

Претварање на анксиозноста во возбуда Гешталтистичко видување на Фриц Перлс

Ослободувањето на чувството на вина и анксиозноста од секогаш биле главна цел на психотерапијата. Вината и омразата се две функции на конфлуентноста, за која веќе зборувавме. Вината е самоказнувачки, осветнички став спрема себе, кога човекот презема вина за прекилот на конфлуенцијата, а омразата е барање другите така да се чувствуваат. Двете создаваат отпор на контактот, на свесноста и диференцијација, тие се држат цврсто за објектот кој е изолиран од другите доживувања. Двете преминуваат во неуроза.

Анксиозноста е неуротски симптом пар екселанс. Дури и тогаш кога личноста не ја чувствува поради потиснување, ќе биде манифестирана за секој кој има око за тоа, низ вознемиреност, забрзан пулс или нерамномерно дишење. Бидејќи терапевтите работат со неа како главен симптом кај сите пациенти, за тоа го теоретизирале ад инфинитум. Траумата од раѓањето, гушењето од мајчините гради “искривеното” либидо, инхибираната агесија, желбата за смрт - сето за тие теоретичари претставува централен феномен кај анксиозноста. Можеби овие теории се точни за некои екстремни случаи, но тоа што тие случаи го имаат е заедничкото преувеличување, затоа што тоа е многу едноставна психосоматска појава. Анксиозноста е доживување на отежнато дишење за време на секоја блокирана возбуда. Тоа е обид во градите да се уфрли што повеќе воздух, при што таа се имобилизира со грчење на торакалните мускули.

Го користиме терминот “возбуда” за голема мобилизација на енергијата која се случува кога доаѓа до силен контакт и интерес, кој може да е еротски, агресивен, креативен или нешто друго. Во состојба на возбуда доаѓа до нагло придвижување на метаболичките процеси, оксидирање на резервните хранливи материи – па затоа се зголемува потребата за повеќе кислород. Здравниот организам реагира едноставно, така што го зголемува, забрзува и продлабочува дишењето.

Неуротичарот, од друга страна секогаш пробува да ја контролира возбудата, а воглавно му прави пречки на дишењето. Тој пробува да остави впечаток на себе и на другите дека внатре во него ништо не се случува, дека е смирен и дека умее да се контролира. Наместо спонтано да вдише и издише длабоко воздух, тој намерно се обидува да го одржи ритамот на дишењето - такво какво што е пред возбудувањето. Тогаш тој го собира градниот кош за да се ослободи од јаглеродниот диоксид кој е резултат на оксидацијата и создава вакуум во кој ќе влезе свеж воздух. Тоа се случува во сите случаи, без разлика дали се неуротски или други, кога ораганизмот е лишен од потребната количина на кислород. Затоа ова не е симптом на неуроза туку се случува во неуроза како една ургентна мерка која се создава како резултат на конфликт помеѓу силната возбуда и самоконтролата во паниката.

Анксиозноста и стравот треба да се одделат и покрај тоа што врската што постои меѓу нив не е сосема сфатена. Стравот се доживува во врска со некој засрашувачки објект во средина во која е потребно да се соочиме или да го избегнеме. Анксиозноста, од друга страна, претставува внатрешно доживување на оргнизмот, без директна врска со надворешните објекти. Сосема сигурно е дека возбудата од

стравот, ако е потисната, создава анксиозност, но истата работа се случува кога ќе се потисне било која друга возбуда. Факт е дека многу ситуации водат кон страв но, во нашето општество ниту една “силна” личност несака да го открие стравот со забрзано дишење или борејќи се за воздух и така се воспоставува врска помеѓу анксиозноста и стравот.

И нешто пријатно може да биде проследено со анксиозност кога на пример викаме дека сме “останале без здив од убавина”. Анксиозноста се создава кога се обидуваме да ја исконтролираме возбудата во граници на пристојност. Ова Фројд го нарекува “инстинкти на анксиозноста” кој всушност предизвикуваат претерани функции на контрола во организмот. Друг вид на анксиозност кој не е предизвикан од стравот е *тремата*.

Публиката не е таа со која треба да се соочиме или да ја избегнеме и таа не претставува вистинска опасност доколку не е на нивото на “гаѓање со домати”. Актерот е исполнет со страв, без кој неговата глума би била фригидна и безживотна. Кога еднаш ќе ги надмине тешкотиите со дишењето, тој се загрева и ужива во глумата. Пред да почне претствата може да го видиме како шета горе-долу, макар што е подобро и покорисно да застане на едно место да земе длабоко воздух и да го издише. Оваа ситуација се комплицира со појавата на интроспекција, но за тоа подоцна ќе го продискутираме. Во суштина таа содржи актерско предвидување дека нешто ќе тргне наопаку, дека лошо ќе ја одигра улогата и така ќе ја прекине конфлуенцијата помеѓу себе како актер и неговиот идеал-актер кој никогаш нема да ја изневери својата публика (него.)

