

# Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії як спосіб корекції фізичного та психологічного здоров'я людини

*Олексій Сабадуха*

Українська асоціація психосоматичної терапії

У статті теоретично обґрунтовано механізм виникнення та перебігу психосоматичних порушень, а також запропоновано авторський підхід у психосоматичній роботі – метод самотрансцендентної психосоматичної терапії, що дозволяє одночасно коригувати як фізичний, так і психологічний стан людини.

Доведено, що свідоме переживання деструктивних думок, емоцій та почуттів обумовлює функціональні порушення внутрішніх органів, що, у свою чергу, детермінує спазми та застійні процеси в різних частинах тіла (представницькі зони Захар'їна-Хеда). Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії охарактеризовано як синтез тілесних, психологічних та духовних практик, результатом яких є очищення психіки людини від деструктивних установок, емоцій та почуттів, формування конструктивного ставлення до себе, інших людей і соціальних умов життя, а також корекція функціонального стану організму. Джерелами методу є логотерапія В. Франкла та психофізіологічні дослідження А. Корба.

Психотерапевтичний ефект методу самотрансцендентної психосоматичної терапії забезпечується масажем (лікувальним, заспокійливим) та двома психологічними вправами: «Самодистанціювання» й «Самотрансценденція». Самодистанціювання охарактеризовано як спроможність людини «підніматися над» психологічною проблемою, тим самим зменшуючи або усуваючи зовсім її негативний вплив. Доведено, що це можливо завдяки прийняттю психологічної проблеми та почуттю гумору. Самотрансценденцію визначено як здатність людини виходити за межі деструктивних установок до нових конструктивних цінностей та смислів; як спроможність людини виходити за межі власного «Я» та бути спрямованим на щось або когось (значущого об'єкта чи суб'єкта).

Обґрунтовано, що заспокоєння лімбічної системи та активізація префронтальної кори – необхідна умова відновлення фізичного та психологічного здоров'я людини, на що й спрямований метод самотрансцендентної психосоматичної терапії. У стані активності префронтальна кора (свідоме) здатна контролювати імпульси смугастого тіла (несвідоме) та формувати у верхній зоні смугастого тіла нові корисні звички (змінювати характер несвідомого), що є умовою духовного розвитку людини до рівня зрілої особистості.

---

## Постановка наукової проблеми

Проблема людського здоров'я завжди мала особливу вагу. В усі часи свого існування людина теоретично та практично освоювала нові тілесні, психологічні та духовні оздоровчі практики, удосконалювала методи профілактики здоров'я та лікування різних функціональних порушень. Суттєвим досягненням у запровадженні сучасних лікувально-оздоровчих практиках є те, що фахівці дедалі більше звертають увагу на цілісну природу людського організму, досліджують вплив психіки на фізичний стан людини. Психосоматика, вивчаючи психологічні причини

виникнення фізичних розладів, набуває особливої актуальності серед інших медико-психологічних спеціальностей. Дослідженням психосоматичних зв'язків в організмі людини займалися філософи, психологи та медики різних часів: Ф. Александер, Г. Бергман, С. Боткін, В. Бройтігам, Й. Гейнрот, Г. Захар'їн, А. Корб, Н. Пезешкіан, В. Франкл, З. Фройд та інші. Незважаючи на значний прогрес у розвитку психосоматичного напрямку, малодослідженим залишається теоретичне підґрунтя механізму виникнення психосоматичних функціональних порушень, а також відсутній психосоматичний інструментарій для цілісної корекції здоров'я пацієнта, його фізичного та психологічного стану.

## Мета

Мета статті: теоретично обґрунтувати механізм виникнення та перебігу психосоматичних порушень, а також запропонувати авторський підхід у психосоматичній роботі – метод самотрансцендентної психосоматичної терапії, що дозволяє одночасно коригувати як фізичний, так і психологічний стан людини. Джерелами методу є логотерапія В. Франкла та психофізіологічні дослідження А. Корба.

## Виклад основного матеріалу

Теоретичним підґрунтям механізму виникнення психосоматичних функціональних розладів пропонуємо вважати такі положення: 1) реальне, свідоме переживання деструктивних думок, емоцій та почуттів детермінує виникнення фізичних дисфункцій; 2) тривале переживання негативних думок, емоцій та почуттів перш за все відбивається на функціонуванні внутрішніх органів. Проаналізуємо ці положення детально.

