

МЕТОД ТРАНСОСОБИСТІСНОЇ ТЕРАПІЇ ЯК СПОСІБ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сабадуха О. В.

Асоціація Народної Мануальної терапії в Житомирській області.

Актуальність проблеми 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 хвороб. Проте, незважаючи на значні досягнення сучасної офіційної медицини, її суттєвим недоліком залишається те, що вона часто ігнорує вплив психіки на фізичний стан людини, утім як значна кількість фізіологічних хвороб обумовлена певними психологічними проблемами. Так, за даними ВОЗ близько 38-42 % людей, які хворіють на ту чи ту хворобу, мають певну ментальну, психологічну причину, що викликала дане захворювання. На жаль, традиційна медицина часто демонструє спрощений, однорівневий підхід до терапевтичного процесу.

Незважаючи на досягнення сучасної психології, так само, психотерапевтичний процес часто має однобічний характер: робота відбувається лише з психикою клієнта, йому допомагають подолати психологічну кризу, утім її фізіологічні наслідки проходять поза увагою психотерапевта. Уважаємо, що психолог мусить уміти працювати з людським тілом, знімати тілесні блоки, що виникли внаслідок психоемоційних переживань. Відтак, будь-який діагноз та терапевтичний процес завжди мають бути комплексними та цілісними. Отже, мета статті: сформулювати авторський підхід у психосоматичній роботі — метод трансособистісної терапії, що дозволяє одночасно корегувати як фізичний, так і психологічний стан людини.

Метод трансособистісної терапії — це синтез тілесних, психологічних та духовних практик, результатом яких є очищення психіки людини від деструктивних емоцій та установок, формування конструктивного ставлення до себе й життя, а також корекція функціонального стану організму. Зазначимо, що ефективність пропонованого методу підтверджена практикою, тестуванням пацієнта до і після його застосування, а також позитивними відгуками самих пацієнтів. Утім, варто зауважити, що метод трансособистісної терапії не є панацеєю від будь-яких психологічних чи фізичних проблем людини, а є лише одним із методів психосоматичної роботи. В окремих випадках, коли в людини діагностовано важкий психологічний стан, виявляється кілька психологічних проблем і, відповідно, кілька фізіологічних розладів, метод трансособистісної терапії може слугувати лише міцним імпульсом до психофізичного оздоровлення людини. У таких випадках, залежно від тих чи тих психологічних проблем, додатково застосовуємо метод логотерапії (В. Франкл) та техніки свідомої роботи (вправа на підвищення самооцінки, техніки позбавлення почуття образи, провини та інші). У випадках, коли в пацієнта діагностовано психологічні проблеми, утім вони не мають критичного характеру і не супроводжуються важкими фізіологічними розладами — метод трансособистісної терапії може бути самостійним терапевтичним засобом, що здатний оптимізувати фізичний та психологічний стан людини.

Перш ніж говорити про зміст пропонованого методу як способу психосоматичної роботи, підкреслимо значущість психосоматики, проаналізуємо особливості впливу психоемоційних переживань на фізичний

стан людини. Психосоматика — це розділ знань, який вивчає взаємозв'язок між психікою й тілом, віддаючи пріоритет психічному. Так, німецький невролог Н. Пезешкіан акцентує увагу, що «сьогодні ми вже не можемо проходити повз того факту, що приблизно 60-80 % усіх захворювань обумовлені психікою або, тим не менш, опосередковані нею» [3]. Так, учений описав 39 видів захворювань, що мають психологічні причини. Такими захворюваннями є ожиріння, бронхіальна астма, грижа міжхребцевого диску, виразка шлунку та дванадцятипалої кишки, захворювання жовчного міхура, випадіння волосся, інфаркт міокарда, онкозахворювання, порушення слуху, зору та інші. Психосоматика між психологією та медициною займає проміжне місце й вивчає, які саме психічні процеси, стани та властивості викликають ті чи ті функціональні порушення.

