

Тетяна ПАВЛЕНКО,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології та педагогіки професійної освіти
Національного авіаційного університету, м. Київ

РОЗУМІННЯ ДОВЕРБАЛЬНИХ ТРАВМ МЕТОДОМ ПСИХОТЕРАПІЇ «Я-РЕКОНСТРУКЦІЯ»

Довербальні травми представляють особливу складність, так як про них людина нічого не пам'ятає, а вплив вони мають суттєвий. Дуже часто вони являють собою специфічне психічне явище, без структури та сенсу. Через свою болючість і інтенсивність травматичний досвід виходить за межі можливостей суб'єкта з переробки цього досвіду. В результаті довербальна травма виявляється поза системою значень, тобто. десь у такому місці, де значень (більше) не існує чи ніколи не існувало. На етапі довербального розвитку дитина ще не має системи ранжування сигналів. Перша система категоризації подій – поділ відчуттів на задоволення/незадоволення або добре/погано.

Довербальні травми - це порушення в нормальному розвитку дитини від зачаття до 3 років після народження, тобто в той період, коли дитина не може відокремити своє від чужого та позначити це словами.

В нашій роботі ми розділимо довербальний період на 4 етапи.

1. Перинатальний період
2. Потуги
3. Народження.
4. Період від 0 до 3-х років

Залишаються численні можливості невербальної чи довербальної передачі травматичного переживання - тобто. через розвиток психосоматичного, психічного чи поведінкового розладу, через формування невротичного симптому, через побудову дезадаптивних міжособистісних відносин.

Саме з цими можливостями і працює метод психотерапії «Я-реконструкція» (Павленко Т. В., 2022).

Метод психотерапії «Я-реконструкція» ґрунтується на переробці вже наявного в особистості досвіду та внутрішнього матеріалу з метою побудови нових конструктивніших особистісних структур. Базовими структурними елементами особистості за даним методом є: бажання, можливість володіти бажаним та отримувати задоволення. Все це є основою психічного світу особистості, та реалізує «право бути» та «право жити». Ці конструкти можуть зазнати негативного впливу під час виховання. Тобто, щоб мати можливість реалізуватись, особистість має розуміти та реалізовувати свої бажання, мати право володіти продуктами своєї діяльності та отримувати задоволення від

процесу розвитку та його результатів. Якщо один з цих конструктів зазнав травматизації, це обов'язково вплине і на інші. Визначивши який саме конструкт потребує уваги, ми маємо можливість зрозуміти, з чого варто почати терапевтичну роботу (Павленко Т. В., 2022).

Таким чином, спираючись на базові конструкти особистості, ми можемо виявити три базові потреби особистості:

- право на бажання;
- право на володіння;
- право на задоволення.

Вони знаходять свій прояв в емоційній сфері, тілесних реакціях та поведінці, які поєднуються між собою фантазіями про свою внутрішню реальність та зовнішній світ.

У разі порушення вище зазначених структур, особистість пов'язується з болем, що виникає як у процесі задоволення бажання, так як незадоволення (наприклад, коли задовольнити бажання, значить образити маму).

Під болем у методі «Я-реконструкція» маються на увазі неприємні, на думку особистості емоційні переживання, тілесні симптоми, та фантазії, які знаходять деструктивне відображення в його емоційній, фізичній та поведінковій сфері. Особистість, на основі ставлення до свого бажання, володіння та задоволення, а також вже раніше наявний досвід зовнішньої реакції на них, будує фантазії у тому, що у його життя «добре», а «що погано».

У разі порушення вище зазначених структур, особистість стикається з болем, що виникає як у процесі задоволення бажання, так і незадоволення. Звертаючись до психотерапевта, особистість має озвучити свій запит, який для неї асоціюється з бажанням. Тому, маючи заборону на право бажати, особистість не може чітко озвучити, що хотів би досягти в роботі. А іноді, запити можуть побудовані так, що лише приносять шкоду, якщо з ними не працювати.

З вище зазначених конструктів, з недостатньо доброго ставлення до особистості в дитинстві можуть утворитися травми, які раді захисту психіки виражаються у таких заборонах:

- заборона бажати;
- заборона мати;
- Заборона отримувати задоволення.

Незалежно від існування заборон, особистості все ж потрібно реалізувати свої базові конструкти хоча б для задоволення базових потреб, щоб вижити, тому наша підсвідомість знаходить інші шляхи реалізації забороненого і в той же час зберігаючи опору у заборонах.

Давайте почнемо з довербального періоду, та спробуємо зобразити її наслідки у дорослій життя.

Наприклад візьмемо всім відомий сценарій «годувати дитину по

годинах». Тобто мати не намагається відчувати потребу дитини, а спирається на встановлені норми у харчуванні малюка. І ось, 2 години ще не минуло, а дитина хоче їсти. Про своє бажання він сигналізує за допомогою плачу, розмахування руками тощо. Але, час годування ще не прийшло, тому їжа не надходить. В цей час мама хоче втішити малюка, якимось собі пояснює його стан, але бажання дитини не задоволено.

