

Українська асоціація психосоматичної терапії



Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії.

Автор методу: Олексій Володимирович Сабадуха, психолог, кандидат філософських наук, віце-президент Асоціації Народної Мануальної терапії у Житомирській області, Президент української асоціації психосоматичної терапії.

Ефективність цього методу підтверджена практикою, тестуванням пацієнта до та після його застосування, а також позитивними відгуками самих пацієнтів. Джерелами методу є логотерапія В. Франкла та нейробиологічні дослідження А. Корба.

Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії – це синтез тілесної, психологічної та духовних практик, результатом яких є очищення психіки людини від деструктивних переживань, установок (аттитюдів) та формування нового, конструктивного ставлення до себе, інших людей та життя, а також корекція фізичного стану організму.

Чому метод називається «самотрансцендентна психосоматична терапія»?

Людська сутність характеризується здатністю до самодистанціювання та самотрансценденції (В. Франкл). Самодистанціювання – це здатність людини «піднятися над» психологічною проблемою, тим самим зменшивши або усунувши зовсім її негативний вплив. Це можливо завдяки прийняттю психологічної проблеми та почуття гумору. Самотрансценденція – це здатність людини виходити за межі деструктивних установок (аттитюдів) до нових конструктивних установок, цінностей та смислів; це здатність людини виходити за межі власного «Я» і бути спрямованою на щось чи на когось: значущу мету, цікаву справу, кохану людину чи Бога...

Даний психосоматичний метод покликаний як дистанціювати пацієнта від психологічної проблеми, а й сформувані нові конструктивні установки (аттитюди),

цінності й смисли, що дозволяє пацієнтові зробити процес самотрансценденції. Саме тому метод називається: "самотрансцендентна психосоматична терапія".

Даний метод ефективно усуває такі неврози (переважно психогенні та реактивні):

1. Неприйняття себе, низька самооцінка, надмірна самокритика.
2. Гнів, образа.
3. Деструктивна поглибленість думками у минуле.
4. Тривога, страх, невроз нав'язливих станів (ОКР).
5. Конфліктність: егоцентризм, дратівливість, критика інших.
6. Апатія, депресія (екзогенна). Ноогенний невроз.
7. Почуття провини.

Основними джерелами даних неврозів є:

1. Не здатність приймати події свого життя. Коли ми більше не можемо контролювати і змінювати свою долю, тоді ми повинні бути готові прийняти її (В. Франкл). Чим більше людина бореться з неприємною життєвою ситуацією, яку вона не в змозі змінити (зараз або взагалі), або уникає її, тим більше вона викликатиме негативні емоції (неприйняття себе, образу, деструктивну поглибленість думками в минуле, тривогу, страх, апатію, депресію, почуття провини...). «Чим сильніша людина намагається уникнути неприємностей чи страждання, тим глибше він занурюється у додаткові страждання» (В. Франкл). Виявивши прийняття, смиренність – людина знаходить спокій.

2. Ідеалізація бажань та цілей. Чим більше людина ідеалізує когось чи щось, тим більше вона бачить невідповідність між бажаним та реальним станом речей, що детермінує розчарування, апатію, депресію, надмірну самокритику, образу, тривогу та інші негативні емоції.

3. Егоцентричний спосіб життя. Людина, яка звеличує лише своє власне «Я» і не враховує інтереси інших людей, часто потрапляє у конфліктні ситуації, внаслідок яких виникають різні негативні переживання: гнів, образа, деструктивна поглибленість думками у минуле, апатія, почуття провини... Егоїзм – основна причина неврозів (доведено відомим лікарем та психологом А. Адлером). Наслідком егоцентричного способу життя часто буває і стан екзистенційного вакууму – втрата

мети та сенсу життя. Людина, яка зациклена на собі, не виходить за рамки свого «Я» (не здійснив процес самотрансценденції) і яка не відчуває своєї корисної значущості для навколишнього світу, часто відчуває безглуздість свого існування та неприйняття себе.

Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії сприяє психологічному розвитку людини рівня зрілої особистості.

1. Зріла особистість має адекватну та позитивну самооцінку. Людина такого рівня розвитку цінує та приймає своє «Я», при цьому шанобливо ставиться і до оточуючих. Любов зрілої особистості себе виявляється, передусім, у повазі своїх якостей, у усвідомленні своєї значимості, у вірі у собі і прагненні розвивати свої здібності з допомогою своїх сил.

2. Зріла особистість здатна розуміти та прощати інших людей. Зріла особистість виходить за межі свого «Я», своїх інтересів, завдяки чому здатна бачити інтереси інших людей, розуміти їхню поведінку та спонукачі до діяльності. Розуміння поведінки іншої людини дозволяє дивитися на ситуацію ширше і прощати тих, хто робить помилки.

