањата покажуваат дека нејзината активност е поврзана со проценка на социјалните сигнали, како што се изразите на лицето, контактот со очи и телесната експресија, што ја прави значаен невронски супстрат на интерперсоналното однесување (Adolphs, 2002, pp. 23–25). Во контекст на емоционалната регулација, оптималното функционирање на амигдалата зависи од нејзината интеракција со префронталниот кортекс. Од особено значење е фактот дека кога оваа регулаторна врска е стабилна, емоционалните реакции се соодветно модулирани; кога е нарушена, како кај анксиозни и посттрауматски состојби, се забележува хиперактивација на амигдалата и зголемена физиолошка реактивност (van der Kolk, 2014, pp. 66–68).

Интероцептивните сигнали се поврзуваат со инсуларната кора, особено со предните делови, кои се сметаат за клучни во создавање свесно телесно-емоционално искуство (Craig, 2009). Инсулата претставува централна структура за интероцептивна обработка и свесност за телесните состојби. Таа ги интегрира физиолошките сигнали од телото со афективните и когнитивните информации, овозможувајќи субјективно доживување на емоциите. Предните делови на инсулата се особено поврзани со емоционален увид, саморефлексија и регулација на афектот, при што нејзината активност се смета за невронска основа на телесната свесност (Craig, 2009, pp. 59–70). Инсулата интегрира физиолошки информации со афективни и когнитивни процеси, односно овозможува телесните состојби да добијат психолошко значење. Емпириски,

невровизуелизациските истражувања покажуваат дека тренинг што ја засилува интероцептивната насоченост (на пример, свесно следење на дишењето) е поврзан со промени во активирањето и поврзаноста на инсуларните региони. Во студијата на Фарб, Сегал и Андерсон се наведува дека „тренингот на интероцептивно внимание е поврзан со поголема активност во предни инсуларни региони и со промени во функционалната поврзаност со префронтални структури, што укажува на пластичност во мрежите за телесна свесност и внимание“ (Farb et al., 2013, p. 15).

Саморегулацијата подразбира способност да се препознае отстапување од психофизиолошка рамнотежа и да се избере адаптивна реакција. Во овој процес значајни се:

- Преден цингуларен кортекс (ACC) - поврзан со надзор на афективната состојба. Функционира како регулаторен „надзорен“ систем кој сигнализира потреба за адаптивна реакција, особено во ситуации на стрес или конфликт. ACC ја поврзува телесната информација со когнитивната проценка и претставува мост меѓу лимбичките реакции и свесната регулација (Thayer & Lane, 2000).
- Префронтален кортекс - одговорен за извршните функции, вклучувајќи планирање, инхибиција на импулсивни реакции, проценка и избор на однесување. Во процесите на саморегулација, PFC ја интегрира телесната и емоционалната информација добиена од инсулата и ACC, овозможувајќи когнитивна контрола врз автоматските афективни одговори. Оваа интеграција е суштинска за психолошка флексибилност, емоционална зрелост и стабилно интерперсонално функционирање.

Во рамките на невровисцералниот пристап, Тејер и Лејн ја нагласуваат улогата на префронталните мрежи во регулација на автономната реактивност преку врски со лимбични и автономни структури, што го поврзува извршното функционирање со физиолошката флексибилност (Thayer & Lane, 2000, pp. 201–216). Во теориската рамка на оваа студија, тука всушност лежи клучниот аргумент, кој недвосмислено укажува дека саморегулацијата е истовремено и когнитивна и телесна, затоа што вклучува управување со вниманието, проценката и телесната реактивност.

Автономниот нервен систем (АНС) ја регулира физиологијата поврзана со емоциите - срцев ритам, дишење, кожна проводливост, дигестија, мускулен тонус. Класично, се разгледуваат две функционални гранки:

- симпатички систем (активација, мобилизација);
- парасимпатички систем (смирување, обновување).

Акцентот не е ставен единствено на поделбата помеѓу симпатичкиот и парасимпатичкиот нервен систем, туку и на способноста на организмот флексибилно да преминува помеѓу различни физиолошки состојби, односно на неговата адаптабилност. Во поливагалната теорија, Порџес експлицитно подвлекува дека теоријата бара „проширена концептуализација“ на АНС која вклучува аферентни и еферентни патишта и тежнее да ги разбере „реципрочните влијанија и двонасочната комуникација“ меѓу срцето и централниот нервен систем (Porges, 2007, p. 116). Ова е исклучително значајно за нас, бидејќи недвосмислено ја гледаме поврзаноста на саморегулацијата со социјалната поврзаност - физиолошката состојба или го ограничува, или го проширува репертоарот на социјално однесување кај поединците.

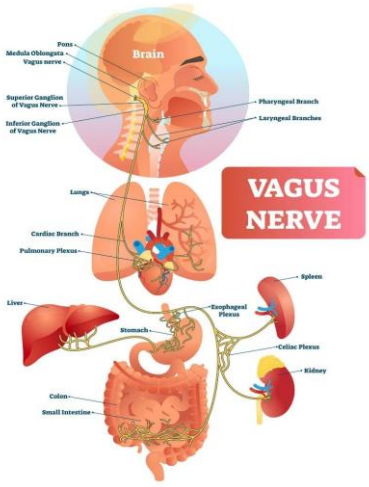
Во психофизиолошките истражувања, срцеваритамската варијабилност (HRV) често се користи како индиректен показател за автономна регулативна способност. Тејер и Лејн ја поврзуваат HRV со способностите за саморегулација и извршно функционирање во рамките на невровисцералниот модел (Thayer & Lane, 2000, pp. 201–216). Во доменот на интервенции со насочено внимание кон телото и дишењето, има наоди дека практики на свесна медитација можат да бидат поврзани со промени во HRV параметрите и субјективната благосостојба. На пример, Кригир и неговите соработници известуваат дека по 10-дневен интензивен тренинг (Vipassana) учесниците покажале зголемена благосостојба и намалена „недобросостојба“, а во дел од HRV мерките се забележуваат промени поврзани со задачата/медитацијата (Krygier et al., 2013, pp. 2–3, accepted manuscript).

2.2.1. Вагусниот нерв и психофизиолошката регулација

Вагусниот нерв претставува главен кранијален нерв (nervus vagus, X нерв) кој е дел од парасимпатичкиот систем и има клучна улога во одржувањето на хомеостазата. Тој обезбедува еферентни влакна кои го забавуваат срцевиот ритам и аферентни влакна кои пренесуваат сензации од вицералните органи кон мозокот (Breit et al., 2018). На тој начин, вагусниот нерв посредува меѓу мозокот и телото, особено во однос на така нареченият „централен автономен систем“ кој ја интегрира активноста на кардиоваскуларниот, респираторниот и дигестивниот систем (Benarroch, 2016). Вагусниот нерв е директно вклучен во психолошка регулација преку модулација на стресот, анксиозноста и емоционалната стабилност. Зголемената вагална активност е поврзана со повисока варијабилност на срцевиот ритам (HRV), што се смета за биомаркер на флексибилност на автономниот нервен систем и способност за адаптација на стрес (Gerritsen & Band, 2018). Понатаму, активацијата на вагусот преку свесно забавено дишење и техники како пранајама или кохерентно дишење е поврзана со засилена релаксација „relaxation response“ и повисоко ниво на внимателност (mindfulness) (Clancy et al., 2014). Стивен Порџес преку својата поливагална теорија, ја истакнува улогата на nervus vagus (вагусниот нерв) како главен канал што ги поврзува процесите на дишењето со емоционалната и психолошката стабилност. Продлабоченото и ритмично дишење ја активира вентралната гранка на вагусниот нерв, што доведува до чувство на смиреност, сигурност и социјална отвореност.

Во клинички контекст, вагусниот нерв е објект на терапевтски интервенции. На пример, стимулацијата на вагусниот нерв (Vagus Nerve Stimulation – VNS) е применета како третман за резистентна депресија и епилепсија, со докази за намалување на симптомите и подобрување на емоционалната регулација (Breit et al., 2019). Концептот на „инфламаторен рефлекс“ укажува на тоа дека вагусниот нерв посредува и во имунолошка модулација, што ја засилува врската меѓу психолошкиот и телесниот аспект на здравјето (Tracey, 2002).

Слика 1: Вагус нерв



Сè на сè, телесната перцепција подразбира интеграција на интероцептивните, проприоцептивните и екстероцептивните сигнали, кои преку комплексни невропсихолошки механизми се пренесуваат и обработуваат во централниот нервен систем. Клучна улога во овој процес има автономниот нервен систем (АНС), кој е одговорен за регулација на физиолошките реакции поврзани со емоциите, како што се срцевиот ритам, дишењето, варијациите во кожната проводливост и мускулниот тонус. АНС функционира преку две главни гранки: симпатичкиот нервен систем, кој ја активира реакцијата „бори се или бегај“ (fight or flight), и парасимпатичкиот нервен систем, кој овозможува релаксација и обновување (rest and digest). Способноста за психолошка стабилност, во голема мера зависи од флексибилноста на АНС, односно од способноста на организмот динамично да преминува меѓу состојби на активација и смирување. Поливагалната теорија покажува дека вагалниот тонус е тесно поврзан со чувството на безбедност, капацитетот за ко-регулација и квалитетот на социјалната интеракција, при што автономната флексибилност претставува биолошка основа на психолошката стабилност (Porges, 2007, pp. 116–118).

Од невропсихолошка гледна точка, телесната перцепција е тесно поврзана со активноста на инсулата (дел од мозокот особено важен за свесноста за телото и емоциите), која ја интегрира интероцептивната информација и учествува во формирање на емоционален увид. Истражувањата базирани на функционална магнетна резонанца (fMRI)

потврдуваат дека зголемената активност во предниот дел од инсулата е поврзана со поголема способност за емоционална регулација и саморефлексија (Craig, 2009).

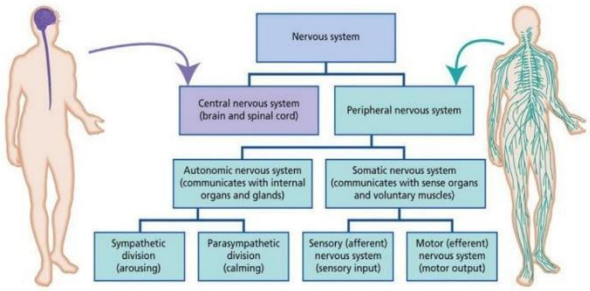
исто така, врската меѓу инсуларната активација и предниот мозочен кортекс создава неврална мрежа, што овозможува когнитивна контрола врз емоциите и психолошка стабилност. Во процесите на саморегулација исклучително значајна е улогата на префронталниот кортекс, кој обезбедува когнитивна контрола врз импулсивните, автоматски реакции на лимбичкиот систем. Префронталниот кортекс ја интегрира телесната информација од инсулата и ACC, овозможувајќи планирање, инхибиција на неадаптивни реакции и регулација на однесувањето (Thayer & Lane, 2000). Ваквата интеграција е клучна за психолошка флексибилност, емоционална зрелост и стабилност во интерперсоналните односи. исто така, амигдалата и поширокиот лимбички систем играат централна улога во процесирањето на афективните стимули. Амигдалата сигнализира дали стимулот е заканувачки или безбеден, иницирајќи реакции како зголемување на срцевиот ритам, мускулен тонус или промена на дишењето - реакции кои ја подготвуваат личноста за акција. Кога овие автоматски физиолошки реакции се препознаени преку интероцепција, поединецот може да ги трансформира во свесни стратегии за емоционална регулација (Farb et al., 2015). Клучна улога во мониторирањето на афективните состојби и одговорот на стрес има предниот цингуларен кортекс, кој функционира како регулаторен центар што ја следи „емоционалната грешка“, односно отстапувањето од оптимална физиолошка состојба, и ја активира потребата за адаптивна реакција. ACC е поврзан со префронталниот кортекс, овозможувајќи свесна селекција на соодветен одговор наместо автоматска реакција (Thayer & Lane, 2000).

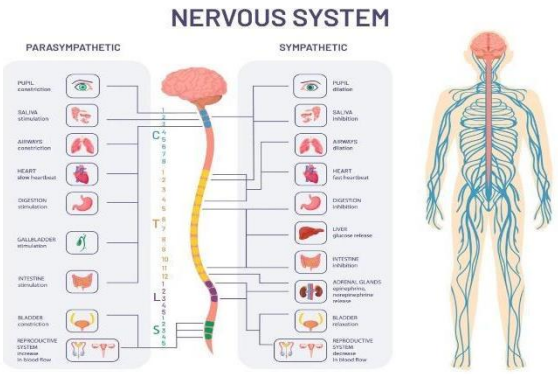
Емоционалната регулација не се темели исклучиво на „внатрешно следење“ на сопствените состојби, туку се гради и преку движење, ритам и телесна експресија како активни механизми на обработка на искуството. Во мета-анализата за танцово-движечка терапија и терапевтска употреба на танц, Кох и соработниците нагласуваат дека ваквите интервенции се поврзани со зголемување на квалитетот на живот и намалување на клиничките симптоми (депресија и анксиозност), како и со позитивни ефекти врз

психолошката благосостојба и телесната слика. Истовремено, авторите посочуваат на постоечки методолошки ограничувања и ја нагласуваат потребата од дополнително зајакнување на емпириската доказна база (Koch et al., 2014, p. 46). Особено важно место зазема вагусниот нерв, како централна компонента на парасимпатичкиот систем. Според поливагалната теорија (Porges, 2007), вагалниот систем игра директна улога во регулирањето на чувството на безбедност, социјалната поврзаност и капацитетот за ко-регулација со другите. Високиот вагален тонус е поврзан со намалена психофизиолошка реактивност, зголемена отпорност на стрес и подобрени социјални способности. Конкретни емпириски наоди ја поддржуваат оваа поврзаност:

- Thayer & Lane (2000) покажуваат дека високата варијабилност на срцевиот ритам (HRV), како биомаркер на автономна флексибилност, е поврзана со подобра извршна функција и емоционална регулација.
- Farb et al. (2015) демонстрираат дека медитативните практики кои ја зголемуваат интероцептивната свесност водат до засилена конективност меѓу инсуларната кора и префронталните региони, што резултира со намалена анксиозност и депресивност.
- Krygier et al. (2013**)** откриваат дека редовната пракса на свесно дишење и медитација ја зголемува HRV и ја подобрува отпорноста на стрес.
- Koch et al. (2014) преку мета-анализа, потврдуваат дека терапијата со движење и танц позитивно влијае врз автономната регулација, намалување на психолошкиот дистрес и зголемување на социјалната поврзаност.

Слика 2 и 2а: Нервен систем и Автономен нервен систем





Со тоа, може да се заклучи дека невропсихолошките механизми кои ја поврзуваат телесната перцепција со АНС претставуваат клучен биолошки мост меѓу телото и психата. Тие не само што го поддржуваат индивидуалниот капацитет за регулација на емоциите, туку овозможуваат и поголема социјална синхронизација, што е од суштинско значење за менталното здравје и квалитетот на интерперсоналните односи.

 Табела 3: Симпатички vs. Парасимпатички нервен систем

Орган/Систем	**Симпатички нервен систем („борба или бегство“)**	**Парасимпатички нервен систем („одмор и варење“)**
Срце	Го зголемува срцевиот ритам	Го намалува срцевиот ритам
Бели дробови	Ги проширува бронхиите (повеќе воздух)	Ги стеснува бронхиите (се враќаат во нормала)
Зеници	Ги проширува зениците (подобро гледање во опасност)	Ги стеснува зениците (нормално гледање)
Дигестивен систем	Ја забавува дигестијата	Ја стимулира дигестијата
Мочен меур	Го релаксира меурот (ја инхибира мокрењето)	Го контрахира меурот (го поттикнува мокрењето)
Плункови жлезди	Ја инхибира продукцијата на плунка	Ја стимулира продукцијата на плунка

Орган/Систем	Симпатички нервен систем („борба или бегство“)	Парасимпатички нервен систем („одмор и варење“)
Потни жлезди	Го активира потењето	Нема значаен ефект
Црн дроб	Ја стимулира ослободувањето на гликоза	Ја поттикнува складирањето на гликоза
Надбубрежни жлезди	Ја стимулира продукцијата на адреналин	Нема директна стимулација
Репродуктивни органи	Ја намалува функцијата	Ја стимулира сексуалната возбуда

2.3. Телесна свесност и развој на социјални и емоционални вештини

Телесната свесност претставува способност на поединецот да ги препознава, толкува и смисловно да ги поврзува сигналите што потекнуваат од сопственото тело. Во медицинската и психолошката литература, овој феномен често се опишува како „внатрешна перцепција на физиолошките состојби“, односно „способност да се почувствуваат внатрешните телесни сензации и да се претворат во свесно доживување“ (Mehling et al., 2012). Тоа вклучува препознавање на срцевиот ритам, дишењето, мускулната напнатост, топлината или студот, како и суптилните промени што се јавуваат при емоционална возбуда или смирување.

Оваа телесна димензија има суштинска улога во развојот на емоционалните и социјалните вештини, затоа што емоциите, според класичната дефиниција во медицинската енциклопедија, се „комплексни психофизиолошки реакции што произлегуваат од телесна и когнитивна процена на некој надворешен или внатрешен стимул“ (Medical Dictionary for the Health Professions, 2013). Тоа значи дека без телесниот аспект, емоцијата не може да биде целосно разбрана, ниту правилно регулирана. Современите сознанија од невронауката покажуваат дека телесната свесност претставува невробиолошка основа на емоционалната саморегулација. Според A. D. Craig (2009), „предниот дел на инсуларната кора создава субјективна мапа на состојбата на телото“,

која му овозможува на поединецот да ги препознае, интерпретира и регулира сопствените емоционални состојби. Тоа е особено важно кај емоционалните вештини како препознавање, именување, толкување и контрола на емоционалните реакции. Ако индивидуата го чувствува дишењето, забрзаниот пулс или мускулната напнатост, таа има поголема способност да препознае дали чувствува страв, лутина, возбуда или напнатост, и да реагира соодветно.

Кога човек има развиена чувствителност кон своето тело, тој полесно ги разликува нијансите на сопствената афективна состојба, што го поддржува процесот на емоционално именување, обработка и прилагодување. Истражувањата сè појасно покажуваат дека телесната свесност е основен предуслов за развој на социјални и емоционални компетенции, бидејќи претставува канал преку кој човекот се поврзува со сопственото внатрешно доживување и со светот околу себе. На тој начин, телесната свесност станува основа за емоционална компетентност, бидејќи овозможува навремено препознавање на активираност, стрес или смирување и примена на адаптивни регулаторни стратегии.

Од невронаучна перспектива, интероцепцијата игра клучна улога во емоционалната регулација. Кога личноста може да препознае суптилни промени во дишењето, срцевиот ритам или мускулната напнатост, полесно ги идентификува и сопствените емоции: стравот, како стеснување во градите; лутина, како напнатост во вилицата; тага, како пад на енергетскиот тонус. Оваа прецизност во емоционалната перцепција е предуслов за развивање на емоционална интелигенција - препознавање, именување и регулирање на сопствените чувства, но и разбирање на емоциите кај другите.

Од социјална гледна точка, телесните процеси се интимно поврзани со начинот на кој поединецот комуницира, создава односи и препознава интеракциски сигнали. Социјалните вештини пак, не се само резултат на когнитивно учење на правила за однесување; тие се живи и динамични процеси кои постојано се обликуваат од телесните сигнали што ги испраќаме и ги примаме. Невербалната комуникација (држењето на телото, микродвижењата, гестовите, ритамот на дишењето) претставува директен производ на автономната регулација. Човек кој е свесен за сопствените телесни реакции полесно забележува кога во интеракцијата пренесува напнатост, повлеченост или

отвореност, што создава подобра социјална усогласеност и поголема автентичност во односите. Начинот на кој еден стои пред некој друг, како се користи просторот, што прави телото додека се зборува или слуша - сето тоа влијае врз впечатокот што се остава, врз поврзаноста што се создава и врз можноста да се воспостави автентичен контакт. Поединците со поразвиена телесна свесност поседуваат пофина перцепција на невербалните сигнали, што им овозможува посоодветно да одговорат на туѓите емоции и потреби, развивајќи повисоко ниво на емпатија и социјална интелигенција. Ваквата чувствителност се манифестира преку способноста да се препознаат суптилни промени во мускулниот тонус, фацијалната експресија и микрогестовите, што дополнително го поддржува сочувствителниот, соживувачки стил на комуникација и зголемената сензитивност кон емоционалните состојби на другите. Телесната свесност исто така овозможува подобра регулација на стресот. Ако човек умее да забележи кога неговиот нервен систем се активира (дишењето станува површно, мускулите се стегнуваат или телото се повлекува наназад) може навремено да примени стратегии за саморегулација. Ова е особено важно во социјални ситуации кои предизвикуваат анксиозност - јавен настап, конфликт, поставување граници или барање помош. Со други зборови, телото станува водич кон поадаптивно и поавтентично однесување.

Во меѓучовечките односи, телесната свесност е тесно поврзана со способноста за емпатиски одговор. Ова произлегува од механизмите на огледалните неврони, кои го „огледуваат“ движењето и емоционалните состојби на другите, создавајќи внатрешна телесна резонанца. Кога оваа резонанца е препознаена, кога личноста „чувствува“ како ѝ е на другата, тогаш се појавува емпатија. Затоа, развојот на телесната свесност ја зголемува способноста да се „чита“ и да се одговори на другите, на начин кој е сензитивен, прилагоден и покажува емотивно присуство.

Во воспитно-образовниот и терапевтски контекст, многу практики покажуваат дека свесното движење, вежбите за дишење, техниките за релаксација, танцово-движечката експресија и внимателната телесна рефлексија значително ги подобруваат социјалните и емоционалните вештини. Кога учениците или клиентите учат да „слушаат“ што им кажува телото (кога да застанат, да се изразат, да се повлечат, да се отворат), тие учат да

навигираат комплексни социјални ситуации со поголема самодоверба и социјална компетентност.

Во овој контекст, телесната свесност не се појавува како изолиран интрапсихички процес, туку како динамичен посредник помеѓу организмот и социјалниот свет. Таа обезбедува биолошка поддршка за социјална интелигенција, преку механизми што ги интегрираат интероцепцијата, вниманието и регулацијата. Истовремено, овозможувајќи поголема когнитивна флексибилност, стабилност во меѓучовечки ситуации и зголемена способност за присуство и емпатиско реагирање. На тој начин, развојот на социјалните и емоционалните вештини станува невозможен без вклучување на телото како активен регулатор и медијатор на интеракцијата.

Затоа, телесната свесност, не претставува само механизам за самонабљудување, туку и клучен предуслов за зрелост во социјалното функционирање. Таа ги поврзува физиологијата, емоциите и однесувањето во интегриран систем што го поддржува квалитетот на односите, способноста за емпатија и умешноста во социјална навигација. Со тоа, телото станува не само носител на физиолошки реакции, туку и суштински одлучувач во тоа како човек се поврзува, комуницира и се адаптира во меѓучовечкиот простор. На тој начин, телесната свесност не е само индивидуална психолошка способност, туку фундаментална човечка вештина која ја подобрува емотивната стабилност, комуникацијата, соработката и квалитетот на интерперсоналните односи. Таа е основа на способноста „да се биде со друг“, да се слуша, да се види и да се доживее другиот, но и основа на способноста „да се биде со себе“, да се препознае сопствената вистина, сопствениот ритам и сопствените граници. Интегрирањето на телото во развојот на социјалните и емоционалните вештини претставува холистички пристап кој ги спојува невронауката, психологијата, движењето и емпатијата во единствена, динамична и длабоко човечка практика.

3. Социјални вештини и интерперсонални односи

Социјалните вештини претставуваат комплексен сет на когнитивни, емоционални и бихејвиорални способности кои му овозможуваат на поединецот успешно да комуницира,

соработува и гради значајни односи со другите. Тие не се само „учтиво однесување“ или техника на комуникација, напротив, претставуваат динамичен процес во кој се интегрираат емпатијата, емоционалната регулација, свесноста за себе и другите, слушањето, изразувањето и способноста да се воспостави здрава меѓучовечка поврзаност. Според Грешам, социјалните вештини претставуваат способност да се „иницираат и одржуваат позитивни социјални интеракции преку соодветно перцепирање на социјалните сигнали, емоционална регулација и адаптивно однесување“ (Gresham, 2016, p. 3). Истите се „научени однесувачки модели кои му овозможуваат на поединецот да ги изразува своите потреби, да воспостави односи и ефективно да комуницира во социјални ситуации“ (Elliott & Gresham, 2008) и се развиваат постепено, низ интеракции, искуства, моделирање и личен раст, со што претставуваат основна детерминанта на квалитетот на интерперсоналните односи. Во основата на секој интерперсонален контакт лежи способноста да се разбере и да се калибрира сопствената реакција во однос на другата личност. Ова подразбира, не само обработка на вербалните информации, туку и чувствување на невербалните сигнали, како тонот на гласот, мимиката, движењата, дистанцата, ритамот на интеракцијата. Социјално компетентните поединци умеат да ги забележат овие суптилни знаци, да ги интерпретираат во соодветен контекст и да реагираат на начин кој гради доверба, соработка и емоционална блискост.

Интерперсоналните односи пак, се „динамични, меѓусебно зависни и долготрајни интеракции меѓу две или повеќе лица, во кои секој човек влијае врз мислите, чувствата и однесувањето на другиот“ (Brehm, Miller, Perlman, & Campbell, 2002, p. 3). Интерперсоналниот однос претставува емоционална, комуникациска и социјална врска меѓу поединци, која се развива и одржува преку меѓусебна размена, очекувања и социјално влијание и се одвива во континуирана размена на емоции, мисли и телесни реакции (Kelley et al., 2003, p. 6).

Социјалните вештини овозможуваат оваа размена да биде флуидна и поддржувачка. На пример, асертивната комуникација му овозможува на поединецот да ги изрази сопствените потреби и граници, на директен и почитувачки начин, без агресија или повлекување (Alberti & Emmons, 2017, p. 15–16); емпатиската слушателска позиција

создава простор за разбирање на туѓите доживувања без губење на границата меѓу себе и другиот (Decety & Jackson, 2004, p. 71–72); додека регулацијата на емоциите го одржува интеракцискиот простор стабилен и функционален, дури и кога интеракцијата носи предизвик или конфликт (Gross, 2015, p. 6). Гледано од психолошка перспектива, интерперсоналните односи претставуваат еден од најважните фактори за благосостојба, а од друга страна, добрите односи се поврзуваат со повисоко ниво на ментално здравје, повисока животна сатисфакција, подобра самодоверба и механизми за справување. Наспроти тоа, неразвиените социјални вештини често се поврзани со социјална анксиозност, конфликти, недоразбирања, ниска самодоверба или површни и нестабилни врски. Социјалната компетентност овозможува личноста да се изрази автентично, но и да го разбере ритамот и потребите на другиот, создавајќи односи кои се во исто време блиски, здрави и функционални, што е од големо значење воопшто за психолошката благосостојба и квалитетот на животот во целина.

Современите модели истакнуваат дека социјалните вештини се развиваат преку неколку меѓусебно поврзани компоненти - емоционална интелигенција, регулирање на импулсите, свесност за контекст, вештини на комуникација и капацитет за препознавање на друга перспектива. Сето ова се интегрира во вистинскиот процес на интеракција, каде човекот учи да биде присутен, да слуша, да се адаптира и да создаде чувство на безбедност во релацијата. Во меѓучовечките односи особено важно е разбирањето на динамиката на блискост и дистанца. Препознавањето кога да се приближиме, кога да одмориме од интеракцијата, да ја засилиме поддршката, да поставиме граници; сите овие избори бараат стабилност, самосвест и флексибилност. Одтука социјалните вештини се покажуваат не само како научени правила, туку како длабока психолошка зрелост.

Од невропсихолошка гледна точка, интерперсоналните односи се формираат и одржуваат преку процеси како огледално-невронска резонанца, автономна регулација, емоционален копрегулаторен ритам и телесно-вкоренета емпатија. Ова значи дека социјалната интеракција не е само работа на умот, таа е и биолошки процес кој се одвива во телото. Затоа, личноста која има развиени социјални вештини умее да одговори со

телесна мекост, афективна стабилност и отвореност - одлики кои понекогаш можат да се почувствуваат дури и пред да бидат вербално изразени.

Во својата суштина, социјалните вештини се одраз на внатрешната состојба на поединецот и на неговата перцепција за сопственото место во социјалниот контекст. Кога телото е напнато, умот презаситен, а емоциите нерегулирани, социјалната интеракција станува оптоварувачка. Но, кога личноста има развиена способност за саморегулација, свесност за своите реакции и стабилен внатрешен ритам, таа внесува сигурност и јасност во секоја релација. Со тоа, социјалните вештини не претставуваат само средство за поврзување, туку и индикатор за личен развој, психолошка зрелост и интерперсонална чувствителност.

