

УДК 88.36:612.82/.4:616.89-008.44

А.В. Кігічак-Борщевська, Н.О. Ришковська
НАРОДЖЕННЯ САМОСТІ ЧЕРЕЗ ТРИВОГУ АБО «ЦАРСЬКА ДОРОГА» ДО СЕБЕ
(випадок з практики)

Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького

Ключові слова: тривога, розвиток, емпатія, іпохондричні розлади

«Тривога часто стає «царською дорогою» до пізнання самого себе, дорогою, що пролягає через те, що ми відчуваємо, але не усвідомлюємо».

Юджин Джендлін

За сучасними оцінками приблизно 80% всіх фізіологічних та медичних проблем включають емоційні компоненти. Емоції і почуття – це своєрідне особистісне відношення людини не тільки до оточуючої дійсності, а й до самого себе. Якщо розглянути емоційні реакції в якості індикаторів потреб, що їх обумовили, то можна заключити, що вродженою здатністю викликати емоції володіють: потреба в самозбереженні (страх), в свободі рухів (гнів), і в отриманні особливого чину подразників, що свідчать про психічну захищеність Р (задоволення). Ці потреби визначають фундамент емоційного життя людини.

За Л. Виготським переживання – це найпростіша одиниця, відносно якої не можна сказати, що вона собою являє – вплив середовища на людину чи особливість її самої. Отож, переживання – це одиниця особистості і середовища, представлена у розвитку.

Труднощі неминучі в житті кожної людини, однак діти стикаються з ними навіть частіше за дорослих, оскільки те, що для дорослого здається звичним і природним, у дитини може викликати стурбованість, тривогу чи страх через брак власного досвіду.

Термін «тривога» був відомий у слов'янських мовах з першої половини 18 століття і означав «знак до битви». Тривога – це міст від реакції переляку до розуму, що з'являється на пізніших стадіях розвитку людини. Тривога – це переживання Буття, що стверджує себе на фоні Небуття. До сфери небуття відноситься все те,

що обмежує чи руйнує буття, наприклад, агресія, втома, нудьга і, звичайно, смерть. Розглядаючи тривогу з точки зору розвитку людини, К'еркегор каже про початковий стан малюка. Він вважає, що новонароджений перебуває в стані невинності, при цьому, знаходячись в єдності з природними умовами, зі своїм оточенням. малюк є відносно безсилою істотою. Спочатку важливим засобом міжособистісних стосунків стає плач малюка, потім він вчиться використовувати мову та символи, ці потужні інструменти культури, з допомогою яких людина працює над досягненням безпеки у стосунках з іншими. Але процес входження дитини в культуру починається задовго до появи в неї мови чи конкретних емоційних реакцій. Це відбувається за допомогою емпатії, «емоційного зараження» і єдності, які розвиваються між малюком та значимим іншим, як правило, мамою. Якщо дитина від самого народження отримує досвід взаємності, як, наприклад, в ситуації вигодовування грудьми, це допоможе малюку в подальшому зробити її, цю взаємність, невід'ємною частиною стосунків з людьми. Сандер (1962) вказує, що відповідальність за адаптацію та взаємність лежить на матері. Він виділяє 5 наступних стадій: «первинної адаптації, взаємного обміну, ранньої направленої діяльності, фокусування на матері та самоствердження». Критичну роль в кожному з цих періодів відіграє «ступінь ...відповідності материнської поведінки стану дитини і тим знакам, що подаються малюком».

Першою особливістю індивідуального психологічного розвитку є сильні емоційні стосунки з матір'ю. Батьки в значній степені задовольняють емоційні потреби дитини. Це закладає в ній основи для відчуття власної цінності. Такий сприятливий емоційний розвиток в ранньому дитинстві сприяє утворенню як сильного Его, так і сильного Супер-Его.

