

Марк Сандомирский



**ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ
АНТОЛОГИЯ**

ТЕКСТ 1

Марк Сандомирский

**Психосоматическая
антология. Текст 1**

«Издательские решения»

Сандомирский М.

Психосоматическая антология. Текст 1 / М. Сандомирский —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939233-6

Размышления о психосоматике: теории, опыт и терапевтические технологии.
Собрание авторских техник доктора М. Сандомирского

ISBN 978-5-44-939233-6

© Сандомирский М.
© Издательские решения

Психосоматическая антология

Текст 1

Марк Сандомирский

© Марк Сандомирский, 2018

ISBN 978-5-4493-9233-6 (т. 1)

ISBN 978-5-4493-9234-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Психосоматическая антология

Текст 1

Психосоматическая антология – сборник моих текстов о механизмах формирования психосоматических расстройств и об их коррекции.

Вопросы читателей приветствуются: m.sandomirsky@gmail.com сандомирский.рф

1. СИСТЕМА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ РЕФЛЕКТОРНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

В последние годы в сфере охраны как телесного, так и душевного здоровья отмечается рост распространенности психосоматических расстройств. Это связано как с их клиническим патоморфозом [1], так и патоморфозом социальным. Соответственно все большую роль начинают играть методы психологической помощи и самопомощи при психосоматических расстройствах, их психопрофилактики и психогигиены. Для решения этих задач предназначен физиологически-ориентированный и онтогенетически обоснованный метод Ретри [2], практическим приложением которого является система психосоматической рефлекторной саморегуляции ПРЕС.

В данном подходе в качестве ресурса рассматривается психосоматическое единство, которое за счет снятия порожденного дуализмом внутреннего конфликта [3] помогает в преодолении как телесных, так и душевных расстройств. Таким образом, главным способом в решении описанных проблем выступает снятие противоречий (актуальных и латентных), проявляющихся как в явной – осознанной, вербализованной, рациональной форме, так и в неявной – невербальной, иррациональной. При этом переход от вербального представления проблемы к невербальному, в основе которого лежит онтогенетическая регрессия, создает условия для перехода от бинарной рациональной оппозиции к ее недуалистическому, метафорическому «объемному» видению, и соответственно возможность интегративного решения, объединяющего ранее противостоявшие друг другу противоположности.

На физиологическом уровне обоснованием возможности обретения новых решений в проблемной ситуации выступает механизм нейропластичности: формирование новых нейрональных связей и прокладывание на рефлекторном уровне дополнительных «обходных путей» в терминологии Л. С. Выготского [4], которое составляет регрессионную основу адаптивного нейрогенеза. Подобное создание обходных путей предполагает отказ от прежних, уже неэффективных стереотипов (в том числе нарушенных вследствие болезни), поисковую активность, отбор и формирование новых путей на рефлекторном уровне, параллельно их осознанию на уровне когнитивном. Это происходит благодаря проживанию состояний возрастной

регрессии, воспроизведению ранневозрастного первичного восприятия ребенка («как в первый раз») и деактивации детектора ошибок (внутренней цензуры).

В проблемной ситуации решение создается также благодаря трансактивному регрессионному взаимодействию, использованию помимо индивидуальных, внутриличностных ресурсов еще и социально-групповой синергии. Это включение коллективных, межличностных ресурсов объясняется интерперсональным нейробиологическим взаимодействием – *mindsight*, в терминологии D. Siegel [5] и происходит как на эмоционально-эмпатическом, так и мотивационном и когнитивном уровне.

Регрессионная психосоматическая коррекция функциональных состояний

Практическим приложением понимания регрессионных механизмов служат техники психосоматической коррекции функциональных состояний ПРЕС:

1) Интегративная респираторная синхронизация [6]:

- визуально-респираторная;
- кардио-респираторная;
- респираторно-кинестетическая.

2) Экспрессивная вокализация (крик, плач) с катартическим отреагированием, в подходе В. Райха [3].

3) Ноцицептивная акупрессурная стимуляция биологически активных точек, связанных с аффективными проекциями (страх, гнев):

- начальные и конечные точки меридианов,
- ушная раковина, техника ТАМ [6],
- точки кисти (су-джок).

4) Релаксация мышечно-тоническая, сочетающая аутомобилизацию с пост-изометрической релаксацией (техника АМПИР) и релаксация динамическая, связанная с меридианальной эмоциональной разрядкой (техника МЭР) в ритме дыхания и синхронно с вокализацией [7].

5) Суставная локомоторная и позиционная психокоррекция, как модификация техник пилатес [8].

Значимым адаптационным аспектом описываемых техник представляется также повышение эффективности естественной соматосенсорной стимуляции, ликвидация ее дефицита естественной соматосенсорной стимуляции за счет синхронизации воздействий (1—5).

6) Идеомоторные движения и замедленные движения, связанные с регрессионными двигательными стереотипами, свойственными для онто- и филогенетически ранней моторики поливагальной саморегуляции [9].

7) Визуальная релаксация, включающая окуломоторную (техники вегетотерапии В. Райха), ритмичные движения глаз по Ф. Шапиро [10] и вытесненные движения глаз [11].

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.