

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI 10.26565/2225-7756-2024-77-01
УДК 159.96

Ю. О. ЗІНЧЕНКО (Зінченко Юлія Олександрівна)
магістр психології
тілесно-орієнтований психотерапевт
Міжнародна асоціація психосоматики та тілесної терапії,
Вул. Сім'ї Бродських, 5, м. Київ, Україна.
E-mail: uzinchenko5@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0008-5027-0566>

ПРОБЛЕМА СЕПАРАЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ОСОБИСТОСТІ В МЕТОДІ “Я-РЕКОНСТРУКЦІЯ”

В статті розглянуто проблему сепаративної тривоги особистості в методі психотерапії “Я-реконструкція”. Визначено поняття сепаративної тривоги у дорослих особистостей та розглянуто процес її виникнення в розвитку. Запропоновано новий погляд на процес сепаративної індивідуалізації особистості з огляду на розвиток конструктивних особистостей “бажання”, “володіння”, “задоволення” в теорії методу “Я-реконструкція”. Також в статті надано опис поведінкових проявів й психологічних особливостей особистості з сепаративною тривогою в дорослому віці та запропоновано шляхи її подолання в психотерапії методом “Я-реконструкція”. Проблему сепаративної тривоги дорослої особистості пов'язано з порушенням базових прав особистості бути та існувати в процесі сепаративної індивідуалізації, що відображається в забороні на потребу володіння власною індивідуальністю у особистості. В нормальному розвитку реалізація права на володіння відбувається завдяки привласненню особистістю свого тіла, поведінки та емоцій, що уможлиблює завершення сепаративної індивідуалізації. Відношення до власного права на володіння відображається в фантазіях особистості, що згодом формують її компенсаторну поведінку в умовах заборони на володіння індивідуальністю. Компенсаторна поведінка особистості з сепаративною тривогою має форми узалежнення, розладів харчової поведінки, схильності до захворювань тощо. Актуалізація права на володіння в структурі особистості методом “Я-реконструкція” розглядається як шлях розвитку здорових моделей поведінки, подолання сепаративної тривоги та формування стабільного образу Я особистості.

Ключові слова: володіння; конструкт особистості; психотерапія; сепаративна індивідуалізація; тривога; я-реконструкція

Постановка проблеми. В сучасній психотерапевтичній практиці в Україні особистості з симптомом підвищеної хронічної тривожності не рідкість. Окрім буденних стресогенних ситуацій їх скарги часто стосуються нав'язливих думок про втрату близької людини або страхів щодо можливих нещасних випадків. Схильність до хронічної тривожності, яка пов'язана з потребою безпеки особистості часто супроводжує різні психологічні проблеми чи розлади особистості (Піні, Абеллі, Бручі, 2014), але найчастіше походить з раннього періоду життя людини та має форму сепаративної тривоги. Остання супроводжується такими проявами як підвищений страх смерті, покинутості, різними формами узалежнення, бажанням схвалення і страхом близькості, а також підвищеною агресивністю (Берегова, Максимчук, 2019; Айзен та ін., 2011; Вайнхолд, 2008). Після перших проявів життєвої ситуації та очікувань від роботи з психологом запит особистостей з підвищеною тривожністю звучить як “Дізнатися який я є і чого хочу”, “Зрозуміти себе”, “Знайти опору в собі, стати впевненим і незалежним”, “Довіряти собі” тощо. Проблематика зазначених запитів найчастіше супроводжується екзистенційною кризою та пов'язана з внутрішніми конфліктами або дефіцитами особистості. Здатність проживати життєві кризи та тривогу пов'язану з ними має своє коріння в

довербальному періоді розвитку особистості, дефіцити якого активно проявляються на свідомому рівні в період життєвих труднощів людини та супроводжуються загостренням тривожності.

З огляду на розповсюдженість підвищеної тривожності особистості сьогодні, ми вважаємо необхідним дослідження зазначеної проблеми, а також висвітлення потенційно ефективних методів її подолання у цивільного населення. В нашій статті ми зосереджуємо увагу саме на дослідженні проблеми сепаративної тривоги особистості та можливостях роботи з нею в методі психотерапії “Я-реконструкція” (Павленко, 2022). Метод “Я-реконструкція” є новим методом психотерапії, що фокусується на переробці довербального досвіду в структурі особистості та який розроблено саме для роботи з психологічними травмами раннього періоду розвитку людини від зачаття до трьох років життя (Павленко, 2023).

Аналіз досліджень проблеми. Поняття сепаративної тривоги було розроблено в роботах Дж. Боулбі, М. Малер, М. Кляйн, О. Ранка, Б. Вайнхолда та інших. Виникнення сепаративної тривоги пов'язується саме з формуванням типу прив'язаності дитини в період довербального розвитку, а також з процесом сепаративної індивідуалізації особистості.

