

СЕКЦІЯ «ПСИХОЛОГІЯ»

УДК 159.9

Білоусенко М.В.¹

¹ канд.екоп.наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

НОВИЙ ПІДХІД ДО ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ: МОРІТА-ТЕРАПІЯ

В умовах війни та післявоєнного часу, населення України, її керівництво та медична система зіткнулися зі збільшеним рівнем психічних розладів, включаючи ПТСР, невротичні реакції різної етіології. Одним із експериментально обґрунтованих психотерапевтичних методів їх подолання є когнітивно-поведінкова терапія. Вона основана на трикомпонентній моделі когнітивних патернів А. Бека та моделі А-В-С А.Елліса, які припускають, що думки, почуття та поведінка взаємопов'язані [1, с.8-19], [2, с.24-31]. Згідно А. Беку, емоції та поведінка людини значною мірою детерміновані тим, як вона структурує світ. Уявлення людини (образи того, як функціонує реальність) визначаються його установками та переконаннями (схемами), сформованими в результаті минулого досвіду. Терапевтичні техніки, які використовуються в рамках даного підходу, дозволяють виявити, проаналізувати і скоригувати помилкові установки та переконання пацієнта. Терапевт КПТ допомагає пацієнтові проводити активну когнітивну перебудову мислення, яке включає виявлення помилкових думок, їх заперечення та заміну на більш реалістичні і функціональні [1, с.12].

Однак, такий підхід виявився не завжди ефективним і надійним у клінічній практиці. Тривожно-помисливі, зі схильністю до психастенії, клієнти важко сприймали ідеї дисфункціональності своїх думок, втомлювалися в тривалому процесі їх заперечення. У пошуку більш «м'яких» способів терапії автором була освоєна терапія, запропонована японським психіатром Ш.Морітою (1874-1938). Цей підхід визнає когнітивну схильність людини до невротичних реакцій, проте когнітивну перебудову проводить в іншому напрямку. Замість заперечування тривожних думок, Моріта-терапія пропонує прийняття своєї тривожності, занепокоєння, страхів, думок, відмови від боротьби з ними. Навчаючись знаходитися у центрі тривоги без боротьби, клієнти терапії вчаться концентруватися на виконанні конструктивних та цінних для них завдань у навколишньому світі, приймати цей світ і себе, бачити у своїй тривозі відображення свого прагнення до активного життя. Разом з таким прийняттям, приходить стійкість до стресових впливів, можливість реагувати на них функціонально, а невротичні реакції та симптоми слабшають [5].

Доволі часто, люди, які опинилися у стресовій ситуації і відчувають незвичні для них емоції, оцінюють свої афективні реакції як небажані чи

ненормальні, стають критичними до себе і соромляться цих реакцій. Вони перетворюють свої цілком виправдані стресовою ситуацією початкові переживання у тривалий внутрішній конфлікт, психологічну занепокоєність. Вони намагаються контролювати небажані реакції, а потім продовжують критикувати себе, коли це не вдається. Тому, згідно з ідеями Ш. Моріти, при проведенні терапії спеціаліст дотримується неупередженої позиції стосовно людських емоцій: немає неправильних емоцій, емоції просто існують [6, р.138], [5]. Проблема у тому, як реагувати на них.

Щоб утишити саморуїнний конфліктний процес, Моріта-терапія підкреслює, що тривога та інші некомфортні почуття є нормальними людськими емоціями, які лежать поза межами наших вподобань і суджень. Тривога є не тільки неминучим супутником людського існування, але й відображенням здорового та сильного бажання клієнтів жити повноцінно, мати хороше здоров'я, прагнути щастя, сенсу, успіху та досягнень. Без людських бажань немає тривоги. Люди, до всього іншого, нездатні контролювати чи передбачати майбутні події, тому вони завжди стикаються з невідомістю, яка породжує страх. Однак поступово вони можуть усвідомити, що страх і невизначеність є прийнятними. Ніяких подальших маніпуляцій з ними не потрібно, і страх має бути просто прийнятий таким, яким він є [3, р.220-221].

Метод рефреймінгу Моріта-терапії або так звана «техніка позитивної інтерпретації» пропонує клієнтам принципово нову перспективу і можливість зміцнити своє психічне та фізичне здоров'я, розпізнаючи життєвий сенс тривоги та бажань, що лежать в її основі. Він пропонує сприймати тривогу та бажання розвиватися як дві сторони однієї медалі. Одне не існує без іншого, за кожним занепокоєнням чи тривогою лежить якесь позитивне бажання. Так, за страхом смерті виявляється стійке бажання жити. Оскільки ми прагнемо громадського визнання і успіху, ми також відчуваємо страх соціального відкидання та низької оцінки. Заперечувати тривогу означає заперечувати відповідне бажання. У Моріта-терапії вирішальну роль грає поняття «прагнення до життя» (*сеи-но-йокубо*), тобто, спонтанний інтерес до конструктивної діяльності та широкого спектру пов'язаних зі здоров'ям міжособистісних, кар'єрних, освітніх, фінансових, духовних устремлінь та бажань [4, р.377-378]. Тому, увага клієнта переводиться з самої тривоги на життєве бажання, яке лежить в її основі, і досліджуються конкретні способи його реалізації. Замість того, щоб залучати клієнтів до інтелектуального самоаналізу думок, терапевт спонукає їх усвідомити необхідні повсякденні справи та дії, а також короткострокові та довгострокові особисті проекти, що сприяють здійсненню їхнього прагнення до життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бек А., Раш А. и др. Когнитивная терапия депрессии.-СПб.; Питер, 2003.-304 с.
2. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб.: «Речь», 2002. - 352 с.
3. Ishiyama I. A Bending Willow Tree: A Japanese (Morita Therapy) Model of Human Nature and Client Change. Canadian Journal of Counseling. 2003. Vol. 37, №3. pp.216-231.
4. Ishiyama I. Morita Therapy: Its Basic Features And Cognitive Intervention For Anxiety Treatment. Psychotherapy. 1986. Vol.23. pp.375-381.
5. Morita Sh. Morita-Therapy and The True Nature of The Anxiety-Based Disorders (Shinkeishitsu). USA, State University of New York, 1998. 180 p.
6. Ogawa B. Desire For Life: The Practitioner's Introduction to Morita Therapy for the Treatment of Anxiety Disorders. – Bloomington, IN: Xlibris Corporation. 2013. 286 p.