Другою характеристикою психологічного розвитку – установка табу за допомогою дисципліни, яку прищеплюють батьки. В зв'язку з цим агресивні почуття можуть бути скеровані на батьків. В цьому випадку ці почуття звичайно витісняються тим сильніше, чим інтенсивніше почуття. Чи у дитини розвивається вороже відношення до братів та сестер, які уявляються для дитини суперниками, бо також претендують на емоційну підтримку батьків. Оскільки задоволення емоційних потреб асоціюється лише з батьками (особливо з мамою), тривога, пов'язана з позбавленням задоволення, може посилити залежність дитини від батьків. В таких випадках батьки починають відігравати занадто важливу роль в якості засобу для зниження тривоги. Тоді, врешті решт, дитина починає надавати надмірне значення чемності. Тоді чемність стає найважливішим засобом зниження тривоги і, відповідно, нечемність викликає надмірне почуття провини і тривоги.

Якщо відношення батьків до дітей у ранньому віці має виключне значення для становлення емоційності, то в віці 5-6 років – не менше для формування вольових, особистісних та соціально-психологічних функцій.

Отож, тривога виникає в між особистісному просторі малюка із-за страху несхвалення зі сторони значимого іншого, під впливом потреби організму в безпеці і самовираженні. Але, поки що, тривога позбавлена конкретного змісту. В такому початковому стані тривога є «пошук пригод, жага невідомого, таємничого» [6]. І дитина рухається вперед, реалізуючи свої можливості.

В стані невинності дитина не усвідомлює, що, наприклад, можливість росту включає в себе кризи, конфлікти і боротьбу з батьками. Коли у дитини з'являється самосвідомість, вона починає гостріше відчувати і все значення можливостей, і відповідальність, що супроводжує їх. Можна сказати, що з цього моменту дитина починає рух до індивідуалізації. І шлях цей – це не гармонія з оточуючим світом, зокрема з батьками, але дорога, де дитина весь час наштовхується на опір оточуючого світу, дорога, подорожуючи по якій, в багатьох випадках, слід пройти через конфлікти зі своїми батьками. Ставляться під загрозу стосунки між дитиною і світом людей. Ці стосунки для дитини критично значимі, від них залежить не тільки задоволення фізичних потреб, але і відчуття безпеки.

Отож, індивідуалізація досягається за рахунок зустрічі зі своєю тривоєю. Тривога же неминуче з'являється в тих ситуаціях, де необхідно протистояти оточуючому світу, а не тільки відповідати своєму оточенню. Той момент, коли людина гостро усвідомлює можливість своєї свободи, можна передати, як «жахаюча можливість змогти» [5].

В звичайних умовах людина може конструктивно використовувати тривогу як «навчаючий досвід», і це не перешкоджає нормальному розвитку. Відрізнити нормальну тривогу від невротичної дозволяє інтенсивність реагування.

У кожної людини невротичну тривогу породжує своя конкретна загроза; визначаючу роль тут відіграє та невротична риса характеру людини, яка підтримує її безпеку. У того, хто чіпляється за інших, щоб знизити свою базову тривогу, - приступ тривоги виникає тоді, коли її можуть покинути. У нарцистичної особистості, в якій в дитинстві базову тривогу знижувало захоплення батьків, тривога виникає у відповідь на небезпеку, що вона не отримає визнання і захоплення. Якщо безпека людини залежить від її скромності і непомітності, тривогу викликає ситуація, при якій їй слід «вийти на сцену». Тобто, тривогу може спровокувати все, що ставить під загрозу захисні засоби людини, тобто її невротичні тенденції.

Тривога і провина присутні в той момент, коли особистість готова вступити у стосунки. Це відноситься до всіх тих моментів, коли людина вступає в нову фазу розвитку своєї особистості.

Тривога має на увазі існування внутрішнього конфлікту; це ще один важливий наслідок самосвідомості. Тривога «...потяг до того, що наводить жах, симпатична антипатія. Тривога є стороння сила, що оволодіває людиною, і при цьому людина не може з нею розлучитися, та і не хоче; людина боїться і одночасно бажає того, чого боїться. Так тривога робить людину безсилою» [5]. Хоча рефлекторна тривога і має на увазі більш певний зміст, об'єкт тривоги ніколи не можна визначити з абсолютною точністю, тому що тривога має відношення до внутрішнього стану конфлікту. Саме неможливість виявити джерело страху робить тривогу таким важким переживанням, що позбавляє людину самоконтролю. «Створюється враження, що в міру посилення тривоги її об'єкт і зміст все в більшій степені зникають...Чи не заключається тривога саме в цій неможливості точно зрозуміти, де знаходиться джерело небезпеки?» [2]. Тривога ніби «нападає з тилу» чи зі всіх сторін одночасно. Відчуваючи страх, людина концентрує свою увагу на об'єкті небезпеки, напруження приводить її в стан готовності, щоби можна було кинутися у втечу. Від подібного об'єкту можна втекти, оскільки він займає певне місце в просторі. В момент же тривоги спроба втекти являє собою незрозумілу поведінку, оскільки неможливо локалізувати загрозу в просторі і ти не знаєш, в яку сторону бігти.

