

## ZAMONAVIY PSIXOTERAPIYANING TARIXDAGI ASOSCHISI

*Sobirova Sojidaxon Akramjon qizi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada hozirgi davrdagi psixologlar o‘rganib, amaliyotga olib kirgan psixoterapevtik usullar va ularning asoschisi sifatida nodir asar yaratgan ko‘pchilikka ma‘lum bo‘lmagan muallif tilga olinadi. Uning asaridagi o‘ziga xosliklar zamonaviy psixologiyaning tarixiy ildizi sifatida muhim ahamiyat kasb etishi, undagi psixologik patologiya, uning turlari va davolash choralarini ochib beriladi.

**Kalit so‘zlar:** kognitiv terapiya, psixoterapevtik davolash, normal shaxs, emotsional reaksiya, psixosomatika, psixologik profilaktika.

Hozirgi kunda sivilizatsiya va globallashtirish insoniyatga turli xil yengilliklar, kundalik hayotdagi foydalanish mumkin bo‘lgan vositalarning turlarini kengaytirgan bo‘lsa ham, ikkinchi tomondan bu yengilliklar bir qadar salomatlik uchun salbiy ta‘sir kuchiga ega ekanligi ham Kundan-kunga ma‘lum bo‘lmoqda. Bu esa o‘z-o‘zidan psixologik kasalliklar va ularning rivojlanishiga olib kelmoqda. Psixologik patologiya turlari va darajalari ko‘payib va kengayib, davolash choralarini topish murakkablashib bormoqda.

Avvalo psixoterapiya va davolashning boshqa shakllari ruhiy salomatlik muammolarini hal qilish va ruhiy farovonlikni yaxshilash uchun muhim vosita sifatida qaralishiga ahamiyat beramiz. Odatda psixoterapiya insonning ichki jarayonlarini tushunish, o‘zgarishlarni ta‘minlash va qo‘llab-quvvatlash uchun ishlatiladi. Terapiyaning har xil turlari insonning ehtiyojlari va terapiya maqsadlariga qarab qo‘llaniladi. Psixoterapiya odamga hissiy qo‘llab-quvvatlash, tushunish va ishlash qobiliyatini oshirish imkoniyatini beradi. Bundan tashqari, turmush tarzini o‘zgartirish va boshqa qo‘llab-quvvatlovchi usullar ham ruhiy salomatlik muammolarini davolashda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu davolash yondashuvlari odamlarning ruhiy salomatligini tiklash uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balxiy o‘z davrining eng buyuk olimlaridan biri edi. U falsafa, matematika, tarix, geografiya, tibbiyot, grammatika, va boshqa sohalarda 60 ga yaqin asar yaratgan, biroq ularning aksariyati saqlanib qolinmagan. Olimning original fikrlash qobiliyati va ixcham adabiy uslubga ega ekanligi saqlanib qolgan ushbu yagona qo‘lyozmasidan uning katta bilim darajasiga ega ekanligidan dalolat beradi. Muallifning tibbiyot sohasiga bag‘ishlangan asari faqat shu va olim bunda tibbiy kasalliklarni psixologik jihatdan ko‘rib chiqish orqali ularga nazariy va amaliy yechimlar beradi. Nafs va tana bir-biriga muvofiq holatda ekanligini isbotlaydi. U o‘z asarida ta‘kidlaganidek:

“Tana kasalliklar”ini davolashga mo‘ljallangan muolajani nafs bilan birga olib borish lozim, chunki ruh tanaga nisbatan salomatlikdagi ahamiyati ustunroq turadi. Bunday muolaja qilish tana va ruhning bog‘liqligini ko‘rsatadi. Inson tanasi yaxlit tizim sifatida ham nafsdan, ham jismdan oziqlanadi. Jism va ruhning bir holatda inson xatti-harakatida aks etishini inson g‘amgin, xursand bo‘lganda yoki to‘satdan og‘riqni his qilganda aniq ko‘rish mumkin”.

Olim insonda tana kasalliklari paydo bo‘lgandagi uning ruhiy holatda aks etishini yoki ruhiyatdagi buzilishlar tana salomatligiga ta‘siri mavjudligi haqidagi fikrlarini aytadi.