Суттєвою специфікою впливу психологічних переживань на фізичний стан людини є те, що вони в першу чергу відбиваються на функціонуванні внутрішніх органів. Варто зауважити, якщо людина переживає конструктивні, позитивні емоції та установки, домінує парасимпатична нервова система як частина вегетативної нервової системи, яка уповільнює серцебиття, покращує роботу жовчного міхура, стимулює секрецію шлункового соку та соку підшлункової залози, прискорює процес травлення, покращує перистальтику кишечника, розслаблює пряму кишку, напружує м'язи сечового міхура. Навпаки, якщо людина переживає деструктивні, негативні емоції та установки, домінує симпатична нервова система як частина вегетативної нервової системи, яка уповільнює слиновиділення, прискорює серцебиття, призупиняє секрецію шлункового соку та соку підшлункової залози, уповільнює процес травлення, перистальтику кишечника, спазмує пряму кишку, розслаблює м'язи сечового міхура. Цей механізм можна пояснити так: інформація з оточуючого середовища, а також думки, емоції, почуття передаються на лімбічну систему (сукупність ряду структур головного мозку), яка, у свою чергу, через гіпоталамус та ретикулярну формацію керує вегетативною нервовою системою. Відповідно, якщо на лімбічну систему передається деструктивна інформація (негативні емоції, почуття, думки) — вмикається симпатична нервова система, а якщо конструктивна — починає доминувати парасимпатична нервова система. Отже, внутрішні органи першими реагують на психоемоційний стан і потребують особливої уваги під час будь-якого терапевтичного процесу.

У психологічній літературі існує таблиця психосоматичних функціональних порушень організму, за якою можна визначити психологічну причину того чи того захворювання [7, с. 45–81]. Утім, виникає питання: якщо у людини декілька фізіологічних проблем, відповідно буде стільки ж і психологічних проблем? Чи можливо є одна психологічна проблема, яка призвела до певного функціонального порушення, що, у свою чергу, за ланцюговою реакцією, викликало інші? У відповідь на цю проблему розроблено авторський тест «Діагностика загального психологічного стану людини», що дає змогу визначити кількість психологічних проблем і яка з них актуальна для людини. Тест створений на основі того, що всі психологічні проблеми, які спричинюють функціональні порушення, інтегровано в 7 загальних психологічних проблем: 1) неприйняття себе, низька самооцінка; 2) гнівні емоції, почуття образи; 3) заглибленість думками в минуле; 4) тривоги, нав'язливі думки, страхи; 5) конфліктність, егоцентризм; 6) апатія, депресія; 7) почуття провини. Зазначений

тест виявляє не лише рівень актуальності тієї чи тієї проблеми, а й виявляє рівень психологічного здоров'я людини. За результатами тесту ми виявляємо психологічний стан людини, і якщо пацієнт потребує психосоматичної корекції, застосовуємо метод трансособистісної терапії як основу терапевтичного процесу.

Метод трансособистісної терапії базується на чотирьох основних принципах. Перший — стверджує: терапія має відбуватися через процес самотрансценденції терапевта [6], тобто він має вийти за межі власного «Я», усвідомити цінність життя та здоров'я самого пацієнта й обов'язково подумки побажати йому психофізичного одужання. Процес самотрансценденції терапевта здійснюється на основі його життєвих принципів. (Для прикладу зазначимо, якщо терапевт віруюча людина, він може подумки звернутися до Бога і попросити Його звільнити пацієнта від тих психологічних проблем, які обумовили функціональне порушення. Якщо терапевт відкидає роль Бога в психотерапевтичному процесі, він має подумки щиро від себе побажати пацієнту сил до одужання, звільнення від тих психологічних проблем, що обумовили фізіологічну проблему). Варто підкреслити, якщо терапевт не досяг особистісного рівня розвитку, то метод буде малоефективним. Відповідно, ефективність методу зростає тоді, коли терапевт досяг рівня особистості [4, с. 28–29]. Значення такої самотрансценденції терапевта полягає в наступному. По-перше, терапевт таким чином емоційно та раціонально налаштовується на відповідальну роботу, працює розслаблено, утім водночас зосереджено та із запалом. Як наслідок, спрацьовує ефект «емоційного зараження» — пацієнт попадає під психологічний вплив терапевта і теж підсвідомо налаштовується на позитивний психоемоційний стан, що вже є поштовхом до одужання. (Для довідки зазначимо, що феномен «емоційного зараження» описаний у соціальній психології [2]). По-друге — згідно з позицією відомого фізика та психолога Ч. Тойча, свідомі думки на фізичному рівні являють собою енергетичне випромінювання, енергетичну хвилю [5; 8]. Відповідно до психогенетичної концепції вченого, психічна взаємодія між людьми часто носить неусвідомлений характер: енергетично-інформаційне випромінювання думки однієї людини може несвідомо сприйматися психікою іншої людини. Відтак думка, що буде спрямована на іншого індивіда, буде сприйнята його психікою на несвідомому рівні, утім згодом може впливати на його свідому поведінку. За Ч. Тойчем, людина, що спрямовує на когось думку, називається «репресором», а та, що несвідомо сприймає, — «експресором» [8]. Зважаючи на зазначені наукові відкриття вченого, вважаємо доречно використовувати їх в рамках методу трансособистісної терапії: під час роботи з пацієнтом посылати йому подумки очищення від тієї чи тієї психологічної проблеми.

