

# Терапевтичният процес в позитивната психосоматика

- "Петте пръста" в лечението -

Д-р Арно Реммерс, психотерапевт  
WAPP Master Trainer

Конференция на DPPB за  
Супервизия в психосоматичното лечение  
София, България 5-6.10.2024 г.



# Пет стъпки - терапевт

---

- Приемане на субективното страдание и откриване на последиците от симптомите
- Разбиране на четирите области на живота
- Намиране на умения за справяне
- Разпознаване на съдържанието или концепциите за конфликти, основните конфликти и реакциите на конфликти
- Преосмисляне на бъдещето, съпътстващи преживявания за самооценка



# 5 стъпки за съвместна работа - терапевт и пациент

---

- Интерактивно слушане - наблюдение, промяна на гледната точка
- Изясняване - инвентаризация
- Умения - окуражабане в ситуацията
- Подготовка за промяна - Вербализиране на съдържанието на конфликта, ценности и пречки
- Развитие на перспективите - Разширяване на целите



# Симптомите са...

---

- От външен вид - решения на несъзнателни конфликти
- Компромиси между импулс и защита при класическите неврози
- Изява на потиснати импулси за действие или
- Изразяване на придобити личностни умения (структура)



# Въпроси за Функционалност на симптома

---

**Тяло, сетива: Ако тялото можеше да говори, какво би ви казало днес?**

**Дейност, професия: Какво сте правили по различен начин откакто имате симптомите?**

**Контакт: Как се развиват отношенията с партньора, със семейството и приятелите, как се промениха в резултат на симптомите?**

**Значение, бъдеще: Как симптомите са повлияли на вашето мнение на бъдещето, житейските ви цели ?**

# Терапевтичен процес в позитивната психосоматика

## 1. Наблюдение - дистанциране

- Възприемане и език на симптома от страна на пациентите
- Споделяне на усещането и разбирането на терапевта за симптомите
- Да отразявате езика на клиента и да усещате как се изразява емоционалното съдържание.
- Намиране на разкази, символи, истории, пословици, езикови картини за преживяванията на клиентите



## **Кожата** - нашата външна граница

Ich fühle mich nicht  
wohl in meiner Haut

Es geht mir unter die  
Haut

Das juckt mich nicht

Rück mir nicht auf die  
Pelle

Er hat ein dickes Fell

Mit heiler Haut  
davonkommen

I do not feel well in my skin

Its going under my skin

That does not itch me

Don´t come to close to my  
skin

He has a thick skin (fur)

To save one´s bacon

## Симптоми на тялото: Функции

- Способността да говорите и да чувствате с телесните симптоми
- Показвате телесни симптоми вместо чувства (алекситимия).
- Отговаряне на конфликти с помощта на сигнали от тялото
- Езикът на тялото е насочен към
  - Аз самият "Аз"
  - Партньори "Вие"
  - Социална среда "Ние"
  - Значение, вяра "Произход - ние"



# Терапевтичен процес в позитивната психосоматика

## 2. Инвентаризация и диференциация

- Описание на ситуациите и реакциите на тялото
- Балансов модел на ежедневието
- Въздействие на симптомите във всички области на живота
- Назоваване на действителните капацитети на клиента като стойности
- Разпитване за историята на клиента и семейството (измерения на моделирането), както и за ролята на тялото
- Ключов конфликт прямота - любезност



## Стомахът - нашата вътрешна граница

Пътят към сърцето на мъжа минава  
през стомаха му  
До гуша ми е дошло!  
Преглътни горчивото хапче  
Какво, по дяволите, те яде?

Немски език:

Es stößt mir sauer auf (Той се оригва кисело)

Alles in sich hineinfressen (Да изгълташ всичко в себе си)

Es liegt mir schwer im Magen (В стомаха ми е тежко)

Liebe geht durch den Magen (Любовта минава през стомаха)

Ärger schlucken (Да преглътнеш гнева)

Das ist zum Kotzen (Това е да повръщаш)

# Терапевтичен процес в позитивната психосоматика

## 3. Ситуативно окуражаване

- Опит на пациентите с лечението на симптомите
- В кои ситуации симптомите са по-добри?
- Какво вече е опитал клиентът?
- Какво е липсвало на клиента?
- Социални ресурси?
- Възможности за самопомощ
- Възможности за медицинско и психологическо лечение

# Невербални интервенции

- Психосоматичните клиенти може да са имали по-малко език на тялото и емоционално взаимодействие в детството.
- често нямат думи за чувствата и не могат да изпитват емоции.
- Структурните способности като самовъзприемане, емпатия, емоционална комуникация са намалени.
- Невербалните интервенции разширяват възприятието:
  - визуализация
  - символи и картинки
  - истории, сцени, ролеви игри



