

## ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА: СОЦИАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В ПСИХОТЕРАПИИ

**Смолина Ольга Анатольевна**, smolina\_o@mail.ru, практический психолог, преподаватель психологии, сертифицированный специалист по интегративной терапии, семейному психологическому консультированию, эриксоновскому гипнозу, нейропсихологии, сертифицированный специалист IIS-Berlin-Интернационального Института системных расстановок, Личный терапевт межрегионального уровня ОППЛ, Действительный член ОППЛ. Москва, Россия.

**Аннотация:** В статье рассматривается понятие панических атак (ПА), а также причины их возникновения, среди которых приоритетное место отводится конфликту личности и окружения, включая высшие уровни духовной иерархии и места в них человека. Утверждается необходимость духовного стержня и гармоничного соединения с миром для восстановления целостности (интегрирования) личности и тем самым устранения тревожности, как основной почвы для возникновения панических атак.

**Ключевые слова:** паническая атака, конфликт, страх, иерархия, границы, духовный стержень, личность

Согласно сложившимся на сегодняшний день представлениям, паническая атака (ПА) — это бессознательный конфликт — потребность в зависимости и любви плюс гнев и враждебность — иррациональная тревога (самонаказание с позиции детской морали). Возникают проблемы с защитой своих интересов и границ, страх утраты самоконтроля: «Вдруг мне станет плохо у всех на глазах!» Другая причина, состоит в том, что оказывается потерянной опора на род, на веру в помощь «высших сил», живое общение с близкими. Теряется полноценный контакт с окружением, ощущением своей связи с миром, «полноты себя» в жизни. Притупляется чувство принадлежности к миру, необходимое для ощущения надежности и безопасности пребывания в нем. Идет процесс разобщения. В таком случае ПА является сильнейшим проявлением страха «особи отбившейся от стаи» и ставшей из-за этого очень уязвимой. В этом случае весь мир воспринимается через призму необходимости выжить в неблагоприятных условиях.

Почему случаев возникновения панического расстройства с каждым годом становится все больше? Как следует из обобщения данных литературы по проблеме ПА, одна из причин заключается во все более возрастающей нестабильности мира и напоминании об этом каждый день через средства массовой информации.

Для возникновения ПА необходимо также наличие предрасположенности (травматический опыт в прошлом). Важно учитывать влияние самого начала жизненного пути человека: условия его зачатия, гормональный фон и настроение матери при беременности, и историю родов. Исходя из наблюдений за пациентами, чаще всего трагические события, которые произошли с человеком в возрасте до 10 лет, влияя на возникновение панических расстройств. Это обусловлено тем, что в этот период жизни человек осваивает причинно-следственные связи, учится тому, как влиять на этот мир, как с ним взаимодействовать. И если случается что-то, не поддающееся контролю и приведшее к очень неприятным событиям, возникает тревожная триггерная зона, которая может привести к развитию ПА в дальнейшем. Кроме того, в литературе отмечается, что при травме возникает расщепление личности на травмированную и на выживающую части [1].

Установлено, что провоцирующим фактором для дебюта ПА часто являются различные виды разрывов: разрыв отношений, переезд, прерванная беременность, острое заболевание на грани потери жизни (отравление, тепловой удар), употребление наркотиков (отрыв от реальности), климакс (разрыв с жизненной функцией) и т.д. Учитывая данные неврологии, нейрофизиологии, нейропсихологии и функциональных ролях различных отделов мозга (Н.А.Бернштейн, А.Р.Лурия и представители его школы), имеются основания считать, что ПА запускается формированием доминантного очага тревоги, охватывающего преимущественно миндалевидные тела, входящие в состав базальных подкорковых ядер [2;3]. В целом, в рамках ЦНС, возникает конфликт между «хочу» и «нельзя». Это приводит к так называемой «сшибке нервных процессов» и, соответственно неврозам: «Хочу, чтобы меня любили и понимали», но проявлять свои истинные желания и чувства нельзя! Надо быть идеальным, чтобы меня принимали. Эти объективно положительные установки, в гиперболизированном варианте приобретают противоположный смысл. Они приводят к тому, что весь мир начинает восприниматься человеком угрожающим. Мир кажется небезопасным, ненадежным. Человек переживает одиночество перед миром. (Джанни Франчесетти) [4]. Возникает экзистенциальная тревога. Человек разобщен с миром и со своим телом — он воспринимает его как отдельные органы: сердце, легкие, мозг.