Ushbu ikkinchi risolada Abu Zayd al-Balxiy turli mavzularni to‘plash uchun birinchi navbatda psixosomatika bilan birgalikda ruhiyatdagi (psixologik) kasalliklarni davolovchi tibbiyot sohasi va psixoterapevtik davolashga e‘tibor qaratgan. Asarda psixopatalogik kasalliklarning tibbiyotdagi ahamiyati qayd etilib, masalaning chuqur ildizlari sohadagi mutaxassislari (tibbiyot olimlari)ga qoldiriladi.

Abu Zayd al-Balxiy ushbu asarida tibbiyot va psixologiyaga doir o‘z davri uchun ancha ilgaridagi va uning vafotidan 11 asr keyin rivojlantirilgan ma‘lumotlarni taqdim etgan. Bu olim aqliy va psixik kasalliklar, psixoz va nevrozlar o‘rtasidagi farqlarni aniq ifodalab bergan birinchi mutaxassis bo‘lgan. Shuningdek, u hissiy buzilishlarni zamonaviy yo‘l bilan klassifikatsiya qilib, umumiy tasnif beradi.

Uning ushbu ro‘yxatida nevrozlar 4 turga ajratilgan:

1. Qo‘rquv va vahima
2. G‘azab va tajovuz
3. Stress va depressiya
4. Vasvasa (obsessiv-kompulsiv buzilishlar)

Undan tashqari muallif ushbu ro‘yxatdagi kasalliklarni davolashda kognitiv-bixevorial terapiyaning qo‘llanilishi haqida yozgan.

Asarning VIII bobi “Kognitiv psixoterapiya va ruhiy gigiyena” deb nomlanadi. Olim arabiy uslub bilan shaxslarni emotsional patalogik jihatdan 3 guruhga ajratadi:

1. Normal shaxslar
2. Emotsiyaga reaksiyasi jadal bo‘lgan normal shaxslar
3. Emotsional patalogik shaxslar

Shu bilan birga al-Balxiy hissiy buzilishlar uchun ham profilaktik, ham terapevtik yondashuv bilan shug‘ullangan psixofiziolog hamdir.

Birinchi bobda nafs yoki ruh salomatligini ta‘minlashning muhimligi muhokama qilinib, psixika va aql konsepsiyasining sinonimiyasi islomiy ruhiy o‘lchovlar bilan muhokama qilinadi. Ikkinchi bob psixologik salomatlikni ta‘minlash deb nomlanib, aqliy gigiyena va aqliy salomatlikni ta‘minlashga bag‘ishlangan. Uchinchi bob “Psixologik salomatlikni qayta tiklash” deb nomlanadi. To‘rtinchi bobda psixologik simptomlar sanab o‘tiladi va ularning o‘ziga xos xususiyatlari ajratib ko‘rsatiladi.

Beshinchi bob “G‘azabni yengish”, Oltinchi bob “Qo‘rquvni ketkazish”, Yettinchi bob “Stres va depressiyani yo‘qotish uchun metodlar” va Sakkinchi bob esa “Ruhning takrorlanib turuvchi obsessiv ichki nutqiga qarshi ruhiy himoya mexanizm” deb nomlanadi.