## **Стави** - активност, импулси, релаксация

Преводи от немски език на фрази, свързани с тялото:

"Вземи се в ръце!" (Reiß dich zusammen)

"Счупи му се гърбът" (Das hat ihm das Kreuz gebrochen)

Силна глава, "твърд врат" (Halsstarrig, hartnäckig sein)

Безконечен, без стойка (Haltlos sein)

Да се вкамениш (Gelähmt sein vor Angst)

Бих могъл да му ударя шамар (Ich könnte ihm eine herunterhauen)

# Терапевтичен процес в позитивната психосоматика

## 4. Вербализация

- Функцията на симптома като език на тялото
- Какво не може да се каже, за какво няма думи?
- Психодинамично разбиране на конфликти
- Способности в терапевтичните взаимодействия и способности в живота
- Вътрешен конфликт, ключов конфликт, основни конфликти
- Теми за смъртта, живота и смисъла в семейството
- Семейна консултация

# Развитие на психосоматични симптоми

Функция на  
симптома

Специфична  
реакция в  
модела на  
баланса

Симптом  
*Соматоформно  
разстройство*

вътрешен  
конфликт на  
вътрешните  
ценности в  
отношенията

*Желание, нужди,  
обвързване  
срещу  
Действителна  
социална ситуация*

Вътрешен  
конфликт

модели:  
Първични  
капацитети

Тип личност  
и структурни способности  
(възприятие, познание,  
взаимодействие,  
въображение)

Концепции в  
образованието:  
Вторични  
капацитети

# Позитивна психосоматична терапия





# Терапевтичен процес в позитивната психосоматика

## 5. Разширяване на целите

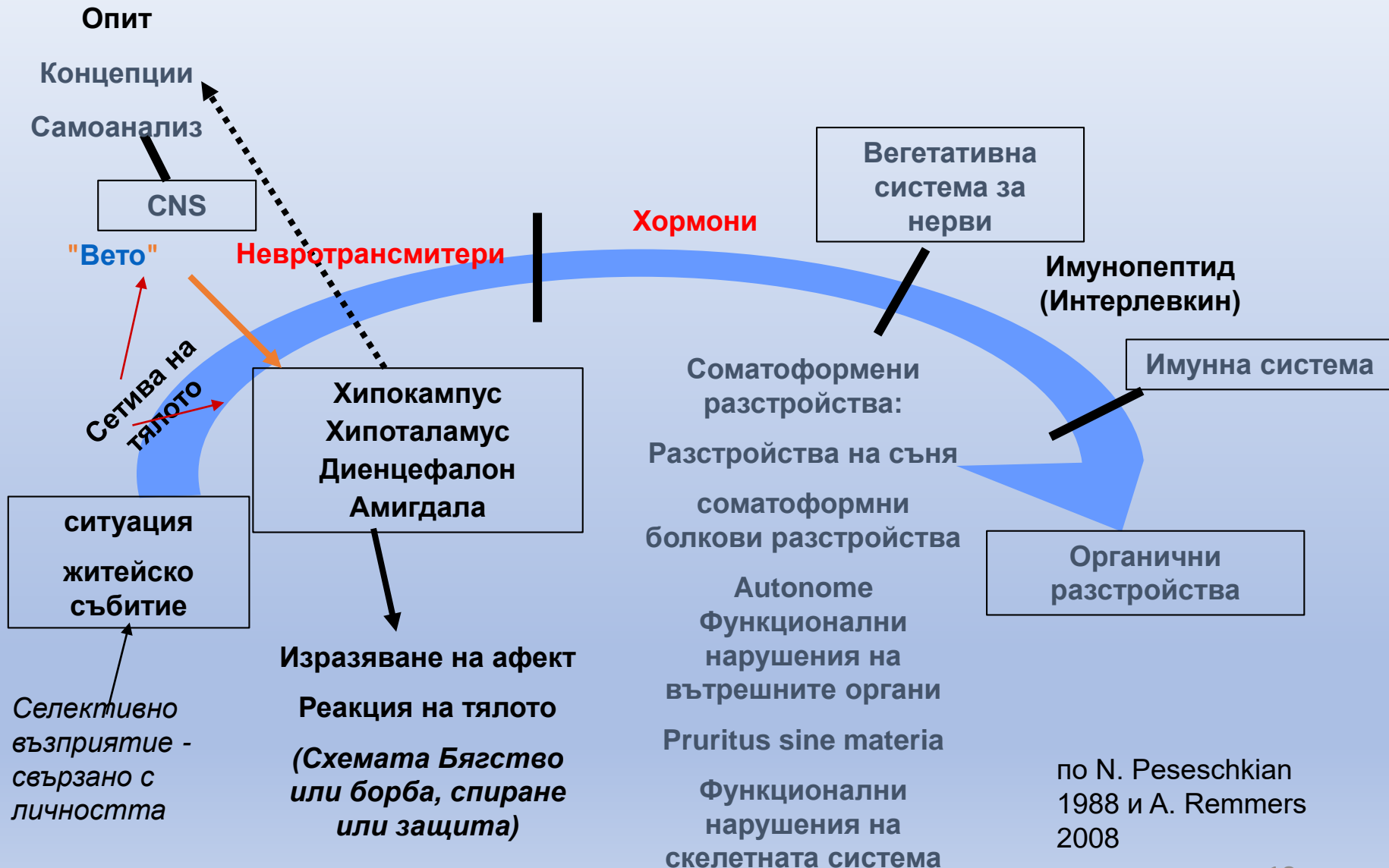
- Балансов модел в бъдеще и нови цели
- Потенциали след преживяването на тялото

