

УДК 159.955:615.851

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СУГГЕСТИВНОЙ КОРРЕКЦИИ «КАРТИНЫ МИРА»

Манилов И.Ф., к. психол. н.,
ведущий научный сотрудник

*Институт психологии имени Г.С. Костюка
Национальной академии педагогических наук Украины*

В статье проведен анализ особенностей психотерапевтической суггестивной коррекции картины мира людей, страдающих на невротические расстройства. Представлена модель комплексной суггестивной коррекции неадаптивных убеждений и общей картины мира. Установлено, что коррекция картины мира должна включать: устранение информационных пробелов; иерархическое согласование базовых систем оценок; нейтрализацию патогенных когнитивных процессов; формирование мотивирующих целей; восстановление общего энергетического баланса психических процессов. Показана необходимость использования методов мультимодальной суггестивной психотерапии, в частности, психотерапевтической конфронтационной суггестии.

Ключевые слова: суггестия, картина мира, неадаптивные убеждения, мультимодальная суггестивная психотерапия, психотерапевтическая конфронтационная суггестия.

У статті проведено аналіз особливостей психотерапевтичної суггестивної корекції картини світу людей із невротичними розладами. Представлено модель комплексної суггестивної корекції неадаптивних переконань і загальної картини світу. Встановлено, що корекція картини світу включає: усунення інформаційних прогалин; ієрархічне узгодження базових систем оцінок; нейтралізацію патогенних когнітивних процесів; формування мотивуючих цілей; відновлення загального енергетичного балансу психічних процесів. Показано необхідність використання методів мультимодальної суггестивної психотерапії, зокрема, психотерапевтичної конфронтаційної суггестії.

Ключові слова: суггестія, картина світу, неадаптивні переконання, мультимодальна суггестивна психотерапія, психотерапевтична конфронтаційна суггестія.

Manilov I.F. CERTAIN FEATURES REPRESENTATIVE FOR SUGGESTIVE CORRECTION OF THE WORLD VISION

The paper contains the characteristics of suggestive correction of the world vision by humans with different neurotic deviations. It is represented a model of complex suggestive correction of non-adaptive views and a general vision of the world. It is ascertained that correction of the world vision has to include removal of information gaps, hierarchical matching of basic values systems; neutralization of pathogenic cognitive processes; formation of motivational goals; restoration of a general energy balance for mental processes. It is shown that it is necessary to use techniques of multimodal suggestive psychotherapy, in particular, psychotherapeutic confrontational suggestion.

Key words: suggestion, world vision, non-adaptive views, multimodal suggestive psychotherapy, psychotherapeutic confrontational suggestion.

Постановка проблеми. Суггестивная психотерапия является одним из наиболее эффективных методов лечения невротических и соматоформных расстройств. Особенно хорошо зарекомендовали себя всевозможные формы комплексного суггестивного воздействия. Как показывает практика, залогом успешной психотерапевтической работы с клиентом является коррекция его представлений о себе, своем недуге и окружающем мире, или, другими словами, коррекция картины мира. В научных публикациях, посвященных этой проблеме, рассматриваются в основном прикладные ее аспекты – в первую очередь анализ технологий проработки неадаптивных (дисфункциональных) мыслей и убеждений. Практически не уделяется внимание общей стратегии работы с неадаптивной «картиной мира» и ее коррекции методами психотерапевтической

суггестии. Очевидно, что восполнение данного пробела является перспективным направлением научных изысканий и обуславливает актуальность представленных в настоящей статье теоретических исследований.

Анализ основных исследований и публикаций. Суггестивная коррекция неадаптивной картины мира – относительно мало изученное направление научных исследований. Традиционно внимание ученых было сосредоточено на методологических проблемах суггестивной коррекции отдельных проявлений неадаптивного мышления. На необходимость более активного использования психотерапевтической суггестии указывали многие исследователи, например, К.И. Платонов, М.М. Асатиани, С.И. Консторум, И.В. Стрельчук, К.М. Варшавский, В.Е. Рожнов, Б.Д. Карвасарский, П.И. Буль, А.П. Слободяник, Н.В. Иванов, Р.Д. Тукаев, [1; 3; 4].



Анализ публикаций показывает, что общая картина мира редко становится объектом целенаправленного психотерапевтического воздействия. В основном вся работа выстраивается вокруг отдельных неадаптивных мыслей и убеждений. Особенно много внимания им уделяется представителями когнитивного направления. В первую очередь речь идет о работах А. Бека, А. Эллиса, Д. Прохазки, Д. Норкрасса, В. Гвидано, Г. Лиотти, М. Махони, К.С. Добсона, А. Лазаруса [2; 9; 10; 11].

Когнитивные психотерапевты традиционно выделяют два основных уровня неадаптивных когнитивных процессов:

- 1) «автоматические» мысли, которые связаны с переработкой текущей информации;
- 2) убеждения, установки, верования, представляющие собой систему глубинных представлений индивида о себе и окружающем мире [2; с. 9].