В трудах многих известных психотерапевтов проблема терапии ПА также отражена. Одной из основных ее задач признается необходимость вернуть человека на правильное место в системе мира, в отношениях с окружением. Мэрилин Мюррей предложена модель Кругов близости, которые позволяют наглядно увидеть картину человеческого бытия, иерархию выбора им жизненных предпочтений. В центре должен находиться круг: Я и Источник Жизни, т.е. Бог, следующий — партнер по браку, потом — ребенок, далее — родители, а затем уже — работа, друзья, хобби. Для гармоничного сочетания этих жизненных связей важна своевременная сепарация, а также соблюдение и защита границ личности [5].

Когда вся «пирамидка колец» в сознании человека собрана правильно и центральной осью являются его отношения со своим Высшим, то он устойчив к различным неблагоприятным воздействиям.

Другим действенным направлением терапии ПА является убеждение пациента в главенстве Духа над всеми тотальными обстоятельствами жизни. Это ставит его на правильное место в иерархии. Он начинает осознавать, что ПА — это недоверие к помощи свыше, отвержение ее: «Я сам!», а при наличии мощного Интеллекта — стремление взять на себя роль Верховного Иерарха, главы рода.

Наблюдения показывают, что пациенты с ПА, как правило, люди с очень высоким интеллектом, привыкшие полагаться только на себя. Образно говоря, это болезнь хороших девочек и славных парней. Они не позволяют себе ярких эмоций (считают их запрещенными, стыдными). Это приводит к системному подавлению влечений. Ум (интеллект) таких пациентов «старается взять все на себя» — защищает от переживания эмоций (нельзя проявлять чувства!). Такие пациенты высокоразвиты, авторитарны, ответственны, оценочны (перфекционизм), успешны. Они держат «чудовищ подсознания в темнице» — на что уходит колоссальное количество жизненной энергии.

Нередко эти качества приобретаются из-за родительских посланий. Например, родители говорят ребенку: «Ты же мальчик! Плакать нельзя, терпи, держись!» В результате возникает запрет не только на «немужские эмоции», но и на сопереживание и сочувствие вообще. Такие дети вырастают «контролерами», скрытными, ждущими одобрения, они боятся признаться, что им, что то не нравится, стараются быть все время хорошими, запрещают себе «неправильные» чувства, что приводит к подавлению агрессии и других чувств (сверх контроль и сверх ответственность). Высокие требования к себе и к окружающему пространству — увеличивают уровень тревоги. Они скрывают свои чувства, ждут одобрения, постоянно контролируют себя. Это способствует увеличению уровня социальной ответственности, страху ошибки и смерти. Происходит сужение восприятия мира (туннельное видение). Человек оказывается в персональном аду, состоящем из его собственных представлений о мире. Это можно назвать замкнутой реальностью «зеркальным термосом». Иногда человек пытается справиться с этим через телесное отреагирование: «открывание крышки», т.е. сбрасывание энергии. Этот же защитный механизм можно наблюдать, например, у антилопы, которая трясется, сбрасывая лишний адреналин после побега от хищника. Такие состояния можно трактовать в следующем контексте: тело «кричит» когда нельзя что-то высказать. Т.е. существует запрет на агрессию и на выражение желаний.

Здесь следует заметить, что страх как одна из основных эмоций человека является полезным адаптационным механизмом, который помогает выжить — это не только нормальная реакция, он нередко «друг и советчик». Однако в данном случае он становится сильнейшей непреодолимой помехой, препятствием для достижения полноценной жизни.

Опыт психотерапии ПА убеждает в том, что принципиально важную роль в достижении желаемого результата играет личность психотерапевта. Он становится как бы мостиком доверия и безусловного принятия — значимый другой, участвующий в создании новой конкурирующей информационной доминанты [6]. Психотерапия в целом должна быть направлена, в первую очередь, на расширение мира и снятие лишних ограничений. При этом следует действовать строго системно. Если мы просто убираем один симптом, то, скорее всего, появится какой-нибудь другой. Потому что симптом, это «сигнальная система» конфликта. ПА — это сигнал об оторванности от Источника Жизни, о том, что произошло нарушение иерархического инстинкта (вертикальной консолидации), т.е. основной системы безопасности для выживания.

