

## СЕКЦІЯ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.91

## ДО ПИТАННЯ НОРМИ У ПСИХОСОМАТИЦІ

Видолоб Н.О., к. психол. н.,  
доцент кафедри психології*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди»*

Питання норми у психосоматиці є актуальним. Якщо ми визнаємо дуалістичну єдність тіла і душі, то не викликає жодних сумнівів, що порушення одного стану, психічного чи тілесного, призводить до втрати цілісності і гармонійності. Однак, якщо ми їх розглядаємо в єдності і взаємозалежності, то видимі реакції однієї складової частини як результат порушення іншої доцільно вважати нормальним. Однак не завжди людина може оцінити свій стан адекватно. У такому разі потрібна зовнішня допомога психолога чи психотерапевта.

**Ключові слова:** психосоматика, тілесно-орієнтована терапія, тіло, душа, здоров'я, норма, патологія.

Вопрос нормы в психосоматике является актуальным. Если мы признаем дуалистическое единство тела и души, то не вызывает никаких сомнений, что нарушение одного состояния, психического или телесного, приводит к потере целостности и гармоничности. Однако, если мы рассматриваем их в единстве и взаимозависимости, то видимые реакции одной составляющей как результат нарушения другой целесообразно считать нормальным. Однако не всегда человек может оценить свое состояние адекватно. В таком случае нужна внешняя помощь психолога или психотерапевта.

**Ключевые слова:** психосоматика, телесно-ориентированная терапия, тело, душа, здоровье, норма, патология.

## Vydolob N.O. THE QUESTION OF NORM IN PSYCHOSOMATICS

The issue of norm in psychosomatics is relevant. If we recognize the dualistic unity of the body and soul, then there is no doubt that the violation of one state, of the psyche or of the physical, leads to loss of integrity and harmony. However, if we consider them in unity and interdependence, then the visible reactions of one component as a result of a violation of another, should be considered as normal. However, people not always can assess their condition adequately. External assistance by a psychologist or psychotherapist is required in such cases.

**Key words:** psychosomatics, body-oriented therapy, body, soul, health, norm, pathology.

**Постановка проблеми.** Нині дедалі більше сучасне наукове товариство актуалізує дослідження у психологічній, соціально-філософській, медичній площинах, присвячені проблемам психосоматики (тілесно орієнтованій психології, соматичній психології), предметом яких є дуалізм соматичного і психічного. Фізичне і психічне здоров'я розглядаються системно і комплексно, в діалектичній єдності, а не як окремі атрибути здоров'я людини. Психічна складова частина здоров'я залежить як від емоційної реакції людини на зовнішні подразники, так і від збою біологічного організму і, відповідно, навпаки. Це дві сторони «однієї медалі», і, незважаючи на їхню різну якісну наповненість, вони характеризують цілісний стан речей. Психічні і соматичні показники стану людського організму в єдності утворюють загальну картину здоров'я індивіда.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить про актуальність вивчен-

ня проблеми взаємозв'язку соматичного і психічного. Прикладом слугують праці Т. Андрущенко, Г. Мозгової, Л. Дідківської, І. Наказної, Є. Ільїна, Н. Логінової, А. Лобазової, Л. Шеховцової, В. Мурзи, В. Нікітіна та інших.

Перспективними нині є дослідження, які мають вузько предметну специфіку, адже Л. Арнаут розглядає тілесно-орієнтовану психотерапію у контексті лікування деяких соматичних захворювань. Зокрема, вона зосереджує свій науковий інтерес на вікових психологічних компонентах жінок, хворих на рак молочної залози, ставлення їх до хвороби та розробки психолого-дидактичних засобів реабілітації. Г. Мозгова, Т. Андрущенко, Т. Хаєцька та інші, які досліджують психосоматику не тільки як поєднання психічного і тілесного, ще й акцентують на соціальній складовій частині. В. Шмаргун акцентує на теоретико-емпіричному обґрунтуванні нового напрямку



дослідження психосоматичної проблеми у педагогічній та віковій психології – психосоматика норми.

**Постановка завдання.** На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в дослідженні питання норми у психосоматиці.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізичне і психічне здоров'я розглядаються системно і комплексно, в діалектичній єдності, а не як окремі атрибути здоров'я людини. Психічна складова частина здоров'я залежить як від емоційної реакції людини на зовнішні подразники, так і від фізичного стану організму. Психічні і соматичні показники стану людського організму в єдності становлять загальну картину здоров'я індивіда.

