

Два человека могут спасти друг друга там, где один погибает.

О. де Бальзак

Поступай по отношению к Другому так, чтобы это могло придать новые силы для развития ему и тебе.

Э. Эриксон

Всем известно об относительной самостоятельности и одновременно прочной связи телесной и психологической жизни человека. Является признанным факт, что психика если и не определяет, то во многом влияет на физиологическое функционирование. Все болезни, в этой связи, можно считать болезнями «от головы». По крайней мере, сознание и психика организуют тот внутренний ландшафт, в котором болезнь может зародиться, или иметь определенные характеристики. И так, хитросплетения психической жизни выступают источником болезни или, как минимум, служат условием её протекания. И в первом, и во втором случае мы имеем дело с процессами, которые изучаются **психосоматикой** – областью знания на стыке психологии и медицины, исследующей влияние психологических факторов на возникновение и течение телесных заболеваний.

Если все другие живые существа болеют по причинам, заложенным в теле или в среде, то человек имеет ещё *отношение* к своей жизни, к своему телу, к своему окружению. И это *отношение* принципиально. Оно либо укрепощает, приумножает силы организма, либо угнетает их, приводя к болезням и даже к смерти.

От кого зависит это отношение? Конечно, от самого человека как свободного существа. Но откуда это отношение берётся? Конечно, из *взаимоотношений* с другими – прежде всего с родителями. Именно в этих взаимоотношениях с самых первых лет ребёнок научается относиться себе, к своему телу, определенным образом использовать его как средство.

Телесные процессы вполне реальны и объективны. Но, став фактом сознания, объектом отношения, они начинают подчиняться законам субъективного. Ребёнок овладевает вначале своим поведением («в мире») и по мере этого – своими телесными проявлениями, «внутренним поведением» организма. При этом от родителей во многом зависит то, как ребёнок приучен телесно выражать свои чувства, как он решает проблему опрочности, как он освоил многие другие правила. Отношения со взрослым становятся основой переживания ребёнка, его саморегуляции, способами «обхождения» с телесностью. Эти отношения превращают природное тело в культурный организм, в личность. Телесное срачивается с культурным, образуя особое (человеческое) качество бытия.

В процессе развития обращение с собственным телом всё более характеризуется признаком овладения. К юношескому возрасту формируется множество отдельных систем саморегуляции. Свободный человек владеет этим множеством, имеет внутреннюю сложность. Симптом – это просто когда одна система саморегуляции, эффективная в одной ситуации, даёт сбой в другой ситуации, или вступает в конфликт с какой-либо иной

системой. Т.е., если человек сможет посмотреть на какой-нибудь симптом с точки зрения относительной эффективности, то он так сможет пережить облегчение и занять позицию по отношению к симптому, овладеть им, управлять им. Он может перейти от ситуации, когда «хвост виляет собакой» к ситуации, когда «собака виляет хвостом». Т.е. изначально в жизни или иной жизни патогенные психологические схематизмы существуют как совместные взаимодействия ребёнка и взрослого, когда, например, ребёнок на ненормальной требовательность, непредсказуемую агрессию родителя «уходит в себя», что позднее чревато депрессивными приступами, заболеваниями внутренних органов.

В юности, как правило, уже сформированы излюбленные стратегии переживания жизненных затруднений, одни из них (в сравнении со стратегиями взрослых) характеризуются большей гибкостью и большей чувствительностью к внешним влияниям, в том числе и со стороны родителя, что повышает вероятность позитивного результата профилактической работы. При этом незначительный жизненный опыт – благодатная почва для развития реактивных образований многих психосоматических заболеваний. Юноши и девушки своё психологическое состояние, свои отдельные реакции на события, свои логические схемы и качества личности рассматривают как предмет специальной работы; вместо деятельности самоизменению они предпочитают изменение ситуации, других людей. Они не замечают часто даже очевидного. Зигмунд Фрейд писал об этом так: «Если мы гоним проблему в две

то она в виде симптома лезет в окно». Родители остро переживающему молодому человеку также не всегда готовы оказать необходимое содействие, предпочитая говорить клише: «не переживай», «со временем станет легче», «успокойся», «будь веселее», др.