«Человек – это существо, обитающее в мире, связанное в своем бытии с Космосом и с другими людьми», как писал Мартин Хайдеггер [7]. Это делает необходимым восстановление утерянных связей. Что, в свою очередь, невозможно без соединения Духа и тела, без воссоздания цельной личности человека. Для психолога, работающего в области преодоления ПА, самым важным является проанализировать взаимоотношения человека с высшим Духом (с Источником Жизни) и понять, что именно играет основную роль в прерывании этой связи. Затем следует устранить эту причину и сформировать правильное отношение пациента к пониманию Источника Жизни, причем его личного, соответствующего его представлениям о Космогенезе. Необходимо формирование у человека ощущения сопричастности, соединенности с миром. Особенно важно осознания им смысла жизни (Зачем я живу? «Кому» я живу?). Это позволит расширить его контакты с миром, укрепить личностные границы.

Положительную терапевтическую роль могут играть:

- признание возможности различных вариантов своей жизни;
- трансформация страха жизни и смерти в высшую форму страха — в страх Божий (уважение, благоговейное отношение к Богу, проявляемое в осознании и ощущении Божественного присутствия);
- переход от страха Смерти к уважению этого феномена;
- понимание человека о том, что он как бы проводник между небесным и земным: тогда ему нет нужды обороняться, тогда число страхов у него будет убывать.

Если человек теряет свои связи, он становится уязвимым и подверженным страхам.

Можно представить это как нарушение работы электрической цепи, необходимой для передачи энергии. При нарушении целостности элементов сети (обрыв линии передачи — разрывы и расставания), скачках напряжения (стрессовые ситуации), пробое изоляции (нарушении границ) происходит дуговой кратковременный разряд — резкое увеличение силы тока (выброс гормонов стресса) — короткое замыкание (ПА).

Эффективным способом терапии является восстановление связи с Источником Жизни, которое происходит через фигуры родителей. Следует найти моменты, которые вызвали негативные эмоции, привели к возникновению разрыва, осознать, принять и пережить их в терапевтическом сопровождении. И восстановить человека до целостной системы.

Например, можно рассмотреть это как строительство дома. Родовые истории — это фундамент. Окружение — это стены. Отношения с Высшим — это крыша. Все строится постепенно и своевременно. Прочный надежный дом невозможен без всех этих основных частей.

Практика помощи пациентам с ПА показывает, что системный подход, интегрирование личности в систему взаимоотношений Дух — человек — социум приводит к снижению тревожного состояния жизни и прекращению ПА.