Разом з тим, 19% від всіх дитячих страхів (найбільша група) складають страхи перед таємничими істотами – привидами, відьмами і т.п. Отож, значна частина страхів, описаних дітьми, не має майже ніякого відношення до тих неприємностей, які діти переживають в реальності. Очевидно, що рівень зрілості є одним з визначаючих чинників реакції дитини на небезпечну ситуацію [3].

Тривога блокує активність людини і змушує її повернутися до попереднього стану безпеки. Тому вона мотивує ухилення від прийняття рішень та від відповідальності. Якщо людина боїться вираження свого імпульсу, бо це загрожує небезпекою, що можна сказати про характер стосунків цієї людини з іншими людьми.

Цікаві дослідження стосуються взаємозв'язку між тривогою і низьким рівнем самоповаги. «Збільшення рівня самоповаги посилює відчуття щастя, цілісності, енергії, своєї корисності, свободи ті комунікабельності. Зниження самоповаги посилює відчуття нещастя, безладу, тривоги та обмежених можливостей» [4].

Якщо є тривога, значить людина живе. Як і гарячка, тривога свідчить про те, всередині людини відбувається боротьба. Поки ця боротьба продовжується, ще не пізно знайти конструктивне вирішення проблеми.

В роботі з проявами тривоги у різноманітних її «обгортках» доводиться зустрічатися часто. Але хочеться поділитися досвідом саме нижче згаданого випадку, бо залишилися почуття завершеності, задоволення та оптимізму (що, нажаль, не завжди мають місце при проведенні психотерапії із-за різних об'єктивних та суб'єктивних чинників).

О., майже у 14 років, звернулася за консультацією разом з тіткою-рідною сестрою мами. Останніх 2 роки дівчина проживала у родині тітки в зв'язку з тим, що батьки працюють за кордоном. Скарги носили виражене іпохондричне забарвлення – обоє, тітка і племінниця, вже стомилися від постійних обстежень у лікарів різних профілів у зв'язку з регулярними проблемами у дівчини. То боліло горло, то голова, то живіт, то суглоби, і кожна із скарг відповідно, «обростала» множинними хвилюваннями, найгіршими фантазіями щодо здоров'я і... тривогою. Відповідно до когнітивної теорії Beck (1985 р.) думки та образи, що стосуються певної загрози (тут - загрози здоров'ю), пов'язані з тривогою. Крім того, з тривогою завжди пов'язана алекситимія. Відповідно, у зворотному напрямку, там, де є тривога, більше шансів для алекситимії, а отже-для тілесно-психічних розладів. Тривога супроводжує всі форми психосоматичних дезадаптацій, а у випадку депресивних та іпохондричних розладів виступає у якості стрижневого компонента [7].

Враховуючи неоднозначність трактування іпохондричного синдрому, наявність вагомого чинника дисгармонії для дівчини, яка перебувала у віці апогею (за даними літератури) підліткової кризи, відсутності реальної батьківської підтримки і, особливо, її таких важливих тілесної, емоційної часток, - тактика терапії розгорталася в ключі емпатії, розширення зони довіри, актуалізації та розуміння почуттів, а з ними, і самої себе в контексті ситуації. І ще – психотерапія тривоги – це, перш за все, прийняття Хаосу.

На початкових етапах була застосована трансова техніка (активної візуалізації) «Подорож у дитинство». І першою в О. «виринає» фантазія-спогад – їй 14 р., (нагадую, на цей момент їй ще не сповнилося 14 р.)