Иако секоја анксиозност има свој квалитет, кој е одреден според видот на возбудата што е блокирана, многу често како што кажавме пред малку, анксиозноста е обоена со страв. Бидејќи сексуалната и агресивната возбуда посебно се опасни и се казнуваат, така што контролата на оваа возбуда на различни начини влијае на нормалното дишење. За да се спречи изливот на бес или бесно викање, човекот го запира дишењето. Ова има двојна функција, ја остава возбудата без гориво - кислород, а исто така го гуши се она што би можело да се појави доколку го дозволи слободното дишење. За да ја задржи фасадата на маж и за да го покаже моќното торзо, човекот, плашејќи се да не се сруши фасадата позади која нема ништо, ја потиска возбудата, забрзаното дишење, особено додека мастурбира или за време на половиот однос. Кај принудната концентриција, човекот го задржува здивот и со тоа го покажува стравот од дистракторот.

Нема ништо патолошко во моменталното задржување на здивот, кој се случува кога некоја силна стимулација одеднаш ќе се појави. Разгледувајќи го животинскиот свет согледуваме дека организмот го задржува дишењето или останува здрвен на местото, доколку дојде до неочекувана промена во неговата околина. Како да е потребно целото внимание да е свртено кон нешто ново, на секој звук, а свесноста на мускулната тензија кај дишењето станува дистрактор. Ние пробуваме да се ослободиме од овие дистрактори со плитко дишење или со задржување на дишењето неколку секунди. Ова станува патолошко ако го правиме секогаш.

Дишењето не е само дишење, туку целосен циклус на вдишување и издишување. Во нормални околности издишувањето не бара напор, бидејќи тоа е едноставно испуштање на воздух при што мускулите меѓу ребрата и мускулите на долната дијафрагма се опуштаат. Но издишувањето е исто така значајно како инхалацијата затоа што на тој начин плуката се прочистува од воздухот што се издишува, така што нов свеж воздух може да влезе. Количината на воздухот кој се издишува зависи очигледно од вдишаниот и токму поради тоа експертите за здравје и дишење на тоа ставаат акцент. Ако работата и возбудата се во склад со физичката манифестација, длабочината на вдишувањето сама се регулира без некои правила и вежби.

И покрај тоа што дишењето ја растеретува анксиозноста, неуротичарот кој пати од анксиозност едноставно не може да го прати советот да издише и вдише слободно, всушност да дише. Тој токму тоа не може да го направи, да дише, несвесен за тоа што го прави, а потоа и немоќен да го контролира, на тој начин го одржува мускулниот систем на градниот кош во состојба на напнатост, како што е и стегањето на дијафрагмата за да не заплаче, стегањето на грлото против тенденцијата да испушти крик, извлекување на градниот кош за да изгледа важен, задржување на агесијата во рамењата и многу други работи кои ќе ги разгледаме кај ретрофлексијата. Тој сосема е неспособен за комплетно слободно издишување. Наместо тоа неговото издишување е во кратки бранови - таканаречено дишење со симнување по скали и се запира како кога се наидува на сид, многу побрзо пред плуката сосема да се изпразни. Откако ќе удри во сидот, тој тогаш може со присилни контракции, да испушти повеќе воздух, но тоа е вештачки и трае само додека е свесен за тоа.

Лекот против анксиозноста секогаш е индиректен. Човекот мора да пронајде кои возбуди може да ги прифати за свои, бидејќи тие спонтано се појавуваат и мора да бидат поврзани со вистинските потреби на организмот. Мора да се пронајдат начини за овие потреби да се реализираат, а сепак да не се нарушат останатите функции на организмот. Човекот исто така мора да открие на кој начин со помош на разновидни форми на мускулната контракција, тој го спречува целосното дишење.

Додека, како што кажавме лечењето на анксиозноста е индиректно, со вклучување на свесноста за тоа што го изразува возбудата и надминувањето на отпорот со негово прифаќање, може да се реализира некое олеснување на анксиозноста, со уште поголемо стегање и собирање на плуката наместо нејзино отпуштање. Со други зборови се препуштате на тој моторен импулс кој го чувствувате (но не додавајте други). Основата за постигнување на подлабоко и трајно олеснување е претставена во следните два експерименти за мускулната концентрација и развој.

