

Авторское мнение

Идеи Эволюционной концепции психосоматогенеза и психологические методы лечения и профилактики соматических заболеваний. Тезисы.

Хайкин А.В.

Центр "Практики самоисцеления", Ростов на Дону, Россия

Поступила в редакцию 15 октября 2024 г., Принята в печать 03 ноября 2024 г.

© 2024, Хайкин А.В.

© 2024, Психосоматические и интегративные исследования

Резюме:

Эволюционная концепция психосоматогенеза, в течение ряда лет разрабатываемая автором, изложена в форме последовательности взаимосвязанных идей (гипотез). Рассмотрены взаимосвязи этих идей с различными ранее существовавшими и вновь предлагаемыми автором психологическими способами сохранения и восстановления соматического здоровья. Каждая такая гипотеза и каждый способ лечения и профилактики соматических заболеваний изложен в виде отдельного тезиса.

Ключевые слова: психическое развитие, эволюция, психосоматика, психосоматогенез, самоисцеление, здоровье, лечение, профилактика, психосоматотерапия.

Библиографическая ссылка: Хайкин А.В. Идеи Эволюционной концепции психосоматогенеза и психологические методы лечения и профилактики соматических заболеваний. Тезисы. Психосоматические и интегративные исследования 2024; 10: 0401.

The author's opinion

Ideas of the Evolutionary Concept of Psychosomatogenesis and Psychological Methods of Treatment and Prevention of Somatic Diseases. Abstracts.

Khaikin A.V.

Center "Practices of Self-Healing" (Rostov-on-Don, Russia)

Received on 15 October 2024, Accepted on 03 November 2024

© 2024, Khaikin A.V.

© 2024, Psychosomatic and Integrative Research

Summary:

The evolutionary concept of psychosomatogenesis, developed by the author over a number of years, is presented in the form of a sequence of interrelated ideas (hypotheses). The interrelations of these ideas with various previously existing and newly proposed by the author psychological methods of maintaining and restoring somatic health are considered. Each such hypothesis and each method of treatment and prevention of somatic diseases is presented in the form of a separate abstract.

Keywords: psychic development, psychosomatics, psychosomatogenesis, psychosomatotherapy, self-healing, health, prevention, evolution.

Cite as Khaikin A.V. Ideas of the Evolutionary Concept of Psychosomatogenesis and Psychological Methods of Treatment and Prevention of Somatic Diseases. Abstracts. Psychosomatic and Integrative Research 2024; 10: 0401.

Введение

В более ранних публикациях автор уже обращался к теме возможного влияния развиваемой им в течение ряда лет Эволюционной концепции психосоматогенеза [1-9] на практику лечения и профилактики телесных заболеваний [8,9]. В данной работе автор одновременно преследует две цели: а) дать краткое, но по возможности, полное описание собственной психосоматической концепции в виде последовательности ее идей (гипотез); б) обозначить взаимоотношения этих идей с уже существующими и намечаемыми автором психологическими (и психофармакологическими) способами лечения и профилактики

соматических заболеваний. Каждая такая гипотеза и каждый способ лечения и профилактики соматических заболеваний изложен в виде отдельного тезиса.

Прежде чем начать изложение этих тезисов, автор считает необходимым указать, что его Эволюционная концепция является развитием представлений В.С. Ротенберга и В.В. Аршавского о поисковой активности как о важнейшем факторе способности организма к противодействию процессам болезнеобразования и негативным аспектам переживания стресса [10]. Кроме того, при ее формировании автор руководствовался современными представлениями о процессе старения как о системе "инструментов", выработанной эволюцией для собственного ускорения (через смену поколений), а также другими современными представлениями, возникшими в последние десятилетия в эволюционной биологии и медицине [11-16]. Что важно, автор при этом также исходил из того факта, что эволюция биологических видов включает в себя не только развитие анатомии и морфологии, но еще и развитие психики и поведения. И часть такого развития может происходить не между поколениями (как большая часть биологической эволюции), а в ходе жизни каждой особи.

Когда же автор говорит о психологических методах лечения соматических заболеваний, то он не ограничивается темой лечения лишь "психосоматических" заболеваний, и, что важно, имеет ввиду не только поиск и проработку психологических причин соматических заболеваний ("психосоматотерапию"). В такую деятельность он включает и работу по психологической мобилизации телесных систем противодействия болезням, и работу по созданию внутренних условий для активной борьбы индивида со своим заболеванием [17-19].