3.1. Развој на концептот на социјална интелигенција и интерперсонални односи

Социјалната интелигенција претставува комплексна способност што овозможува разбирање на социјалните контексти, интерпретација на релациските динамики и ефективно управување со интерперсоналните интеракции. Таа опфаќа низа когнитивни, емоционални и бихејвиорални процеси преку кои човек ги препознава намерите, емоциите и реакциите на другите, соодветно се приспособува и гради функционални меѓучовечки односи. Социјално интелигентниот поединец умее да го процени контекстот, да ги согледа социјалните динамики, да ги препознае суптилните невербални пораки и да реагира на начин што ја поддржува конструктивната и функционална интеракција. Современиот концепт на социјална интелигенција се надоврзува на идејата дека оваа способност не е само когнитивна, туку и длабоко афективна и телесна. Таа вклучува емпатија, социјална перцепција, вештини за комуникација, регулација на однесувањето во групи и флексибилност во социјалните улоги. Во практична смисла, социјалната интелигенција се гледа како интегриран систем на свесност, чувствителност и адаптација, кој им овозможува на луѓето да градат одржливи односи, да се справуваат со конфликти и да создаваат средини на меѓусебна доверба и соработка. Како концепт првпат е формулиран од Едвард Торндајк во 1920 година, опишувајќи ја како „способност да се разбираат и управуваат луѓето и да се делува мудро во човечките односи“ (Thorndike, 1920). Тој ја разликува социјалната од апстрактната и механичката интелигенција, нагласувајќи дека

успешното социјално функционирање бара посебни когнитивни и бихејвиорални процеси што не се сведуваат на општата интелигенција. По ова иницијално теоретско поставување, интересот за социјалната интелигенција значително опаѓа, а повторен интерес се јавува во 1980-тите и 1990-тите, во контекст на развојот на социјалната когницијa, теориите за учење преку модел и еволутивните објаснувања за човечката интеракција. Истите, ја нагласуваат комплексноста на когнитивно-афективните процеси што ја поддржуваат социјалната адаптација (Cantor & Kihlstrom, 1987). Значаен придонес за популаризација и практична примена на концептот дава Даниел Гоулман, кој во рамките на својата теорија за емоционална интелигенција ја интегрира социјалната интелигенција како централна компонента поврзана со емпатија, управување со односи и социјална одговорност (Goleman, 2006). Гоулман ја претставува не само како индивидуална способност, туку и како релациски процес што се развива преку искуство, интеракција и телесна емотивна регулација. Современите автори ја разгледуваат социјалната интелигенција како мултидимензионален конструкт, што ги опфаќа социјалната перцепција, социјалната свесност, комуникациските компетенции и адаптивните стратегии на однесување. Во исто време, тие истакнуваат дека и покрај недостигот на единствена дефиниција, постои согласност дека таа претставува суштински механизам за квалитетно интерперсонално функционирање (Kihlstrom & Cantor, 2011). Овој развој ја позиционира социјалната интелигенција како клучна компонента на современите психолошки модели, кои се фокусираат на релациските, телесните и емоционалните основи на човечното однесување.

Сумирано, социјалната интелигенција претставува мултидимензионален психолошки конструкт кој опфаќа когнитивни, емоционални и бихејвиорални процеси што му овозможуваат на поединецот ефикасно да ги перцепира, интерпретира и регулира социјалните ситуации. Таа вклучува способност за разбирање на намерата, емоциите и мотивите на другите лица, адаптација на сопственото однесување во согласност со социјалниот контекст, и применување стратегии кои придонесуваат за конструктивна меѓучовечка интеракција (Kihlstrom & Cantor, 2011; Goleman, 2006). Како интегрирана форма на социјално знаење и релациска чувствителност, социјалната интелигенција се смета за основен механизам за развој и одржување на функционални интерперсонални

односи. Иако социјалната и емоционалната интелигенција се блиско поврзани и често се разгледуваат во рамките на истите модели, тие претставуваат различни, но комплементарни области. Емоционалната интелигенција претставува основа за препознавање и регулирање на емоциите, додека социјалната интелигенција го опфаќа начинот на кој тие емоции, заедно со когнитивните и невербалните процеси, се применуваат во конкретни социјални ситуации. Може да се каже дека емоционалната интелигенција ја поддржува внатрешната саморегулација, а социјалната интелигенција ја обликува надворешната интеракција, при што и двете се меѓусебно зависни и неопходни за адаптивно интерперсонално функционирање. Современите пристапи во психолошката литература сè појасно укажуваат дека социјалната интелигенција не произлегува исклучиво од когнитивни или емоционални компетенции, туку е длабоко вкоренета во телесните процеси и во степенот на телесна свесност. Перцепцијата на невербални сигнали, како што се држење на телото, гестови, микродвижења, мимика и варијации во вокалниот тон се директно поврзани со сензомоторната интеграција и интероцептивната чувствителност. Така, начинот на кој поединецот го регистрира и толкува сопственото телесно искуство влијае врз неговата способност да чита социјални индикатори и да се прилагодува на релациските барања.

Телесната свесност, особено интероцепцијата, ја поддржува ваквата диференцијација на афективните состојби, што претставува предуслов за развој на емпатија - способноста да се препознаат и погодно да се одговори на емоциите на другиот. Ова е клучен аспект на социјалната интелигенција, бидејќи овозможува усогласување со динамиката на интеракцијата на ниво што не е целосно свесно или вербално. Од аспект на психофизиологијата, автономниот нервен систем, преку симпатичка и парасимпатичка регулација го обликува капацитетот за социјална ангажираност, чувство на безбедност и способност за координација и соработка. Поливагалната теорија, на пример, демонстрира дека регулацијата на вагусниот систем ги поддржува невербалните аспекти на социјалниот контакт, вклучувајќи мекост на поглед, боја на гласот и отворена телесна поза, што претставуваат централни канали на социјално сигнализирање. Преку овој начин на толкување, социјалната интелигенција може да се сфати како процес што се

„отелотворува“ преку телото - начинот на дишење, моторната тонусност, ритамот на движењата и границите на телесниот простор посредуваат во интеракцијата подеднакво како и когнитивната проценка на дадена ситуација. Кога телесната свесност е поразвиена, поединецот полесно ја регулира сопствената физиолошка реактивност, што овозможува поголема стабилност во меѓучовечкиот контакт, подобра саморегулација и поголема чувствителност кон сигналите на другите. Спротивно на тоа, намалената телесна свесност може да доведе до потешкотии во емпатичното резонирање, преоптоварување со стимулите и несоодветни социјални одговори. Во оваа смисла, телесните процеси не се дополнителен или второстепен аспект на социјалната интелигенција, туку нејзин основен биопсихосоцијален слој. Тие ја поддржуваат целокупната структура на социјалното функционирање преку интеграција на сензациите, емоциите и релациските потреби во една кохерентна, адаптивна и контекстуално чувствителна форма на однесување.

3.2. Емпатија, асертивност и невербална комуникација

Емпатијата, асертивноста и невербалната комуникација претставуваат три фундаментални компоненти на човечката интеракција кои значајно го определуваат квалитетот на интерперсоналните односи. Иако често се третираат како одделни способности, современите психолошки модели истакнуваат дека тие се длабоко поврзани преку заеднички психофизиолошки механизми и развојни процеси. Нивното интегрирано разгледување овозможува целовито разбирање на начинот на кој луѓето воспоставуваат контакт, создаваат доверба и регулираат социјална динамика. Овие три способности функционираат како меѓусебно зависен систем:

- Емпатијата овозможува препознавање на состојбата на другиот.
- Невербалната комуникација овозможува пренос на таа состојба и одговор на другата личност.
- Асертивноста овозможува јасно изразување на сопствената позиција и изразување со почит.

Поединец со развиена телесна свесност може да „прочита“ кога другиот е напнат, кога му треба поддршка или кога се чувствува нападнат. Тој може да одговори асертивно,

без поттиснување и без агресија. На тој начин, емпатијата и асертивноста не се спротивставени процеси; напротив, тие создаваат динамична рамнотежа која овозможува искрена и стабилна комуникација.

3.2.1. Емпатија како телесно-психолошки процес

Емпатијата претставува способност на поединецот да ги препознае, разбере и доживее емоциите и состојбите на другиот. Во психолошкиот речник, емпатијата е дефинирана како „способност да се согледа емоционалната состојба од перспективата на другиот и да се одговори соодветно на неговите чувства“ (APA Dictionary of Psychology, 2020). Оваа дефиниција упатува на две компоненти:

1. когнитивна емпатија - разбирање на тоа што другиот чувствува, и
2. афективна емпатија - внатрешно доживување на емоцијата на другиот.

Современата невронаука покажува дека емпатијата не е само психолошки процес, туку и телесен феномен. Огледално-невронскиот систем, опишан од Gallese (2011), создава „внатрешна телесна резонанца“, каде телото на набљудувачот автоматски ги активира истите неврални обрасци што се активни кај личноста што ја набљудува. Галезе вели „да ја почувствуваш состојбата на другиот значи делумно да ја пресоздадеш во сопствениот телесен систем.“ (Gallese, 2001, p. 335–336). Ова укажува дека емпатијата не започнува во когнитивниот дел на мозокот, туку во телото, поточно во автономната реакција, дишењето, микродвижењата и интуитивното чувствување на туѓата емоција. Оттаму, емпатијата претставува основа на социјалната поврзаност и ко-регулацијата, бидејќи телото на поединецот се усогласува со телото на другиот за да создаде стабилен социјален ритам.

3.2.2. Асертивност: дефиниција, психолошка основа и телесна димензија

Асертивноста претставува комуникациски стил кој му овозможува на поединецот да ги изрази сопствените мисли, чувства и потреби на јасен, директен и почитувачки начин. Во медицинскиот речник асертивноста се дефинира како „самодоверливо и

директно изразување без агресија и без нарушување на правата на другите“ (Medical Dictionary for the Health Professions, 2013).

За разлика од агресивноста, која настојува да доминира, или пасивноста, која избегнува изразување, асертивноста се темели врз рамнотежа помеѓу себеизразување и почитување на границите на другиот. Alberti и Emmons (2017) нагласуваат дека „асертивноста не е техника, туку став на самопочитување“; тоа значи дека човекот кој е асертивен ги препознава сопствените вредности, но ја препознава и вредноста на другиот.

Телесната димензија на асертивноста е подеднакво значајна. Држењето на телото, тонусот, позиционирањето во просторот, тон, интонација и ритам на говорот играат улога во пренесувањето на асертивност. Психофизиолошките истражувања покажуваат дека свесното регулирање на телото (стабилен став, слободно дишење, поглед во висина и слично) создава чувство на внатрешна сигурност, што му овозможува на поединецот да комуницира смирено и јасно (Thayer & Lane, 2000).

3.2.3. Невербална комуникација како основа на социјалниот контакт

Невербалната комуникација опфаќа широк спектар од телесни сигнали: мимика, поглед, држење, гестикулација, тон на глас и просторна дистанца. Во рамките на класичните модели, невербалната комуникација се подразбира како начин на комуницирање при кој пораките не се пренесуваат со зборови, туку преку телото и начинот на употреба на гласот (Knapp & Hall, 2010). Истражувањата покажуваат дека меѓу 60% и 80% од емоционалното значење во еден разговор се пренесува токму преку невербалните канали. Невербалната комуникација е тесно поврзана со телесната свесност. Човек што ги чувствува сопствените реакции почесто препознава и туѓи На пример: брзи, напнати движења може да укажат на стрес; повлечена postura може да укаже на несигурност; стабилен, отворен став може да сигнализира безбедност и доверба.

Социјалната перцепција во голема мера се темели на способноста за интерпретација на телесните сигнали, како носители на значење. Според Albert Mehrabian (2007), „телото често зборува пред умот да го сфати сопственото значење“, што дава

индиција на примарноста на невербалната комуникација во социјалната интеракција. Поради тоа, развојот на социјалните и емоционалните вештини мора да го вклучи и развојот на телесната чувствителност, бидејќи токму преку телото се пренесува најголемиот дел од меѓучовечките сигнали.

3.3. Социјална перцепција и доверба во интерперсоналната интеракција

Социјалната перцепција претставува процес преку кој човекот ги толкува сигналите што доаѓаат од други лица, создавајќи претстава за нивните намери, емоции, ставови и карактерни особини. Според дефиницијата во APA Dictionary of Psychology (2020), социјалната перцепција е „ментален процес на организирање на информации за други лица со цел да се разбере нивното однесување“ (p. 1020). Овој процес е сложен бидејќи обединува когнитивни, емоционални и телесни механизми што делуваат напоредно. Од биопсихолошка перспектива, социјалната перцепција започнува пред свесната обработка на информациите. Лимбичкиот систем, а особено амигдалата, брзо оценува дали стимулот е заканувачки или безбеден. ЛеДу објаснува дека амигдалата „реагира пред умот да има време да го создаде значењето на ситуацијата“ (LeDoux, 1996 p. 159), што објаснува зошто често чувствуваме непријатност или доверба уште пред да ја сфатиме причината. Социјалната перцепција не се гради само од надворешни сигнали, туку и од внатрешните телесни реакции. Според Дамасио, „телото ја носи првата вистина за тоа како реагираме на другиот човек“ (Damasio, 1999 p. 145). Оваа интероцептивна процена (внатрешно почувствената реакција) го одредува емоционалниот тон на интеракцијата уште пред да биде когнитивно обработена.

Довербата претставува психолошка состојба во која поединецот е подготвен да се отвори и потпре на друг човек. Во медицинскиот речник се дефинира како „очекување дека другото лице ќе постапи на предвидлив, безбеден и кооперативен начин“ (Medical Dictionary for the Health Professions, 2013, p. 896). Од невробиолошка перспектива, довербата има силна физиолошка компонента. Зак истакнува дека окситоцинот, хормон што се лачи во ситуации на поврзаност, значително ја зголемува подготвеноста за доверба (Zak, 2012, pp. 47–49). Активацијата на парасимпатичкиот систем, регулирана од

вагусниот нерв создава чувство на смиреност и безбедност, што е биолошка основа на довербата (Porges, 2007, pp. 118–120). Како што истакнува Ериксон, довербата е првото психосоцијално постигнување, „осознавањето дека светот е предвидлив и дека другите се достапни“ (Erikson, 1963, p. 247).

Социјалната перцепција и довербата функционираат како заемно зависен систем. Начинот на кој ги интерпретираме другите личности директно влијае на тоа дали ќе им веруваме, а довербата, пак, влијае на тоа како ги интерпретираме нивните постапки. Класичните студии на Mehrabian (2007) посочуваат дека најголемиот дел од емоционалната информација се пренесува преку невербални сигнали, а не преку вербална содржина (p. 12–15). Ова го објаснува феноменот кога човек се чувствува сосема сигурен или сомнителен кон некого, иако зборовите звучат неутрално или дури позитивно. Телесната свесност овозможува попрецизна процена на сигналите на безбедност и искреност кај другиот. Ако поединецот чувствува стабилно дишење, отворена поза и топол тон, довербата се зголемува. Ако забележи некаква нескладност, на пример насмевка со затегнат тонус, довербата опаѓа. Социјалната перцепција и довербата не се само когнитивни или рационални категории - тие се длабоко телесни процеси. Интероцепцијата, амигдалата, автономната регулација и невербалните сигнали создаваат интегриран систем преку кој човек го доживува другиот. Довербата настанува кога сигналите што ги добиваме (вербални, невербални и интероцептивни) се во склад и создаваат чувство на предвидливост, безбедност и достапност. Оттука, способноста да се перцепираат социјалните знаци и да се процени доверливоста претставува основа на стабилни и функционални интерперсонални односи.

4. Телесна експресија и невербална комуникација

Телесната експресија и невербалната комуникација претставуваат примарни облици на човечка размена на значења, кои функционираат паралелно и често независно од вербалниот говор. Пред да се артикулираат мислите со зборови, телото веќе ја има изразено внатрешната состојба преку држењето, мимиката, движењето и тонусот. Во психолошката литература, невербалната комуникација се дефинира како „пренос на

информации преку телесни, просторно-движечки и гласовни сигнали без употреба на зборови“ (Knapp & Hall, 2010, p. 7). Оваа форма на комуникација е континуирана, спонтана и тешко контролирана, што ја прави особено релевантна за разбирање на автентичноста во интеракцијата. Телесната експресија претставува конкретен начин на кој емоционалните и психофизиолошките состојби се манифестираат надворешно. Според Medical Dictionary for the Health Professions and Nursing, телесната експресија е „надворешна манифестација на емоционална состојба преку движење, став и мускулен тонус“ (2013, p. 612). Оваа дефиниција упатува дека телото не ја следи емоцијата, туку ја носи и ја открива во исто време. Современите невропсихолошки модели ја потврдуваат оваа поврзаност. Damasio (1999) јасно истакнува дека „емоциите се телесни состојби кои подоцна стануваат свесни чувства“ (p. 51). Оттука, телесната експресија може да се разбере како првичен јазик на емоцијата. Промените во држењето на телото, експанзивноста или повлекувањето, брзината и флуидноста на движењето се директни показатели за тоа дали организмот е во состојба на безбедност, возбуда или закана.

Невербалната комуникација ја опфаќа телесната експресија, но и дополнителни елементи како погледот, просторната дистанца и начинот на употреба на гласот. Ekman (1999) демонстрира дека одредени експресивни обрасци се универзални и биолошки засновани, што значи дека луѓето од различни култури можат да препознаат основни емоционални состојби преку телесниот и лицевиот израз (pp. 45–47). Ова ја потврдува тезата дека невербалната комуникација има еволутивна функција - таа овозможува брза и ефикасна социјална ориентација. Посебно значајна е улогата на невербалната комуникација во ситуации каде постои несогласување меѓу вербалната порака и телесниот израз. Mehrabian (2007) истакнува дека „кога постои несоодветност меѓу зборовите и невербалните сигнали, примателите имаат тенденција да му веруваат на телото, а не на говорот“ (p. 13). Ова укажува дека телесната експресија се доживува како поискрена и помалку контролирана форма на комуникација.

Од перспектива на интерперсоналната динамика, телесната експресија има и регулаторна функција. Отвореното држење, меката мимика и стабилниот тон на гласот сигнализираат достапност и безбедност, што ја олеснува социјалната поврзаност.

Наспроти тоа, затворената поза, ригидниот тонус и избегнувањето на погледот можат да сигнализираат одбранбена или стресна состојба, дури и кога вербалната порака е формално позитивна. Porges (2007) нагласува дека телесната експресија е директен одраз на тоа како автономниот нервен систем ја проценува средината - безбедна или заканувачка (pp. 118–120). Забележуваме дека разбирањето на телесната експресија кај другите е тесно поврзано со сопствената телесна свесност. Лицата кои се способни да ги препознаат сопствените телесни реакции, полесно ги читаат невербалните сигнали на другите. Schore (2021) посочува дека „афективната комуникација меѓу луѓето се одвива првенствено преку телесни и невербални канали, особено преку десната мозочна хемисфера“ (p. 34). Ова ја прави телесната експресија централна компонента на емпатијата и автентичната интеракција. Оттука, телесната експресија и невербалната комуникација не се споредни аспекти на социјалното функционирање, туку негов темел. Преку телото, поединецот постојано испраќа информации за својата емоционална состојба, ставови и намери. Развивањето на чувствителност кон овие сигнали претставува клучен чекор во унапредување на социјалните и емоционалните вештини и во создавање автентични интерперсонални односи.

4.1. Држење на телото и невербални индикатори на емоции

Држењето на телото и невербалните индикатори на емоции претставуваат суштински дел од човечката комуникација и играат клучна улога во интерперсоналната интеракција. Пред вербалниот израз, телото го сигнализира внатрешното емоционално и психофизиолошко состојание преку ставот, напнатоста, ориентацијата во просторот и микродвижењата. Во медицинско-психолошката литература, држењето на телото се дефинира како „начин на кој телото е организирано и одржувано во просторот, како одраз на мускулниот тонус, емоционалната состојба и нервната регулација“ (Medical Dictionary for the Health Professions and Nursing, 2013, p. 1642). Држењето на телото често се гледа како надворешен индикатор, што одразува внатрешни психолошки процеси. Затворени, наведнати и колабирани пози се поврзувани со депресивно расположение, ниска самодоверба и социјална повлеченост, додека отворените и исправени ставови сигнализираат енергичност, стабилност и спремност за интеракција (Riskind & Gotay,

1982). Од биолошка гледна точка, мускулниот тонус и положбата на телото влијаат врз автономниот нервен систем. На пример, наведнатата позиција може да се поврзе со плитко дишење и активирање на симпатичка реакција, што ја засилува анксиозноста (Nair et al., 2015). Од психолошки аспект, држењето влијае врз самоперцепцијата - испитаници кои биле насочени да седат исправено при решавање задачи пријавиле повисока самодоверба и подобро расположение (Briñol, Petty, & Wagner, 2009).

Во социјалната комуникација, држењето на телото функционира како невербален сигнал, кој соговорниците го декодираат речиси автоматски. Исправеното држење често се толкува како знак на компетентност и доминантност, додека свиеното како знак на покорност или емотивна ранливост (Burgoon, Guerrero, & Floyd, 2016). Овие сигнали, свесно или несвесно, влијаат врз динамиката на интерперсоналните односи и можат да го олеснат или отежнат воспоставувањето доверба. Во психотерапевтски контекст, анализата на држењето на телото може да служи како дијагностичка алатка. Терапевтите често забележуваат промени во телесниот став како маркер за емоционални состојби или процес на терапевтска промена. На пример, постепено преминување од колабирана кон поотворена позиција може да укаже на зајакнување на емоционалната регулација и зголемена психолошка резилиентност. Емоционалните состојби се поврзани со карактеристични телесни обрасци. Стравот, на пример, често се манифестира преку повлекување на раменатa, заштитна позиција на торзото и намалена висина на телото. Лутината, пак, е поврзана со зголемен мускулен тонус, ширење на телото во просторот и напредна ориентација. Тагата се одразува преку спуштен став, намалена енергетска експресија и забавени движења.

Овие телесни обрасци не се научени само културолошки, туку имаат биолошка основа. Ekman (1999) укажува дека постојат универзални емоционални изрази кои се препознаваат меѓукултурно, а држењето на телото е составен дел од тој израз (pp. 45–47). Тој истакнува дека „телото ја носи истата емоционална порака како и лицето, но често на подлабоко и помалку контролирано ниво“ (p. 52). Невербалните индикатори опфаќаат широк спектар телесни сигнали: положба и ориентација на телото; мускулен тонус и

напнатост; ритам и флуидност на движењето; просторна дистанца; гласовна модулација и темпо на говор.

Knapp и Hall (2010) ја дефинираат невербалната комуникација како „систем на сигнали преку кои емоциите и односите се изразуваат без зборови“ (p. 7). Истражувањата покажуваат дека невербалните индикатори често имаат поголема тежина од вербалните, особено во ситуации на емоционален интензитет или несигурност. На пример, лице кое вербално изразува смиреност, но има напнато држење, плитко дишење и стегнати раце, често се перцепира како вознемирено или небезбедно. Социјалната перцепција се ориентира кон телесните сигнали, бидејќи тие се потешко контролирани и посигурен показател за внатрешната состојба. Невербалните индикатори на емоции произлегуваат од автономниот нервен систем. Симпатичката активација доведува до зголемена напнатост, подготвеност за акција и експанзивно држење, додека парасимпатичката активација е поврзана со опуштеност, мекост и флексибилност на телото. Porges (2007) нагласува дека „телесната експресија е директен одраз на тоа дали нервниот систем перцепира закана или безбедност“ (pp. 118–120). Во овој контекст, држењето на телото станува индикатор за чувството на безбедност. Отворената поза, стабилниот став и слободното дишење сигнализираат смиреност и достапност, додека затворената поза и ригидниот став сигнализираат заштитна или стресна состојба.мСпособноста да се препознаат невербалните индикатори кај другите е тесно поврзана со телесната свесност кај поединецот. Како што истакнува Schore (2021), „емоционалната комуникација меѓу луѓето се одвива првенствено преку телесни и невербални канали“ (p. 34). Лице со развиена телесна свесност полесно ги регистрира промените во држењето, движењето и тонусот кај другите, што овозможува попрецизна емпатиска реакција. Ова е особено значајно во терапевтски, образовни и блиски релации, каде суптилните телесни промени често сигнализираат промена во емоционалната состојба, уште пред да се појави вербален израз. Држењето на телото и невербалните индикатори директно влијаат врз квалитетот на интерперсоналната интеракција. Луѓето спонтано се чувствуваат побезбедно со лица чиј телесен израз е стабилен, предвидлив и усогласен со вербалната порака. Несоодветноста меѓу зборовите и телото најчесто доведува до недоверба, конфузија или повлекување.

Како што наведува Mehrabian (2007), „кога вербалната и невербалната порака не се усогласени, луѓето имаат тенденција да му веруваат на телото, а не на зборовите“ (p. 13). Ова ја потврдува централната улога на телесните индикатори во социјалната комуникација.

Истражувањата во областа на психологијата и невронауката укажуваат дека држењето на телото претставува активен фактор кој влијае врз субјективната психолошка состојба и врз начинот на кој поединецот е перцепиран во социјален контекст. Carney, Cuddy и Yap (2010) посочуваат дека заземањето на таканаречени power poses (моќни пози) може да ја зголеми перцепцијата на самодоверба и подготвеност за ризик, иако подоцнежните студии нотираат варијации во реплицирањето на овие ефекти (Cuddy, Schultz, & Fosse, 2018). Сепак, останува заклучокот дека експанзивните телесни пози ја зголемуваат субјективната перцепција на моќ и доверба. Исто така, држењето на телото е значаен невербален индикатор на социјален статус. Според наодите на Tiedens и Fragale (2003), отворените и експанзивни позиции се перцепираат како сигнали на доминација и висок статус, додека затворените позиции (прекрстени раце, свиткана глава) се поврзуваат со подреденост. Оваа релација меѓу телесна експанзивност и социјална надмоќ е поддржана и од претходни истражувања, како оние на Weisfeld и Beresford (1982), кои демонстрираат дека заземањето простор е универзален маркер на статус во меѓучовечките интеракции. Покрај влијанието врз довербата и статусот, држењето на телото игра улога и во процесите на емпатија. Stel и Vonk (2010) докажуваат дека имитирањето на телесната поставеност на соговорникот ја зголемува емпатиската точност, односно способноста да се препознаат и разберат емоциите на другиот. Од невронаучна перспектива, ова се објаснува преку активацијата на огледалниот систем во мозокот, кој се активира при набљудување или имитација на телесна експресија и го олеснува емпатиското усогласување (Kühn, Müller, & Gallinat, 2014). Овие наоди укажуваат дека држењето на телото не е само естетски или културолошки условена појава, туку суштински комуникациски ресурс кој влијае врз довербата, социјалниот статус и емпатиските процеси.

 Табела 4: Држење, ефект, исход, примена, истражување

Тип на држење / поза	Психолошки ефект	Социјален исход / перцепција	Терапевтска техника / примена	Истражување / автори
Отворена, експанзивна поза (исправени раменици, раце на колкови)	Зголемена самодоверба, чувство на моќ	Перцепирана како доминантна, висок социјален статус, доверба	Power posing: краткотрајно заземање на отворена позиција пред јавен настап или стресна ситуација	Carney, Cuddy & Yap (2010); Tiedens & Fragale (2003)
Затворена, свиткана поза (прекрстени раце, наведната глава)	Намалена самодоверба, анксиозност	Подреденост, помала доверба, социјална пасивност	Postural awareness: свесно отворање на телото, бавно исправување, прошетање со исправен грб	Riskind & Gotay (1982); Weisfeld & Beresford (1982)
Синхронизирана / имитирачка поза со соговорник	Подобра емпатиска точност	Зголемена топлина, пристапност, кохезија	Mirroring / групни огледални вежби: имитирање на движењата и позите на соговорникот	Stel & Vonk (2010); Kühn, Müller & Gallinat (2014)
Grounded stance / заземјена позиција (стабилни нозе, благо свиткани колена)	Чувство на стабилност, безбедност	Подобрена регулација на емоции, доверба во група	Grounding exercises: стоење со свесност за контакт со подлогата, лесни свиткувања, бавни длабоки вдишувања	Peper & Lin (2012); van der Kolk (2014)
Power posing кратко време	Зголемена подготвеност за ризик	Перцепирана самоувереност и лидерство	Pre-performance ritual: краткотрајно заземање моќна поза пред интервју, презентација или социјална интеракција	Carney, Cuddy & Yap (2010)

4.1.1 Користење на невербални сигнали при терапија

Во психотерапевтската практика, набљудувањето на држењето на телото и невербалните сигнали обезбедува дополнителен увид во состојбата на клиентот. Како што веќе кажавме, промени во положбата на раменатa, тензијата на вратот или колабираноста на трупот често се поврзуваат со анксиозност, депресија или трауматски искуства (van der Kolk, 2014). Овие сигнали овозможуваат терапевтот да препознае психофизиолошка

тензија, која не секогаш е вербализирана од клиентот. Современите телесно-ориентирани пристапи ја користат невербалната експресија како активен дел од терапевтскиот процес. Техниките како огледално движење (mirroring), постурална корекција и водени телесни експерименти им помагаат на клиентите да стекнат свесност за сопствениот телесен израз и да ја истражат поврзаноста меѓу физичката и емоционалната состојба (Chace, 1952/1993). Терапевтите често користат едноставни вежби за корекција на држењето, со цел да се поттикнат позитивни психолошки промени. Исправувањето на 'рбетот, отворањето на градниот кош и заземјувањето преку стабилна позиција на стапалата, не само што влијаат на соматската состојба, туку и го поттикнуваат чувството на самодоверба и сигурност (Peper & Lin, 2012). Ставено во терапевтски контекст, невербалното „читање" и усогласување со клиентот претставува значаен елемент во создавањето на терапевтски однос. Терапевтот кој реагира на суптилни промени во држењето и ги интегрира во вербалната интеракција, демонстрира емпатија и автентично присуство и на тој начин го зајакнува односот терапевт–клиент (Schore, 2012).

Концептот на embodied cognition (телесно втемелено познавање) ја нагласува идејата дека когнитивните процеси не се изолирани во мозокот, туку се длабоко вкоренети во интеракцијата помеѓу телото и околината (Varela, Thompson, & Rosch, 1991). Според ова гледиште, начинот на кој го држиме телото, начинот на движење и телесните сензации активно ги обликуваат нашите мисли, емоции и однесување. Емпириските истражувања потврдуваат дека одредени телесни пози можат да индуцираат или засилат емоционални искуства. На пример, отворена и проширена телесна поза е поврзана со зголемено чувство на самодоверба и ефикасност (Carney, Cuddy, & Yap, 2010). Затворено држење на телото (прекстени раце, свиткани раменици) е во корелација со зголемени нивоа на анксиозност и депресивни афекти (Riskind & Gotay, 1982). Овие ефекти се објаснуваат преку двонасочната врска меѓу телесните сигнали и нервниот систем - телото не само што ги одразува емоциите, туку и активно ги модулира. Телесните состојби можат да влијаат врз начинот на размислување. Исправено држење се поврзува со зголемена упорност во решавање на задачи и пооптимистични когнитивни шеми (Peper & Lin, 2012), додека

физичките гестови (на пример кимнување со глава) имаат директно влијание врз когнитивната обработка и донесувањето одлуки (Goldin-Meadow & Beilock, 2010).

