

ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСІЇ ЗАСОБАМИ СУБЛІМАЦІЇ

М. Ф. Почекета

Херсонський державний університет, mariepocheketa@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І.С. Попович

Російсько-українська війна у 2022 році створила нову хвилю викликів виживанню і функціонуванню українського суспільства. Нове велике вторгнення, крім загрози життю та фізичному здоров'ю, відкрило “ахіллесову п'яту” в організації роботи з травмою [3, с. 3369], що потребувало розробки та впровадження швидких і ефективних рішень із надання допомоги та запобіганню розвитку хронічних наслідків війни, таких як депресія, тривога [1; 4].

Психічні розлади в період війни та після неї лягають вкрай важким тягарем на населення: за даними проведеного Всесвітньою організацією охорони здоров'я огляду 129 досліджень, що пройшли у 39 країнах, кожен п'ятий (22,0%) із тих, хто за останні 10 років пережив війну або інший збройний конфлікт, страждав на депресію, ПТСР, біполярний афективний розлад (БАР) або шизофренію. При цьому поширеність психічних розладів серед осіб будь-якої миті (так звана миттєва поширеність) для депресивного розладу оцінюється на рівні 13,0% [5, с. 37].

Великий депресивний розлад визнаний ВООЗ третьою за масштабами причиною тягара хвороб в усьому світі; при цьому прогнозується, що до 2030 року це захворювання посяде перше місце [2, с. 2299].

Актуальність теми полягає у розуміння поширеності симптомів депресії серед населення, яке зазнало впливу війни, чинників ризику, пов'язаних із психічними розладами і в вдосконаленні системи надання своєчасної психологічної допомоги людям, які переживають депресивні стани різної тяжкості та їх ефективна психосоціальна реабілітація є пріоритетним завданням для спеціалістів психологічного профілю.

У своїй роботі я звертаюсь до психоаналітичного розуміння депресії та один із реабілітаційних способів, як впоратись з перебігом такого стану – це сублімація.

Гіпотеза полягає в тому, що там де депресія у своїх різноманітних проявах викликає наближення до проблематики втрати, що призводить до дезінвестиції лібідо, то сублімація є спробою нарцисичного інвертування Я, що дозволяє інвестувати інший об'єкт, навіть якщо останній буде інвестований нарцисичним шляхом. Методом дослідження є інструменти психоаналітичного підходу.

Для того, щоб відповісти на проблематику та перевірити гіпотезу, ми спиралися на нашу клінічну практику, проведenu в рамках проєкту благодійного фонду “Фундація психологічної підтримки ПЛПЧ-О-ПЛПЧ” з п'ятьма студентами другого, третього та четвертого курсів Національної академії образотворчого мистецтва. Проєкт тривав два місяці з сетингом один раз на тиждень індивідуальної терапії в психоаналітичному підході з тривалістю 50 хв. Було проведено первинне інтерв'ю для з'ясування таких запитів як: домінування тривожного смутку, замкнутість у собі, відсутність бажання, відчуття себе виснаженим і сповільненим, життя не вдалося, суїцидальні думки, відчуття непотрібним та винним у всьому, втрата апетиту і сну, втрата надії на майбутнє, нерозуміння як жити далі та чи можливо будувати майбутні плани, якщо все одно йде в країні війна.

Під час терапії була задіяна студентами поступово сублімаційна діяльність – написання картин, створення малюнків у 3D форматі. Після закінчення проєкту було проведено анкетування, де студенти суб'єктивно оцінили поліпшення депресивного стану, повернення до освітнього процесу та зникнення суїцидальних думок у деяких студентів, що мали їх на початку.

Також, для підтвердження гіпотези було задіяно спостереження своєї клінічної практики з аналізантами, які мали депресивний стан, де під час терапії психоаналітичного підходу було залучено сублімаційну діяльність – написання картин та творів детективного характеру.

Чи могли сублімаційні процеси сприяти полегшенню депресивного стану? З психоаналітичної точки зору розглядають депресію, як відповідь на втрату об'єкта, що поєднує нарцисичну проблематику виміру Я. Завдяки роботі горювання, яка супроводжується повільним поверненням об'єктних катексисів в Я зміщується лібідо на інші об'єкти, що дозволяє вийти з цього депресивного стану. Також, розглядають меланхолію як ендогенну депресію, тобто депресію як процес, що відбувається всередині суб'єкта, який, здавалось би нічого не втратив. Її основна проблема при меланхолії – це не виконана робота горювання, яка з певних причин ускладнюється, так як об'єкт був катектований нарцисичним лібідо, то втрата цього об'єкта – це втрата себе.

Тому, виникає питання яким способом та чи можливо в такому випадку здійснити роботу горя? Яким чином реінвестувати лібідо в Я? Та змістити на інший об'єкт?

Пропонуємо саме тут розглянути сублімацію, що відбувається через посередництво Я та нарцисичне лібідо. Процес сублімації є трансформацією лібідинальної інвестиції, яку Я вилучає з втраченого об'єкта і сприймає себе як реінвестоване нею у себе. І саме ця психічна робота забезпечує вдоволення нарцисичного лібідо. Таким чином, ми можемо припустити, що сублімаційна діяльність завдяки благодійній психічній користі підсилює ідентичність суб'єкта, що певною мірою є способом уникнути меланхолійного провалу, символізувавши втрату.

Субліматорна діяльність несе в собі творчість, яка, зменшуючи розрив між знайденим і створеним, дозволяє суб'єкту визначити себе, суб'єктивізувати себе у своєму ставленні до світу. Таким чином, постає питання про фундаментальні зв'язки творіння з суб'єктивною ідентичністю. Саме творча/перетворююча діяльність дозволяє суб'єкту усвідомити себе, сприйняти себе як «актора» свого життя, як агента своєї долі. У цьому сенсі суб'єкт є настільки ж результатом власного творення, наскільки він може бути його автором.

За нашими спостереженнями ми можемо підсумувати, що (успішна) сублімація мобілізує лібідинальні інвестиції, які живлять вдоволення, і що це

несе певну підтримку Я, підвищує самооцінку та започинає розвиток суб'єктивації суб'єкта.

Література:

1. Frankova I., Vermetten E., Shalev A. Y., Sijbrandij M., Holmes E. A., Ursano R., Zohar J. Digital psychological first aid for Ukraine. *The Lancet Psychiatry*. 2022. P. 33.
2. Malhi G. S., Mann J. J. Depression. *The Lancet Psychiatry*. 2018. № 392 (10161). P. 2299–2312. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31948-2
3. Matiashova L., Tsagkaris C., Essar M. Y., Romash I. B., Vus V. I. Achilles in Ukraine: Concerns and priorities over the long-term implications of trauma. *The International Journal of Health Planning and Management*. 2022. № 37(6). P. 3369–3371. <https://doi.org/10.1002/hpm.3562>
4. Hudimova A., Popovych I., Baidyk V., Buriak O., Kechyk O. The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. *Revista Amazonia Investiga*. 2021. Vol. 10(39). P. 50–61. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.39.03.5>
5. World Health Organization (WHO) Preventing Violent Conflict-The Search for Political Will, Strategies and Effective Tools. P. 66. Available online: <https://www.who.int/hac/techguidance/hbp/Conflict.pdf> (accessed on 10 March 2022).