Тезисы

1. Общий контекст Эволюционной концепции психосоматогенеза создается следующей идеей (гипотезой): механизм (или механизмы) превращения психологических причин в соматические последствия является инструментом той части психического аспекта биологической эволюции, который происходит в индивидуальной жизни особей высших видов животных. То есть функцией этого инструмента является способствование здоровью тех особей, которые в ходе собственной жизни нарабатывают новые поведенческие, интеллектуальные и эмоциональные решения (или иным образом участвуют в своем эволюционировании), и способствование нездоровью тех, кто отказывается от такого участия в эволюционном процессе [1,2].

Как полагает автор, этот инструмент может способствовать психической эволюции вида через:

а) вынужденность заболевшей особи искать новые формы адаптации, вследствие невозможности опоры на все привычные формы активности, обычные для здорового состояния;

б) то, что у социальных видов животных здоровая особь обычно более доминантна, чем нездоровая, поэтому с большей вероятностью передаст в популяции свои "наработки";

в) через более вероятное удаление из популяции особей, "не склонных" к психическому эволюционированию [4,5,8,9].

2. Ядром Эволюционной концепции является гипотеза о самом механизме психосоматогенеза. В изначальной ее формулировке автор предположил, что актуальная и потенциальная активность систем противодействия болезнетворным факторам любой (соматической или психосоматической) природы повышается, когда особь активно участвует в своем психическом эволюционировании и понижается в противоположном случае [2,4,5]. Кроме того, автор изначально предполагал, что в последнем случае также формируются специфические факторы болезнеобразования [1,2,4,5], однако эта идея не получила своего оформления в дальнейшем развитии авторской концепции.

3. Автор полагает, что существующие концепции психосоматогенеза вписываются в общий контекст его концепции. Подавляющее большинство этих концепций описывает именно условия запуска этого механизма, главными из которых обычно считаются:

а) хроническая неосознанность и неудовлетворенность важных потребностей;

б) хронически неразрешенные внутренние конфликты;

в) нереализованные или долгие стрессы;

г) непережитые психотравмы [20-22].

Однако, очевидно, что эти условия запуска психосоматического механизма являются следствием такой ригидности душевной организации индивида, которая не позволяет осуществляться личностному развитию. Действительно, когда:

а) те потребности, реализация которых не соответствует абсолютности структурирующих его личностную организацию убеждений, в том числе, те потребности, которые могли бы выступить стимулом для личностного роста, не осознаются и не реализуются;

б) внутренние конфликты не могут стать источником развития, а лишь только источником страданий;

в) стрессы не запускают поисковую активность по выработке новых поведенческих, интеллектуальных и эмоциональных решений;

г) сильные психотравмы не вызывают такого усложнения душевной организации, которое помогло бы их преодолеть, то есть, именно когда психическое эволюционирование индивида явно заблокировано и поэтому не происходит, то, исходя из существующих психосоматических концепций, и должны запускаться механизмы психосоматогенеза, подрывающие здоровье. В том числе механизмы формирования факторов болезнеобразования, описанные в работах З. Фрейда [23], Г. Гроддека [24] и Ф.Александера [25].

4. В контексте Эволюционной концепции психосоматогенеза несколько по-иному видится роль психотерапии в общей структуре психологического подхода к лечению телесных заболеваний. Обычно принято считать, что с помощью психотерапии мы убираем

конкретные причины соматического заболевания, например, помогаем разрешиться конкретному внутрипсихическому конфликту. Однако, причины, запустившие формирование телесной болезни, не всегда продолжают работать и после ее запуска. Кроме того, мишени работы в различных психотерапевтических подходах могут кардинально различаться при общем итоге – выздоровлении тела. Автор полагает, что важнейшим излечивающим фактором может являться "снятие с тормоза" уже назревшего психического (обычно, личностного) развития и, одновременно, осуществление самого развития в ходе психотерапии, что (смотри второй тезис!) в свою очередь активизирует механизмы противодействия болезнетворным факторам [8,9].

5. По аналогичной причине в поиске индивидом способов собственного исцеления важен не только результат, но и сам процесс поиска, являющийся видом психического эволюционирования [8,9].