біля ялинки веселе радісне свято з мамою і татом (несвідомий мікст ресурсу раннього дитинства, коли батьківських тепла і турботи ще було достатньо і значущого дефіциту сьогодення). 2-а «картинка» з «подорожі» - дівчинці 8 р. – тепле і радісне свято з друзями і батьками, де реальна тоді і така важлива батьківська увага матеріалізована у вигляді дуже смачного улюбленого торта дівчинки, виконаного на замовлення. І не дивно, що в підсумовуючій динамічній техніці «Ландшафт почуттів» на завершення зустрічі вербалізується тема «Любові». Коментар щодо динаміки тривоги у О. - при проведенні на початку терапії релаксаційної тілесно-орієнтованої вправи «Пір'ячко» до пір'ячка було «дуже далеко», тіло «не слухалося»; у виборі пози для проведення «Подорожі» перевагу надано кріслу, а не кушетці, очі постійно були відкриті; протягом усієї зустрічі періодично заглядала на годинник, хоча при уточненні сказала, що нікуди не спішить. Щодо розуміння себе і своїх ресурсів (вправа «Ім'я»), то при пошуку 9-ти позитивних рис у собі тільки дві – було наведено самостійно («вірність», «чесність») - згодиться, досить дорослі критерії як на неповних 14 р.

Під час наступної терапії, яка за об'єктивних обставин (путівка до табору) відбулася через 2 тижні, при реагуванні вражень від минулого періоду продовжували звучати чергові соматичні скарги (без жодного об'єктивного ґрунту). При виконанні вправи з саморегуляції «Бесіда з ельфом», де з використанням трансового стану отримується досвід з поповнення себе радістю, при підсумковому проведенні аналізу прояснено, що дівчина зовсім не змогла знайти способів здійснити щось для себе. При виконанні кінестетичного малюнку сім'ї - поряд, першими за порядком близько один біля одного зображені фігури батьків без стоп і кистей, ідеалізовано усміхнені, поряд з ними-біблія, останньою намальована О. – контури без обличчя, на колінах, з простягнутими у молитві руками, зверненими до батьків. Із коментаря дівчини – «дуже хвилююся за батьків, за їх здоров'я, молюся за них». В «Ландшафті почуттів» – «Неспокій».

На 3-ій зустрічі продовжуємо рухатися глибше і «працюємо» про емоції (техніка «Контур людини»). За вказаною інструкцією невербально (малюнком) відображається 3 почуття: любов, страх, злість. Першою дівчина зображає «злість»(можна уявляти, що це почуття у великій дозі є найбільш поверхневим). Але в коментарі звучить: «люди постійно кричать, лають одне одного». Страх виявився другим за глибиною почуттям. Роз'яснення: «невідомість попереду». «-Любов» - «люблю весь світ, ніколи не ображаюся на світ, який люблю». Зрозуміло, що з такою філософією важко визнати об'єктивність неприємних емоцій і відповідно їх опрацювати. За другою частиною цієї вправи в контурі людини «з'являються» довільні (а в дійсності-найзлободенніші) емоції: відповідно-страх (локалізований у нижніх кінцівках); радість, що «заповнює» всю голову, і сум, розміщений у руках, але при позначенні якого О. намальовала ніби купол, який

охоплює верхню частину істоти. Історія, яка повинна була прозвучати від імені першого почуття (страху) мала наступний вигляд: «Я (страх) приходжу до тебе не завжди - коли щось болить, коли ти вдаришся, коли маєш маленьку подряпину, і ти мене приймаєш - це не дуже добре. Тобі мене позбутися важко». Зрозуміло, після цього слідував коментар терапевта про структуру емоцій, їх «право на життя», на розуміння і прийняття.

У вправі «спектрограма поколінь» представником великої родини, з якою на цей момент була потреба «ближче» поспілкуватися, виявилася мама. Використовуючи психодраматичну техніку обміну ролями, було проявлено реалістичне сприйняття ситуації дівчиною - розуміла всі тривоги, сум та неспокій батьків з приводу примусової розлуки. Місця для злості, нажаль, не знайшлося. Було акцентовано ресурсність найближчого майбутнього - через кілька місяців батьки обіцяли приїхати (з родиною було обговорено важливість прозорості у реалізації цих перспектив, адже у О. вже був досвід розчарування при невиконанні обіцянки). В «Ландшафті почуттів» актуалізовано тривогу.