Другий принцип методу трансособистісної терапії говорить про єдність психіки й тіла, особливістю якої є те, що психоемоційні переживання відображаються, у першу чергу, на функціонуванні внутрішніх органів. Третій принцип стверджує, що терапевтичний процес має обов'язково включати вісцеральну терапію (масаж внутрішніх органів). Сутність четвертого — полягає в тому, що пацієнт має бути активним суб'єктом терапевтичного процесу.

Сформулюємо технологію роботи методом трансособистісної терапії. Терапевт, працюючи на тілесному рівні (методом вісцеральної терапії), знімаючи спазм та застійні явища конкретного органа, повинен знати психологічну проблему пацієнта, що спричинила його функціональне

порушення. Знаючи цю проблему, терапевт має керуватись першим принципом: здійснити процес самотрансценденції та подумки побажати людині очиститися від психологічної проблеми, що обумовила функціональне порушення органа. Далі терапевт має залучити пацієнта в терапевтичний процес.

Терапевт, працюючи з внутрішніми органами, одночасно формує в пацієнта певні психотерапевтичні образи. Під час свідомої роботи пацієнта з образами, відбувається трансформація його психіки. На кожну загальну психологічну проблему (нагадаємо, їх сім), існує певний емоційний та раціональний образ, який пацієнт свідомо подумки опрацьовує. Наприклад, якщо в пацієнта діагностовано деструктивну заглибленість в минуле, на тілесному рівні необхідно працювати з кишечником, запропонувати пацієнту психотерапевтичний образ такого змісту: «Уявіть світанок, схід сонця, початок нового дня. У душі відчуваєте натхнення та зацікавленість до майбутнього». Після того, як у пацієнта виникли позитивні емоції і він емоційно відчув «свіжість» майбутнього життя, даємо раціональний образ, щоб пацієнт три рази подумки про себе повторив фразу: «Я легко розлучаюся з минулим і з радістю приймаю майбутнє». Далі подумки висловіть подяку (кому вважаєте за необхідне) за всі ті блага, які Ви маєте сьогодні. Подумки сформулюйте одну бажану мету на близьке майбутнє (мету, не пов'язану з минулим), одну бажану мету на далеке майбутнє (мету, не пов'язану з минулим)». Таким чином, пацієнт дає собі установку розстатися з минулим, усвідомлює теперішнє через подяку й орієнтує себе на майбутнє через сформульовані цілі.

Механізм дії психотерапевтичних образів можна пояснити так. По-перше, стійкі емоційні та раціональні образи формують у мозку нейронну мережу, яка є програмою для подальших дій. По-друге, будь-які образи, установки, думки краще всього засвоюються тоді, коли психіка людини розслаблена. Вісцеральний масаж ефективно розслаблює психіку (нейро-рефлекторна дія). По-третє, раціональна установка ефективніше діє тоді, коли вона підкріплена емоційними образами, або формується на тлі емоційного піднесення. По-четверте, під впливом психотерапевтичних образів розслаблюється психіка, а відтак нейтралізується симпатична нервова система і задіюється парасимпатична нервова система. Як наслідок, запусकाються всі фізіологічні процеси. Ефект закріплюється, тому що пацієнт опрацював свої психологічні проблеми: під впливом психотерапевтичних образів пробачив когось і звільнився від негативних емоцій, зорінтував свій життєвий ресурс на теперішнє та майбутнє, усвідомив свої кращі якості, знизив рівень тривоги і, як наслідок, — підвищується самооцінка.

