

DOI 10.36074/logos-21.06.2024.044

ДІТИ – ЗАРУЧНИКИ БАТЬКІВ У БУДЬ – ЯКІЙ ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ СИТУАЦІЇ

Макаров Володимир Іванович¹

1. кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», УКРАЇНА
ORCID ID: 0000-0003-2803-6251

Проблема емоційного здоров'я, оптимістичного ставлення до себе і життя у дорослих і дітей існувала завжди. На сучасному етапі ця проблема продовжує існувати і, в ряді випадків, посилюється у зв'язку з ускладненням самого життя, зі збільшенням вимог, які ставлять до людей: дорослих і дітей.

Існує багато напрямів у психології, які пояснюють причини виникнення негативних емоційних станів. Нас цікавлять насамперед психологічні підходи, в яких чітко простежується практична спрямованість, де даються конкретні рекомендації для роботи з конкретними людьми. На наш погляд, це нейролінгвістичне програмування (НЛП) і когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).

Творці НЛП, Річард Бендлер і Джон Гріндер, поставили перед собою завдання, як за допомогою моделювання дій успішних людей створити методики, що допомагають іншим людям, які мають різноманітні проблеми. Багато в чому їм вдалося розв'язати це завдання, насамперед - у галузі психотерапії. Серед талановитих продовжувачів нейролінгвістичного програмування М.Холл, Б.Боденхамер, Д.О'коннор, Р.Ділтс, С.Андреас, Д.Делозьє, К.Андреас та ін.

Однак, на роботу з батьками засобами НЛП, які мають емоційним проблемам, що виникають в екстремальних ситуаціях, звернено недостатньо уваги.

Ми розглянемо, на підставі особистого досвіду, кілька подібних ситуацій, у яких я використовував для роботи з батьками в складних для них ситуаціях деякі методики з НЛП і КПТ.

Людське дитинча не може вижити без піклування батьків довгий час, на відміну від більшості інших ссавців. Це пов'язано з тим, що людський мозок формується дуже повільно.

섹션 23.

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

Що потрібно зробити батькам, щоб дитина була щасливою, тобто психічно врівноваженою, комунікативною, допитливою і такою, що має, тісні, довірливі стосунки з мамою і татом?

Відповідь: бути щасливими самим. Адже діти несвідомо "вкарбовують" в себе запропонований сценарій. Ось чому у вихідців із дитячих будинків, коли вони одружуються, набагато більший відсоток розлучень, ніж у решти категорій населення. У більшості випадків у них немає конструктивної моделі поведінки та реагування на елементарні труднощі, що виникають у побуті та спілкуванні, які вони сприймають як нездоланні та катастрофічні.

Одна з базових потреб дитини - потреба в безпеці. Вона реалізується лише за умови довіри дитини до батьків. Адже вони, в її уявленні, найрозумніші, найсильніші, вони захистять у будь-якому разі [1].

Ця потреба посилюється в кілька разів в Україні в ситуації воєнного часу, коли відбуваються обстріли території, де живуть ці діти з батьками, або існує постійна загроза обстрілів.

Але, проблема батьків, насамперед матерів, полягає в тому, що вони дуже часто відчувають себе і реагують на ситуацію, як їхні діти, тобто надмірно емоційно. І, зрештою її емоційний стан мимоволі передається дитині.

Приклад 1. Жінка, 32 роки, з вищою освітою, має дитину (хлопчика п'яти років), яка часто хворіє. Усі діти хворіють час від часу. Але, вона дуже болісно сприймала цю ситуацію. З'ясувалося, що, фактично, для неї він був головним чоловіком у домі. З чоловіком - постійні проблеми, сварки, з'ясування стосунків тощо. Що цікаво, коли я запропонував їй допомогу в розв'язанні її проблем із чоловіком, вона твердо відмовилася. Давно помічено, що "серцю не накажеш".

Маленький син був для неї, якщо не всім, то багатьом. Уся любов, уся ніжність, усі туманні мрії - усе пов'язано тільки з ним, з його благополуччям. Звичайно, це інфальтивний перекик, не можна навантажувати маленьку дитину своїми дорослими проблемами.

Ми попрацювали з її підвищеною тривожністю щодо здоров'я дитини. Робота виявилася успішною. Вистачило одного сеансу (так іноді буває). Я зосередився на її емоційних реакціях. Використовував техніку "Помах", це потужна техніка, особливо, якщо провідною репрезентативною системою у клієнта є візуальна.

