

МЭТОД ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИИ АЛЛЕРГИИ И ПРИЧИН ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ: ДОКАЗАТЕЛЬНОСТЬ

Янчиков Владимир Николаевич

клинический психолог, руководитель, Институт доказательной психосоматики «ЭВИРА», г. Москва
emoallergy@yandex.ru

METHOD OF EMOTIONAL DESENSITIZATION OF ALLERGIES AND THEIR CAUSES: EVIDENCE

V. Yanchikov

Summary: Over the past decades, statistics have noted a significant increase in the incidence of allergies, including immediate allergic reactions.

Allergy is a hereditary reaction of all mammals. At the same time, there is evidence that about 85% of human allergies confirmed by analyzes do not have an immune trigger mechanism, and, therefore, something else "triggers" them. As a result of research, it was revealed that these 85% of «non-immune» allergies are of a psychosomatic nature, i.e. in fact, they are emotional allergies, and, as a result, the object of the work of psychologists.

The purpose of this article is to substantiate the evidence-based of the author's Method of Emotional Desensitization of Allergies and Their Causes (MEDAC).

The methods of observation, diagnostics, analysis, synthesis, induction, deduction, as well as the biographical and experimental methods serve as the methodological basis of the study.

As a result of the work carried out, the theoretical and practical foundations of the Method of emotional desensitization of allergies and the causes of their occurrence were considered and studied, the evidence-based of this technique was substantiated.

Since it was found that the use of this Method makes it possible to predict the results of psychosomatic correction already at the initial stage of therapy, as well as to ensure the client's effective deliverance from critical manifestations of psychosomatic reactions (which is confirmed by client reviews and comparison of test results before and after therapy), it is reasonable to conclude that and expediency of using MEDAC by psychologists working with psychosomatics.

Keywords: allergy, psychosomatics, evidence-based psychosomatics, evidence-based method, emotional allergen, psychosomatic correction, emotional allergy.

Аннотация: В течение последних десятилетий статистика отмечает значительный прирост уровня заболеваемости аллергией, в том числе, аллергическими реакциями немедленного типа [5].

Аллергия - наследственная реакция всех млекопитающих [3]. При этом имеются данные, согласно которым около 85% подтвержденных анализами аллергий человека не имеют иммунного механизма запуска, а, следовательно, «запускает» их что-то другое [6]. В результате исследований было выявлено, что эти 85% «неиммунных» аллергий имеют психосоматическую природу, т.е. по сути являются эмоциональными аллергиями, и, как следствие, объектом работы психологов.

Целью настоящей статьи является обоснование доказательности авторского Метода эмоциональной десенсибилизации аллергий и причин их возникновения (МЭДАП).

В качестве **методологической базы** исследования выступают методы наблюдения, диагностики, анализа, синтеза, индукции, дедукции, а также биографический и экспериментальный метод.

В результате проведенной работы были рассмотрены и изучены теоретико-практические основы Метода эмоциональной десенсибилизации аллергий и причин их возникновения, обоснована доказательность данной методики.

Поскольку было выявлено, что использование данного Метода позволяет спрогнозировать результаты психосоматической коррекции уже на начальном этапе терапии, а также обеспечить эффективное избавление клиента от критических проявлений психосоматических реакций (что подтверждается отзывами клиентов и сравнением результатов анализов до и после терапии), обоснованным является **вывод** о возможности и целесообразности применения МЭДАП психологами, работающими с психосоматикой.

Ключевые слова: аллергия, психосоматика, доказательная психосоматика, доказательный метод, эмоциональный аллерген, психосоматическая коррекция, эмоциональная аллергия.

Сложившаяся на сегодняшний день статистика показывает, что уровень заболеваемости аллергией в последние годы значительно возрос. При этом, проведенные исследования показывают, что большая часть аллергических реакций в целом обладает психосоматической природой (иными словами, аллергическая реакция является ответом организма на физиологическом уровне на требующее корректировки психоэмоциональное состояние человека), из чего следует невозможность полного излечения подобных ал-

лергий исключительно медикаментозными средствами без применения психокорректирующей терапии.

С учетом вышесказанного, а также учитывая ужесточение выдвигаемых обществом требований к человеку на фоне снижения уровня и качества жизни в текущих социально-экономических условиях, логичным будет утверждать, что текущий подъем уровня заболеваемости аллергией вызван именно усилением стрессовой нагрузки на человеческий организм [1, С.37].

Соответственно, первостепенными мерами по решению данной проблемы является оказание подобным эмоциональным аллергикам квалифицированной психологической помощи, так как именно работа с психоэмоциональным состоянием аллергика позволит нейтрализовать действие первопричин психосоматической реакции, проявляющейся в форме разного рода аллергии [2, С.179].

Таким образом, особую актуальность сегодня приобретает поиск эффективного, воспроизводимого метода диагностики и коррекции психосоматических реакций, проявляющихся в форме эмоциональной аллергии.