# Психотерапевтични методи

Психодинамичната терапия отразява *несъзнаваното*

- Модели на взаимоотношения ("отново и отново...")
- Конфликти ("...**това** ме ядосва, причинява ми болка")
- История ("Корени на настоящата реакция")
- Личност (стил, уникалност, близост) в терапевтичната връзка и в живота

# "Психосоматична дъга" във функцията



# "Психосоматична дъга" и психотерапия

Мотивационен клиринг,  
Разбиране на подсъзнателния  
модел,  
Преоценка на ценностите,  
Промени в социалната среда

Психотерапия

Опит в областта на  
привързването,  
Модел на обучение,  
Когнитивни промени,  
Нови афективно-логически  
модели,  
Тестване на ново поведение

Прецишен опит

Концепции

емоционално  
коригиращ опит,  
разширяване на  
понятията

CNS

Neuromodulatoren

Хормони

Veget. нервна  
система

Лабелизация  
Пренареждане  
Улесняване

Мозъчен  
СТВОЛ

Affekts

Събитие

Опит

Страх

Агресия

Депресия

Соматоформни  
разстройства

Имунопептид  
(Интерлевкин)

Имунна  
система

Органично  
разстройство

# Соматоформни функционални разстройства

- Прекомерно изпотяване
- Сърцебиене, сърцебиене
- Високо кръвно налягане
- Diarrhoe
- Болки в стомаха
- Дисфункция на дишането
- Студени ръце и крака
- Разстройства на съня
- Нарушения на менструацията
- Сухи очи
- Сърбеж
- всички **без патологични медицински** резултати

# Хормони и трансмитери (примери)

- **Норадреналин** - реакция на стрес
- **Кортизол** - модулира имунната активност, реакция на стрес
- **Серотонин** - положително настроение  
**5-хидрокситриптофан** - предшественик на серотонина
- **Допамин** - креативност, фина моторика, регулиране на импулсите.
- **Моноаминооксидаза** - модулира невротрансмитерите
- **Ендорфин** - намалява болката, успокоява
- **Тиреоидеален хормон** - психофизична активност
- **Окситоцин** - предизвиква обвързване
- **Мелатонин** - ритъм на съня

# Мозък-стрес-орган-ос

## Ситуации на **микротравма** и **макротравма**

- предизвикват промяна в метаболитната ситуация в мозъка и тялото
- влияят на хормоналното производство на i. e.
  - **Норадреналин**
  - **Кортизол**
  - **Серотонин**
  - **Допамин**
  - **Моноаминоксидаза (МАО)**
  - **5-хидрокситриптофан (5-НТ)**