Після зустрічі зі мною, вона прийшла додому і виявила, що дитині погано (реально погано чи їй здалося). Її реакція була адекватною, без жодної паніки, вона викликала "Швидку допомогу" тощо. Відтоді в неї проблеми з дитиною не виникали.

Приклад 2. "Не люблю свою старшу доньку" - з таким запитом звернулася до мені жінка сорока років, мати двох дітей. Стосунки з молодшою (4 роки)

були прекрасними, вона обожнювала її. Але зі старшою (9 років) були постійні проблеми, починаючи з дня її появи на світ. Клієнтку старша донька постійно дратувала своєю поведінкою, звичайною для її віку: не прибрала іграшки, вчасно не прокинулася вранці, щоб йти до школи тощо. Найгірше, вона зривалася на крик, потім переживала з цього приводу, а потім усе повторювалося...

Почали розбиратися, з'ясувалося, що її власна мати ставилася до неї самої не як до коханої, бажаної доньки, а фактично як до тягаря, (плюс розлучення), відправила її дошкільня далеко-далечко до бабусі, на кілька років. Коли я повідомив клієнтці, що вона фактично повторює, мимоволі, звичайно, почуття і поведінку своєї мами, вона дуже здивувалася.

Але, розуміння своєї проблеми, в більшості випадків, не допомагає позбутися цієї проблеми. У цьому була помилка Фрейда.

Як, казав інший геній, Г. Гегель: "Знання анатомії шлунка не звільняє від виразки шлунка". Це поширена проблема. Так, бувають ситуації, коли з'ясування своєї особистої проблеми дає змогу людині позбутися цієї проблеми. Але коли ця ситуація дуже сильно впливає на самопочуття і сприйняття реальності, то необхідно працювати саме з емоціями цієї людини. Якщо послабити ці негативні емоції, то, в більшості випадків, ця людина, яка страждає, сама знаходить правильний вихід, адже її свідомість звільняється від впливу емоцій, що спотворюють її сприйняття себе й об'єктивну реальність.

Повертаємося до мами, яка не любить свою доньку. Першу зустріч я присвятив з'ясуванню того, як вона її не любить, тобто які реакції в організмі означають, що треба на неї кричати. Усі ми знаємо, що емоції та почуття - це не абстракції, вони представлені на матеріальному рівні в організмі: клубок у горлі, важкість в грудях тощо. Чітких відчуттів вона не виявила, "але злюся...". Буває й так.

Але в НЛП (нейро-лінгвістичному програмуванні) є дуже корисний прийом: "А якби ви відчували конкретні прояви цих спалахів люті, то як би вони проявлялися?". Так-сяк вийшло.

Наступна складність - як інтегрувати ці прояви з позитивними емоціями. У класичному НЛП образ себе негативного інтегрується з образом себе позитивного, можна сказати, ідеального. Але, складність тут полягає в тому, що клієнти не можуть уявити себе ідеальними. Уявний образ виходить емоційно непривабливим. Можна припустити, що це пов'язано з впливом нашого радянського минулого, коли інтерес до окремої особистості не заохочувався: "Раніше думай про Батьківщину, а потім о себе". Інерція недооцінки себе діє і в пострадянському просторі.

섹션 23.

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

Я давно подолав ці труднощі, використовуючи як ресурсний, емоційно привабливий і значущий для клієнта, будь-який образ, що володіє цими характеристиками.

У нашому випадку це був образ молодшої, улюбленої доньки. На черговій зустрічі клієнтка повідомила, що вранці вона, несподівано для себе, ніжно обійняла свою старшеньку. А раніше вона злилася, коли та лізла до неї зі своїми обіймами, "до школи запізнишся". Процес пішов...

Цікаве спостереження: моя практика роботи з клієнтами, донедавна, полягала в роботі саме з їхніми емоціями. Страх смерті, ревності, нещасливе кохання, прагнення до суїциду, боязнь висоти і води, і навіть переслідування привели протягом кількох років, усе це вирішувалося на рівні роботи з емоціями. "Помах", "колапс якорів", "зміна особистісної історії" тощо - все це з арсеналу НЛП.

Але цього виявилось недостатньо для розв'язання емоційних проблем, пов'язаних не з собою, а з іншими, тобто з власними маленькими дітьми.

Екстремальна ситуація - це хвороба дітей, це обстріли території проживання або постійна загроза цих обстрілів.

