

МАРИЯ ВЕЛИЧКО

СУМА СЩЕСТВИЕ

МИФ И РЕАЛЬНОСТЬ. ПСИХОСОМАТИКА
ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ



Мария Величко

Сумасшествие. Миф и реальность. Психосоматика психических расстройств

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55819128

*Сумасшествие. Миф и реальность. Психосоматика психических расстройств / Мария Величко: Кислород; Москва; 2020
ISBN 978-5-907342-04-0*

Аннотация

Эта книга – вторая в серии книг, посвященных Психосоматике. Основой книги стала успешная частная консультативная практика клинического психолога в Испании в течение более, чем 10 лет, на базе «Новой Германской Медицины» доктора Хамера в области психологии. Книга предназначена как для специалистов, так и для широкого круга читателей, уже знакомых с первой книгой из этой серии: «Психосоматика. Когда болеет тело, а причины в душе». В новой книге представлено биологическое видение психологической и психиатрической диагностики, целью является развенчание мифы о необратимости большинства состояний психики человека, до сих пор называемых «сумасшествием».

Содержание

Предисловие	8
Что означает сумасшествие в современном обществе?	11
Глава 1	13
Разные подходы к психическому здоровью	13
Биологическая трактовка расстройств поведения «Психосоматика»	16
Классификация аллопатической медицины психических расстройств	19
Психические расстройства на страже Жизни	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Мария ВЕличко

Сумасшествие. Миф и реальность. Психосоматика психических расстройств

Приношу свою глубокую благодарность моим преподавателям и наставникам из разных стран. И, в первую очередь, благодарю своего отца Станислава Максимовича Величко, который всегда усиливал мой интерес к психологии самой историей своей жизни. А также – его бессменной спутнице на протяжении уже более 45 лет, моей маме Людмиле Анатольевне Гончаровой.

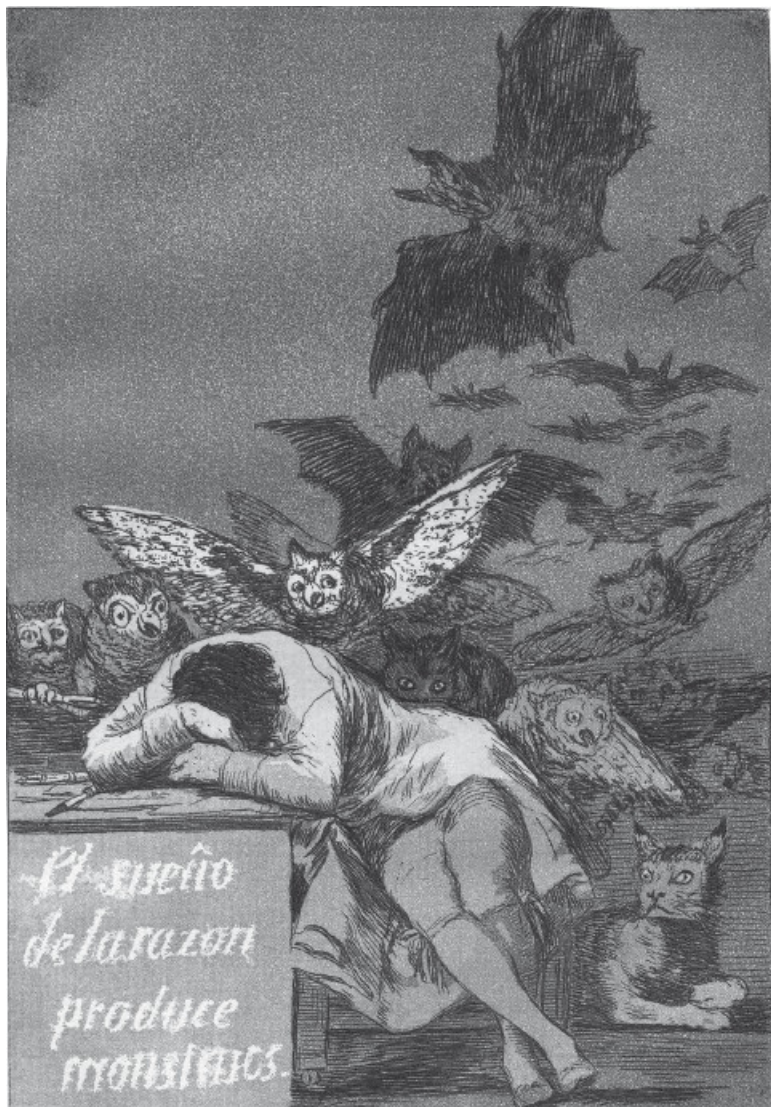
Мария Станиславовна Величко – клинический психолог, психосоматолог специализирующийся в семейной психотерапии. В России получила сначала экономическое (РИНХ, РГА президента РФ), а затем психологическое образование (СПбГУ). С 2010 года живет в Испании, где входит в коллегию лицензированных психологов. Мастер клинической детско-юношеской психологии (Испания), Мастер Биологического Декодирования (Испания), Сертифицированный Мастер техники ДПДГ с детьми и взрослыми (Испания), Мастер методов НЛП и Эриксоновского гипноза (Испания), Системные расстановки Б. Хеллингера (Бад Райхенхалль, Гер-

