

## Метафорический путь к здоровью

**От автора:** Цель данной статьи – просвещение на тему психосоматических заболеваний, их частоты и причины возникновения, а также их связь с бессознательным. В статье обзорно предложен метод метафорических ассоциативных карт для проработки психологических причин психосоматических заболеваний. Доступное и понятное описание психологических явлений и множество бытовых примеров, в которых они проявляются, ориентировано на широкий круг читателей.

В современном потоке информации словом «психосоматика» никого уже не удивишь, а фраза «все болезни от нервов» становится едва ли не девизом нашего времени. И хотя по этой теме в популярной психологии написано немало, я хочу осветить ее со стороны одного универсального психотерапевтического инструмента – метафорических ассоциативных карт. Но для начала, вот что нужно знать о психосоматике.



Предположения о существовании тесной связи между эмоциональными состояниями человека и нарушениями физического здоровья (*psycho* – с др. греч. душа и *soma* – с др. греч. тело, соматическое) имеют давнюю историю и доходят к нам еще из древнегреческих трактатов. С тех пор мнение о единстве взаимовлияния души и тела не подвергалось сомнению, но о конкретном понимании, чем все же является психосоматическое нарушение и по каким причинам оно возникает, мнения до сих пор расходятся. Естественнаучный материалистический подход медицины никак не может до конца признать весомость влияния на здоровье такого нематериального явления как психика. Но статистика – вещь неумолимая.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения среди множества факторов, влияющих на здоровье человека, в 50-55% случаев причиной заболеваний выступают

условия и образ его жизни. И это только те, кого «отловила» и посчитала статистика, а на самом деле цифры намного больше. Разница лишь в том, что меняется соотношение причины болезни в системе «психика-тело». Где-то больше, где-то меньше психика выступает «виновницей» заболевания.

К сожалению, существующие проблемы в сфере здравоохранения не позволяют врачу уделить пациенту достаточного внимания, чтобы определить, действительно ли причина заболевания в теле, а не в душе «хворающего». Если вдруг причина в эмоциях или жизненно-напряженной ситуации, вызывающей стресс, то вместо таблеток и уколов нужно просто направить его к психотерапевту, который знает, как подлечить, укрепить или восстановить душевное благополучие. К сожалению, в этом плане больному приходится полагаться на свои знания и решать, нужен ли при его заболевании психотерапевт.

Так как в потоке информации о здоровье можно запутаться и впасть в заблуждение, то ниже приводится пара весомых признаков заболевания психосоматической природы. В таких случаях, при поддержке медицинского терапевта, чтобы поправить здоровье, нужно обратиться именно к психотерапевту или психологу, специализирующемуся в психосоматическом подходе.

Итак, первый и основной признак – если ни одно медицинское обследование или диагностика не дают четкого подтверждения, что именно в организме какой-то неполадка, а пациент чувствует себя плохо или у него что-то болит и беспокоит. Обычно такие пациенты не имеют точного диагноза, но имеют толстую больничную карту. Им выписывают (наугад и «лишь бы отвязаться») препараты, они их послушно принимают, но лучше не становится. Или становится, но на короткий срок. Да и по здравому смыслу – не нашли причин в теле, ищите в душе. Дополнительный признак, что к состоянию здоровья примешиваются проблемы психологического характера – стрессы на работе и в семье, общая неудовлетворенность собой и жизнью, и т.д.

Второе – если пациент сам ощущает некоторую связь между обострением хронического заболевания и своими эмоциональными реакциями на трудные жизненные ситуации. Например, после ссоры с мужем начинается мигрень. Или «расцветает» крапивница, после тяжелого разговора с начальством. Или в ночь перед экзаменом или сдачей отчета раз за разом поднимается температура. Связь может быть более протяженной во времени, например, инфаркт или сердечные боли, спустя три-пять дней после сильного гнева. Ну, и, конечно, классический хронический или интенсивный стресс совершенно бесхитроно приводит к общему ухудшению здоровья.