6. В рамках Эволюционной концепции психосоматогенеза представляют интерес кажущиеся довольно обычными в психосоматической работе случаи, когда для компромиссного разрешения внутреннего конфликта индивид ищет (обычно бессознательно) и находит способ заболеть. Точнее, те случаи, когда речь в них может идти о нахождении способа заболеть именно определенным заболеванием. Парадокс здесь заключается в том, что без наличия у индивида "навыка заболеть" конкретной болезнью такой поиск является определенным видом психического эволюционирования. Как полагает автор, такой поиск здесь не является существенно "эволюционно значимым" для индивида [3] (смотри седьмой тезис!) и его исцеляющий эффект, поэтому, проявляется слабее "результата". Однако, наиболее важным здесь может быть предположение, что в этих случаях определенный исцеляющий эффект можно наблюдать в отношении других болезней. На основании этого может быть построен такой способ самоисцеления: индивид, болеющий тяжелой и опасной болезнью, проводит (уже вполне намеренно) поиск способа заболеть какой-нибудь "легкой" болезнью, тем самым усиливая противодействие той болезни, которая реально составляет его проблему. Кроме того, подтверждение существования этого эффекта в эмпирических исследованиях может служить прямым доказательством справедливости самой Эволюционной концепции психосоматогенеза.

7. Автор считает важным различать формы психического эволюционирования:

а) по мотивации, оно может быть поиском необходимого решения в очень актуальной ситуации, а может направляться "любопытным интересом";

б) по "модальностям" поиска, который может происходить и в области решений поведенческих, и интеллектуальных, и эмоциональных, и личностных;

в) по конкретному "содержанию", по конкретной теме поиска (внутри "модальностей");

г) по уровню, на котором происходит развитие, например, на уровне конкретных решений или на уровне приобретения новых качеств.

Ранее автор предположил, что эти различные виды психического эволюционирования могут иметь разную степень влияния на активизацию противодействия болезнетворным факторам, потому как имеют "разную эволюционную значимость" [3,8,9]. Что важно, можно думать, как о постоянных закономерностях для данного вида, так и об индивидуальных психосоматических "весах" различных способов и конкретных тем психического эволюционирования, характерных для каждого индивида в данный момент его жизни. Ранее автор выдвинул формулу: чтобы оптимально способствовать сохранению и возвращению здоровья, мы должны уметь определять "главный вектор" необходимого собственного психического развития ("чего хочет от нас наш собственный эволюционный процесс") и уметь реализовывать этот "вектор" в собственной жизни [2]. Понятно, что как выяснение общих закономерностей влияния различных видов психического развития, так и разработка способов определения "индивидуальных векторов" есть тема для дальнейших исследований.

8. Автор предложил разработать новый вид психологической помощи, являющийся средством как профилактики, так и лечения соматических заболеваний – "Коучинг Индивидуального Психического Эволюционирования" ("КИПЭ") [9]. На начальном этапе своего развития метод КИПЭ может представлять собой помощь клиенту в формировании дизайна его психического развития, учитывающего всю совокупность его актуальных проблем, интересов, склонностей и способностей (ресурсов). Понятно, что после успешной реализации исследований, упомянутых в предыдущем тезисе, индивидуальный дизайн развития, сформированный с помощью КИПЭ, может стать оптимальным [9].

9. Ранее автор предположил, что продолжительность и качество участия особи (в том числе, человеческого индивида) в психическом эволюционировании определяется некоторыми детекторными нейронами или даже детекторными структурами в головном мозге. Их активизация (или ее отсутствие) в свою очередь активизирует (или деактивирует) системы противодействия болезнетворным факторам [2,4,5]. Если таковые будут обнаружены, это может послужить важным доказательством верности Эволюционной концепции психосоматогенеза в целом.

10. Также обнаружение выше описанных структур может вооружить медицину мощным этиологическим методом лечения разнообразных болезней: искусственно (например, психофармакологически) активизируя эти структуры, можно имитировать "качественное" эволюционирование [9]. Однако, автор уверен, что такой метод должен быть дополнением к психотерапии, снимающей ограничения с личностного развития и КИПЭ, а не их альтернативой!

11. Излагаемая в данном тезисе гипотеза была разработана автором как развитие описанной во втором тезисе идеи о содержании механизма психосоматогенеза. Автор предположил, что в зависимости от участия особи в ее психическом эволюционировании, может изменяться не только активность систем противодействия болезнетворным факторам, но и их системная сопряженность между собой [6]. Вместе они составляют более общую характеристику, которую автор назвал "мощностью".

