

Українська асоціація психосоматичної терапії



Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії

Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії

Автор методу: Олексій Володимирович Сабадуха, психолог, кандидат філософських наук, Президент української асоціації психосоматичної терапії, віцепрезидент Асоціації народної мануальної терапії в Житомирській області.

Ефективність цього методу підтверджена практикою, тестуванням пацієнтів до та після його застосування, а також позитивними відгуками. Теоретичними засадами методу є логотерапія В. Франкла та нейробіологічні дослідження А. Корба.

Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії – це синтез тілесних, психологічних та духовних практик, результатом яких є очищення психіки людини від деструктивних переживань, установок 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 почуттю 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 спрямованим на щось чи на когось: значущу мету, цікаву справу, кохану людину чи Бога...

Психосоматичний метод покликаний не лише дистанціювати пацієнта від психологічної проблеми, а й сформувати нові конструктивні установки (аттитюди), цінності й смисли, що дозволяє пацієнтові зробити процес самотрансценденції. Саме тому метод називається «самотрансцендентна психосоматична терапія».

Метод ефективно усуває переважно психогенні та реактивні неврози:

1. Неприйняття себе, низька самооцінка, надмірна самокритика.
2. Гнів, образа.

3. Деструктивна заглибленість думками в минуле.
4. Тривога, страх, obsесивно-компульсивний розлад (ОКР).
5. Конфліктність: егоцентризм, дратівливість, критика інших.
6. Апатія, депресія (екзогенна). Ноогенний невроз.
7. Почуття провини.

Основними джерелами зазначених неврозів є:

1. Нездатність приймати події свого життя. В. Франкл вважав, що коли ми більше не можемо контролювати й змінювати свою долю, тоді ми повинні бути готові прийняти її. 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 заглибленість думками в минуле, тривогу, страх, апатію, депресію, почуття провини...). «Чим сильніше людина намагається уникнути неприємностей чи страждання, тим глибше вона занурюється в додаткові страждання» (В. Франкл). Здійснивши прийняття, смиренність – людина знаходить спокій.

2. Ідеалізація бажань та цілей. Чим більше людина ідеалізує когось або 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 в конфліктні ситуації, внаслідок чого виникають різні негативні переживання: гнів, образа, деструктивна зануреність думками в минуле, апатія, почуття провини... Егоїзм – основна причина неврозів (доведено лікарем та психологом А. Адлером). Наслідком егоцентричного способу життя часто буває і стан екзистенційного вакууму – втрата мети та сенсу життя. Людина, яка сконцентрована на собі, не виходить за межі свого «Я» (не здійснила процес самотрансценденції) і яка не відчуває своєї корисної значущості для навколишнього світу, часто відчуває відсутність сенсу свого існування та неприйняття себе.

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

1. Зріла особистість має адекватну та позитивну самооцінку. Людина такого ступеня розвитку цінує та приймає своє «Я», водночас шанобливо ставиться і до оточуючих. Любов зрілої особистості до себе виявляється передусім у повазі до своїх якостей, в усвідомленні своєї значущості, у вірі в себе й прагненні розвивати свої здібності.

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

3. Зріла особистість цінує сьогоднішнє, але водночас орієнтована на майбутнє. Це можливо завдяки спорідненій праці. Зріла особистість органічно ставиться до плину часу: приймає та відпускає минуле, усвідомлює сьогоднішнє й з цікавістю рухається в майбутнє.

4. Зріла особистість здатна долати тривоги та страхи. Це можливо завдяки здатності робити вибір, приймати рішення та діяти без категоричних очікувань. Зріла особистість керується установкою: «Робити те, що треба, і будь, що буде!». Саме це й забезпечує їй упевненість у собі.

5. Зріла особистість здатна продуктивно співпрацювати з іншими людьми. Егоїзм – одна з основних причин конфліктності. Зріла особистість спроможна долати егоїзм, вона спонукається соціальним інтересом, враховує інтереси інших та піклується про них.

6. Зріла особистість відчуває інтерес, волю та любов до життя. Це можливо завдяки тому, що людина такого ступеня розвитку чітко усвідомлює смисл та мету свого життя, що є духовним фундаментом її життєдіяльності.

7. Зріла особистість вміє прощати себе. Як і будь-яка інша людина, вона може припускатися помилок, проте почуття провини вона долає за рахунок того, що здатна визнавати свої помилки та робити психологічну роботу над ними.

8. Зріла особистість має високий рівень оптимізму, відчуває 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 – пацієнта слід розглядати як свідому людину, здатну до інтелектуально-психологічного розвитку та духовного зростання до рівня зрілої особистості. «Якщо розглядати людину такою, як вона є, ми робимо ще гірше. Але якщо ми її переоцінюємо, даємо їй завищену оцінку, то ми сприяємо тому, щоб вона була тим, ким вона насправді може бути. Тому нам доводиться бути ідеалістами, але в результаті ми виявляємося справжніми реалістами. <... > Це найбільш відповідна максима для будь-якої психотерапевтичної діяльності» (В. Франкл). Це створює атмосферу довіри та співпереживання у відносинах терапевт-пацієнт.

Другий принцип – терапія має проходити через самотрансценденцію терапевта. Психосоматичний терапевт повинен вийти за 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 – пацієнт є активним суб'єктом терапевтичного процесу.

Четвертий принцип – 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 й коригувати несвідомі імпульси та звички – медіальна префронтальна кора проєктує свою активність на дорсальну зону смугастого тіла, а орбітофронтальна зона кори головного мозку – на прилегле ядро (А. Корб).