мания). Работала в клиниках разных направлений, в настоящее время ведет частную консультативную практику онлайн. Создатель курсов он-лайн по предмету Психосоматики.

© Мария Величко, 2020

© Издательский дом «Кислород», 2020

© Дизайн обложки – Георгий Макаров-Якубовский, 2020



*El sueño
de la razón
produce
monstruos.*

Рис. 1. Ф. Гойя. Сон разума рождает чудовищ

Предисловие

Поиск точных и адекватных методов помощи при психических заболеваниях является одной из наиболее сложных задач, стоящих перед человечеством. Она заключается в том, чтобы выявить настоящие причины психических расстройств и, если это возможно, устранить их, не забывая всегда обеспечивать самые достойные условия и работающие методы психотерапии для облегчения недугов, которыми страдают люди.

Причиной страха является отсутствие информации. Страх безумия или сумасшествия встречается повсеместно среди профессионально неподготовленных людей. Когда-то и я сама была таким же человеком и боялась за свой ум и за свою семью. Тем не менее изучение информации о душе человека на факультетах психологии в России и Испании, изучение вопросов Психосоматики, работа клиническим психологом и каждодневная консультативная практика в разных странах последние 15 лет помогли мне пройти путь осознания, понимания и избавления от этих страхов.

Цель этой книги – развеять мифы и страхи о сумасшествии и помочь людям переоценить свой прошлый и настоящий опыт. Для этого приглашаю вас к прочтению этой кни-

ги и одновременно к личной работе по осознанию и пониманию психических расстройств через призму биологического смысла симптомов и психосоматических конфликтов.

Для начала хочу поделиться моей любимой притчей «Безумец» от Джебрана Халиля Джебрана.

«В саду при доме умалишенных встретились мужчина и юноша.

Мужчина подсел к нему на скамью и спросил:

– Почему ты оказался здесь?

Юноша поднял на него удивленные глаза и проговорил:

– Так и быть, я отвечу тебе, хотя такие вопросы не принято задавать. Дело в том, что отцу моему вздумалось во что бы то ни стало сделать из меня свое подобие; ту же мысль лелеял и мой дядюшка. Мать задалась целью создать из меня точную копию своего знаменитого отца. Сестра же твердила беспрестанно о своем муже-моряке и внушала, что мне во всем следует брать с него пример. А брат мой носился с мыслью, что я должен уподобиться ему, стать таким же великолепным атлетом. И учителя мои тоже как сговорились: доктор философии, и учитель музыки, и логик докучали мне не меньше – каждому хотелось, чтобы я непременно стал отражением в зеркале именно его лица. Потому-то я пришел сюда. Тут, по-моему, куда больше здравомыслия. Во всяком случае, здесь я могу быть самим собой.