Как полагает автор, в случае более согласованной работы различных систем, каждая из которых направлена на реализацию своей конкретной цели, возникает бóльшая "разумность" работы этой "системы систем", чем в работе каждой из них, а также, и бóльшая

сообразность цели выживания и выздоровления индивида. Эта более целостная система может реализовывать некоторые функции отражения ситуации, в которой оказался организм в связи с действием на него болезнетворных факторов и функции создания и проверки эффективности "алгоритма" противодействия болезни. Автор назвал этот уровень интеграции систем "Интеллектом Соматических Процессов" ("ИСП") [6].

По предположению автора [6,9], работа ИСП реализуется прежде всего посредством функционирования именно телесных, а не мозговых систем, хотя и включая функционирование нейронных систем, расположенных непосредственно в телесных органах и тканях. И уже как достаточно единая система ИСП взаимодействует с ЦНС.

Важной частью этой гипотезы является предположение о том, что, возникнув как инструмент способствования психическому эволюционированию, такой механизм усиления мощности противодействия болезнетворным факторам, может запускаться и иными контекстами. Например, "чудесные" плацебо-исцеления могут объясняться действием именно этого механизма как исполнительного [6,9]. (В качестве запускающего, в работе эффекта плацебо, как полагает автор, "работает" механизм определенного вида самовнушения [6].)

Автор также полагает, что представление об ИСП может рассматриваться как вполне самостоятельная идея и вне контекста Эволюционной концепции психосоматогенеза.

12. В течение ряда лет автор разрабатывает метод эмоциональной саморегуляции и соматической самотерапии Рекодинг (ранее Стресс-Айкидо) [26-28]. Эффективность применения его практик часто бывает чрезвычайно высока, причем, далеко не только в моменты их изобретения, когда эффект можно объяснить интенсивным творческим процессом. Отчасти эффективность Рекодинга можно объяснить тем, что в формировании его практик заложен принцип увеличения сложности взаимодействия сознательно-волевого и бессознательного начала в реализации управляющей и поисковой активности, что также позволяет увеличить влияние психического на телесные процессы [28]. Однако автор полагает, что в практиках Рекодинга в качестве исполняющего механизма в определенных случаях может выступать ИСП [9,28].

Заключение

Можно заметить, что в предлагаемой работе некоторые идеи Эволюционной концепции психосоматогенеза поданы несколько под "другим углом", чем ранее и, даже, изложены впервые. Автор надеется, что тезисная и относительно краткая форма изложения представленного материала сделает настоящую статью не только значимым дополнением к ранее опубликованным на данную тему [8,9], но также послужит дальнейшему знакомству более широкой профессиональной аудитории с идеями авторской психосоматической концепции и их применением в клинической практике.

