

ПСИХОСОМАТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТОСТІ

Відмінною рисою сучасності стає особлива увага до розроблення проблем, що знаходяться на перетині різних галузей науки. Саме такими *актуальними* є проблеми психосоматики, які викликають інтерес як психологів, так і медиків. Але сучасний погляд на психосоматику виходить поза межі уявлень про здоров'я та хворобу. Сьогодні психосоматика розуміється ширше – як тілесне відображення душевного життя людини. В історії психології перші психосоматичні ідеї були висловлені представником середньовічної арабської науки, відомим під ім'ям Авіценни. Саме він заявив про існування психологічних причин тілесних захворювань та використовував асоціативний метод, який отримав розвиток у роботах З. Фрейда та К. Юнга. Звернувшись до історії та сучасних проблем методу у психосоматиці, можна знайти відповідь на питання про різноманітність її адаптаційних аспектів.

Викладання психосоматики порушує питання про те, який шлях формування професійного мислення був би найбільш успішним:

- заучування множини психологічних інтерпретацій соматичних захворювань;
- нагромадження практичного досвіду аналізу на основі заученого;
- віднайдення деякого загального принципу, який задає напрямком мислення психолога, аналітика соматики як у практиці консультування так і в академічному дослідженні?

Фактично, намагаючись зрозуміти специфіку функціонування органа, ми повинні виділити деяку когнітивну схему, яка допоможе нам розібратись у психічній символіці соматичного розладу. Ця схема виявляється засобами персоніфікації, асоціації, візуалізації, аналогізації й надає можливість зрозуміти символіку розладів.

Психосоматичний аналіз особистості може застосовуватися як засіб психокорекції. Такий аналіз має ґрунтуватися на основних технологічних засобах, які було запропоновано в різних психотерапевтичних парадигмах. Інтегральність психосоматичної проблематики дозволяє об'єднати зазначені засоби, долаючи еклектичній перестороги. Одним із втілень такого підходу може бути *запропонована та апробована автором методика психосоматичного аналізу особистості ПАВА*. Мета методики: оволодіння когнітивними операціями які складають основу для розуміння мови тіла, як "голосу душі" (як джерела інформації про психологічні особливості і навчальні програми людини).

Назва методики є аббревіатурою таких понять, як персоніфікація, асоціація, візуалізація, аналогізація (рис. 1).

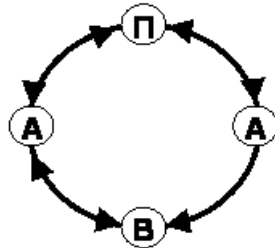


Рис. 1. Етапи психосоматичного аналізу

Тут персоніфікація – це ідентифікація особистості з органом чи підсистемою організму. Асоціації – образи, ідеї, почуття, метафори, які пов'язано з симптомом, з особливостями функціонування органа, з його цільовим призначенням. Візуалізація – виявлення когнітивної схеми, ідеї, яку закладено в симптомі в наочній формі, унаочнення конфліктної ситуації, яка зумовила виникнення симптому, унаочнення порушення у функціонуванні органа, яке зумовлює відчуття симптому. Аналогізація – виявлення спільних рис між проблемою органа і проблемою особистості, між симптомом та ідеєю, яку він символізує.

Зупинімося стисло на характеристичні етапів методики ПАВА.

Персоніфікація як метод застосовується представниками гештальттерапії у двох напрямках: як спроба уявити хворий орган як живу істоту та як ідентифікація хворого з власним хворим органом. Крім того, на думку психоаналітиків, принаймні проблема, якщо не вся людина, втілюється в особливостях функціонування тих чи інших органа чи системи. На нашу думку, саме персоніфікація є першим кроком у виявленні психологічного механізму соматичного розладу (діагностична чи дослідницька мета). Метою даного етапу є підготовка бази для асоціативного процесу через ідентифікацію людини з органом чи підсистемою організму; досягнення відчуття цілісності через операцію персоніфікації – де персоніфікації. На такому етапі виконуються такі завдання:

1. Ідентифікуйтесь з різними частинами власного тіла, наприклад: "Я ліва рука" та з різними органами власного тіла, наприклад: "Я серце". Спробуйте дати собі звіт у тому, чи виходить це, як це виходить, з якими частинами чи органами тіла, які при цьому виникають почуття та думки.
2. Уявіть власний хворий орган, як живу істоту. Визначте, що вона відчуває: натхнення, втому, бадьорість, сумніви, тощо. Визначте, чого вона хоче: уникнути, отримати, досягнути, позбавитись, тощо. Виявіть, що вона переживає: страх, радість, злість, захоплення, тощо.
3. Змініть вислів, наприклад: "У мене гіпертонія" на "Я гіпертоною". Проговоріть це. Визначте, як змінюються ваші почуття, думки. Знайдіть відмінності між першим і другим варіантом висловлювання.

Асоціація ще за часів античності була запропонована Платоном як універсальний механізм функціонування психіки. Як психосоматичний метод застосовувалася вперше Авіценною. А в психологію прийшла через психоаналіз. Саме асоціативний потік надає можливість визначити змістовні характеристики зв'язків між психологічними проблемами особистості та їхнім утіленням у порушеннях функціонування органа чи підсистеми організму. Метою даного етапу є віднайдення різних зв'язків, які дадуть основу для виявлення психологічного сенсу тілесного захворювання. Це стосується перш за все просторово-часових, причинно-наслідкових, образних асоціацій, асоціацій за подібністю та контрастом. На даному етапі визначаються з такими запитаннями.

