

Попова Ольга Федоровна

психолог,

ООО «Гранд Клиник»

popova_olga@mail.ru

Olga F. Popova

psychologist,

LLC «Grandklinik»

popova_olga@mail.ru

**Современные методы экзистенциального анализа личности
с пищевой зависимостью**

Modern methods of existential analysis of a person with food addiction

***Аннотация.** Статья посвящена современным методам экзистенциального анализа личности с пищевой зависимостью. В ней автором описана феноменология пищевой зависимости личности, которая проявляется на телесном и духовном уровнях бытия человека. Отмечается, что современные методы экзистенциального анализа направлены как на духовное, так и на психофизическое измерение личности пищевого аддикта. Экзистенциальная психотерапия пищевой зависимости располагает разнообразными подходами и методами, которые направлены на реализацию комплекса задач в зависимости от мишени психотерапевтического воздействия. Выбор методов экзистенциального анализа личности с пищевой зависимостью соотносится либо с ноэтическим измерением, либо с данностями и обстоятельствами Бытия. Раскрыт ряд методов экзистенциального анализа личности с пищевой зависимостью: метод феноменологического понимания, метод нахождения персональной позиции, метод укрепления воли, метод нахождения смысла.*

***Ключевые слова:** пищевая зависимость, экзистенциальный анализ, диалог.*

***Annotation.** The article is devoted to modern methods of existential analysis of a person with food addiction. The phenomenology of the food dependence of the individual, which manifests itself at the physical and spiritual levels of human existence, is described. It is noted that modern methods of existential analysis are aimed at both the spiritual and psychophysical dimensions of the personality of a food addict. Existential psychotherapy of food addiction has a variety of approaches and methods that are aimed at implementing a set of tasks depending on the target of psychotherapeutic influence. The choice of methods of existential analysis of a person with a food addiction correlates with either the noetic dimension, or with the givens and circumstances of Being. A number of methods of existential analysis of a person with food addiction are revealed: the method of phenomenological understanding, the method of finding a personal position, the method of strengthening the will, the method of finding meaning.*

***Keywords:** food addiction, existential analysis, dialogue.*

Проблема психотерапии пищевой зависимости личности решается в контексте анализа использования методов различных направлений психотерапии с позиций анализа, как процессуальных особенностей психотерапевтического процесса, так и его результативности. В этой связи, интерес представляют современные методы экзистенциального анализа в психотерапии пищевой зависимости личности. Современные методы экзистенциального анализа преодолевают дуализм духовного и телесного и позволяют в равной мере учитывать значимость как духовного, так и психофизического измерения человеческого бытия. В современном экзистенциальном анализе в дополнение к «способности к самоидентификации и самотрансценденции, которые указываются в традиционной логотерапии, добавляется еще один ресурс Person – способность к самопринятию, которые делают возможным постоянный внутренний диалог Person вовне и вовнутрь» [3, с.24]. Экзистенциальная терапия пищевой зависимости в самом общем виде направлена на содействие в достижении аутентичности личности, в достижении ею способности принимать свободные решения и нести за них ответственность.

Основой экзистенциальной терапии являются феноменология и диалог, что предполагает направленность терапевта на феноменологическое осмысление пациентом нарушений пищевого поведения и последующую коррекцию системы смысловых отношений пациента к проблеме пищевой зависимости.

Современные методы экзистенциального анализа личности с пищевой зависимостью, прежде всего, опираются на общетеоретическое понимание сущности зависимого поведения и специфику пищевой зависимости. Зависимое поведение личности в самом общем виде определяется как хроническое и интенсивное использование конкретного неконтролируемого сознанием паттерна поведения. Экзистенциальный подход к исследованию зависимого поведения личности предполагает описание психологической проблематики пациента с точки зрения деформации ценностно-смысловой сферы личности и потери контакта с собственной самостью. Сутью зависимого поведения личности становится значительное изменение иерархии ценностей человека, уход в иллюзорно-компенсаторную деятельность и личностная деформация[5].

Экзистенциальный анализ пищевой зависимости предполагает учитывать как общие для всех видов зависимостей психологические симптомы, так и специфические симптомы пищевой зависимости. Для зависимого поведения характерны общие психологические симптомы, которые также являются мишенями психотерапевтического воздействия в экзистенциальной психотерапии. К ним, согласно Н.Н. Мехтихановой, относятся:

- постоянные мысли об этом виде деятельности;
- неспособность получать удовольствие от других сторон жизни;
- неспособность контролировать конкретное поведение при осознании его разрушительности;
- беспокойство и раздражительность, чувство тревоги и волнения при прекращении этого поведения;
- уменьшение значимости проблемы для себя и для других;

- интенсивные перепады настроения, связанные с данной деятельностью, – в диапазоне от эйфории до стыда, вины и депрессии [6, с.7-8].