І зіткнувшись з подібною ситуацією, дитина самим тільки тілом (голодом) розуміє, що хотіти це боляче. І так спочатку формується заборона бажання. У майбутньому він може знаходити своє підтвердження в необхідності є те, що велять дорослі, а не те, що хотілося б (це навіть не стосується вибору між корисним, а між мама я з'їв би макарони, ні, тато сказав що хоче картоплі).

Бажання вживати їжу - це базова потреба тіла вижити. І вже на цьому етапі, особистість розуміє, що хотіти тілесного це боляче, а визначати своє право виживання можуть інші та мабуть, ти не зможеш себе захистити. Як тільки в тілі щось виникає, особистість відразу ж «гальмує» потребу своїми емоціями (злістю на себе), поведінкою (наприклад уникати бажання смачної їжі, сексу тощо), у своїх фантазіях пояснюючи собі свій стан як хвороба або фантазуючи про смерті, суїциді або будь-якому іншому поясненні, щоб хоч якимось сказати внутрішнім інтроєктам, що він не збирався хотіти того, що не можна, а себе вберегти від білу.

Що ж відбувається з іншими базовими конструктами (володіння та задоволення у колі)? І так, бажати не можна, але їсти треба? Тобто, особистість, шукає собі опору, яка таки дозволить їсти, і ця опора має бути заснована на принципах мами. Тобто, якщо мама годувала щогодини, але наш герой (або героїня) з прикладу, буде шукати системи харчування, які обмежують бажання (збудження від їжі) та передбачає необхідність дотримуватися режиму.

А як щодо задоволення? Дитина зазвичай відчував його вже під час сильного голоду, коли «напихався» молоком матері. Отримуємо зв'язку «я є і я важливий коли я голодний і є потреба запихатися їжею» (ймовірний прояв - компульсивне переїдання). І ось ми бачимо дорослу людину, яка може обмежуватися себе (не тільки в їжі), а потім піти в так званий зажор (сильні витрати, компульсивне блювання, сильне бажання очиститися та багато іншого).

Ми побачили, коротке формування тілесної травми та заборони бажати. Аналізуючи симптоми, емоції та особливості поведінки вашого клієнта в комплексі, а також що поєднують все це фантазії, ми можемо знайти рівень травматизації, внутрішні конфлікти та відобразити ситуації з дитинства клієнта, які він сам не пам'ятає, а головне, знайти шляхи вирішення запиту.

Список використаної літератури:

Даулінг С. Чи можемо ми реконструювати довербальні події? [Електронний ресурс] // Журнал практичної психології та психоаналізу. 2009. № 2. URL: <https://psyjournal.ru/articles/mozhem-li-my-rekonstruirovat-doverbalnye-sobytiya>

Павленко Т. В. Метод психотерапії «Я-реконструкція» (вступ в метод)/ «Психобук» (Psychobook). – Київ, 2021. – 110 с.

Josse E. Le traumatisme psychique : chez le nourrisson, l'enfant et l'adolescent (фр.). — Bruxelles: Groupe de Boeck, 2011. — 191 с. — ISBN 9782804163945.

Катерина ПАВЛЕНКО,
доктор філософії (PhD) з психології, доцент
кафедри педагогіки та психології професійної освіти,
Національний авіаційний університет, м. Київ

АВТОНОМІЯ ЯК ШЛЯХ ДО РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Проблема пошуку інноваційних, освітніх, інформаційно-комунікаційних технологій, форм, методів та методик розвитку креативної особистості, здатної до набуття нового життєвого і професійного досвіду, генерування нових ідей, впровадження їх у практичну діяльність набуває особливої актуальності в умовах, враховуючи здатність особистості до самоуправління, творчої діяльності

Креативність як соціально-психологічний феномен, забезпечує «продукування нових, часто геніальних ідей, оригінальних продуктів, нетривіальних рішень у нестандартних ситуаціях на основі як власних досвіду, знань умінь і навичок, так і їх удосконалення, розширення за сприятливих умов середовища на шляху до саморозвитку й самореалізації особистості впродовж життя».

Креативність, як зазначалось на Всесвітньому економічному форумі у Давосі (2016), є однією з трьох найважливіших навичок, які є затребованими у працівниках у XXI столітті, поряд із критичним мисленням та комплексним вирішенням проблем (Eduget, 2016). Тому важливим є створення інституційного середовища, креативної навчальної спільноти, здатної до розвитку творчості, креативного мислення особистості, продукування креативних знань на всіх її рівнях (Лиссабонська декларація)

Серед складових креативності варто назвати: «високий рівень соціальної і моральної свідомості; пошуково-перетворюючий стиль мислення; розвинені інтелектуально-логічні здібності (вміння аналізувати, обґрунтовувати,