Кога станува збор за психотерапија, работата со телесната поставеност претставува пристап од „долу-нагоре“ (bottom-up), при што промените на соматско ниво можат да иницираат психолошка трансформација. Техниките што поттикнуваат експанзивна и стабилна телесна поза се поврзуваат со намалување на субјективното чувство на беспомошност, засилување на доживувањето на лична моќ и зголемување на психолошката флексибилност.

4.2. Телесна експресија како медиум за автентична интеракција

Во медицинско-психолошката литература, телесната експресија се дефинира како „надворешна манифестација на емоционални и психофизиолошки состојби преку телесни движења и став“ (Medical Dictionary for the Health Professions and Nursing, 2013, p. 612). Автентичната интеракција пак, од друга страна, подразбира меѓучовечки контакт во кој постои усогласеност меѓу внатрешното доживување и надворешниот израз. Според Роџерс, автентичноста (која тој ја именува како конгруентност) претставува состојба во која „поединецот е отворено присутен во односот, без фасади и одбранбени улоги“ (Rogers, 1961, p. 61). Во таа смисла, телесната експресија станува преносител на информации преку кој оваа конгруентност се прави видлива и доживлива во интеракцијата. Современите теории за емоциите ја нагласуваат примарната улога на телото во емоционалното доживување. Damasio (1999) истакнува дека „емоциите започнуваат како телесни состојби, а дури потоа стануваат свесни чувства“ (p. 51). Оттука, телесната експресија претставува директен одраз на овие состојби, често пред тие да бидат артикулирани со зборови. На пример, радоста се изразува преку проширено држење, леснотија во движењето и отворена мимика; тагата преку повлекување, намалена висина на телото и забавен ритам; стравот преку заштитни позиции и напнатост. Овие експресивни обрасци се биолошки засновани и се препознаваат меѓукултурно (Ekman, 1999, pp. 45–47).

Автентичноста во интеракцијата се нарушува кога постои јаз меѓу она што личноста го чувствува и она што го изразува. Овој јаз често е видлив токму на телесно ниво - вербална смиреност проследена со напнато држење, насмевка со ригидна мимика или љубезен говор со затворена телесна поза. Како што забележува Mehrabian (2007), „кога зборовите и телото испраќаат различни пораки, луѓето имаат тенденција да му веруваат на телото“ (p. 13). Телесната експресија, кога е спонтана и не е на сила, создава чувство на искреност и доверба кај другиот. Таа ја олеснува интерперсоналната поврзаност затоа што го намалува когнитивниот напор за „декодирање“ на пораката - телото зборува јасно и директно. Телесната експресија е тесно поврзана со функционирањето на автономниот нервен систем. Кога организмот е во состојба на безбедност (парасимпатичка доминација), движењата се флуидни, мимиката е жива, а гласот има топлина. Porges (2007) нагласува дека „социјалната отвореност и експресивност се можни само кога нервниот систем не е во состојба на закана“ (pp. 118–120). Огледално-невронскиот систем исто така ја засилува улогата на телесната експресија во интеракцијата. Кога еден човек се изразува автентично, телесната експресија кај другиот се „огласува“ преку автоматска неврална симулација, создавајќи чувство на разбирање и резонанца (Gallese, 2011, p. 98). Така, телесната експресија станува заедничко поле на доживување, а не само индивидуален израз.

Во интерперсоналните односи, телесната експресија има регулаторна функција. Таа сигнализира дали поединецот е достапен, заинтересиран, затворен или дефанзивен. Отвореното држење, стабилниот поглед и усогласениот ритам на движење создаваат чувство на присутност и прифаќање. Наспроти тоа, затворените пози, одвратениот поглед и ригидниот тонус можат да ја прекинат интеракцијата, дури и кога вербалната порака е позитивна. Schore (2021) истакнува дека „емоционалната комуникација меѓу луѓето се одвива пред сè на невербално и телесно ниво, особено преку десната хемисфера“ (p. 34). Ова укажува дека телесната експресија не е само придружен елемент на комуникацијата, туку суштински медиум на релациска поврзаност. Развивањето на свесна телесна експресивност има далекусежни импликации во терапевтските, образовните и социјалните практики. Кога поединецот ја интегрира сопствената телесна автентичност, се

продлабочува неговата способност за емпатично присуство, регулација на емоциите и конструктивна интерперсонална интеракција. Така, телесната експресија станува активен ресурс во градењето здрави односи.

Свесното движење претставува практика која ја комбинира телесната активност со насочено внимание кон сензациите, дишењето и моменталното доживување. За разлика од автоматизираната физичка активност, свесното движење создава психофизиолошка врска која го зајакнува чувството на присутност и го намалува влијанието на негативните мисловни обрасци. Истражувањата укажуваат дека ваквиот пристап значајно ја намалува анксиозноста и депресивните симптоми преку повеќе механизми. Џон Кабат-Зин истакнува: „Кога вниманието е доведено во сегашниот момент, циклусот на грижи и самокритика се прекинува, оставајќи простор за смирување и регенерација.“ (Kabat-Zinn, 1990, p.12). Ова ја нагласува моќта на внимателно насоченото движење во намалување на психичката преокупираност со иднината или минатото.

Кога станува збор за телесната терапија, Питер Левин објаснува: „Нежното осознавање на движењето и дишењето ја обновува природната способност на телото за регулација, ослободувајќи го од циклусот на трауматска активација.“ (Levine, 1997, p.85). Овој процес е особено релевантен кај анксиозни состојби, каде што хроничната активација на автономниот нервен систем создава постојан стрес. Невронаучните истражувања исто така го потврдуваат овој ефект. Во мета-анализа на Craig (2009) се наведува дека „свесното движење ја зајакнува функцијата на антериорната инсула - клучна област за интеграција на телесните сензации и емоционалното искуство.“ (p.72). Со тоа се објаснува зошто практики како јога, таи чи или терапија со танц имаат антидепресивен и анксиолитички ефект.

Во психотерапевтска сесија насочена кон редукција на анксиозност, терапевтот може да примени кратка интервенција на свесно движење:

1. Клиентот се замолува да заземе удобна положба и да обрне внимание на контактот на стапалата со подот.

2. Со бавно движење, клиентот ги подига и спушта рацете синхронизирано со дишењето, при што вдишува при подигање и издишува при спуштање.

3. Терапевтот го охрабрува клиентот да го набљудува внатрешното чувство, било топлина, напнатост или олеснување, без осуда.

4. Сесијата завршува со кратка рефлексија, каде клиентот ги споделува доживувањата и забележувањето на промени во нивото на вознемиреност.

Овој едноставен модел овозможува заземјување - редукција на физиолошката активација и создавање чувство на контрола, што е од суштинско значење и кај анксиозност и кај депресивни состојби.

Свесното движење не е ограничено само на структурирани техники како јога или таи чи, туку може да вклучува и креативни форми на експресија како танц, импровизирани движења и телесно - ориентирани уметнички практики. Тука, фокусот не е ставен на правилноста на движењето, туку на автентичноста на изразување и способноста телото да „зборува“, наместо умот. Автентичната интеракција се појавува кога интерперсоналната резонанца и ко-регулацијата се стабилни и заемни. Во такви услови, поединците не мораат да се бранат или да контролираат, бидејќи телото и нервниот систем сигнализираат безбедност. Роџерс ја опишува оваа состојба како „клима во која човекот може да биде она што е“ (Rogers, 1961, p. 64). Телесната експресија, невербалната комуникација и емоционалната отвореност се усогласени, создавајќи простор за вистински контакт.

4.3. Улогата на „embodiment“ во социјалната комуникација

Во современата психологија и невропсихологија, сè почесто се напушта традиционалниот поглед според кој социјалната комуникација е претежно когнитивен и јазичен процес. Наместо тоа, се развива концептот на отелотвореност (embodiment), кој укажува дека мислењето, емоциите и социјалното разбирање се нераздвојно поврзани со телесното искуство. Во најширока смисла, отелотвореноста означува дека психичките процеси се „втемелени во телото и произлегуваат од неговата интеракција со

средината“ (APA Dictionary of Psychology, 2020, p. 362). Социјалната комуникација, во овој контекст, не се одвива само преку размена на зборови, туку преку целокупната телесна присутност: држењето, движењето, гласот, ритамот и физиолошката состојба на учесниците. Телото станува преносител на информации преку кој се создава значење, а не само канал за негов пренос.

Од невропсихолошка перспектива, отелотвореноста подразбира дека социјалното разбирање се случува преку телесна симулација. Gallese (2011) објаснува дека кога човек набљудува друг човек во дејство или емоционална состојба, неговиот мозок автоматски активира телесни и невронски обрасци слични на тие што би се активирале доколку самиот ја доживува истата состојба. Тој истакнува дека „разбирањето на другиот не е логичка дедукција, туку телесно доживување“ (p. 96). Ова значи дека социјалната комуникација започнува како телесен процес, а дури потоа се артикулира когнитивно.

Во медицинско-психолошката литература, телесната втемеленост на психичките процеси се опишува како „функционална поврзаност меѓу физиолошките состојби и психолошкото доживување, при што телото активно учествува во создавање на значење“ (Medical Dictionary for the Health Professions and Nursing, 2013, p. 541). Оваа дефиниција ја нагласува активната улога на телото во комуникацијата - телото не е само пасивен носител на порака, туку извор на информација. Од друга страна, во социјалната интеракција, отелотвореноста се манифестира преку тоа што луѓето „чувствуваат“ како стојат еден кон друг, како се движат, дали има напнатост или флуидност во контактот. На пример, блискоста не се доживува само како мисловна процена, туку како телесно чувство на топлина, релаксација или усогласеност. Damasio (1999) нагласува дека „телото обезбедува рамка во која социјалните искуства добиваат емоционално значење“ (p. 145).

Отелотвореноста има особено важна улога во невербалната комуникација, бидејќи токму преку телото се пренесуваат суптилните социјални сигнали. Schore (2021) укажува дека најголемиот дел од емоционалната комуникација се одвива преку телесни и невербални канали, посредувани од десната мозочна хемисфера, која е доминантна за обработка на релациски и афективни информации (p. 34). Ова објаснува зошто луѓето

често „знаат“ како се чувствува другиот без да им биде кажано. Во практична смисла, отелотворената социјална комуникација подразбира дека пораката не се проценува само според содржината на зборовите, туку и според телесната усогласеност меѓу учесниците. Кога вербалната порака е во склад со телесната експресија, комуникацијата се доживува како автентична и доверлива. Кога пак, постои несогласување меѓу телото и зборовите, телесната информација најчесто има предност во социјалната перцепција (Mehrabian, 2007, p. 13). Оттука, улогата на отелотвореноста во социјалната комуникација е суштинска; таа овозможува непосредно, телесно засновано разбирање на другиот, создавање емпатија и градење доверба. Преку телото, комуникацијата станува доживување, а не само размена на информации. Оваа перспектива е особено значајна за телесно-ориентираните психолошки пристапи, кои ја препознаваат телесната свесност како основа за квалитетни и автентични интерперсонални односи.

5. Движење, синхронизација и групна динамика

Во современото општество, зголемениот број на психолошки нарушувања и хроничен стрес ја наметнуваат потребата за алтернативни и комплементарни интервенции, кои ја надминуваат класичната медицинска и психотерапевтска практика и рамка. Еден од најзначајните фактори, кој сè почесто се препознава како заштитен и терапевтски елемент, е движењето. Моторната активност, не само што е неопходна за физичката кондиција, туку претставува и суштински механизам за подобрување и одржување на менталното здравје. Емпириските истражувања потврдуваат дека редовната физичка активност влијае на биохемијата на мозокот, преку зголемување на продукцијата на серотонин, допамин и ендорфин - невротрансмитери кои ја поттикнуваат емоционалната стабилност и чувството на благосостојба. Воедно, вежбањето го намалува нивото на кортизол, што ја редуцира физиолошката реакција на стрес. На тој начин, движењето делува како природен регулатор на психичките состојби, овозможувајќи превенција и третман на депресивни и анксиозни симптоми.

Покрај биолошките придобивки, движењето има длабоко психолошко значење. Физичката активност ја подобрува самодовербата, ја зголемува перцепцијата за лична ефикасност и го олеснува справувањето со секојдневните стресови. Активностите кои вклучуваат групна интеракција, како танцот или тимските спортови, придонесуваат за поголемо чувство на социјална поврзаност и поддршка. Ова е особено важно бидејќи социјалната изолација и недостатокот на припадност се препознаваат како ризик-фактори за развој на психолошки нарушувања. Во психотерапијата, телесно-ориентираните пристапи сè повеќе се применуваат како интегративни методи за обработка на емоции и трауми. Техники како свесно движење, терапевтски танц и јога овозможуваат истовремено активирање на телесната и психичката димензија на личноста. Со тоа, движењето не се третира само како помошно средство, туку како централен терапевтски алат кој го унапредува процесот на психолошко заздравување.

Во последните децении, интересот за поврзаноста меѓу моторната активност и когнитивните функции значително е зголемен. Сè поголем број истражувања укажуваат дека движењето не е само биолошка потреба или средство за физичка кондиција, туку и

суштински фактор за менталното здравје и когнитивниот развој. Вежбањето, од аеробни активности, до сложени моторни движења како танцот, се поврзува со подобрување на меморијата, вниманието и извршните функции. Тука ќе ги разгледаме клучните научни сознанија за механизмите и ефектите на моторната активност врз когнитивните процеси.

Една од најзначајните врски меѓу физичката активност и когнитивните функции е невропластичноста - способноста на мозокот да се менува и адаптира под влијание на искуството. Вежбањето ја поттикнува продукцијата на BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), протеин кој игра клучна улога во растот, преживувањето и синаптичката пластичност на невроните. Дополнително, зголемениот проток на крв и кислород во мозокот за време на физичка активност придонесува за оптимално функционирање на хипокампусот, структура која е поврзана со меморијата и учењето. Истражувањата со функционална магнетна резонанца (fMRI) потврдуваат дека редовната аеробна активност го зголемува волуменот на хипокампусот и префронталниот кортекс – региони кои се клучни за когнитивните перформанси. Овие промени ја објаснуваат поврзаноста меѓу физичката активност и подобрените извршни функции. Најзначајните когнитивни функции што покажуваат позитивна поврзаност со моторната активност се:

- Извршни функции - планирање, организирање и донесување одлуки;
- Внимание и концентрација - способност за селекција и одржување на внимание;
- Меморија - особено епизодната и просторната меморија;
- Брзина на обработка на информации - побрза реакција и когнитивна флексибилност.

Истражувањата посочуваат дека различни типови активности имаат различен ефект. На пример, аеробните вежби најсилно влијаат на меморијата и вниманието, додека сложените моторни активности како танцот, кои бараат координација, ритам и просторна ориентација, особено ја поттикнуваат когнитивната флексибилност и креативноста.

Ефектите на моторната активност се манифестираат низ целиот животен циклус:

- Кај деца, редовната физичка активност е поврзана со подобри академски резултати и когнитивна зрелост;

- Кај возрасни, моторната активност придонесува за подобра продуктивност, ментална издржливост и отпорност кон стрес;

- Кај стари лица, физичката активност делува превентивно против когнитивниот пад и ја намалува веројатноста за појава на деменција.

Неколку значајни студии ја потврдуваат оваа поврзаност:

- Kramer & Erickson (2007) посочуваат дека аеробната активност го зголемува волуменот на хипокампусот и ја подобрува меморијата.

- Hillman et al. (2008) откриваат дека физички активните деца имаат подобри резултати на когнитивни тестови и академски постигања.

- Voelcker-Rehage & Niemann (2013) укажуваат дека сложените моторни активности како танцот имаат посилен ефект врз извршните функции од едноставните вежби.

- Northey et al. (2018), преку мета-анализа, потврдуваат дека редовната физичка активност кај лица над 50 години значајно ги подобрува сите когнитивни домени.

- Stillman et al. (2020) идентификуваат четири механизми: невронски (BDNF), физиолошки (зголемен крвоток), психолошки (намалување на стрес), и бихејвиорални (подобро спиење и исхрана).

Врз основа на овие истражувања, физичката активност се препорачува не само како превентивна мерка, туку и како интервенција во образованието, клиничката пракса и психотерапијата. Интеграцијата на движење во училиштата придонесува за подобро учење, додека во клиничките услови, моторната активност е корисна во третманот на депресија, анксиозност и когнитивни нарушувања. Во таа насока, телесно-ориентираните психотерапевтски техники ја операционализираат оваа поврзаност, промовирајќи

интегративен модел на ментално здравје што ги обединува когнитивните, емоционалните и соматските процеси.

5.1. Телесна синхронизација и социјална кохезија

Истражувањата укажуваат дека синхронизираното движење во група го засилува чувството на припадност и колективна кохезија (Wiltermuth & Heath, 2009). Ова може да се постигне преку едноставни групни вежби како одење во ритам, огледално следење или координирани телесни пози. Таквите практики ја намалуваат социјалната анксиозност и создаваат чувство на заедничка цел. Емоциите во група често се пренесуваат преку телесни сигнали, процес познат како емоционално заразување. На пример, една личност со затворено држење и забрзани движења може несвесно да ја пренесе својата тензија врз останатите учесници. Спротивно, смирената и стабилна телесна експресија може да го поттикне групното чувство на безбедност и доверба (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1994). Во групните психотерапевтски практики, работата со телесна експресија (пред сè преку огледални вежби) се користи за развивање на емпатија, зголемување на свесноста за групната динамика, како и олеснување на експресијата на поттиснати емоции преку движење и телесна импровизација. Терапевтот има улога на водител, кој ги насочува учесниците кон свесност за сопствените телесни реакции и нивното влијание врз групата. Во групен контекст, телесната експресија функционира како универзален јазик преку кој учесниците можат да се поврзат без неопходност од вербална артикулација. Движењето, држењето и мимиката создаваат „комуникациско поле“ кое ја надминува индивидуалната психа и овозможува колективно искуство на резонанца и синхронизација (Sandel, 1993).

Огледалните неврони се специфични неврони кои се активираат кога човек ја набљудува акцијата на друга личност, како да ја изведува самиот. Овој систем е клучен за разбирање на емоциите, намерите и моторните активности на другите, што го олеснува социјалното поврзување и емпатијата (Rizzolatti & Craighero, 2004). Кога соговорникот изразува радост, страв или напнатост преку движења, изрази на лице или држење, огледалните неврони овозможуваат нашето тело и мозок да „рефлектираат“ слични емоционални состојби. На овој начин, ние не само што ја разбираме емоцијата на другиот на когнитивно ниво, туку истата ја доживуваме и на афективно ниво. Истражувањата со

fMRI демонстрираат дека набљудувањето на телесна експресија активира региони во мозокот кои се исти како кога личноста самата ќе ја доживее емоцијата, што ја поткрепува улогата на огледалните неврони во емпатијата (Keysers & Gazzola, 2006; Kühn, Müller & Gallinat, 2014). Кога ова ќе го ставиме во кореспондеција со психотерапија, телесната свесност и невербалното усогласување со соговорникот не се само техники за „добар впечаток“, туку научно поткрепени методи за зголемување на емпатиската интеракција. Кога терапевтот несвесно или свесно ги следи телесните сигнали на клиентот, преку огледални гестови или усогласени позиции, се активира огледалниот систем на клиентот, создавајќи чувство на разбирање, доверба и безбедност. На тој начин се олеснува социјалното учење, афективната регулација и интерперсоналната поврзаност - клучни за успешна терапевтска интеракција. Со други зборови, огледалните неврони претставуваат невронски механизам кој ги поврзува телото и умот, индивидуа и групата, емоционалното доживување и социјалното поврзување, демонстрирајќи како нашите телесни искуства се интегрални за интерперсоналната комуникација.

5.2. Танц, ритам и колективна енергија во развојот на социјалните вештини

Танцот и ритамот претставуваат универзални форми на човечка експресија и социјално поврзување, присутни во сите култури и историски периоди. Тие не се само уметнички или рекреативни активности, туку длабоки, телесно-втемелени, социјални практики, преку кои луѓето воспоставуваат контакт, усогласување и припадност. Во психолошка смисла, танцот може да се дефинира како „организирано движење во ритам, преку кое се изразуваат емоции, односи и социјални улоги“ (Medical Dictionary for the Health Professions and Nursing, 2013, p. 431).

Танцот функционира како невербален социјален јазик преку кој поединците комуницираат без потреба од зборови. Преку движењето, телото пренесува информации за намерата, емоционалната состојба, границите и односот кон другите. Laban (1971) укажува дека квалитетот на движењето 9тежина, простор, време и тек) носи психолошко значење и одразува внатрешни состојби (pp. 23–25). На овој начин, танцот функционира како експериментална социјална средина во која се вежбаат клучни интерперсонални вештини, како што се, приспособување, водење и следење, регулација на просторната

дистанца и препознавање на суптилните релациски сигнали. Во групен контекст, танцот создава заедничко поле на искуство, во кое индивидуалните разлики се интегрираат во колективна целина. Ова поле често се опишува како колективна енергија - поим што се користи за да се означи зголеменото чувство на поврзаност, заедничка возбуда и емоционална усогласеност меѓу учесниците. Иако не станува збор за строго дефиниран медицински термин, во психолошката литература колективната енергија се опишува како „субјективно доживеано чувство на заедничка ритмичка и емоционална усогласеност во групата“ (Fuchs & Koch, 2014, p. 56).

Ритамот, како основен структурен принцип на танцот, се однесува на временската организација на движењето и е тесно поврзан со биолошките ритми на човекот - срцевиот пулс, дишењето и невронската осцилација. Од невропсихолошка перспектива, ритмичкото движење ја олеснува синхронизацијата на нервниот систем и создава состојба на телесна усогласеност која е поволна за социјална интеракција. Како што истакнува Thaut (2005), „ритамот има директно влијание врз моторната координација, емоционалната регулација и социјалното усогласување“ (p. 112). Ритмичката синхронизација претставува еден од клучните механизми преку кои танцот го поттикнува развојот на социјалните вештини. Кога луѓето се движат во ист ритам, се активира процес на телесна и емоционална усогласеност што ја зајакнува социјалната кохезија. Фелдман посочува дека ритмичката синхронизација меѓу индивидуи е поврзана со зголемено чувство на доверба, припадност и меѓусебно разбирање (Feldman, 2012, pp. 63–65). Од аспект на автономниот нервен систем, заедничкиот ритам придонесува за стабилизација на физиолошката активација. Porges (2007) нагласува дека ритмичките, предвидливи и повторливи движења создаваат чувство на безбедност, што овозможува социјална отвореност и ангажман (pp. 118–120). Оттука, ритамот може да се разбере како регулаторен и синхронизирачки фактор што ја поддржува кохерентноста и флуидноста на социјалната интеракција.

Ритмичката синхронизација претставува еден од клучните механизми преку кои танцот го поттикнува развојот на социјалните вештини. Кога луѓето се движат во ист ритам, се активира процес на телесна и емоционална усогласеност што ја зајакнува социјалната кохезија. Feldman (2012) продолжува велејќи дека ритмичката синхронизација

меѓу индивидуите е поврзана со зголемено чувство на доверба, припадност и меѓусебно разбирање (pp.63–65). Од аспект на автономниот нервен систем, заедничкиот ритам придонесува за стабилизација на физиолошката активација. Porges (2007) нагласува дека ритмичките, предвидливи и повторливи движења создаваат чувство на безбедност, што овозможува социјална отвореност и активно присуство и вклученост (pp.118–120). Така, ритамот станува регулаторен фактор кој ја олеснува социјалната интеракција.

Во рамките на терапијата со движење (Dance/Movement Therapy - DMT), танцот се користи како алатка за истражување и обработка на внатрешните состојби, промовирање на самоприфаќање и зајакнување на психолошката благосостојба. Танцот овозможува невербална комуникација, која често отвора простор за изразување емоции што тешко се артикулираат со зборови. Преку ритам, гестови и импровизација, учесниците можат да ја канализираат својата анксиозност, тага или гнев, како и да изразат експресија на радост, благодарност и љубов. Овој процес има катарзичен ефект, кој ја намалува внатрешната напнатост и го олеснува психолошкото ослободување. Истражувањата покажуваат дека редовната практика на терапија со движење ја подобрува емоционалната регулација и ја зголемува способноста за свесно препознавање на сопствените чувства. Џудит Лин Хана, истражувач од областа на танцот и културата, нагласува: „Танцот е движење, а движењето е универзален јазик на личен, социјален и културен израз.“(Hanna, 1987, p.3). Преку ова се потврдува идејата дека креативното движење овозможува комуникација со сопствената психа, на начин што вербалниот јазик не секогаш може да го постигне.

Терапијата со танц и движење често се практикува во групен формат, каде што заедничкото движење и ритам создаваат чувство на заедништво и припадност. Креативниот израз преку свесно движење ја поттикнува интеграцијата на емоциите. Клиентот, наместо да ја „објаснува“ својата болка или блокада, ја отелотворува и ја изразува преку движење. Ова често доведува до нови увидувања и емоционално ослободување. Во рамки на танцово-движечката терапија Мериен Чејс, една од пионерите, истакнува:„Кога зборовите не се доволни, телото зборува.“ (Chace, 1993, p.12). Овој пристап ја нагласува важноста на телесната експресија како терапевтски медиум. Во

терапевтска сесија со клиенти кои имаат потешкотии да ги вербализираат своите чувства (кај траума или депресија) може да се спроведе следнава практика:

1. Клиентот се охрабрува да избере едно, едноставно движење, кое симболично ја претставува неговата моментална состојба (на пример свиени рамена, наведната глава).

2. Понатаму, преку постепено истражување, тоа движење се проширува, трансформира или претвора во нешто ново, симболизирајќи промена, отпуштање или отворање.

3. Сесијата завршува со кратка вербална рефлексија за тоа како се чувствувал клиентот додека „ја изведува“ својата внатрешна состојба.

Овој процес овозможува безбедна трансформација на емоциите преку креативен канал, при што телесната свесност и изразност стануваат терапевтска алатка.

Од една страна, практиките на свесно движење добиваат посебна димензија кога се одвиваат во групен контекст, каде индивидуалната експресија се испреплетува со интерперсоналната интеракција. Од друга страна пак, движењето овозможува комуникација без зборови, што особено е значајно во психотерапевтска поставеност со лица кои имаат тешкотии во вербализацијата на емоциите или пак се чувствуваат изолирани. Групната динамика ја поттикнува меѓусебната поддршка, го намалува чувството на изолација и промовира емпатија. Колективното учество во импровизација или структурирани движења создава доверба и кооперација, што може да се пренесе и во секојдневните односи, надвор од терапевтскиот контекст. На тој начин, танцот станува не само средство за индивидуална трансформација, туку и за градење на социјална кохезија. Чејс, основоположничка на танцово-движечката терапија, во својата работа нагласува дека „движењето создава врски“ - оној што се движи не е сам, туку неговиот израз наоѓа одраз кај другите. Таа ја развива концепцијата на „mirroring“ (огледално движење), каде терапевтот или членовите на групата ги одразуваат движењата на поединецот, поттикнувајќи чувство на разбирање, прифаќање и припадност.

Стивен Порџес преку својата поливагална теорија, уште повеќе дава научна основа за ова искуство. Тој објаснува дека социјалната поврзаност и чувството на безбедност го активираат вентралниот вагусен комплекс, што резултира со смирување на автономниот нервен систем и олеснување на интерперсоналната комуникација.

Придобивки од групни практики на свесно движење:

- Поттикнуваат емпатија преку телесно одразување и „синхронизација“.
- Ја зголемуваат сигурноста и довербата во социјален контекст.
- Овозможуваат симболичка комуникација со другите учесници, која често ја надминува вербалната размена.
- Придонесуваат за развој на интерперсонални односи, преку споделени телесни искуства.

Во групна сесија, иницирањето едноставно движење од страна на терапевтот (на пример ритмичко одење или синхронизирано движење на рацете) создава простор за колективна телесна интеракција. Учесниците го следат и адаптираат движењето, при што се формира „телесен дијалог“ како невербална форма на комуникација. Овој процес не само што го зајакнува чувството на заедништво, туку и терапевтски ја трансформира изолацијата во поврзаност.

5.3. Интерперсонална чувствителност и поврзување преку телесно искуство

Интерперсоналната резонанца и ко-регулацијата претставуваат централни процеси преку кои се воспоставува и одржува психолошката поврзаност меѓу луѓето. Овие појави опишуваат начин на кој два или повеќе организми се усогласуваат на емоционално, телесно и неврофизиолошко ниво, создавајќи заедничко поле на доживување. Во современата психолошка и невропсихолошка литература, интерперсоналната резонанца се дефинира како „динамичен процес на взаемно усогласување на емоционалните и телесните состојби меѓу субјектите во интеракција“ (Schore, 2021, p. 42).

Ко-регулацијата пак, претставува способност емоционалната и физиолошката состојба на еден поединец да биде балансирана преку присуството и однесувањето на друг. Во медицински контекст, таа се опишува како „процес при кој стабилизацијата на автономниот нервен систем се постигнува преку социјален контакт и меѓусебна интеракција“ (Medical Dictionary for the Health Professions and Nursing, 2013, p. 489). Оваа дефиниција укажува дека саморегулацијата не е исклучиво индивидуална способност, туку во голема мера се развива и одржува во релација со другите. Ко-регулацијата има своја развојна основа уште во најраните фази од животот. Во односот помеѓу новороденчето и примарниот негувател, детето сè уште нема капацитет за самостојна регулација на возбудата, стресот и афектот. Наместо тоа, неговиот нервен систем се стабилизира преку гласот, допирот, ритамот и телесната присутност на возрасниот. Erikson (1963) истакнува дека чувството на основна доверба се формира токму преку повторувани искуства на успешна ко-регулација (p. 247). Feldman (2012) преку своите истражувања на интеракцијата меѓу мајка и дете, посочува дека телесната и емоционалната синхронизација (усогласување на погледот, гласот, движењето и физиолошкиот ритам) претставува основен биопсихолошки механизам за развој на сигурна приврзаност (pp. 63–65). Овие рани искуства создаваат невронски обрасци кои подоцна се реплицираат во возрасните интерперсонални односи.