Не можна не прокоментувати той факт, що з ролі психіатра, спостерігаючи вираженість тривоги та її наслідків, важко було втриматися від м'якого біологічного «підкріплення» процесу. Але, як потім виявилось, в зв'язку з черговим соматичним обстеженням колеги попросили втриматися від будь-якої фармакотерапії. А позитивна динаміка поволі, але впевнено «давала про себе знати» - отож чистота експерименту та об'єктивність психотерапевтичного процесу була очевидною. Отож на 4-у щотижневу терапію дівчина з'явилася значно веселішою (про що було отримано паралельну інформацію і від тітки), розповіла про приємні почуття після повернення з весілля. Прокоментувала, що здоров'я вже привертає менше уваги, але: «коли вдаюся, зразу хочеться до тата і мами».

Тривогу породжує не будь-яка небезпека. Тільки небезпека, що несе в собі загрозу для існування організму (не тільки фізичного, а й психологічного), викликає тривогу. Це може бути загроза для цінностей, з якими організм ідентифікує своє існування. Вибудовується певна послідовність: страх втрати матері при народженні, страх втрати пенісу у фалічний період, страх втрати схвалення зі сторони Супер-Его (соціального і морального схвалення) в латентний період і, нарешті, страх втрати життя. Всі ці страхи скеровані до одного прототипу-до відділення від матері. Будь-яка тривога, яку людина відчуває пізніше, «в деякому сенсі означає відділення від матері» [1]. Тривога, на думку Ранка, це опасання, що супроводжують етапи відділення. Тривогу відчувають при зміні попередньої ситуації, де існувала відносна єдність з оточуючим середовищем, від якого людина залежала: це тривога перед необхідністю стати автономним. Але тривога виникає в тому випадку, коли людина впирається відділенню від безпечної ситуації: це тривога втрати автономії.

Крім того, невротичні страхи (тривоги) тісно переплетені з переживанням самотності (суб'єктивним від-

чуттям дефіциту емоційної близькості, підтримки, контакту). Тому подолання почуття самотності неминує зменшує самі тривоги.

На одному з попередніх занять було рекомендовано завести «зошит досягнень» (на той момент - реакція була жвавою). Тепер, при виясненні динаміки заповнення зошита, О. було прокоментовано, що не має, що вносити (весілля і пов'язані з ним емоції ще не ввійшли в зону позитивного досвіду). В роботі за технікою «Моє коло спілкування» черговий раз було прояснено, що дівчина практично не визнає двополосності стосунку і можливості суб'єктивного, не завжди позитивного, внеску в цей стосунок іншої людини (можливо, на це вплинули акцентовано релігійні засади виховання у родині). Працюючи над об'єктивізацією реальності людських взаємодій, можна було виходити на стратегію розширення власних ресурсів і не прийняття «на себе» зовнішніх чинників, вплив на які не є зоною власної компетенції. «Ландшафт почуттів» - «Радість». При наступній зустрічі скарги на здоров'я вже не звучать, спонтанно відреагують події шкільного життя. За технікою «Господар бажань» в трансовому режимі «подорожується» «країною власних страхів», які поступово трансформуються у власні бажання. Створений після цього Яскравими барвами малюнок «Провідник по життю»: але дівчинка, яку ангел тримає за руку, не має ще не кистей, ні стоп, хоча обличчя вже промальоване. Розповідь за малюнком: «Бачу ангела і себе. Ангел проводить мене всюди, де є страхи. Почуття здивування та цікавості». «Ландшафт почуттів» - цікаве поєднання двох, одночасно існуючих «тут і зараз» почуттів - «Страх» і «Гарний настрій». На наступній зустрічі народилася репліка, яка багато чого варта. При роботі за черговою технікою спонтанно прозвучало: «Недавно ми з подругою так широко сміялися, без особливих причин. Давно вже такого не було». В «Ландшафті почуттів» - «Легкість». Під час наступних зустрічей на перший план виступає суспільне життя з його значимими, переважно приємними (за її вибором) подіями. В техніці «Незакінчені речення» проявляється концентрована потреба у близькості батьків: «Я завжди хотіла...бути щасливою, радісною...з мамою і татом»; «Я була би щасливою, коли б...мої батьки були поряд». І тут простежується ще одна важлива риса динаміки терапії - зміщення з хворобливо-напруженого акценту на собі на пізнання оточення - «Найкраще, що могло би статися в моїй родині...це народження братика». В техніці «Мій щит» перша клітинка «Щита» за асоціацією «намалюй найкраще» моментально заповнюється зображенням трьох усміхнених осіб - «тата, мама і я поряд далеко-далеко від Львова». Клітинка № 2 - «Якою була найкраща подія у твоєму житті» - морський пейзаж. Роз'яснення: «перший раз поїхали на море в 11-12 років без батьків (під егідою церкви)». Як на мене, важливим тут є розширення зони ресурсів - з'являється природа, не обов'язково є присутність батьків. Клітинка № 3 - «Яка подія була найгіршою у твоєму