В нормальному процесі дорослішання психологічна сепаративна від батьків знаменує розвиток автономії

Як цитувати: Зінченко, Ю.О. (2024). Проблема сепаративної тривоги особистості в методі “Я-реконструкція”. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія», (77), 7-13. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2024-77-01>

In cites: Zinchenko, Yu. (2024). Personality Separation Anxiety Problem in the Method «I-reconstruction». Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology, 77, 7-13. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2024-77-01>

© Зінченко, Ю.О., 2024; CC BY 4.0 license

дитини, що супроводжується формуванням Я-концепції та уможливає подальший розвиток зрілої особистості.

Серед основних психологічних характеристик автономної особистості є узгодження з собою і стабільне відношення до своїх бажань й мотивацій, а також відчуття безпеки у стосунках з іншими (Берегова, Максимчук, 2019).

Сепараційна тривога - один з видів тривожності, що пов'язаний зі страхом розлуки з об'єктами прив'язаності, соціальної ізоляції, самотності та безпорадності. Вважається, що страх втрати володіння об'єктом, що необхідний для виживання особистості залишається актуальним доки останній не стане частиною структури Я особистості (Гайдучик, 2015). Об'єктивна сепараційна тривога проживається дітьми в моменти загрози втрати турботи і уваги матері. Невротична сепараційна тривога у дорослих особистостей виникає як захист від іншого роду тривоги, коли зовнішній об'єкт сприймається як такий, що здатний захистити від цієї тривоги та подолати її причини. Сепарація в обох випадках сприймається як загроза покинутості, що в найкритичніших випадках дорівнює втраті Я.

В 5-му виданні Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів сепараційну тривогу віднесено до класу тривожних розладів, що притаманна дітям, підліткам, а також дорослим особистостям. Серед провідних симптомів сепараційної тривоги вказано нав'язливі опасіння з приводу можливої значної шкоди, що може бути задіяне до суб'єкта або об'єктів його прихильності, страх покинутості, розлучення, самотності, захворювання, викрадення, а також соматичні симптоми такі як мігрені, нудота, блювота, болі в шлунку.

Сепараційна тривога часто супроводжується такими розладами як генералізований тривожний розлад, обсесивно-компульсивний розлад, розлад дефіциту уваги і гіперактивності, а також депресією. Коморбідність сепараційної тривоги особистості з іншими психологічними розладами створює труднощі її діагностування в процесі психотерапії (Піні, Абеллі, Бручі, 2014).

До факторів розвитку сепараційної тривоги відносять досвід ранньої занедбаності або гіперопіку і обмеження активності дитини. Вважається, що сепараційна тривога може переходити з дитинства в пубертат і далі в дорослий вік, де сприяє схильності до хронічної тривожності, депресії, панічних атак тощо. В попередніх дослідженнях зазначеної проблеми (Гайдучик, 2016; Гошовська, 2022; Айзен та ін., 2011) визначено, що особистість з підвищеною сепараційною тривогою відчуває відчуження від соціуму, що поєднується з почуттям провини, самокортанням, а також з гіпертрофованим самоаналізом й схильністю до самопокарання або спалахів агресії. В міжособистісних стосунках особистість з підвищеною сепараційною тривогою часто охоплена боротьбою за владу, що приймає форми гіперконтролю, домінування, або навпаки залежності і безпорадності, що може бути обумовлено її провідним типом прив'язаності, сформованим в стосунках з опікунами (Вайнхолд, 2008).

Загалом в дорослому віці сепараційна тривога пов'язана з проблемами адаптації, психосоматичними

проблемами, соціальною ізоляцією, сприйняттям навколишнього світу як небезпечного, залежністю від конкретних безпечних об'єктів, речовин чи діяльності типу відеоігор, що створюють для суб'єкта почуття безпеки на час безпосередньої взаємодії з ними. Легко досяжні але не здорові шляхи досягнення безпеки згодом призводять до посилення тривожності, а також є ризиком розвитку залежних форм поведінки, що також часто спостерігається у особистостей з підвищеною сепараційною тривогою в дорослому віці (Айзен, Суссман, Шмідт та ін., 2011).

В Україні проблема сепараційної тривоги особистості недостатньо досліджена і вивчалася переважно серед підлітків, а також у зв'язку з типом прив'язаності та соціальною ідентичністю особистості (Гайдучик, 2015, 2016). Визначено, що підвищений рівень тривоги притаманний підліткам з сепараційними переживаннями надійного типу прив'язаності до матері, що тим не менш супроводжується низькою самооцінкою, рисами недовіри, егоїстичності та заздрості. В той час як особи без ознак підвищеної тривоги мають унікаючий або тривожно-амбівалентний тип прив'язаності, що супроводжувався рисами самокритики і сформованою силою волі (Гайдучик, 2016). Тобто, сепараційні переживання супроводжуються або залежністю від батьків, або надмірними незалежністю і самоконтролем відповідно до типів прив'язаності.