Ось тут можна використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії. КПТ ґрунтується на переконанні, що спотворення мислення і неадекватна поведінка відіграють роль у розвитку і підтримці багатьох психічних розладів.

Творці цього напряму А.Бек, А.Елліс, Д.Берн так само звернули увагу на патерни поведінки клієнтів. Но, як стверджує Девід Бернс, когнітивна модель заснована на трьох простих ідеях [2]:

1. Як ви думаєте, так себе і відчуваєте.
2. Тривога виникає через спотворені, нелогічні думки.
3. Коли ви міняєте образ думки, ви міняєте і те, як ви себе відчуваєте.

Постійна загроза обстрілів території проживання сім'ї вимагає від батьків умінь аналізувати свої почуття, емоційний стан у руслі КПТ.

Усі негативні стани, які ми відчуваємо, - результат спотвореного негативного мислення. У появі та збереженні такого мислення центральну роль відіграють нелогічні песимістичні погляди. Активне негативне мислення завжди супроводжує депресивні епізоди або будь-які хворобливі емоції подібного характеру.

Девід Бернс виділив десять когнітивних викривлень, які складають основу всіх депресивних станів. Складання цього списку, це вижимка багаторічного дослідницького та клінічного досвіду автора.

Визначення когнітивних спотворень.

1. *"Все або нічого"*. Оцінка себе тільки в чорно-білих тонах.
2. *"Надузагальнення"*. Ви думаєте, що подія, яка сталася з вами один раз, повторюватиметься знову і знову.

3. *"Негативний фільтр"*. Ви пропускаєте у свою свідомість тільки негативну інформацію, а позитивну не сприймаєте.

4. *"Знецінювання позитивного"*. Звичка деяких людей, які перебувають у депресії, перетворювати нейтральний або навіть позитивний досвід на негативний.

5. *"Поспішні висновки"*. У тривожній ситуації ви схильні робити негативні висновки, не підкріплені фактами. Тут можливі два різновиди: "читання думок" і "помилка передбачення"

Читання думок: ви робите припущення щодо інших людей, навіть не намагаючись перевірити це припущення.

Помилка передбачення: ви припускаєте, що станеться щось погане, і приймаєте це передбачення як факт.

6. *"Перебільшення і применшення"*. Коли ми дивимося на свої помилки, страхи або недоліки, перебільшуючи або применшуючи їхню важливість.

7. *"Емоційне обґрунтування"*. Ви приймаєте свої емоції як докази на користь якогось твердження. Наприклад: "Я почуваюся дурнем - отже, я дурень".

8. *"Твердження зі словами "повинен", "зобов'язаний" тощо"*. Це відчуття примусу й образи. У підсумку ви відчуваєте апатію і відсутність мотивації.

9. *"Навішування ярликів"*. Це означає створення і закріплення повністю негативного образу себе на основі помилок. Це крайня форма надузагальнення.

10. *"Персоналізація"*. Ви берете на себе відповідальність за все негативне, навіть якщо для цього немає підстав.

Усі ми різні. Ніколи не можна передбачити напевно, який метод спрацює для окремої людини, і не існує єдиної техніки, яка спрацює для всіх. Методом проб і помилок ви завжди зможете виявити саме ту техніку, яка завжди піде вам на користь.

Розглянемо кілька технік, запропонованих Бернсом. Це: "парадокс прийняття", "експозиція, що змінює мислення", "переписування спогадів", "найсильніший страх", "журнал настрою".

Парадокс прийняття. Існує дві основні стратегії: парадигма самозахисту і парадокс прийняття. Коли ви використовуєте парадигму самозахисту, ви сперечаєтеся зі своїми негативними думками і наполягаєте, що вони неправильні. Ця стратегія заснована на ідеї, що ваші негативні думки брехливі та спотворені, а істина здатна звільнити вас від страждань.

Якщо ви використовуєте парадигму самозахисту, то, можливо, нагадайте собі, що у вас є безліч позитивних якостей і досягнень, якими ви можете пишатися. Багато людей думають, що такий тип позитивного мислення є



섹션 23.

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

ключем до міцної самооцінки. Але, як стверджує Бернс, виходячи зі свого багаторічного досвіду, це практично завжди виявляється неефективним, тому що ви весь час говорите "Так, але..." і мучитиметеся від нав'язливих думок про свої недоліки і промахи.