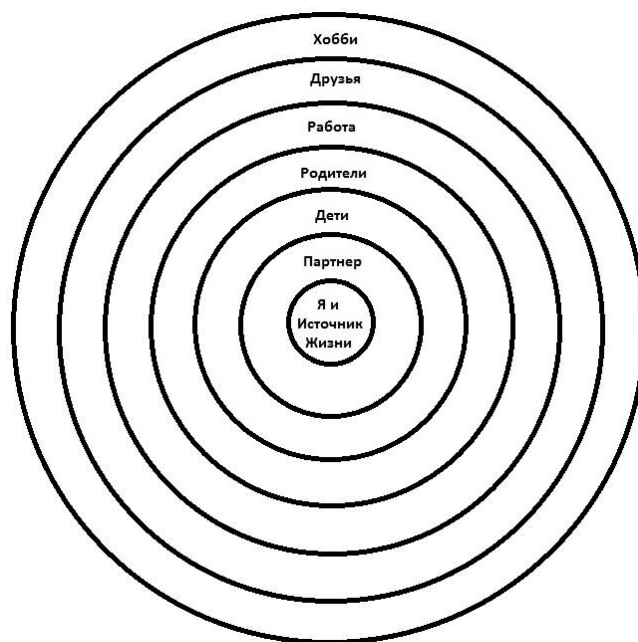


Рис.1 Круги близости Мэрилин Мюррей

### Литература

1. Франц Рупперт: Травма, связь и семейные расстановки. Понять и исцелить душевные раны. Ред. Бурняшев М.Г. – М.: Изд. Институт консультирования и системных решений, серия: Системная терапия и консультирование, 2014. – 264 с.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. – М.: Наука, 1990. – 495 с.
3. Лурия А.Р. Природа человеческих конфликтов. – М.: Когнито – центр, 2002. – 527 с.
4. Франчесетти, Джанни. Панические атаки. Гештальт-терапия в единстве клинических и социальных контекстов: под ред. Д. Франчесетти – М.: Институт общегуманитарных исследований, (Библиотека психотерапевта), 2018. – 256 с.
5. 5.Метод Мюррей Мэрилин Мюррей. Пер. с англ. – СПб.: Шандал, 2012. – 416 с.
6. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы – М.: Изд. ЭКСМО – Пресс, 2010. – 464 с.
7. Хайдеггер М. Время и бытие: Статьи и выступления: Пер. с нем. – М.: ("Sein und Zeit", 1927). Республика, (Мыслители XX в.), 1993. — 447 с.

### PANIC ATTACK: SOCIAL CAUSES AND INTEGRATIVE APPROACH TO PSYCHOTHERAPY

**Smolina O.A.**, smolina\_o@mail.ru, practical psychologist, psychology teacher, certified specialist in integrative therapy, family psychological counseling, Erickson hypnosis, neuropsychology, certified specialist IIS-Berlin — International Institute of Systemic Constellations, interregional level Personal therapist and a Full member of the Professional Psychotherapeutic League. Moscow, Russia.

**Annotation.** The article discusses the concept of panic attacks (PA), as well as the causes of their occurrence, among which priority is given to the conflict of personality and environment, including the highest levels of the spiritual hierarchy and the place of a person in them. The necessity of a spiritual core and a harmonious connection with the world is stated in order to restore the integrity (integration) of personality and thereby to eliminate anxiety as the main ground for the occurrence of panic attacks.

**Keywords:** panic attack, conflict, fear, hierarchy, boundaries, spiritual core, personality.

According to current ideas, a panic attack (PA) is an unconscious conflict — the need for dependence and love plus anger and hostility — irrational anxiety (self-punishment from the standpoint of child morality). There are problems with protecting their interests and borders, fear of losing self-control: «Suddenly I will feel bad in front of everyone!» Another reason is that the reliance on the family, on faith in the help of higher powers, and live communication with loved ones is lost. Full contact with the environment, the feeling of one's connection with the world, the «fullness of oneself» in life is lost. The sense of belonging to the world, which is necessary for a sense of reliability and security of staying in it, is dulled. There is a process of separation. In this case, PA is the strongest manifestation of the fear of an «individual who has strayed from the pack» and has become very vulnerable because of this. In this case, the whole world is perceived through the prism of the need to survive in adverse conditions.

A topical question arises: why are there more and more cases of panic disorder every year? As follows from the generalization of the literature on the PA problem, one of the reasons is the increasing instability of the world and the reminder of this every day through the media. For the occurrence of PA, it is also necessary to have a predisposition (traumatic experience in the past). It is important to take into account the influence of the very beginning of a person's life path: the conditions of his conception, the hormonal background and the mood of the mother during pregnancy, and the history of childbirth. Based on observations of patients, most often tragic events that occurred to a person under the age of 10 affect the occurrence of panic disorders. This is due to the fact that during this period of life a person learns

causal relationships, and how to influence this world, how to interact with it. And if something happens that cannot be controlled and has led to very unpleasant events, an alarming trigger zone arises, which can lead to the development of PA in the future. In addition, it is noted in the literature that with trauma there is a splitting of the personality into the injured and the surviving part [1].

It has been established that the provoking factor for the debut of PA is often various types of breakups: relationship breakdown, relocation, interrupted pregnancy, acute illness on the verge of losing life (poisoning, heat stroke), drug use (separation from reality), menopause (rupture with vital function), etc. Taking into account the data of neurology, neurophysiology, neuropsychology and the functional roles of various parts of the brain (N.A. Bernstein, A.R. Luria and representatives of his school), there are grounds to believe that PA is triggered by the formation of a dominant focus of anxiety, covering mainly the amygdala, which are part of the basal subcortical nuclei [2;3]. In general, within the Central Nervous System, there is a conflict between «I want» and «I must not». This leads to the so-called «collision of nervous processes» and, accordingly, neuroses: «I want to be loved and understood», but you can't show your true desires and feelings! I must be perfect to be loved. These objectively positive attitudes, in the hyperbolized version, acquire the opposite meaning. They lead to the fact that the whole world begins to be perceived as threatening by a person. The world seems unsafe, not reliable. A person experiences loneliness in front of the world. (Gianni Franchesetti) [4]. There is an existential anxiety. A person is disconnected from the world and with his body — he perceives it as separate organs: heart, lungs, brain.