В якості шляхів подолання сепараційної тривоги особистості було запропоновано розвиток рефлексії, а також когнітивно-поведінкові техніки спрямовані на розвиток самостійності та впевненості особистості (Гайдучик, 2016; Гошовська, 2022). Але згідно з зарубіжними дослідженнями (Піні, Абеллі, Бручі, 2014) особистості з сепараційною тривогою часто отримують психотерапію методом КПТ, фокусовану на їх супутніх психологічних розладах, що зрештою призводить до меншої користі від психологічної роботи в таких випадках. Тому ми вважаємо, що ефективність сучасних психотерапевтичних методів у роботі з сепараційною тривогою особистості є відкритим питанням для подальших досліджень.

Мета дослідження. Розглянути проблему сепараційної тривоги особистості в методі психотерапії “Я-реконструкція” та запропонувати новий погляд на її вирішення в психологічній практиці.

Методи. Використано теоретичні методи наукового пізнання, а саме аналіз, синтез, порівняння, дедукція, формалізація.

Результати. В основній частині нашого дослідження ми зосередимо увагу на визначенні, процесі розвитку, поведінкових проявах та можливих шляхах подолання сепараційної тривоги особистості крізь призму методу психотерапії “Я-реконструкція” (Павленко, 2022).

В методі психотерапії “Я-реконструкція” базовими потребами особистості є “право бути” і “право існувати”, що знаходять відображення в основних конструктах особистості: бажанні, володінні бажаним і задоволенні. Психологічний розвиток особистості визначається її відношенням до зазначених конструктів, тобто, до прав на власні бажання, володіння і задоволення. Бажання виражаються на тілесному рівні,

право володіння реалізується на рівні поведінки через досвід володіння бажаним, в той час як задоволення реалізується на емоційному рівні функціонування особистості. Відношення до свого права на бажання, володіння і задоволення відображається в фантазіях особистості, що мають тілесні, поведінкові та емоційні прояви (Павленко, 2023).

Затримка в психологічному розвитку особистості розглядається як можливе порушення одного або всіх трьох конструктів особистості. Заборона на будь яку потребу, наприклад, на право володіти утворюється як захисний механізм психіки дитини, що буде породжувати тривогу при спробах його порушити (Павленко, 2023). Таким чином тривога розуміється як реакція, що походить від певного внутрішнього болю або заборони на бажання, володіння бажаним або задоволення (Павленко, 2023).

Як вже визначено зарубіжними (Айзен та ін., 2011) та українськими дослідниками (Гайдучик, 2015) сепараційна тривога особистості часто супроводжується різними соматичними симптомами, болючими фізіологічними реакціями або навіть хворобами, що в методі “Я-реконструкція” розглядається як реакція на стримане бажання в умовах заборони на володіння бажаним.

Таким чином з огляду на теорію особистості в методі “Я-реконструкція” ми припускаємо, що особистості з симптомом сепараційної тривоги відчувають заборону на власні права бути та існувати, іншими словами, їм бракує впевненості в своєму праві зайняти своє місце в житті, володіти своїм Я.

Спробуємо надати теоретичне обґрунтування нашого припущення.

Процес сепарації-індивідуації проходить у відносинах дитини з батьками за умов постійності образів останніх в часі і просторі, що згодом формує постійність Я-образу у дитини. Іншими словами процес сепарації пов'язаний з формуванням почуття ідентичності дитини, що відбувається під час почергових розлучення та возз'єднання з матір'ю та іншими значущими опікунами.

Прийнято вважати, що процес сепарації буде успішним якщо матір під час фізичної розлуки залишає дитині надію на її повернення, а також якщо в моменти контакту матір задовольняє як фізіологічні, так і емоційні потреби дитини.

Дж. Боулбі першим розмежував поняття залежності і прихильності дитини до матері і тим самим припустив, що дитина може отримувати належне годування і фізичну турботу, але при цьому не відчувати прихильності до матері, тобто, емоційного зв'язку з нею.

За Боулбі емоційно-когнітивний зв'язок дитини з опікуном, а саме впевненість в доступності матері формує основу психологічної безпеки малюка, що дає йому можливість досліджувати навколишній світ. Емоційний зв'язок відбувається завдяки інтерналізації об'єктів прихильності, репрезентації яких формують внутрішню безпеку дитини.

Крізь призму методу “Я-реконструкція” ми розглядаємо інтерналізацію об'єктів турботи і прихильності в психологічному розвитку особистості як досвід реалізації права бути та існувати.

Розглянемо детальніше процес сепарації-індивідуації відповідно до реалізації конструктів особистості в методі “Я-реконструкція” (див. Рисунок 1).

Базовими правами особистості, що уможливають її життя є право бути та існувати, які відображаються в реалізації конструктів особистості: бажанні, володінні і задоволенні (Павленко, 2022). В свою чергу зазначені конструкти відображаються в реакціях тіла, поведінці та емоційх особистості.

