

# К СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ХАЙКИН А.В.,  
(Ростов-на-Дону, Россия)

## Аннотация

*В статье описана необходимая структура целей и блоков работы в психологическом лечении соматических заболеваний вне зависимости от конкретных нозологий и применяемых методов. Описаны два различных контекста, обосновывающие возможность и различные виды работы психолога в излечении телесных заболеваний.*

**Ключевые слова:** *психосоматика, психосоматотерапия, цели, структура, психологическое лечение соматических заболеваний, методология.*

УДК 616-08:159.98 + 615.851

В настоящее время работа психолога (психотерапевта) по исцелению телесных болезней постепенно становится явлением все более обычным в профессиональном психотерапевтическом сообществе. Также все более интенсивно проникают в обыденное сознание методы самоисцеления. Увеличивается количество подходов и техник психосоматотерапии. В этой связи становится все более актуальным вопрос об общих «шагах», о необходимо разрешаемых целях, основных блоках работы, т. е. вопрос о структуре самого процесса лечения соматических болезней психологическими средствами безотносительно конкретных нозологий и применяемых практик.

Необходимость и возможность самой работы психолога (психотерапевта), в том числе самостоятельной работы, в деле лечения телесных болезней (т.е. в современных медицинских представлениях - на поле деятельности соматического врача) исходит из двух контекстов. Во-первых, из развивающихся психосоматических представлений о необходимой роли психического в порождении телесных болезней. Во-вторых, из

понимания, что исцеляющие механизмы организма, даже рассматриваемые как исключительно физиологические, могут запускаться совершенно психологическими механизмами и явлениями. Например, как в случае эффекта плацебо, когда огромное желание выздороветь, уверенность в том, что нечто, имеющееся в распоряжении больного как «лекарство», принесет исцеление и процесс «предвкушения» этого исцеления, запускают мощнейшие исцеляющие механизмы. Понятно, что направленность и содержание работы, исходящей из этих двух контекстов – разные.

В первом случае это – именно психотерапевтическая работа, направленная на устранение психологических причин соматических, понимаемых в этом случае как «психосоматических» заболеваний, т.е. телесных заболеваний, в генезе которых существенную роль играет психика и то, что в ней происходит. Необходимо отметить, что в следствии малоисследованности вопросов о способе взаимодействия психического и телесного в порождении телесных заболеваний, о роли психического в этом и о механиз-



мах психосоматогенеза, нет и однозначного представления о том, какие соматические заболевания можно относить к психосоматическим. Существует как минимум пять позиций рассмотрения термина «психосоматические заболевания». Болезни считаются «психосоматическими»:

1. если в генезе соматического заболевания не обнаруживаются «органические» причины;
2. если определяющая роль психического в их генезе уже выяснена (как например, в болезнях «александеровской семерки»);
3. все телесные болезни, кроме инфекционных и генетических;
4. все телесные болезни;
5. все или почти все телесные болезни, но при этом полагается, что вклад психического в их генезе не является определяющим.

Понятно, что если понимание психосоматичности болезней соответствует первому пункту, то психотерапевтическая работа с психологическими причинами болезни представляется единственно возможным средством. Во всех остальных случаях естественно придавать важную роль и воздействию на уже произошедшее следствие этих психологических причин, то есть – на саму болезнь, ее «медицинские» причины, патогенетические механизмы и симптомы.

Вернемся ко второму из описанных в начале статьи, контекстов – исцеляющие механизмы организма запускаются с помощью психологических действий и явлений. Когда в работе психолога с телесным заболеванием мы исходим из этого контекста, то, естественно, что для такой практики нам нет необходимости опираться на теоретические представления о необходимой и существенной роли психического в порождении телесных заболеваний. И понятно, что здесь не встают вопросы об определении группы телесных болезней, где такая работа была бы полезна и о делении болезней на «психосоматические» и «истинно соматические»! По своим целям и сущности, но конечно, не по средствам реализации, работа в таком контексте сродни соматической медицине. Также отметим, что не все психологические практики, применяемые в данном контексте,

можно назвать психотерапевтическими, а часто, только – психотехническими. В некоторых случаях такая психологическая работа по исцелению соматических заболеваний действительно является достаточной. Однако, понятно, что объединение практик, исходящих из обоих контекстов в единой работе делает ее более эффективной и соответствующей цели исцеления телесной болезни.

Супруги Саймонтоны в своей книге, посвященной разработанному ими «Психологическому подходу к лечению рака» и опыту его применения [3], описали целостную систему конкретных практик, часть из которых направлена на работу с психологическими причинами рака, как они их понимали, а часть – на мобилизацию иммунитета на борьбу с опухолью. Н. Л. Зуйкова разработала стандарт, названный ею «Клиническая психосоматическая психотерапия», направленный на работу с широким спектром психосоматических болезней достаточно вариативным набором психотерапевтических средств [1]. Нами ранее предлагалась общая структура целей, разрешаемых в психологической работе по исцелению телесных болезней психологическим способом, которая включала цели: подготовку клиента к основной работе; преодоление психологических причин телесного заболевания; мобилизацию исцеляющих сил на борьбу с болезнью [4, 5]. В несколько дополненном и вновь отредактированном виде мы представляем сейчас эту структуру целей в следующем виде.

Как и ранее, работа по исцелению соматической болезни психологическим способом включает в себя решение трех задач и, соответственно, состоит из трех блоков, которые иногда представляют собой и последовательные шаги, этапы такой работы. Первая задача, задача подготовки клиента к дальнейшей работе и поиск необходимой для начала работы информации распадается на две подзадачи:

1. исследование и оптимизация отношений клиента с болезнью;
2. обретение необходимых для дальнейшей работы (клиента) ресурсов.

