

УДК 159.922

DOI 10.18372/2786-5495.1.17789

Павленко Тетяна 

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та професійної освіти,
Національний Авіаційний університет,
м. Київ, Україна
tanjapavlenko28223@gmail.com

ФАНТАЗІЇ ЯК ОСНОВНИЙ СПОСІБ ПРОЯВУ КОНСТРУКТІВ ОСОБИСТОСТІ В МЕТОДІ ПСИХОТЕРАПІЇ «Я-РЕКОНСТРУКЦІЯ»

***Анотація.** У статті запропоновано та визначено поняття «конструкт». Розглянуто основні конструкти особистості по методу психотерапії «Я-реконструкція» та їх прояв у фантазіях клієнта.*

***Ключові слова:** Я-реконструкція, психотерапія, фантазії, конструкт.*

***Annotation.** The concept of «construct» is proposed and defined in the article. The main constructs of the personality according to the method of psychotherapy «Self-reconstruction» and their manifestation in the client's fantasies are considered.*

***Key words:** Self-reconstruction, psychotherapy, fantasies, construct*

Актуальність теми. У кожного суспільства є свої ідеї, ідеали, норми поведінки особистості та її ставлення до себе. Це стосується й сімей, у яких зростає кожний з нас. Наші батьки та оточення фантазують, як нас варто виховувати, що буде краще для нас та розповідають свої уявлення про світ. На основі цього формуються наші власні фантазії про себе, наші бажання, право володіти чимось та отримувати задоволення (основні конструкти особистості відповідно методу психотерапії «Я-реконструкція»). Ці фантазії бувають як конструктивними, тобто такими, що спонукають особистість на розвиток, прагнення до щастя, та деструктивними, які викликають у відчуття сорому,

вини за себе, спонукають до залежностей, руйнування себе та є причиною антисоціальної поведінки. Аналізуючи зміст фантазій ми маємо змогу швидко та глибоко проникнути у внутрішній світ особистості та допомогти їй змінити ставлення до себе, світу, навчити жити в цьому суспільстві та реалізувати свої бажання, право на володіння та задоволення, безпечно та з користю для себе та суспільства. Саме тому, вивчення компоненти фантазії є актуальною темою для дослідження.

Мета статті полягає у аналізі найпоширеніших фантазій клієнтів у терапевтичному процесі та їх змісту як основного способу прояву конструктів особистості в методі психотерапії «Я-реконструкція»

Результати дослідження. «Я-реконструкція» - універсальний метод психотерапії, який базується на тому, що особистість засвоює свій первинний травматичний досвід ще в довербальний період. Основним каналом сприйняття є тіло. Отриманий досвід повторюється несвідомо уже в дорослому житті. 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 [2].

Основними конструктами особистості, з якими працює метод, є бажання, володіння та задоволення, які знаходять свій прояв у фантазіях, і як наслідок в тілі, емоціях та поведінці (рис. 1).



Рис. 1. Структура особистості по методу психотерапії «Я-реконструкція»

Джорд Келлі говорить, «конструкт особистісний» – абстракція чи узагальнення з попереднього досвіду, створюваного особистістю класифікаційно-оціночного еталона і перевіреного нею з власного досвіду [3]. У нашій роботі під **конструктами особистості** ми розуміємо, уявлення особистості про свій стан та навколишній світ, засновані на власному тілесному, емоційному та поведінковому досвіді. Ці уявлення виражаються в ставленні до своїх бажань, володіння та задоволення

У методі «Я-реконструкція», виділено низку базових фантазій клієнтів, які зустрічаються найчастіше і відображають внутрішні конструкти особистості (право бажати, мати і отримувати задоволення). Аналізуючи описані нижче фантазії та відображаючи їх сенси, ми можемо отримати ключ до переживань клієнта та швидше допомогти йому. Йдеться про такі базові фантазії:

1. Фантазії про походження симптому та тривога, пов'язана з доведенням правильності цих аргументів. Клієнт намагається пояснити кожен подію у своєму житті або те, що відбувається у світі, особливо якщо це не очікувано («Посиділа на холодному», «Одягати занадто тепло», «Магнітні бурі» і т. д., «Війна почалась тому що я...»).

2. Фантазії про порушення особистих кордонів як спосіб дозволити щось самому собі. Особистість хоче заявити свої права на право розпоряджатися своїм тілом та його виглядом, але у його батьківській сім'ї це було заборонено. Клієнт фантазує як оточуючі хвалять його зовнішність, але може приймати лише критику на власну адресу. Ці сигнали особистість сприймає проти себе, інтерпретує поведінку інших як їхнє бажання порушити особисті межі [2].

3. Фантазії про огидність того чи іншого об'єкта чи людини. Думки подібного плану дозволяють впоратися зі злістю на батьків, які забороняли реалізацію описаних конструктів у структурі особистості (або особами, що їх замінюють, іншими забороняючими об'єктами). Особистість стає між вибором: визнати, що батьки «погані» і «не мають рації», забороняючи щось або відмовитися від бажаного, назвавши бажане огидним (наприклад фантазії про секс, про гроші, про бажану роботу та підвищення), і тим самим зберегти як би «цілісність» батьків у своїй картині світу та уникнути почуття провини [1].