житті) - малюнок з двома жіночими постатями у сльозах з текстом «Мама, папа» (від'їзд за кордон мами). Клітинка № 4 – «Чого найбільше хочеться від інших людей (не від родини)» – намалювала сердечко. Коментар – «хочеться любові і більше поваги» (обговорили). В «Ландшафті» поступово з'являється допуск до неприємних емоцій – «Напруження». Зустріч восьма починається з розповіді про життєві успіхи (перемога в літературному конкурсі), про те, що батьки вже придбали квитки для приїзду на свята. Виходимо на тему важливості визнання і реагування здоровими способами неприємних почуттів, зокрема злості, гніву (репліка дівчини: «гнів – це гріх»). Оскільки, за контрактом, в терапії вимальовується фінішна пряма, з ініціативи О. виникає тема значимості наших з нею стосунків і деякого неспокою з приводу їх завершення. Обговорюємо це в аспекті неузалежнення і віри у розширення власної компетентності. Останні дві зустрічі відбувалися в оптимістичному ключі (дівчина була радісною, життя було насичене приємними подіями, які тепер

«бачилися» і приймалися). Це відобразалося і в малюнках. В «Ландшафті» «звучала» «Легкість». І психотерапевт, відчуваючи це, відпускала дівчину з легкістю і вдячністю за ще один маленький, але такий значимий для обох етап спільного і взаємного розвитку – розвитку від тривоги до гармонії.

Література:

1. Беттельхейм Б. Пустая крепость. Детский аутизм и рождение Я. - М., 2004.
2. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - С-П., 2005.
3. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей - С-П., 2006.
4. Вольская М., Когатько Т. Тревога и страх: единство и многообразие взглядов // Москов. Психотерапевтический Журнал. – 2002. - № 4.
5. Ролло Мэй Смысл тревоги. - М. «Класс», 2001.
6. Данилина Т.А., Зедгендзе В.Я., Стетина Н.М. В мире детских эмоций – М, 2004.
7. Hilary M.C. Warwick Cognitive therapy in the treatment of hypochondriasis // Advances in Psychiatric Treatment 1998, vol.4, pp. 285-295.

РОЖДЕНИЕ САМОСТИ ЧЕРЕЗ ТРЕВОГУ ИЛИ «ЦАРСКАЯ ДОРОГА» К СЕБЕ (случай из практики)

А.В. Кигичак-Боршевская, Н.О. Ришковская

В статье дано клиническое описание, характеристика тревожных расстройств. Рассматриваются причины возникновения тревоги: тревога - низкая самооценка, тревога - внутренний конфликт и т.п.

Материал статьи описывает клинический случай. Процесс индивидуального эмоционального развития и становления с помощью терапии.

Ключевые слова: тревога, развитие, эмпатия, ипохондрические расстройства

BORN OF SELF IN JUNGIAN PSYCHOLOGY VIA ANXIETY OR "KING ROAD" TO ONESELF (Practice Occasion)

A.V. Kigichak-Borschevskaya, N.O. Ryshkovskaya

In this article has given a clinical description, characteristic of anxiety disorders. Considered the cause of anxiety: anxiety - low self-esteem, anxiety - an internal conflict, etc.

The material describes a clinical case. The process of individual emotional development and establishment through the therapy.

Keywords: anxiety, development, empathy, hypochondriacal disorder