### Положення перше

На сьогодні в широкому колі психосоматичних терапевтів вважається, що несвідомі, витіснені переживання є головною причиною виникнення фізичних розладів. Так, наприклад, А. Менегетті, аналізуючи психологічні причини тілесних захворювань, пише, що «у несвідомому <...> будь-який афект, що не знайшов відповідного втілення, залишається постійно діючим, життєвим та викривленим. Як наслідок, імпульс, що був знехтуваний свідомою системою, обов'язково житиме, зберігаючись у несвідомому, його дія матиме патологічний характер» [1]. Утім, реальне життя демонструє протилежні факти. У несвідомій частині психіки (смугасте тіло) та в довготривалій пам'яті (гіпокамп) можуть бути «записані» пережиті психологічні травми, проте, незважаючи на це, у певний момент увага людини (поясна кора) може бути зосереджена на позитивних переживаннях: наприклад, почуття радості та любові. На фізичному рівні позитивні емоції та почуття проявляються в таких фізіологічних процесах: заспокоюється лімбічна система, нормалізується дихання та збільшується обсяг кисню в крові, покращується тонус м'язів та судин, прискорюється кровообіг, а отже – поліпшується обмін речовин. Тобто організм реагує не на минулі переживання, а на думки, емоції та почуття, на яких зосереджена в даний момент увага людини. З цього приводу нейробіолог А. Корб зазначає: «Передня поясна кора подібна до монітору комп'ютера. На його жорсткому диску зберігається багато різної інформації. Але на вашому моніторі відображається лише та її частина, яка вас цікавить і, нарешті, це визначає ваші дії...» [2]. Отож, організм людини відбиває те, на чому зосереджена її свідомість, увага.

Звісно, стан свідомості, що впливає на наше тіло, може бути обумовлений впливом несвідомого. Проте кожна людина відповідно до рівня свого духовного розвитку [3], здатна тією чи іншою мірою контролювати цей вплив. «Наші інстинкти <...> лише «формують запит» на поведінку, тоді як наше «Я» приймає рішення, що врешті-решт робити з цим запитом. Саме наше «Я» здатне вирішувати й здійснювати вільний вибір <...> і так відбувається завжди – незалежно від того, куди нас «тягне» сума несвідомих побудників – Воно» [4]. На мові психофізіології зазначений механізм дослідив А. Корб. Він зазначає, що наші вчинки – це

результат взаємодії між префронтальною корою, ядром та верхньою зоною смугастого тіла. Ядро та верхня зона подають імпульс, а префронтальна кора («Президент» нашого мозку) приймає рішення, що з цим імпульсом робити [2].

Варто підкреслити, що несвідоме найбільше впливає на життєдіяльність людини тоді, коли у неї інертна свідомість – відсутні конструктивні установки, цінності та смисли, а сама вона спонукається принципом задоволення. Принцип задоволення, що діє в межах несвідомого (ядро смугастого тіла), може виявлятися настільки сильним, що йому вимушена підкоряться свідомість, тобто людина йде за своїми інстинктивними бажаннями, потягами, потребами й стає їхнім рабом. Про стан психіки таких людей З. Фрейд зауважує: «Стосовно Воно Я подібне вершнику, який повинен приборкати сильнішого від себе коня <...>. Як вершнику, якщо він не хоче розлучитися з конем, часто залишається лише вести його туди, куди йому хочеться, так і Я перетворює волю Воно на дію, ніби це було його власною волею» [5]. За концепцією чотирьох рівнів духовного розвитку людини такий соціально-психологічний тип людини отримав назву – «залежна особистість» [3]. Натомість зріла особистість [3] здатна силою волі та усвідомленим ставленням до тих чи інших ситуацій, контролювати та коригувати несвідомі імпульси. На психофізіологічному рівні цей процес виглядає так: «... медіальна префронтальна кора може проектувати свою активність на верхню ділянку смугастого тіла, а орбітофронтальна ділянка кори головного мозку проектується на сусіднє ядро. Це може виглядати спрощено, але виходить, що префронтальна кора коректує та моделює наші імпульси та звички. Це дає більші можливості контролювати власне життя, дозволяючи не залежати від минулого досвіду...» [2].

Отже, несвідоме й свідомість перебувають у постійному взаємозв'язку: несвідоме (смугасте тіло) подає імпульси, а свідомість (префронтальна кора) приймає рішення, як урешті-решт діяти. «Сильна» свідомість (притаманна зрілій особистості [3]), яка сповнена конструктивних установок, цінностей та смислів, дозволяє переборювати негативний вплив несвідомого, формувати й активізувати лише позитивні несвідомі звички та установки. «Слабка, інертна» свідомість (притаманна залежній особистості [3]) виявляється залежною від несвідомих імпульсів, що діють за принципом задоволення, а також від негативних звичок. У будь-якому випадку формується певна концентрація думок, емоцій та почуттів, що впливають на фізичне самопочуття людини.