Так как же это работает? В чем причины психосоматических реакций на жизнь? Общий механизм состоит в блокировке эмоциональной энергии, которая по разным причинам не может быть реализована через сознание, и, оставаясь в бессознательной части психики, влияет на работу организма. На сегодняшний день выделяют восемь причин подобных блокировок:

Если сравнить вынужденное содержание с занозой, то после извлечения запускаются механизмы заживления. Природа знает свое дело! Когда совершен перевод с бессознательного на понятный сознательный словесный язык, приходит время для этапов опознавания, сравнения и поиска решения своей проблемной ситуации. МАК очень бережно подводит человека к этим этапам, благодаря возможности самостоятельно контролировать процесс терапии как на уровне манипуляций картами (перевернуть, убрать, отодвинуть, переместить на выбранное безопасное расстояние), так и на уровне

самораскрытия и глубине погружения в бессознательное. Карта играет роль пускового механизма в мир воображения, который создается творческими силами бессознательного. С легкостью соприкоснувшись с этим вытесненным материалом, человек может под другим углом зрения увидеть внешнее и переосмыслить его. Он не просто рассказывает свои фантазии по картинке, но ему тут же доступно понимание: хоть рассказ о карте, но я узнаю в нем себя. Таким образом, возможно отстраненное переживание болезненного события из прошлого. С помощью метафор, человек освобождается от тяжелой необходимости откровенно рассказывать о себе, своих чувствах, переживаниях, о болезненных событиях и проблемных точках своей жизни. Таким образом, карты позволяют создавать универсальное для понимания и безопасное пространство беседы между внешним и внутренним миром человека, а также выступают универсальным посредником между спрашивающим психологом и отвечающим клиентом. Стоит отметить, что из-за внешнего сходства с игральными или гадальными картами, вокруг МАК образовались мифы, которые необходимо развеять. Частенько обратившиеся к психологу люди, услышав предложение поработать с картами, представляют себе процесс гадания, который связан с любопытством, желанием знать, что будет. Воспринимая предсказание как нечто неизбежное, человек как бы лишается ответственности за свою жизнь, лишается права выбора, что подспудно также усиливает негативные эмоции перед гаданием - вдруг впереди плохое и это фатально? Но будущее нигде и никем не записано, оно создается в настоящий момент времени из маленьких и больших свершений выбора. МАК полностью возвращают человеку ответственность за его выбор, так как работают непосредственно с актуальным содержанием личности, стимулируя творческие процессы для принятия решений, пересмотр отношения к проблеме, эмоциональное познание себя и своих возможностей. От игры МАК отличает стратегия процесса. В конце обычной азартной карточной игры всегда есть победитель и проигравший, с соответственно противоположные настроения игроков, которые редко бывают продуктивного характера. Игры и индивидуальные расклады с МАК представляют стратегию сотрудничества между всеми участниками, включая психолога. В свою очередь сотрудничество устанавливает и укрепляет доверие, с помощью которого выстраивается полноценный продуктивный терапевтический контакт, что способствует скорейшему разрешению проблемных ситуаций клиента. Отдельно хочется сказать о большом разнообразии наборов МАК. Широта подхода и понятность карт очень быстро сделали их популярными в психологическом сообществе. По сей день многие психологи разрабатывают и выпускают собственные уникальные наборы подходящие как для конкретных терапевтических целей, так и для более широкого круга запросов. И это не удивительно, учитывая, что карты задумывались сначала как специфичный арт-проект - «искусство на ладони». Каждый набор представляет небольшую карманную галерею, картины которой хочется вдумчиво созерцать. Выше были описаны разнообразные причины психосоматических заболеваний, которые в своей сущности находятся в бессознательном в качестве образного, метафорически-символического содержания и влияют на организм своей заблокированной энергией. Метафорические карты совершенно безопасным и почти незаметным образом способны ликвидировать напряжения, вызывающие болезнь. Под умелым руководством и наводящими вопросами психолога можно практически «поговорить» со своей болезнью, выяснить с ней отношения, понять, зачем она, чему она учит или от чего уберегает, распознать причину и тут же найти неожиданный способ, как все изменить. Здесь все буквально в руках того, кто держит метафорическую ассоциативную карту. Статья впервые опубликована в ежегодном сборнике **"Открытая психология"** 2016г., от Ассоциации профессиональных психологов и психотерапевтов  
**Автор: Татьяна Плеханова** Адрес статьи в Интернете: <http://www.b17.ru/article/68430/>