Интерперсоналната резонанца е поддржана од повеќе меѓусебно поврзани невробиолошки системи. Огледално-невронскиот систем овозможува автоматска симулација на движењата и емоциите на другиот, создавајќи основа за емпатиско усогласување (Gallese, 2011, p. 98). Истовремено, инсуларната кора и предниот цингуларен кортекс ја интегрираат оваа информација во субјективно телесно и емоционално доживување (Craig, 2009, p. 61). Особено значајна е улогата на автономниот нервен систем. Според поливагалната теорија, чувството на социјална безбедност се создава кога парасимпатичкиот систем, посредуван од вагусниот нерв, е доминантен. Porges (2007) нагласува дека „социјалната поврзаност не е психолошка одлука, туку физиолошка состојба“ (p. 119). Кога двајца луѓе се во меѓусебна резонанца, нивните

нервни системи се стабилизираат заемно, што доведува до намалување на стресот и зголемување на чувството на доверба и сигурност.

Телесната синхронизација претставува видлив израз на интерперсоналната резонанца. Таа се манифестира преку спонтано усогласување на држењето, темпото на движење, дишењето и гласот. Mehrabian (2007) забележува дека „луѓето кои се чувствуваат меѓусебно прифатени и безбедни природно го усогласуваат својот телесен израз“ (p. 15). Ова усогласување не е свесно планирано, туку произлегува од автоматски регулаторни процеси. Емоционалната усогласеност пак, се однесува на способноста да се препознае и да се одговори на емоционалната состојба на другиот, на начин што го поддржува односот. Schore (2021) истакнува дека „афективната комуникација се одвива првенствено преку десно-хемисферни, невербални канали“ (p. 34), што ја објаснува важноста на телото во процесите на ко-регулација.

Иако често се поврзува со детскиот развој, ко-регулацијата останува активен процес и во возрасните релации. Во партнерските односи, пријателствата, терапевтскиот однос и професионалните интеракции, луѓето постојано влијаат врз меѓусебната регулација на афектот. Смирената, присутна и телесно усогласена личност може да делува стабилизирачки врз другата, додека хроничната напнатост и дисрегулација може да се пренесе и да ја наруши релацијата. Thayer и Lane (2000) укажуваат дека високата автономна флексибилност овозможува поединецот не само да се саморегулира, туку и да учествува во здрави процеси на ко-регулација (pp. 205–207). Ова е особено релевантно во однос на психотерапијата, каде присутноста и телесната стабилност на терапевтот претставуваат активен фактор на промена.

6. Дишење и психолошка регулација

Дишењето е еден од најдиректните начини преку кои човекот може да влијае врз сопствената психолошка состојба. За разлика од повеќето физиолошки процеси, дишењето истовремено се одвива автоматски и може свесно да се регулира. Токму поради оваа двојна природа, дишењето претставува природен мост меѓу телото и психата и има

централна улога во процесите на саморегулација. Во секојдневниот живот, емоционалните состојби јасно се одразуваат во начинот на дишење. Кога некој е вознемирени или под стрес, дишењето станува плитко, забрзано и неправилно; кога е смирен - здивот е подлабок, побавен и поритмичен. Овие промени не се случајни, туку се директно поврзани со функционирањето на автономниот нервен систем. Истражувањата покажуваат дека бавното и свесно дишење ја намалува симпатичката активација и поттикнува парасимпатичка реакција, што резултира со чувство на смирување и стабилност (Jerath et al., 2006, pp. 189–191). Од аспект на психолошката регулација, дишењето претставува еден од најдостапните механизми за влијание врз внатрешната состојба. Свесната промена на ритамот и длабочината на здивот може релативно брзо да доведе до намалување на напнатоста, подобра концентрација и поголема емоционална рамнотежа. Како што истакнуваат Тејер и Лејн, автономната флексибилност, мерена преку варијабилноста на срцевиот ритам (HRV), е тесно поврзана со способноста за емоционална регулација и адаптивно однесување (Thayer & Lane, 2000, pp. 215–217). Особено значајна е врската меѓу дишењето и вагусниот нерв. Според поливагалната теорија, регулираното дишење придонесува за зголемување на вагалниот тонус, што создава физиолошка основа за чувство на безбедност и социјална отвореност (Porges, 2007, pp. 116–120). Кога телото се наоѓа во состојба на вагална регулација, поединецот полесно воспоставува контакт со другите, има поголем капацитет за емпатија и подобро се справува со социјален стрес.

Свесното дишење има важна улога и во развојот на телесната свесност. Насочувањето на вниманието кон здивот ја зголемува чувствителноста кон внатрешните телесни сигнали и ја продлабочува интероцептивната перцепција. Невронаучните истражувања истакнуваат дека ваквите практики ја засилуваат поврзаноста меѓу инсуларната кора и префронталните региони, што овозможува подобро препознавање и регулирање на емоциите (Farb et al., 2015, pp. 228–231). На тој начин, дишењето станува средство преку кое телесната свесност директно се преведува во психолошка стабилност. Во психотерапевтски контекст, техниките на свесно дишење често се користат како прв чекор во работата со анксиозност, траума и психосоматски симптоми. Тие му овозможуваат на клиентот да воспостави чувство на контрола и сигурност во сопственото

тело, што е предуслов за подлабока емоционална обработка. Како што нагласува van der Kolk, регулацијата на здивот е еден од најосновните начини за повторно воспоставување на нарушената врска меѓу телото и психата кај лица со трауматски искуства (van der Kolk, 2014, pp. 205–207).

Дишењето има значајна улога и во интерперсоналната интеракција. Ритамот на здивот, паузите во дишењето и начинот на кој телото „дише“ во присуство на другите, влијаат врз невербалната комуникација и меѓусебната усогласеност. Во ситуации на конфликт или емоционална напнатост, регулираното дишење може да помогне во одржување на стабилен контакт и да спречи ескалација на реакциите. На овој начин, дишењето не функционира само како индивидуален регулатор, туку и како средство за ко-регулација во односите со другите. Сумирано, свесното дишење претставува основен психофизиолошки механизам преку кој поединецот може активно да влијае врз сопствената емоционална стабилност и регулација. Преку свесна работа со здивот, поединецот може директно да влијае врз сопствената емоционална состојба, да ја продлабочи телесната свесност и да создаде поголема стабилност во интерперсоналните односи. Во рамките на телесно-ориентираните психолошки модели, дишењето се појавува како основна алатка преку која телото станува активен сојузник во процесот на саморегулација и социјална поврзаност.

6.1. Типови дишење и нивен психолошки ефект

Начинот на кој човекот дише не е неутрален, туку е директен одраз на внатрешна состојба, која истовремено може активно да се менува и модифицира, во контекст на емоционалната регулација и интерперсоналната интеракција. Различните типови дишење се поврзани со различни психофизиолошки состојби и имаат препознатливи ефекти врз емоционалната регулација, вниманието и социјалното однесување. Во продолжение ги разгледуваме најчестите типови дишење и нивното психолошко значење.

- Градно (плитко) дишење

Градното дишење е плитко и забрзано, со доминантно движење на горниот дел од градниот кош. Овој тип на дишење најчесто се јавува во состојби на стрес, анксиозност или ментална преоптовареност. Од психолошка перспектива, градното дишење е тесно поврзано со симпатичката активација и состојбата на „бори се или бегај“. Истражувањата укажуваат дека хроничното плитко дишење може да ја зголеми психофизиолошката реактивност и чувството на внатрешен немир, како и да ја намали способноста за јасно размислување и емоционална стабилност (Jerath et al., 2006, pp. 190–191). Во социјален контекст, овој тип дишење најчесто се поврзува со напнат говор, ограничена невербална експресија и потешкотии во одржување стабилен контакт со другите.

- Дијафрагмално (абдоменално) дишење

Дијафрагмалното дишење се карактеризира со подлабок и побавен здив, при што движењето е насочено кон стомачниот дел, а не кон градниот кош. Овој тип дишење е физиолошки поекономичен и се поврзува со активирање на парасимпатичкиот нервен систем. Од психолошки аспект, дијафрагмалното дишење придонесува за намалување на напнатоста, зголемување на чувството на смиреност и подобра емоционална регулација. Според Порџес, ваквиот начин на дишење ја поддржува вагалната активација, што создава телесна основа за чувство на безбедност и социјална отвореност (Porges, 2007, pp. 118–120). Во интерперсонални ситуации, дијафрагмалното дишење често е поврзано со постабилен говор, поотворено држење на телото и поголема емпатиска присутност.

- Ритмично и забавено дишење

Ритмичното дишење подразбира свесно воспоставување на рамномерен ритам на вдишување и издишување, често со продолжено издишување. Овој тип дишење има особено силен регулаторен ефект врз автономниот нервен систем. Психофизиолошките истражувања демонстрираат дека ритмичното, забавено дишење ја зголемува варијабилноста на срцевиот ритам (HRV), што е индикатор за автономна флексибилност и способност за адаптивна емоционална регулација (Thayer & Lane, 2000, pp. 215–217).

Психолошки, овој тип дишење е поврзан со зголемена концентрација, поголема толеранција кон фрустрација и подобра самоконтрола во социјални ситуации.

- Свесно насочено дишење (внимателно дишење)

Свесното насочено дишење подразбира активно следење на здивот без обид за негова промена, со фокус на сензациите поврзани со вдишувањето и издишувањето. Овој тип дишење е централна компонента на практиките на внимателност/целесообразност (mindfulness). Од психолошка гледна точка, внимателното дишење ја зголемува интероцептивната свесност и го олеснува препознавањето на раните знаци на емоционална активација. Невронаучните истражувања покажуваат дека ваквите практики ја зајакнуваат функционалната поврзаност меѓу инсуларната кора и префронталниот кортекс, што овозможува посоодветна регулација на емоциите (Farb et al., 2015, pp. 229–231). Ова има директно влијание врз социјалното функционирање, бидејќи поединецот станува посензитивен кон сопствените реакции и пофлексибилен во однос на другите.

 Табела 5: Типови дишење и ефекти

Тип дишење	**Физиолошки ефект**	**Психолошки ефект**
Градно, плитко	Симпатичка активација	Анксиозност, напнатост
Дијафрагмално	Парасимпатичка активација	Смиреност, стабилност
Ритмично, забавено	Зголемена HRV	Подобра саморегулација
Свесно насочено	Инсуларна активација	Емоционална свесност
Ко-регулативно	Вагална синхронизација	Доверба, поврзаност

6.2.Дишење и ко-регулација во интерперсонални односи

Потребно е да се нагласи дека дишењето не претставува исклучиво индивидуален регулаторен механизам, туку има и релациски и социјален ефект. При социјална

интеракција, ритамот на дишење често несвесно се усогласува меѓу соговорниците, што од своја страна придонесува да се јави чувство на поврзаност и доверба. Регулираното дишење кај една личност може да има смирувачки ефект и врз друга, што ја нагласува ко-регулативната улога што ја има, во интерперсоналните односи (Porges, 2007, p. 120). Регулацијата на дишењето е една од најистражуваните интервенции за справување со стрес и анксиозност, при што се утврдува јасна поврзаност помеѓу респираторниот ритам и психолошките состојби. Брзото и плитко дишење често се поврзува со активирање на симпатичкиот систем и повисоки нивоа на физиолошка возбуда, додека забавеното и продлабочено дишење има спротивен ефект, поттикнувајќи парасимпатичка доминација и смирување на организмот (Jerath, Edry, Barnes, & Jerath, 2006). Емпириските податоци истакнуваат дека техники како дијафрагмално и кохерентно дишење водат до намалување на кортизолот и зголемување на варијабилноста на срцевиот ритам, што претставува индикатор за адаптивност и психофизиолошка стабилност (Ma et al., 2017). Овие резултати го потврдуваат потенцијалот на респираторните техники како дел од психотерапевтските протоколи за анксиозни нарушувања и депресивни состојби. Дишењето притоа има централна улога во развојот на внимателноста (mindfulness), каде што се користи како фокусна точка за стабилизирање на вниманието и редукција на автоматски когнитивни и емоционални реакции (Arch & Craske, 2006). Како што нагласува Џон Кабат-Зин, основачот на програмата Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): „Сè додека дишеш, има повеќе нешта што се исправни во тебе, отколку што се погрешни.“ (Kabat-Zinn, 1990, p.12). Современата невронаука потврдува дека свесното дишење ја намалува реактивноста на амигдалата, структурата поврзана со страв и анксиозност, додека истовремено ја зголемува активноста на префронталниот кортекс, одговорен за когнитивна контрола и саморегулација (Zaccaro et al., 2018). Како што посочува Стивен Порџес, во рамките на поливагалната теорија: „Дишењето е еден од најдостапните портали кон нашиот автономен нервен систем.“ (Porges, 2017, p.45). Со тоа, свесното дишење не е само биолошка функција, туку и психотерапевтска алатка со трансформативен потенцијал, која овозможува редукција на стрес, намалување на анксиозност и развој на свесност и психолошка отпорност.

Во психолошката и психотерапевтска пракса се користат различни техники на дишење кои имаат специфични психолошки и психофизиолошки ефекти, а нивната заедничка карактеристика е способноста директно да влијаат врз автономниот нервен систем и процесите на саморегулација. Една од најистражуваните техники е така наречената кохерентно дишење, кое се изведува со еднаков ритам на вдишување и издишување, најчесто со околу пет до шест циклуси во минута. Овој ритам создава состојба на физиолошка кохерентност, при што доаѓа до значително зголемување на варијабилноста на срцевиот ритам, која се смета за клучен биомаркер на психофизиолошка отпорност и флексибилност при справување со стрес. Лерер и Гевирц наведуваат дека ваквиот респираторен ритам овозможува оптимална синхронизација меѓу срцевата активност, дишењето и автономната регулација, што резултира со намалување на анксиозноста и подобрување на емоционалната стабилност (Lehrer & Gevirtz, 2014, pp. 178–180).

Покрај ова, во ситуации каде е потребна брза стабилизација и зголемена когнитивна контрола често се применува така наречената box breathing или „кутија-дишење“, кое се состои од четири еднакви фази - вдишување, задржување, издишување и повторно задржување на здивот. Овој структуриран образец на дишење придонесува кон намалување на симпатичката активација и создавање чувство на внатрешна стабилност, при што вниманието се насочува кон ритамот и сегашниот момент. Според Наранхо и Шмитт, ваквиот тип на дишење ја подобрува концентрацијата и самоконтролата, особено во моменти на висок психолошки притисок, што објаснува зошто често се користи во програми за управување со стрес и во спортската и воената психологија (Naranjo & Schmidt, 2012, pp. 201–203). Техниката 4-7-8, која вклучува вдишување низ нос во траење од четири секунди, задржување на здивот седум секунди и продолжено издишување од осум секунди, има поизразен смирувачки ефект врз нервниот систем. Продолжената издишување ја стимулира парасимпатичката гранка на автономниот нервен систем и доведува до брзо намалување на физиолошката возбуда. Браун и Гербарг истакнуваат дека оваа техника е особено ефикасна кај лица со несоница и генерализирана анксиозност, бидејќи го олеснува преминот кон состојба на смиреност и релаксација (Brown & Gerbarg,

2012, pp. 55–57). Во психотерапевтската пракса, особено при работење со траума и психосоматски нарушувања, значајно место зазема дијафрагмалното дишење. Овој начин на дишење се карактеризира со активирање на дијафрагмата, при што стомакот се крева при вдишување и се спушта при издишување. Ваквото дишење ја подобрува оксигенацијата, го активира вагусниот нерв и доведува до стабилизација на кардиоваскуларните и респираторните функции. Истражувањата истакнуваат дека редовната практика на дијафрагмално дишење е поврзана со намалување на симптомите на стрес и подобрување на телесната и емоционалната саморегулација (Ma et al., 2017, pp. 107–109). Традиционалните јогиски техники на дишење, познати под заедничкиот назив „пранајама“, претставуваат поширок систем на телесна регулација преку свесна контрола на вдишувањето, задржувањето и издишувањето. Различните форми на пранајама, како наизменичното дишење низ ноздрите (Nadi Shodhana), дишењето со зуење (Bhramari) или динамичкото прочистувачко дишење (Kapalabhati), имаат различни психофизиолошки ефекти - од смирување и балансирање на автономниот нервен систем, до зголемување на енергичноста и когнитивната будност. Саоџи, Рагавендра и Манџунат наведуваат дека редовната пранајама практика придонесува кон подобра регулација на емоциите, намалување на хроничниот замор и развој на повисоко ниво на телесна свесност (Saoji et al., 2019, pp. 253–255).

Сè на сè, различните типови на дишење не делуваат само како техники за релаксација, туку како директни алатки за влијание врз психолошката регулација, телесната присутност и емоционалната стабилност. Преку здивот, телото воспоставува основа за движење, експресија и социјална комуникација, што го прави дишењето клучна врска меѓу физиолошката регулација и интерперсоналното функционирање. Заедничка карактеристика на сите овие техники е дека тие овозможуваат директен пристап кон автономниот нервен систем, преку свесна регулација на дишењето, со што го претвораат биолошкиот процес во терапевтска алатка. Во психолошка пракса, нивната употреба не е ограничена само на индивидуални интервенции, туку може да биде интегрирана и во групни сесии, психоедукативни програми и програми за промоција на менталното здравје.

Кога станува збор за движењето и танцот, дишењето добива поширока функција

од индивидуална саморегулација и станува дел од колективен регулативен процес. Танцот, како ритмичка и телесно втемелена активност, природно го организира здивот, движењето и вниманието во заеднички временски и просторен образец. Преку ритамот, дишењето се синхронизира не само внатрешно, туку и со другите тела во просторот. Истражувањата во областа на телесно-ориентираните и танцово-движечките пристапи демонстрираат дека ритмичкото движење доведува до спонтано усогласување на дишењето, срцевиот ритам и моторните обрасци меѓу учесниците, што создава чувство на поврзаност и заедничка присутност (Koch et al., 2014, pp. 46–49). Ова усогласување не е само моторно, туку и емоционално – телата „се наоѓаат“ во ист ритам, а со тоа и во слична регулативна состојба. Ритамот во танцот функционира како надворешна структура која му помага на нервниот систем да се организира. Кога движењето е повторливо, предвидливо и временски јасно, дишењето природно се продлабочува и забавува, што ја поддржува парасимпатичката активација. Во вакви услови, поединецот не мора свесно да „работи“ на регулацијата, затоа што телото ја презема таа функција преку ритамот. Ова е особено значајно за лица со зголемена анксиозност или телесна дисрегулација, кај кои когнитивната контрола често е преоптоварена. Од психолошки аспект, танцот овозможува премин од индивидуална кон групна регулација. Во групно движење, дишењето, ритамот и енергијата се делат, а регулацијата се случува ко-регулативно. Како што посочува поливагалното гледиште, чувството на безбедност и смирување често се активира во присуство на други тела кои се во стабилна и усогласена состојба (Porges, 2007, pp. 118–121). Танцот создава токму таков контекст - простор во кој телата комуницираат пред зборовите. Во оваа смисла, дишењето во танцот не е само физиолошка функција, туку носител на ритам, емоција и социјална координација. Синхронизацијата на здивот и движењето создава колективно регулаторно поле, кое ја зајакнува групната кохезија и го поддржува чувството на припадност, доверба и социјална поврзаност.

7. Компаративна анализа на психолошки пристапи

Психолошките пристапи кон човековото функционирање се разликуваат според тоа каде го лоцираат примарниот извор на психолошката промена и кои процеси ги сметаат за централни во развојот на адаптивното однесување и социјалните вештини. Во рамките на

оваа компаративна анализа, когнитивните, емоционално-релациските и телесно-ориентираните пристапи се разгледуваат како автономни, но комплементарни теоретски парадигми што придонесуваат за поцелосно разбирање на психолошката динамика.

Когнитивните пристапи тргнуваат од претпоставката дека психолошкото функционирање е посредувано пред сè преку мисловните процеси, односно преку начинот на кој поединецот ги интерпретира настаните, себе си и другите. Во оваа рамка, социјалните тешкотии се објаснуваат како резултат на нефункционални когнитивни шеми, автоматски мисли или искривени верувања. Интервенциите во когнитивната традиција се насочени кон идентификување, оспорување и реструктурирање на мисловните содржини, со цел промена на емоционалните реакции и однесувањето. Како што истакнува Бек, емоционалните реакции не се директен резултат на ситуациите, туку на нивната когнитивна проценка (Beck, 1976, p. 17). Силната страна на когнитивните пристапи лежи во нивната структурираност, мерливост и ефикасност, во ситуации каде поединецот има зачуван капацитет за рефлексија. Сепак, нивното ограничување станува очигледно во состојби на висока физиолошка активација, траума или интензивна емоционална реактивност, кога когнитивната контрола е намалена.

Емоционално-релациските и психодинамичките пристапи го преместуваат фокусот од когнитивните структури кон афективната регулација и квалитетот на односите. Во овие модели, емоциите се сметаат за примарни организатори на искуството, а социјалните вештини се развиваат во контекст на релациската интеракција. Според Шор, капацитетот за емоционална и социјална регулација е резултат на раноформирани релациски искуства и се заснова на деснохемисферните и автономните регулаторни системи (Schore, 2012, p. 38). Интервенциите се насочени кон создавање корективно емоционално искуство, во кое клиентот постепено развива поголема сигурност и афективна стабилност. Овие пристапи нудат длабинско разбирање на интерперсоналната динамика, но честопати остануваат недоволно разјаснети во однос на телесните механизми, кои се клучни за регулацијата на афектот.

Телесно-ориентираните пристапи претставуваат најдиректен предизвик за традиционалната когнитивна парадигма, поставувајќи ја телесната регулација како основа на психолошкото функционирање. Во овие модели, мислите и емоциите се разбираат како секундарни феномени, кои произлегуваат од состојбата на автономниот нервен систем и телесната перцепција. Како што истакнува Антонио Дамасио, телесните состојби (соматските маркери) му даваат значење на искуството и го водат однесувањето уште пред свесната когнитивна обработка (Damasio, 1994, p. 165). Од оваа перспектива, социјалните вештини не се само научени однесувања, туку израз на стабилизирана телесна и емоционална состојба. Телесно-ориентираните интервенции, како соматската психотерапија и танцово-движечката терапија, директно работат со телесната перцепција, движењето и автономната регулација, со цел зголемување на капацитетот за контакт, ко-регулација и социјална поврзаност (Koch et al., 2014, p. 46).

Компаративната анализа индицира дека когнитивните, емоционалните и телесните пристапи не се исклучуваат меѓусебно, туку дејствуваат на различни нивоа на психолошката организација. Когнитивните пристапи работат на симболичко и свесно ниво; емоционално-релациските на афективно и интерсубјективно ниво; додека телесно-ориентираните на физиолошко и предвербално ниво. Клучната разлика меѓу овие пристапи не е во нивната ефикасност, туку во нивната точка на влез. Додека когнитивните модели се ориентирани „од горе надолу“, телесните пристапи функционираат „од долу нагоре“, а емоционалните модели ја посредуваат оваа динамика преку релациски процеси. Современите интегративни перспективи укажуваат дека одржлива психолошка промена, особено во доменот на социјалните вештини, бара усогласување меѓу телесната регулација, емоционалната обработка и когнитивната смисла. Во контекст на нашето истражување, компаративната анализа ја нагласува потребата социјалните вештини да се разбираат како отелотворени регулаторни капацитети, а не исклучиво како когнитивни стратегии или социјални правила. Ова отвора простор за модели кои ја интегрираат телесната свесност, емоционалната регулација и интерперсоналната динамика во единствена психолошка рамка.

Психолошките пристапи кон човековото функционирање се развивале во различни историски, теоретски и методолошки контексти, при што, секој од нив нуди специфично разбирање на односот меѓу мислењето, емоциите, телото и социјалното однесување. Компаративната анализа на овие пристапи овозможува подлабоко согледување на нивните заеднички точки, разлики и ограничувања, особено кога се разгледуваат во однос на телесната свесност и развојот на социјалните вештини. Паралелно, покажува дека класичните когнитивни и психодинамички пристапи нудат значајни концептуални алатки, но често го третираат телото како секундарен фактор. Додека пак, хуманистичките и телесно-ориентираните модели ја нагласуваат улогата на телесната свесност како основа за автентична комуникација и социјална поврзаност. Современите интегративни пристапи претставуваат обид за надминување на овие поделби, препознавајќи го човекот како неразделна психо-телесно-социјална целина. Во рамките на ова истражување, телесно-ориентираната и интегративна перспектива се нагласува како особено релевантна за разбирање и унапредување на социјалните вештини, бидејќи директно работи со механизмите преку кои се создаваат емпатија, доверба и интерперсонална стабилност.

Телесните техники во психотерапевтски контекст се повеќе од алатки за индивидуална регулација - тие имаат директно влијание врз квалитетот на интерперсоналните односи. Начинот на кој човек го користи своето тело во комуникација, преку држење, движење и мимика, го обликува начинот на кој другите го перцепираат, како и нивната реакција кон него. Невербалната комуникација, која се манифестира преку телесна поставеност, гестови и изрази на лице, често пренесува повеќе информации отколку самите зборови. Како што кажавме и претходно, отворена, експанзивна поза и свесно усогласување со телесните движења на соговорникот создава чувство на доверба и поврзаност, додека затворената или несинхронизирана телесна експресија може да предизвика дистанца и недоверба. Истражувањата покажуваат дека имитирањето на соговорникот преку телесни сигнали го зголемува емпатиското разбирање и создава позитивна интеракција (Stel & Vonk, 2010; Kühn, Müller & Gallinat, 2014). Телесните техники во терапевтски контекст, како што се огледално следење на движења, синхронизирани вежби во група, пози на заземјување и контролирано дишење, можат да

се користат за зголемување на свесноста за интерперсоналната динамика и невербалните сигнали; Подобрување на емпатијата, преку свесно усогласување со телесната експресија на другиот; Засилување на довербата и социјалната поврзаност, особено во групни или семејни поставки. На овој начин, телесните техники стануваат мост меѓу внатрешната регулација на емоции и надворешната социјална интеракција, овозможувајќи му на поединецот да комуницира поефикасно, автентично и со повисоко ниво на емпатија.

Развојот на телесната свесност претставува суштински елемент во современите психотерапевтски пристапи, особено во оние што се насочени кон интеграција на умот и телото. Во оваа насока, практиките како целесообразност, соматско доживување и терапија со движење се покажуваат особено ефективни. Џон Кабат-Зин истакнува дека „Мајндфулнес претставува начин на насочување на вниманието кон сегашниот момент, со свесност и без осуда.“ (Kabat-Zinn, 1990, p.4). Примената на вакви техники ја зголемува способноста на поединецот да ги препознае и регулира внатрешните телесни и емоционални состојби. Питер Левин, основач на методот на соматско доживување вели „Кога вниманието е нежно насочено кон сензациите во телото, тоа овозможува природно ослободување на акумулирана траума.“ (Levine, 1997, p.73). Овој пристап ја става телесната перцепција во центарот на терапевтската промена, потврдувајќи дека телото не е само носител на симптоми, туку и ресурс за регулација. Во рамките на терапијата со движење, Мериен Чејс нагласува дека „Движењето е јазик што секој човек го поседува, и преку кој може да изрази емоции што често не наоѓаат вербална форма.“ (Chace, 1952, p.18). Ваквиот начин на гледање овозможува проширување на терапевтскиот репертоар надвор од зборовите, поттикнувајќи интеграција помеѓу движењето, чувствата и меѓучовечката комуникација. Истражувањата на Бесел Ван дер Колк (Bessel van der Kolk) дополнително го потврдуваат ова. Тој забележува: „Телото води евиденција - трауматичните искуства не исчезнуваат, туку се вградени во сензациите и држењето“ (van der Kolk, 2014, p.21). Затоа, интервенциите што вклучуваат телесна свесност не само што овозможуваат регулација на емоциите, туку и отвараат можност за длабока трансформација на психолошкото искуство.

Когнитивно-бихејвиоралната традиција ја поставува когницијата како централна алка помеѓу надворешниот стимул и однесувањето. Според Beck (1976), психолошките тешкотии произлегуваат од дисфункционални мисловни шеми, односно стабилни когнитивни обрасци кои ја искривуваат перцепцијата на себе, другите и светот. Во овој пристап, социјалните вештини се разбираат како научени форми на однесување кои може да се модифицираат преку вежбање, повторување и когнитивно реструктуирање. Телото, во класичната когнитивно-бихејвиорална парадигма, има секундарна улога и најчесто се третира како место на симптоми (на пример, физиолошка анксиозност), а не како активен извор на психолошка информација. Иако поновите варијанти вклучуваат елементи на свесно внимание и прифаќање, основниот фокус останува на когнитивната интерпретација (Hayes et al., 2012).

Психодинамичките теории го поставуваат „несвесното“ како клучна димензија на психолошкото функционирање. Freud (1923) ја опишува личноста како резултат на динамички конфликти меѓу нагоните, моралните структури и реалноста. Во овој контекст, интерперсоналните односи се сфаќаат како повторување на раните релациски искуства, а социјалните тешкотии како манифестација на несвесни конфликти. Телото, иако присутно во психоанализата преку концепти како соматизација и телесни симптоми, долго време било на маргините на директен терапевтски фокус. Сепак, автори како Reich (1949) и подоцна Lowen (1975) ја нагласуваат идејата дека психолошките конфликти се „втиснати“ во телесниот тонус и држењето, отворајќи простор за телесно-ориентирани психодинамички модели.

Хуманистичките пристапи ја стават автентичноста, личниот раст и субјективното искуство во центарот на психолошкото разбирање. Rogers (1961) го дефинира психолошкото здравје како состојба на конгруентност меѓу внатрешното доживување и надворешниот израз. Во овој контекст, социјалните вештини не се учат како техники, туку се развиваат природно кога поединецот се чувствува прифатен и безбеден. Телесната свесност, иако не е секогаш експлицитно именувана, имплицитно се појавува преку нагласувањето на автентичното искуство и присутноста во интерперсоналниот однос.