The problem of PA therapy is also reflected in the works of many well-known psychotherapists. One of its main tasks is recognized as the need to return a person to the right place in the system of the world, in relations with the environment. Marilyn Murray proposed a model of the Circles of Proximity that allow you to clearly see the picture of human existence, the hierarchy of their choices of life preferences. In the center there should be a circle: I and the Source of Life, i.e. God, the next is a marriage partner, then a child, then parents, and then work, friends, hobbies. For a harmonious combination of these life connections, their timely separation is important, as well as the observance and protection of the boundaries of personality. [5] When the whole «pyramid of rings» in a person's mind is assembled correctly and the central axis is his relationship with his Higher, then he is resistant to various adverse influences. Another effective direction of PA therapy is to convince the patient of the primacy of the Spirit over all the total circumstances of life. This puts him in the right place in the hierarchy. He begins to realize that PA is distrust of help from above, rejection of it: «I myself!», and in the presence of a powerful Intellect — the desire to assume the role of the Supreme Hierarchy, the head of the family.

Observations show that patients with PA, as a rule, are people with very high intelligence, accustomed to relying only on themselves. Figuratively speaking, this is a disease of good girls and nice guys. They do not allow themselves bright emotions (they consider them forbidden, shameful). This leads to a systemic suppression of drives. The mind (intellect) of such patients «tries to take everything on itself — protects from experiencing emotions (you can't show feelings!). Such patients are highly developed, authoritarian, responsible, evaluative (perfectionism), successful. They keep the «monsters of the subconscious in prison» — which takes a huge amount of vital energy.

Often these qualities are acquired because of parental messages. For example, parents say to a child: «You're a boy! You can't cry, be patient, hold on!» As a result, there is a ban not only on «non-male emotions», but also on empathy and empathy in general. Such children grow up to be «controllers», secretive, waiting for approval, they are afraid to admit that they don't like something, try to be good all the time, forbid themselves «wrong» feelings, which leads to the suppression of aggression and other feelings (hyper-control and hyper-responsibility). High demands on oneself and the surrounding space increase the level of anxiety. They hide their feelings, wait for approval, constantly control themselves. This contributes to an increase in the level of social responsibility, fear of error and death. There is a narrowing of the perception of the world (tunnel perception). A person finds himself in a personal hell consisting of his own ideas about the world. It can be called a closed reality «mirror thermos». Sometimes a person tries to cope with this through a bodily reaction: «opening the lid», i.e. dumping energy. The same protective mechanism can be observed, for example, in an antelope, which shakes, dumping excess adrenaline after escaping from a predator. Such states can be interpreted in the following context: the body «screams» when it is impossible to express something, i.e. there is a ban on aggression and on the expression of desires. It should be noted here that fear, as one of the main human emotions, is a useful adaptive mechanism that helps to survive — it is not only a normal reaction, it is often a «friend and adviser». However, in this case, it becomes the strongest insurmountable obstacle, an obstacle to achieving life standards.

The experience of PA psychotherapy convinces that the personality of the psychotherapist plays a fundamentally important role in achieving the desired result. It becomes, as it were, a bridge of trust and unconditional acceptance — a significant other involved in the creation of a new competing information dominant [6]. Psychotherapy in general should be aimed, first of all, at expanding the world and removing unnecessary restrictions. At the same time, you should act strictly systematically. If we just remove one symptom, then most likely some other one will appear. Because the symptom is the «signal system» of the conflict. PA is a signal of isolation from the Source of Life, that there has been a violation of the hierarchical instinct (vertical consolidation), i.e. the basic security system for survival. «Man is a being living in the world, connected in his being with the Cosmos and with other people», as Martin Heidegger wrote. [7] This makes it necessary to restore lost connections. Which, in turn, is impossible without the union of Spirit and body, without recreating the whole personality of a person. For a psychologist working in the field of overcoming PA, the most important thing is to analyze a person's relationship with the higher Spirit (with the Source of Life) and understand what exactly plays the main role in interrupting this connection. Then it is necessary to eliminate this cause and form the correct attitude of the patient to the understanding of the Source of Life, and his personal, corresponding to his ideas about Cosmogogenesis. It is necessary to form a person's sense of belonging, connection with the world. It is especially important for them to realize the meaning of life (Why do I live? "To whom" do I live?). This will allow him to expand his contacts with the World, strengthen his personal boundaries.