Ако сте склони кон анксиозноста и свесни за неа, испробајте на себе и потврдете го она што предходно го изнесовме. Еден студент вака прокоментира: „Имав благ напад на анксиозност пред четири месеци. Тоа се случи додека се подготвував за еден испит по психологија. Колку повеќе работев, се помалку знаев. Паѓањето на испитот значително ми го загрози моето самопочитување. Го пробав тоа со уште повеќе стегање на градниот кош и вежбав издишување како што ни сугериравте. Изгледа дека помогна. Барем можев да се смирам со можноста да не го положам тестот (сепак го положив). Сакам да нагласам дека можев да размислувам со поголема перспектива затоа што се ослободив од физичките тензии на не-дишењето.

„Бидејќи имам прочитано за анксиозноста, пробав сам да се ослободам од сопствената анксиозност кога таа во последно време се појавуваше. Работејќи вежби за дишење, со послободно вдишување и издишување и опуштање на дијафрагмата, успеав сам да ја надминам парализата создадена од анксиозноста и да бидам многу послободен да работам и мислам во дадена ситуација (и во друга, бидејќи анксиозноста предизвикана од еден стимуланс има тенденција да се шири и на други или да остане уште некое време, откако веќе е тргнат првобитниот стимуланс кој и ја предизвикал). Меѓутоа анксиозноста се враќаше, затоа што ништо не е направив за да го тргнам или подобрам инцидентот кој ја предизвикал.“

„Кога ја читав дискусијата за анксиозноста не можам да кажам дека сум баш многу импресиониран. Се забравив кога отидов на еден разговор неколку дена подоцна. За поволното решение на разговорот бев многу заинтересиран. Додека чекав да ме примат си читав некој весник, но кога сфатив дека ништо не знам што сум прочитал, ми стана јасно дека тоа е еден од симптомите на анксиозноста кој вие го опишавте. Дишев брзо но, плитко и бев се повеќе и повеќе возбуден како што одминував времето. Тогаш почнав да дишам длабоко. На почеток ми беше тешко, затоа што всушност се спротивставував против успорувањето на дишењето. Меѓутоа продолжив и почувствував дека можам. Во исто време забележав дека студена пот чувствувам по вратот и дека рацете ми се пасивни. Се помалку се чувствувам како јагне на колење, а се повеќе како човек кој се спрема за разговор со уште еден таков човек. Бев воодушевен кога открив дека можам да контролирам нешто што претходно ми се чинело апсолутно невозможно“.

Неколку студенти сосема погрешно го сфатиле она за што сме зборувале, како што се гледа и во следниот пример: „ Не сум сигурен дека длабокото дишење е одговор на анксиозноста.“ Сигурно дека не е! Вежбите за дишење во овој експеримент ги воведовме со јасно нагласување дека тие не се чудотворни, туку дека се само средство за постигнување на олеснување кај некој акутен напад, со постојана промена на степенот на влијанието на анксиозноста, која зависи од опуштањето на блокираната возбуда.

„Нема сомнежи дека дишењето е во врска со анксиозноста. Но, дури и сега кога вдишувам и издишувам, чувствувам како ме обзема вознемиреност. Би плачел, но не можам. Се борам за воздух и многу сум напнат. Ја стискам тупаницата, долната вилица ми е цврсто стисната, ги наведнувам рамењата и помислувам: „Што можам, ќе морам тоа најдобро да го искористам“. Се што рековте можам да го почувствувам, освен дека издишувањето е само опуштње на меѓуребрните мускули што не бара никаков напор. Јас издишувам со напор, како да го буткам воздухот со поголем отпор од внатре, така што тоа се завршува со некое испрекинато липање. Чудно, никогаш претходно не сум го забележал тоа. Сега инсистирам на ова и на мое големо изненадување, тоа навистина носи олеснување, како вие што кажавте. Исто така, кога се чувствувам особено напнато, се обидувам себе си да дишам длабоко, по можност да излезм надвор и тоа исто така ми помага.“

Некои студенти повеќе сакаат своето истражување со дишењето да го задржат на вербално ниво.

„Се прашувам дали сте сериозни кога зборувате за анксиозноста на овој начин? Сето тоа е симпатично, но кој сум јас да судам кога не ја познавам добро психологијата. Во секој случај би сакал да видам некој доказ“.

Постојат повеќе референци за психолошките истражувања на оваа тема. Ние нема овде да изнесуваме се што се однесува на нашите предмети, особено не работите што се однесуваат на техниката, а наместо тоа се ограничуваме воглавно на она што вие проценувате дека има значење за вашето искуство. Во врска со ова, доколку откриете дека во вашиот случај, анксиозноста навистина се појавува кога возбудата е блокирана и обратно, ако се губи кога се ослободува дишењето, кој подобар доказ можете да го посакате?