Егзистенцијалните пристапи уште повеќе ја истакнуваат телесната димензија како основа на човековото постоење во светот (Yalom, 1980).

Телесно-ориентираните пристапи го поставуваат телото како централна точка на психолошката интеграција. Овие модели тргнуваат од претпоставката дека емоциите, сеќавањата и релациските искуства се складирани не само когнитивно, туку и телесно. Како што истакнува Levine (2010), трауматските и емоционалните искуства остават „отпечаток“ во автономниот нервен систем, што директно влијае на социјалната интеракција и саморегулацијата. Во овие пристапи, телесната свесност е примарна алатка за промена. Социјалните вештини се развиваат преку подобра регулација на телесните реакции, зголемена интероцептивна свесност и способност за ко-регулација. Танцово-движечката терапија, соматските терапии и телесно-фокусираните обуки претставуваат примери за ваков интегративен пристап (Koch et al., 2014).

Современите интегративни модели се обидуваат да ги поврзат когнитивните, емоционалните и телесните димензии во единствена рамка. Невронаучните истражувања пак, покажуваат дека процесите на саморегулација, емпатија и социјална интеракција се засновани на комплексни невронски мрежи кои ги поврзуваат инсулата, префронталниот кортекс и лимбичкиот систем (Craig, 2009; Thayer & Lane, 2000). Во овој контекст, телесната свесност не е алтернатива на когнитивната работа, туку нејзин темел, додека социјалните вештини се резултат на успешно интегрирање на телесната регулација, емоционалната обработка и когнитивното разбирање.

7.1. Социјално-емоционално учење vs. соматска интеграција

Во современата психологија и образовна пракса, развојот на социјалните и емоционалните вештини најчесто се поврзува со социјално-емоционалното учење. Во исто време, сè поголемо внимание добиваат соматските, односно телесно-интегративните пристапи, кои нудат поинакво гледање за тоа како се развиваат, одржуваат и трансформираат социјалните способности. Компарацијата меѓу овие два пристапи открива

суштински разлики во нивните теоретски претпоставки, механизми на дејствување и длабочина на психолошката промена.

Социјално-емоционалното учење (СЕУ) е дефинирано како процес преку кој поединците „ги стекнуваат и применуваат знаењата, ставовите и вештините неопходни за препознавање и управување со емоциите, воспоставување позитивни односи и донесување одговорни одлуки“ (CASEL, 2020, p. 1). Во оваа рамка, емоционалната свесност, емпатијата и социјалната одговорност се третираат како вештини што можат да се научат, структурираат и оценуваат. Теоретски, СЕУ се потпира врз когнитивно-развојни и бихејвиорални модели, при што фокусот е ставен на разбирање, вербализација и вежбање на социјално прифатливи однесувања. Емоциите најчесто се разгледуваат како содржини што треба да се именуваат, регулираат и соодветно изразат. Телото во овој пристап има индиректна улога и се појавува претежно како носител на емоционални реакции, но не и како активен извор на психолошка обработка. Како што забележува Имордино-Јанг, програмите за социјално-емоционално учење често ја нагласуваат рефлексијата и когнитивното разбирање, но „помалку се задржуваат на телесната основа на емоционалното доживување“ (Immordino-Yang, 2016, p. 89). Ова може да резултира со развој на декларативно знаење за емоциите, без нужна длабинска трансформација на телесните и автономните регулаторни процеси.

Соматската интеграција тргнува од поинаква основна претпоставка, а таа е дека социјалните и емоционалните способности не се само научени когнитивни вештини, туку произлегуваат од телесната регулација и неврофизиолошката стабилност. Во соматските пристапи, телото се согледува како основен носител на емоционалното искуство, меморијата и интерперсоналната поврзаност. Levine (2010) истакнува дека „саморегулацијата започнува на телесно и автономно ниво, а дури потоа станува достапна за когнитивна обработка“ (p. 38). Оттука, соматската интеграција се фокусира на развивање интероцептивна свесност, регулација на автономниот нервен систем и способност за ко-регулација во релација со другите. Во овој пристап емпатијата не се учи како концепт, туку се развива како телесна способност за резонанца. Социјалните вештини се појавуваат како природен резултат на зголемена телесна стабилност и чувство

на безбедност. Како што наведува Porges (2007), „социјалното ангажирање е можна состојба само кога нервниот систем е доволно регулиран за да ја перцепира средината како безбедна“ (p. 119). Главната разлика меѓу социјално-емоционалното учење и соматската интеграција лежи во насоката на процесот. СЕУ претежно функционира по моделот од горе надолу, односно од когнитивно разбирање кон однесување. Соматската интеграција, спротивно на тоа, работи од долу нагоре, поточно од телесна регулација кон емоционална и социјална компетентност. Damasio (1999) укажува дека емоционалните одлуки и социјалните реакции се втемелени во телесните маркери, односно во физиолошките состојби што му даваат значење на искуството (p. 145). Ова сугерира дека без телесна интеграција, когнитивното учење на социјални правила може да остане површно и нестабилно, особено во ситуации на стрес.

Во практична смисла, социјално-емоционалното учење е особено корисно за структурирање, јазично именување и свесно вежбање на социјални однесувања, особено во образовни контексти. Додека, соматската интеграција овозможува подлабока промена преку стабилизирање на телесната основа на однесувањето, што е клучно за автентична емпатија, доверба и интерперсонална флексибилност. Schore (2021) нагласува дека „долгорочната емоционална регулација и релациска стабилност се засноваат на телесно и афективно усогласување, а не само на когнитивно разбирање“ (p. 47). Оттука, соматската интеграција не ја негира важноста на учењето, туку ја проширува и продлабочува неговата основа. Компаративната анализа покажува дека социјално-емоционалното учење и соматската интеграција не се нужно спротивставени, туку се надополнуваат. Сепак, кога станува збор за развој на стабилни, флексибилни и автентични социјални вештини, соматската интеграција нуди подлабок и потраен механизам на промена, бидејќи работи директно со телесните и неврофизиолошките основи на социјалната интеракција. Во рамките на нашето истражување, соматската гледна точка се позиционира како значаен коректив и концептуална надградба на доминантните модели на социјално-емоционално учење, со посебен акцент на улогата на телесната свесност во интерперсоналната динамика.

8. Методолошка рамка на истражувањето

Прегледот на релевантните психолошки пристапи и интервенциски модели сугерира дека развојот на социјалните вештини не може адекватно да се објасни ниту преку когнитивни стратегии, ниту преку исклучиво вербална обработка на емоционалното искуство. Наместо тоа, различните теориски перспективи се согласуваат околу централната улога на регулаторниот капацитет на поединецот, кој овозможува флексибилна адаптација и стабилност во интерперсоналните интеракции. Во овој случај, телесната свесност се издвојува како централна психолошка димензија, бидејќи претставува точка на пресек меѓу телесната регулација, емоционалното искуство и социјалното однесување. Телесната свесност овозможува рано препознавање на физиолошките и афективните сигнали што му претходат на однесувањето, со што се создава простор за избор на адаптивен одговор наместо автоматска реакција. Врз основа на невропсихолошките и клиничките наоди, може да се заклучи дека социјалните вештини се манифестираат како отелотворени регулаторни способности, чиј квалитет зависи од способноста за интеграција на интероцептивните, емоционалните и когнитивните процеси. Оттука, телесната свесност е избрана како клучна варијабла во ова истражување, бидејќи овозможува операционализација на внатрешните регулаторни процеси што лежат во основата на социјалното функционирање. Во согласност со оваа теориска рамка, методолошкото поглавје е насочено кон испитување на односот меѓу нивото на телесна свесност и социјалните вештини, преку примена на валидирани психометриски инструменти и јасно дефинирани истражувачки постапки. Овој пристап овозможува емпириско тестирање на претпоставката дека подобрената телесна свесност е поврзана со повисок капацитет за емоционална регулација и поквалитетни интерперсонални односи.

И покрај зголемениот интерес за телесно-ориентираните практики, механизмите преку кои тие влијаат врз емоционалната регулација, когнитивните процеси и неврофизиолошките промени остануваат недоволно операционализирани и емпириски потврдени. Постоечките студии нудат индикативни наоди за промени во телесната свесност и автономната регулација, но недостигаат систематски дизајнирани истражувања што би ги разјасниле каузалните патишта преку кои овие интервенции доведуваат до

конкретни психолошки исходи. Понатаму, ретко се спроведуваат компаративни студии што ја испитуваат интеграцијата на телесно-ориентираните техники со други психотерапевтски модели, како когнитивно-бихејвиоралната и психодинамичката терапија. Ограничени се и истражувањата што ги разгледуваат различните контексти на примена, од индивидуална терапија, преку групна работа, до превентивни програми во образовни и работни средини. Иако постојат индикативни податоци за промени во телесната свесност и автономната регулација, недостасуваат систематски мерења кои би ги објасниле патиштата низ кои телесните практики доведуваат до психолошки резултати. Истражувачките празнини може да се сумираат во неколку клучни аспекти:

- Недоволна операционализација на механизмите на дејствување.
- Недостаток на систематски и лонгитудинални мерења.
- Ограничена компаративна анализа со други психотерапевтски модели.
- Недоволна евалуација во различни контексти на примена.

Покрај тоа, постои потреба од компаративни и експериментални студии што ќе овозможат проценка на релативната ефикасност на различни телесно-ориентирани техники во специфични ситуации, како и анализа на тоа дали и на кој начин нивната интеграција со други терапевтски модели може да придонесе кон поголема интервенциска ефикасност.

Кога ќе се земе предвид сè што досега образложивме, останува потребата од поголеми, лонгитудинални и методолошки поригорозни истражувања што ќе овозможат подлабоко и попрецизно разбирање на нивната ефикасност и механизмите на делување. Постоечките студии нудат охрабрувачки наоди, но често се ограничени во однос на примерокот, времетраењето и операционализацијата на клучните варијабли. Идентификуваните теоретски и методолошки празнини ја нагласуваат потребата од систематски истражувачки пристап кој ќе овозможи појасна концептуализација, мерливост и анализа на ефектите од телесно-ориентираните техники, особено во однос на нивната поврзаност со интерперсоналните компетенции и социјалната регулација. Во согласност со наведеното, во продолжение ја прикажуваме методолошката рамка на истражувањето, во која се дефинираат предметот, целите, хипотезите, варијаблите, примерокот и инструментите за мерење, со цел емпириски да се испита односот меѓу телесната свесност и интерперсоналните компетенции.

Следниот, методолошки дел од овој труд, го претставува дизајнот на студијата, која се стреми да ги надмине овие ограничувања, со јасно дефинирани протоколи, избор на примерок, долгорочно следење и проценка на посредничките механизми, кои ја поврзуваат практиката на движење и дишење со психолошките исходи. Овој дел ја поставува рамката за систематско собирање и анализа на податоците, овозможувајќи да се истражат специфичните ефекти на техниките и нивната практична применливост во различни контексти, како индивидуална терапија, групни интервенции и превентивни програми.

Истражувачкиот процес на темата „Телесна свесност и социјални вештини во интерперсоналните односи: компаративен психолошки пристап“ беше реализиран низ повеќе меѓусебно поврзани фази, кои логички и методолошки ја следеа поставената истражувачка цел - утврдување на релацијата меѓу нивото на телесна свесност и степенот на развиеност на социјалните вештини во контекст на меѓучовечката комуникација. Процесот започна со прецизно дефинирање на предметот на истражувањето, формулирање на истражувачките прашања и поставување на хипотезите. Потоа следеше систематска теоретска разработка на клучните концепти и избор на соодветни методолошки постапки и инструменти за мерење. Истражувањето беше заокружено со статистичка обработка, анализа и интерпретација на добиените податоци, како и нивна дискусија во однос на постојните теоретски и емпириски сознанија.Со методолошката подготовка истовремено беше планирана и реализирана временската динамика на активностите. Теоретскиот преглед и обработката на литературата беа реализирани во период од приближно четири месеци. Потоа следеше период од еден месец, посветен на финализација на инструментите и прибирање на податоците. Анализата и интерпретацијата на податоците беа спроведени во наредните два месеци, додека завршната фаза на трудот (синтеза, дискусија и формулирање заклучоци) беше реализирана во период од околу еден месец. Така, целиот истражувачки процес се одвиваше во временска рамка од приближно осум месеци активна работа.

Во првата фаза го дефиниравме научниот проблем и основните тези на трудот. Ја разработивме главната хипотеза, која имплицира дека повисокото ниво на телесна

свесност позитивно корелира со поголема развиеност на социјалните вештини, особено во домените на емпатијата, асертивноста и невербалната комуникација. Паралелно, поставивме и неколку потхипотези насочени кон испитување на можните разлики помеѓу групи испитаници, како што се лица со формална телесна или уметничка обука и лица без такво искуство, како и споредби во однос на пол, возраст и професионална активност. Оваа фаза ни овозможи јасна концептуална рамка во која се одвиваше понатамошната истражувачка работа.

Втората фаза ја посветивме на теоретската подготовка и прегледот на релевантна литература. Извршивме систематска анализа на научни трудови од областа на телесно-ориентираната психологија, соматската психотерапија, когнитивната наука и социјалната психологија. Ги разгледавме концептите на телесна свесност според Damasio, Schilder и Merleau-Ponty, како и современите модели на интероцепција и проприоцепција. Истовремено, ги анализиравме концептите на социјални компетенции според Goleman, Argyle и Riggio. Теоретскиот дел го структуриравме така што ја прикажавме меѓусебната поврзаност на телесната перцепција, емоционалната регулација и социјалната интеракција. На овој начин, сакавме да изградиме цврста теоретска основа врз која се потпира емпирискиот дел на истражувањето и идентификувавме празнини во постојните истражувања, што ја оправда примената на компаративниот пристап.

Во третата фаза ја разработивме методолошката рамка на истражувањето. Типот на истражување го дефиниравме како квантитативно-компаративно, со вклучување на квалитативни елементи преку полуструктурирани интервјуа. Го дефиниравме примерокот кој вклучи три групи испитаници: лица со високо развиена телесна свесност (танчари, спортисти и инструктори по јога), лица со умерена телесна свесност (испитаници кои практикуваа рекреативни активности) и лица без систематска телесна обука. Избравме валидирани инструменти за мерење на телесната свесност, како Body Awareness Questionnaire (BAQ) и Scale of Body Connection (SBC), како и инструменти за мерење на социјалните вештини, меѓу кои Social Skills Inventory (SSI) и Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ). Истражувачката постапка опфати обезбедување информирана согласност од учесниците, систематско администрирање на прашалниците и статистичка

анализа на податоците со примена на дескриптивни показатели (аритметичка средина и стандардна девијација), t-тест за утврдување разлики меѓу групи, еднофакторска анализа на варијанса (ANOVA) и Пирсонова корелациска анализа за испитување на релацијата меѓу варијаблите.

Прилог 1: Информирана согласност за учество во истражување

Почитувани,

Ве покануваме да учествувате во научно истражување со наслов: „Телесна свесност и социјални вештини во интерперсоналните односи“.

Целта на истражувањето е да се испита поврзаноста помеѓу телесната свесност (способноста за препознавање и разбирање на сопствените телесни сензации) и развиеноста на социјалните вештини во комуникацијата со другите луѓе.

Учеството во истражувањето подразбира пополнување на прашалник кој содржи прашања поврзани со:

- телесната свесност
- начинот на доживување на телесните сензации
- социјалната комуникација
- интерперсоналните односи

Вашето учество е целосно доброволно. Во секој момент можете да одлучите да не учествувате или да го прекинете учеството без никакви последици.

Сите податоци ќе бидат:

- користени исклучиво за научни цели
- обработувани анонимно
- анализирани на групно ниво

Со потпишување на оваа согласност потврдувате дека:

- сте информирани за целта на истражувањето
- доброволно се согласувате да учествувате
- разбирате дека податоците ќе се користат за научна анализа.

Потпис на учесник: _____

Во следната фаза пристапивме кон обработка и анализа на добиените резултати. Најнапред ги прикажавме дескриптивните податоци, по што спроведовме статистички споредби помеѓу групите, за да може да се утврди постоење на значајни разлики во нивото на телесна свесност и социјални компетенции. Испитавме дали телесната свесност може да се третира како значаен предвидувач за емпатија, емоционална интелигенција и ефективна комуникација. Квалитативниот дел обезбеди дополнителна длабочина преку анализа на субјективните искуства на учесниците, за влијанието на телесната перцепција врз нивните социјални односи и емоционална стабилност. Дискусијата ја насочивме кон поврзување на добиените резултати со постојните теоретски рамки. Ги разгледавме можните психолошки механизми, преку кои телесната свесност придонесува кон подобра интерперсонална усогласеност, како што се подобрената емоционална саморегулација, поефикасното препознавање на невербалните сигнали и зголемената емпатија. Во овој дел ги анализиравме и ограничувањата на истражувањето, вклучувајќи ја големината на примерокот и потенцијалните контекстуални фактори што можеле да влијаат врз резултатите.

Во завршната фаза изработивме заклучок кој ги обедини теоретските и емпириските сознанија. Формулиравме препораки за понатамошни истражувања, како и насоки за практична примена на резултатите во психолошката практика, особено во областа на психотерапијата, едукацијата, спортската психологија и развојот на комуникациски програми. Резултатите потврдија дека телесната свесност има значајна улога во развојот на социјалните вештини и дека преку систематско унапредување на телесната перцепција може да се подобри квалитетот на интерперсоналните односи и општата психолошка благосостојба. Со овој истражувачки процес, трудот ги обедини когнитивните, емоционалните и телесните аспекти на човековото функционирање во еден интегративен модел, при што понуди нови сознанија за сложената врска помеѓу телото, умот и социјалната интеракција. На тој начин, истражувањето придонесува кон продлабочување на современите психолошки теории и отвара простор за поширока примена на телесно-ориентирани пристапи во унапредувањето на меѓучовечките односи и личниот развој.

Истражувањето на односот помеѓу телесната свесност и социјалните вештини во интерперсоналните односи го засновавме на комбиниран, компаративен истражувачки пристап, во кој се интегрирани квантитативните и квалитативните методи. Овој пристап го избравме за да можеме да добиеме поцелосно и подлабоко разбирање на начинот на кој телесното доживување, односно перцепцијата и свесноста за сопственото тело, се поврзува со квалитетот на комуникацијата и меѓучовечките интеракции. Комплексната природа на испитуваниот феномен наложи истовремено разгледување на субјективни аспекти на искуството (емоционална перцепција, интроспективна свесност, телесна присутност), и мерливи показатели на социјалното функционирање и компетентност (социјални вештини, емпатиска чувствителност, експресивност и контрола). Истражувачкиот дизајн е компаративно-корелациски и пресечен (cross-sectional); се врши споредба меѓу групи со различен степен на телесна ориентација/практика, и се испитува поврзаноста меѓу клучните варијабли (телесна свесност и социјални вештини).

Во основата на теоретската рамка лежи разбирањето на телесната свесност како психофизичка димензија, која се манифестира преку телесната перцепција, движењето, држењето на телото и интероцептивните процеси. Социјалните вештини ги дефиниравме како способност за ефективна, емпатична и контекстуално соодветна интеракција со другите. Поставувајќи ги нештата на тој начин, истражувачкиот дизајн се наметна само по себе како компаративно-корелациски, со цел да овозможиме споредба помеѓу различни групи испитаници и паралелно да направиме проверка на поврзаноста помеѓу клучните варијабли. Преку квантитативниот сегмент се обезбедуваат статистички показатели за односот помеѓу телесната свесност и социјалните компетенции, додека квалитативниот дел ни овозможи подлабок увид, како во личните искуства, така и во начинот на кој испитаниците ја доживеале улогата на телото во сопственото социјално функционирање.

Примерокот го формиравме како намерен и стратификуван, составен од вкупно 114 испитаници, поделени во три групи според степенот на телесна активност и телесна координација. Првата група беше сочинета од лица со високо развиена телесна свесност, односно танчари, инструктори по јога, професионални спортисти и лица кои практикуваат дисциплини засновани на движење и контрола на телото. Во втората група ги вклучивме

лицата со умерено ниво на телесна активност, кои повремено се занимаваат со рекреативен спорт или физичка активност, но без специфична обука и предзнаење. Третата група ја сочинуваа испитаници без посебно искуство и редовни практики на вежбање, движење и насоченост кон развој на телесна свесност. Ваквата распределба овозможува компаративна анализа на различни нивоа на телесна ориентација и нивното поврзување со социјалните вештини. При селекцијата се водеше сметка за приближна рамнотежа во однос на полот и возраста, со цел да се намали ризикот од систематски пристрасности и да се обезбеди релативна репрезентативност во рамки на поставените истражувачки параметри.

Во квантитативниот дел применивме валидирани мерни инструменти со утврдени психометриски својства. За проценка на телесната свесност го користевме Body Awareness Questionnaire (BAQ), кој ја мери способноста на поединецот да ги препознае и разбере сопствените телесни процеси, како и Scale of Body Connection (SBC), кој пак ги опфаќа димензиите на телесна поврзаност и телесно отуѓување. За мерење на социјалните вештини го применивме Social Skills Inventory (SSI) на Riggio (1986), кој овозможува детална анализа на емоционалната и социјалната експресивност, чувствителност и контрола. Воедно, користевме краток демографски прашалник за прибирање основни социодемографски податоци. Квалитативниот дел пак, е реализиран преку полуструктурирани интервјуа со помал број испитаници од секоја група, за да можеме да добиеме подлабоки описи на субјективните доживувања поврзани со телесната перцепција, емоционалната самосвест и нивното влијание врз социјалната интеракција. Интервјуата ги анализиравме со примена на тематска анализа, при што идентификувавме клучни теми и повторливи обрасци кои ја надополнија квантитативната слика.

Истражувачката постапка се спроведе во неколку фази. Најнапред обезбедивме информирана согласност од сите учесници, при што јасно им беа соопштени целите на истражувањето, доброволниот карактер на учеството и гаранциите за анонимност и доверливост. Испитаниците ги пополнија прашалниците индивидуално, во контролирани услови и/или преку електронска платформа. По завршувањето на квантитативниот дел, избраните учесници ги поканивме на индивидуални интервјуа. Анализата на податоците ја

спроведовме во два сегмента. Квантитативните податоци ги обработивме со примена на дескриптивни статистики, t-тестови, еднофакторска ANOVA и корелациска анализа со Пирсонов коефициент, за да може да ги испитаме разликите помеѓу групите и поврзаноста меѓу варијаблите. Каде што идентификувавме статистички значајни разлики, спроведовме соодветни пост-хок анализи. Квалитативните податоци ги анализиравме преку тематско кодирање, при што издвоивме категории што ги рефлектираа искуствата и ставовите на учесниците во однос на сопственото тело и социјалните односи. Комбинирањето на двата типа податоци ни овозможи триангулација на резултатите и придонесе за поголема валидност и интерпретативна длабочина на заклучоците, преку усогласување на статистичките наоди со описите од субјективните искуства.

Резултатите покажаа дека лицата со повисоко ниво на телесна свесност поседуваат поразвиени социјални способности, особено во делот поврзан со емоционална чувствителност, емпатија и невербална експресија. Покрај тоа, утврдивме позитивна корелација помеѓу способноста за препознавање на телесните сигнали и ефективноста во интерперсоналната комуникација. Понатаму, групите со различен степен на телесна активност покажаа статистички значајни разлики, што укажува на фактот дека практиките засновани на движење, како што се танцот, јогата и спортот, можат да претставуваат зајакнувачки фактор во развојот на социјалните и емоционалните вештини. Квалитативните наоди дадоа податоци кои водат до подлабоко разбирање на телесното доживување како посредувач на емоционалната свесност, контактот и меѓучовечката поврзаност. Со тоа, комбинираниот истражувачки пристап што го применивме овозможи баланс и се покажа како методолошки оправдано испитување на врската помеѓу телесната и социјалната димензија на човековото функционирање. Направен е спој на емпириска прецизност и чувствителност кон субјективното искуство, карактеристична за современата психолошка наука.

Во рамките на ова истражување, неколку клучни концепти се централни за разбирање на теоретската и емпириската поставеност на темата. Тие го дефинираат фокусот на анализата и ги претставуваат главните категории преку кои се интерпретираат резултатите. Тоа се телесната свесност, социјалните вештини, интерперсоналните односи,

и компаративниот психолошки пристап. Секој од овие поими носи специфична теоретска тежина и бара разграничување во однос на современата психологија. Со ваков пристап се овозможува подлабоко разбирање на психосоматската динамика на меѓучовечките односи, а истото нуди потврда на теоретската претпоставка дека телесното искуство е нераздвојно од психолошката и социјалната димензија на личноста. Во целина, дефинирањето на овие поими ја гради концепциската рамка на трудот и овозможува јасна методолошка позиција. Телесната свесност и социјалните вештини се третираат како меѓусебно поврзани варијабли што ја посредуваат интеракцијата меѓу индивидуата и нејзината социјална средина. Интерперсоналните односи се сфаќаат како природен контекст каде овие варијабли се испитуваат и манифестираат, додека компаративниот психолошки пристап овозможува нивна систематска анализа преку научна споредба и интерпретација. Со тоа, истражувањето ја спојува телесната, психолошката и социјалната перспектива во еден интегративен модел на човековото функционирање.

Предмет на ова истражување е испитувањето на односот помеѓу телесната свесност и развиеноста на социјалните вештини во контекст на интерперсоналните односи, преку компаративен психолошки пристап. Истражувањето тргна од претпоставката дека начинот на кој поединецот го перцепира и го доживува сопственото тело претставува суштински фактор кој влијае врз неговото социјално однесување, способност за емпатија и емоционална експресивност. Односно, истото се заснова на претпоставката дека начинот на кој поединецот го перцепира и го доживува сопственото тело претставува значаен фактор што влијае врз неговото социјално функционирање, способноста за емпатија, емоционална регулација и квалитетот на комуникацијата. Телесната свесност се разгледува како интегративна психофизиолошка категорија што ги поврзува перцепцијата, емоцијата и когницијата во процесот на саморегулација, додека социјалните вештини се третираат како манифестации на оваа внатрешна регулација во интерперсоналната интеракција.

Во фокусот на истражувањето ја поставивме компаративната анализа на лица со различен степен на телесна свесност - како што се лица кои се занимаваат со телесно ориентирани дисциплини (танц, јога, спорт, движење или телесна терапија) и лица кои

немаат развиена телесна практика. Целта беше да се утврди дали и во која мера постои статистички и психолошки значајна разлика во нивото на социјалните компетенции, начинот на невербална комуникација и квалитетот на интерперсоналната поврзаност. Со тоа, предметот на ова истражување не се ограничи само на мерење на одредени психолошки варијабли, туку го проширивме кон разбирање на телото како посредник на психолошката интеракција. Истражувањето се стремеше да ги обедини трите нивоа на човечкото искуство - телесното, емоционалното и социјалното, и да утврди како нивната интеграција или дисхармонија влијае врз начинот на кој поединецот градел односи со својата средина. Дополнително, предметот ги опфати и психолошките механизми на перцепција, емоционална регулација и невербална експресија, како и нивната меѓусебна корелација во однос на секојдневните интеракции. Од особено значење беше да се утврди дали поголемата телесна свесност води кон посензитивно и поемпатиско социјално функционирање и дали таа може да се смета за фактор што ја подобрува способноста за комуникација.

Во поширока смисла, предметот на истражувањето се темели на интердисциплинарен пристап, кој ги обединува сознанијата од телесно-ориентираната психологија, соматската терапија, социјалната психологија и комуникациските науки. На тој начин, истражувањето дава придонес кон современите психолошки модели, кои го разгледуваат човекот како холистичко суштество, во кое телесното искуство претставува основа за социјална интеракција и лична автентичност. Со други зборови, предметот на ова истражување е системското испитување на релацијата меѓу телесната свесност и социјалните вештини во процесот на изградба и одржување на интерперсонални односи, преку компаративна анализа која овозможува продлабочено разбирање на психосоматската и комуникациската динамика во човечката интеракција.

Главната и општа цел на ова истражување е да се испита врската меѓу телесната свесност и развиеноста на социјалните вештини кај поединци со различен степен на телесна ориентација и искуство во телесно-сензитивни практики, со цел да се утврди дали постојат значајни поврзаности меѓу начинот на перцепција на сопственото тело и квалитетот на интерперсоналната комуникација. Односно, дали постои значајна

поврзаност помеѓу нивото на телесна свесност и степенот на развиеност на социјалните вештини кај поединци со различно ниво на вклученост во телесно-ориентирани практики. Истражувањето имаше цел да ја провери хипотезата дека повисокото ниво на телесна свесност придонесува за посензитивно, емпатиско и ефективно социјално функционирање, што се одразува преку поразвиени невербални и вербални социјални способности. Покрај оваа општа цел, трудот постави и неколку специфични цели кои го насочија истражувачкиот процес кон систематско анализирање на одделни аспекти од релацијата меѓу телесната и психосоцијалната димензија. Тука пред сè мислиме на тоа да се операционализира и психолошки дефинира концептот „телесна свесност“ во рамките на современите теоретски модели. Потоа, да се измери нивото на социјални вештини преку валидирани инструменти. Да се утврди дали постојат статистички значајни разлики во социјалните вештини меѓу групи со различно ниво на телесна активност. Да се испита поврзаноста помеѓу телесната свесност и димензиите на емпатија, емоционална експресивност и невербална комуникација. Да се анализираат потенцијалните посредувачки механизми (емоционална регулација, интроспективна свесност, телесна резонанца). Како и да се изгради интегративен модел што ја објаснува меѓузависноста на телесната, емоционалната и социјалната компонента.