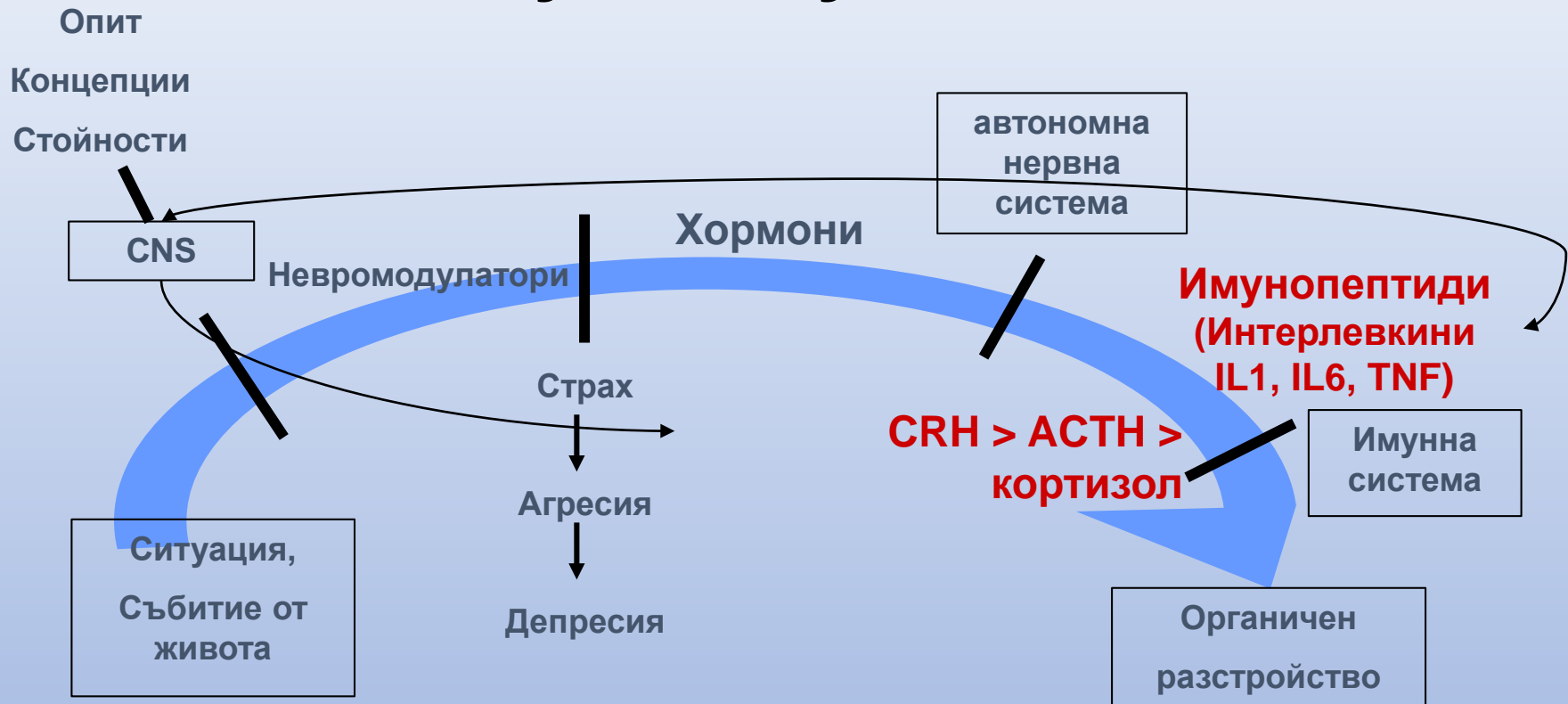
# Мозък-стрес-орган-ос

**Микротравма** и макротравма причиняват ситуации, т.е.

- Диабетен риск и метаболитен синдром
- Заболявания на сърцето и съдовете
- Реакции на имунната система
- Стрес улкус
- Скелетни дисфункции като мускулен дисбаланс, дисфункция на ставните функции или пролапс на нуклеус пулпос (*H. Peseschkian 1986*)
- Мозъчна атрофия на хипокампуса, амигдалата, префронталния кортекс (Nestler E. J. et al. 2002)



# "Психосоматична дъга": Имуномодулация



*т.е. инфекция,  
автоимунно разстройство*

# Невро-имунопептиди

- ~ 60 различни неuropeптиди, идентифицирани в мозъка, периферните нервни системи и имунните клетки
- Невропептидите са носители на информация в
- **Невро-имунологична мрежа**
- Невропептидите са концентрирани в лимбичната система (регулиране на емоциите и афектите).
- Имунната система може да бъде управлявана от нашите емоции с помощта на неuropeптиди
- **Телесните симптоми се влияят от емоциите ни чрез неuropeптиди**

# BC + AC → AISC

<p>Основен конфликт</p>	<p>Действителен конфликт</p>	<p>Действителен вътрешен подсъзнателен конфликт</p>
<p>Предишен опит за околната среда, себе си и взаимодействието</p> 	<p>Действителна ситуация, житейско събитие, микротравматична ситуация</p>	<p>Подсъзнателно непоносима ситуация, декомпенсация на стратегиите за справяне</p>
<p>Психична адаптация, компенсация и защитни механизми</p>	<p>Микро- или макротравма</p> 	<p>Безнадеждност, липса на умения или на положителен опит в решаването на проблеми.</p>
<p>Развитие на личността и Индивидуалната структура</p> 	<p>активира отново спящия Основен конфликт.</p> 	<p>Символично проявление на конфликта в тялото или психиката</p> 