Без разлика дали во овој момент сте свесни за анксиозноста или не, ви препорачувам да почнете да забележувате како дишете. Размислете за себе, почувствувајте се себе си како некој што дише. Немојте да заборавите дека зборот “психологија” доаѓа од грчкиот збор што значи “душа” или првобитно „животен дух“. На почеток полесно ќе ви биде да го забележите дишењето на другите: ритмот, амплитудата, нерегуларноста, застојот, зевањето, воздишките, кашлањето, кивањето и.т.н. Потоа и кај себе можете да ги диференцирате деловите од овој сложен процес. Го чувствувате ли воздухот што ви се качува низ ноздрвите и како се спушта низ грлото во бронхиите? Ги чувствувате ли ребрата како ви се шират додека вдишувате и како целиот граден кош ви се подига и шири и колкав простор завзема сега? Дали чувствувате дека издишувањето е едноставно и без напор се враќаат ребрата и мускулите во позиција која му претходи на вдишувањето?

Зевањето и протегањето обично се поврзуваат со поспаноста. Тоа го правиме наутро додека сосема не се расониме или навечер кога сме уморни и ни се спие. Зевањето и протегањето можат да се јават и во други ситуации, доколку не ја спречиме нивната спонтаност поради добро воспитување. Да речеме кога ни е досадно, кога треба да бидеме внимателни или кога сме внесени во нешто, да речеме додека чекаме да започне испитот или пред да излеземе на сцена или пред некоја средба. Сите овие ситуации имаат нешто заедничко. На организмот му е потребна промена и спремност за движење.

За да видите што значи раскошно да се протегнете и зевнете, посматрајте ја мачката кога се буди од сон. Таа го витка грбот, се извлекува на прсти, ги протегаш нозете, ја опушта вилицата и се повеќе се подига се додека не завземе најголем простор и потоа полека, се враќа во нормала спрмна за следната активност. Утринското зевање и протегаше има за цел да го обнови тонусот на мускулите, кој запрел за време на спиењето. Сите други случаи претставуваат напор на организмот да се ослободи од нешто што намерно е задржно во телото. Нема многу да зевате ако навечер, без одложување си легнете во кревет. Кога поради нешто морате да останете будни и покрај потребата за сон, тогаш зевате.

Досадата е состојба на напнатост. Во напнати ситуации, досадата ќе исчезне штом ќе бидеме слободни да го правиме она што повеќе не привлекува во тој момент. Постојат ситуации кога човекот е слободен да прави што сака, а тој вика: „Незнам што да правам со себе“. Тој тогаш сам ги блокира своите потреби да се појават во свесноста. Кога го чекаме нашиот ред за излегување на бина или да ни почне испитот, напнати

сме, но мораме да чекаме на сигналот за почеток. Сите овие ситуации всушност се потисната возбуда. Потиснувањето се постигнува со контракција на мускулите, плиткото дишење т.е. со имобилизирање на целиот организам. За да се елиминира напнатоста или барем да се намали нејзината јачина, организмот спонтано реагира со зевање или протегнување. И ова може да биде потиснато, ако сме убедени дека човекот што го прави тоа всушност ја покажува својата досада. Кога сме во “фино друштво” и сакаме да ја сочуваме репутацијата на добро воспитан, не можеме ниту да се протегаме ниту да зеваме, но затоа во некои други околности можеме да им излеземе во пресрет на овие потреби на организмот во кои тој навистина ужива.

Нека зевањето и протегањето ви станат навика. Земете ја мачката за пример. Кога зевате опуштете ја вилицата како да ви отпаѓа. Вдишете свеж воздух како да вдишувате не само на плуќа, туку и во целото тело. Нека вашите раци свиткани во лактите ги повлечат рамењата нагоре што е можно повисоко. Додека сте најмногу протегнати и со најмногу воздух во плуќата, ослободете го вашето тело од тензија и вратете се во почетната положба.

При изведување на вакви експерименти веројатно ќе ви се појави анксиозност, што сигурни сме дека е саморегулирачки обид да се спречи неправилното дишење за време на растечката возбуда.

Без разлика дали сте анксиозни или не, работете ги следните вежби за дишење: *Вежби за дишење Дали градите ви се раширени, дури и кога не вдишувате? Дали го вовлекувате стомакот при издишување? Дали го чувствувате здивот како се распростира низ стомакот? Чувствувате ли дека ви се шири градниот кош? Чувствувајте напнатост во грлото, во вилицата, во носот. Особено свртете го вниманието кон дијафрагмата. Насочете се на овие напнатости и дозволете им да се развијат. Во вашите секојдневни активности, особено во значајните моменти за вас (на работа, кога сте во близина на некој што сексуално ве привлекува, за време на некое уметничко доживување, кога имате важен проблем) приметете дека го задржувате воздухот, наместо да вдишете подлабоко како што ситуацијата биолошки налага. Што всушност задржувате кога го задржувате воздухот? Плачење? Вресок? Повраќање? Исмејување? Липање или нешто друго?*

М-р Снежана Андреева
гешталт психотерапевт