A positive therapeutic role can be played by:

- recognition of the possibility of different options for your life;
- transformation of the fear of life and death into the highest form of fear — the fear of God (respect, reverence for God, manifested in awareness and feeling of the Divine presence);
- the transition from the fear of Death to respect for this phenomenon;

- the understanding of a person that he is like a conductor between the heavenly and the earthly: then he does not need to defend himself, so the number of fears will decrease.

If a person loses his connections, he becomes vulnerable and prone to fears.

You can think of it as a disruption of the electrical circuit needed to transmit energy. When the integrity of the network elements is violated (transmission line breakage — breaks and breakups), voltage surges (stressful situations), insulation breakdown (violation of boundaries), an arc short-term discharge occurs — a sharp increase in current (release of stress hormones) — a short circuit (PA). An effective way of therapy is to restore the connection with the Source of Life, which occurs through the figures of parents. It is necessary to find the moments that caused negative emotions, led to the emergence of a gap, to realize, accept and relieve them in therapeutic accompaniment. And restore a person to a complete system. For example, you might consider it as building a house. Ancestral stories are the foundation. The environment is walls. The relationship with the Highest is a roof. Everything is being built gradually and in a timely manner. A solid reliable house is impossible without all these basic parts.

The practice of helping patients with PA shows that a systematic approach, the integration of personality into the system of Spirit-man-society relationships lead to a decrease in the anxious state of life and the cessation of PANIC.

### References

1. Franc Ruppert: *Travma, svjaz' i semejnje rasstanovki. Ponjat' i iscelit' dushevnye rany*. Red. Burnjashev M.G. – M.: Izd. Institut konsul'tirovanija i sistemnyh reshenij, serija: Sistemnaja terapija i konsul'tirovanie, 2014. – 264 s.
2. Franz Ruppert: *[Trauma, Connection, and Family Placement. Understanding and Healing the Wounds of the Soul*. Ed. Burnyashev M.G. – M.: Institute for Counseling and Systems Solutions, Series: Systemic Therapy and Counseling, 2014. – 264 p.
3. Bernshtejn N.A. *Fiziologija dvizhenij i aktivnost'*. – M.: Nauka, 1990. – 495 s.
4. Bernstein N.A. *[Physiology of Movement and Activity]*. – M.: Nauka, 1990. – 495 p.
5. Lurija A.R. *[Priroda chelovecheskih konfliktov]*. M.: Kognito – centr, 2002. – 527 s.
6. Luria A.R. *[The Nature of Human Conflicts]*. – M.: Cognito Center, 2002. – 525 p.
7. Franchesetti, Dzhanni. *Panicheskie ataki. Geshtal't-terapija v edinstve klinicheskikh i social'nyh kontekstov: pod red. D. Franchesetti* – M.: Institut obshhegumanitarnyh issledovanij, (Biblioteka psihoterapevta), 2018. – 256 s.
8. Gianni Francesetti. *[Panic Attacks and Postmodernity Gestalt Therapy]: Between Clinical and Social Perspectives*. Istituto di Gestalt H.C.C. Italy, 2013. 226 p.
9. *Metod Mjurrej Mjerilin Mjurrej*. Per. s angl. SPb.: Shandal, 2012. – 416 s.
10. Marilyn Murray. *[The Murray Method]*. Publ. by Vivo Publications, 2012. – 344 p.
11. Rodzhers K.R. *Konsul'tirovanie i psihoterapija. Novejshie podhody v oblasti prakticheskoy raboty*. M.: Izd. JeKSMO – Press, 2010. – 464 s.
12. Hajdegger M. *Vremja i bytie: Stat'i i vystuplenija*: Per. s nem . M.: ("Sein und Zeit", 1927). Respublika, (Mysliteli XX v.), 1993. – 447 s.
13. Martin Heidegger. *[Being and Time]*. Publ. by Harper & Row (NYC/Evanston). Edition Language English, 1962. – 589 p.