

«Краткосрочная психосоматическая психотерапия Псидваноль»

Руководитель и автор Филяев Михаил Анатольевич

1) Определение «Краткосрочная психосоматическая психотерапия Псидваноль»

Концепция «Краткосрочная психосоматическая психотерапия Псидваноль» основана на методе психотерапии по психосоматической коррекции симптома «Метод PSY2.0» — это методика работы не только с психосоматическим запросом, но и психотехнологии работы по различным направлениям.

2) Сущность метода:

PSY 2.0 — это психотерапевтическая технология работы с психосоматическим запросом человека, состоящий из комплекса психологических техник и упражнений, объединенных логической структурой.

Основа метода — переход от образного восприятия травмирующих ситуаций в ощущение внутри тела и поиск опыта, который привел к данному симптому.

В его фундамент заложены теоретические знания о различных состояниях сознания и восприятия человека, и регрессивный метод психотерапии. Использование авторского метода позволяет соединить физический симптом с ситуацией, которая его вызвала, и изменить реакцию организма. Это дает широкие возможности применения в работе с запросами в разных сферах: от здоровья и самооценки человека до финансовых вопросов и отношений.

Методика является методом краткосрочной психотерапии, так как позволяет проводить психологическую коррекцию психологического состояния, убеждений и анализа поведенческих паттернов на разных уровнях психики. Она имеет свою структуру (авторский протокол работы, последовательно описанные этапы и использования техник).

Метод PSY2.0 соединяет и позволяет корректировать механизмы адаптации и эволюционные изменения организма в зависимости от психических трансформаций, а также связь между информацией и биологией, реакцией на информацию, которую человек воспринимает от внешних или воспроизводимых в образной сфере объектов.

Концепция «Краткосрочная психосоматическая психотерапия Псидваноль» основана на методе психотерапии по психосоматической коррекции симптома «Метод PSY2.0» — это методика работы не только с психосоматическим запросом, **но и психотехнологии работы по различным направлениям.**

Метод PSY2.0 представляет собой авторский подход по психосоматической коррекции симптома, имеет четкий алгоритм и последовательность, описанную структуру и научно-доказательную базу в рамках научных исследований в Научном центре Псидваноль.

Подход PSY2.0 дает целостное понимание взаимосвязи психических процессов (восприятия, переработки, осмысления, отреагирования, отражения и анализа поведенческих паттернов) для формирования эволюционно обусловленных адаптационных форм изменений прожитого опыта с различными телесными реакциями и состояниями, в том числе с психогенным компонентом болезней самого разного спектра.

3) Теоретические основы

Основные принципы:

1. основополагающим вектором является эволюционный подход к онтогенезу человека, интегрирующий различные подходы к ментальному и физиологическому здоровью человека.

2. Целостный подход к человеку рассматривает человека как целостный объект, в котором неразрывно связаны три основополагающие структуры - мозг, психика (психические процессы, психические свойства, психические состояния) и тело. Организм функционирует как единая система и не представляется возможным разделить его на части без потери этой функциональности.

3. Создание «терапевтического пространства в психологическом консультировании», под которым мы понимаем пространство образов и восприятий человека, позволяет экологично совершить переход от образного восприятия травмирующей ситуации к ощущению в теле и обнаружить опыт, который привел к тому или иному способу реагирования или симптому. Коммуникационный процесс, созданный через «особое состояние сознания», активирует образно - чувственную сферу и способность человека наблюдать за внутренними процессами.

4. Базовый навык человека проявляется в качественном контакте с телом и чувственной сферой как источниками достоверной информации о способе восприятия конкретным человеком окружающего мира.

Таким образом, при обнаружении собственных изменяемых реакций на окружающий мир человек получает возможность ориентироваться на собственные телесные сигналы для принятия максимально качественных и эффективных решений, а также получать доступ к опыту, обусловившему те или иные болезненные проявления для их коррекции и полного их исчезновения.

Метод включает в себя

—набор техник для запуска симптома или «Внутреннего Наблюдателя» (процессов восприятия), а точнее ощущения в образе болезни,

—поиск механизмов и времени запуска (точки во времени и пространстве) начала заболевания,

—техники коррекции и внесение изменения данного восприятия, а соответственно ощущения, и

—техники сопровождения и проверки экологичности проведенной коррекции.