Истражувањето ја операционализираше категоријата „телесна свесност“ во психолошки контекст, преку интеграција на постојните теоретски модели од областа на телесно-ориентираната психологија, соматската терапија и невронауката. Тоа доведе до создавање концептуална рамка, што овозможи прецизно мерење и споредување на телесната свесност меѓу различни групи испитаници. Потоа се анализираа и квантифицираа социјалните вештини, особено оние поврзани со емоционалната интелигенција, емпатијата, асертивноста и невербалната комуникација. Со користење на валидирани инструменти за мерење на социјални компетенции, се утврди дали постои статистички значајна разлика меѓу групите испитаници со различно ниво на телесна свесност. Исто така се идентификуваа психолошките механизми преку кои телесната свесност влијае врз развојот на социјалните вештини. Се претпостави дека повисоката телесна свесност овозможува подобра регулација на емоциите, повисока толеранција кон

стрес и поголема чувствителност кон невербалните знаци на другите лица. Овој дел од истражувањето имаше цел да ја провери внатрешната врска меѓу соматската перцепција и социјалната компетентност преку анализа на посредувачките фактори, како што се емоционалната саморегулација, интроспективната свесност и капацитетот за телесна резонанца. Компаративна анализа се спроведе меѓу лица кои практикуваат телесно ориентирани активности (танц, јога, пилатес, боречки вештини и слично) и лица кои не се занимаваат со вакви дисциплини, за да може да се утврди дали редовната телесна практика е во корелација со поголема социјална чувствителност и способност за интерперсонална конзистентност. Оттука произлегува целта да се развие интегративен модел, кој ќе ја објасни меѓузависноста на телесната, емоционалната и социјалната компонента на личноста. Овој модел придонесе кон создавање нови насоки за психолошки интервенции, психоедукативни програми и терапии со движење, насочени кон подобрување на социјалната компетентност и меѓучовечката комуникација.

Најпосле, истражувањето имаше и општа апликативна цел, која се однесува на промовирање на телесната свесност како значаен фактор во развојот на социјалните и емоционалните вештини, применлив во едукативни, клинички, организациски и психотерапевтски контексти. Очекуваните резултати можат да се користат за создавање програми за личен развој, превенција на конфликти и подобрување на групната динамика, во различни професионални и образовни средини. Конечно, целите на ова истражување беа насочени кон интегрирање на телесното и психосоцијалното искуство во една заедничка теоретска и практична рамка, со што се придонесува кон пошироко разбирање на човековата природа како холистички систем, во кој телесната свесност претставува основа за социјална поврзаност, емпатија и психолошка зрелост.

Во согласност со поставените цели, истражувачките задачи беа насочени кон конкретизација на истражувачкиот процес и систематско реализирање на поставените научни хипотези. Тие претставуваа оперативна рамка преку која се спроведе анализа, се собраа и се интерпретираа податоците, со цел да добиеме сеопфатен увид во релацијата меѓу телесната свесност и социјалните вештини, во интерперсоналните односи. Првата истражувачка задача беше да се направи детална теоретска анализа на постојната научна

литература поврзана со телесната свесност, социјалните вештини и интерперсоналните односи, за да се изгради солидна теоретска основа за истражувањето. Оваа анализа вклучи преглед на клучни психолошки модели и теории, од телесно-ориентираната психологија и соматската терапија, до социјалната когницица и емоционалната интелигенција, со акцент на нивните пресечни точки. Втората задача беше да се дефинираат и операционализираат основните поими - „телесна свесност“, „социјални вештини“ и „интерперсонални односи“; во согласност со современите научни пристапи и да се утврдат нивните мерливи индикатори. Преку оваа постапка се обезбеди методолошка конзистентност и можност за квантитативна и квалитативна анализа на податоците. Третата задача се однесуваше на избор и прилагодување на соодветна методологија која овозможи комбиниран истражувачки пристап (квантитативен и квалитативен). Се изготви истражувачки дизајн кој вклучи селекција на примерок, инструменти за мерење на телесната свесност и социјалните вештини (Body Awareness Questionnaire, Social Skills Inventory), како и протокол за спроведување интервјуа или набљудувања, со цел да добиеме подлабоки податоци за искуството на испитаниците. Потоа се спроведе компаративна анализа меѓу групи со различно ниво на телесна ориентација - лица што практикуваат танц, јога или телесна терапија, во споредба со лица кои не се занимаваат со такви активности. Целта беше да се утврди дали постојат статистички значајни разлики во социјалната чувствителност, емпатијата и способноста за невербална комуникација. Следеше идентификување на психолошките механизми и посредувачки фактори преку кои телесната свесност влијае врз развојот и изразот на социјалните вештини. Притоа се анализираа аспектите на емоционалната регулација, внимателност (mindfulness), телесна присутност, како и нивната улога во квалитетот на меѓучовечката интеракција. Следна задача беше да се интерпретираат и се интегрираат добиените податоци во теоретска рамка, што овозможи изградба на нов концептуален модел за разбирање на поврзаноста меѓу телесната и социјалната свесност. Овој модел го претставува телото како активен носител на комуникација и средство за развивање на психосоцијална хармонија. Па, формулиравме препораки и можни практични импликации на резултатите, особено во доменот на психотерапијата, образованието, телесните практики и организациската психологија. Овие препораки овозможуваат примена на истражувањето во програми за

личен развој, професионална обука и подобрување на меѓучовечките односи во различни општествени контексти. Конечно, последната задача беше да се изведе синтеза на резултатите и да се утврдат насоки за идни истражувања. Со тоа се отвори простор за понатамошна разработка на темата, како и за интеграција на телесните и психолошките истражувања во една заедничка интердисциплинарна рамка. Со реализацијата на овие задачи, истражувањето обезбеди систематско и сеопфатно разбирање на релацијата меѓу телесната свесност и социјалните вештини, во исто време создавајќи нови основи за применети психолошки практики кои го поврзуваат телото, емоцијата и социјалниот однос во единствен холистички модел.

Во корелација со целите и задачите на ова истражување, беа формулирани неколку општи и посебни хипотези кои служеа како теоретска насока и емпириска рамка за проверка на поставените претпоставки. Хипотезите произлегоа од современите сознанија во областа на телесно-ориентираната психологија, социјалната когниција и интерперсоналната комуникација, кои укажуваат дека телесната свесност игра суштинска улога во развојот на социјалните компетенции и емпатиските капацитети на поединецот. Главната, општа хипотеза гласи дека постои статистички значајна позитивна поврзаност меѓу нивото на телесна свесност и степенот на развиеност на социјалните вештини во интерперсоналните односи. Со други зборови, лицата кои имаа повисока телесна свесност, односно поголема способност да ги препознаваат и регулираат сопствените телесни сензации, покажуваат поголема емоционална чувствителност, подобра невербална експресивност и повисок степен на социјална компетентност.

Во рамките на оваа основна насока, беа формулирани и неколку посебни хипотези, кои овозможија подетална анализа на различните аспекти од истражуваниот феномен. Првата посебна хипотеза предвидува дека постојат статистички значајни разлики во нивото на социјални вештини меѓу испитаници кои практикуваа телесно-ориентирани активности (танц, јога, пилатес, телесна терапија, спорт) и оние кои не практикуваа вакви форми на телесна свесност. Според вака поставената хипотеза, очекуваме првата група да постигне повисоки резултати на скалите за емпатија, асертивност и невербална комуникација. Втората хипотеза се однесуваше на врската меѓу телесната свесност и

емоционалната регулација, при што се претпостави дека лицата со повисока телесна свесност ќе покажат поголема способност за контрола и соодветно изразување на емоциите, што директно се одразува врз нивната социјална интеракција. Третата хипотеза се однесуваше на невербалните аспекти на комуникацијата и предвидуваше дека повисокото ниво на телесна свесност е поврзано со поголема невербална усогласеност во интерперсоналните односи. Четвртата посебна хипотеза предвидуваше дека телесната свесност делува како медијатор меѓу емоционалната интелигенција и развиеноста на социјалните вештини. Петтата хипотеза имаше компаративен карактер и се однесуваше на потенцијалните разлики меѓу полови, возрасни групи и професионални категории, во однос на нивото на телесна свесност и социјалните вештини. Шестата хипотеза предвидуваше дека комбинираниот истражувачки пристап (квантитативен и квалитативен) открива суптилни, нецелосно мерливи аспекти на телесната свесност и нивно влијание врз меѓучовечката комуникација.

Во целина, овие хипотези се поставени така што овозможуваат емпириска проверка на теоретската претпоставка дека телесната свесност е суштинска компонента на психолошката зрелост и меѓучовечката компетентност. Нивната проверка обезбедува податоци за тоа во која мера телесната свесност може да се третира како психолошка варијабла од значење за развојот на емпатија, асертивност и социјална хармонија. Во рамките на поставените цели, задачи и хипотези, истражувачките прашања претставуваат конкретни и насочени прашања кои овозможуваат систематско испитување на релацијата меѓу телесната свесност и социјалните вештини. Тие се основа за структурирање на истражувачкиот процес и избор на методи, обезбедувајќи јасни насоки за собирање, анализа и интерпретација на податоците. Во ова истражување нè интересираше: Дали постои значајна корелација помеѓу телесната свесност и социјалните вештини?; Дали практикувањето телесно-ориентирани дисциплини е поврзано со повисоко ниво на социјална компетентност?; Кои димензии на социјалните вештини најсилно корелираат со телесната свесност?; Како испитаниците субјективно ја доживуваат улогата на телото во сопствените интерперсонални односи?

Дефинирањето на варијаблите и нивните индикатори е клучно при операционализација на концептите и обезбедување на методолошка прецизност. Користевме комбиниран пристап со цел интеграција на квантитативни и квалитативни податоци, што овозможи комплексно разбирање на релацијата помеѓу телесната свесност и социјалните вештини. Главна зависна варијабла во ова истражување беа социјалните вештини, сфатени како способност на поединецот да воспоставува ефективна и адаптивна комуникација со другите. Тие беа оперативно дефинирани преку неколку индикатори: емоционална експресивност, емпатиска восприемливост, асертивност, социјална толеранција и невербална комуникација. За нивно мерење се користеа валидирани скали, како Social Skills Inventory (SSI) и емпатиски мерења засновани на когнитивната и афективната компонента на емпатијата. Квалитативните индикатори пак, се добиваа преку интервјуа и набљудување на невербалната комуникација и телесната експресија во интеракција. Главна независна варијабла беше телесната свесност, дефинирана како способност на поединецот свесно да ги перцепира, интерпретира и регулира сопствените телесни сензации и движења. Индикаторите на оваа варијабла вклучуваа интероцептивна свесност, проприоцептивна свесност и екстероцептивна свесност. За мерење на телесната свесност се користеа квантитативни скали како Body Awareness Questionnaire (BAQ) и други валидирани инструменти, додека квалитативните индикатори се добија преку самоописи и интервјуа, кои ги истражија субјективните искуства и свесноста за телесните реакции во социјален контекст. Дополнителни контролни варијабли се користеа за елиминирање на потенцијални конфузни фактори и за зголемување на валидноста на резултатите. Тие вклучуваа возраст, пол, професионална припадност, ниво на образование и досегашно искуство со телесни практики. Овие варијабли овозможија анализа на контекстуалните влијанија и демографските разлики во рамките на примерокот. Во методолошки контекст, индикаторите беа поделени на квантитативни и квалитативни, што овозможи комбиниран пристап. Квантитативните индикатори овозможија статистичка анализа на корелации, разлики и медијации, додека квалитативните индикатори овозможија продлабочено разбирање на субјективните доживувања и интеракции на испитаниците. Интеграцијата на двата типа индикатори создаде холистички поглед на релацијата помеѓу телесната свесност и социјалните вештини, овозможувајќи да се

откријат и суптилни аспекти кои не се достапни само преку стандарден квантитативен пристап. Со оваа операционализација, истражувањето овозможи јасна, систематска и реплицирачка методологија што ги покрива сите нивоа на анализа - од телесните сензации, преку емоционалните и когнитивните процеси, до социјалната интеракција и интерперсоналната комуникација. На тој начин, варијаблите и индикаторите создадоа стабилна основа за проверка на поставените хипотези, идентификување на психолошките механизми и развој на интегративен теоретски модел кој ги поврзува телесната, емоционалната и социјалната компонента на човековото функционирање.

Прилог 2: Анкетен прашалник

Прочитајте ги следните изјави и означете колку се согласувате со нив, според дадената скала на одговори:

1 – воопшто не се согласувам
2 – делумно не се согласувам
3 – ниту се согласувам ниту не се согласувам
4 – делумно се согласувам
5 – целосно се согласувам

Дел 1 – Телесна свесност (Body Awareness)

1. Лесно забележувам промени во моето дишење.
2. Свесен/на сум кога моето тело е напнато.
3. Можам да препознаам кога моето тело реагира на стрес.
4. Често забележувам промени во срцевиот ритам или телесната енергија.
5. Свесен/на сум за положбата на моето тело додека комуницирам со други.
6. Кога сум вознемирен/а, тоа го чувствувам преку телесни сензации.
7. Забележувам кога моето дишење станува побрзо или плитко.
8. Свесен/на сум за мускулната напнатост во моето тело.
9. Можам да разликувам различни телесни сензации (на пр. замор, возбуда, напнатост).
10. Чувствувам дека моето тело ми дава важни информации за мојата емоционална состојба.

Дел 2 – Телесна регулација (дишење, движење и држење)

11. Свесно го користам дишењето за да се смирам.

12. Кога сум под стрес, се обидувам да го регулирам моето дишење.
13. Физичката активност ми помага да се ослободам од напнатост.
14. Забележувам дека моето држење на телото влијае на моето расположение.
15. Кога се движам, полесно ги регулирам моите емоции.
16. Свесното движење ми помага подобро да се концентрирам.
17. Телесните вежби ми помагаат да се чувствувам поемоционално стабилен/на.

Дел 3 – Емоционална регулација и експресивност

18. Можам да ги препознаам моите емоции кога се појавуваат.
19. Знам како да се смирам кога сум вознемирен/а.
20. Лесно ги изразувам моите емоции пред други луѓе.
21. Можам да зборувам за моите чувства без тешкотија.
22. Кога сум лут/а или вознемирен/а, успевам да останам смирен/а.
23. Обично сум свесен/на како моето тело реагира кога чувствувам силни емоции.
24. Можам да ја регулирам мојата емоционална реакција во стресни ситуации.

Дел 4 – Социјални вештини

25. Лесно воспоставувам контакт со нови луѓе.
26. Добро ги забележувам емоциите на другите.
27. Се чувствувам сигурно кога комуницирам со други луѓе.
28. Можам да препознаам кога некој е вознемирен дури и без зборови.
29. Лесно се прилагодувам на различни социјални ситуации.
30. Успевам да останам смирен/а во конфликтни разговори.
31. Другите луѓе често се чувствуваат разбрани кога разговараат со мене.
32. Можам јасно да ги изразам моите потреби и граници.

Дел 5 – Интерперсонална чувствителност

33. Забележувам суптилни промени во однесувањето на другите луѓе.
34. Се обидувам да ги разберам чувствата на другите.
35. Чувствувам емпатија кога некој е вознемирен.
36. Лесно препознавам невербални сигнали (израз на лице, држење на телото).
37. Чувствувам дека моето тело реагира кога некој околу мене е вознемирен.

Дел 6 – Телесна практика

Колку често практикувате телесни активности (спорт, танц, јога, пилатес, фитнес)?

□ никогаш
□ ретко

□ повремено
□ редовно
□ многу често

Колку години практикувате вакви активности?

□ не практикувам
□ помалку од 1 година
□ 1–3 години
□ 3–5 години
□ повеќе од 5 години

Дел 7 – Демографски податоци

Возраст: _____

Пол:
□ машки
□ женски

Професија: _____

Ниво на образование:

□ средно образование
□ високо образование

Прилог 3: Отворени прашања

1. Телесна свесност и емоции

Кога доживувате силни емоции (на пример стрес, радост или вознемиреност), дали забележувате промени во вашето тело?
Опишете какви телесни реакции најчесто чувствувате.

2. Телесна регулација

Кога сте под стрес или напнатост, дали користите нешто за да се смирите (на пример дишење, движење, физичка активност или промена на држењето на телото)? Опишете што најчесто ви помага.

3. Телесни активности и комуникација

Дали мислите дека физичките активности (спорт, танц, јога, вежби или други форми на движење) влијаат на тоа како се чувствувате и како комуницирате со други луѓе?
Ако да, на кој начин?

4. Невербална комуникација

Дали забележувате како вашето тело учествува во комуникацијата со другите (на пример преку држење на телото, гестови, контакт со очи или тон на глас)?
Опишете пример од вашето искуство.

5. Телесна реакција во социјални ситуации

Во какви ситуации најмногу ги забележувате телесните реакции во комуникацијата со други луѓе (на пример при конфликт, разговор со непознати луѓе или јавен настап)?

6. Емпатија и телесна перцепција

Дали некогаш чувствувате телесна реакција кога некој друг е вознемирен или тажен (на пример напнатост, тежина во телото или промена во дишењето)?
Опишете како го доживувате тоа.

9. Интерпретација и синтеза на главните истражувачки наоди

Примерокот е целно формиран и опфаќа вкупно 114 испитаници, на возраст од 19 до 71 година, поделени во три групи од 38 лица, според степенот на телесна активност и телесно-сензитивна практика и тоа на (1) група со висока телесна ориентација (танчари, инструктори по јога, професионални спортисти и лица кои практикуваат дисциплини засновани на движење и телесна контрола), (2) група со умерена телесна активност (рекреативци без специфична обука) и (3) група без редовна телесна практика. Телесната свесност беше проценета преку Body Awareness Questionnaire (BAQ) и Scale of Body Connection (SBC), додека социјалните вештини беа мерени со Social Skills Inventory (SSI; Riggio, 1986) и Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ). При селекцијата се водеше сметка за приближна рамнотежа по пол и возраст. Така, имаше 63 лица од женски и 51 лице од машки пол. Најголем број од нив се високообразовани лица, во работен однос, а беа вклучени и неколку студенти и пензионери.

Квантитативната анализа, заснована врз примена на Body Awareness Questionnaire (BAQ), Scale of Body Connection (SBC) и Social Skills Inventory (SSI), покажа јасна тенденција на поврзаност меѓу повисоката телесна свесност и повисокото ниво на развиеност на социјалните вештини. Испитаниците од групата со високо развиена телесна свесност постигнаа повисоки резултати на скалите што се однесуваат на емоционална експресивност, социјална чувствителност, невербална комуникација и интерперсонална компетентност, во споредба со испитаниците од групата со умерена телесна свесност и особено во споредба со групата без систематска телесна обука. Овие разлики се потврдија и преку еднофакторската анализа на варијанса, која укажа на статистички значајни разлики меѓу групите во повеќе анализирани димензии.

Пирсоновата корелациона анализа покажа позитивна поврзаност меѓу индикаторите на телесна свесност и индикаторите на социјална компетентност. Поточно, повисоките резултати на BAQ и на субскалите на SBC што ја мерат телесната поврзаност беа асоцирани со повисоки резултати на емоционална и социјална експресивност, како и со подобра способност за интерперсонална адаптација. Истовремено, повисокото телесно

отуѓување беше поврзано со пониска емоционална јасност, поголема социјална воздржаност и помал капацитет за слободна невербална експресија. Овој наод ја поддржа основната претпоставка дека телесната свесност не претставува изолирана внатрешна способност, туку психолошки ресурс тесно поврзан со начинот на кој поединецот комуницира, воспоставува односи и се регулира во присуство на други.

Резултатите од t-тестовите и компаративните анализи дополнително сугерираа дека испитаниците со редовна телесна практика покажаа поголема стабилност во емоционалната саморегулација и поизразена интерперсонална сигурност. Кај овие испитаници беше забележана и поголема конгруентност меѓу вербалниот и невербалниот израз, што индиректно упатува на подобра интеграција меѓу телесното доживување и социјалното однесување. Групата со умерена телесна свесност најчесто заземаше средна позиција меѓу другите две групи, со што уште повеќе се зајакнува интерпретацијата дека степенот на телесна ориентација е поврзан со квалитетот на социјалното функционирање.

Квалитативниот дел од истражувањето, реализиран преку полуструктурирани интервјуа и анализиран со тематска анализа, ја надополни квантитативната слика со подлабоко разбирање на субјективното искуство на испитаниците. Кај лицата со високо развиена телесна свесност се издвојуваа теми како јасно препознавање на внатрешните телесни сигнали, полесно именување на емоционалните состојби, поголема сигурност во контактот со други и свесно користење на дишењето, држењето и движењето како средства за саморегулација. Овие испитаници почесто опишуваа чувство на присутност во комуникацијата, подобро препознавање на сопствените граници и поголема чувствителност за невербалните сигнали на соговорникот. Испитаниците од групата со умерена телесна свесност покажаа делумно развиена телесна перцепција, но и извесна неконзистентност во нејзината примена во секојдневната комуникација. Кај нив забележавме појава на свесност за телесната состојба во специфични контексти, како физичка активност или стрес, но поретко како континуиран ресурс за интерперсонална регулација. Наспроти тоа, кај лицата без систематска телесна обука почесто имаше описи на телесна оддалеченост, потешкотија во препознавање на раните знаци на емоционална активација и тенденција телесните сигнали да се препознаат дури откако емоционалната

реакција веќе ќе ескалира. Овие наоди сугерираат дека телесната свесност има не само квантитативна, туку и квалитативна димензија, односно дека начинот на кој поединецот е во контакт со сопственото тело има значајни последици за неговото социјално функционирање.

Главните наоди недвосмислено истакнуваат дека повисокото ниво на телесна свесност е поврзано со поразвиени социјални вештини, подобра емоционална саморегулација и поквалитетна интерперсонална интеракција. Резултатите ја поддржаа основната хипотеза дека телесната свесност претставува значаен психолошки посредник меѓу внатрешното доживување и надворешното социјално однесување. Истражувањето, исто така, сугерираше дека систематската телесна практика може да има позитивна улога во развојот на интерперсоналните компетенции, особено во домените на емпатијата, невербалната усогласеност и комуникациската флексибилност. Во една поширока интерпретативна рамка, овие наоди ја зајакнуваат тезата дека телото не претставува само подлога на психичките процеси, туку вклучително е и активен медиум на емоционална обработка, саморегулација и социјална поврзаност. Оттука, телесната свесност може да се разгледува како релевантна варијабла не само во клинички и терапевтски услови, туку и во едукативни, организациски и развојни програми, насочени кон унапредување на социјалните и емоционалните вештини.

Иако дескриптивните показатели укажуваат на постоење на разлики помеѓу групите, за да се утврди дали овие разлики се статистички значајни беше спроведена еднофакторска анализа на варијанса (ANOVA). Оваа анализа овозможи проверка на хипотезата дека степенот на телесна свесност е поврзан со разлики во одредени аспекти на социјалното функционирање. Еднофакторската ANOVA покажа јасна градиентна распределба на телесната свесност:

- групата со висока телесна свесност постигна највисоки резултати на BAQ и на димензијата телесна поврзаност (SBC),
- групата со умерена телесна свесност се позиционираше меѓу другите две групи,

- групата без систематска телесна обука покажа најниски резултати на BAQ и повисоки нивоа на телесно отуѓување (SBC).

Интерпретацијата на овие податоци ја потврди валидноста на групирањето на примерокот според степен на телесна ориентација/пракса. ANOVA покажа дека групите се разликуваат и во дел од индикаторите на социјалните вештини и тоа групата со висока телесна свесност имаше повисоки резултати во домени поврзани со емоционална експресивност, социјална чувствителност и регулирана социјална презентација (SSI подскали), како и интерперсонална компетентност (ICQ) во аспекти на иницирање и одржување релации и ефективно справување со интеракциски предизвици. Групата со умерена телесна свесност имаше умерени резултати, додека групата без систематска телесна обука покажа пониски резултати, особено во домени што бараат континуирана емоционална саморегулација во интеракција (на пример социјална/емоционална контрола) и интерперсонална сигурност.

Пирсоновата корелација укажа на позитивна поврзаност меѓу телесната свесност и дел од социјалните компетенции. Повисоки BAQ резултати се поврзани со повисока социјална и емоционална чувствителност (SSI) и со повисоки ICQ индикатори за релациска ефикасност. Повисока телесна поврзаност (SBC) е поврзана со поголема емпатиска восприемливост и поголема флексибилност во комуникацискатa размена, Телесното отуѓување (SBC) е негативно поврзано со индикатори за емоционална експресивност и квалитет на интерперсонална интеракција. Фактички, квантитативните резултати ја поддржаа тезата дека телесната свесност функционира како регулаторен ресурс, што се одразува во социјалното однесување и интерперсоналната компетентност.

Во следниот дел се интерпретира значењето на добиените статистички резултати, при што се анализираат корелациите, компаративните разлики меѓу групите и нивната поврзаност со поставените истражувачки хипотези. Акцентот е ставен на толкувањето на квантитативните показатели во поширок психолошки контекст. Потоа се разгледуваат тематските категории произлезени од полуструктурираните интервјуа, преку кои се осветлуваат искуствата на испитаниците, нивната перцепција за телесната свесност и

начинот на кој таа се поврзува со интерперсоналното функционирање. Во завршниот дел се интегрираат двата типа податоци, со цел да се покаже како квалитативните наоди ги објаснуваат и продлабочуваат статистичките резултати, овозможувајќи синтетичка интерпретација на истражувачката проблематика. Врз основа на ваквата интегрирана анализа се врши и проверка на поставените истражувачки хипотези.

1) Дескриптивни статистики (M ± SD)

Телесна свесност

- BAQ - (18–126):
  - Висока: 88.02 ± 10.80
  - Умерена: 82.40 ± 13.62
  - Без обука: 78.46 ± 10.15
- SBC - Телесна поврзаност (1–5):
  - Висока: 3.67 ± 0.75
  - Умерена: 3.52 ± 0.62
  - Без обука: 3.12 ± 0.79
- SBC - Телесно отуѓување (1–5):
  - Висока: 2.18 ± 0.74
  - Умерена: 2.41 ± 0.92
  - Без обука: 2.61 ± 0.63

Дескриптивните статистики покажуваат јасна градиентна распределба на резултатите во зависност од нивото на телесна активност и телесна ориентација на испитаниците. Кај скалата Body Awareness Questionnaire (BAQ), групата со висока телесна свесност постигна највисока средна вредност (M = 88.02, SD = 10.80), по што следи групата со умерена телесна активност (M = 82.40, SD = 13.62), додека најниски резултати беа регистрирани кај групата без систематска телесна обука (M = 78.46, SD = 10.15). Сличен образец се забележува и кај скалата Scale of Body Connection - телесна поврзаност, каде групата со висока телесна ориентација постигна највисоки вредности (M = 3.67, SD =

0.75), следена од групата со умерена телесна активност (M = 3.52, SD = 0.62), додека најниски вредности беа регистрирани кај групата без телесна обука (M = 3.12, SD = 0.79). Во однос на димензијата телесно отуѓување, резултатите покажаа обратен тренд. Најниско ниво на телесно отуѓување беше регистрирано кај групата со висока телесна свесност (M = 2.18, SD = 0.74), додека умерената група постигна средна вредност од M = 2.41 (SD = 0.92). Највисоко ниво на телесно отуѓување беше забележано кај испитаниците без телесна обука (M = 2.61, SD = 0.63). Овие резултати укажуваат на јасна градиентна структура на телесната свесност, при што испитаниците со систематско телесно искуство покажуваат повисока телесна поврзаност и пониско чувство на телесно отуѓување.

 Табела 6: Средна вредност (M) и стандардна девијација (SD)

Варијабла	Група	M	SD
BAQ – телесна свесност	Висока телесна активност	88.02	10.80
	Умерена активност	82.40	13.62
	Без телесна обука	78.46	10.15
SBC – телесна поврзаност	Висока	3.67	0.75
	Умерена	3.52	0.62
	Без обука	3.12	0.79
SBC – телесно отуѓување	Висока	2.18	0.74
	Умерена	2.41	0.92
	Без обука	2.61	0.63
SSI – емоционална експресивност	Висока	60.74	12.01
	Умерена	58.43	10.84
	Без обука	51.28	10.61
SSI – социјална чувствителност	Висока	60.75	11.82
	Умерена	56.61	13.59
	Без обука	57.72	9.93
SSI – социјална контрола	Висока	63.25	11.39
	Умерена	59.32	13.38
	Без обука	54.79	11.59
IQQ – интерперсонална компетентно	Висока	3.68	0.47
	Умерена	3.36	0.40
	Без обука	3.28	0.50

Социјални вештини

- SSI - Емоционална експресивност (0–100):
  - Висока: 60.74 ± 12.01
  - Умерена: 58.43 ± 10.84
  - Без обука: 51.28 ± 10.61
- SSI - Социјална чувствителност (0–100):
  - Висока: 60.75 ± 11.82
  - Умерена: 56.61 ± 13.59
  - Без обука: 57.72 ± 9.93
- SSI - Социјална контрола (0–100):
  - Висока: 63.25 ± 11.39
  - Умерена: 59.32 ± 13.38
  - Без обука: 54.79 ± 11.59
- ICQ (1–5):
  - Висока: 3.68 ± 0.47
  - Умерена: 3.36 ± 0.40
  - Без обука: 3.28 ± 0.50

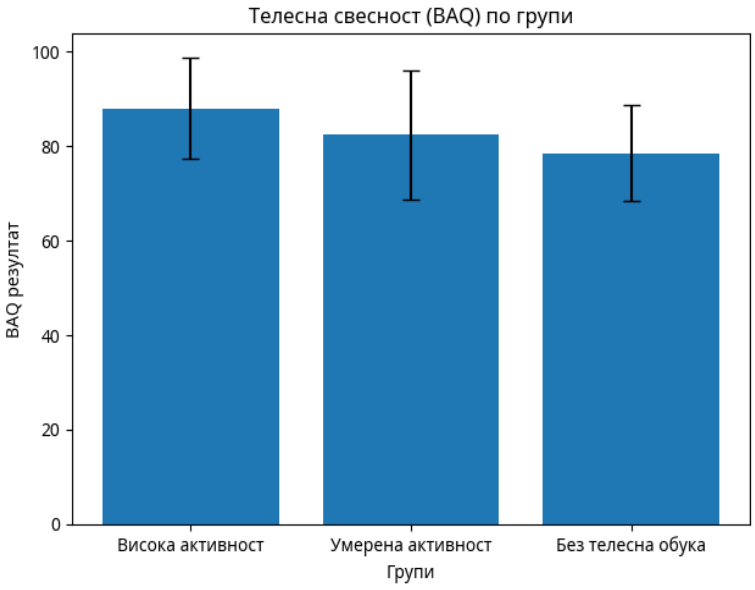
Во однос на индикаторите за социјални вештини, дескриптивните показатели покажуваат дека групата со висока телесна свесност во просек постигнува повисоки резултати во дел од анализираните димензии. Кај подскалата емоционална експресивност (SSI), групата со висока телесна свесност постигна средна вредност од M = 60.74 (SD = 12.01), умерената група M = 58.43 (SD = 10.84), додека најниски резултати беа регистрирани кај групата без телесна обука (M = 51.28, SD = 10.61). Кај подскалата социјална чувствителност, групата со висока телесна свесност постигна M = 60.75 (SD = 11.82), умерената група M = 56.61 (SD = 13.59), додека групата без телесна обука постигна M = 57.72 (SD = 9.93). Кај димензијата социјална контрола, повторно се забележува тренд во кој групата со висока телесна свесност постигнува највисоки резултати (M = 63.25, SD = 11.39), следена од умерената група (M = 59.32, SD = 13.38), додека најниски вредности се регистрирани кај испитаниците без телесна обука (M = 54.79, SD = 11.59). Скалата

Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ) покажува сличен образец. Групата со висока телесна свесност постигна средна вредност од M = 3.68 (SD = 0.47), умерената група M = 3.36 (SD = 0.40), додека групата без телесна обука постигна M = 3.28 (SD = 0.50). Во целина, дескриптивните показатели посочуваат дека лицата со повисоко ниво на телесна свесност покажуваат тенденција кон повисоки нивоа на одредени аспекти на социјалната компетентност.

