

Г. И. МАЛЕЙЧУК

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

ПСИХОСОМАТИКА: РЕЖИМ ВЫЖИВАНИЯ

Психосоматический симптом переводит фокус внимания человека из режима жизни в режим выживания.

Может ли кризис жизни привести к психосоматике? Вопрос, заданный мне во время работы в одной из психотерапевтических групп, подтолкнул к размышлению на эту тему.

Однозначно ответить на этот вопрос невозможно, поскольку возникает ряд нюансов.

1. Кризис жизни как таковой не является причиной возникновения психосоматических симптомов. Кризисы жизни неизбежны, естественны и закономерны и знаменуют собой естественную логику жизни, нацеленную на ее изменение и развитие. Человеческая жизнь не линейная, количественная, а качественная, этапная. Пребывая в процессе развития, человек «вырастает из своих старых одежек» я-образа, и, чтобы дальше двигаться по жизни комфортно, ему необходимо периодически «переодеваться» – проводить ревизию своей идентичности.

Невозможно раз и навсегда составить генеральный план своей жизни: она (жизнь) постоянно вносит свои коррективы и требует модификации жизненных целей, ценностей, смыслов, что в итоге неизбежно приводит к трансформации идентичности. Именно с этими задачами встречается человек в период жизненного кризиса. Своевременное проживание и продуктивное разрешение жизненного кризиса приводит к такого рода «переодеванию» – человек находит другие смыслы, которые помогут ему поставить новые цели и наполнить его жизнь энергией.

2. В том же случае, когда кризис не удается продуктивно разрешить, он (кризис) переходит в хроническую фазу. И вот тогда возможно появление психосоматических симптомов. Симптом переключает внимание человека с уровня проблем его души на уровень проблемы его тела. Следовательно, психосоматика не является следствием кризиса жизни как такового. Она может быть результатом непрожитого, непродуктивно разрешенного кризиса жизни.

3. Психосоматика – не единственное негативное следствие неразрешенного жизненного кризиса. В жизни человека в этом случае могут наблюдаться и другие последствия. Скука, потеря энергии, апатия или даже депрессия – это *психические симптомы* неразрешенного кризиса. Наряду с вышеуказанными психическими симптомами могут быть также

экзистенциальные симптомы, такие как переживание отсутствия интереса к жизни, ощущение бессмысленности жизни, ее застоя, чувство проживания не своей жизни, ее пустота. Еще одним следствием своевременного нерешенного жизненного кризиса является появление и *симптомов психосоматических*. В этом случае у человека могут возникать психосоматические заболевания.

4. Появление психосоматической симптоматики – неблагоприятный вариант протекания хронического неразрешенного жизненного кризиса, осложняющий его решение. Появление соматических симптомов, как правило, означает, что симптомы предыдущего уровня (психические и экзистенциальные) не «донесли до человека» смысл его состояния. Так психосоматика может «маскировать» неразрешимый, хронический кризис жизни.

5. Психосоматический симптом «отвлекает» человека от решения стоящих перед ним задач развития, смещает фокус внимания с экзистенциальной сферы в сферу соматического здоровья. Вместо того чтобы задаваться вопросами «*Что не так со мной и моей жизнью?*», человек начинает спрашивать себя «*Что не так с моим организмом?*». При этом энергия, необходимая человеку для решения его очередной жизненной задачи, уходит на обслуживание симптома, на решение задачи выздоровления и выживания. И человек, вместо того чтобы жить продуктивной жизнью, вынужден выживать. *Психосоматический симптом переводит фокус внимания человека из режима жизни в режим выживания.*

6. Психотерапия помогает определить причины появления психосоматических заболеваний у человека. В некоторых случаях таковой может быть и непродуктивно прожитый жизненный кризис. В этом случае психотерапевтическая работа необходимо смещается из соматического измерения в измерение экзистенциальное, в котором фокусом исследования и проработки становится идентичность клиента и его жизнь в целом. В результате проработки в ситуации психотерапии истинных причин кризиса жизни психосоматические симптомы теряют свой смысл и постепенно «уходят со сцены жизни клиента».

Е. Л. МАЛИНОВСКИЙ

Беларусь, Минск, БГПУ имени Максима Танка

ОНТОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Реальность здоровья не отделима от субстанции, этого латинского аналога греческого *ὄντος* как естественного бытия, существующего на уровне здравого смысла. Онтология Аристотеля через *Dasein* М. Хайдеггера объединяет теологию и экзистенциализм «возможностью онтопсихологии