## **Положення друге**

Суттєвою специфікою тривалого впливу переживань на фізичний стан людини є те, що вони в першу чергу відбиваються на функціонуванні внутрішніх органів. Так, якщо людина сконцентрована на позитивних думках, емоціях та почуттях (конструктивній, суспільно значущій діяльності) – домінує парасимпатична нервова система як частина вегетативної, що уповільнює серцебиття, покращує роботу жовчного міхура, стимулює секрецію шлункового соку, ферментів підшлункової залози, покращує перистальтику кишечника та процес травлення, а отже – прискорюється обмін речовин. Навпаки, якщо людина переживає негативні думки, емоції та почуття – домінує симпатична нервова система як частина вегетативної, що уповільнює слиновиділення, прискорює серцебиття, призупиняє секрецію шлункового соку та ферментів підшлункової залози, уповільнює перистальтику кишечника та процес травлення, а тому – уповільнюється обмін речовин. На фоні тривалого домінування симпатичної нервової системи відбуваються спазми тканин (судин, фасцій, м'язів, сухожиллів, зв'язок) та застійні явища, що стають передумовою розвитку різноманітних захворювань. Механізм впливу психічного стану на фізичний організм можна пояснити так. Лімбічна система сприймає інформацію про внутрішній стан організму та зовнішнє його середовище. На цю інформацію реагує гіпоталамус (структурна частина лімбічної системи), що керує вегетативною нервовою системою. Відповідно, якщо на лімбічну систему передається деструктивна інформація (негативні думки, емоції, відчуття, почуття) – гіпоталамус задіє симпатичну нервову систему, що спричинює спазми внутрішніх органів. Навпаки, якщо інформація подається конструктивна (позитивні думки, емоції, відчуття, почуття), – домінує

парасимпатична нервова система, що активізує роботу внутрішніх органів. Отож, внутрішні органи першими реагують на психічний стан організму. Тому, психосоматична терапія, у більшості випадків, має включати в себе вісцеральну терапію (масаж внутрішніх органів).

Усі внутрішні органи мають свої представницькі зони на тілі людини, що були винайдені та науково обґрунтовані лікарями: терапевтом Г. Захар'їним у 1889 р. та неврологом Г. Хедом у 1896 р. [6]. Так, дисфункція будь-якого внутрішнього органу проявляється спазмом тканин, застійними явищами та змінами шкіри на певних частинах тіла. Наприклад, функціональне порушення жовчного міхура означається болями між хребтом та верхньою зоною правої лопатки, головним болем у скронях та болючими відчуттями на зовнішній поверхні гомілки. Отже, у загальному вигляді ланцюг функціональних порушень в організмі людини є таким: свідоме, довготривале переживання негативних думок, емоцій та почуттів детермінує дисфункцію внутрішніх органів, що, у свою чергу, обумовлює спазми та застійні процеси в їхніх представницьких зонах (різних частинах тіла).

Для корекції фізичного та психологічного стану людини запропоновано авторський метод самотрансцендентної психосоматичної терапії, що є синтезом тілесних, психологічних та духовних практик, результатом яких є очищення психіки людини від деструктивних установок, емоцій та почуттів, формування конструктивного ставлення до себе, інших й соціальних умов життя, а також корекція функціонального стану організму. Цей метод усуває такі психосоматичні проблеми як: неприйняття себе, почуття образи, деструктивну фіксацію думками на минулому, тривогу, страх, конфліктність (егоцентризм), апатію, депресію (екзогенну), почуття провини. Зазначмо, що ефективність запропонованого методу підтверджена практикою, тестуванням пацієнтів до і після його застосування, а також їхніми позитивними відгуками. Варто підкреслити, що психофізіологічний механізм дії методу самотрансцендентної психосоматичної терапії повністю корелює з науковими дослідженнями та висновками нейробіолога А. Корба.