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

Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії складається із IV етапів.

I. Тілесні практики

Масаж точковий, класичний лікувальний, гігієнічний, заспокійливий, тонізуючий, лікувальний масаж живота.

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

Нейробиологічне значення: тілесні практики активізують синтез серотоніну до 30%, збільшують вміст дофаміну та зменшують рівень кортизолу, а окситоцин сприяє більш активному формуванню ендорфінів, що мають знеболювальний ефект.

II. Самодистанціювання

Психологічна практика – «Прийняття».

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

Психофізіологічне значення: активізація вендролатеральної 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 безоціночне його сприйняття (формування позиції метаспостерігача).

Психофізіологічне значення: активізація префронтальної кори, передньої поясної кори та підвищення тону блукаючого нерву (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 мереж.

**Алгоритми психодуховної роботи з психогенними, реактивними та
ноогенними невротами.
Індивідуальна форма терапії.**

Видаються на начальних семінарах

**Алгоритми психодуховної роботи з психогенними, реактивними та
ноогенними невротами.
Групова форма терапії (4 – 10 учасників).**

Видаються на навчальних семінарах

Висновок про метод самотрансцендентної психосоматичної терапії

Тілесні практики 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 знеболювальний ефект.

У межах самодистанціювання психотерапія спрямована на усвідомлення та прийняття психологічної проблеми. Нейробіологом А. Корбом доведено, що усвідомлення емоцій та почуттів, промовляння та прийняття психологічної проблеми активізує вентролатеральну та медіальну префронтальну кору мозку, а активність мигдалини знижується. Відбувається нейтралізація старих нейронних зв'язків, що викликають деструктивні переживання та зменшується активність лімбічної системи. Тобто зникає гострота переживання негативних емоцій, почуттів і, навпаки, виникає контроль та регуляція поведінки¹.

Самотрансценденція пацієнта починається із щирого проживання ним почуття подяки. А. Корб довів, що почуття подяки стимулює вироблення нейромедіаторів дофаміну та серотоніну. У процесі подальшої психотерапії відбувається робота з цілями та формується прийняття рішення щодо тієї чи іншої психологічної проблеми. А. Корб зазначає, що прийняття рішень – завершальний етап після формування намірів та постановки цілей. Ці три ланки єдиного процесу контролюються одними й тими ж нейронними зв'язками й позитивно впливають на префронтальну кору, знижуючи рівень тривоги. Так, нейронні мережі, що 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 імпульси і несвідомі звички. Медіальна префронтальна кора може проєктувати свою активність на дорсальну зону смугастого тіла, а орбітофронтальна зона кори головного мозку – на прилегле ядро. Префронтальна кора коригує й модулює наші імпульси та звички.

¹ Корб А. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю. Київ, 2019. 216 с.

Це дає можливість для контролю власного життя, дозволяючи менше залежати від минулого досвіду.

І, нарешті, прийняття рішень змінює сприйняття світу: воно переконує в можливості існування різних способів вирішення проблем, контролює й заспокоює лімбічну систему. Регулярна уява нових конструктивних образів та повторення установок (прийнятих рішень) сприяє формуванню нових нейронних мереж, які стають передумовою, програмою для подальшої поведінки.

Під впливом методу самотрансцендентної психосоматичної терапії відбуваються позитивні зміни в роботі вегетативної нервової системи. Так, після прийняття проблемної ситуації, медитації усвідомленості, вираження подяки та формування нових конструктивних установок, починає домінувати парасимпатична частина вегетативної нервової системи (підвищується тонус блукаючого нерву), 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. Якщо свідомість активна, сповнена конструктивних установок, цінностей і смислів – то саме вони визначають хід життєдіяльності людини, а несвідоме є контрольованим та керованим. У стані активності префронтальна кора (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.

Отже, заспокоєння лімбічної системи та активізація префронтальної кори є необхідною умовою для відновлення фізичного та психологічного здоров'я пацієнта.

Правила роботи за методом самотрансцендентної психосоматичної терапії

1. Психологічна основа будь-якої терапії – любов до людини, почуття міри та щире бажання допомогти (самотрансценденція терапевта).
2. Використовуй тілесні практики, що є якісним способом оптимізації стану нервової системи.
3. До та після роботи методом самотрансцендентної психосоматичної терапії проводь тестування та фіксує психологічні та фізичні зміни пацієнта.
4. Якщо працюєш із внутрішніми органами, дотримуйся настанов для вісцеральних практик, складених О. Огуловим.
5. Терапію проводь спокійно як фізично, так і психологічно. Твоя свідомість має бути в теперішньому моменті.
6. Усі запитання та завдання під час терапії промовляй чітко, впевнено та спокійно.
7. Надавай пацієнтові максимальну можливість висловитися, дотримуйся правил активного слухання.
8. Висловлюй похвалу та позитивну оцінку, коли пацієнт виконав завдання в процесі терапії. Якщо пацієнт не в змозі впоратися – надай допомогу, допоможи сформулювати думку чи відповідь.
9. Створюючи образи, дай пацієнтові достатньо часу на візуалізацію та отримуй зворотний зв'язок. Установки повинні «лягати» на образ, що уявляється.
10. Пам'ятай, що ефективність методу самотрансцендентної психосоматичної терапії залежить від взаємного процесу самотрансценденції: з одного боку, самотрансценденцію має зробити терапевт, з іншого, – пацієнт має бути активним суб'єктом терапевтичного процесу.