ЗМІСТ

Вступ до психіатрії та психоаналізу. Просто про складне

Повна версія документа на **medlit.com.ua**

Про видання

Що таке соціопатія та про що сигналізують сновидіння? Чому в людей виникають залежності й неврози? Що ефективніше: шокова терапія, групові сеанси чи транквілізатори? Чому візит до психотерапевта не завжди допомагає і як самотужки оволодіти навичками психоаналізу?

Детальний опис і характеристики видання — на сторінці **medlit.com.ua/product/vstup-do-psikhiatrii-ta-psikhoanalizu-prosto-pro-skladne/**

Вступ

Психіатр — це лікар, який спеціалізується на консультуванні й лікуванні людей, що страждають від емоційних проблем, складних особистих стосунків, саморуйнівної поведінки і, в окремих випадках, від аномальних почуттів і переконань. Він вивчає мотивацію людей, відповідаючи на питання: «Чому ця особа має потребу відчувати, думати чи діяти саме таким чином?» Тілесні процеси впливають на емоції, а емоції, в свою чергу, виявляються через тіло, тож психіатр, як і інші лікарі, мусить передусім ретельно ознайомитися з анатомією та психологією; він мусить знати, який вигляд мають і як працюють шлунок, кров'яні судини, залози й мозок. Також він мусить знати, як впливають на психіку певні речовини, наприклад, алкоголь, та як психіка впливає на певні речовини організму, особливо на ті, що виробляються статевими й надниркoвими залозами, щитоподібною залозою та гіпофізом.

Здобуваючи знання про те, як працює тіло людини, майбутній психіатр також має спостерігати за поведінкою людей різного походження у різних ситуаціях. Дослухаючись до неписьменних та добре освічених, бідних і багатих, обговорюючи з ними, наприклад, табелі їхніх дітей, він завважує відмінності й схожості у їхньому ставленні, дивуючись тому, як це впливає на навчання їхніх дітей.

Ознайомившись із розмаїттям фізичних та психічних реакцій здорових людей, він починає спостерігати за хворими. Вивчає, наприклад, різних пацієнтів з виразкою шлунка і намагається побачити, що саме у шлунках та в почуттях їх об'єднує, чи є якийсь зв'язок між емоціями й тим, що видно на рентгенівських знімках. Майбутній психіатр спілкується з людьми з аномальними страхами, спостерігає за їхніми фізичними та психічними реакціями, намагаючись знайти, що пішло не так.

Він консультує молоді пари перед одруженням, щоб попередити про можливі ускладнення стосунків; говорить з матерями, які мають проблеми з дітьми; піклується про надто збудливих чи надто пригнічених людей, тих, хто має аномальні почуття й імпульси. Його компетенція — робота з певними станами, в яких задіяні не лише емоції, але й певні органи тіла або

ж які виникають від надмірної кількості вжитих певних речовин. З цієї причини він мусить добре розумітися на тому, як працює тіло. Щоб лікувати серйозні психічні хвороби, психіатр має розуміти і те, як електрика та різні потужні лікувальні засоби впливають на тіло людини.

На додачу до цього, до психіатра часто звертаються там, де треба визначити, яку роль відіграють емоції у виникненні виразки шлунка, підвищеного кров'яного тиску, захворювань щитоподібної залози, захворювань серця, болю в спині, паралічу, астми, шкірних захворювань та інших хвороб, які буває важко зцілити простими медичними засобами. У цих випадках він мусить добре розуміти, як працюють уражені органи.

Перш ніж намагатися комусь допомогти, психіатр воліє знати, з якого яйця вилупився пацієнт — тобто якими фізично й психічно були його пращури, в яких умовах це яйце розвинулося в дорослу людину. Дізнавшись про це, психіатр може краще оцінити стартові умови пацієнта та те, через що він пройшов, аби опинитися у поточному стані. Він намагається визначити, з яким активом і пасивом пацієнт прийшов у цей світ, чого набув у ранньому дитинстві та як цей багаж впливає на його життя.

Чимало рис особистості до певної міри успадковані. Спадковість визначає верхню межу здібностей та час, коли вони зазвичай мають зростати чи спадати. Наприклад, вона визначає, чи зможе людина стати великим музикантом чи математиком (сюди також можна додати шахістів) і в якому віці буде спроможна на повноцінні статеві стосунки. Утім, те, що стається насправді, залежить від оточення. Іншими словами, спадковість визначає здібності, а оточення — їхню реалізацію. Та задаватися питанням того, що з них важливіше для реального життя, так само недоладно, як питати: що важливіше для полуниці з вершками — вершки чи полуниця? Це ягоди плавають у вершках чи вершки оточують ягоди?