Итак, чтобы эффективнее предупреждать телесные заболевания психологической природы, важно понимать наиболее распространенные виды и причины психосоматических заболеваний.

Виды психосоматических заболеваний: бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка, синдром раздраженной толстой кишки, ожирение, нервная анорексия, булимия, первичная гипертензия, колит, ревматоидный артрит, нейродермит, головная боль из-за напряжения, головокружения, вегетативные расстройства типа панических атак (часто называемые «вегетососудистой дистонией»), функциональные сексуальные расстройства, онкологические заболевания, др.

Психосоматические заболевания возникают чаще всего как следствие следующих факторов:

- травмирующее событие, которое человек не ожидал, которое он не может понять, принять, которое создаёт ситуацию невозможности (например, смерть близкого человека);
- длительное стрессовое воздействие (конфликты в семье, конфликты, связанные с учёбой или работой, болезнь близкого человека);
- хроническое положение изгоя (физическая неполноценность, врождённая или приобретенная, дискриминация по

национальным, религиозным, политическим, половым и иным признакам).

Но собственно причиной психосоматики нужно полагать *личностные особенности:*

- ✓ низкий уровень саморегуляции, инфантилизм, когда у человека отсутствует иерархия мотивов, ценностей, когда он не способен управлять собой, своим поведением, мышлением, эмоциями, когда неструктурированная ситуация вызывает напряжение (по З. Фрейду невроз – это неспособность переносить неопределённость);
- ✓ высокий уровень враждебности, агрессивности, хроническое недовольство людьми;
- ✓ высокий уровень тревожности, постоянное ожидание худшего и даже ужасного;
- ✓ большое расхождение между уровнем притязаний и самооценкой («хочу достичь многого, но понимаю, что я не способен»);
- ✓ алекситимия, т.е. отсутствие слов для чувств, неспособность характеризовать свои переживания и переживания других людей, неразборчивость в эмоциях, чувствах, затруднение в самовыражении;
- ✓ высокий уровень ригидности мышления (жёсткости умственных установок, когда затруднительно воспринять ситуацию по-другому);
- ✓ низкий уровень самореализации, творчества в значимой деятельности, общего саморазвития.

В целом человек, склонный к психосоматике, психологически отчуждён, не

принимает себя и других, в его жизни нет места для творчества, любви и приключения.

Способы профилактики психосоматических заболеваний детей юношеского возраста:

1. Содействуйте самореализации юного человека. Привлечённость в осмысленную значимую деятельность, соответствующую способностям и интересам субъекта, выступает наиболее сильным средством укрепления здоровья, профилактики всех болезней. Известно, что О. Ранк, невротик – состоявшийся художник.

2. Практикуйте диалог и диалогические отношения. Важно чаще с искренней заинтересованностью задавать своим детям вопросы на прояснение трудной ситуации: «Когда и как возникла эта проблема?», «Что раньше ты делал в подобных ситуациях?», «С кем обсуждал ты эту проблему?», «Что намерен предпринять?», «Какие будут последствия, если ты так поступишь?», «Как должно быть желательное для тебя разрешение ситуации?», «Что мы ещё не учли?», «И можно иначе посмотреть на эту ситуацию?», «Готов ли ты это сделать?», «Что ты сдерживает?» и т.д. Не стоит спешить высказывать свои собственные идеи, лучше внимательно слушать и обращать внимание юных людей на их собственные ресурсы. Каждый способен найти решение проблемы, нужно только создать условия для лучшего понимания, принятия решения и оказать поддержку в конструктивной деятельности. Диалог позволяет создать: со-присутствие, бытие, со-действие, со-участие, со-чувствие, переживание. Родитель благодаря диалоги-

отношений способен освобождаться и освобождать юного человека от диктата болезнетворных предубеждений.

3. Интересуйтесь достижениями, но не пытайтесь за счёт ребёнка самоутвердиться. Понятны самые лучшие намерения родителей относительно детей. Как пошутил И. Гёте «если бы дети росли в соответствии с нашими ожиданиями, у нас выростали бы только гении». Когда молодой человек не оправдывает надежд родителя, это может быть травмирующим обстоятельством для обеих сторон. Например, астма зарождается в семьях, где родители очень ценят достижения и предъявляют высокие требования в занятиях, не вызывающих у ребёнка положительных эмоций. При этом проявление детьми недовольства, выражение негативных эмоций в семьях не приветствовалось. Когда нельзя вступить в конфронтацию с родителями, то ребёнком подавляются чувства, и тело молчащего начинает давать сбой, прося о помощи. Не завоспитайте ребёнка до полусмерти.