Вдруг он резко повернулся к мужчине и спросил:

– Скажи, а что тебя привело сюда? Может, тоже поучения и добрые советы?

– Нет, я просто посетитель, – ответил мужчина.

И тогда юноша проговорил:

– А, так, значит, ты из тех, что живут в сумасшедшем доме по ту сторону стены!»¹

Оставляю вас с вопросами к размышлению. Является ли нормой то, как живет большинство людей в современном обществе? Где критерий психической нормы? Как определить, что является болезненным, а что здоровым проявлением в нашей цивилизованной жизни?

¹ https://pritchi.ru/id_9266

Что означает сумасшествие в современном обществе?

Вот какими синонимами «величают» эти состояния:

Безумие, безумство, помешательство, умопомешательство, сумасшествие, умопомрачение, психоз, шизофрения, слабоумие, невменяемость, одержимость, фанатизм, исступление, бешенство, неистовство, паранойя, психоз, мания, неистовство, безрассудство, слабоумие, одержимость, мегаломания, ненормальность, расстройство, болезнь, бесноватость, хандра, бессмыслица, чудовищность, умоисступление, идиотизм, идиотство, странность, бесноватость, юродство, сумасбродство, безрассудство, необдуманность, безобразие, взбалмошность, неразумие, недомыслие, ребячество, раздраженность, блажь, дурь, конек, шаль, крыша поехала, шиза, полоумие, душевная болезнь, психическое заболевание, креза, отвал башки...

Эти названия уже при прочтении вызывают эмоциональное, почти физическое напряжение, потому что никак не объясняют причину страдания человека и потому – возможности избавления от этого состояния. Они похожи на своеобразные «этикетки-приговоры», которые закрывают воз-

возможности восприятия человека его сообществом как здорового и ломают его, ставят клеймо на всей его последующей жизни.

В своей книге я предложу вам новый взгляд на безумие и его причины. После осознания этих причин ваша жизнь изменится навсегда. В лучшую сторону. Будьте здоровы!

Глава 1

Введение в тему «Психические расстройства»

Разные подходы к психическому здоровью

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровьем является состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В «Википедии» также упоминается, что это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья, а без психического здоровья нет здоровья в целом.

Противоположностью является психическое расстройство. Это состояние влечет за собой изменения и нарушения в сферах чувств, мышления, поведения, и почти всегда происходят изменения соматических функций.

Люди, умеющие приспособиться к условиям жизни и разрешать жизненные проблемы, обычно оцениваются как психически здоровые. Если же эти способности ограничены и человек не справляется с повседневными задачами в личной, семейной жизни или на работе, если он не в состоянии достичь поставленных целей, то речь может идти о той или иной степени психического расстройства.

По данным ВОЗ, каждый четвертый-пятый человек в мире имеет психическое или поведенческое расстройство. По тяжести и характеру нарушений психические расстройства варьируются от «легких» до «представляющих угрозу жизни».

Для выявления состояния полного здоровья человека существуют различные диагностические и терапевтические подходы. В этой книге рассматривается подход, основанный на пяти биологических законах Новой Германской Медицины доктора Рика Хамера и дополненный опытом и знаниями его последователей. *Центральным элементом анализа в данном психосоматическом подходе являются **конфликты** в жизни человека.*

*Главное отличие этого подхода от психиатрического состоит в том, что у нас психические расстройства рассматриваются как **временные** состояния переживания человеком одновременно нескольких конфликтов. Если разре-*

шить эти конфликты, то психическое состояние человека улучшится.

Отрадно видеть, что уже сейчас в Международной классификации болезней десятого пересмотра (МКБ-10) вместо терминов «психическое заболевание», «психическая болезнь» употребляется термин «психическое расстройство», что полностью совпадает с идеями доктора Хамера, изложенными более 20 лет назад!