На нашу думку процес розвитку сепарації-індивідуації як його визначено М. Малер в теорії об'єктних стосунків відповідає реалізації конструктів особистості протягом всіх етапів сепарації-індивідуації. Конструкт володіння ми розглядаємо як найоб'ємніший конструкт особистості адже він містить в собі право на володіння і бажаннями, і задоволенням і суто володінням.

Поняття “володіння” визначається як внутрішнє право особистості привласнювати матеріальні та нематеріальні елементи внутрішнього та зовнішнього світу, що уможливають психологічний розвиток особистості та її конструктивне існування в світі (Павленко, 2023).

Розглядаючи етапи сепарації-індивідуації крізь призму методу “Я-реконструкція” ми спираємося саме на реалізацію права на володіння особистості, прояв якого відрізняється відповідно до провідного досвіду особистості в психофізіологічному розвитку.

Таким чином перший етап сепарації особистості відповідає реалізації права на володіння власним тілом, коли малюк починає відрізняти своє тіло від тіла матері та помічати інші об'єкти навколишнього середовища, контакт з якими може призводити до задоволення або до тривоги. На першому етапі розвитку індивідуації дитина вже має перший досвід володіння власними бажаннями і задоволенням через фізичну турботу і годування матері, що уможливає формування тілесних кордонів.

На другому етапі сепарації-індивідуації особистості реалізується право на володіння власною поведінкою під час ранньої практики взаємодії малюка з навколишнім середовищем. На цьому етапі через розвиток моторних навичок дитини формується когнітивне Я, що є критичним моментом в розвитку особистості.

Третій етап відповідає реалізації права на власні емоції особистості в процесі почергових розлучення та возз'єднання дитини з об'єктом прихильності. В цей час дитина володіє диференційованими бажаннями стосовно навколишнього світу, який вона прагне досліджувати і відчувати задоволення від власних вражень, не втрачаючи безпечного зв'язку з матір'ю.

На останньому етапі сепарації-індивідуації формується сталість об'єкта прихильності в психіці дитини, що уможливає реалізацію права особистості на володіння власною індивідуальністю та своїм Я. Сепарація-індивідуація завершується усвідомленням дитини себе та батьків як складних суб'єктів, що володіють різними бажаннями, емоціями та поведінкою.

Таким чином, розглядаючи процес сепарації-індивідуації ми вважаємо, що дитина може прожити сепараційну тривогу та вчасно завершити процес сепарації-індивідуації, якщо умови розвитку сприяють

формуванню конструктів бажання, володіння, задоволення в структурі її особистості.

Відповідно, обмеження прав дитини на власні бажання, володіння і задоволення може призводити до затримки в процесі сепарації-індивідуації та підвищеної

сепараційної тривоги в подальшому житті особистості. Зазначимо, що затримка в процесі сепарації-індивідуації на будь-якому з його етапів призводить до порушення одного або всіх з визначених проявів права на володіння особистості.

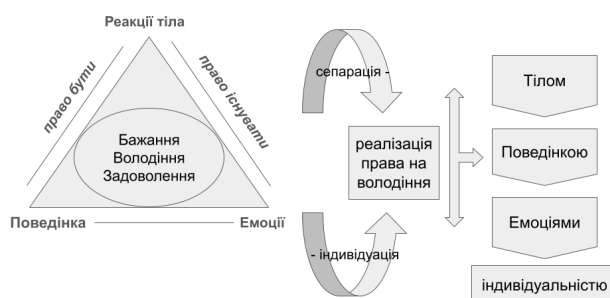


Рисунок 1. Процес сепарації-індивідуації відповідно до реалізації конструктів особистості в методі “Я-реконструкція” / The process of separation-individuation according to the implementation of personality constructs in the "I-reconstruction" method.

Порушення процесу сепарації відбувається в умовах, коли дитина не може задовольнити свої психофізіологічні та емоційні потреби, що відбувається в досвіді як з холодними або відсутніми матерями, так й з гіперопікаючими. Незалежно від типу потенційно травмуючої поведінки матері, ігнорування або обмеження проявів дитини, у останньої формується заборона на володіння самістю. Таким чином, розглядаючи проблему сепараційної тривоги крізь призму методу “Я-реконструкція” ми зосереджуємо увагу саме на травмі володіння в довербальний період розвитку дитини, що на нашу думку унеможливає психологічне народження особистості в процесі сепарації-індивідуації.

Сепараційна тривога - реакція особистості на загрозу втрати життєво необхідного об'єкта в умовах внутрішньої заборони на право володіння. Право на володіння визначає індивідуальні відмінності особистості (Павленко, 2023), а також її спосіб буття, відчуття безпеки існування, віру в себе, почуття власної гідності та переживання приватності, що є невід'ємними умовами психологічної сепарації. Порушення конструкту володіння негативно відображається на розумінні особистістю своїх бажань, а також на відчутті задоволення в житті.

Розглянемо детальніше психологічні особливості та поведінкові прояви особистості з симптомом підвищеної сепараційної тривоги.