Отже, метод трансособистісної терапії дозволяє водночас ефективно коригувати психологічний та фізичний стан людини. Транс — це стан зміненої свідомості, де фокус уваги зміщується із зовнішнього світу на внутрішні образи (емоційні, раціональні), під впливом яких здійснюється психічна трансформація: відбувається очищення від деструктивних переживань й формуються конструктивні установки. Під час психотерапії через легкий трансний стан (робота образами) відбувається поштовх розвитку духовного потенціалу до особистісного рівня. Особистість, як рівень духовного розвитку людини [4, с. 28–29], є водночас й орієнтиром психологічного здоров'я: адже вона спонукається соціальним інтересом [1, с. 136–140], займає активну життєву позицію, здатна розуміти інших людей, прощати, цінує теперішнє та зорієнтована на майбутнє, має адек-

ватну самооцінку. Перевагою методу трансособистісної терапії є те, що він достатньо зрозумілий для опанування, але основною умовою його ефективної роботи є, з одного боку, процес самотрансценденції терапевта, а, з іншого, — бажання пацієнта працювати над власним внутрішнім світом.

Література

1. Адлер А. Индивидуальная психология / А. Адлер // История зарубежной психологии. Тексты. — [под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан]. — М. : Моск. ун-т, 1986. — 342 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология / Г. М. Андреева. — М. : Аспект Пресс, 2001. — 384 с. — Режим доступа : <http://www.alleng.ru/d/psy/psy049.htm>. — Назва з екрана. — Дата звернення: 5.11.16.
3. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. — М. : Институт позитивной психотерапии, 2006. — 464 с. / Режим доступа: http://www.e-reading.club/djvureader.php/113381/11/Pezeshkian_-_Psihosomatika_i_pozitivnaya_psihoterapiya.html. — Назва з екрана. — Дата звернення: 5.11.16.
4. Сабадуха В.О. Українська національна ідея та концепція особистісного буття : монографія / В. О. Сабадуха. — Івано-Франківськ : Фоліант, 2011. — 176 с.
5. Столяренко Л. Д. Психология: Учебник для вузов / Л. Д. Столяренко. — СПб. : Питер, 2016. — 592 с. / Режим доступа: <https://books.google.com.ua/books?id=4cxLDAAQBAJ&pg=PA2&lpg=PA2&dq>. — Назва з екрана. — Дата звернення: 5.11.16.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла : Сборник: [Пер. с англ. и нем.] / [Под общей ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева]. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с. — Режим доступа: <http://www.proctology.narod.ru/Francl-smisl.pdf>. — Назва з екрана. — Дата звернення: 5.11.16.
7. Хей Л. Л. Исцели свою жизнь. Исцели свое тело. Сила внутри нас. / Л. Л. Хей. — Каунас, 2012. — 223 с.
8. Тойч Ч.К. Второе рождение или искусство познать и изменить себя / Ч.К. Тойч. — Днепропетровск : СІЧ, 1998. — 183 с. — Режим доступа : http://royallib.com/book/toych_champion/vtoroe_rogdenie.html. — Назва з екрана. — Дата звернення: 5.11.16.

СОН ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ

Савицька М.С., Бажан А.Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Сон — циркадіальний біоритм зниженої активності мозку, що забезпечує відпочинок організму, при якому вимкнено свідомість і механізми підтримки природної пози, знижена чутливість аналізаторів [1].

За походженням виділяють три види сну: 1) природний сон: періодичний добовий і періодичний сезонний (останній тільки у тварин); 2) штучний: наркотичний і гіпнотичний; 3) патологічний сон: при анемії мозку, при пошкодженні структур мозку — «сонний енцефаліт», летаргічний сон. Періодичний добовий сон може бути монофазним (1 раз на добу), дифазним (2 рази на добу) і поліфазним (у новонароджених). Довготривалість сну залежить від віку: наприклад, новонароджені сплять