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Список литературы

1. Хайкин А.В. Психосоматическая идея и эволюционный процесс. Тезисы. Психосоматика и саморегуляция 2015; 2(2). 6 - 9. URL: <http://journall.pro/pdf/1436805501.pdf> [дата обращения: 14.10.16]
2. Хайкин А.В. Психосоматогенез и эволюционный процесс. Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2017; 9(4): 7 [Электронный ресурс]. URL: http://medpsy.ru/mpj/archiv_global/2017_4_45/nomer08.php
3. Хайкин А.В. Психосоматические механизмы, эффект плацебо, гипнотерапия и эволюция // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2018; 10(2): 5 [Электронный ресурс]. URL: http://medpsy.ru/mpj/archiv_global/2018_2_49/nomer06.php doi: 10.24411/2219-8245-2018-12051
4. Хайкин А.В. Эволюция психики и телесные болезни. Теоретические размышления о природе психосоматического взаимодействия. Психосоматические и интегративные исследования 2020; 6: 0105 URL: <http://user.pssr.pro/files/pdf/pssr%202020%200105%20Хайкин.pdf>
5. Хайкин А.В. К развитию теоретических исследований в психосоматике. Механизм психосоматического взаимодействия как инструмент эволюции психики. Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие 2020; 8(3): 271-282. Доступно по ссылке: <http://humjournal.rzgm.ru/art&id=440>. doi:doi:10.23888/humj20203271-282
6. Хайкин А.В. Эффект плацебо, механизмы самовнушения и интеллект соматических (телесных) процессов. (К исследованию психической регуляции процессов самоисцеления тела). Медицинская психология в России. 2021; 13(3): 4. URL: http://medpsy.ru/mpj/archiv_global/2021_3_68/nomer02.php [Дата обращения: 01.01.22]. doi: 10.24412/2219-8245- 2021-3-4
7. Khaikin A.V. Psychosomatogenesis as an instrument of an evolutionary process // 6th Annual scientific conference of the European Association of Psychosomatic Medicine. Verona (Italy), 27-30 June 2018. P.115.
8. Хайкин А.В. Психологические методы лечения телесных болезней и эволюционная концепция психосоматогенеза: новые возможности и задачи // Медицинская психология в России: сетевой науч. журн. 2022; 14(3): 8. – URL: http://medpsy.ru/mpj/archiv_global/2022_3_74/nomer03.php
9. Хайкин А.В. Развитие психологических методов лечения телесных болезней, психосоматика и эволюция психики. Психосоматические и интегративные исследования 2022; 8: 0303. URL: <http://user.pssr.pro/files/pdf/pssr%202022%200303%20Хайкин.pdf>
10. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука 1984; 192с.
11. Оловников А. М. Принцип маргинотомии в матричном синтезе полинуклеотидов. Доклады АН СССР 1971; 201 (6): 1496 - 1499.
12. Лейн Н. Лестница жизни. Десять величайших изобретений эволюции. М.: АСТ 2013; 528 с.
13. Скулачев В.П., Хольце С., Высоких М.Ю. и др. Неотения, или продление молодости: от голых землекопов до «голых обезьян» (людей). Биохимия 2017; 82; (10): 1389 - 1416
14. Finch C.E. Longevity, Senescence, and the Genome..Chicago: Univ. of Chicago 1990.
15. Марков А.В. Рождение сложности. Эволюционная биология сегодня: неожиданные открытия и новые вопросы. М.: Астрель: CORPUS 2012; 527 с.

16. Дильман В.М. Четыре модели медицины. Л.: Медицина, 1987; 288с.
17. Хайкин А.В. К структуре психологического лечения соматических заболеваний. Психосоматика и саморегуляция 2016; 2(6): 40 - 43. URL: <http://journall.pro/pdf/1481572689.pdf>. [дата обращения: 12.10.16]
18. Mind/body medicine (How to use mind for better health) / Goleman D. and Gurin J. N Y: Consumer Report Books 1996
19. Саймонтон К., Саймонтон С. Психотерапия рака. СПб.: Питер 2001; 288 с.
20. Былкина Н.Д. Обзор зарубежных психосоматических теорий (аналитический обзор). Психологический журнал 1997; 18 (2): 149 - 158.
21. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство М.: Независимая фирма "Класс" 2005; 592 с.
22. Хватова М.В. Теории формирования психосоматических расстройств: учеб. пособие/ М-во обр. и науки РФ, ГОУВПО «Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина». Тамбов: Издательский дом ТГУ им. Г.Р. Державина 2010; 172 с.
23. Фрейд З. О клиническом психоанализе: Избр. соч. М.: Медицина 1991; 288 с.
24. Гроддек Г. Психическое обуславливание и психоаналитическое лечение органических заболеваний. Ижевск: ERGO 2011; 63 с.
25. Александр Ф. Психосоматическая медицина. М.: Эксмо 2002; 351 с.
26. Хайкин А.В. К методологии медитативных и процессуальных практик саморегуляции. Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2011; (7): 16-19. URL: <http://medconfer.com/files/archive/Bulletin-of-MIC-2011-07.pdf#page16>.
27. Хайкин А.В. К методологии процессуальных подходов. Метод саморегуляции «Стресс-Айкидо». Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014; (5). URL: http://medpsy.ru/mprj/archiv_global/2014_5_28/nomer/nomer04.php [дата обращения: 05.09.2017]
28. Хайкин А.В. Развитие метода эмоциональной саморегуляции и соматической самотерапии "Рекодинг". Психосоматические и интегративные исследования 2024; 10: 0103. URL: <https://user.pssr.pro/articles/398>

Авторы:

Хайкин Александр Валерьевич – кандидат психологических наук. Президент Восточно-Европейского Психосоматического Общества. Действительный член Европейской Ассоциации Психосоматической Медицины (ЕАРМ). Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы (ЕАР). Официальный преподаватель Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ОППЛ).

Адрес: 344022, г. Ростов-на-Дону, пер. Университетский, 11.

e-mail: alval_khaikin@mail.ru

Тел.: +79034018210

www.khaikin.ru