Новизна метода PSY2.0 в авторском подходе заключается в следующем:

1. **Механизм перехода от образного восприятия** и эмоционального выражения к сфере ощущений внутри тела человека и работе с телесными реакциями. Осуществляется через работу с симптомом. В нашей парадигме — это объект, за которым наблюдает человек (чувства в теле, образ, картинка) и создание «терапевтического пространства» как образной реальности, созданной психическим аппаратом клиента и обеспечивается коммуникацией с психологом, психотерапевтом.

Механизм запуска симптома осуществляется с помощью специальных авторских техник PSY2.0, которые актуализируют способность человека наблюдать за внутренними процессами и ведут к психофизиологической реакции тела.

Понятие «внутренний наблюдатель» — важный компонент в методе, помогающий человеку идентифицировать свое состояние с помощью вопросов: «Что в теле?», «Как ты это чувствуешь?» — и затем менять его. Использование специальных техник, обеспечивающих психологическую безопасность клиента позволяют экологично вести человека в травматическое воспоминание в виде образа, ощущения в теле, реакции и

отреагировать там на всех уровнях психики. Четкие вопросы способствуют концентрации на конкретном слове и помогают удерживать во внимании процесс.

2. Возможность работы с любыми психосоматическими проявлениями в теле, в том числе с аутоиммунными и онкологическими заболеваниями. Любой болезни соответствует определенное состояние организма, переход от некой нормы гомеостаза в разбалансированное биологическое реагирование.

Метод PSY2.0 позволяет идентифицировать состояние человека и найти те психофизиологические реакции и стратегии, которые включились в организме как реакция на психоэмоциональное событие.

Отличительными особенностями являются: широта применения данного метода, которая позволяет применять его как в обычном психологическом консультировании с поведенческими симптомами, так и с тяжелыми соматическими заболеваниями, в отличие от большинства других методов. Основой для подтверждения эффективности применения психотерапевтических методов в сфере онкозаболеваний и других тяжелых заболеваний являются работы профессора О. В. Бухтоярова.

3. Использование регрессивной шкалы в авторской адаптации. Регрессивная шкала PSY2.0 отличается тем, что применяется при удержании внутреннего симптома — наблюдателя, а временной отрезок (понятие из расстановок) назначается психологом, психотерапевтом, например, «представьте себя в 5 лет». Новизна применения заключается в использовании именно информационной шкалы времени, а не чувственной, как в других методах.

4. Включение когнитивной, образной и чувственной сферы человека, меняющее внутренние программы действий.

Используя метод PSY2.0, специалисты могут помочь клиенту выбрать другую реакцию на произошедшие события, а значит и другую жизненную стратегию, что ведет к перестройке телесного реагирования под их реализацию.

5. В отличие от большинства других, метод PSY2.0 основан на формулировании упражнений (конкретных техник), которые применимы в клинической и психологической практике. Оригинальное авторское описание методологии и понимания роли психических процессов человека сформулировано в авторский понятийно-смысловой аппарат, освоение которого формирует профиль компетенций специалиста в PSY2.0-подходе.

Специалисты, использующие метод PSY2.0 в психотерапии, помогают клиенту осознавать и трансформировать свои внутренние переживания, что в перспективе должно способствовать улучшению его общего состояния и здоровья.

4) Применение. Показания к применению.

Показания, противопоказания и границы применения метода

Показания: в медицинской модели психотерапии, по МКБ — 10, 11.

Противопоказания: психиатрические заболевания в активной фазе, прием наркотических веществ. До конца не изучены.

Границы применения методики: психологическое и клиническое консультирование (в клиниках и в психологических кабинетах) и для личного применения.

Контроль терапевтических эффектов осуществляется за счет формирования обратной связи с подкреплением.

Стиль методики: индивидуальная/групповая терапия состояний.

Форма работы: краткосрочная, групповая.

Психосоматический подход в психологическом консультировании удовлетворяет принцип единства целостного восприятия человека, отраженный в биопсихосоциальном подходе, и способствовать решению основных задач взаимодействия: повышение эффективности и успешности, безопасности и экологичности применения, повышение качества жизни человека в целом.

5) Практические результаты.

Научное подтверждение действия метода

В 2022 году методика прошла рецензирование и получила авторское свидетельство о признании метода в ОППЛ (Общероссийская общественная организация «Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига», эффективность подтверждена исследованиями в сфере соматического здоровья).

Одним из направлений работы компании Псидваноль является область доказательной психотерапии в сфере коррекции психосоматического симптома.

