

Psychosomatic tools: The method of transpersonal therapy as a way of correcting the physical and psychological health of a person

Oleksij Sabadukha

Ukrainian Association of Psychosomatic Therapy

Background. Despite significant progress in the development of the psychosomatic direction, the theoretical foundations of the mechanism of the occurrence of psychosomatic functional disorders remain little studied, and there is no psychosomatic toolkit for a holistic correction of the patient's health.

The object. To formulate a theoretical basis for the mechanism of occurrence and course of psychosomatic disorders, as well as to propose an author's approach in psychosomatic work - the method of transpersonal therapy allows you to simultaneously correct both the physical and psychological state of a person.

Results of the research. A conscious experience of destructive thoughts, emotions, and feelings causes a functional violation of the internal organs, which, in turn, determines spasms and congestive processes in various parts of the body (representative zones of Zakharyin - Head). The method of transpersonal therapy is a synthesis of bodily, mental and spiritual practices, the result of which is the cleansing of the human psyche from destructive attitudes, emotions, and feelings, the formation of a constructive attitude towards oneself, other and social conditions of life, as well as the correction of the functional state of the body. Sources of the method are V. Frankl's logotherapy and A. Korb's psychophysiological studies. The psychotherapeutic effect of the transpersonal therapy method is provided by therapeutic massage and three psychological exercises: "Expressing a feeling of gratitude", "Accepting a problem situation", "Self-transcendence".

Conclusion. To activate the prefrontal cortex and calm the limbic system is a necessary condition for the restoration of the psychological and physical health of a person, which the transpersonal therapy is aimed at. In a state of activity, the prefrontal cortex (conscious) can control the impulses of the striatum (subconscious), which is a condition for a person's spiritual development to a personal level.

Актуальність

Проблема людського здоров'я завжди мала особливу вагу. В усі часи свого існування людина теоретично та практично набувала нових тілесних, психологічних та духовних оздоровчих практик, удосконалювала методи профілактики здоров'я та лікування різних функціональних порушень. Суттєвим досягненням у 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 (фізичного та психологічного стану).

Мета статті

Мета статті сформулювати теоретичну основу механізму виникнення та протікання психосоматичних порушень, а також запропонувати авторський підхід у психосоматичній роботі – метод трансособистісної терапії, що дозволяє одночасно корегувати як фізичний, так і психологічний стан людини. Джерелами методу є логотерапія В. Франкла та психофізіологічні дослідження А. Корба.

Викладення основного матеріалу дослідження

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, сучасний психолог 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 підсвідомій 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 й 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. Утім, кожна людина, відповідно до рівня свого духовного розвитку [3], здатна в тій чи іншій мірі 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 підсвідомого (ядро смугастого тіла), може виявлятися настільки сильним, що йому вимушена підкорятися свідомість, тобто людина йде за своїми інстинктивними бажаннями, потягами, потребами й виступає їхнім рабом. Про стан психіки таких людей З. Фройд 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 людина» [3]. Натомість людина особистісного рівня духовного розвитку [3] здатна силою своєї свідомості контролювати та корегувати підсвідомі 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 згідно контролю власного життя, дозволяючи не залежати від минулого досвіду...» [2].

Отже, несвідоме й свідомість знаходяться в постійному взаємозв'язку: підсвідомість (смугасте тіло) подає імпульси, а свідомість (префронтальна кора) приймає рішення, як, урешті-решт, діяти. «Сильна» свідомість (притаманна людині особистісного рівня духовного розвитку [3]), яка сповнена конструктивних установок, цінностей та смислів, дозволяє переборювати негативний вплив підсвідомого й активізувати лише позитивні підсвідомі звички та установки. «Слабка, інертна» свідомість (притаманна людині залежного та посереднього рівнів духовного розвитку [3]) виявляється залежною від підсвідомих 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 психологічних 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 відбувається спазми тканин (судин, фасцій, м'язів, сухожиллів, зв'язок) та застійні явища, що стає умовою розвитку різноманітних захворювань. Механізм впливу психологічного 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 задіює симпатичну нервову систему, що викликає 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 психологічний стан організму.

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 відображається спазмом тканин, застійними явищами та змінами шкіри на певних частинах тіла. Наприклад, функціональне порушення жовчного міхура відбивається болями між хребтом та верхньою зоною правої лопатки, головними болями в скроні та болючими відчуттями на зовнішній поверхні голені. Отже, у загальному вигляді ланцюг функціональних порушень в організмі людини має такий вигляд: стрес 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 психосоматичної роботи – метод трансособистісної 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 і соціальних умов життя, а також корекція функціонального стану організму. Даний метод усуває такі психосоматичні проблеми як неприйняття себе, образи, деструктивна заглибленість думками у минуле, тривожність, невроз нав'язливих станів, фобії, конфліктність (егоцентризм), апатія, депресія (екзогенна), почуття провини. Зазначимо, що ефективність пропонованого методу підтверджена практикою, тестуванням пацієнтів до і після його застосування, а також їхніми позитивними відгуками. Варто підкреслити, що психофізіологічний механізм дії методу трансособистісної терапії повністю корелюється з науковими дослідженнями та висновками нейробіолога А. Корба.