Bundan xulosa qilish mumkinki, Al-Balxiyning kognitiv va xulq-atvor terapiyasi, psixosomatikaga qo‘shgan hissasi shubhasizdir. O‘z asarida muallif doimiy tarzda jismoniy va ruhiy kasalliklarni solishtirib o‘rganadi. Ularni o‘zaro aloqasi va psixosomatikadagi ahamiyatini tadqiq qiladi. Ilm-fanga qo‘shgan olimning yana bir hissasi, rivojlanishning individual farqlari, psixosomatik va hissiy kasalliklarning muolajasini o‘rganganligida edi. Shu jihatdan qo‘lyozma muhokamasi quyidagicha boshlanadi: “Inson tana va ruhdan iborat ekan, salomatlik va kasallik, muvozanat va nomutanosiblik ularning har ikkisi bilan bog‘liq bo‘lishi kerak”. Tanadagi jismoniy kasalliklar: isitma, bosh og‘rig‘i va boshqa kasalliklardagi kabi, psixologik kasalliklar: g‘azab, tashvish, qayg‘u sodir bo‘lganda ham o‘ziga xos simptomlar mavjudligi g‘oyasini ilgari suradi. U o‘z davridagi tibbiyot sohasining amaliyotchilarini insonning salomatligini faqat dori-darmon, qon quyish kabi jarayonlar orqaligina ta‘minlab bo‘lmasligi haqidagi fikri bilan tanqid qiladi. Vaholanki, uning davrida hali salomatlikning psixologik jihatlari, ruh yoki nafsga oid masalalar o‘rganilmagan edi. Shunday qilib, u tana va ruhiyat salomatligi haqida fikrlarini bir jildga birlashtirdi va shu bilan ko‘z ko‘rib quloq eshitmagan manba yaraldi. Olim nafs ozuqasiga oid shu davrgacha manba yaratilmaganligi va u aniq, soddalashtirilgan holda yetkazilmaganligini ta‘kidlaydi. Bu esa bemorlar uchun tana, nafs va aql o‘zaro ichki aloqada ekanligini tushunishlari uchun zarur edi. Muallif bu yerdagi psixosomatik ta‘sirni ifodalash uchun "اشتباك" tushunchasidan foydalanadi. Bu tushuncha “chalkashtirmoq”, “aralashmoq”, degan ma‘noni bildiradi.

Al-Balxiy o‘zining psixosomatika haqidagi konsepsiyasini himoya qilib aytadi: insonning mavjudligini tana va nafsning o‘zaro ta‘sisiz tasavvur etib bo‘lmaydi, deydi. U yozadi: agar tana kasal bo‘lsa, nafs yoki ruh kognitiv va boshqa keng qamrovli qobiliyatlaridan mahrum bo‘ladi, hayotdan zavq olish imkoniyatiga ega bo‘lmay qoladi. Agar ruh kasal bo‘lsa, tana hech qanday imkoniyati bilan ham xursand bo‘la olmaydi, buning oqibatda jismoniy kasallik ham kelib chiqishi mumkin. Muallif ruhiy kasalliklar jismoniy kasalliklarga qaraganda ko‘proq uchrashi, psixosomatik kasalliklarning ham ko‘p qismi psixologik simptom bilan bog‘liq bo‘lishini, ammo shunga qaramay, jismoniy belgilar ham uchrab turishini aytadi.

Al-Balxiy profilaktika choralari, tana va ruhni tabiiy sog‘lom holatiga qaytarish bo‘yicha maslahatlar beradigan davolash usullarini yoritadi. Bunda u insonning ahvoli va uning hissiy holatining tibbiy mohiyatini yaxshi tushuntiradi. Ajablanarlisi shundaki, u muhokama qilgan ko‘plab vositalar klinik jihatdan aniqlanishidan oldin asrlar davomida deyarli noma‘lum bo‘lgan va davolanmagan, faqatgina XX asrga

yaqin ma'lum bo'lgan. Uning inson psixopatologiyasi, shuningdek, stress, ruhiy tushkunlik, qo'rquv va tashvish, fobiya va obsessiv-kompulsiv buzilishlar kabi psixologik kasalliklar diagnostikasi, ularni kognitiv xulq-atvor terapiyasi bilan davolash hozirgi zamon psixologiyasi bilan har tomonlama bog'liq va hamohangdir. Muhimi shundaki, ular nafsnı tarbiyalash, uning ozuqasi, tana bilan birga nafsning holatiga e'tiborli bo'lish kabi bilimlarni o'z ichiga olgan kattaroq ma'lumotlar va usullarni ham o'z ichiga oladi. Muallif aniqlagan kasalliklar va ularning belgilari va davo choralari hozir ham qo'llanilishi mumkin bo'lgan vositadir. Boshqa tomondan bu asarning 1000 yildan ortiq avval yozilganligi psixologiya tarixi uchun muhim manba vazifasini o'taydi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Malik Badri. Sustenance of the Soul (Translation and annotation). – 2017. London
2. Richie Herink Paul R. Herink The Psychotherapy Guidebook International Psychotherapy Institute, 2015
3. Thomas R. Giles Handbook of Effective Psychotherapy –New York, 1993