

КОНФІДЕНЦІЙНА ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА

Для VIP-персон, льотчиків та політиків дуже важливо вирішити особисті проблеми (і проблеми дружин, чоловіків, колег тощо) таємно, без інформування громадськості. Інакше прощавай, відповідно:

- політична кар'єра
- високоплачувана робота
- вплив і влада.

Це дослідження підійде також усім без винятку, хто хоче зміцнити свій психологічний стан і піднятися над обставинами. Позаяк автор сам військовий льотчик-винищувач, тому це дослідження написано на прикладі військових льотчиків і цивільних пілотів.

Коли пілот іде до лікаря то кажуть: «пішов здаватися»! Чому здаватися? Тому, що пілот завжди повинен мати чудове здоров'я, і звернення пілота до лікаря вкрай незвичне й насторожує, та може передрікати близьке закінчення льотної кар'єри. Тому пілоти часто-густо й воліють отримувати допомогу не в лікаря авіакомпанії, а десь на стороні.

Мало що спливе?

Нагадую: лікар авіакомпанії зобов'язаний доповісти про проблеми керівництву. Старі пропагандистські штампи змальовують льотчика як пияка з чудовим здоров'ям. Проте з часом чудове здоров'я кудись дівається. З часом льотчик кидає пити, потім курити. Займається спортом, висипається, не напружується, береже себе, дієта тощо. Проте одного чудового дня він усвідомлює, що наступну медичну комісію вже не пройти: зазвичай це тиск стробає, та й з серцем щось, нерви вже не ті. І прощавай престижна й дуже високооплачувана робота!

Все це розповідає мені один командир повітряного судна. Літає він за межами України. Зарплата чудова. Умови контракту теж. Хоче ще політати років так п'ять-шість. Або інший пілот надлегкого літака, саморобки. Мала висота, помилка в техніці пілотування, падіння, удар, сніг, кров. Чи ще один у курсантські роки через погану видимість та власну недоученість двічі заходить на посадку, палива мало, ледь не зриває літак на малій висоті повертаючи на курс посадки, відбувається переляком.

Чи військовий з АТО.

Чи водій після важкого інциденту.

Після подібних драматичних інцидентів учасники, щоб зняти стрес, викурюють пачки сигарет, випивають літри алкоголю в компанії колег, проте краще від цього їм не стає.

Спільним тут є бажання людини швидко отримати психологічну допомогу в простій формі, й небажання посвятити когось в обставини причини, чому людині потрібна така допомога.

Що може дати бажуючому це дослідження? Самостійно швидко отримати психологічну допомогу в простій формі, по яку через брак часу й коштів та з

міркувань конфіденційності людина не наважувалася звернутися. Позаяк я сам військовий льотчик, я сам чудово знаю проблеми зі здоров'ям льотного складу. Підійде також усім VIP-персонам, хто має бажання поліпшити власне самопочуття, хто з розумінням ставиться до стресів сучасності й прагне розвитку та самовдосконалення. Коли звернутися до терапевта це надто складно, важко, це може привернути небажану увагу ЗМІ з усіма негативними наслідками публічній особі у великому бізнесі, політичній кар'єрі тощо.

Самодопомогу можна отримати прямо вдома, не залишаючи теплого, зручного й комфортного середовища. Часто можна уникнути вкрай важких спогадів з минулого, проте отримати таке бажане піднесення, звільнення.

Давайте я ще раз проведу оцінку:

- є льотчик, він вже довго літає, заробляє ну дуже добре для нашої нинішньої реальності, й хоче літати до пенсії;
- дещо підвищена нервовість, боязнь білих халатів дуже впливають на психофізіологічні показники, й також позбавляють його ну дуже доброї для нашої нинішньої реальності зарплати.

Все описане вище може бути на 100% проявами психосоматичних проявів. А що таке психосоматичні прояви?