Уперше в науковий обіг дефініцію «психосоматика» ввів німецький лікар R. Heinroth у 1818 р. [1, с. 120]. Новаторство його ідей полягало у тому, що такі хвороби, як гіпертонія, бронхіальна астма, виразка шлунку і дванадцятипалої кишки, артрит, нейродерміт, виразковий коліт та цукровий діабет, спричинені порушенням психічного стану людини. На сьогодні перелік захворювань, які викликані психологічним станом, значно ширший.

У простонародді говорять: «Усі хвороби від нервів», і це не є безпідставним твердженням, хоча і не є абсолютно істинним. Розглянемо такі випадки, як-от розлади шлунково-кишкового тракту перед їспитом, важливою зустріччю тощо, тобто відповідальними, на думку людини, моментами життя, і такими, які мають бути наступною сходинкою їх соціального, духовного чи матеріального зростання, чи погіршення стану здоров'я у вигляді гострих респіраторних захворювань у перші дні на новій роботі. А у разі виконання небажаних або примусових видів робіт здебільшого включаються захисні функції організму, одним із найпоширеніших проявів яких є фізичне захворювання організму. Це своєрідна втеча, аналог дитячої поведінки «я в будиночку».

Глибокі переживання відчаю, страху, самотності тощо завжди відображаються на фізіологічному стані людини: від сорому – червоніє, від страху – тремтить, плаче тощо і, навпаки, від фізичного болю і недуг індивід схильний до психічних розладів. Так, візьмемо застуду, яка є найчастішим захворюванням. Однією з причин її виникнення є психологічна компонента: стрес, негативні думки та емоції, зовнішні та внутрішні конфлікти, через що імунна система втрачає частку захисних бар'єрів. Проте позитивно налаштована людина в прекрасному гуморі істотно знижує ймовірність «підхопити»

застуду, а якщо й так, то має більше шансів на швидше одужання.

Дедалі частіше сучасні учені визнають факт того, що наше здоров'я людини залежить від внутрішнього душевного стану, думок і настрою, характеру, переконань, наявності або відсутності друзів, коханої людини, сім'ї, тверезої оцінки дійсності, здатності до самоствердження й самореалізації, що якісно наповнюють життєвий простір й проявляється у категорії «щастя». Тому ставлення людини до невдач і успіхів, поразки і перемоги частково є запорукою її стану фізичного здоров'я. Часті стреси ускладнюють роботу серцево-судинної, ендокринної систем, а через них впливають на внутрішні органи організму. Образа, придушення гніву (злості), безмежне відчуття провини і глибоке каяття, неприйняття себе, бажання помсти, страх – усе це може призводити не просто до погіршення самопочуття, а й до виникнення різних патологічних процесів в організмі.

Проблема взаємозв'язку тіла і душі у контексті здоров'я не нова. Ще в античності Сократ, для якого людина була головною загадкою і об'єктом пізнання протягом усього життя, стверджував, що всі хвороби тіла пов'язані з душевним болем. Тіло, на його думку, може захворіти, і тоді людина звернеться до лікаря, оскільки нікому не подобається бути хворим фізично. Так і душа людини може захворіти і також вимагає лікування. Усі душевні хвороби мають моральне підґрунтя, тому людина має стежити за чистотою своєї душі і пізнавати себе, а тіло дано людині для вирощування душі, тобто удосконалення своїх душевних якостей.

Знаменитий давньогрецький лікар Гіппократ також висловлювався про єдність тілесного і духовного в людині і закликав при лікуванні усувати причину хвороби, а не симптоми захворювання. Ефективність лікування він вбачав у всебічному дослідженні людини – від харчування до психічної поведінки.

Тілесне і психічне є якісними показниками одного цілого – людини, і тому неможливо говорити про здоров'я, враховуючи лише фізичну складову частину, і навпаки, під час дослідження психічного здоров'я не можна уникнути фізіологічних особливостей індивіда.

Справжній психосоматичний біль має у своїй основі нефізіологічні причини: стрес, тотальний відчай, глибоке переживання втрати, відчуття самотності, страху, ненависті, злоби тощо.