Спершу може бути важко побачити, чому або яким чином парадокс прийняття може вам допомогти. Безліч людей, які страждають від тривоги і депресії, думають, що вони вже прийняли себе. Це називається нездоровим прийняттям, і воно радикально відрізняється від здорового прийняття. Нездорове прийняття характеризується ненавистю до себе, відчаєм, безсиллям, безнадією, відчуттям самотності, стагнацією і цинізмом.

Мета парадокса прийняття - не в тому, щоб приховувати або заперечувати ваші недоліки або промахи, і не в тому, щоб зупинитися на посередніх результатах і задовольнитися безбарвним життям. Якщо щось можна змінити, ви завжди можете попрацювати над цією проблемою. Якщо існує щось непідвладне зміні, ви можете просто прийняти це і продовжувати жити.

Експозиція завжди змінює мислення. Це метод когнітивно-біхевіоральної терапії, що є набором процедур, які допомагають людині знизити тривогу й емоційно-рефлекторні реакції на подразники, що викликають страх, шляхом усвідомленого занурення в стресові ситуації та їх повторення з метою звикання до стимулів.

Якщо занурення здається вам занадто екстремальним способом, послідовне наближення є прекрасною альтернативою.

Послідовне наближення займає більше часу, але воно не так сильно лякає. Багато тривожних людей спершу чинять опір технікам послідовного наближення і занурення. Вони зазначають, що багато разів були травмовані зустріччю з тим, чого вони бояться, і після цього почуваються так само тривожно, як і раніше. Замість того щоб спробувати уникнути тривоги або проконтролювати її, ви піддаєтеся їй.

Легко зрозуміти, чому стільки людей не хочуть виконувати техніки експозиції. Вони уникають того, чого бояться. Але уникнення завжди лише погіршує симптоми. І навпаки, коли ви піддаєтеся тому, чого найбільше боїтеся, до одужання можна подати рукою.

Техніки експозиції та запобігання тривожній реакції дуже прості й ґрунтуються на здоровому глузді. Не потрібно довго вчитися або в чомусь серйозно розбиратися, щоб зрозуміти, як їх використовувати.

Переписування спогадів. Переписування спогадів поєднує в собі когнітивне занурення і заміну образів. Когнітивне занурення знімає вашу хворобливу чутливість до спогадів, так що травматична подія втрачає свою

владу і перестає вас лякати. Заміна образу допомагає відновити самовладання, подолати відчуття безпорадності та перестати почуватися жертвою.

Найсильніший страх. Якщо ви боїтеся, що інші люди вас засуджують або зневажають, це дійсно так. Їхні негативні думки про вас виявляються навіть гіршими, ніж ви уявляли. Вони завжди говорять вам саме те, що ви думаєте.

Коли ви зустрічаєтеся з вашим найсильнішим страхом, ви звільняєтеся від нього і виявляєте, що від початку нічого було боятися.

Журнал настрою. Журнал настрою - це основна і найважливіша техніка з усіх, стверджує Бернс. Ця техніка потребує кількох тижнів для самостійної роботи клієнтів.

Робота складається з п'яти кроків. Скорочений варіант має такий вигляд.

Крок 1. Подія, що засмучує. Якщо вам потрібна допомога в роботі з тривожністю, опишіть конкретну ситуацію, коли ви відчули тривогу.

Крок 2. Емоції. Оцініть кожне почуття за шкалою від 0 (зовсім немає) до 100 % (у крайньому ступені).

Крок 3. Негативні думки. Постарайтеся вловити негативні думки, які крутяться у вашому розумі. Пам'ятайте, що кожен різновид негативних почуттів зазвичай пов'язаний з конкретною негативною думкою.

Крок 4. Спотворення. Визначте когнітивні спотворення для кожної негативної думки, використовуючи перевірочний список когнітивних спотворень, викладених вище.

Крок 5. Позитивні думки. Дайте відповідь кожній негативної думці за допомогою більш позитивної та реалістичної.

Робота зі страхами батьків і дітей має масу тонкощів, які проявляються в різних психологічних напрямках. На мій погляд, здебільшого страхи і тривога батьків щодо благополуччя своїх дітей значною мірою відрізняються від своїх особистісних страхів. Вони більш інтенсивні й довше тривають. Тому робота з їхнього послаблення до конструктивного рівня потребує доволі тривалої роботи в рамках КПТ.

Величезне значення для отримання позитивного результату під час використання терапевтичних впливів має особистість самого психолога. Але це тема окремої розмови.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- [1] Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
- [2] Девід Бернс. Почувайся добре. Нова *терапія* настрою. К.: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2020. 544 с.