Психотерапевтичний ефект методу самотрансцендентної психосоматичної терапії забезпечується масажем (лікувальним, заспокійливим) та двома психологічними вправами: «Самодистанціювання» й «Самотрансценденція». Зазначимо, що людська сутність характеризується здатністю до самодистанціювання та самотрансценденції [7]. Самодистанціювання – це спроможність людини «піднятися над» психологічною проблемою, тим самим зменшивши або усунувши зовсім її негативний вплив. Це можливо завдяки прийняттю психологічної проблеми та почуттю гумору. Самотрансценденція – це здатність людини виходити за межі деструктивних установок до нових конструктивних цінностей та смислів; це спроможність людини виходити за межі власного «Я» та бути спрямованим на щось або когось: значущу мету, цікаву справу, кохану людину або Бога... Отже, проаналізуємо психофізіологічну дію кожного етапу роботи методу самотрансцендентної психосоматичної терапії.

Завдяки виконанню масажу відбувається розслаблення центральної нервової системи та стимуляція вироблення важливих нейромедіаторів: серотоніну, дофаміну та окситоцину. Так, А. Корб зазначає, що за результатами досліджень, масаж активізує синтез серотоніну до 30%, збільшує вміст дофаміну і зменшує рівень кортизолу, а окситоцин сприяє більш активному формуванню ендорфінів, що чинять знеболюючий вплив [2]. Отож, масаж допомагає оптимізувати роботу центральної нервової системи пацієнта, щоб наступні психологічні вправи справили більш глибокий терапевтичний ефект.

Вправа «Самодистанціювання» орієнтує людину приймати своє життя та його події: минулі, поточні, майбутні. «Коли ми більше не можемо контролювати і змінювати свою долю, тоді ми повинні бути готові прийняти її» [8]. Що більше людина бореться з неприємною життєвою ситуацією, яку вона не в силах змінити (зараз або взагалі), то більше вона (ситуація) буде викликати негативні емоції та почуття (неприйняття себе, образи, деструктивну фіксацію думками на минулому, тривогу, апатію, почуття провини тощо). «Що сильніше людина

намагається уникнути неприємностей або страждання, то глибше вона занурюється в додаткові страждання» [8]. Лише через прийняття проблемної ситуації зникає внутрішня напруга й приходить почуття спокою. На психофізіологічному рівні вербалізація та прийняття ситуації активізує вентролатеральну префронтальну кору мозку й активність мигдалини знижується. Людина перестає емоційно реагувати на проблему, відтак формуються передумови свідомого осмислення проблеми і здатність до регулювання поведінки [2].

Вправа «Самотрансценденція» починається з щирого проживання пацієнтом почуття подяки, що допомагає свідомо сфокусувати увагу на позитивних аспектах свого життя й сприяє формуванню конструктивного світогляду. Що більше ми вдячні, то більше ми цінуємо дійсність; відповідно – менше негативних емоцій, а особливо – критики, що чинить руйнівний вплив на організм людини. На психофізіологічному рівні почуття подяки активізує вироблення нейромедіаторів дофаміну та серотоніну [2]. В процесі подальшої самотрансценденції відбувається активізація психологічного й духовного потенціалу пацієнта, орієнтація його на подолання старих, помилкових суджень й формування нових, конструктивних установок, цінностей та смислів, прийняття рішення їх реалізувати. Варто зазначити, що в ідеальному варіанті процес самотрансценденції спонукає психологічний й духовний розвиток людини до рівня зрілої особистості [3]. Так, для кожної психосоматичної проблеми є свої «антоніми» – ті конструктивні установки й цінності, на які слід орієнтуватися, щоб відновити психологічне здоров'я, здійснити самотрансценденцію. Теоретичні аспекти вправи «Самотрансценденція» узагальнено в **Таблиці 1**.

Психосоматична проблема	Установки й цінності, необхідні для усунення психосоматичної проблеми	Здоровий психосоматичний стан
1. Неприйняття себе, низька самооцінка, надмірна самокритика	Прийняти рішення поважати свої якості, цінувати свою гідність і вірити в себе	Здорова любов до себе
2. Почуття образи, гнів	Прийняти рішення зрозуміти іншу людину	Прощення іншої людини
3. Деструктивна фіксація думками на минулому	Прийняти рішення зосередитися на улюбленій справі, з якою можна рухатися далі в житті	Фіксація уваги на сьогоденні та майбутньому
4. Тривога, страх	Прийняти рішення діяти без категоричних очікувань: робити те, що потрібно, і будь що буде (принцип парадоксальної інтенції, В. Франкл)	Впевненість у собі
5. Конфліктність: егоцентризм, дратівливість у спілкуванні, критика інших	Прийняти рішення враховувати інтереси інших людей	Конструктивні стосунки з навколишніми людьми
6. Апатія, депресія (екзогенна), екзистенційний вакуум	Усвідомлення смислу свого життя. Прийняти рішення нести відповідальність за реалізацію своїх життєвих цінностей перед власною совістю	Інтерес і натхнення до життя
7. Почуття провини	Визнати свою помилку(и) і прийняти рішення поводитися надалі більш гідно	Прощення себе