Пациенты с нарушением пищевого поведения используют еду и контроль над едой, с одной стороны, как попытку компенсировать неосознаваемые негативные чувства и эмоции, с другой – как способ восстановить контакт со своей самостью. Пищевая зависимость и связанное с ней нарушение пищевого поведения могут использоваться либо как способ компенсации эмоционального неблагополучия, либо как способ контроля над собственной жизнью, что наносит вред эмоциональному и физическому здоровью человека[2]. Одним из ведущих симптомов личности с пищевой зависимостью является нарушение восприятия собственной телесности, которая, согласно Д.А. Бесковой, определяется как «феноменологическая реальность, представляющая собой сочетание биопсихосоциальных аспектов телесного бытия субъекта в физическом мире»[1, с.9]. А.Ш. Тхостов указывает на то, что тело – это одновременно Я и не-Я. Однако оно является хранилищем истинного Я человека: через него Я способно выражать собственную сущность [7]. Нарушенное пищевое поведение связано с нарушением целостности образа собственного тела и с недифференцированными границами. Для лиц с нарушением пищевого поведения характерно ощущение личностной незащищенности, зависимость от мнения других, низкая самооценка, поэтому «невозможность выстроить конструктивную границу с окружающими и чувствовать себя уверенно компенсируется хроническим перееданием» [4, с. 63].

У лиц с пищевой зависимостью часто встречается феномен гиперинтенции, которая проявляется в сильной ригидной направленности на удовлетворение своего желания, которая в свою очередь, порождает гиперрефлексию, что приводит к «экзистенциальной фрустрации», порождающей чувство опустошенности, внутреннее напряжение и неуверенность в себе. В результате экзистенциальной фрустрации растет неуверенность в себе, усиливается страх неудачи, приводящему к блокирующему сверхконтролю.

В настоящее время экзистенциальная психотерапия пищевой зависимости располагает разнообразными подходами и методами, которые направлены на реализацию целого комплекса задач в зависимости от мишени психотерапевтического воздействия, которые проявляются как на уровне телесного, так и на уровне духовного измерения личности. Существуют несколько подходов к выбору методов работы экзистенциального аналитика с личностью, страдающей от пищевой зависимости. В самом общем виде этот выбор соотносится или с ноэтическим измерением, или с данностями и обстоятельствами Бытия. В первом случае экзистенциальная терапия представляет собой диалогический процесс, который направлен на Person как духовное измерение личности с целью активизации заблокированных сил личности, посредством чего личность с пищевой зависимостью находит обоснование своего Бытия. Во втором случае в диалогическом процессе внимание пациента фокусируется на Бытии, на фундаментальных мотивациях, что создает неограниченный доступ к условиям исполненной экзистенции.

В экзистенциальном анализе на начальной стадии терапевтического взаимодействия основным методом выступает феноменологическое понимание,

которое основано на философском подходе Э. Гуссерля. На начальных этапах психотерапевтического взаимодействия диалогический процесс феноменологического понимания клиента структурируется посредством трех содержательно взаимосвязанных компонентов феноменологического метода, выделенных М. Хайдеггером, к которым относятся редукция, деконструкция и реконструкция[8]. Метод феноменологической редукции является ведущим методом, показавшим свою эффективность на первом этапе экзистенциальной психотерапии, целью которого является сбор информации о жизни пациента, о его отношениях и ценностях, об истории формирования пищевой зависимости. Степень адекватности воспринимаемой терапевтом внутреннего мира, смыслов и ценностей пациента, которыми наполнено его бытие, в том числе и пищевая зависимость, напрямую определяет результативность психотерапевтического процесса.

В экзистенциальном анализе применяются разнообразные методы и техники, основанные на экзистенциально-аналитическом подходе к личности. На следующем этапе экзистенциального анализа показаны проблемно-ориентированные методы, направленные на активизацию доступа к ресурсам пациента, на установление феноменологической открытости к поведению, связанного с пищевой зависимостью, которое воспринимается как угроза. Метод нахождения персональной позиции представляет трехшаговый метод для выявления персональной позиции по отношению к ситуациям нарушенного пищевого поведения, напрямую обращен к ресурсам Person для устранения ограничений, возникающих по причине искаженного восприятия ситуации, связанного с пищевой зависимостью пациента[9].

