Транскултурални аспекти при консултиране по метода на позитивната психотерапия на клиенти с тревожни разстройства (Русия – България)

Пламен Кьосев, Николина Ангелова-Барболова, Силвия Крушкова

Transkultural aspects of counseling method of Positive Psychotherapy to clients with anxiety disorders /Russia - Bulgaria/: In the article has been viewed anxiety as a subjective condition and have been considered approaches in creating a therapeutic contact that have transkultural application.

Key words: psychological counseling, method of Positive Psychotherapy, anxiety, diagnosis, intervention

„Някога в едно руско село живял мъдър човек. Една нещастна жена отишла при него за съвет Тя живеела в малка колиба със своя съпруг и двете си деца. В тези тежки времена, зла участ сполетяла родителите на мъжа й. Те нямали къде да живеят. Добрата жена ги прибрала да живеят във вече препълнената колиба. Но скоро нервите й започнали да не издържат.

- Какво да правя?-проплакала тя пред мъдрия човек. Той погалил брадата си, замислил се за момент и я запитал:

- Имаш ли крава, мила жено?

- Да-отговорила тя-но какво общо има това с моя проблем?

- Аз имам отговор-отвърна той-Вкарай кравата в колибата за една седмица и след това пак ела при мен.

Тя послушала съвета му неохотно – все пак, славата му се носела на мъдрия човек. Минала една седмица, но нещата станали още по-лоши. Всеки път, когато кравата трябвало да се обърне, трябвало шестима души да си сменят местата. Било невъзможно да се спи. Жената се върнала при мъдреца, обляна в сълзи.

- По нещастна съм от всякога. – промълвила тя и му разказала какво е станало.

Той погалил брадата, замислил се за момент и я запитал:

- Имаш ли пилета, мила жено?

- Да – отговорила тя – но какво общо има това с моя проблем?

- Аз имам отговор – отвърна той – Вкарай пилетата в колибата за една седмица и след това пак ела при мен.

По-недоверчива от преди тя го послушала. Все пак, славата му се носела на мъдрия човек. Минала една седмица, но нещата станали още по-лоши.

Обхванала я истерия:

- Вие сте луд! – извикала тя щом дошла при него – Вашите съвети са още по-лоши! Сега в колибата е невъзможно да се живее! Кравата се върти, пилетата подхвърчат, свекърът и свекървата кашлят, децата намират перушина в супата си, а ние с мъжа ми се караме. Вие сте виновен за това.

Той погалил брадата си, замислил се за момент и казал:

- Мила жено, опитай още нешо, когато се прибереш. Изведи кравата навън и се върни при мен след една седмица.

Този човек не е мъдрец, а глупак, мислела си тя, но извела кравата. След седмица дошла отново.

- Как се чувстваш мила жено? – попитал я той.

- Това е смешно. – но сега, когато кравата не е в колибата се чувствам малко по-добре.

Той погалил брадата си, замислил се за момент и й казал:

- Вече зная как да решиш проблема си. Изкарай и пилетата от колибата.

Тя изпълнила с радост заръката му. Сега й се сторило много по-просторно и леко да живее със семейството си.” ***Руска народна приказка***

ВЪВЕДЕНИЕ

Тревожността [3] е спътник на човека още от древните времена, предшествали превръщането му в Хомо сапиенс. Тя е чувство възникващо в ситуации на опастност и отключващо инстинкта за самосъхранение.

Тревожността [3] е „токсична” за здравия разум. Колкото по-силно изразена е тя, толкова по-силно е блокирана способността на човек да мисли логично и рационално и да разсъждава разумно. Силната тревожност отключва примитивното

инстинктивно поведение. Не винаги опастоността е ясно очертана. Понякога тя се долавя интуитивно. Често тя не е външна, а е локализирана във вътрешното, интрапсихичното пространство. Понякога е илюзорна, ирационална, несъществуваща обективно. Друг път е провокирана от вътрешен психологически конфликт, проявен от сблъсъка между две взаимно изключващи се, противоположни тенденции или желания.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Тревожността [3] като субективно емоционално преживяване, независимо от нейния произход, винаги се интерпретира като сигнал за наличие на опастност. Когато тази опастност не е свързана с външно обективно настъпило събитие/или такова събитие не е било регистрирано от съзнанието/, тя се проявява като дифузна, безобективна, генерализирана тревожност. Този вид тревожност е най-мъчителна за понасяне.

Когато тревожността е силна или продължителна, тя трябва да бъде отреагирана. Ако обаче причината за тревожността не е осъзната или нейното изразяване е потиснато на помощ идват заобиколните пътища за нейното изразяване. Много често защитен механизъм за отреагиране на тревожността е соматизацията - формиране на телесни симптоми в отговор на стрес или психична травма, даване на външен израз на психично страдание чрез телесни симптоми.

Важно е да се открият психологичните проблеми, които се крият зад симптомите. Тези проблеми може да са свързани с отношенията.

