

**Яригіна Олена,**

викладач,

ГО «Міжнародна асоціація психосоматики та тілесної терапії»,

м. Київ, Україна

[yaroginabelkaelena@gmail.com](mailto:yaroginabelkaelena@gmail.com)

**Павленко Тетяна** 

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та професійної освіти,

Національний Авіаційний університет,

м. Київ, Україна

[tanjapavlenko28223@gmail.com](mailto:tanjapavlenko28223@gmail.com)

## **ЗЛІСТЬ ЯК СПОСІБ ВІДОБРАЖЕННЯ «ТРАВМИ ВОЛОДІННЯ» В МЕТОДІ ПСИХОТЕРАПІЇ «Я-РЕКОНСТРУКЦІЯ»**

***Анотація.** У статті розглянуто зв'язки гніву і травматизації можливості людини володіти бажаним в методі психотерапії «Я-реконструкція», виявлено функції гніву у контексті володіння, отримання бажаного конструктивними шляхами. Було розроблено методи до виявлення та терапії «травми володіння» та її проявів у житті людини, покращення соціальних, ділових, емотивних навичок людини, підвищення якості життя.*

***Ключові слова:** гнів, володіння, довербальна травма, адаптація, реалізація, я-реконструкція*

***Annotation.** The article notes the connection between anger and the traumatization of a person's ability to possess the desired in each method of psychotherapy «Self–reconstruction», highlights the functions of anger in the context of possession, obtaining the desired by constructive means. Methods of supplementation and therapy of «possession trauma» and its manifestations in human*

*life, improvement of social, business, and emotional skills of a person, improvement of quality of life were developed.*

**Key words:** *anger, possession, preverbal trauma, adaptation, implementation, self-reconstruction*

**Актуальність теми.** У психотерапевтичній роботі спеціалісти досить часто стикаються з клієнтською проблемою переживання або вираженні злості чи гніву. Ці емоції можуть бути безпосередньо в запиті або можуть виникати під час терапевтичної роботи. Суспільна оцінка гніву та злості зазвичай є засуджуючою. Тому замість того, щоб демонструвати і опрацьовувати гнів і злість, клієнт намагається його ховати, відчуває пригнічення, розпач, деструктивне збудження у тих випадках, коли втрачає контроль над цією категорією емоційних реакцій.

Крім того, клієнтам властиво схилитися в бік негативної Я-концепції через переживання гніву та злості. При цьому достатнього контакту з цим емоційним шаром не вдається досягти через спротив клієнта.

Особливо складно вирішити цю проблему, коли вона бере початок у довербальний період і має зв'язок з травматичним досвідом володіння бажаним. Через ранній період виникнення травми неможливо взаємодіяти з нею через когнітивні канали, а емоційний канал може виявитися занадто болісним для клієнта. Враховуючи складну структуру емоції гніву та невміння особистості розуміти шляхи її виникнення, ми вирішили проаналізувати сучасні погляди на цей стан, зокрема звернутись до нового методу психотерапії «Я-реконструкція».

**Мета статті** полягає у аналізі поглядів на стан злості, його ролі в житті людини та виявленні шляхів взаємодії з нею, зокрема через призму методу психотерапії «Я-реконструкція»

**Результати дослідження.** Дослідження емоцій ведеться вже давно. І багато відомих науковців зробили свій вклад у цю тему. До того, як психіка стала предметом активних досліджень, наявність емоцій як таких була не

зовсім визнана, а функції емоцій не були відомі взагалі. Але подальші розробки змінили думку наукового товариства.

Ярослав Багрій [1] зазначав, що ще у 1872 році Ч. Дарвін описав емоції у своїй праці «Вираження емоцій у людини і тварин». В даному випадку до розвитку емоційних процесів застосовується еволюційна теорія. Також Дарвін зазначив, що існує багато спільних рис у поведінкових та тілесних проявах емоцій у людини і тварин.

Також варто зазначити, що вже тоді були зроблені висновки про те, що емоції є еволюційно сформованим механізмом виживання та адаптації до умов навколишнього середовища.

Однією з таких еволюційно обумовлених емоцій є гнів. Керол Ізард у своїй праці «Психологія емоцій» посилається на дослідження Кампоса і Стернберга, які виявили, що обмеження свободи рухів у немовлят викликає виражену реакцію гніву [7]. При чому було виявлено, що обмеження фізичної свободи є універсальним активатором гнів у малюків незалежно від їх соціокультурних умов існування.

Також було виявлено, що реакція гніву виникає у випадках, коли особистість буд-якого віку стикається з перешкодами у досягненні бажаного.

Тобто гнів є природньою реакцією на обмеження володіння.

Л. Берковіц після багатьох років досліджень виявив, що буд-яка подразнююча стимуляція є чинником виникнення гніву [6].

Також він виявив, що універсальним активатором страху та гніву є фізичний біль. Прояви цієї реакції спостерігалися у малюків з перших місяців життя.