В методі “Я-реконструкція” травма конструкту володіння супроводжується симптомом пригніченої злості (Яригіна, Павленко, 2023), який ми співвідносимо з підвищеною агресивністю і негативізмом у особистостей з досвідом травматичної сепарації. Саме пригнічене почуття злості, що перетворюється на аутоагресію, образливість, дратівливість підтримує внутрішню заборону на право володіння у особистостей з незавершеним процесом сепарації-індивідуації. Особистість в такому стані відчуває труднощі з тим, щоб спрямовувати власну енергію на зовнішній світ для задоволення своїх бажань.

Важливо зазначити, що навіть якщо певний конструкт, бажання, володіння або задоволення, зазнав порушення, особистість все одно має його реалізовувати

щоб вижити, але буде робити це обхідними шляхами (Павленко, 2023). Тут мається на увазі схильність таких особистостей до відігравання або компенсаторних форм поведінки, таких як залежності або суїцидальні думки, що є відображенням травми на рівні бажання, володіння і задоволення, а також спробою особистості заволодіти собою і своїм життям в “обхідний” спосіб.

Розглянемо детальніше процес формування компенсаторної поведінки. Як відомо з теорії об'єктних стосунків в основі сепараційної тривоги є нарцисична потреба в частковому злитті з об'єктом і відповідним володінням ним. Втрата злиття, або буквально володіння, сприймається як загроза смерті. Відокремлення в будь-якому випадку - доволі болючий процес, здорове проходження якого вимагає підтримки автономії дитини з боку батьків. В гіперопікаючих сім'ях, де дитина задовольняє собою бажання батьків, наприклад, є опорним конструктом в їх шлюбі, сепарація гальмується через підтримку часткового психологічного злиття дитини з батьками, що призводить до травми права бути та існувати у особистості. В такій ситуації дитина переймає заборони і компенсаторну поведінку батьків, наприклад, харчові звички, різні форми узаалежнення або схильність до матічного мислення.

Альтернативна ситуація - відсутність злиття з об'єктом прихильності в умовах, коли об'єкт залишається незрозумілим і загадковим для особистості, тобто коли між дитиною і матір'ю є труднощі у налагодженні стабільного контакту. В останньому випадку дитина відмовляється від володіння об'єктом прихильності і згодом буде шукати інші зрозумілі для себе об'єкти володіння.

Таким чином як результат обох випадків у особистості працює фантазія, що володіти життям вона може тільки “обхідним” шляхом - через володіння іншим об'єктом який буквально виконує для неї це життя.

Заборона на право володіння відображається в різних фантазіях особистості, наприклад, в фантазіях про суїцид, власну смерть або загибель близьких, про невиліковні хвороби тіла, про власну провинку в ситуаціях, де для неї немає причин, про голод або

повноту тощо (Павленко, 2023). Відповідно, фантазії особистості відображаються в деструктивних формах поведінки, таких як харчові розлади (анорексія, булімія, компульсивне переїдання), оральні звички по типу заїдання, гризіння, куріння, зловживання наркотичними речовинами або шляхом будь якої нав'язливої поведінки, що має значення ритуалу, контролю над власністю і не відповідає актуальним потребам особистості.

Серед таких дій можуть бути як ті, що не зазнали травматизації в ранньому дитинстві, наприклад, їжа, жування, сосання, а також дії, що навпаки заборонялися батьками в умовах відсутності емоційного зв'язку з ними.

До цього переліку також можна додати спроби "володіння" самими батьками через контроль над ними, що й зумовлює емоційну, когнітивну або поведінкову уязвленість особистості від опікунів в дорослому віці. В такому випадку особистість може мати фантазію, що батьки не виживуть або почнуть хворіти без її безпосереднього втручання в їх життя, коли на це немає об'єктивних причин.

Також ще одним поведінковим проявом, про який вже згадувалося вище є різні форми самоушкодження, тяга до знаходження у себе певних хвороб чи діагнозів, іпохондрія. Зазначена поведінка може використовуватися, наприклад, як спосіб довести свою несхожість на батьків. В деяких випадках фантазії особистості про власні хвороби чи діагнози можуть функціонувати як можливий спосіб самовизначення і володіння своїм тілом і Я. В той же час схильність до постійних хвороб та психосоматичних проявів є наслідком тривожної реакції особистості на можливе розлучення або втрату об'єкта володіння.

Загалом заборона на володіння, що супроводжується симптомом сепараційної тривоги в методі "Я-реконструкція" пов'язується з таким внутрішнім конфліктом особистості як конфлікт узгодженості. В умовах зазначеного конфлікту будь-яка поведінка особистості, яка відповідає очікуванням батьків буде відчуватися як ще більша залежність від останніх. Таким чином особистості з конфліктом узгодженості скаржаться, що ніби батьки забрали у них все в житті. При цьому образливість часто супроводжується почуттям провини.