Най–характерните признаци на тревожното разстройство са [1]:

- прекалено безпокойство или тревога;
- липса на критична оценка на ситуацията;
- невъзможност пациентът да остане в покой, необходимост от непрекъснато движение;
- раздразнителност, нервност, мускулно напражение;
- главоболие, потене, трудно концентриране;
- трудно научаване на нови неща;
- гадене, лесна умора, проблеми със съня.

Често описаната симптоматика се усложвяма и от чувство на подтиснатост, което допълнително усложнява състоянието на страдащия.

Позитивната психотерапия е в основата си дълбинно психологичен психотерапевтичен метод, създаден в началото на 1963г. от проф. Носрат песешкиян. Тя се базира на хуманистичната картина за човека, психодинамичната теория за болестите и използва иновативни техники. Позитивната психотерапия може да се разглежда като конфликто – центрирана и ориентирана към ресурсите краткосрочна терапия [2].

Позитивната психотерапия е с широко поле на действие. Методът може да се използва като лечебен метод в клиничната практика в психиатрията, психосоматиката, в психологичното консултиране, но и като помощ за самопомощ при всички специалисти, работещи с хора: психолози, педагози, социални работници. Картинно – образният език на приказките и езиковите картини улесняват преработването на проблематиката във всяка възраст и състояние на психиката, а в конкретния случай при клиенти с тревожни състояния, които не са в резултат на психично заболяване, а ситуативно обусловени.

Позитивната психотерапия е в основата си съпътстваща, подкрепяща и консултираща техника. Тя работи не толкова със симптома, предизвикал повишаване на тревожността, колкото с поставените на заден план здрави актуални способности. По този начин клиентът/пациентът укрепва себе си в борбата с болестното, с проблема и оттам работи в полза за намаляване на тревожността си.

Позитивната психотерапия е удачна техника за фамилна и групова терапия, както и използването й в клиничното групово социално консултиране, тъй като тя се фокусира върху ресурса на клиента, а не толкова върху дефицитите, каквито създава едно тревожно състояние. Методът е удачен за клинично социално консултиране и поради факта, че той позволява обкръжението/членовете на фамилията, колеги, приятели, останалите в групата/ да бъде привлечено като ко-терапевт.

Диагностичните и терапевтичните интервенции протичат в пет стъпки, които се съдържат във всяка междуличностна интерекция и са напълно приложими и в двете култури/руска и българска/:

- изслушване;
- поставяне на целенасочени въпроси;
- откриване на здравия смисъл на вербално и невербално показаното;
- структуриране на проблемите;
- формиране на цели и други гледни точки.

За създаването на терапевтичен контакт се използват три подхода, които се преплитат плавно помежду си – позитивен, транскултурален и съдържателен подход.

Позитивният подход [2] се изразява в позитивното претълкуване на симптома или симптомите на тревожност в неговата психологическа същност. По този начин в психотерапевтичния процес се привличат всички дадености – както болестното, проблемното, така и ресурсите за тяхното преодоляване.

Транскултуралният подход позволява да бъде внесен друг начин на преживяване, на решаване на психологичния проблем/друга гледна точка/ - от друга култура, друга група или чужд опит. В качеството на такъв носител се използват сказанията, приказките, езиковите картини, аналогиите.

Съдържателният подход обхваща психодинамиката на проблема свързан с терожните състояния. В контекста на позитивното консултиране психодинамиката е представена чрез първични и вторични актуални способности. Това е серия от всекидневно повтарящи се поведенчески норми/характерни за всяка от представените култури/, които са потенциали на конфликти, но едновременно с това и на развитие. Вторичните способности са израз на нормите на социалната група, към която принадлежи индивида от съответната култура.

Първичните способности са техните емоционални изразни средства, формирани от деня на раждането, при първия сблъсък с другия човек. В основата им е способността на индивида да обича и да се обича, което не се повлиява от културата, в която се развива и функционира.

Актуалните способности описват съдържанието на конфликтната ситуация, в която попада индивидът. Източници на конфликти са външните събития, наречени от Песешкиян „микро – и макротравми" и начинът на тяхното преживяване.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сблъсъкът между предизвикателството на външните събития и натрупания и използван до този момент собствен психологичен опит води до появата на вътрешния конфликт/основен източник на тревожността/, чието съдържание открива, осмисля и преработва позитивната психотерапия.

Литература

[1] Морисън В., Бенет П., Въведение в здравната психология, Изток – Запад, 2013

[2] Пезешкиан Н., Метод на позитивната психотерапия том1, Славена, 2003

[3] Уилямс М., Пеиман Д., Осъзнатост: път за предоляване на тревожността и стреса, Хермес, 2013

За контакти:

Д-р Пламен Кьосев, e-mail: 9263776046@mail.ru

Доц. д-р Николина Ангелова-Барболова д.м., Катедра "Здравни грижи", Русенски университет "Ангел Кънчев", e-mail: nangelova@uni-ruse.bg

Гл. ас. Силвия Крушкова д.пс., Катедра "Обществено здраве и социални дейности", Русенски университет "Ангел Кънчев", e-mail: krovshkova@mail.bg

Докладът е рецензиран.