Дополнителната анализа на групните средни вредности укажува на постоење на линеарен тренд, при што резултатите на телесната свесност постепено се намалуваат од групата со висока телесна ориентација кон групата со умерена активност и кон групата без систематска телесна практика. Овој образец сугерира дека степенот на вклученост во телесно-ориентирани активности може да биде поврзан со нивото на развиена телесна свесност. Сличен тренд се забележува и кај дел од индикаторите за социјални вештини, каде испитаниците со повисока телесна свесност покажуваат тенденција кон повисоки нивоа на интерперсонална компетентност и емоционална експресивност. Овие наоди укажуваат на можност дека телесната свесност претставува значаен фактор во обликувањето на одредени аспекти на социјалното функционирање.

2) Разлики меѓу групите (еднофакторска ANOVA)

Еднофакторската анализа на варијанса покажа постоење на статистички значајни разлики помеѓу групите кај неколку клучни варијабли. Кај скалата BAQ беше утврдена значајна разлика помеѓу групите $F(2,111) = 6.49$, $p = .002$, $\eta^2 = .10$, што истакнува на средна големина на ефектот. Значајна разлика беше утврдена и кај



телесната поврзаност (SBC) $F(2,111) = 5.79$, $p = .004$, $\eta^2 = .09$. Во однос на социјалните вештини, статистички значајни разлики се појавија кај:

Емоционална експресивност (SSI)
$F(2,111) = 7.41$, $p < .001$, $\eta^2 = .12$

Социјална контрола (SSI)
$F(2,111) = 4.62$, $p = .012$, $\eta^2 = .08$

Интерперсонална компетентност (ICQ)
$F(2,111) = 7.85$, $p < .001$, $\eta^2 = .12$

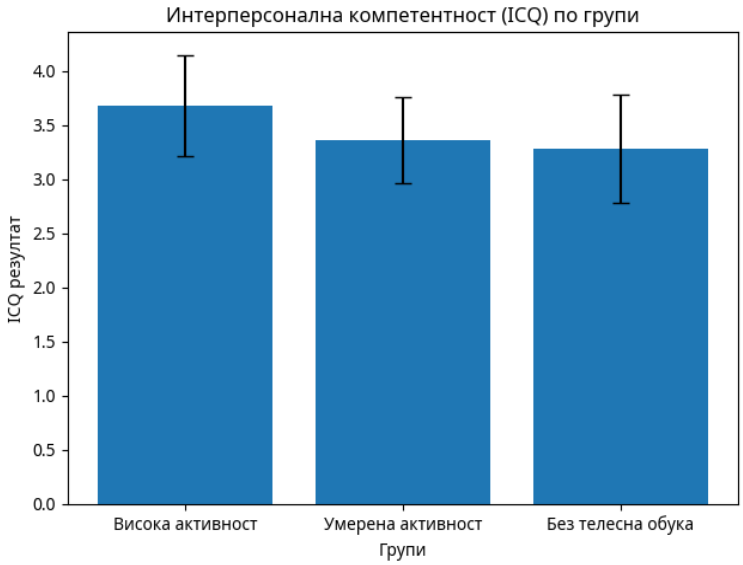
Од друга страна, за варијаблите телесно отуѓување (SBC) ($p = .063$) и социјална чувствителност (SSI) ($p = .294$) не беа утврдени статистички значајни разлики.

Групата со висока телесна свесност покажа повисоки резултати на BAQ и на дел од индикаторите за социјални вештини (SSI/ICQ), со ефекти од среден интензитет, што е во конзистенција со претпоставката за поврзаност меѓу телесната самосвест и квалитетот на интерперсоналното функционирање. Еднофакторската анализа на варијанса исто така покажа значајни разлики меѓу трите групи во телесната свесност мерена со BAQ, $F(2,111)=6.49$, $p=.002$, $\eta^2=.10$, при што групата со високо развиена телесна свесност постигна највисоки средни вредности ($M=88.02$, $SD=10.80$), во споредба со умерената ($M=82.40$, $SD=13.62$) и групата без систематска обука ($M=78.46$, $SD=10.15$). Значајни разлики се забележаа и во телесната поврзаност (SBC), $F(2,111)=5.79$, $p=.004$, $\eta^2=.09$, како и во интерперсоналната компетентност (ICQ), $F(2,111)=7.85$, $p<.001$, $\eta^2=.12$. Овие наоди демонстрираат дека степенот на телесна свесност е поврзан со повисоко ниво на социјални и емоционални вештини. Повисоките средни вредности кај групата со висока телесна свесност упатуваат на систематска поврзаност меѓу телесната самосвест и интерперсоналната компетентност. За дел од варијаблите, како што е социјалната чувствителност и телесното отуѓување, не се утврдени статистички значајни разлики, што покажува на селективно влијание на телесната свесност врз одредени аспекти на социјалното функционирање. Овие резултати упатуваат на тоа дека телесната свесност е

поврзана со одредени аспекти на социјалното функционирање, но не со сите негови димензии.

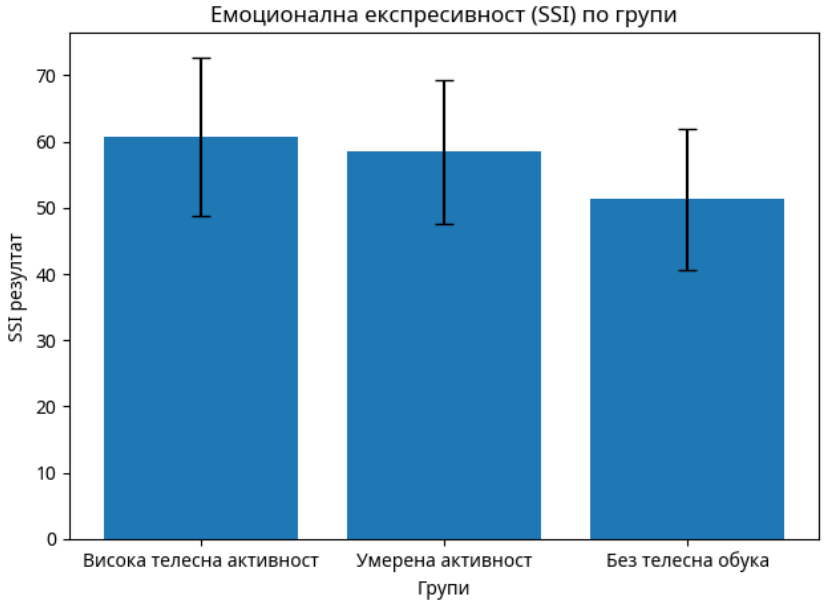
3) Корелации (Пирсон) на целокупен примерок (N=114)

- BAQ ↔ ICQ: r = .21, p = .023 (мала–умерена поврзаност)
- BAQ ↔ SBC поврзаност: r = .02, p = .805 (не е значајно)
- BAQ ↔ SBC отуѓување: r = −.13, p = .175 (не е значајно)
- BAQ ↔ SSI подскали: r = .01–.14, p > .05 (не е значајно)



Пирсоновата корелациска анализа спроведена на целокупниот примерок (N = 114) покажа ограничена, но статистички значајна поврзаност помеѓу телесната свесност и интерперсоналната компетентност. Беше утврдена мала до умерена позитивна корелација помеѓу BAQ и ICQ. Од друга страна, не беа утврдени статистички значајни корелации помеѓу BAQ и другите анализирани варијабли. Овие наоди нагласуваат дека директната врска помеѓу телесната свесност и социјалните вештини е најизразена во доменот на општата интерперсонална компетентност, додека поврзаноста со поединечни социјални димензии е послаба и статистички незначајна. Ова укажува дека директната корелација меѓу телесната свесност и социјалните вештини е најизразена во доменот на интерперсоналната компетентност (ICQ), додека врската со поединечни SSI подскали е послаба и статистички незначајна.

Групата со висока телесна свесност покажува највисоки резултати на BAQ, по што следи групата со умерена телесна свесност, додека најниски вредности се забележани кај испитаниците без систематска телесна обука. Резултатите демонстрираат дека повисоката телесна свесност е поврзана со повисоко ниво на интерперсонална компетентност, изразена преку способност за иницирање и одржување социјални односи. Највисока емоционална експресивност е забележана кај испитаниците со висока телесна свесност, што укажува на поголема способност за автентично изразување на емоциите во социјален контекст.



4) Т- тест

При споредба на испитаниците кои практикуваат телесно-ориентирани активности и оние кои не практикуваат, t-тестот покажа статистички значајна разлика во вкупниот резултат на социјални вештини. Испитаниците кои практикуваа телесни активности постигнаа повисоки резултати (M = 3.52, SD = 0.44) во споредба со испитаниците без телесна практика (M = 3.28, SD = 0.50). Разликата беше статистички значајна t(112) = 2.74,

p = .007, при што големината на ефектот беше средна (Cohen’s d = 0.52). Овој резултат укажува дека практикувањето телесно-ориентирани активности е поврзано со умерено повисоко ниво на интерперсонална компетентност.

 Табела 7: Дескриптивни статистики за t-тест анализа

Група	N	M	SD
Телесна практика	76	3.52	0.44
Без телесна практик	38	3.28	0.50

5) Тематска анализа

Тематската анализа на интервјуата идентификуваше неколку повторливи и клучни теми што ја објаснија квантитативната слика. И тоа: Телото како индикатор на емоционална состојба; Телесна присутност како предуслов за автентична комуникација; Зголемена чувствителност кон невербални сигнали; Поврзаност помеѓу движење и социјална самодоверба.

Испитаниците од групата со телесна практика почесто истакнуваа дека свесноста за дишењето, држењето и телесната напнатост им помага во регулирање на емоциите и подобрување на комуникацијата. Исто така опишуваа дека брзо ги препознаваат телесните маркери на стрес (дишење, напнатост, пулс) и дека тоа им овозможува навремена регулација пред конфликт или повлекување. Кај групата без систематска обука, овие маркери често беа препознаени доцна, најчесто кога емоцијата веќе е ескалирана. Кај високата група беше карактеристично што телесната присутност (стабилно држење, регулирано дишење, свесна моторика) ја зголемува социјалната сигурност и способноста за „останување во контакт“ за време на тешки разговори. Испитаниците со телесна пракса почесто опишуваа дека им е важно усогласувањето меѓу вербалното и невербалното (тон, поглед, држење, дистанца). Ова се поврзува со субјективно чувство за автентичност и

поголема доверба во интеракцијата. Кај групата без телесна обука се јавуваше тенденција на телесно дистанцирање, најчесто во форма на „замрзнување“, непријатност при близина, или избегнување на конфликт. Овој наод се усогласи со повисоките вредности на телесно отуѓување (SBC).

Квалитативните податоци добиени од отворените прашања беа анализирани со примена на тематска анализа. Процесот на анализа се одвиваше во неколку последователни чекори:

1. Првично читање на одговорите со цел запознавање со содржината.
2. Идентификација на значајни сегменти во текстот кои се однесуваат на телесното искуство, емоционалната регулација и социјалната интеракција.
3. Кодирање на значајните сегменти преку доделување тематски ознаки (codes).
4. Групирање на кодовите во категории врз основа на нивната содржинска сличност.
5. Формирање на главни теми кои ја опишуваат врската меѓу телесната свесност и социјалните вештини.

Ваквата постапка овозможи систематско организирање и интерпретација на субјективните искуства на испитаниците. Главни теми и категории што се користеа во истражувањето се следниве:

Тема 1 - Телесна свесност (Свесноста за телесните сензации и способноста да се забележат телесните реакции во различни емоционални ситуации.) Категории:

- забележување на телесни сензации
- свесност за дишење
- мускулна напнатост
- телесна енергија или замор

Тема 2 - Телесна регулација (Начини на кои испитаниците користат телесни техники за регулирање на емоционалната состојба.) Категории:

- регулирање преку дишење
- регулирање преку движење
- физичка активност како ослободување од стрес
- промена на телесната поставеност

Тема 3 - Невербална комуникација (Улогата на телото во пренесувањето на информации во комуникацијата.) Категории:

- гестови и движења
- држење на телото
- контакт со очи
- тон на глас

Тема 4 - Емоционална регулација (Способност за управување со сопствените емоции во социјални ситуации.) Категории:

- смирување во конфликт
- контрола на импулсивни реакции
- свесност за емоционални реакции
- адаптација во стресни ситуации

Тема 5 - Интерперсонална чувствителност и емпатија (Способност да се препознаат и разберат емоциите на другите луѓе.) Категории:

- препознавање на туѓи емоции
- чувствителност на невербални сигнали
- емпатиска реакција
- релациона усогласеност

Тематската анализа покажа дека испитаниците со висока телесна практика порано ги детектираат телесните маркери на стрес, користат телесни стратегии за регулација, пријавуваат поголема способност за останување во релациски контакт и нагласуваат

усогласеност меѓу вербалното и невербалното. Додека кај групата без телесна практика се појавуваше тенденција кон избегнување или „замрзнување“ во конфликтни ситуации. Овие наоди ја надополнуваат квантитативната слика и сугерираат дека телесната свесност функционира како посредник на емоционалната стабилност во интеракцијата.

Резултатите од квантитативната анализа укажуваат на статистички значајна поврзаност помеѓу телесната свесност и социјалните вештини, како и на разлики меѓу групите со различен степен на телесна ориентација. Квалитативните наоди ја надополнуваат оваа слика преку опис на субјективните искуства што ја објаснуваат функционалната улога на телесната свесност во интерперсоналните односи. Сè на сè, комбинираниот пристап сугерира дека телесната свесност не функционира само како „сензорна компетенција“, туку како основа за саморегулација во интеракција - повисоката телесна свесност се поврзува со поголема емоционална и социјална чувствителност, поефективна комуникациска адаптација и поголема интерперсонална стабилност. Квалитативните податоци исто покажаа дека разликите меѓу групите не се сведуваат само на „повеќе/помалку социјални вештини“, туку на различни внатрешни регулаторни стратегии и различен степен на усогласеност меѓу телесните сигнали, емоциите и комуникациското однесување.

 Корелациска матрица (BAQ, SBC, SSI, ICQ)

Варијабла	BAQ	SBC поврзаност	SBC отуѓување	ICQ
BAQ	—	.02	-.13	.21*
SBC поврзаност	.02	—	-.31*	.18
SBC отуѓување	-.13	-.31*	—	-.09
ICQ	.21*	.18	-.09	—

Забелешка. $p < .05$.

Врз основа на поставените цели и теоретски претпоставки, во продолжение се наведуваат истражувачките хипотези што беа предмет на емпириска проверка.

Х1: Постои статистички значајна позитивна поврзаност помеѓу нивото на телесна свесност и степенот на развиеност на социјалните вештини.

Еднофакторската ANOVA покажа статистички значајни разлики меѓу групите во телесната свесност (BAQ), $F(2,111)=6.49$, $p=.002$, $\eta^2=.10$, како и во интерперсоналната компетентност (ICQ), $F(2,111)=7.85$, $p<.001$, $\eta^2=.12$. Групата со висока телесна свесност постигна највисоки средни вредности и на двете мерки. Резултатите нагласуваат дека повисокото ниво на телесна свесност е поврзано со повисоко ниво на социјални вештини, особено во доменот на интерперсоналната компетентност, со што хипотезата 1 е потврдена.

Х2: Телесната свесност е позитивно поврзана со емоционалната регулација.

Значајни разлики меѓу групите беа утврдени за SSI – емоционална експресивност, $F(2,111)=7.41$, $p<.001$, $\eta^2=.12$, како и за SSI – социјална контрола, $F(2,111)=4.62$, $p=.012$, $\eta^2=.08$. Групата со висока телесна свесност покажуваше повисоки резултати во споредба со другите две групи. Според резултатите, телесната свесност е поврзана со поголем капацитет за емоционална регулација и автентична емоционална експресија во социјален контекст и со тоа се потврдува оваа хипотеза.

Х3: Лицата кои практикуваат телесно-ориентирани активности покажуваат повисоко ниво на социјални вештини во споредба со лицата кои не практикуваат такви активности.

ANOVA анализата утврди значајни разлики меѓу групите во повеќе индикатори на социјални вештини, вклучувајќи интерперсонална компетентност (ICQ) и дел од SSI подскалите. Разликите беа најизразени меѓу групата со висока телесна свесност и групата без систематска телесна обука. Хипотезата Х3 е потврдена и редовната телесна пракса е поврзана со повисоко ниво на социјални компетенции и поквалитетно интерперсонално функционирање.

Х4: Телесната свесност е значаен предиктор на невербалната комуникациска компетентност.

Иако не беше спроведена формална медијациска анализа, утврдените значајни разлики во телесната свесност (BAQ), емоционалната експресивност и интерперсоналната компетентност, заедно со нивната теоретска поврзаност, покажуваат на индиректна посредничка улога на телесната свесност. Според ова, Х4 е делумно потврдена. Резултатите сугерираат медијаторска улога на телесната свесност, но за нејзина целосна проверка би била потребна дополнителна медијациска анализа.

Х5: Постојат разлики во телесната свесност и социјалните вештини во зависност од демографските карактеристики (пол, возраст, професионална ориентација).

Во рамките на оваа анализа, демографските варијабли беа третирани како контролни и не беа предмет на посебни инференцијални тестирања. Описните податоци не укажаа на изразени систематски разлики. Хипотезата Х5 не е директно потврдена во рамките на ова истражување и останува отворена за понатамошни анализи.

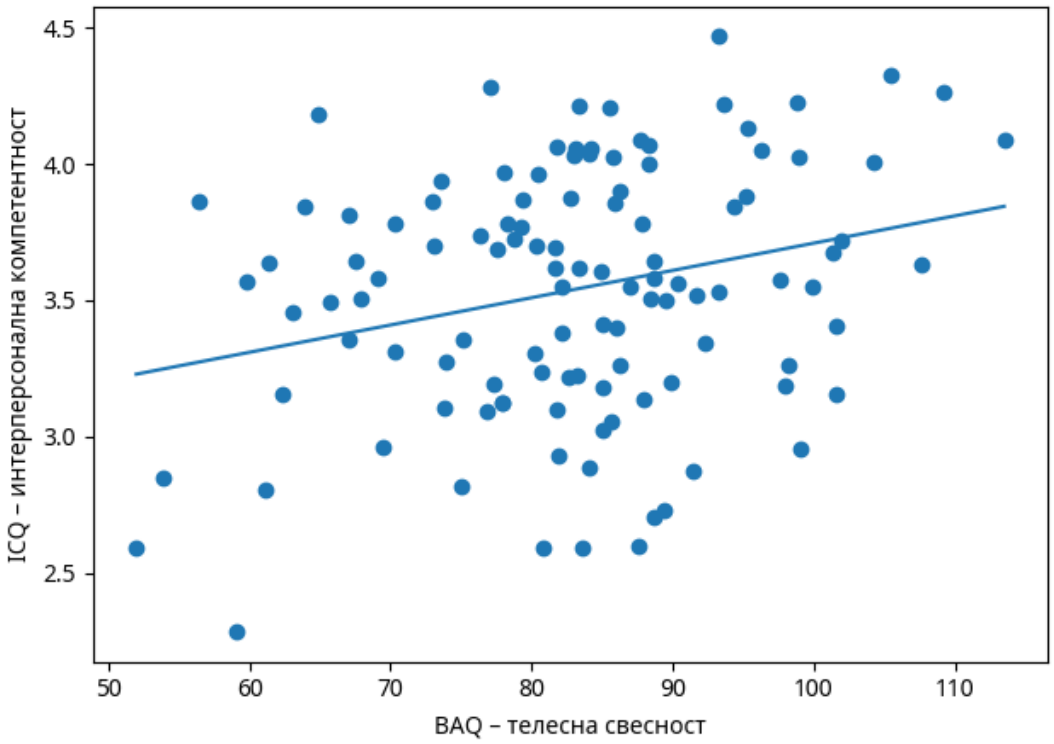
Х6: Комбинираниот (квантитативен и квалитативен) пристап овозможува подлабоко разбирање на релацијата меѓу телесната свесност и социјалните вештини.

Квалитативните наоди (тематска анализа на интервјуа) ги надополнија квантитативните резултати, особено во објаснувањето на механизмите на саморегулација, невербална усогласеност и телесна присутност во интеракцијата. Комбинираниот пристап овозможи холистички увид во психосоматската и интерперсоналната динамика и со тоа ја потврдува оваа хипотеза.

Во целина, резултатите укажуваат дека телесната свесност претставува значаен, но умерен фактор во развојот на интерперсоналната компетентност. Односно иако не е доминантен фактор, претставува стабилен регулаторен ресурс. Нејзиниот придонес е особено изразен во доменот на емоционалната регулација и комуникациската стабилност, додека влијанието врз социјалната чувствителност е ограничено. Истражувањето

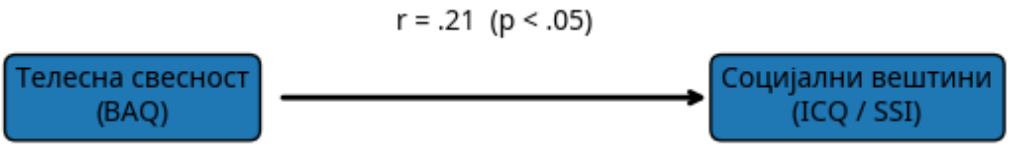
поддржува интегративен модел во кој телесната, емоционалната и социјалната димензија се поврзани, но не во линеарна, туку во комплексна и мултифакторска структура. Во исто време, придонесува кон проширување на концептот на социјална компетентност, интеграција на соматска перспектива во социјалната психологија иемпириска поддршка на телесно-ориентирани пристапи. Иако не беше спроведена формална медијациска анализа, резултатите сугерираат можни механизми на интероцептивна регулација, намалена физиолошка реактивност, поголема толеранција на афективна тензија, како и подобра невербална усогласеност. Сепак, медијаторската улога останува теоретски претпоставена и бара дополнителна емпириска проверка.

Фигура 1: Врска помеѓу телесна свесност и интерперсонална компетентност



Забелешка. r = .21, p < .05.

Фигура 2: Модел на врската помеѓу телесната свесност и социјалните вештини



Илустрира позитивната поврзаност помеѓу телесната свесност и интерперсоналната компетентност.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА И ПРЕПОРАКИ

Ова истражување беше насочено кон систематско испитување на односот помеѓу телесната свесност и социјалните вештини во интерперсоналните односи, преку компаративен психолошки пристап, што ги интегрира квантитативните и квалитативните методи. Добиените резултати потврдија дека телесната свесност иако умерен, претставува значаен фактор во развојот на интерперсоналната компетентност. Исто така, истражувањето обезбеди значајни сознанија за релацијата меѓу телесната свесност и социјалните вештини. Корелациските анализи покажаа дека повисокото ниво на телесна свесност е поврзано со повисока емпатиска чувствителност, подобра емоционална експресивност и поефикасна невербална комуникација. Овие наоди се во согласност со современите теоретски модели кои ја нагласуваат улогата на интероцептивната и проприоцептивната свесност во процесите на емоционална регулација и социјална перцепција. Телото, во овој контекст, не се јавува како пасивен биолошки систем, туку како активен медијатор на психолошката интеракција.

Компаративната анализа помеѓу групите дополнително укажа дека лицата кои практикуваат телесно-ориентирани активности (танц, јога, спорт и сродни дисциплини) покажуваат повисоко ниво на социјални компетенции во однос на испитаниците без

редовна телесна практика. Овој наод може да се објасни преку неколку можни механизми. Прво, редовната телесна практика придонесува за зголемена свесност за телесните сигнали, што овозможува поефикасна емоционална саморегулација. Второ, дисциплините засновани на движење често вклучуваат релациска синхронизација, групна координација и невербална усогласеност, што индиректно ја зајакнува интерперсоналната чувствителност. Квалитативните наоди ја продлабочуваат квантитативната анализа, укажувајќи дека испитаниците со повисока телесна свесност почесто го опишуваат телото како „индикатор“ на сопствената емоционална состојба и како средство за подобро разбирање на другите. Овие субјективни описи го потврдуваат концептот на телесна резонанца и ко-регулација, според кој интерперсоналната поврзаност се гради преку невидлива, но функционална синхронизација на телесните и емоционалните процеси. Во теоретски контекст, добиените резултати се усогласуваат со соматските и невронаучните перспективи кои ја нагласуваат улогата на телесната свесност како основа за емоционална стабилност и социјална компетентност. Истовремено, резултатите ја прошируваат традиционалната когнитивна рамка на социјалните вештини, покажувајќи дека интерперсоналната ефективност не произлегува исклучиво од когнитивна анализа и вербална регулација, туку и од способноста за телесна присутност и сензитивност.

Сепак, неопходно е да се земат предвид неколку методолошки и концептуални ограничувања. Најпрво, истражувањето е спроведено со релативно ограничен примерок (N = 114), што ја намалува можноста за генерализација на резултатите врз поширока популација. Иако бројот на испитаници е соодветен за применетите статистички анализи и обезбедува средни ефекти, идни истражувања би можеле да опфатат поголем и разновиден примерок, вклучувајќи различни културни, образовни и професионални контексти. Користените мерни инструменти се самоизвештајни скали, што подразбира можност за субјективна пристрасност, социјално посакувани одговори и ограничена свесност на испитаниците за сопствените телесни и социјални процеси. Во иднина, истражувањата би можеле да ја надминат оваа слабост преку комбинирање на самоизвештајни мерки со објективни психофизиолошки индикатори, како што се варијабилност на срцевиот ритам (HRV), мерења на дишењето или набљудувана

невербална комуникација. Следно, дизајнот на истражувањето е пресековен (cross-sectional), што не дозволува донесување цврсти заклучоци за причинско-последичните односи меѓу телесната свесност и социјалните вештини. Идните истражувања би имале значителен бенефит од лонгитудинални и експериментални дизајни, преку кои би се следел развојот на телесната свесност и социјалните компетенции со текот на времето, особено во однос на телесно-ориентирани интервенции. Иако телесната свесност беше концептуализирана како клучна варијабла, медијаторската улога на фактори како емоционалната регулација, внимателноста и невербалната усогласеност не беше формално тестирана преку структурни модели. Идни истражувања би можеле да применат медијациски и структурни моделски анализи (SEM) со цел подетално да се испитаат психолошките механизми што ја поврзуваат телесната и социјалната димензија. Најпосле, квалитативниот дел понуди длабински увид во субјективното искуство на испитаниците, но бројот на интервјуа беше ограничен. Проширувањето на квалитативниот примерок и примена на методи како фокус-групи или етнографски пристап би овозможиле уште подлабоко разбирање на телесната експресија и интерперсоналната динамика во реални социјални контексти.

Ова истражување беше насочено кон систематско испитување на релацијата меѓу телесната свесност и развиеноста на социјалните вештини во однос на интерперсоналните односи, преку компаративен психолошки пристап. Теориската анализа и емпириските наоди заедно укажуваат дека телесната свесност претставува суштинска психолошка димензија која го поврзува телесното доживување, емоционалната регулација и социјалното функционирање во единствен интегративен процес. Резултатите од квантитативниот дел покажаа дека лицата со повисоко ниво на телесна свесност постигнуваат повисоки резултати во одделни аспекти на социјалните вештини, особено во домените на емоционалната експресивност, социјалната контрола и интерперсоналната компетентност. Квалитативните наоди го потврдија овој однос, прикажувајќи дека телесната свесност овозможува рано препознавање на емоционалните и физиолошките сигнали, поголема телесна присутност и подобра невербална усогласеност во интеракцијата со другите.