4. Стоит помнить, что каждая пора, каждое мгновение жизни не всегда прекрасно, но всегда неповторимо. Важно понимать, что «человек рождается жить, не готовясь к жизни», как сказал К. Юнг. Юность имеет самоценное значение для каждого человека. Оно не должно быть омрачено не всегда оправданными претензиями родителей. Ф. Перл, известный психотерапевт, дарит нам замечательный образ: «Бутон – это совершенный бутон, а не несовершенная роза». Ключевой характер детства и молодости имеет сильную тенденцию распространяться на всю жизнь. Если человек на старте жизни не имел

возможности на основе отношений с родителями развить самопринятие, пережить самоценность и достоинство своей личности, он и взрослым будет чувствовать себя функцией, орудием других людей, средством не вполне понятных ему сил. Депрессия, тревога, страх, агрессия, отчаяние – вот наиболее распространенные характеристики внутренней жизни травмированного началом жизни, недолюбленного человека. Человек с психосоматикой чаще всего не осознаёт механизмов своих страданий по причине их очень раннего происхождения. Человек как бы попадает в плен невротических установок и схем. В этой связи ещё один известный психотерапевт Дж. Бюдженталь говорит: «Мы не освободим пленников». Те установки, схематизмы мышления и переживания, которые вырабатаны в общении с родителями, выступают своеобразной платформой, фундаментальной базой для последующего жизненного пути. Детство важно, самоценно и имеет огромное значение для всего жизненного пути, т.к. само из себя порождает общий способ обращения с жизнью, распоряжения ею, порождает новые формы жизни или подавляет их. Конечно, человек в любом возрасте открыт новому опыту, может что-то усвоить и перестроиться. Но усваивает и перестраивается он по отношению, или на основе того, что есть, того, что сформировано изначально. Потому так важен жизненный старт, который определён семьёй.

5. Практикуйте радость. Любое воздействие и воспитание имеет какую-то цель, подчинено некоему замыслу и идеалу. Для

автора этих строк замыслом воспитания является приумножение радости. Радость здесь – не просто состояние, а свойство личности. И вполне серьёзно полагаем, что развилась личность – это радость личности. Радость – единственное, и крайне важное свойство личности. Стать в том, что подлинная, глубокая радость личности переживается только на основе интеллектуально, нравственно, эстетически возвышенных идеалов. Таковой человек, идя по жизни, сможет преодолеть происходящее, все проблемы трансформировать в свой жизненный опыт, раскрепощая здоровые жизненные силы.

6. Думайте. В напряжённой и сложной ситуации, ещё до того, как что-то говорить и делать, важно эту ситуацию проанализировать. Помочь молодому человеку стать способным радоваться и быть здоровым – может быть главной задачей родителя. Но она не решается автоматически. В каждой ситуации необходимо размышление, рефлексивное переживание, способность заглянуть под кажущуюся правильность очевидности, под покровительственные социальные нормы, того, что на поверхности. Необходимо превратить своё влияние на девушку или юношу в наблюдаемый со стороны процесс. Необходимо личностное усиление родителя. Личностное порождает личностным. Человек, даже если ему немножко лет – это Другой, это личность, обладающая свободной волей и этой волей с утверждающая, часто благодаря, а часто вопреки родительским влияниям. Конечно хочется, чтобы дети дарили родителям много поводов для гордости. Но чувство вины, связанная с ней агрессия многих родителей

поводу проблем их детей могут быть обусловлены недопониманием простой идеи: ваш ребёнок – Другой, отдельный человек. Именно эта отдельность и свободная воля даже самого, казалось бы, проблематичного юношу может превратить в достойного человека. «У малолетних преступников, – говорит Е. Лец, – будущее крайне туманно. Из них вполне могут вырасти порядочные люди».

Пусть ваша любовь и понимание станут прочной основой для содействия становлению зрелой, свободной, радостной и здоровой личности юного человека.