«Автоматические» мысли, а также неадаптивные убеждения и являются основными мишенями психотерапевтического воздействия. Эффективность когнитивного подхода не вызывает сомнений. В то же время следует отметить и некоторые его ограничения. Например, локальный характер воздействия. В фокус внимания «когнитивистов» попадают в основном отдельные конкретные неадаптивные мысли и убеждения. Они объявляются источником всех проблем, а их качественная переработка становится главной задачей психотерапии. При таком подходе невольно упускается из виду ситуативность и условность любой когнитивной дисфункциональности [6]. Кроме того, чрезмерное внимание к негативным частностям отвлекает от общей стратегической задачи психотерапии – формирования гибкого адаптивного мышления и гармоничной картины мира. Как показывают исследования И.Ф. Манилова [5; с. 6], повышение уровня адаптивности мышления методом психотерапевтической конфронтационной суггестии позволяет преодолевать ситуативную неадаптивность мыслей и убеждений без специальной работы с ними. Основные идеи данного подхода представлены в концептуальных положениях мультимодальной суггестивной психотерапии [7; с. 8].

Анализ многочисленных эмпирических исследований показывает перспективность коррекции неадаптивного мышления методами мультимодальной суггестивной психотерапии. Для совершенствования такой формы работы необходимо позаботиться о ее надежной методологической основе, в частности, разработке модели комплексной суггестивной коррекции картины мира людей, страдающих различными невротическими и соматоформными расстройствами. Этой проблеме и посвящены представленные в данной статье исследования.

Цель данной статьи – предложить рабочую модель комплексной суггестивной коррекции картины мира людей, страдающих невротическими и соматоформными расстройствами.

Изложение основного материала. В наиболее общем виде «картина мира» – это обобщенные и систематизированные представления человека о себе и окружающем мире. Это знания и предположения о взаимосвязях различных предметов, явлений, идей. Картина мира позволяет ориентироваться в реальном пространстве-времени. Позволяет классифицировать и структурировать актуальные ментальные феномены, наполнять эмоциональным содержанием события. Кроме того, дает возможность строить прогнозы и на их основе планировать жизнь.

Картина мира – динамичное образование. Она не может оставаться неизменной. Причины этого феномена вполне очевидны. Окружающий нас мир находится в непрерывном движении, а, значит, изменении. Появляются новые объекты, соотношения, ситуации. Новая информация, вне зависимости от степени ее интенсивности, создает постоянное давление на когнитивную сферу человека. Это давление «силового информационного поля» с необходимостью провоцирует соответствующий отклик со стороны психики.

Постоянно происходит движение и внутри самой картины мира. Меняется соотношение отдельных ее частей, меняются аффективные акценты, а с ними приоритеты и сама структура картины мира. Отчасти все это можно связать со всевозможными потребностно-мотивационными процессами. Актуализация различных потребностей и необходимость их удовлетворять влияет на содержательные характеристики картины мира, «подгоняет» ее под существующий запрос и задает ситуативные нормативные стандарты.

Картина мира человека зависит и от физиологических констант его организма. Артериальное давление, уровень гемоглобина, объем кровотока, уровень глюкозы в крови и т.п. влияют на когнитивные процессы, а с ними и на картину мира. Голод, жажда, любое недомогание создают условия для ситуативной коррекции картины мира. То, как человек себя чувствует, напрямую отражается на его приоритетах, оценках, эмоциональных реакциях, поведенческих стратегиях и в конечном итоге на представлениях о себе и окружающем мире.

Еще один примечательный факт – картина мира актуализирована всегда лишь частично, а именно, под существующий запрос. Мы не можем в каждый конкретный момент сразу и одновременно воспользоваться всеми нашими знаниями и представлениями. Когда мы фокусируемся на какой-то проблеме, картина мира выступает в роли своеобразного

хранилища, из которого можно выбрать необходимый и доступный в данный момент «материал» для решения проблемы. В качестве «материала» выступают конкретные знания, оценочные шаблоны, наработанные стратегии реагирования, привычные стили обработки информации и т.п.

Картину мира с известной долей условности можно рассматривать как сложную открытую систему, которая постоянно обменивается с внешней средой информацией и постепенно с неизбежностью эволюционирует. Со временем меняются ее свойства, границы, структура. Процесс этой непрерывной эволюции начинается с рождения человека и завершается вместе с окончанием его жизни. О постоянстве картины мира можно говорить лишь на относительно небольших временных интервалах. Очевидно, что картина мира – всегда процесс, а не окончательно свершившееся событие.

Коррекция картины мира – это коррекция непрерывного процесса. И тут возникает любопытная ситуация. Чтобы «корректировать» картину мира, ее нужно определить, оценить, «пощупать». Без этого сложно узнать степень изменения. Однако сам процесс определения, измерения картины мира некоторым образом ее меняет. Выходит, что точно оценить картину мира нельзя, т.к. сама процедура оценки влияет на нее, а, значит, на выходе получается уже нечто новое. Проблемные ситуации, с которыми сталкивается в течение своей жизни человек, тоже становятся частью его представлений о себе и мире. Как только проблема осознается, она сразу же вписывается в картину мира, дополняет ее и, соответственно, изменяет.