Теперь уже в научных определениях подчеркивается, что понятие «psychiatric disorders» («психиатрические расстройства», «психические расстройства», «расстройства, лечением которых занимаются психиатры») носит условный, конвенциональный, немедицинский характер и что отнесение некоторых «психиатрических расстройств» к области патологии в значительной мере условно. Так, реакции, считающиеся патологическими в обыденной жизни, могут оказаться спасительными в экстремальных ситуациях.

Такой гуманистический, принимающий биологическую природу человека взгляд на происхождение психических расстройств полностью соответствует подходу, изложенному в книге.

Биологическая трактовка расстройств поведения «Психосоматика»

В парадигме Новой Германской Медицины первый биологический закон доктора Хамера утверждает, что до появления симптома человек пережил какой-то биологический шок, то есть неожиданное, драматическое событие, неудовлетворительно разрешившееся на тот момент и не выраженное в словах. Событие и вызванная им реакция, от которой невозможно самостоятельно избавиться и которая в последующем определяет разновидность особой **биологической программы выживания**, называемой *болезнью или симптомом*. Эта программа – **адаптационный механизм** к условиям новой ситуации и потому источник напряжения организма.

В поведенческих расстройствах применяется тот же закон, только с той разницей, что при физическом симптоме достаточно одного конфликта, а при поведенческом требуется наличие как минимум одновременно двух биологических конфликтов. Результатом будет состояние нарушения психических и поведенческих функций.

Также такие состояния наблюдаются в случае черепно-мозговых травм, хирургических вмешательств или влия-

ния наркотических и токсических веществ.

Это случается потому, что базовые мозговые ритмы колебаний изменяются.

Меняются высшие психические функции: аффективные, волевые и когнитивные. Это функции, которые позволяют регулировать отношения и проявление эмоций, способствуют импульсу реализации деятельности, позволяют познавать новое, делать выводы и извлекать знания из опыта. Поведенческие функции определяют индивидуальную форму реакции на внешние или внутренние раздражители.

В результате преследований официальными службами разных стран за свои идеи и деятельность доктор Хамер какое-то время был в заключении. Как настоящий исследователь, даже там он наблюдал за изменениями настроения и поведения у окружавших его заключенных со множеством психических расстройств и вывел такие же зависимости мозг – орган, как и при физических симптомах.

Таким образом, закон Хамера подтвердился в области психиатрии: триада «психика, мозг и орган» находится в прямой корреляции со специфическим биологическим стрессом и последующим симптомом. Поэтому в одной и той же ситуации один человек может впасть в депрессию, в то время как другой будет маниакально бесконтрольно действовать.

Психическое расстройство определяется как синдром, то есть заключается в наличии различных симптомов, реакций или форм поведения и отражает дисфункции психологических, биологических процессов или процессов развития, которые приводят к изменениям в зависимости от потребности, выявленной в каждой конфликтной ситуации.

Классификация аллопатической медицины психических расстройств

В европейском психологическом и психиатрическом сообществе, в котором я работаю уже десять лет, широко принято использование Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (англ. Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders – DSM), номенклатура, принятая в США, которая разрабатывается и публикуется Американской психиатрической ассоциацией.

Последняя версия классификатора – DSM-5, выпущенная в 2013 году, предлагает следующую классификацию психических расстройств:

- расстройства психического развития;
- расстройства шизофренического спектра и другие психотические состояния;
- биполярные и связанные с ним расстройства;
- депрессивные расстройства;
- тревожные расстройства;
- обсессивно-компульсивные и связанные с ними расстройства;
- связанные с психическими травмами и стрессами расстройства;
- диссоциативные расстройства;

- психические расстройства с преобладанием соматических симптомов и родственные им состояния;
- расстройства питания и приема пищи;
- расстройства выделения (экскреции);
- расстройства режима «сон – бодрствование»;
- сексуальные расстройства;
- гендерная дисфория;
- агрессивные состояния, импульсивные и поведенческие расстройства;
- расстройства, связанные с приемом психоактивных веществ, и аддиктивные состояния;
- нейрокогнитивные расстройства;
- личностные расстройства;
- парафилии;
- другие психические расстройства.