Научный центр Псидваноль занимается организацией и проведением исследований в области клинической психологии, психосоматики, психотерапии.

Научно-экспериментальные исследования Научного центра Псидваноль показали, что психика и тело человека неразрывно связаны, а эмоции и состояния влияют на протекание физиологических процессов в организме.

Мы видим значимые изменения в психоэмоциональном состоянии участников, снижении уровня депрессии и тревожности, ситуационной и личностной тревожности, улучшения в оценке качества жизни, снижении выраженности симптомов заболеваний на основе значимой динамики показателей.

За годы существования проекта Псидваноль работа специалистов приводила не просто к значительным улучшениям состояния клиентов, а затрагивала различные сферы жизни: самооценку, отношения, финансы, социальную реализацию и здоровье. И кожные заболевания — одно из направлений, насчитывающих огромное количество успешных кейсов.

В настоящее время компания выросла до «Научно исследовательского центра Псидваноль» (2021-2025 гг), основная деятельность которого заключается в организации и проведения исследований в области клинической психологии, психосоматики, психотерапии, изучения эффективности авторских протоколов по методу PSY2.0 в работе с различными заболеваниями, на основании значимой динамики:

- клинических проявлений результатов скрининга,
- субъективных отзывов пациентов
- результатов психодиагностики

на статистически значимом количестве участников.

Команда научного центра Псидваноль провела научно-исследовательскую работу по следующим направлениям: аллергия, ревматоидный артрит, миопия, панические атаки, бессонница, заикание, кожные проявления-акне, репродуктивное здоровье-эндометриоз и бесплодие. А его специалисты выступили с результатами на профильных конференциях и опубликовали статьи в сборниках.

В 2024-2025 гг мы провели совместное научное исследование с коллегами превентивной медицины УОМ по работе с женским бесплодием неясного генеза (психологическим, психосоматический фактор), где мы совместили комплексный подход - авторский протокол психосоматической психотерапии и наблюдение за клиническими изменениями участниц.

С 2023 года Проект Псидваноль реализует социально значимые проекты в сфере здоровья и саморазвития, и с 2025 года появилось направление Партнерства с внешними площадками.

С 2024 года я возглавляю кафедру психосоматики в ММА «Университет здоровья БРИКС»

Научно-экспериментальные исследования Научного центра Псидваноль показали, что психика и тело человека неразрывно связаны, а эмоции и состояния влияют на протекание физиологических процессов в организме, которые можно зафиксировать через клинические проявления.

Мы изучаем психосоматические связи между симптомами различных заболеваний, эмоциональным состоянием человека и эффективностью психологического консультирования по авторским протоколам психотерапевтической работы Михаила Филяева.

Современный подход в работе с человеком подразумевает его (человека) целостность и интеграцию различных технологий воздействия для позитивных изменений в био-психо-социальный комплекс жизни человека.

Технологии PSY2.0 задают новые подходы в психотерапии, так как открывают для самого человека механизмы индивидуального восприятия человеком своих чувств, их интерпретацию, и работа ведется именно с его индивидуальными механизмами и стратегиями. В методе нет никаких интерпретаций терапевта, нет описанных стандартизированных образов или слов, а лишь следование за клиентом и поиск его «ошибочных» стратегий, которые и привели его к данному состоянию. Именно это изучение человека через его слова, образы, ощущения, поведенческие и физиологические стратегии позволяет найти точки принятия данных стратегий и через психический аппарат поменять психофизиологическое реагирование с переводом организма в новое состояние с новыми убеждениями.

Подход PSY2.0 объединяет множество компетенций от медицины до теологии, так как работа ведется через образную и чувственную сферы человека, которые индивидуальны и сформированы его жизнью и убеждениями, которые мы теперь можем найти именно в связке с запросом клиента и повлиять на них, поэтому они объединены в модальность - «Краткосрочная психосоматическая психотерапия Псидваноль».

Краткосрочная психосоматическая психотерапия Псидваноль находится на этапе усовершенствования и соединения технологий работы в клинической практике, объединяя вокруг специалистов разных сфер для повышения общего качества жизни. Меняя восприятие травмирующих событий, умение наблюдать за своими мыслями, эмоциональными реакциями и поведенческими паттернами, формирует способность осознавать эти процессы, развивает чувственную сферу и идентификацию состояния, а значит, повышает осознанность и сознательность человека в жизни.