Резултатите не поддржаа генерализирана и униформна поврзаност меѓу телесната свесност и сите аспекти на социјалните вештини, што посочува дека нејзиното влијание е селективно и посредувано преку регулаторни механизми. Најконзистентен квантитативен наод е статистички значајната, но умерено слаба позитивна корелација помеѓу телесната свесност (BAQ) и интерперсоналната компетентност (ICQ), $r = .21$, $p = .023$. Овој коефициент укажува на мала до умерена поврзаност, што значи дека телесната свесност придонесува кон социјалната компетентност, но не претставува единствен или доминантен фактор. Важно е да се нагласи дека корелацијата од $r = .21$ објаснува приближно 4% од варијансата ($r^2 \approx .044$), што сугерира дека интерперсоналната компетентност е мултифакторски конструкт во кој телесната свесност претставува една од компонентите, а не централна детерминанта. Со тоа, телесната свесност не може да се третира како изолиран детерминант на социјалната компетентност, туку како интегративен психофизиолошки ресурс што ја поддржува емоционалната стабилност и интерперсоналната конзистентност. Еднофакторската ANOVA покажа статистички значајни разлики меѓу групите во телесната свесност ($\eta^2 = .10$), емоционалната експресивност ($\eta^2 = .12$), социјалната контрола ($\eta^2 = .08$) и интерперсоналната компетентност ($\eta^2 = .12$). Ефектите се од среден интензитет, што укажува дека групната припадност, односно телесната практика, има релативно стабилно, но не екстремно влијание врз овие аспекти. Групата со висока телесна свесност покажува повисока емоционална експресивност, поголема социјална контрола и повисока интерперсонална компетентност. Ова недвосмислено демонстрира дека телесната пракса може да придонесува за подобра регулација на емоционалниот израз, како и поголема стабилност во социјална презентација, но и поголема посигурност во иницирање и одржување односи. Сепак, важно е да се нагласи дека не беа утврдени значајни разлики во социјалната чувствителност (SSI), што укажува дека телесната свесност не влијае подеднакво на сите компоненти на социјалните вештини.

Поеднакво интересен наод е и дека BAQ не покажа значајна корелација со сите SSI подскали ($r = .01–.14$, $p > .05$). Ова упатува на селективен ефект. Телесната свесност се поврзува повеќе со регулаторни и организациски аспекти на интеракцијата (ICQ) и

експресивни компоненти (емоционална експресивност), но не и со чисто перцептивни аспекти на социјална чувствителност. Ваквиот резултат теоретски сугерира дека телесната свесност е повеќе поврзана со саморегулација и интеракциска стабилност, отколку со перцептивна социјална анализа. Потоа, SBC - телесна поврзаност покажа значајни групни разлики ($\eta^2 = .09$), додека телесното отуѓување не достигна статистичка значајност ($p = .063$). Таквиот резултат посочува дека позитивната телесна интеграција е појасно поврзана со социјалното функционирање отколку самото намалување на отуѓеноста. Со други зборови активната поврзаност со телото има позитивен ефект, но истовремено отсуството на отуѓување не е гарант и не означува автоматски повисока социјална компетентност.

Квалитативните податоци додаваат димензија на ова истражување, која инаку не би можела целосно да се види преку бројките. Испитаниците со висока телесна практика побрзо ги препознаваат телесните маркери на стрес. Истите користат телесни стратегии за регулација (дишење, држење), пријавуваат поголема способност за „останување во контакт“ во конфликт. Сето ова директно и недвосмислено ја поддржува интерпретацијата дека телесната свесност функционира како регулаторен механизам во интеракција, а не само како сензорна компетенција. Резултатите се во согласност со соматските и невронаучните модели, коишто ја нагласуваат улогата на интероцептивната свесност, автономната регулација, како и телесната резонанца во ко-регулацијата. Сепак, умерената големина на ефектите кажува дека телесната свесност треба да се разгледува како модератор или регулаторен ресурс, а не како примарен извор на социјална компетентност.

Во поширока теориска рамка, добиените наоди ја поддржуваат современата парадигма која го разгледува човекот како интегрирано биопсихосоцијално суштество, во кое телото не е пасивен носител на психичките процеси, туку активен носител на саморегулација, комуникација и социјална поврзаност. Телесната свесност се појавува како клучен регулаторен ресурс, кој овозможува флексибилност, емпатија и стабилност во интерперсоналните односи. Во целина, резултатите покажуваат дека телесната свесност е поврзана со повисоко ниво на интерперсонална компетентност и со подобра емоционална експресивност, но влијанието е селективно и умерено. Телото не е единствен извор на

социјална компетентност, но претставува интегративен механизам што ја поддржува стабилноста, автентичноста и регулацијата во меѓучовечката интеракција.

Практичната вредност на истражувањето се огледува во можноста телесната свесност да се примени како основа за развој на психоедукативни програми, телесно-ориентирани интервенции и психотерапевтски пристапи, насочени кон унапредување на социјалната компетентност и емоционалната зрелост. На тој начин, трудот придонесува кон проширување на научното разбирање на социјалното функционирање и отвора простор за интеграција на телесните практики во современата психолошка теорија и пракса. Со ова, истражувањето ја потврдува важноста на телесната свесност како темелна компонента на психолошкото здравје и автентичната меѓучовечка поврзаност, нагласувајќи дека квалитетните интерперсонални односи започнуваат со свесен, присутен и регулиран однос кон сопственото тело. Истото придонесува кон современите холистички модели на човековото функционирање, во кои телото, емоцијата и когницијата се сфаќаат како меѓусебно поврзани и динамични компоненти на личноста. Со емпириска поткрепа на оваа интегративна перспектива, трудот отвора простор за поширока примена на телесно-ориентирани пристапи во психотерапијата, образованието и програмите за развој на социјални вештини.

Кога станува збор за психолошката наука, свесното корегирање на држењето на телото може да се користи како алатка за намалување на анксиозност и засилување на социјалната компетентност. Техники на психоедукација, терапија со движење и соматско тренирање им помагаат на клиентите да станат свесни за сопствената телесна експресија и да ја користат како ресурс за подобрување на интерперсоналната интеракција. Танцот, ритамот и колективната енергија претставуваат моќни ресурси за развој на социјалните вештини, бидејќи ги интегрираат телесната свесност, емоционалната регулација и интерперсоналната интеракција во едно заедничко искуство. Преку ритмичко движење и групна синхронизација, поединците учат да се усогласуваат со другите, да ги почитуваат границите и да развиваат чувство на припадност и доверба. Во тој контекст, танцот не е само форма на израз, туку и длабоко социјален и психолошки процес со значајна улога во унапредувањето на интерперсоналните односи. Ова истражување несомнено го поставува

прашањето дали холистичкиот пристап кој ја интегрира телесната експресија може да понуди нови перспективи за психотерапијата и да отвори простор за поефективна, поавтентична и поцеловита комуникација со себе и со другите.

Во целина, може да се заклучи дека телесната свесност претставува стабилна основа за психолошка зрелост и интерперсонална компетентност. Развивањето на свесна, интегрирана релација со сопственото тело не само што ја зајакнува емоционалната регулација, туку придонесува и за поквалитетна, автентична и одговорна социјална интеракција. Со тоа, ова истражување го потврдува значењето на телото како активен носител на психолошко значење и како суштинска компонента во процесот на градење и одржување на човечките односи и го поддржува холистичкиот модел на човекот како психофизичка и социјална целина, во која телесната свесност функционира како основа за зрелост во комуникацијата и интерперсоналната динамика.

.

БИБЛИОГРАФИЈА

- Атанасовска, Д. (2019). „Улогата на танцот во подобрување на психичкото здравје кај адолесценти.“ Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Филозофски факултет, Скопје.
- Јовановска, М. (2021). „Ефекти од уметничките активности врз стресот и анксиозноста кај возрасни лица.“ Медицински факултет, Скопје.
- Спасов, Г. (2020). „Движењето како алатка за психотерапевтска интервенција.“ Психолошки билтен, бр. 15, Македонско психолошко друштво.
- Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development. Journal of Personality and Social Psychology, 102(2), 367–389.
- Adolphs, R. (2002). Neural systems for recognizing emotion. Current Opinion in Neurobiology, 12(2), 169–177.
- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships (10th ed.). New Harbinger.
- American Psychological Association. (2020). APA dictionary of psychology. APA Publishing.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships (10th ed.). New Harbinger.
- Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. (2008). Mentalizing in clinical practice. American Psychiatric Publishing.
- Arnold, A. J., Winkielman, P., & Dobkins, K. (2019). Interoception and social connection. Frontiers in Psychology, 10, 2589
- Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. Nature Reviews Neuroscience, 10, 410–422.
- Barsalou, L. W. (2008). Grounded cognition. Annual Review of Psychology, 59, 617–645.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong. Psychological Bulletin, 117(3), 497–529.

- Bechara, A., Damasio, A. R., & Damasio, H. (2000). Emotion, decision making, and the orbitofrontal cortex. Cerebral Cortex, 10(3), 295–307.
- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.
- Berrol, C. (2006). Neuroscience meets dance/movement therapy: Mirror neurons, the therapeutic process, and empathy. American Journal of Dance Therapy, 28, 54–63.
- Berzin, A. (2017). Developing balanced empathy. Study Buddhism Press.
- Blakemore, S. J. (2012). Development of the social brain. Neuron, 75, 388–399.
- Blumer, H. (1969). Symbolic interactionism: Perspective and method. University of California Press.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). A secure base. Routledge.
- Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). Intimate relationships (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822–848.
- Brown, R. J., Schrag, A., & Trimble, M. R. (2017). Dissociation, somatization, and affect dysregulation: Theoretical perspectives on psychogenic movement disorder. Biological Psychology, 70(2), 151–158.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2012). The neuroscience of social connectedness. Social Neuroscience, 7(3), 250–260.
- Caldwell, C. (2018). Bodyfulness: Somatic practices for presence, empowerment, and waking up in this life. Shambhala Publications.
- Cantor, N., & Kihlstrom, J. F. (1987). Personality and social intelligence. Prentice-Hall.
- Carter, C. S. (2014). Oxytocin pathways and the evolution of human behavior. Annual Review of Psychology, 65, 17–39.

- Cattaneo, L., & Rizzolatti, G. (2009). The mirror neuron system. Archives of Neurology, 66(5), 557–560.
- Centeno, M. A. (2019). Nonverbal communication and social interaction. Journal of Social Psychology, 159(1), 1–15.
- Clark, A. (2015). Surfing uncertainty: Prediction, action and the embodied mind. Oxford University Press.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice. Guilford Press.
- Cozolino, L. (2014). The neuroscience of human relationships (2nd ed.). Norton.
- Chaiklin, S., & Schmais, C. (Eds.). (1993). The art and science of dance/movement therapy. American Dance Therapy Association.
- Chaiklin, S., & Wengrower, H. (Eds.). (2015). The art and science of dance/movement therapy: Life is dance (2nd ed.). Routledge.
- Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. Nature Reviews Neuroscience, 3(8), 655–666. https://doi.org/10.1038/nrn894
- Craig, A. D. (2009). How do you feel—now? The anterior insula and human awareness. Nature Reviews Neuroscience, 10(1), 59–70.
- Creswell, J. D., Lindsay, E. K., Villalba, D. K., & Chin, B. (2019). Mindfulness training and physical health. Psychological Science, 30(2), 304–317.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2012). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. Psychosomatic Medicine, 69(6), 560–565.
- Csordas, T. J. (1994). Embodiment and experience: The existential ground of culture and self. Cambridge University Press.
- Damasio, A. R. (1994). Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain. Putnam.
- Damasio, A. (1999). The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness. Harcourt Brace.
- Damasio, A. (2010). Self comes to mind. Pantheon.

- Darwin, C. (1872). The expression of emotion in man and animals. John Murray.
- Davis, M. H. (1994). Empathy: A social psychological approach. Westview Press.
- De Jong, M., Lazar, S. W., Hug, K., Mehling, W. E., Hölzel, B. K., Sack, A. T., … Gard, T. (2016). Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Body Awareness in Patients with Chronic Pain and Comorbid Depression. Frontiers in Psychology, 7, 967.
- Descartes, R. (1996). Meditations on first philosophy (J. Cottingham, Ed.). Cambridge University Press. (Original work published 1641)
- Decety, J. (2011). Dissecting the neural mechanisms mediating empathy. Emotion Review, 3(1), 92–108.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews, 3(2), 71–100.
- Domschke, K., Stevens, S., Pfleiderer, B., & Gerlach, A. L. (2010). Interoceptive sensitivity in anxiety and anxiety disorders: An overview and integration of neurobiological findings. Clinical Psychology Review, 30(1), 1–11.
- Durlik, C., Cardini, F., & Tsakiris, M. (2022). Development and validation of the Exteroceptive Body Awareness questionnaire (EBA-q). PeerJ, 10, e15382.
- Durkheim, E. (2008). The elementary forms of religious life (K. E. Fields, Trans.). Oxford University Press. (Original work published 1912)
- Dweck, C. (2006). Mindset. Random House.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (2006). Emotion regulation and social competence. Annual Review of Psychology, 47, 351–372.
- Elliott, S. N., & Gresham, F. M. (2008). Social skills improvement system. Pearson.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), Handbook of cognition and emotion, 45–60. Wiley.
- Ekman, P. (2003). Emotions revealed. Times Books.
- Embodied self-awareness: An overview of bodily awareness representation and integration. (2015). Frontiers in Psychology.
- Erikson, E. H. (1963). Childhood and society (2nd ed.). Norton.

- Farb, N. A. S., Segal, Z. V., & Anderson, A. K. (2015). Mindfulness meditation training alters cortical representations of interoceptive attention. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 8(1), 15–26.

- Feldenkrais, M. (1972). Awareness through movement. Harper & Row.

- Feldman, R. (2007). Parent-infant synchrony. Current Directions in Psychological Science, 16, 340–345.

- Feldman, R. (2012). Bio-behavioral synchrony. Annual Review of Clinical Psychology, 8, 113–143.

- Feldman, R. (2012). Parent–infant synchrony: A biobehavioral model of mutual influence. Current Directions in Psychological Science, 21(1), 62–67.

- Fisher, J. (2017). Healing the fragmented selves of trauma survivors: Overcoming internal self-alienation. Routledge.

- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). Social cognition (2nd ed.). McGraw-Hill.

- Fogel, A. (2013). Body sense: The science and practice of embodied self-awareness. Norton.

- Fonagy, P., & Target, M. (2007). The mentalization-focused approach. American Journal of Psychiatry, 164, 168–172.

- Fossati, P. (2021). On the embodiment of social cognition skills: The inner and outer body processing differently contributes to the affective and cognitive theory of mind. Brains, 12(11), 1423.

- Frank, R., & La Barre, F. (2011). The first year and the rest of your life: Movement, development, and psychotherapeutic change. Routledge.

- Freud, S. (1957). Five lectures on psycho-analysis (J. Strachey, Trans.). W. W. Norton & Company. (Original work published 1910).

- Freud, S. (1923). The ego and the id. Hogarth Press.

- Frith, C. (2007). The social brain? Philosophical Transactions of the Royal Society B, 362, 671–678.

- Fuchs, T., & Koch, S. C. (2014). Embodied affectivity: On moving and being moved. Frontiers in Psychology, 5(508), 1–12.

- Gallese, V. (2001). The shared manifold hypothesis: From mirror neurons to empathy. Journal of Consciousness Studies, 8, 33–50.

- Gallese, V. (2011). Embodied simulation theory: Imagination and empathy. In A. Coplan & P. Goldie (Eds.), Empathy: Philosophical and psychological perspectives (pp. 91–110). Oxford University Press.

- Gallese, V. (2011). Neuroscience and phenomenology. Phenomenology and Mind, 1, 28–39.

- Gardner, H. (1983). Frames of mind. Basic Books.

- Gendlin, E. T. (1978). Focusing. Everest House.

- Gergen, K. J. (2009). Relational being. Oxford University Press.

- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Bantam.

- Goleman, D., & Senge, P. (2014). The triple focus: A new approach to education. More Than Sound.

- Goleman, D. (2006). Social intelligence: The new science of human relationships. Bantam Books.

- Grafton, S. T. (2009). Embodied cognition and the mirror neuron system. Cortex, 45, 103–109.

- Greenberg, L. S. (2015). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings. American Psychological Association.

- Gresham, F. (2016). Social skills assessment and intervention for children and youth. Cambridge Journal of Education, 46(3), 319–332.

- Gyurak, A., Gross, J., & Etkin, A. (2011). The neurobiological basis of emotion regulation. Trends in Cognitive Sciences, 15, 409–417.

- Hanna, J. L. (1987). To dance is human: A theory of nonverbal communication. University of Chicago Press.

- Hazem, N. et al. (2018). Social contact enhances bodily self-awareness. Scientific Reports, 8, 4195.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy. Guilford Press.

- Heider, F. (1958). The psychology of interpersonal relations. Wiley.
- Hodges, S. D., & Wegner, D. (1997). Automatic empathy. Journal of Personality and Social Psychology, 73(3), 498–509.
- Homann, K. B. (2010). Embodied concepts of neurobiology in dance/movement therapy practice. American Journal of Dance Therapy, 32(2), 80–99.
- Hou, Y. (2023). Interoceptive awareness and socio-emotional competence. JEHSS, 5(1).
- Hülsheger, U. R., Lang, J. W. B., Depenbrock, F., Fehrmann, C., Zijlstra, F. R. H., & Alberts, H. J. E. M. (2014). The power of presence: The role of mindfulness at work for daily levels and change trajectories of psychological detachment and sleep quality. Journal of Applied Psychology, 99(6), 1113–1128.
- Iacoboni, M. (2009). Mirroring people. Picador.
- International Journal of Environmental Research and Public Health. (2022). A systematic review of interventions related to body awareness in childhood. IJERPH, 19(15), 8900.
- Izard, C. (2011). Forms and functions of emotions. Emotion Review, 3(4), 363–370.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delacorte.
- Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and slow. Farrar, Straus and Giroux.
- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., & others. (2003). Close relationships. W. H. Freeman.
- Kelley, H. H., Holmes, J. G., Kerr, N. L., Reis, H. T., Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). An atlas of interpersonal situations. Cambridge University Press.
- Kerr, C. E., Sacchet, M. D., Lazar, S. W., Moore, C. I., & Jones, S. R. (2013). Mindfulness starts with the body: Somatosensory attention and top-down modulation of cortical alpha rhythms in mindfulness meditation. Frontiers in Human Neuroscience, 7, 12.
- Keysers, C., & Gazzola, V. (2009). Expanding the mirror system. Trends in Cognitive Sciences, 13, 193–199.
- Keltner, D., & Lerner, J. (2010). Emotion and decision making. Annual Review of Psychology, 61, 1–28.

- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions. Cognition & Emotion, 13, 505–521.
- Kendon, A. (2004). Gesture. Cambridge University Press.
- Kihlstrom, J. F., & Cantor, N. (2011). Social intelligence. In R. J. Sternberg & S. B. Kaufman (Eds.), The Cambridge handbook of intelligence, 564–581. Cambridge University Press.
- Kirmayer, L. J., & Gómez-Carrillo, A. (2019). Healing traditions and the globalization of psychotherapy. Transcultural Psychiatry, 56(4), 606–630.
- Knapp, M. L., & Hall, J. A. (2010). Nonverbal communication in human interaction. Wadsworth.
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2016). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. The Arts in Psychotherapy, 51, 46–64.
- Krueger, J. (2013). Empathy, embodied. Phenomenology and the Cognitive Sciences, 12(1), 209–235.
- Krygier, J. R., Heathers, J. A. J., Shahrestani, S., Abbott, M., Gross, J. J., & Kemp, A. H. (2013). Mindfulness meditation, well-being, and heart rate variability: A preliminary investigation. Journal of Happiness Studies, 14(2), 243–255.
- Krygier, J. R., Heathers, J. A. J., Shahrestani, S., Abbott, M., Gross, J. J., & Kemp, A. H. (2013). Mindfulness meditation, well-being, and heart rate variability: A preliminary investigation. Journal of Happiness Studies, 14(2), 243–255.
- Krygier, J. R., Heathers, J. A. J., Shahrestani, S., Abbott, M., Gross, J. J., & Kemp, A. H. (2013). Mindfulness meditation, well-being, and heart rate variability: A preliminary investigation into the impact of intensive Vipassana meditation (Accepted manuscript).
- Kul, A., & Gönültaş, M. (2022). Impacts of a Cognitive Behavioral Approach based Social Skills Training on the Social Skills of Freshman Students. Psycho-Educational Research Reviews, 11(1), 382-391.
- Laban, R. (1971). The mastery of movement. Macdonald & Evans.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). Philosophy in the flesh. Basic Books.
- Lane, R. D. (2000). Neural correlates of conscious emotional experience. Handbook of Affective Sciences, 499–512.

- LeDoux, J. (1996). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon & Schuster.
- LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. Annual Review of Neuroscience, 23, 155–184.
- LeDoux, J. (2015). Anxious. Viking.
- Levine, P. A. (1997). Waking the tiger: Healing trauma. North Atlantic Books.
- Levine, P. A. (2010). In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness. North Atlantic Books.
- Levy, F. J. (2005). Dance movement therapy: A healing art. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Lewin, K. (1936). Principles of topological psychology. McGraw-Hill.
- Lieberman, M. D. (2013). Social: Why our brains are wired to connect. Crown.
- Lowen, A. (1975). Bioenergetics: The revolutionary therapy that uses the language of the body to heal the problems of the mind. Coward, McCann & Geoghegan.
- Malchiodi, C. A. (2020). Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process. Guilford Press.
- Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2007). Meditation and emotion regulation. Trends in Cognitive Sciences, 11, 163–169.
- Malchiodi, C. A. (2020). Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process. Guilford Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. Psychological Inquiry, 15(3), 197–215.
- Mead, G. H. (1934). Mind, self, and society. University of Chicago Press.
- Medical Dictionary for the Health Professions and Nursing. (2013). Wolters Kluwer Health.
- Meekums, B. (2002). Dance movement therapy: A creative psychotherapeutic approach. Sage. Mehling, W. E., Daubenmier, J., Price, C. J., Acree, M., Bartmess, E., & Hecht, F. M. (2011). Body awareness: Construct and self-report measures. PLoS ONE, 6(5), e20680.

- Meekums, B., & Daniel, J. (2011). Arts with offenders: A literature review. The Arts in Psychotherapy, 38(5), 229–238.
- Mehling, W. E. (2016). Differentiating attention styles and regulatory aspects of self-reported interoceptive awareness. Psychometrics and neuroscience of interoception, 241–266.
- Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). PLoS ONE, 7(11).
- Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., Gopisetty, V., & Stewart, A. L. (2011). Body awareness: A phenomenological inquiry into the common ground of mind–body therapies. Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine, 6(6).
- Mehrabian, A. (2007). Nonverbal communication. Aldine Transaction.
- Meltzoff, A. N. (2007). Foundations of social cognition. Developmental Science, 10(1), 1–11.
- Merleau-Ponty, M. (1962). Phenomenology of perception. Routledge.
- Meyer, M. L. (2019). Social working memory. Social and Personality Psychology Compass, 13(4).
- Nesrine Hazem, M. Beaurenaut, N. George, & L. Conty. (2018). Social contact enhances bodily self-awareness. Scientific Reports, 8, 4195.
- Niedenthal, P. (2007). Embodying emotion. Science, 316, 1002–1005.
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy. W. W. Norton.
- Oldroyd, K. et al. (2019). Social antecedents of interoception. Frontiers in Psychology, 10, 712.
- Panksepp, J. (1998). Affective neuroscience. Oxford University Press.

- Payne, H. (Ed.). (2006). Dance movement therapy: Theory, research and practice (2nd ed.). Routledge.
- Payne, H., Koch, S. C., & Tantia, J. F. (Eds.). (2019). The Routledge international handbook of embodied perspectives in psychotherapy: Approaches from dance movement and body psychotherapy. Routledge.
- Payne, H., Levine, B., & Crane-Godreau, M. A. (2015). Somatic movement therapy and dance movement therapy in the treatment of psychological trauma. Frontiers in Psychology, 6, 1–12.
- Price, C. J., & Hooven, C. (2018). The mind-body connection: Understanding their link. Positive Psychology.
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality. Julian Press.
- Perls, F. (1969). Gestalt therapy verbatim. Real People Press.
- Pessoa, L. (2010). Emotion and cognition and the amygdala: From "what is it?" to "what's to be done?". Neuropsychologia, 48(12), 3416–3429.
- Petković, U. et al. (2024). Nonverbal immediacy in education. arXiv Preprint.
- Phelps, E. A., & LeDoux, J. E. (2005). Contributions of the amygdala to emotion processing: From animal models to human behavior. Neuron, 48(2), 175–187.
- Pierce, L. (2014). The integrative power of dance/movement therapy: Implications for the treatment of dissociation and developmental trauma. The Arts in Psychotherapy, 41(1), 7–15.
- Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. Biological Psychology, 74(2), 116–143.
- Porges, S. W. (2011). The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. W. W. Norton & Company.
- Price, C. J., & Hooven, C. (2018). Interoceptive awareness skills for emotion regulation: Theory and approach of Mindful Awareness in Body-oriented Therapy (MABT). Frontiers in Psychology, 9, 798.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model. American Journal of Health Promotion, 12(1), 38–48.

- Pylvänäinen, P., Muotka, J., & Lappalainen, R. (2015). A dance movement therapy group for depressed adult patients in a psychiatric outpatient clinic: Effects of the treatment. Frontiers in Psychology, 6, 980.

- Quiroga Murcia, J. A., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. Arts & Health, 2(2), 149–163.

- Reddy, V. (2008). How infants know minds. Harvard University Press.

- Reich, W. (1949). Character analysis (3rd ed.). Orgone Institute.

- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. Journal of Personality & Social Psychology, 51(3), 649-660.

- Riggio, R. E., Messamer, M., & Throckmorton, B. (1991). The social skills inventory (SSI): Measuring nonverbal and social skills. ResearchGate Publication.

- Riggio, R. E. (2010). Social skills inventory manual. Mind Garden.

- Rizzolatti, G., & Sinigaglia, C. (2010). The functional role of the mirror system. Nature Reviews Neuroscience, 11, 264–274.

- Rogers, C. R. (1961). On becoming a person. Houghton Mifflin.

- Rothschild, B. (2000). The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment. W. W. Norton & Company.

- Saxe, R. (2006). Uniquely human social cognition. PNAS, 103, 645–650.

- Schore, A. N. (2012). The science of the art of psychotherapy. Norton.

- Schore, A. N. (2019). Right-brain psychotherapy. Norton.

- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy for depression (2nd ed.). Guilford Press.

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 62(3), 373–386.

- Shapiro, L. (2019). Embodied cognition. Routledge

- Siegel, D. J. (2012). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are (2nd ed.). Guilford Press.

- Siegel, D. J. (2010). Mindsight. Norton.
- Siegel, D. J. (2012). Pocket guide to interpersonal neurobiology. Norton.
- Stern, D. (1985). The interpersonal world of the infant. Basic Books.
- Stern, D. (2010). Forms of vitality. Oxford University Press.
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. American Journal of Public Health, 100(2), 254–263.
- Tantia, J. F. (2020). The somatic psychotherapy toolbox: 125 worksheets and exercises to treat trauma & stress. PESI Publishing.
- Thaut, M. H. (2005). Rhythm, music, and the brain. Routledge.
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. Journal of Affective Disorders, 61(3), 201–216.
- Thompson, E. (2007). Mind in life. Harvard University Press.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. Harper's Magazine, 140, 227–235.
- Trevarthen, C. (1998). The concept of intersubjectivity. Handbook of Child Psychology.
- Tronick, E. (2007). The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children. Norton.
- Van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). The embodied mind: Cognitive science and human experience. MIT Press.
- Viola, J. (2020). Embodiment and social communication. Social Cognition, 38(3), 245–260.
- Watzlawick, P., Bavelas, J. B., & Jackson, D. D. (1967). Pragmatics of human communication. W. W. Norton.
- Weisz, G. M., & Ley, R. (2013). Integrating body awareness into psychotherapy: Toward a more somatic psychology. Psychotherapy Journal.

- Welwood, J. (2000). Toward a psychology of awakening. Shambhala.
- Wengrower, H., & Chaiklin, S. (2020). Dance and creativity within dance movement therapy. Routledge.
- Williams, K., & Carmichael, R. (2020). Body awareness in healthy subjects – a qualitative study. Body, Movement and Dance in Psychotherapy.
- Wiltermuth, S. S., & Heath, C. (2009). Synchrony and cooperation. Psychological Science, 20(1), 1–5.
- Winnicott, D. W. (1965/2018). The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development. Routledge.
- Wundt, W. (1896). Outlines of psychology (C. H. Judd, Trans.). Wilhelm Engelmann.
- Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. Basic Books.
- Zak, P. J. (2012). The moral molecule: The source of love and prosperity. Dutton.
- Zaki, J. (2014). Empathy: A motivated account. Psychological Bulletin, 140(6), 1608–1647.
- Zaki, J., & Ochsner, K. (2012). The neuroscience of empathy: Progress, pitfalls and promise. Nature Neuroscience, 15, 675-680.
- Zimmermann, P., & Ivey, J. (2019). The role of nonverbal communication and body awareness in social competence. Journal of Nonverbal Behavior, 43(2), 111-125.
- Zlatev, J. (2008). The co-evolution of intersubjectivity and bodily mimesis. Interaction Studies, 9(1), 1–30.
- Zohar, D. (2014). Body–Mind Integration: Pathways to Embodied Psychology. London: Routledge.

ПРИЛОЗИ

 Табела 1: Вербални vs. Телесно-ориентирани психотерапевтски техники..... 17
 Табела 2: Компаративен преглед на когнитивни, емоционални и телесни пристапи во психологијата……..... 20
Слика 1: Вагус нерв..... 32
Слика 2 и 2а: Нервен систем и Автономен нервен систем..... 35
 Табела 3: Симпатички vs. Парасимпатички нервен систем..... 35
 Табела 4: Држење, ефект, исход, примена, истражување..... 55
 Табела 5: Табела 5: Типови дишење и ефекти..... 77
Прилог 1: Информирана согласност за учество во истражување..... 94
Прилог 2: Анкетен прашалник..... 107
Прилог 3: Отворени прашања..... 110
 Табела 6: Средна вредност (M) и стандардна девијација (SD)..... 116
Графикон 1: Телесна свесност (BAQ) по групи 118
Графикон 2: Интерперсонална компетентност (ICQ) по групи 120
Графикон 3: Емоционална експресивност (SSI) по групи..... 121
 Табела 7: Дескриптивни статистики за t-тест анализа..... 122
 Корелациска матрица (BAQ, SBC, SSI, ICQ)..... 125
Фигура 1: Врска помеѓу телесна свесност и интерперсонална компетентност……..... 128
Фигура 2: Модел на врската помеѓу телесната свесност и социјалните вештини……. 129