Психосоматичний: «психо-» стосується розуму, а «соматичний» — тіла. Термін «психосоматичний» означає, що розум робить тіло хворим або що захворювання тіла виникає через відхилення в роботі розуму. Отже, якщо є спосіб розібратися з психологічними проблемами людини, то людина потенційно зможе позбутися проблем тіла:

- підвищений пульс;
- погані показники роботи серця;
- нервові розлади;
- порушення діяльності залоз;
- безсоння;
- тощо.

Цей перелік можна продовжувати й продовжувати.

Отже, моїм завданням є знайти, як самому собі швидко організувати таку просту психологічну самодопомогу, щоб порівняно помірною мірою поліпшити стан власного психологічного здоров'я, чим вирішити низку поточних, сьогочасних психофізіологічних проблем.

Чи справді в льотчиків є проблеми зі здоров'ям?

Ось лише кілька прикладів з моєї військової служби, які я можу згадати:

- курсант Р., різке падіння зору до 0,5-0,6
- курсант Б., геморої
- лейтенант В., дистрофія
- лейтенант О., епілепсія
- лейтенант П., падіння рівня гемоглобіну крові
- лейтенант К., хронічний вивих суглоба правого плеча
- старший лейтенант С., гіпертонія
- капітан К., алкоголізм
- полковник Л., ожиріння.

В основі згаданої тут методики полягає модель того, як влаштовано розум людини, як він діє, як реагує. Давайте я ще раз повернуся до визначення слова психосоматичний: «психо-» стосується розуму, а «соматичний» — тіла. Термін «психосоматичний» означає, що розум робить тіло хворим або що захворювання тіла виникає через відхилення в роботі розуму.

Тіло відчуває пошкодження як біль. Біль дуже дискомфортне відчуття. Фізичної болі людині завдають травми, удари, порізи, падіння, хірургічні операції, стоматологи, кулі й уламки тощо. А ось у тому, що стосується розуму, то не меншої болі людині завдають болісні емоції втрати, горя.

Горе: важка втрата або загроза втрати.

Біль і горе в людині поєднуються й викликають психофізіологічні розлади.

Як аналогію для порівняння можна назвати електрошокер. Коли його не заряджено електрикою, то він безпечний. Коли його заряджено електрикою, то його застосування вкрай згубно впливає на організм людини. Так і в людини. Коли є інциденти болі, вони не впливають на людину і є безпечними. Коли вони поєднуються з емоціями втрати, горя, «заряджаються» ними, вони починають негативно й згубно впливати на організм людини.

За для аналогії можна уявити, як ніби багато «заряджених електрикою електрошокерів» залишаються постійно приєднаними до тіла людини та ще й постійно працюють! Ви уявляєте як їхні «електричні розряди» в тіло шкодять людині? Постійно!

Вище коротко й спрощено описано механізм виникнення психосоматичних проявів у людини. Отже, можна почати працювати з біллю й горем людини й полегшити їй стан. Для того, щоб почати працювати з біллю, необхідна спеціальна підготовка та робота вдвох з терапевтом, що виходить за рамки цього звіту, який передбачає конфіденційність та самостійну роботу. Терапевт з людиною працює, зазвичай, над конкретною проблемою людини, боязню літати пасажирськими літаками, наприклад. Отже, залишається емоція горя, втрати.

Понад 90% інформації люди отримують з навколишнього світу через зір та слух. Тому для роботи знадобиться будь-яка техніка, що відтворює аудіо-відеофайли: зазвичай це комп'ютер або ноутбук.

100% людей, за деякими виключеннями, під час перегляду певного відео чи прослуховування певного аудіо відчувають бажання плакати, очі звожуються, дух перехоплює тощо. Це і є прямим свідченням того, що якісь інциденти з емоцією горя, втратами, що містяться в підсвідомості рестимулюються.

Підсвідомість: під цим розуміють сукупність усіх думок, спогадів, прагнень, бажань, відчуттів тощо, які людина не усвідомлює, але які впливають на її емоції й поведінку, це сукупність усього негативного досвіду людини.