Немає доказів того, що оточення не може змінити так звані успадковані якості психіки. Майже кожна людська здібність може покращитися за умови належного навчання, і «успадкованість» якоїсь нездібності не означає, що людина має здатися. Вивчення залоз у майбутньому може зіграти значну роль у зміні того, що ми вважаємо спадковим, так само як психіатрія стає дедалі важливішою для зміни того, що ми вважаємо

залежним від оточення. Таким чином, замість міркувань про те, що залежить від спадковості, а що — від оточення, варто запитати: які якості можна змінити, використовуючи сучасні знання, а які не можна?

Ця книга розглядає людину як енергетичну систему з-поміж інших енергетичних систем усесвіту, бо це полегшує розуміння людей. Цей підхід розвинув Зиґмунд Фройд. Так само існують інші системи, деякі з них буде описано згодом. Ми почнемо з вивчення того, з чим доводиться мати справу різним людям, як вони намагаються з цим впоратися, а далі розглянемо, як вони ростуть і розвиваються і що можна зробити, якщо щось у розвитку пішло не так. Після того ми розглянемо певні таємничі явища психіки, які наразі ставлять нас у глухий кут.

Розділ 1
З чим людям доводиться мати справу

1
Чи можна судити людей за зовнішністю?

Усі знають, що людина, як і курка, походить з яйця. На дуже ранньому етапі людський зародок формує тришарову трубку: внутрішній шар виростає у шлунок та легені, середній — у кістки, м’язи, суглоби і кровоносні судини, а зовнішній — у шкіру й нервову систему.

Зазвичай усі три ростуть приблизно рівномірно, тож середньостатистична людина — це рівномірна суміш мозку, м’язів та внутрішніх органів. Однак у деяких зародків один шар росте активніше за інші, тож, коли янголи закінчують складати дитину докупи, у неї може бути більше нутрощів, ніж мозку, чи більше мозку, ніж м’язів. Коли стається саме так, діяльність особи часто більше стосується цього збільшеного шару.

Таким чином, ми можемо сказати, що, якщо середньостатистична людина є сумішшю, деякі люди «орієнтовані на травлення», деякі — «орієнтовані на м’язи», а деякі — «орієнтовані на мозок», відповідно до цього вони мають тіла травного типу, м’язового типу та мозкового типу. Люди з тілами

травного типу повні, з тілами м’язового типу — кремезні, а з тілами мозкового типу — довгі. Це не значить, що вища людина буде мозковитішою. Це значить, що якщо людина, навіть невисока, видається довгастою, а не кремезною чи товстою, її часто більше турбуватиме те, що відбувається в голові, аніж те, що робити чи що поїсти; ключовий фактор — стрункість, а не зріст. З іншого боку, людина, яка створює враження повної, а не довгастої чи кремезної, зазвичай більше цікавитиметься хорошим стейком, аніж хорошою ідеєю чудовгою прогулянкою.

Науковці послуговуються словами грецького походження, говорячи про ці три типи тілобудови. Тих, чия форма тіла переважно залежить від внутрішнього шару зародка, називають ендоморфами, якщо вона залежить переважно від середнього шару — мезоморфами, а якщо від зовнішнього — ектоморфами. Ті ж корені видно в англійських словах enter, medium, exit, які з легкістю можна було б писати як ender, mesium та ectit.

Позаяк ендодерма, внутрішня оболонка людського зародка, формує внутрішні органи черевної порожнини (viscera), ендоморфи зазвичай орієнтовані на живіт; середня оболонка формує тканини тіла (soma), тож мезоморфи зазвичай орієнтовані на м’язи; а зовнішня оболонка формує мозок (cerebrum), і ектоморфи зазвичай орієнтовані на мозок. Перекладаючи це латиною та грецькою, маємо вісцеротонічного ендоморфа, соматотонічного мезоморфа й церебротонічного ектоморфа.

Для церебротоніків слова прекрасні, але вісцеротоні знає, що якою мовою б не було надруковане меню, його не з’їси, а соматотонік — що об’єм грудної клітки не збільшити читанням словника. Тож краще дати цим словам спокій і розглянути, яких людей вони в цілому описують, знову ж таки, не забуваючи, що більшість людей — доволі рівномірні суміші і те, що ми кажемо, стосується лише крайніх виявів. Ці типи простіше вивчати на прикладі чоловіків, ніж жінок.