Методом психосоматической коррекции эмоциональной аллергии, рассматриваемым в данной статье, является авторский Метод эмоциональной десенсибилизации аллергий и причин их возникновения (МЭДАП) клинического психолога В.Н. Янчикова [7].

Основным объектом, при работе с которым данный Метод показывает наибольшую степень эффективности, являются аллергические реакции немедленного типа, то есть те, которые проявляются у клиента в промежутке от нескольких секунд до 20 минут после контакта с аллергеном [7]. При этом аллергические реакции медленного типа (когда реакция проявляется в течение трех суток) также могут служить объектом воздействия Метода В.Н. Янчикова, однако оценка эффективности Метода в данном случае значительно затруднена в силу усложнения отслеживания взаимозависимости действий психолога и физических проявлений эмоциональной аллергии.

Руководящим принципом МЭДАП является принцип доказательности, базирующийся, в свою очередь, на трех критериях воспроизводимости результатов применения Метода.

Следует также отдельно отметить, что, несмотря на факт признания экспертами ряда заболеваний психосоматическими (знаменитая «чикагская семерка») [4], понятие доказательности относительно психосоматики в науке до создания МЭДАП в целом не применялось, так как отсутствовала статистически значимая воспроизводимость результатов экспериментов по работе с психосоматическими реакциями. Это в свою очередь, позволяет говорить о закономерном появлении в науке, в результате разработки МЭДАП, нового синтетического практикоориентированного направления - «Доказательная психосоматика».

В связи со всем вышесказанным, необходимо более подробно раскрыть сущность и содержание принципа доказательности в рамках Метода эмоциональной десенсибилизации аллергий и причин их возникновения.

Как уже отмечалось ранее, принцип доказательности в случае с МЭДАП состоит из трех критериев воспроизводимости результатов применения Метода. Рассмотрим каждый из них подробнее.

Первым критерием является техническая воспроизводимость Метода.

Техническая воспроизводимость Метода представляет собой статистическую схожесть результатов психокорректирующей терапии, проводимой разными специалистами, в клинически схожих случаях. Под «разными специалистами», в свою очередь, понимаются три поколения психологов, применяющих МЭДАП: первое поколение – автор Метода, второе поколение – ученики автора Метода, третье поколение – ученики учеников автора Метода.

При правильном использовании техник и методик, предлагаемых МЭДАП, указанная выше преемственность поколений соблюдается, что позволяет говорить о практически полном отсутствии влияния фактора личности психолога на результаты психокорректирующей терапии. Поскольку данный факт обосновывает универсальность Метода относительно возможности его использования любым специалистом, изучившим содержание, а также правила и особенности применения Метода, то логичным будет вывод о научной и практической ценности МЭДАП с точки зрения необходимости формирования в психологии единого подхода к терапии психосоматических реакций.

Вторым критерием воспроизводимости результатов применения Метода выступает логическая воспроизводимость МЭДАП.

Суть данного критерия заключается в том, что при каждом новом случае применения Метода через модальные характеристики подтверждается наличие четкой логической взаимосвязи между аллергической реакцией и психоэмоциональным состоянием клиента, вызываемым внешним триггером, который организм клиента ассоциирует с психологической травмой определенного вида [8].

Данная взаимосвязь может быть выявлена специальными тестами, проводимыми в групповом (экспресс-тест) или индивидуальном порядке (диагностическая сессия).

Основным требованием для эффективного проведения любого типа тестов в любом случае является наличие логической взаимосвязи, проявляющейся через модальные характеристики, между аллергией и явным (!) физическим аллергеном.

Групповое тестирование представляет собой

двадцатиминутное моделирование ситуации, провоцирующей проявление эмоциональной аллергии на физиологическом уровне. Усредненная статистика по результатам подобного тестирования выглядит следующим образом: у около 40% участников тестирования наглядно проявляются внешние симптомы аллергии, еще у 40% тестируемых наглядные проявления аллергической реакции отсутствуют, но сами участники тестирования свидетельствуют их наличие (при этом психолог без применения специальных методов калибровки не может выяснить, соответствуют ли истине это утверждение), у оставшихся же 20% тестируемых внешние симптомы аллергии и внутреннее самоощущение их проявления отсутствуют в целом.

Таким образом, при групповом тестировании искомая логическая взаимосвязь между аллергической реакцией и психоэмоциональным состоянием клиента подтверждается примерно у 80% участников теста.

Необходимо также дополнительно отметить, что групповое тестирование на эмоциональную аллергию является скорее демонстрационным, направленным на визуализацию обоснования существования психосоматики аллергии процессом, который одновременно позволяет собрать приблизительную статистику соотношения эмоциональной и исключительно физиологической аллергий.

Второй тип тестирования (индивидуальное тестирование) проводится в рамках диагностической сессии – первого приема клиента психологом. В течение полуторачасовой консультации специалист, используя Лист диагностики МЭДАП, выявляет количество ситуаций-триггеров, спровоцировавших аллергическую реакцию, и делает вывод о наличии либо отсутствии причинно-следственной связи между восприятием клиентом данных ситуаций в качестве психотравмирующих и возникновением у него психосоматической реакции в форме аллергии.