3. Зріла особистість цінує сьогодення та орієнтована на майбутнє. Бути спрямованою на майбутнє їй допомагають значні цілі та споріднена праця (улюблена справа). Завдяки цілям та спорідненій праці зріла особистість органічно належить до перебігу часу: відпускає минуле, усвідомлює сьогодення та з цікавістю рухається у майбутнє.

4. Зріла особистість здатна долати тривоги та страхи. Це можливо завдяки здатності визначатися з вибором, приймати рішення та діяти, проте, без категоричних очікувань. Зріла особа діє згідно з установкою: «Робити, що треба, і будь, що буде!». Саме це й забезпечує їй упевненість у собі.

5. Зріла особистість здатна продуктивно співпрацювати коїться з іншими людьми. Егоїзм – одна з основних причин конфліктності. Зріла особистість позбавлена егоїзму, навпаки, вона спонукається соціальним інтересом – здатна враховувати інтереси інших і піклуватися про них.

6. Зріла особистість відчуває натхнення, інтерес, волю та любов до життя. Це можливо завдяки тому, що людина такого рівня розвитку чітко усвідомлює зміст та мету свого життя, які є духовним фундаментом його життєдіяльності.

7. Зріла особистість вміє прощати себе. Як і будь-яка інша людина, зріла особистість може робити помилки, проте почуття провини вона долає за рахунок того, що здатна визнавати свої помилки та робити психологічну роботу над ними, отримувати уроки з того, що сталося. Саме завдяки цій якості, зріла особистість здатна прощати себе і давати собі слово поводитися надалі гідніше.

8. Зріла особистість має високий рівень оптимізму і відчуває глибоке, щире почуття вдячності за всі блага, які є в її житті, що забезпечує їй стійкий позитивний емоційний тонус.

Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії ґрунтується на п'яти принципах (методологія психосоматичної терапії).

Перший принцип говорить, що пацієнта слід розглядати як свідому людину, здатну до інтелектуально-психологічного розвитку та духовного зростання до рівня зрілої особистості. «Якщо ми розглядаємо людину такою, якою вона є, ми робимо її гіршою, ніж вона є. Але якщо ми розглядаємо її такою, якою вона має бути, ми даємо їй стати такою, якою вона могла би стати» (В. Фраккл). Це створює атмосферу довіри та співпереживання у відносинах терапевт-пацієнт.

Другий принцип стверджує, що терапія має проходити через самотрансценденцію терапевта. Психосоматичний терапевт повинен вийти межі свого «Я» і діяти з установкою на «Іншого». Однією з форм самотрансценденції терапевта може бути звернення до Бога щодо зцілення пацієнта від психосоматичної проблеми.

Третій принцип наголошує, що пацієнт є активним суб'єктом терапевтичного процесу.

Четвертий принцип свідчить, що реальне, свідоме переживання деструктивних думок, емоцій і почуттів детермінує виникнення фізичних дисфункцій. «Передня поясна кора подібна до монітора комп'ютера. На жорсткому диску зберігається багато різної інформації. Але на вашому моніторі відображається тільки та її частина, яка вас цікавить, і, зрештою, це визначає ваші дії» (А. Корб). Тіло відображає те, на чому зосереджена свідомість людини, її увага. Тому терапевт повинен активізувати свідомість пацієнта – направити її на конструктивні установки, цінності та смисли. У такому стані свідомість людини здатна

контролювати та коригувати несвідомі імпульси та звички – медіальна префронтальна кора проектує свою активність на верхню зону смугастого тіла, а орбітофронтальна зона кори головного мозку – на прилегле ядро (А. Корб).

П'ятий принцип наголошує, що тривалий стрес, насамперед, зумовлює функціональні порушення внутрішніх органів (домінування симпатичного відділу вегетативної нервової системи). У свою чергу, дисфункція органу відбивається на представницьких зонах (засновники зон – Г. Захар'їн, Г. Хед; розширив та доопрацював – О.Т. Огулов). Тому психосоматична терапія, як правило, повинна включати в себе лікувальний масаж живота.

Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії складається із IV етапів.

I. Масаж (класичний лікувальний, гігієнічний, заспокійливий, тонізуючий, лікувальний масаж живота).

Мета: нервовий та психологічний ефект – розслаблення центральної нервової системи, входження психосоматичного терапевта у довірчий контакт із пацієнтом; фізичний ефект – зняття спазмів та усунення застійних явищ.

Нейробіологічне значення: масаж активізує синтез серотоніну до 30%, збільшує вміст дофаміну та зменшує рівень кортизолу, а окситоцин сприяє більш активному формуванню ендорфінів, які мають знеболюючий вплив.

II. Самодистанціювання. Психологічна практика – "Прийняття".

Мета: очищення психіки від травмуючого переживання через прийняття проблемної ситуації.

Психофізіологічне значення: активізація вентролатеральної та медіальної префронтальної кори мозку, зниження активності мигдалеподібного тіла. Нейтралізація старих нейронних зв'язків, що підкріплюють деструктивні переживання.