4. Фантазії про голод, повноту (дефіцит та дефіцитарну поведінку). Отримавши щось і відчувши задоволення, особистість відчуває сильну провину, і хоче її позбудеться, тому робить все, щоб знову мати дефіцит. Прикладом може бути фінансова поведінка, коли отримавши оплату, особистість все витрачає, і потім знову переживає, де б роздобути гроші.

5. Нав'язливі фантазії про якийсь не важливий для клієнта момент. У даному випадку ми маємо справу з якоюсь повторюваною фантазією, яка для клієнта болюча і постійно повертає його до події, позначеної клієнтом як болюча. Подія повна болю, але й повно задоволення, до неї хочеться повертатися та повертатися. А реалізувати це повернення можна лише у думках. І що більше клієнт витісняє отримане задоволення, то нав'язливішими стають думки.

6. Фантазії про хворобу, яка або невиліковна або незабаром закінчиться смертю. Це поведінка, яка пов'язана з проявом конструктів особистості за допомогою тіла. Зіткнувшись із заборонами на прояв останнього, психіка просто не може вписати все це у своє розуміння, тому починає утворюватися

фантазія, яка каже «ні, ти не хочеш чогось поганого, забороненого, це просто ти хворий». Здорова людина лікує абсолютно здорові відчуття.

Іноді ми можемо спостерігати думки про суїцид. Особливо активно це явище, коли ви з клієнтом працюєте в аспекті формування дозволів. Тобто у клієнта життя налагоджується, з'являються можливості і він вмiє ними користуватися, і в жодному разі не збирається завершувати своє життя. У такому разі нам важливо проаналізувати ці думки, їх характер та фантазії, які йдуть за цим. Також можемо мати справу з розвитком депресії, тому приділіть час і вивчіть симптоми цього захворювання.

7. Фантазії про покарання після відмови. Цей тип поведінки, спостерігається у людей, які росли в так званих психотичних сім'ях, яким був властивий тиск однієї людини на іншу заради задоволення своїх потреб. У розумінні особистості, якщо виявити своє бажання сказати «ні», то інший «кровожерливий бажаючий» не відступить, а тиснутиме далі. У такому разі ми бачимо особистість, яка готова виконувати все і для всіх, тільки щоб не розбудити в оточуючих тих «кровожерливих звірів», які були в батьках. Інші люди, які щось просять, сприймаються як потенційна небезпека [4].

Тут же особистість демонструє певне ставлення до себе та своїх бажань. Сприймаючи своє бажання поганими і збуджуючими «кровожерність», особистість уникає їх чи пригнічує. Але якщо з'являється можливість реалізувати свою потребу, щось отримати, у тому числі й задоволення, особистість починає фантазувати про себе як про те, хто приніс людям труднощі, забрав у інших щось важливе, а головне знаходити цьому логічне підтвердження. Тобто атакувати себе та ще знаходити аргументи, які підштовхують до цього.

8. Нав'язливі фантазії про свою винність у будь-якій ситуації та заперечення явних причин своєї невинності. Хтось може знаходити опору в релігійних навчаннях, напрямках, системах харчування тощо, а в когось у дитинстві не було нічого, крім почуття провини, яке постійно нав'язували. Через відсутність кращого варіанту, особистість формує опору тому, що було і

було стабільним. Тобто, «якщо я постійно винен, якщо мене звинувачують, то мене видно, я існую». Щоб собі щось дозволити чи зрозуміти, чи якісно це, чи добра людина поруч, потрібно спроектувати почуття провини.

Таким чином, ми бачимо можливості, які відкриваються перед психологом, який в своїй роботі працюватиме з фантазіями клієнта. Завдяки даному інструменту є змога вивчити не тільки стан клієнта, але й інформацію про його дитинство, родину, в якій він зростав.

Висновки. Розглянувши основні фантазії клієнтів, які найчастіше мають місце в терапевтичному процесі, можна говорити про те, що вони є одним із найінформативніших каналів доступу до підсвідомого матеріалу особистості. Вони відображають ставлення особистості до своїх бажань, право володіння та вміння отримувати задоволення, до себе в цілому.

Окрім того, використовуючи фантазії клієнта можна зрозуміти його стосунки в батьківській сім'ї та побачити відображення травматичних подій, про які він не готовий говорити відкрито.

Список використаних джерел

1. Павленко Т.В. Засором хворобу (робота з соромом та заздрістю в психосоматиці). Київ: «Психобук» (Psychobook), 2021. 130 с
2. Павленко Т.В. Метод психотерапії «Я-реконструкція» (вступ до методу). Київ: «Психобук» (Psychobook), 2022. 110 с
3. Столяренко О. Б. Психологія особистості (курс лекцій та практикум)/ Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори -2006», 2006. 220 с.
4. Эротический и эротизированный перенос / под ред. М. Рашкевича. М: Институт общегуманитарных исследований, 2002. 230 с.