К. Ізард у свої дослідженнях показав, що обмеження психологічної та емоційної свободи також викликає гнів. Точніше кажучи, так звану «тріаду ворожості», до якої входить гнів, презирство та відраза [7].

Також він зазначив, що феноменологічний патерн гніву характеризується взаємодією емоцій, що в ньому містяться, яка в свою чергу має високий рівень та чітку спрямованість активності людини.

Дослідження Бартлета-Ізарда [5] показали, що у випадку переживання гніву людина відчуває велику напругу, яку можна порівняти лише з напругою страху, а також значно вищий рівень впевненості у собі ніж у будь-якій іншій емоційно негативній ситуації.

Гнів мобілізує енергію людини, дає їй більшу впевненість і сили, тому підвищує її здатність до самозахисту. Це стосується як безпосередньо фізичного захисту, так і захисту своїх потреб, бажань, вподобань.

Метод «Я-реконструкція» - новий напрям психотерапевтичної роботи, який був створений Т. В. Павленко у 2022 році в Україні [2].

В основі методу лежить виявлення та трансформування наявного у людини життєвого досвіду та внутрішнього матеріалу з метою побудови більш конструктивних та адаптивних особистісних структур [2].

Робота в методі «Я-реконструкція» ефективна з запитами про психосоматичні розлади, тривожні стани, контакт з реальністю та конструктивне перебування в ній, емоційно-чуттєву сферу, відносини з собою та навколишнім світом, формування внутрішньої опори [3].

У методі описується концепція єдності тіла, емоцій та поведінки, а також наявні фантазії клієнта в цих сферах [2].

Метод психотерапії «Я-реконструкція» пропонує розглядати розвиток особистості в рамках таких понять, як:

- бажання;
- володіння;
- задоволення.

Всі ці поняття мають свої зовнішні прояви в поведінці, в тілесних та емоційних станах особистості [2].

Це важливі аспекти, які притаманні всім людям. Але їх розвиток може відбуватися як у конструктивному руслі, так і в деструктивному.

Важливою умовою травматизації буде виступати регулярність повторення травмуючих подій. Умовно ці події називають «акти» [2].

Якщо розглядати розвиток дитини з народження, то можна виявити однозначну наявність ряду бажань, які мають бути задовільнені задля подальшого фізичного виживання. Перші бажання зумовлені саме фізичними потребами. Вже потім, на тлі розвитку та ускладнення психічних процесів, з'являються бажання, що продиктовані емоційними потребами та соціальними уявленнями [2].

І логічним конструктивним результатом виникнення бажання є отримання бажаного. Поява фізичного голоду сигналізує про потребу організму у поживних речовинах, бажання спати – про потребу організму у відпочинку чи спокої. Задоволення цих потреб є необхідною умовою виживання чи здоров'я.

Але рівень задоволення потреб варіативний. Вони можуть задовольнятися у найкращий, у найгірший, чи у будь-який інший спосіб, який знаходиться між цими крайніми поняттями. Важливими умовами конструктивного задоволення потреб є форма, час, якість, тривалість та ще багато чого [3].

Розглядаючи приклад потреби у харчуванні, можна побачити, що навіть сьогодні існує кулька підходів. Один з них пропонує годувати дитину за вимогою. Тобто реагувати на сигнали організму дитини. Інший пропонує годування за розкладом незалежно від наявного запиту від дитини. В обох випадках дитина виживе. Бажання буде в тій чи іншій мірі задоволене. Але отриманий досвід буде різний. В першому прикладі володіння бажаним наступає у найбільш вдалий час, коли є фізична і емоційна готовність до отримання. В другому – фізична потреба задоволена, але при цьому володіння необхідним ресурсом супроводжувалось рядом переживань та напруги.

Коли дитина стає старшою, вона зазвичай має певні пріоритети щодо смакових, температурних, візуальних характеристик їжі. Таким чином її бажання може стосуватися вже більшої кількості аспектів. А можливості володіння бажаним у повній чи достатній мірі не завжди є.

При чому не мають суттєвого значення причини обмеження володіння. Це може бути воля дорослих чи об'єктивні непереборні обставини. В будь-якому

випадку дитина у довербальний період не може це оцінити і реагує лише на події та факти.

Якщо такий досвід буде повторюватись регулярно, то людина розробить адаптивний алгоритм, в якому буде наявне уникання володіння як такого або створення певних умов для володіння.

У подальшому така травма та стратегія, яка в результаті сформувалася, активно впливає на спосіб та якість життя.

Важливу роль відіграє реакція оточення на поведінкові та тілесні прояви дитини, яка не може заволодіти бажаним. Зазвичай дитина реагує інстинктивно, проявляючи себе природнім способом, не обираючи реакції, які б задовольнили бажання оточення [4].