Однак психологи і психотерапевти звертають особливу увагу, що психосомати-

ка – це не патологія, а лише взаємозв'язок психіки і тіла ( $\psi\upsilon\chi\eta$  - душа і  $\sigma\acute{o}\mu\alpha$  - тіло). А. Лобазова акцентує: «На ряду з патологічною, існує поняття нормальної (здорової) психосоматики. Саме воно переводить «психосоматику» в область науки, тому що дає змогу простежити взаємозалежність, зворотний зв'язок, результат. Тобто неможливо дізнатися, що щось є патологією, не маючи розуміння, яким воно має бути в нормі! Нормальна (здорова) психосоматика, вона ж «психологічна психосоматика» або «соматопсихологія» – галузь знань, якою володіє практично будь-який психолог» [2]. Вона поділяє психоматичні підходи в науці на «психоцентричний, соматоцентричний та теософський. У першому випадку причиною болю чи захворювання є психологічна, так звана «Робота захисних механізмів психіки». Наприклад, жінка, яка пережила насильство в дитинстві, може забути про це, але її захворювання будуть всіяко перешкоджати нормальному статевому життю з чоловіком. Захворювання при цьому зовсім не обов'язково будуть належати до гінекологічних. Дитина може захворіти перед контрольною. Іноді навіть дуже складні захворювання пацієнти неусвідомлено посилюють і «утримують», щоб отримувати пільги і компенсації від держави тощо. Соматоцентричний підхід включає такі теорії: «Теорія стрес фактору» (сильні психологічні переживання, як позитивні, так і негативні, викликають психосоматичну патологію); «Імунна теорія» (причиною виступає зниження імунітету внаслідок випробуваного людиною стресу: послаблення імунітету перед іспитом, виступом тощо); «Гормональна теорія» (певні гормони, накопичуючись, порушують роботу конкретних органів: надлишок адреналіну призводить до захворювань серця тощо). Теософський підхід розглядає причину психосоматичної патології через призму уроку, досвіду, покарання, знаку, карми тощо [2].

Якщо А. Лобазова застерігає від підміни понять, звертає увагу на розмежування нормальної (здорової) психосоматики й патологічної, то В. Шмаргун пропонує «психосоматику норми як самостійний напрям психологічних досліджень, де за своїм предметним змістом цей термін не збігається з традиційним змістом терміна «психосоматика», що затвердився в медицині. Медичний підхід до психосоматичного стосується здебільшого психосоматичних розладів (розладів із соматичними проявами, у генезі й динаміці яких суттєве значення мають психологічні чинники)». На відміну від медичного, введене ним «поняття «психосоматика норми» за своїм змістом ста-

новить самостійний напрям психологічної науки, де вивчаються психосоматичні особливості дитини за нормального розвитку, які включають сенсорноперцептивні, сенсомоторні, психомоторні характеристики, інші якості тілесності як комплекс психосоматичних особливостей індивіда» [6, с. 38].

Основні поняття психосоматики норми зводяться до того, що в ній одним із центральних є принцип розвитку (як у психологічній науці взагалі), у цьому контексті – «психосоматичного». У феноменологічне поле включаються як психологічні відхилення, так і феномени норми. У новому контексті розкривається роль суб'єкта у перетворенні й розвитку психосоматичних особливостей. По-новому ставляться питання про психологічний зміст і специфіку образу власного тіла в структурі самосвідомості індивіда. Отримують нове наповнення поняття, «психосоматика норми», «психосоматична єдність», «психосоматичний розвиток», «психосоматичний онтогенез – дизонтогенез», «психосоматичні особливості», «психосоматичний потенціал», «процеси усвідомлення особистості власного психосоматичного досвіду», «психосоматична гармонізація» [6, с. 39].

Очевидно, що питання норми у психосоматиці є актуальним. Якщо ми визнаємо дуалістичну єдність тіла і душі, то не викликає жодних сумнівів, що порушення одного стану, чи то психо чи то соми, призводить до втрати цілісності і гармонійності. Однак, якщо ми їх розглядаємо в нерозчленованій єдності і взаємозалежності, то видимі реакції однієї складової частини як результат порушення іншої, доцільно вважати нормальним. Однак варто зазначити, що не завжди людина сама може адекватно оцінити свій стан, у таких випадках потрібна зовнішня допомога. Доцільно тут згадати А. Маслоу, який задається питаннями симптоматики хвороби. Чи завжди хвороба супроводжується зовнішньо вираженими симптомами? І він не погоджується з твердженням: чому не може бути симптомів у здорової людини? Кого з нацистів, які були в Освенцімі і Дахау, можна вважати «здоровими» людьми? Тих, хто відчував провини і ставив гуманітарні цінності за пріоритет, однак керувався обов'язком військового, чи навпаки? [3].