Фантазія про власну провину в будь-якій ситуації також є ще одним проявом компенсаторної поведінки особистості з сепараційною тривою. В методі "Я-реконструкція" фантазія про власну провину розглядається як внутрішня опора особистості в умовах заборони на володіння, що створює почуття безпеки і зрозумілості світу і стосунків, а також дає можливість щось собі дозволити (Павленко, 2023).

Таким чином форма компенсаторної поведінки визначається індивідуальними особливостями особистості, а також її провідними фантазіями, що відображають внутрішню заборону на право володіння.

Наприкінці розглянемо можливі психотерапевтичні шляхи подолання сепараційної тривоги особистості. В психоаналітичній практиці умовою для завершення процесу сепарації-індивідуації є необхідність оплакування, скорботи за втраченим об'єктом прихильності на рівні Я, що уможливає зміцнення кордонів Его (Гайдучик, 2015). В той же час,

розглядаючи сепараційну тривогу особистості як різновид базальної тривоги, деякі дослідники вважають, що для її подолання необхідний розвиток адаптаційного потенціалу особистості до мінливого світу (Гошовська, 2022).

В методі психотерапії "Я-реконструкція" актуалізація адаптаційного потенціалу пов'язується з правом особистості володіти бажаним, що реалізується на рівні поведінки. Ми вважаємо, що саме актуалізація права на володіння власним Я, а також бажаннями і задоволенням, що лежать в основі структури особистості, є передумовою проживання скорботи і завершення процесу психологічного народження. Іншими словами, для того щоб прожити печаль відокремлення та зміцнити кордони Я, необхідно щоб в основі Я було сформовано опору, а опорним конструктом особистості є право на володіння.

На нашу думку саме право на володіння своїм буттям і існуванням є умовою для інтеграції часток Я та розвитку почуття ідентичності.

В методі психотерапії "Я-реконструкція" актуалізація права особистості на володіння відбувається за рахунок усвідомлення стратегій життя, з якими особистість може себе ототожнити, а також через їх реалізацію в поведінці. Тобто шляхом свідомого привласнення ресурсів, які особистість актуалізує та починає контролювати власними силами.

В психотерапевтичній практиці методом "Я-реконструкція" робота з симптомом сепараційної тривоги починається з визначення бажання, що відбувається на етапі формування запиту особистості, і далі продовжується через техніки аналізу її несвідомих фантазій про право володіння (Павленко, 2023). Залежно від того на якій стадії сепарації-індивідуації перебуває особистість її сепараційні переживання можуть стосуватися різних проявів володіння. Наприклад за умов часткового злиття з батьками особистість може володіти їх бажаннями, а не суто власними, що може створювати труднощі з визначенням своїх цілей в терапії. За умов травми або дефіциту на першому етапі сепарації-індивідуації особистості скаржаться на незадоволення власним образом тіла, або на те, що не відчувають своє тіло "своїм" та прагнуть його якось змінити. У більшості випадків бажання особистості можуть відповідати компенсаторній поведінці, що допомагає їй реалізувати право на володіння собою. Таким чином в методі "Я-реконструкція" велика увага приділяється формуванню конструктивного запиту особистості, з чого починається актуалізація її права на володіння власними бажаннями, поведінкою та емоціями вже на першому етапі психологічної роботи.

Висновки. В методі психотерапії "Я-реконструкція" сепараційна тривога дорослої особистості пов'язується з порушенням базових прав особистості бути та існувати, що обумовлено довербальним досвідом в розвитку особистості. Процес сепарації-індивідуації відповідає актуалізації базових прав особистості бути та існувати, що відображаються в конструктах особистості, таких як бажання, володіння і задоволення. Розвиток конструктів особистості охоплює всі етапи сепарації-індивідуації особистості, відмінності між якими визначаються

різними проявами реалізації права на володіння особистості, такими як володіння власним тілом, поведінкою, емоціями, і зрештою індивідуальністю. Право на володіння особистості реалізується на рівні поведінки та безпосередньо пов'язано з привласненням бажаного для задоволення власних потреб. Затримка в процесі сепарації-індивідуалізації пов'язана з заборонаю на право володіння, що призводить до нестабільного образу Я та проблеми сепараційної тривоги особистості.

Заборона на володіння відображається в фантазіях особистості про власну провину, покинутість, хвороби, голод або повноту, страх смерті, суїцидальні думки тощо. Особистість з підвищеною сепараційною тривогою може компенсувати заборону на володіння в поведінці. Компенсаторна поведінка особистості відповідає її фантазіям про власне право на володіння та приймає різні форми розладів харчової поведінки, узаалежнення, зловживання наркотичними речовинами, або самоушкодження як спроби оволодіти своїм тілом, тощо.

Загалом підвищену сепараційну тривогу особистості в методі психотерапії «Я-реконструкція» ми розглядаємо саме як реакцію на заборону володіти власним місцем на землі - особистим простором і індивідуальністю.