Одними з найперших емоцій, які можуть з'явитися у відповідь на фруструючі обставини, є страх та гнів. Прояви гніву у довербальний період можуть бути різними залежно від віку дитини. Але варто зазначити, що чим старшою стає дитина, тим більше з'являється обмежень і заборон. І фрустрація росте. Дитина починає більше рухатись, усвідомлювати потенційну можливість отримати той чи інший об'єкт. При цьому дорослі можуть активно обмежувати дитину у доступі до бажаного. Навіть якщо це має необхідність, дитина майже завжди не може зрозуміти це у повній мірі.

При цьому природні реакції дитини у вигляді гніву можуть також зустрічати неконструктивну реакцію. Гнів та його прояви можуть заборонятися, осуджуватися, присоромлюватися. В такому випадку дитина не може в повній мірі дозволити собі проживати природній емоційний цикл [9].

Функції гніву у випадку отримання бажаного в багатьох ситуаціях полягають у активації енергії на здобуття та зусилля для цього потрібні. Якщо реакція гніву на фрустрацію володіння бажаним блокована, то в подальшому людина може мати певні труднощі у досягненні мети, здобутті бажаного, претендуванні.

Особливості довербальної травматизації не дозволяють отримати потрібну терапевтичну інформацію про події з життя. Адже зазвичай такі спогади існують у вигляді відчуттів та станів, а не конкретних фактів [8].

Крім того, емоційні прояви людини в ситуаціях фрустрації володіння можуть мати зовсім інші прояви і обставини. Тому буває важко зв'язати переживання минулого з фактами майбутнього.

Метод психотерапії «Я-реконструкція» пропонує нам інструменти, які дозволяють виявити істинні уявлення людини про володіння, які підсвідомо засвоїла людини ще у довербальний період [2].

Одним за таких інструментів є проєктивна арт-терапевтична методика «Образ бажаного». Для її виконання ми пропонуємо клієнту намалювати себе в умові володіння чимось бажаним. Для зображення використовуються образи тварин, предметів, персонажів, які не мають виражених антропоморфних ознак [2].

В подальшому з клієнтом треба обговорити малюнок. Особливу увагу треба звернути на такі характеристики, як:

- самостійність та самодостатність персонажа;
- можливість персонажа діяти та функціонувати самостійно;
- природні прояви персонажа;
- здатність персонажа чимось володіти.

Також має суттєве значення відношення клієнта до намальованого персонажа, емоції, які він викликає. Важливо розглядати саме те зображення, яке реально намальоване, а не те, яке мав на увазі клієнт. Іноді саме в цьому виражається найбільша кількість терапевтичного матеріалу. Клієнт цурається того образу, який реально вийшов, намагаючись видати його за щось інше, спрямовано та послідовно відкидає ті характеристики персонажа, які можуть говорити про прояви гніву, активної позиції, спрямованості на отримання бажаного.

Визначення та опис реальних властивостей персонажа, їх усвідомлення та прийняття, пошук аналогій у власному житті клієнта дозволяють розробити

нову, більш конструктивну стратегію поведінки в сфері володіння в реальному житті клієнта.

**Висновки.** Наукове обґрунтування та аналіз сучасних підходів у розумінні злості, дав змогу виявити, що є перспективи для розвитку нових напрямків у психотерапевтичній діяльності, зокрема, тих, які б працювали з даною емоцією через призму роботи з довербальною травмою. Одним з таких методів є метод психотерапії «Я-реконструкція», який дає нове розуміння емоції як способу відображення травми володіння, яку особистість може навіть не усвідомлювати.

### Список використаних джерел

1. Багрій Я. Психоданаліз : навчальний посібник. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017.137 с.
2. Павленко Т. В. Метод психотерапії «Я-реконструкція» (вступ в метод). Київ: «Психобук» (Psychobook), 2022. 110 с
3. Павленко Т. В. Опитувальник «Діагностика довербальних травм згідно методу психотерапії «Я-реконструкція» (ДДТ. ЯР)» / Київ : «Психобук» (Psychobook), 2022. 25 с.
4. Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги : навчально-методичний посібник для студентів 4 курсу медичних факультетів зі спеціальностей «Лікувальна справа» та «Педіатрія». Запоріжжя, 2017. 72 с.
5. Bartlett E. S., Izard C. E. A dimensional and discrete emotions investigation of the subjective experience of emotion. - In: C. E. Izard. (Ed.). Patterns of emotions: A new analysis of anxiety and depression. - New York: Academic Press, 1972.
6. Berkowitz L. On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. American Psychologist, 1990. P. 494-503.
7. Izard Cerrol E. The Psychology of Emotions. Springer, 1991. P. 472.
8. Kernberg Otto. Borderline Conditions and Pathological Narcissism. Rowman and Littlefield publishers, 2004. P. 355.



9. Robert M. Sapolsky. *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*. Penguin books. New York, 2018. P. 800.