Вісцеротонічний ендоморф. Якщо людина належить до товстого типу, а не кремезного чи довгастого, наймовірніше вона буде округлою і м’якою, з широкими грудьми і ще більшим черевом. Представник цього типу радше поїсть, ніж дихатиме з комфортом. Найімовірніше, він матиме широке обличчя, коротку й товсту шию, широкі стегна та верхню частину рук і малі

ступні й кисті. Такий чоловік матиме надто розвинуті груди і в цілому здаватиметься дещо роздутим, ніби повітряна кулька. Шкіра в нього м'яка й гладенька, а лисіючи (що з такими чоловіками стається доволі рано), він передусім втрачає волосся на маківці.

Найкращий приклад представника цього типу — низенький, опецькуватий, розпашілий представник компанії із сигарою в зубах, який завжди має такий вигляд, наче ось-ось постраждає від інфаркту. Хорошим представником його робить любов до людей, вечірок, бань та зібрань; він легкий та приємний у спілкуванні, його почуття просто зрозуміти.

Черево в нього велике, бо повне нутрощів. Він любить поглинати любов та схвалення нарівні з їжею. Для нього бенкет у супроводі людей, яким він подобається, — втілення добре проведеного часу. Важливо розуміти природу таких людей. Не варто сприймати на віру їхню поведінку, вони часто жартують з себе, коли в доброму гуморі. Добре буде ввічливо усміхнутися у відповідь та стримати сміх, бо згодом, коли зіпсується настрій, чужий сміх може їх розлютити, хай навіть вони самі провокували його жартами.

Соматотонічний мезоморф. Якщо чоловік радше кремезний, аніж повний чи довгастий, найімовірніше він буде грубуватим і м'язистим. Він схильний мати масивні руки й ноги, груди й живіт будуть добре сформовані та пружні, грудна клітка більша за живіт. Він радше дихатиме, ніж їстиме. У нього кістлява голова, широкі плечі, квадратна щелепа. Шкіра товста, груба, пружна, легко засмагає. Якщо він лисіє, то зазвичай з лоба.

Ліл Ебнер та інші люди дії належать саме до цього типу. З них виходять хороші рятувальники та будівельники. Вони люблять викладатися, мають сильні м'язи й залюбки ними користуються. Їх приваблюють пригоди, фізичні вправи, бійки, перемоги у всьому. Вони зухвалі й нестримні, люблять підпорядковувати собі людей та речі. Знаючи, що дає втіху таким людям, можна зрозуміти, чому вони нещасні у деяких ситуаціях.

Церебротонічний ектоморф. Людина з видовженою будовою тіла найімовірніше має тонкі кістки й м'язи. Представник цього типу має похилі плечі, плаский живіт із втягнутим шлунком, довгі ноги. Шия та пальці теж довгі, обличчя має форму видовженого яйця. Шкіра тонка, суха, бліда,

облисіння стається нечасто. Такий чоловік схожий на забудькуватого професора, і часто саме таким і є.

Хоча такі люди доволі неспокійні, вони люблять економити енергію і не надто рухливі, радше спокійно сидітимуть на самоті й уникатимуть клопотів. Негаразди сильно засмучують їх, і вони від них утікають. Друзі не дуже добре їх розуміють. Вони рухаються поривчасто і так само відчувають. Людина, яка розуміє, як легко люди цього типу впадають у тривогу, часто може допомогти їм краще влитися до агресивного й комунікабельного світу ендоморфів та мезоморфів.

У тих особливих випадках, коли люди точно належать до того чи того типу, зовнішність може вказувати на певні риси особистості. Коли психіка бореться з собою чи зовнішнім світом, спосіб цієї боротьби почасти визначається типом. Вісцеротоніка вабитиме вечірка, де можна їсти, пити й спілкуватися, замість того щоб займатися справами; соматотонік прагнутиме щось зробити, отримати контроль над ситуацією, навіть якщо його дії безглузді й непродумані; а от церебротонік може усамітнитися й обдумувати проблему там, де краще було б вдатися до дії чи забути про негаразди в хорошій компанії.

Позаяк ці риси особистості залежать від розвитку шарів зародка, з якого розвинулася ця людина, їх важко змінити. Менше з тим, варто знати про ці типи, щоб мати принаймні якийсь натяк на те, чого чекати від свого оточення, щоб зважати на різноманітність людської природи, а отже, усвідомлювати й опановувати власні природні схильності, які можуть підштовхувати людину до повторення однакових помилок знову і знову. Система «шарів яйця» — найкращий з відомих у наш час способів судити за зовнішнім виглядом.

Рекомендована література

Практична психосоматика: діагностичні шкали

Невідкладна допомога в психіатрії та наркології

Практична психосоматика: депресія

Практична психосоматика: тривога

Перейти до категорії
Психіатрія. Наркологія