Из этой классификации наиболее часто встречающиеся расстройства:

- тревожные расстройства: приступы паники, фобии, социофобия, агорафобия, общее тревожное расстройство;
- посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР);
- обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР);
- расстройства настроения: биполярное расстройство, депрессивное расстройство;
- расстройства пищевого поведения: нервная анорексия, нервная булимия и другие расстройства пищевого поведения.

ния;

- психотические расстройства: бредовое расстройство (паранойя), шизофрения;
- расстройства личности: пограничное расстройство личности, антисоциальное расстройство (психо- или социопатия).

Каждое из перечисленных расстройств может встречаться одновременно у одного человека и иметь массу признаков и диагностических критериев, которые могут повторяться в других расстройствах, то есть быть мультиморбидными. Это затрудняет лечение болезней, которые пересекаются и одновременно встречаются в одном человеке.

Поэтому психиатрический подход для неподготовленного человека представляется неким кодом, зашифрованным страшными этикетками, от которых никто не застрахован и от которых нет гарантии избавления.

Психические расстройства на страже Жизни

В психосоматическом подходе, основанном на биологическом восприятии человека, любое поведение рассматривается как полезная адаптация к окружающей среде.

Биологический смысл поведенческого расстройства в том, чтобы человек мог выразить себя по-новому в жизни и, таким образом, адаптироваться и выжить.

Для природы важно одно – чтобы человек остался живым, пусть даже ценой его (так называемого окружающими) безумия. Из этого следует, что безумие спасает жизнь!

Те, кто уже читал мою книгу «Психосоматика. Когда болеет тело, а причины в душе» (рис. 2), знают, что конфликт, который не был разрешен, то есть активный конфликт, однозначно приводит к физическим симптомам.

К психическим симптомам приводят комбинации двух или более активных конфликтов, затрагивающих разные полушария мозга, которые выражаются в том или ином расстройстве поведения.



Рис. 2. Книга М. Величко. Психосоматика. Когда болеет тело, а причины в душе. – М.: Изд. «Кислород», 2019

Под давлением нескольких конфликтов человек не может жить, как раньше, и находит (или, точнее, ищет) выход, изменяя свое поведение, то есть это способ выжить.

Например: человек живет в ситуации преследования в реальном или переносном смысле. Архаическая часть мозга ассоциирует эти мысли-эмоции с опытом преследования хищ-

ником, поэтому в результате поведение будет основано на предельной бдительности. Цель нового способа выражения – избежать повторения чувства страха смерти, ужаса, паники, контакта с болью и ощущение атаки сзади. Поэтому в нашем подходе паранойя соответствует двойному конфликту «страх сзади». Как следствие, при удовлетворении потребности в чувстве безопасности выраженность симптома будет снижаться. Важно помнить, что самое главное для организма – это выживание, поэтому он будет цепляться за любую возможность быть живым.

С медицинской точки зрения, паранойя классифицируется как психотическое расстройство, причины возникновения которого, как и других эндогенных психопатологических расстройств, **не известны**.

Согласно нашей парадигме, два одновременных конфликта, влияющих на различные полушария центральной нервной системы, ведут к измененному состоянию мозга, которое доктор Хамер назвал (**шизофреническая**) **конфигурация мозга**. Эти динамические состояния мозга вызваны тем, что человек находится в фазе стресса дважды. Он одновременно находится в фазе, изменяющей ритмы в обоих полушариях. Наименование «шизофреническая» Хамер использовал лишь для того, чтобы подчеркнуть, что эти состояния включают в себя самые разные симптомы, которые в психиатрии определяются как признаки шизофрении.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.