Актуалізація прав особистості бути та існувати шляхом реалізації її права на володіння є необхідним завданням психотерапії підвищеної сепараційної тривоги особистості. В межах методу психотерапії «Я-реконструкція» реалізація права на володіння особистості відбувається шляхом аналізу її несвідомих фантазій про володіння бажаним, тобто відношення до власних прав. В процесі зняття заборони на володіння у особистості має сформуватися право на власне Я, що буде відображатися в здорових моделях поведінки та звичках, ґрунтуватися на її актуальних бажаннях і можливості їх задовольнити. Завдяки реалізації права на володіння особистість може затверджуватися в своїх правах бути та існувати, що сприяє її психологічному народженню й подальшому благополуччю.

Перспективи дослідження ми вбачаємо в проведенні апробації отриманих результатів теоретичного аналізу за даною темою. Емпіричне дослідження в умовах психотерапії методом «Я-реконструкція» необхідне для отримання надійних результатів щодо відображення сепараційної тривоги в структурі особистості, а також ефективності методу в подоланні розглянутої проблеми.

Список використаних джерел

Берегова Н., Максимчук К. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України*.

Yuliia Zinchenko
Master of Psychology,
Psychologist, Body-Oriented Psychotherapist
International association of psychosomatics and health therapy,
Brodsky families' str., 5, Kiev, Ukraine
E-mail: uzinchenko5@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0008-5027-0566>

Серія: Психологічні науки. № 1(12), 2019. С. 21-32.
https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/view/135/115

- Гайдучик П.Д. Сепараційна тривога особистості: методологічний вимір дослідження. *Психологічне консультування та психотерапія*. Том 2, № 1-2, 2015. С. 41-48.
- Гайдучик П.Д. Соціально-ідентифікаційний профіль сепараційної тривоги у пропесі лікування підлітків. *Психологічні перспективи*. Вип. 28, 2016. С. 57-70.
- Гошовська А., Гошовський Я. Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. *Психологічні перспективи*. Вип. 39, 2022. С. 56-68.
<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-hos>
- Павленко, Т. В. Метод психотерапії «Я-реконструкція» (вступ в метод). Київ: «Психобук». 2021. 110 с.
- Павленко Т.В. Розуміння довербальних травм методом психотерапії «Я-реконструкція». *Актуальні проблеми вищої професійної освіти: збірник наукових праць*. Київ, Національний авіаційний університет, 2023. С. 85-88.
URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/59814>
- Павленко Т.В. Розуміння конструкту «бажання» в структурі особистості відповідно методу психотерапії «Я-реконструкція». *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*, 2023. Вип. 1(22). С. 118-125.
URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/59867>
- Павленко Т. Розуміння конструкту «володіння» в структурі особистості відповідно методу психотерапії «Я-реконструкція». *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*, 2023. – Вип. 2(23). – С. 136-143.
URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/62204>
- Павленко Т. Фантазії як основний спосіб прояву конструктів особистості в методі психотерапії «Я-реконструкція». *Вісник НАУ. Серія: Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти*, 2023. № 3. С. 286-291.
<https://doi.org/10.18372/2786-5495.1.17789>
- Яригіна О., Павленко Т. Зміст як спосіб відображення «травми володіння» в методі психотерапії «Я-реконструкція». *Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній заклад середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти*. № 3 (2023). С. 676-684.
<https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.17756>
- Bowlby J. The Nature of the Child's Tie to his Mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 1958. 39 P. 350-373.
- Eisen A. R., Sussman J. M., & Hashim, R. Separation anxiety disorder. In D. McKay & E. A. Storch (Eds.), *Handbook of child and adolescent anxiety disorders*. 2011. P. 245-259.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7784-7_17
- Pini S., Abelli M., Bruschi A. Separation Anxiety Disorder In Adulthood. *New Perspectives on Generalized Anxiety Disorder*. / Eds: R. Guglielmo, L. Janiri, G. Pozzi. 2014. P. 149-168.
- Waters E, Crowell J, Elliott M, Corcoran D, Treboux D. Bowlby's secure base theory and the social/personality psychology of attachment styles: work(s) in progress. *Attach Hum Dev*. 2002. 4(2): 230-42. <https://doi.org/10.1080/14616730210154216>.
- Weinhold B. K. Breaking Free of the Co-Dependency Trap. 2008 by New World Library. P. 272.