Психотерапевтичний ефект методу трансособистісної терапії забезпечується лікувальним масажем та трьома психологічними вправами: «Висловлювання почуття подяки», «Прийняття проблемної ситуації», «Самотрансценденція». Проаналізуємо психофізіологічну дію кожного етапу роботи.

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

Вправа «Висловлювання почуття подяки» коригує психологічний стан людини: допомагає свідомо сфокусувати увагу на позитивних аспектах свого життя, що сприяє формуванню конструктивного світогляду. Чим більш ми вдячні, тим більше ми цінуємо дійсність; відповідно – менше негативних емоцій, а особливо – критики, що має руйнівний вплив на організм людини. На психофізіологічному рівні почуття подяки активізує вироблення нейромедіаторів дофаміну та серотоніну [2].

Вправа «Прийняття проблемної ситуації» 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» [4]. Чим більше людина бореться з неприємною життєвою ситуацією, яку вона не в силах змінити (зараз або взагалі), тим більше вона (ситуація) буде викликати негативні емоції (неприйняття себе, образи, деструктивну заглибленість думками в минуле, тривожність, апатію, почуття провини тощо). «Чим сильніше людина намагається уникнути неприємностей або страждання, тим глибше вона занурюється в додаткові страждання» [4]. Лише через прийняття проблемної ситуації зникає внутрішня напруга й приходить почуття спокою. На психофізіологічному рівні вербалізація та прийняття ситуації активізує вентролатеральну префронтальну кору мозку, а активність мигдалини знижується. Людина перестає емоційно реагувати на проблему і, навпаки, формуються передумови до свідомого осмислення проблеми і здатність до регулювання поведінки [2]. Важливо відзначити, що прийняття проблемної ситуації легше відбувається після позитивного емоційного підйому, за допомогою попередньої вправи на висловлення почуття подяки.

Вправа «Самотрансценденція» передбачає активізацію соціального, морального, духовного потенціалу пацієнта; орієнтує його на подолання старих, помилкових суджень й формування нових, конструктивних установок, цінностей та смислів, прийняття рішення їх реалізувати. Підкреслимо, що самотрансценденцію людина здатна здійснити лише після психологічного прийняття проблемної ситуації й відновлення внутрішньої рівноваги. Варто зазначити, що в ідеальному варіанті процес самотрансценденції передбачає вихід на рівень особистісного буття [3]. Так, для кожної психосоматичної проблеми є свої «антоніми» – ті конструктивні установки та цінності, на які слід орієнтуватися, щоб відновити психологічне здоров'я, здійснити самотрансценденцію. Практичні 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, самокритика	Прийняти рішення поважати свої якості, цінувати свою гідність і вірити в себе	Здорова любов до себе
2. Образи, гнів	Прийняти рішення на розуміння іншої людини	Прощення іншої людини
3. Деструктивна заглибленість думками в минуле	Прийняти рішення зосередитися на улюбленій справі, з якою можна рухатися вперед по життю	Фокусування уваги на сьогоднішньому та майбутньому
4. Тривога, невроз нав'язливих станів, 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: дратівливість у спілкуванні, критика інших, упертість, егоцентризм	Прийняти рішення враховувати інтереси інших людей	Конструктивні стосунки з оточуючими
6. Апатія, депресія (екзогенна), екзистенційний вакуум (втрата мети та смислу життя)	Усвідомлення смислу свого життя. Прийняти рішення нести відповідальність за реалізацію своїх життєвих цінностей. Відчуття відповідальності 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 прийняття рішення щодо 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 переконує в можливості виходу з кризових ситуацій, контролює й заспокоює лімбічну систему, знижує активність смугастого тіла, яке змушує нас поклатися лише на підсвідомі імпульси та звички. [2]. Підкреслимо, що механізм проведення вищенаведених психологічних вправ передбачає спочатку виконання їх подумки (робота психотерапевтичними образами), а потім вголос (психотерапевтична бесіда за протоколом).

Висновуємо, що метод трансособистісної терапії дозволяє водночас ефективно коригувати фізичний та психологічний стан 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 й спрямовує на здійснення психологічних та соціальних змін. Метод трансособистісної терапії, перш за все, орієнтований на конструктивну трансформацію свідомості людини, формується почуття власної відповідальності за вирішення життєвих завдань, у той час як психоаналітичні

підходи змушують шукати причину своїх невдач у минулому, перекладаючи відповідальність на своїх батьків, вихователів, соціальне оточення. Щодо цього 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» [7].

Висновки

Отже, сьогодні 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 він виглядає так: свідоме 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). Активізувати префронтальну кору та заспокоїти лімбічну систему – необхідна умова відновлення психологічного й фізичного здоров'я людини, на що й спрямований метод трансособистісної терапії. У стані активності префронтальна кора (свідоме) здатна контролювати імпульси смугастого тіла (підсвідоме), що є умовою духовного розвитку людини до особистісного рівня.

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. Grechanyj OF, Sabaduha VO. Philosophy of abilities in the context of the priority of the spiritual over the physocal. Luhansk: Volodymyr Dahl East Ukrainian National University Publishing House; 2015. [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. Tarkovskij A. Last interview by Andrei Tarkovsky "Beauty is a Symbol of Truth". *Literaturnaja gazeta*. 1987; 157(15)[Publisher Full Text](#)