Рестимуляція — стан, під час якого сприйняття, що надходять в організм зовні, приблизно відтворюють вміст розуму, це активування минулого інциденту яке виникло через те, що людина сприймає в своєму довкіллі щось, що схоже на вміст того інциденту. Якщо в цей момент запитати людину, чому

вона плаче, то людина скаже, що не знає чому, просто зворушливо дуже та й усе. Це і є очевидний прояв інцидентів з емоцією горя й втратами минулого. Містяться ці інциденти в підсвідомості.

Це і є один зі способів «розрядити заряд» емоції горя, втрати, який накопичується в підсвідомості. Тобто терапевт з людиною працює, зазвичай, над конкретною проблемою людини, боязню літати пасажирськими літаками, наприклад, то в цьому випадку працюють над самою причиною, що спричиняє появу психосоматичних проявів: прагнуть «розрядити заряд» емоції горя, втрати, який постійно накопичується в підсвідомості. А «розрядивши заряд», потенційно можна добитися загального зменшення інтенсивності психосоматичних проявів у організмі, поліпшення загального самопочуття, підйом по тону.

Контрольоване вивільнення афекту. Катарсис.

Афект — це стрімкий і бурхливий перебіг емоційного процесу вибухового характеру, який може дати не підпорядковану свідомому вольовому контролю розрядку в дії. Це визначення афекту належить С.Рубінштейну. На його думку, саме афекти «переважно пов'язані з шоками — потрясіннями, що виражаються в дезорганізації діяльності». Це визначення нині є загальноновизнаним, в різних редакціях воно цитується багатьма відомими авторами, інтерпретується в різних методичних посібниках, коментарях для практикуючих психологів, юристів тощо.

Контрольоване вивільнення цих емоцій з підсвідомості людини, як зрозуміло з визначення самого афекту, в контексті розуміння що таке психосоматичні захворювання, спроможне, вочевидь, дати неабиякий терапевтичний ефект. Людина може відчувати катарсис — очищення душі під впливом музики, або сценічної трагедії, або літературного твору тощо. Аристотель пов'язував катарсис з очищенням людської душі від накопиченої в ній скверни у вигляді негативної інформації, відчуттів і емоцій, що викликають афекти — вибухові неконтрольовані негативні емоційні реакції людей, які під впливом катарсису безпечно вивільнялися й не переходили до агресивних та інших негативних дій.

Взагалі-то катарсис (грец. Katharsis — очищення) — це термін давньогрецької філософії й етики, який служив для позначення сутності естетичного переживання як процесу й результатів ушляхетненого впливу на людей, пов'язаного, під впливом сценічної драматургії або музики, з «очищенням душі» (очищенням від афектів). Поняття катарсису використовували в своїй філософії Піфагор, Геракліт, Платон, Аристотель та ін., які звернули увагу на «очищуючу» дію музики (Піфагор), сценічної трагедії (Аристотель) та інших мистецтв. У новітній час поняття катарсису набуло поширення в психології та психотерапії як очищення психіки від патогенної інформації, що приносить полегшення від психічних страждань.

Древні вважали емоційне розвантаження, «очищення душі» однією з цілей і головним досягненням сценічної трагедії, яка збирала в ті часи сотні й тисячі людей (кіно з телебаченням у ті часи не було). А Аристотель взагалі

вважав, що єдина мета трагедії — здійснювати катарсис душі, «очищення від пристрастей» за допомогою збудження співчуття й страху.

Вищеописане я й буду сам застосовувати.

Як я працюю з підсвідомістю?

Я чекаю добу з моменту останнього вживання алкогольних напоїв — обов'язково працюю тверезим.

Я чекаю тиждень з моменту останнього вживання сильнодійних препаратів. Наприклад, коли в мене пішов камінчик з нирки, то лікар швидкої вколів мені кетанов, ношпу, атропін, баралгін.

До роботи я приступаю бадьорим, я повністю виспався. Я не працюю вночі чи в той час, коли я зазвичай відпочиваю.

Працюючи з підсвідомістю я без зупинок стільки разів підряд переглядаю відео, чи прослуховую аудіо, щоб інцидент перестав на мене впливати, щоб я повеселішав, щоб у мене з'явилося якесь усвідомлення життя по-новому.