PERSONALITY SEPARATION ANXIETY PROBLEM IN THE METHOD «I-RECONSTRUCTION»

The article deals with the adult separation anxiety problem through the psychotherapy method "I-reconstruction". A definition of the separation anxiety concept is given as well as it highlights the process of the anxiety occurrence in psychological development. Based on the theory of the "I-reconstruction" method a new perspective on the separation-individuation development is offered regarding personality constructs such as "desire", "possession", "satisfaction" being formed. The article also provides a description of the behavioral manifestations and psychological characteristics of a person with separation anxiety, as well as a way to overcome it in the psychotherapy

process. The problem of separation anxiety in adults is related to the violation of the basic rights of an individual 'to be' and 'to exist' in the process of separation-individuation, which is reflected in the prohibition of the need to possess own individuality. Realization of the right to possession occurs due to the personal appropriation of a body, behavior and emotions, which enables separation-individuation in development. The attitude to own right to possession is reflected in the fantasies of an individual, which form his\her compensatory behavior in the conditions of the possession right prohibition. The compensatory behavior of a person with separation anxiety takes the form of addictions, eating disorders, frequent diseases, etc. Actualization of the right to possession in the personality structure by the method of "I-reconstruction" is considered as a way of developing healthy behavior patterns, overcoming separation anxiety and forming a stable image of the individual's self.

Keywords: *anxiety, personality construct, possession, psychotherapy, separation-individuation, I-reconstruction*

References

- Berehova, N., Maksymchuk, K. (2019). The influence of early separation on personality development. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriya: Psykholohichni nauky.* 1(12). 21-32. https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/view/135/11 [In Ukrainian].
- Haiduchyk, P.D. (2015). Separation anxiety of personality: methodological dimension of research. *Psykhobolohichne konsultuvannia ta psykhoterapiia.* 2(1-2). 41-48. [In Ukrainian].
- Haiduchyk, P.D. (2016). Social identification profile of separation anxiety in the process of adolescent's treatment. *Psykhobolohichni perspektivy.* 28. 57-70. [In Ukrainian].
- Hoshovska, D., Hoshovskiy, Ya. (2022). Psychological features of anxiety and sanogenicity of a deprived personality. *Psykhobolohichni perspektivy.* 39. 56-68. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-hos> [In Ukrainian].
- Pavlenko, T.V. (2021). *Method of psychotherapy "I-reconstruction"* (introduction to the method). Kyiv: "Psychobook". [In Ukrainian].
- Pavlenko, T.V. (2023). Fantasia as the main way of manifesting personality constructs in the method of psychotherapy «I-reconstruction». *Visnyk NAU. Seriya: Dystantsiina osvita v Ukraini: innovatsiini, normatyvno-pravovi, pedagogichni aspekty* 1(3), 286–291. <https://doi.org/10.18372/2786-5495.1.17789> [In Ukrainian].
- Pavlenko, T.V. (2023). Understanding preverbal trauma by the method of psychotherapy "I-reconstruction". *Aktualni problemy vyschoi profesiinoi osvity.* Kyiv, National Aviation University. pp. 85-88. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/59814> [In Ukrainian].
- Pavlenko, T.V. (2023). Understanding the construct "desire" in the personality structure according to the method of psychotherapy "I-reconstruction". *Visnyk Natsionalnogo aviatyinoho universytetu. Seriya: Pedagogika. Psykhobolohiia.* 1(22). 118-125. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/59867> [In Ukrainian].
- Pavlenko, T.V. (2023). Understanding the construct "possession" in the personality structure according to the method of psychotherapy "I-reconstruction". *Visnyk Natsionalnogo aviatyinoho universytetu. Seriya: Pedagogika. Psykhobolohiia.* 2(23). 136-143. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/62204> [In Ukrainian].
- Yarigina, O., Pavlenko, T. (2023). Anger as a way of representing the "trauma of possession" in the method of psychotherapy "I-reconstruction". *Aktualni problemy v systemi osvity: zabalnoosvitnii zaklad serednoi osvity – douniversytetska pidbotovka – zaklad vyschoi osvity.* 3. pp. 676-684. <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.17756> [In Ukrainian].
- Bowlby, John. (1958). The Nature of the Child's Tie to his Mother. *International Journal of Psycho-Analysis.* 39. 350-373.
- Eisen, A. R., Sussman, J. M., Schmidt, T., Mason, L., Hausler, L. A., & Hashim, R. (2011). Separation anxiety disorder. In D. McKay & E. A. Storch (Eds.), *Handbook of child and adolescent anxiety disorders.* 245–259. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7784-7_17
- Pini, S., Abelli, M., Bruschi, A. (2014). Separation anxiety disorder in adulthood in *New Perspectives on Generalized Anxiety Disorder* by R. Guglielmo, L. Janiri, G. Pozzi, (Eds). pp. 149-168.
- Waters, E., Crowell, J., Elliott, M., Corcoran, D., Treboux, D. (2002). Bowlby's secure base theory and the social/personality psychology of attachment styles: work(s) in progress. *Attach Hum Dev.* 4(2):230-42. <https://doi.org/10.1080/14616730210154216>
- Weinhold, Barry K. (2008). *Breaking Free of the Co-Dependency Trap.* New World Library.

Стаття надійшла до редакції 05.09.2024 (The article was received by the editors 05.09.2024)

Стаття рекомендована до друку 21.11.2024 (The article is recommended for printing 21.11.2024)