А. Маслоу зазначає про зміну ставлення до різних соціальних явищ, таких як популярність, пристосованість і навіть злочин. Тут є внутрішній конфлікт і бажання опору. До прикладу, кожна людина вибирає те середовище, в якому проявляє свою популярність, незважаючи на власні дії, вчинки, що часто суперечать традиціям сімейного ви-



ховання. Таким чином, підліток обирає од-нолітків, керівник – підлеглих, незважаючи на нездорові мотиви, не враховуючи пра-вила безпеки тощо. Хлопці показують свою невиправдану хоробрість, сміливість, ді-вчата раніше дорослішають. Це пояснюєть-ся віковими психологічними особливостя-ми. Але у є ситуації, якими рухають здорові мотиви. Деспотичне ставлення авторитар-них батьків до дітей є причиною здорового опору. Тому чи треба пристосовуватися, чи чинити опір у ситуаціях «батьки–тирани», «чоловік–диктатор» тощо, що призводять до руйнування психіки людини? А. Маслоу наголошує тут на необхідності гучного про-тесту проти руйнування психіки конкретної людини, його істинної внутрішньої приро-ди. І в такій ситуації хворобою варто вва-жати пасивність та підкорення. Простежу-ється чіткий причинно-наслідковий зв'язок між буттям і невротичними та психосоматичними хворобами, що унеможлиблює са-моствердження та самореалізацію особи-стості [3]. Дійсно, прийнявши роль жертви, неможливо таким чином отримати естетич-не та моральне задоволення, пізнати межі і можливості свого «Я».

Нині просто необхідні знання, які б допо-магали людині адекватно оцінювати себе, свої можливості і перспективи їх реалізації, сприймати себе й інших таким, як є, і які мають право на існування й реалізацію сво-го життєвого потенціалу, а також усвідом-лювати свою біологічну тілесну й душевну сутність у єдності зі своїми індивідуальни-ми особливостями, відмінними від інших. Потрібні усвідомлення, що не тільки фізі-ологічні характеристики дані від природи, а й деякі психологічні є даністю нервової системи. Такі знання є рішенням і профі-лактикою багатьох психологічних проблем. А. Лобазова зазначає: «Багато психологіч-них технік побудовані саме за принципом нормальної психосоматики. Наприклад, коли ми застосовуємо ряд вправ із балан-сування/розбалансування, з метою поліп-шення процесів мислення, пам'яті тощо. Ми говоримо: «Як мозок дає команду тілу виконувати конкретні дії, так само і ряд дій стимулює певні зони головного мозку». Або інший приклад: вправи зі структуризації простору, що призводять до розширення свідомості. Тобто коли ми організуємо свою роботу за певним алгоритмом, графіком, відокремлюючи головне від другорядного, ми автоматично навчаємося розпізнава-ти свої відчуття, думки. Навіть елементар-ні хобі типу в'язання, різьблення по де-реву, гра на музичних інструментах – все це через дію розвиває певні психологічні риси характеру, особливості особистості,

або, просто стимулюючи деякі рецептори, викликаються певні почуття, настрої. Таким чином, усі ці психологічні напрями, які пра-цюють через вивчення і вплив фізичного на психічне і, навпаки, належать до нор-мальної (здорової) психосоматики [2].

Звичайно, мова йде про нормальні пси-хотілесні процеси, а не про патологічну психосоматику, яка потребує злагоджених дій психолога і медика. І знову не можна не погодитися з А. Маслоу, який наголо-шує на тому, що в основі системи ціннос-тей самоактуалізованої людини лежить її філософське ставлення до життя, її згода з собою, зі своєю біологічною природою, прийняття соціального життя і фізичної ре-альності. Це ставлення до життя тотальне і повсякденне, його сліди можна розпізнати в кожній оцінці буття і себе і в кожному су-дженні. Усе, що любить чи не любить люди-на, все, що вона схвалює або засуджує, усе, що вона пропонує або відкидає, все, що їй приносить радість або засмучує, всі смаки, уподобання та оцінки – усе це сягає корін-ням у властиве їй базове прийняття життя. Ця характеристика, судячи з усього, уні-версальна і надкультурна, це щось спільне, що об'єднує всіх самоактуалізованих лю-дей незалежно від культури, яка вирости-ла їх; вона лежить в основі інших якостей і особливостей, таких як: 1) комфортні вза-ємини з реальністю; 2) почуття спільності (Gemeinschaftsgefühl); 3) базова задово-леність та її епіфеномени, такі як відчуття благополуччя, достатку; 4) вміння відділяти засіб від мети й інші якості [3].