Я переглядаю не весь відеофільм, а лише той фрагмент, що рестимулює в мене емоцію горя, сльози, тощо. Я прослуховую не весь альбом виконавця, а лише ту пісню (фрагмент пісні), що рестимулює в мене емоцію горя, сльози тощо.

Зрозуміло, що для роботи я усамітнююся, вимикаю телефони, дбаю, щоб ніхто не заважав мені протягом близько години, чи двох.

Коли після багаторазового перегляду, прослуховування, матеріал перестає на мене впливати, я веселішаю, у мене з'являється якесь усвідомлення життя по-новому, я закінчую роботу на сьогодні. Наступного разу я беру інший відео-аудіо матеріал і опрацьовую його. Я працюю доти, доки в мене такого матеріалу вже не залишиться.

Це і є закінченням моєї роботи над собою.

Важливо: я не зупиняюся, наполовину пропрацювавши матеріал з думкою, що завтра допрацюю — я обов'язково закінчую сьогодні!

Цей спосіб «розрядити заряд» емоції горя, втрати, який накопичується в підсвідомості приносить мені користь лише тоді, коли я відчуваю, що так, я й справді серйозно працюю, мене «зачепило». Я розумію, що мої легенькі силувані сльози та удавані ридання не принесуть користі. Я опрацьовую лише ті відео- аудіо матеріали які насправді мене «зачіпають» — я по-справжньому плачу, ридаю, мені перехоплює дух, я позіхаю.

Після опрацювання я згадую низку приємних моментів, щоб почуватися краще.

Поліпшення самопочуття, покращення загальних психофізіологічних показників і підйом по тонусу є мені найкращою винагородою — адже це є лише побічний ефект загального саморегулювання мого організму, що відчуває менший вплив психосоматичних проявів.

У кожного свій, власний досвід, що викликає емоцію горя, сльози. Перш, ніж один з відеофрагментів перестав на мене впливати і я повеселішав, й у мене з'явилося якесь усвідомлення життя по-новому, я переглянув і прослухав це відео від початку до кінця без перервно кілька десятків разів. Витратив до

двох годин. Що викликає в одного емоцію горя, сльози, в іншого не викликає, й навпаки. В однієї людини, наприклад, пісня «Кача» викликає надзвичайні емоції горя. В мене — ні.

Питання й відповіді:

- Чи зможу я у цей спосіб вирішити геть усі свої психосоматичні проблеми?
- ні, позаяк я тут роботу веду над зменшенням самого «заряду», що спричиняє виникненню всіх психосоматичних проявів, тому з конкретною проблемою потрібно звернутися до терапевта;
- Якщо я плачу й плачу, й плачу й плачу, й плачу й зупинитися не можу, що робити?
- мені потрібно перестати працювати, згадати багато приємних моментів, згадати так багато приємних моментів, щоб стало ліпше, відкласти це дослідження й більше до нього не повертатися: ні, я не слабкий, просто для роботи зі мною потрібні інші підходи;
- Як мені краще застосовувати гіпноз?
- ніяк, гіпноз краще взагалі не застосовувати, позаяк гіпнотизер завжди намагається підпорядкувати собі людину, нав'язати людині гіпнотичні команди які вона б забула, ми ж навпаки, прагнемо позбутися забутого й неусвідомленого;
- Як мені краще застосовувати НЛП (нейро-лінгвістичне програмування)?
- як і гіпноз ніяк, хтось і справді хоче, щоб його нейро-лінгвістично запрограмували?
- Чи потрібно вживати якісь спеціальні препарати?
- так, перед початком можна влаштувати собі каву-брейк: досить чашки або дві хорошої кави, щоб зосередитися й збадьоритися;
- Можна працювати з біллю?
- для того, щоб почати працювати з біллю, необхідна спеціальна підготовка та робота вдвох, що виходить за рамки цього дослідження, що передбачає конфіденційність.

Усі наведені факти, спостереження, експертні висновки, рекомендації ґрунтуються на професійному досвіді автора, військового льотчика-винищувача, авіаційного психолога, підполковника резерву.

<http://www.viphelp.pp.ua/>