Щодо часових асоціацій: 1. Які події співпадають у часі з появою симптому. 2. У випадку повторюваності симптому які події, що з ним співпадають, повторюються. 3. В якому віці з'явився симптом. Співвіднесіть характеристики віку та симптому. 4. В якому віці припинився симптом чи змінилась їх динаміка та насиченість.

Щодо просторових асоціацій: 1. Чи зумовив симптом зміну простору (навколишнього, місцерозположення) і як? 2. Чи зумовила зміна простору появу симптому? 3. Яких характеристик простору тепер потребує хворий? 4. За яких характеристик простору був зафіксований симптом. 5. Як би змінився ваш простір, якби ви видужали.

Щодо причинно-наслідкових асоціацій: 1. Що передувало появі симптому. 2. Якими можуть бути варіанти причин і наслідків захворювання? 3. Що змінилось у можливостях і діях людини? 4. Яку вторинну вигоду отримує хворий? 5. Реалізація якого наміру втілена у хворобі?

Щодо образних асоціацій визначається, які образи (метафори) за асоціацією викликає орган, хвороба, чи хворий? Асоціації за подібністю чи контрастом виявляються за функцією чи формою з органом чи системою організму в яких відмічається збій функціонування.

Візуалізація як метод, що спирається на продуктивні функції репродуктивної уяви є загальноживим у психотерапевтичній практиці. Світогляд сучасної людини, яка прагне успіху, базується на так званому позитивному мисленні. Таке мислення ретельно операционалізовано в нині популярному фільмі "Секрет" і ґрунтується на методі візуалізації. Але в психосоматичному аналізі особистості від візуалізації вимагається не стільки створення яскравого й динамічного образу, скільки унаочнення ідеї, закладеної у порушення функціонування організму у вигляді схеми. Таке унаочнення може бути досягнуто через візуалізацію конфлікту, ситуації та особливостей функціонування органа.

Метою даного етапу є оволодіння прийомами візуального мислення для створення образів, які забезпечують усвідомлення психосоматичної цілісності (відчуття єдності душі і тіла). На даному етапі виконуються такі завдання: 1. Спробуйте візуалізувати метафору, яка відповідає аналізованому захворюванню. Опишіть поведінку людини, якій підходить дана метафора. Спробуйте уявити образ у динаміці (ситуацію у розвитку). 2. Візуалізуйте орган, в якому відмічається збій у функціонуванні. Переструктуруйте створений зоровий образ таким чином, щоб функціональна проблема чи органічна деструкція була виправлена. 3. Зорово уявіть орган (систему), в якій відмічається збій у функціонуванні. Зробіть його яскравішим, динамічнішим, позитивнішим, світлішим.

4. Виконайте техніку Н. Воотона "Речі в тілі" [1].

Аналогізація є індуктивним умовиводом, в якому висновок має ймовірнісний характер і ґрунтується на припущенні про подібність двох об'єктів чи явищ. Евристичний потенціал аналогізації доведено в дослідженнях з психології творчості. Метою даного етапу є співвіднесення і віднайдення спільного між тим, що діється в органі, в характері порушень у його функціонуванні і в психічних процесах. На даному етапі виконуються такі завдання: 1. Відмітьте особливості функцій в органі чи системі організму, які аналізуються. А саме, функція понижена, підвищена чи нестійка. Подумайте, які з психічних функцій, поведінкових проявів мають аналогічну динаміку? 2. Визначте, серед функцій органа порушені усі чи деякі? Серед них чи може бути функція віддані, розчеплення, поєднання, руху, функція, яка має пропускати(чи не пропускати) щось, яка потребує гнучкості чи пружності, тощо. Які з психічних функцій, поведінкових проявів мають аналогічні характеристики? 3. Пошукуйте аналогії між характером функції органа і поведінкою чи змістом психіки.

Оскільки *за результатами* попередніх етапів психосоматичного аналізу констатовано зв'язок між проблемами та соматичними розладами (персоніфікація), визначено особливості соматичних проблем, які символізують психологічний зміст (асоціації), та унаочнено їх (візуалізація), лишилися через виявлення спільних рис між симптомом та ідеєю, яку він символізує (аналогізація), повернутись до особистості, яка через усвідомлення психологічної символіки власних соматичних розладів здійснила оновлення свого потенціалу (персоніфікація).

ЛІТЕРАТУРА

1. Воотон Н. Введение в эпистемологию метафоры. Работа с соматическими расстройствами / Н. Воотон. – М., 1998.
2. Фрейд З. Введение в психоанализ : лекции / З. Фрейд. – М., 1989.
3. Хомуленко Т.Б. Основы психосоматики: навч.-метод. посібник / Т.Б. Хомуленко – Вінниця: Нова Книга, 2009. – 120 с.
4. Юнг К. Психологические типы // Психология индивидуальных различий: тексты / К. Юнг [под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова]. – М., 1982. – С. 199-218.

РЕЗЮМЕ

У роботі пропонується підхід до аналізу психологічного змісту тілесних захворювань. Представлено опис етапів методики психосоматичного аналізу особистості ПАВА.

Ключові слова: психосоматика, персоніфікація, асоціації, візуалізація, аналогізація.

Т.Б. Хомуленко

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТИ

РЕЗЮМЕ

В работе предлагается подход к анализу психологического смысла телесных заболеваний. Представлено описание этапов методики психосоматического анализа личности ПАВА.

Ключевые слова: психосоматика, персонификация, ассоциации, визуализация, аналогизация.

T.B. Homulenko

PSYCHOSOMATIC ANALYSIS OF PERSONALITY

SUMMARY

The article suggests an approach to the analysis of psychological sense of body diseases; describes stages of PAVA - a technique of psychosomatic analysis of personality.

Keywords: psychosomatics, personification, associations, visualization, analogization.