Количество тестируемых, наглядно показывающих наличие симптомов эмоциональной аллергии, при индивидуальном тестировании колеблется от 85 до 90%.

Стоит отметить, что определенные отличия между результатами группового и индивидуального тестирования легко объясняются наличием практически в любой группе категории «полярных ответчиков» – людей, у которых либо автоматическая первая реакция психики на любую психодиагностику – отрицание (причем это реакция возникает независимо от наличия/отсутствия желания самого человека), либо слишком развита автоматика реакции диссоциации (такие люди фактически как бы наблюдают со стороны, как живет их тело, и поэтому не чувствуют взаимозависимости между своей физиологией и психологическим состоянием), либо имеющиеся аллергические реакции принадлежат к замедленному

типу. При индивидуальном же тестировании у специалиста есть возможность более глубокого исследования психологического состояния клиента и, в случае обнаружения принадлежности последнего к категории «полярных ответчиков», психолог, используя определенные техники, может преодолеть первоначальное сопротивление психики клиента диагностике и вывести его на ассоциированное состояние, что позволит с достоверностью убедиться в наличии или отсутствии искомой логической взаимосвязи между аллергической реакцией и психоэмоциональным состоянием клиента [7].

Таким образом, можно сделать вывод об обоснованности использования критерия логической воспроизводимости МЭДАП в качестве составляющей характеристики принципа доказательности Метода.

Третьим критерием воспроизводимости результатов Метода является диагностическая воспроизводимость.

После выявления логической взаимосвязи между эмоциональным состоянием и наличием у клиента аллергической реакции, психолог устанавливает сущность эмоционального аллергена (специфическое эмоциональное состояние, которое находится выше порога эмоциональной адаптации индивидуума и переживание которого запускает физиологическую реакцию аллергии), относя его к тому или иному классу причин эмоциональной аллергии по внутренней классификации, предлагаемой МЭДАП [8].

Установив, к какому именно классу причин относится выявленный эмоциональный аллерген, психолог, исходя из этого, прогнозирует необходимое количество сеансов психокоррекции и описывает ожидаемые результаты терапии, которые, в свою очередь, будут подтверждаться результатами сравнения анализов клиента до и после терапии.

Именно в этом прогнозировании, вернее, в возможности такого прогнозирования и заключается суть критерия диагностической воспроизводимости МЭДАП. При четком следовании правилам МЭДАП при проведении диагностической сессии специалист правильно распознает класс причины эмоциональной аллергии и может с 95% вероятностью предсказать продолжительность и результат терапии.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать несколько выводов:

1. авторский Метод эмоциональной десенсибилизации аллергий и причин их возникновения – это универсальный метод работы с эмоциональной аллергией, доказательность которого обуславливается тремя критериями воспроизводимости результатов применения Метода;

2. психосоматика аллергии существует [6]; обоснованием данного вывода служат как результаты упомянутых в статье исследований, так и практическая доказательность МЭДАП;
3. поскольку до разработки МЭДАП в целом отсутствовала статистически значимая воспроизводимость результатов экспериментов по работе с психосоматическими реакциями, закономерным будет вывод о том, что МЭДАП является методологической основой нового синтетического практикоориентированного направления в науке - «Доказательная психосоматика».

Таким образом, исходя из всего вышеперечисленного, можно утверждать, что цель настоящей статьи достигнута, доказательность авторского Метода эмоциональной десенсибилизации аллергий и причин их возникновения обоснована.

Кроме того, с учетом универсальности, практической эффективности и доказательности МЭДАП, логичным будет признать возможность и целесообразность применения данного Метода в работе специалистов, осуществляющих психосоматическую коррекцию клиентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адо А.Д. Антигены как чрезвычайные раздражители нервной системы [Текст] / Акад. мед. наук СССР. - Москва : Изд-во Акад. мед. наук СССР, 1952. - 204с.
2. Адо А.Д. Общая аллергология: (Руководство для врачей). — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1978. — 468с.
3. Безредка А.М. О значении раздражителей в инфекции и иммунитете // Журнал экспериментальной биологии и медицины. 1927. № 18.
4. Кувшинова Н.Ю., Мостовая Л.И. Современные представления о психосоматических расстройствах // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2011. №2 (3). С.602-605.
5. Либерман М. Аллергическая тенденция [Электронный ресурс]. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/3313997> (дата обращения 28.03.2022).
6. Лусс Л.В. Аллергия и псевдоаллергия в клинике // Врач. 1997. №6. С.7-9.
7. Янчиков В.Н., Янчикова С.А. Психологическая модель возникновения и развития аллергических реакций немедленного типа // Актуальные проблемы современной науки. 2006. №5 (32). С.72–79.
8. Янчиков В.Н. Психологическая травма как причина возникновения аллергии // «Вестник НЛП», 2014.

© Янчиков Владимир Николаевич (emoallergy@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»