Показанием к работе с пищевой зависимостью является метод укрепления воли, который является пошаговым методом, направленным на осознание и укрепление воли к смыслу. Метод укрепления воли осуществляется в процессе диалога, направленного вовне и вовнутрь, в ходе которого укрепляется одна из базовых способностей духовного человека к самотрансценденции. Другим методом, показавшим свою эффективность в работе с пищевой зависимостью, является метод нахождения смысла, который направлен на развитие способности принимать себя и поведение, связанное с пищевой зависимостью, как важный субъектный опыт внутреннего бытия[3].

Таким образом, экзистенциальный анализ пищевой зависимости процессуально включает побуждение пациента к тому, чтобы он проявлял способность к проявлению активности и нахождению смыслов в отношении пищевого поведения в контексте осознания собственной самости и жизненного пути. Важным процессуальным аспектом экзистенциального анализа является развитие терапевтических отношений в безопасной и доверительной атмосфере, в которых аутентичность терапевта является условием экзистенциального диалога. Использование современных методов экзистенциальной психотерапии позволяет интерпретировать психосоматические симптомы пищевой зависимости в качестве особой области субъектного опыта пациента посредством осмысления возможностей и ограничений зависимого пищевого поведения, осознания его экзистенциальных

парадоксов для достижения состояния внутренней свободы и нахождению экзистенциальных смыслов.

Литература

1. Бескова Д.А. *Пространство телесности: человек в мире и мир в человеке // Психология и психотехника.* – 2009. – № 4. – С. 8-17.
2. Вахмистров А.В. *Клинико-психологический анализ различных форм эмоциогенного пищевого поведения // Альманах клинической медицины.* – 2001. – № 4. – С. 127–130.
3. Лэнгле С. *Терапевтические возможности методов логотерапии и экзистенциального анализа. // Национальный психологический журнал.* – 2018. – №2 (30). – С. 22–31.
4. Каменецакая Е.В. *Телесный образ Я у лиц с нарушением пищевого поведения / Е.В. Каменецакая, Т.А. Ребеко // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова.* – 2014. – № 4 (20). – С. 58 – 64.
5. Малкина-Пых И.Г. *Терапия пищевого поведения.* – М.: Эксмо, 2007. – 1040 с.
6. Мехтиханова Н.Н. *Психология зависимого поведения.* – М.: Флинта, 2014. – 122 с.
7. Тхостов А. Ш. *Психология телесности.* – М.: Смысл, 2002. – 287 с.
8. Хайдеггер М. *Бытие и время. Пер. с нем.* – М.: Ad Marginem, 1997. – 451 с.
9. Langle A. *The Personal position Finding (PP) // Bulletin of the GLE.* – 1994. – 1(3). – P. 6-21.

Literature

1. Beskova D. A. *The space of physicality: a person in the world and the world in a person // Psychology and psychotechnics.* – 2009. – No. 4. – P. 8-17.
2. Vakhmistrov A.V. *Clinical and psychological analysis of various forms of emotionogenic eating behavior // Almanac of Clinical Medicine.* – 2001. – No. 4. - P. 127-130.
3. Langle S. *Therapeutic possibilities of logotherapy and existential analysis methods // National Psychological Journal.* – 2018. – №2 (30). – P. 22-31.
4. Kamenetskaya E. V. *The bodily image of the Self in persons with eating disorders / E.V. Kamenetskaya, T.A. Rebeko // Bulletin of the N. A. Nekrasov KSU.* – 2014. – № 4 (20). – P. 58-64.
5. Malkina-Pykh I. G. *Therapy of eating behavior.* – Moscow: Eksmo, 2007 – 1040 p.
6. Mehtikhanova N. N. *Psychology of dependent behavior.* – Moscow: Flint, 2014 – 122 p.
7. Tkhostov A. Sh. *Psychology of physicality.* – Moscow: Sense, 2002 – 287 p.
8. Heidegger M. *Being and time. Trans. from German-Moscow: Ad Marginem,* 1997 – 451 p.
9. Langle A. *The Personal position Finding (PP) // Bulletin of the GLE.* – 1994. – 1(3). – P. 6-21.