III. Психологічна практика – медитація усвідомленості.

Мета: тренування усвідомленості – концентрація уваги на теперішньому моменті та безоцінне його сприйняття (формування позиції мета-спостерігача).

Психофізіологічне значення: активізація префронтальної кори, передньої поясної кори та підвищення тонузу блукаючого нерва (nervus vagus).

IV. Самотрансценденція. Духовні практики – «Подяка», «Прийняття рішень».

Мета: формування нових конструктивних установок, цінностей та смислів.

Психофізіологічне значення: збільшення синтезу нейромедіаторів дофаміну, серотоніну; активізація префронтальної кори та формування нових нейронних зв'язків.

Висновок про метод самотрансцендентної психосоматичної терапії.

Тілесні техніки розслаблюють центральну нервову систему, знімають психологічну напругу. Масаж активізує синтез серотоніну до 30%, збільшує вміст дофаміну та зменшує рівень кортизолу, а окситоцин сприяє більш активному формуванню ендорфінів, які мають знеболюючий вплив («У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю», А. Корб).

В рамках самодистанціювання психотерапія спрямована на усвідомлення та прийняття психологічної проблеми. А. Корбом доведено, що усвідомлення емоцій та почуттів, промовляння та прийняття психологічної проблеми активізує вентролатеральну та медіальну префронтальну кору мозку, а активність мигдалини падає. Відбувається нейтралізація старих нейронних зв'язків, що викликають деструктивні переживання та знижується активність лімбічної системи. Тобто зникає гострота переживання негативних емоцій, почуттів і, навпаки, виникає контроль та регуляція поведінки.

Самотрансценденція пацієнта починається із щирого проживання ним почуття подяки. Нейробіологом А. Корбом доведено, що відчуття подяки стимулює вироблення нейромедіаторів дофаміну та серотоніну («У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю», А. Корб). У процесі подальшої самотрансценденції відбувається робота з цілями та формується прийняття рішення щодо тієї чи іншої психологічної проблеми. А. Корб пише, що прийняття рішень – заключний етап після формування намірів та постановки цілей. Ці три ланки єдиного процесу контролюються одними й тими самими нейронними ланцюгами і залучають префронтальну кору у позитивному напрямі, знижуючи хвилювання і тривоги. Так, нейронні ланцюги, які дозволяють планувати дії, вирішувати проблеми та приймати рішення, – ті самі, що породжують тривоги та страхи.

Прийняття рішень (активна префронтальна кора) допомагає також стримувати зайву активність смугастого тіла, яке часто покладається тільки на наші імпульси і підсвідомі звички. Медіальна префронтальна кора може проектувати свою активність на верхню зону смугастого тіла, а орбітофронтальна зона кори головного мозку проектується на прилегле ядро. Це може звучати спрощено, але виходить, що префронтальна кора коригує і модулює наші імпульси і звички. Це дає великі можливості з погляду контролю власного життя, дозволяючи повністю не залежати від минулого досвіду чи нинішньої ситуації.

І нарешті, прийняття рішень змінює сприйняття світу: воно переконує можливості існування способів вирішення проблем, контролює і заспокоює лімбічну систему. («У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю», А. Корб). Регулярна уява нових конструктивних образів та повторення установок (прийнятих рішень) сприяє формуванню нових нейронних мереж, які стають передумовою, програмою подальшої поведінки.

Під впливом методу самотрансцендентної психосоматичної терапії відбуваються позитивні зміни у роботі вегетативної нервової системи. Так, після прийняття проблемної ситуації, медитації усвідомленості, вираження почуття подяки та формування нових конструктивних установок, починає домінувати парасимпатична частина вегетативної нервової системи (підвищується тонус блукаючого нерва), отже, активізуються всі фізіологічні процеси.

Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії орієнтований, перш за все, на конструктивну трансформацію свідомості людини, оскільки саме вона визначає якість життя та стан здоров'я людини. Якщо свідомість людини активна, сповнена конструктивних установок, цінностей і смислів – отже, саме вони визначають хід життєдіяльності людини, а несвідоме є контрольованим та керованим. У стані активності префронтальна кора (Президент мозку, свідомість) здатна контролювати імпульси ядра смугастого тіла (несвідоме), а також коригувати роботу верхньої зони смугастого тіла – стримувати негативні та формувати корисні звички. Це є умовою духовного розвитку людини рівня зрілої особистості.

Таким чином, заспокоїти лімбічну систему та активізувати префронтальну кору – необхідна умова відновлення фізичного та психологічного здоров'я людини, на що й спрямований метод самотрансцендентної психосоматичної терапії.

Література:

1. Корб А. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю. Київ, 2019. 216 с.
2. Франкл В. Теория и терапия неврозов. Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ. Луганск, 2012. – 224 с.
3. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва, 1990. 368 с.