**Таблиця 1.** Основні психосоматичні проблеми та установки для їх усунення

У процесі самотрансценденції відбувається робота з цілями і психотерапевтичними установками, тобто формується шлях розв'язання тієї чи іншої психологічної проблеми. На психофізіологічному рівні цей процес активізує префронтальну кору головного мозку, що усуває хвилювання й тривоги. Прийняття рішень змінює сприйняття світу: воно надає впевненості в можливості виходу з кризових ситуацій, контролює й заспокоює лімбічну систему, знижує активність смугастого тіла, яке змушує нас покладатися лише на несвідомі імпульси та звички [2]. Підкреслимо, що механізм проведення вищенаведених психологічних вправ передбачає спочатку виконання їх подумки (робота з психотерапевтичними образами),

а потім уголос (психотерапевтична бесіда за протоколом).

Таким чином, метод самотрансцендентної психосоматичної терапії дозволяє водночас ефективно коригувати фізичний та психологічний стани людини: відбувається розслаблення центральної нервової системи, м'язів, а також викорінення хибних конструктів (Дж. Келлі) і заміна їх на конструктивні установки, цінності та смисли. Пацієнт у процесі терапії постає активним суб'єктом діяльності – психосоматичний терапевт активізує його внутрішній потенціал і спрямовує на впровадження психологічних та соціальних змін. Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії, перш за все, орієнтований на конструктивну трансформацію свідомості людини, формування почуття власної відповідальності за вирішення життєвих завдань, тоді як психоаналітичні підходи змушують шукати причину своїх невдач у минулому, перекладаючи відповідальність на своїх батьків, вихователів, соціальне оточення. Щодо цього факту кіномитець А. Тарковський застерігає: «Ми надаємо надмірне значення ролі дитинства. Манера психоаналітиків дивитися на життя крізь дитинство, знаходити в ньому пояснення усьому – це один із способів інфантилізації особистості» [9].

## Висновки

Психосоматика як науковий напрям у медицині та психології розвивається достатньо швидко, особливо враховуючи її прикладний аспект. Утім, психосоматичні терапевти для адекватного з'ясування причинно-наслідкових зв'язків в організмі людини мають переосмислити теоретичне підґрунтя механізмів виникнення психосоматичних функціональних розладів. У загальному вигляді його можна сформулювати так: свідоме, тривале переживання деструктивних думок, емоцій та почуттів (пасивна префронтальна кора й активна лімбічна система) обумовлює функціональне порушення внутрішніх органів (активний симпатичний відділ вегетативної нервової системи), що, у свою чергу, детермінує спазми та застійні процеси в різних частинах тіла (представницькі зони Захар'їна-Хеда). Активізація префронтальної кори та заспокоєння лімбічної системи – необхідна умова відновлення психологічного й фізичного здоров'я людини, на що й спрямований метод самотрансцендентної психосоматичної терапії. У стані активності префронтальна кора (свідоме) здатна контролювати імпульси смугастого тіла (несвідоме) та формувати у верхній зоні смугастого тіла нові корисні звички (змінювати характер несвідомого), що є умовою духовного розвитку людини до рівня зрілої особистості.

## References

1. Menegetti A. Psychosomatics. Moscow: NNBF «Ontopsyhologyja»; 2002.
2. Korb A. The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression, One Small Change at a Time. Moscow: Mann, Yvanov y Ferber; 2017.
3. Sabaduha VO. Metaphysics of social and personal being. Ivano-Frankivsk: Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas; 2019. [Publisher Full Text](#)
4. Frankl V. Man's Search for Meaning. Moscow: Progress; 1990.
5. Frejd Z. Psychology of the unconscious. Moscow: Prosveshchenie; 1990.
6. Ogulov AT. The ABC of Visceral Therapy. Moscow: Predtecha; 2010.
7. Frankl V. Theory and Therapy of Neurosis. Lugansk: Big Press; 2013.
8. Frankl V. Will to meaning. Moscow: Alpina non-fiction; 2015.
9. Tarkovskij A. Last interview by Andrei Tarkovsky "Beauty is a Symbol of Truth". *Literaturnaja gazeta*. 1987; 157(15)[Publisher Full Text](#)