

ЕЛЕМЕНТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Що таке психічне здоров'я? Спеціалісти, вирішуючи це питання, орієнтуються на окремі симптоми відхилень в психічному стані людини. Але можна подивитися на цю проблему інакше. Відомий психоаналітик Ненсі Мак-Вільямс запропонувала наступні критерії психічного благополуччя.

ЗДАТНІСТЬ ЛЮБИТИ.

Це здатність будувати і підтримувати здорові відносини, відкриватися іншій людині. Любити її без ідеалізації та знецінення такою, якою вона є: з усіма недоліками і перевагами. Це здатність віддавати, а не брати. Це стосується і батьківської любові до дітей, і партнерської любові між чоловіком і жінкою.



ЗДАТНІСТЬ ПРАЦЮВАТИ.

Йдеться в першу чергу не про професію, а про здатність створювати і творити те, що цінне для людини, сім'ї, суспільства. Людям важливо усвідомлювати, що те, що вони роблять, має сенс і значення і для інших. Це здатність привносити в світ щось нове.

ЗДАТНІСТЬ ГРАТИ.

Тут йдеться про «гру» як в прямому сенсі, так і про здатність дорослих людей «грати» словами, символами. Це є можливість використовувати метафори, гумор, символізувати свій досвід і отримувати від цього задоволення. Естонсько-американський психолог Jaak Panksepp дослідив, що молоді тварини часто граються, використовуючи тілесний контакт, і це є значущим для їх розвитку. При цьому, якщо тваринам не дозволяють якийсь день гратися, то наступного дня вони будуть гратися з подвійним запалом. Вчений зробив висновок, що можливо, гіперактивність у дітей - це наслідок недостатку гри. Крім того в сучасному суспільстві спостерігається загальна тенденція того, що ми перестаємо гратися. Ми все менше займаємося спортом, танцюємо, співаємо, все більше спостерігаємо за тим, як це роблять інші. Наші ігри з «активних» перетворюються в «відсторонено-спостережні».



БЕЗПЕЧНІ ВІДНОСИНИ.

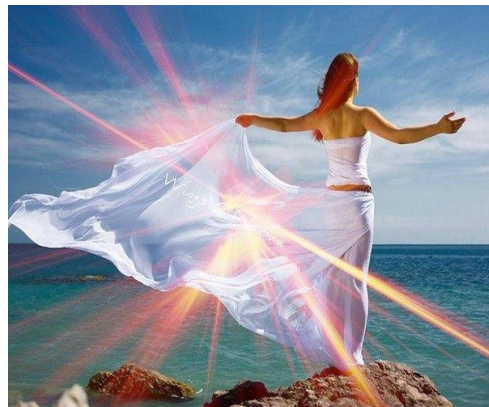
На жаль, нерідко люди беруть участь у насильницьких, загрозливих, залежних, тобто нездорових відносинах. Джон Боулбі в теорії прив'язаності описав три типи прихильності: нормальну, тривожну (людині складно бути самотньою, тому вона «прилипає» до значимого об'єкта) і уникаючу (людина може легко відпустити іншу, але при цьому залишається з великою тривогою всередині). Особа з дезорганізованим типом (D-типом) прихильності часто реагує на людиною, що доглядає за нею, як на джерело одночасно тепла і страху. Це властиво літнім людям з пограничним рівнем особистісної організації, а також часто спостерігається після насильства або покинутості в дитинстві. Такі люди «прилипають» до об'єкта прихильності і одночасно «воюють» з ним. На жаль, порушення прихильності - дуже поширене явище. Але хороша новина в тому, що тип прихильності можна змінити. Як правило, для цього потрібна психотерапія. Але можна самостійно змінити тип прихильності при наявності стабільних, безпечних, тривалих (більше 5 років) відносин з партнером.

АВТОНОМІЯ.

У людей частіше всього нехватка автономії. Люди роблять не те, що насправді хочуть. Вони навіть не встигають «вибрати» (прислухатися до себе), чого б їм хотілось. При цьому автономія ілюзорно може зміщуватися на інші сфери життя. Наприклад, дівчата, які страждають від анорексії, намагаються контролювати хоча б те, що їм підвладне: замість своїх бажань - власну вагу.

СТАЛІСТЬ СЕБЕ І ОБ'ЄКТА АБО КОНЦЕПЦІЯ ІНТЕГРОВАНOSTІ.