Первая из них сама включает несколько задач:

- a) обретение клиентом достаточной мотивации к выздоровлению;



- б) обретение им адекватной (личностной) реакции на болезнь;  
(Эти задачи традиционно считают своим полем деятельности даже те психологи, которые придерживаются мнения, что не дело психологов «лезть» в само лечение.)
- в) позитивная трансформация убеждений больного в невозможности выздоровления;
- г) исследование того, чем в картине мира больного является болезнь, например, «врагом», «поломкой», «карой», «учителем» и прочее и, соответственно, чем является излечение, а также того, на что в процессе исцеления можно опираться: на внешнюю помощь, на себя и собственные возможности, на «высшие силы» и т.д.;  
(Это позволяет сделать подбор средств работы, согласных с картиной мира больного.)
- д) исследование бессознательных стратегий и действий, осуществляемых больным в отношении болезни, например, терпение в ожидании самопроизвольного выздоровления, попытка убрать симптоматику «усилием» воли и т.д.  
(Этот пункт особенно важен в самостоятельной исцеляющей работе с собой, т.к. это бессознательное действие неявно конкурирует с начавшимися намеренными действиями, «место уже занято».)

Вторая подзадача также распадается в свою очередь на две:

- а) общая энергетизация, обретение и накопление физических сил, достаточных для начала последующей работы;
- б) накопление психологических ресурсов, достаточных для возможной встречи с травматическими переживаниями и глубинными конфликтами.

Важность реализации последней задачи настолько велика, что некоторые авторы говорят о непоказанности глубинной психотерапевтической работы во время обострения соматического заболевания или некоторых их видов [1, 2].

Несмотря на то, что мы очень мало знаем о самих механизмах психосоматогенеза, условия его запуска можно считать уже достаточно изученными. И поэтому понятно, что

работа во втором блоке явно или не явно направлена на снятие преград и нахождении более приемлемых способов в реализации фрустрированных потребностей, на разрешение внутренних конфликтов и снятие необходимости искать в болезни компромисса в них, на преодоление абсолютной значимости уже устарелых убеждений и стратегий, на осознание и легализацию ранее маргинализированных или вновь возникающих частей психики, на исцеление последствий психотравмирующих событий, на приобретение способности к реализации стрессовой энергии, повышение стрессоустойчивости и уменьшения количества стрессов. Также понятно, что наша работа здесь направлена не только на внутренние изменения клиента, но и на изменения самого образа жизни в том направлении, которому препятствовали эти внутренние причины.

В зависимости от теоретических представлений и практических методов, в которых работает терапевт по виду источников получения информации, о том, с чем и как работать в психотерапии можно выделить, как минимум, пять вариантов:

1. терапевт ориентируется на обнаруживаемую им главную психотерапевтическую проблематику и работает с ней, не «оглядываясь» на телесные симптомы;
2. информация о мишени работы, а зачастую здесь – и о ее способе, получается из бессознательного клиента;
3. смысл болезни проясняется через рассмотрение изменений, которую принесла болезнь в душевную и внешнюю жизнь клиента или жизнь его семьи, а содержание работы заключается в поиске более приемлемого способа осуществления этого смысла;
4. информация о смысле болезни, а часто и о способе терапии, берется из субъективного переживания симптомов болезни и ассоциированных с ними эмоций, причем здесь терапия может и развертываться из этих переживаний;
5. смысл болезни раскрывается через психологическую интерпретацию медицинской объективной (а не переживаемой субъективно, как в предыдущем случае) информации о ее симптомах и механизмах.

Конечно, эти способы могут сочетаться в конкретной работе.

Третий блок работы по психологическому исцелению телесного заболевания - мобилизацию исцеляющих сил на борьбу с болезнью и ее симптомами, можно с полным основанием назвать медициной психологическими средствами. (Хотя, по большому счету, так можно охарактеризовать и всю психологическую работу по исцелению телесной болезни в целом!) Естественно, в этот блок работы можно отнести и решение задачи преодоления боли. Задача повышения общей стрессоустойчивости и обретения навыков преодоления стресса, по-видимому, относится одновременно и к первому и ко второму блокам работы одновременно.

В заключение необходимо отметить, что описанная структура соответствует как работе психолога (психотерапевта) с соматическим больным, так реализации задачи самоисцеления.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Зуйкова Н. Л. Из опыта психотерапии психосоматозов. Клиническая психосоматическая психотерапия (КПсП) // Психосоматика и саморегуляция. – 2015. – N 2(2). – С. 34 – 40. URL: <http://journall.pro/pdf/1436805501.pdf> [дата обращения: 03.09.16]

2. Кудяев А.Е., Замлелая И.В., Ходарева Н.К. Холистический подход к лечению заболеваний. // Психосоматика и саморегу-

ляция. – 2016. – N 1(5). – С. 17 – 22. – URL: <http://journall.pro/pdf/1460488476.pdf> [дата обращения: 03.09.16]

3. Саймонтон К., Саймонтон С. Психотерапия рака. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.

4. Хайкин А.В. К теории и практике психосоматики. // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2012. – N 2. – С. 193-198.

5. Хайкин А.В. К общей схеме психосоматотерапии. // Материалы 6-го Всероссийского съезда онкопсихологов. – М., 2014. – С. 80-82.

#### To the structure of psychological treatment of somatic diseases

*Khaikin A.V., Ph.D.,  
(Rostov-on-don, Russia)*

**Summary.** *This article describes the required structure of the objectives and work units in the psychological treatment of somatic diseases, regardless of the specific nosology and the methods used. We describe two different contexts, justifying the possibility of different types of work and psychologist cure bodily diseases.*

**Keywords:** *psychosomatic, psihosomato-therapy, objectives, structure, psychological treatment of body diseases, methodology.*