Важливо не розглядати психосоматику у контексті норми. Наше суспільство уже відійшло від тоталітарних штампів поведін-ки людини, які корегували усі прояви жит-тєдіяльності: від особистих до суспільних. Натомість надана свобода вибору розши-рює горизонти як істинних, так і хибних можливостей самореалізації і самоствер-дження. Психосоматика як напрям у меди-цині та психології, що вивчає вплив психо-логічних чинників на виникнення і перебіг тілесних захворювань та, навпаки, є акту-альним нині. Усвідомлення взаємозалеж-ності психічних і тілесних сторін людської буттєвості, здатність бачити себе і своє місце у культурі, суспільстві, усвідомлен-ня своєї причетності до світу, розпізнання, контроль і регулювання своїми емоціями дають змогу знайти людині себе і сприй-няти як цінність. Існують деякі універсальні техніки, орієнтовані на підсвідомість. На-ведемо приклад.

Перше, що може зробити людина само-стійно, коли відчуває недугу, – це записати на аркуші паперу п'ятдесят і більше відпові-



дей на запитання: «Навіщо мені здоров'я?». У такий спосіб свідомість переорієнтується на здоровий стан душі і тіла, і процес одужання буде швидшим та ефективнішим. Таким чином людина мотивує себе й усвідомлює важливість здоров'я.

Ця техніка універсальна. Вона може бути застосована для розуміння себе у різних життєвих ситуаціях і стосуватися як сімейних відносин, так і матеріального статку, професійної орієнтації тощо. Час від часу, коли погіршується настрій, треба передивлятися ці записи. Це дає змогу вибудувати людині чітку систему координат її життєвих орієнтацій та цінностей, що призводить до поліпшення стану здоров'я чи реалізації життєвоважливих цілей. Така універсальна вправа допомагає правильно орієнтувати підсвідомість та вектор свого життя у напрямі здоров'я та задоволення.

Існує багато тілесно-орієнтованих психотехнік, які сприяють розумінню та корекції тілесного та емоційного станів особистості: одні націлені на доступ до заблокованих (пригнічених) емоцій, інші – на їх вивільнення, а отже, на усвідомлення себе такого, який є. Це додає перспектив подальшим науковим розвідкам у площині тілесно-орієнтованої терапії загалом та проблемі норм психосоматики.

**Висновки з проведеного дослідження.** Отже, питання норми у психосоматиці є актуальним, оскільки такі знання роз-

ширюють горизонти можливостей проявів та реалізації свободи «Я» у мінливому просторі соціального буття, однак є обмеженими природними вродженими індивідуальними психологічними та біологічними факторами, а отже, потребують подальшого дослідження та пошуку технік на виявлення норм та крайнощів психосоматичних процесів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Кулганов В.А. Основы клинической психологии. Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / В.А. Кулганов, В.Г. Белов, Ю.А. Парфеноч. Санкт-Петербург: Издательский дом «Питер». 464 с.
2. Лобазова А. «Психосоматика» – это не то, что вы сейчас подумали! О масках «психосоматики», норме и патологии. URL: <https://psy-practice.com>.
3. Маслоу А. Психология бытия / Перевод О. Чистякова под ред. В. Данченко. М.: «Рефл-бук» – К.: «Ваклер», 1997. К.: PSYLIB, 2003. URL: <http://psylib.ukrweb.net/books/masla02/>.
4. Маслоу А. Самоактуализация Самоактуализированные Люди: Исследование психологического здоровья (Мотивация и личность) / Перевод А.М. Татлыбаевой. URL: <http://lib.ru/PSIHO/MASLOU/motivaciya>.
5. Тілесно-орієнтована психотерапія [Текст]: практикум / уклад. А.Е. Пасніченко. Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці: ЧНУ. 2003. 43 с.
6. Шмаргун В. Проблема психосоматичного в сучасній психології. Педагогічний Процес: теорія і практика. 2016. № 1(52). С. 35–41.