Це здатність залишатися в контактi з усіма сторонами власного Я: як хорошими, так і поганими, як приємними, так і не дуже. Це також здатність відчувати конфлікти і при цьому не розщеплюватися. Це контакт між дитиною, якою ти був, тим, хто ти є зараз, і тією особистістю, якою ти будеш через 10 років. Це здатність враховувати і інтегрувати все, що дано природою і те, що в собі зумів розвинути.



ЗДАТНІСТЬ ВІДНОВЛЮВАТИСЬ ПІСЛЯ СТРЕСУ (СИЛА ЕГО).

Якщо у людини достатньо сили Его, то, коли вона стикається зі стресами, вона не захворює, не ховається, не зривається. Вона здатна найкращим способом адаптуватися до нової ситуації.

РЕАЛІСТИЧНА І НАДІЙНА САМООЦІНКА.

Багато людей нереалістично і при цьому занадто жорстко оцінюють себе, мають занадто критичне, суворе Супер-Его. Можлива і зворотна ситуація (характерна для США) - завищена самооцінка. Батьки вихваляють своїх дітей, бажаючи мати все найкраще, в тому числі і «найкращих» дітей. Але така необґрунтована похвала, позбавлена в своїй суті любові і тепла, викликає в дітей відчуття порожнечі. Вони не

розуміють, ким вони є насправді і часто діють так, наче мають право на особливе ставлення до себе.

СИСТЕМА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ.

Важливо, щоб людина розуміла етичні норми, їх зміст, при цьому була гнучкою в їх виконанні. У ХІХ столітті говорили про «моральне божевілья», яке зараз називають антисоціальним розладом особистості. Це серйозна проблема, пов'язана з нерозумінням, невідчуттям людиною різних етичних, моральних і ціннісних норм і принципів. Хоча у таких людей можуть бути збережені інші елементи з даного списку.

ЗДАТНІСТЬ ПЕРЕЖИВАТИ НАКАЛ ЕМОЦІЙ.

Переживати емоції - означає вміти залишатися з ними, відчувати їх, при цьому не діяти під їх впливом. Це також одночасна здатність залишатися в контакті і з емоціями, і з думками - своєю раціональною частиною.



РЕФЛЕКСІЯ.

Здатність подивитися на себе нібито з боку. Люди з рефлексією здатні бачити, що саме є їх проблемою, і чинити так, щоб вирішити її максимально ефективно.

МЕНТАЛІЗАЦІЯ.

Маючи цю здатність люди розуміють, що оточуючі - це зовсім інші особистості, зі своїми особливостями, особистісною та психологічною структурою. Такі люди також бачать різницю між тим, що вони хочуть та відчують і тим, що хоче та відчуває інша людина.

ШИРОКА ВАРІАТИВНІСТЬ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ І ГНУЧКІСТЬ У ЇХ ВИКОРИСТАННІ.

Треба не уникати, ображатися або нападати, а вчитися ефективно і безпечно для себе переводити проблему в позитивне русло.



БАЛАНС МІЖ ТИМ, ЩО Я РОБЛЮ ДЛЯ СЕБЕ І ДЛЯ СВОГО ОТОЧЕННЯ.

Це про можливість бути собою і піклуватися про власні інтереси, враховуючи при цьому й інтереси партнерів, з якими є відносини.

ПОЧУТТЯ ВІТАЛЬНОСТІ.

Здатність бути і відчувати себе живим. Віннікот писав, що людина може нормально функціонувати, але при цьому бути наче неживою. Про внутрішню змертвілість писав і Андре Грін.



ПРИЙНЯТТЯ ТОГО, ЩО МИ НЕ МОЖЕМО ЗМІНИТИ.

Це про здатність щиро і чесно сумувати, відчувати тугу у зв'язку з тим, що неможливо змінити. Це прийняття своєї обмеженості в тому, чого б нам хотілося мати, але чого у нас немає.

Таким чином, у кожної людини можуть бути присутніми в різній мірі всі ці елементи психічного здоров'я. Є певні закономірності та взаємозв'язок між, наприклад, типом особистісної організації і «прогалинами» в цьому списку.

І, звичайно, перераховані елементи психічного здоров'я не є однозначним строгим еталоном, швидше - це тільки орієнтир, адже йдеться про дуже тонкі матерії.

За матеріалами семінару Ненсі Мак-Вільямс
психоаналітика, автора підручника з психоаналітичної діагностики
<http://psy-aletheia.ru/blog/nmcw-1#.VSjWFoiIE4M.facebook>