Любая проблема нарушает существующий внутренний баланс системы. Появляется напряжение, дискомфорт, а с ними и потребность восстановить динамическое равновесие системы. Вокруг проблемы актуализируются «сродные» ей по модальности элементы картины мира. Здесь и конкретные знания, навыки, шаблоны эмоциональных реакций и поведенческих стратегий, которые позволяют выйти из проблемной ситуации. Если уже имеющегося личного опыта и знаний недостаточно, для решения проблемы задействуются внешние ресурсы, в качестве которых могут использоваться конкретные опыт и знания других людей, а также внешние стимулы-раздражители, которые активизируют нереализованный творческий потенциал. Носителями внешнего ресурса могут быть книги, статьи, аудио- и видеосообщения, любые другие формы обмена информацией между людьми. Уже с «обновленной» картиной мира возобновляется поиск выхода из проблемной ситуации. Если решение найдено удачно, проблема уходит. В случае неуспеха возобновляется поиск более эффективных внешних

ресурсов, и весь цикл повторяется. При этом «полезный» внешний ресурс – это не только конкретный законченный алгоритм решения проблемы, но также информационный пусковой стимул-раздражитель, который позволяет более эффективно использовать наличные внутренние ресурсы и получить необходимое решение.

Важно отметить, что при поиске выхода из проблемной ситуации, человек всегда опирается на собственную картину мира. Все, с чем только он столкнулся и узнал, с необходимостью становится уже частью его картины мира. Вне зависимости от того, согласен он с тем или иным положением или нет, навязано оно или принято добровольно – все равно это уже одна из частей его представлений о мире. Даже когда проблемная ситуация преодолевается под непосредственным жестким давлением некоего внешнего авторитета и вопреки желанию самого человека, опирается он в конечном итоге на собственную «подкорректированную» картину мира. Нечто подобное случается и когда происходит внутренняя борьба противоположных желаний, принципов, идей. Здесь вместо внешнего «диктатора» появляется свой собственный внутренний.

Ситуация, когда клиент обращается за помощью к психотерапевту, свидетельствует о том, что ему недостаточно наличных ресурсов для решения проблемы. Во время консультирования или психотерапии происходит активное взаимодействие картин мира клиента и психотерапевта. Наблюдается соприкосновение и частичное взаимопроникновение обоих процессов. Это означает, что изменения и в той, и другой картинах мира неизбежны. Происходит процесс взаимной детерминации.

Любое взаимодействие и любой коммуникативный акт содержат в себе значительный элемент суггестии. Суггестирование всегда взаимно, однако со стороны человека с более структурированной картиной мира оно сильнее. В ситуации психотерапии роль носителя более структурированной картины мира обычно исполняет психотерапевт. Он задает некий эталон, на который можно ориентироваться и который, вольно или невольно, становится образцом для подражания. А там где появляются «эталон» и «авторитет», сразу же запускается механизм внушения.

Если суггестия с неизбежностью присутствует на сеансах психотерапии, логично целевым образом использовать ее для усовершенствования картины мира клиента. Реализация этой задачи предполагает установление «слабых мест» картины мира, изъянов, которые обуславливают ее неадаптивность или дисфункциональность.



Анализ материалов многочисленных психотерапевтических сессий позволяет выделить некоторые причины неадаптивных представлений. Так, неадаптивные картины мира часто лишены жизненно необходимых элементов, например конкретных знаний о предметах и явлениях, их разнообразии, причинах возникновения, взаимосвязях. Картина мира в этом случае является несколько ущербной, недостаточной для ориентирования в разнообразном изменчивом мире. Для принятия оперативных и адекватных решений попросту не хватает качественной информации.

В этом случае с помощью гетерогенной суггестии можно пополнить недостаток знаний путем специально структурированного, сжатого во времени информирования. Традиционные формы обучения, построенные на строгой доказательной базе, здесь не годятся. Время психотерапевтических сессий обычно ограничено. Кроме того, интеллектуальный потенциал некоторых клиентов не позволяет в полной мере реализовать стандартные приемы убеждения. Прямое или косвенное внушение дает возможность быстрее и легче устранять потенциально опасные информационные пробелы.

Другой важной чертой неадаптивной картины мира является плохая согласованность базовых систем оценок, вокруг которых выстраивается отношение индивида к конкретным явлениям, предметам, событиям. Результатом этой рассогласованности или дисгармоничности является невозможность оперирования наличными знаниями в целях нахождения оптимального решения проблемной ситуации.

В этом случае психотерапевтическая суггестия направлена в первую очередь на выстраивание иерархического соподчинения различных базовых систем оценок и их спецификации. Кроме того, суггестия позволяет развивать и закреплять навыки согласованного использования отдельных элементов картины мира (различных блоков знаний, логического инструментария и т.п.).

Следующая характерная черта неадаптивной картины мира – наличие патогенных когнитивных процессов, в частности, неадаптивных убеждений. Возникают они в результате неоправданных обобщений или искажения информации. Такие убеждения начинают жить самостоятельной жизнью и подменяют собой реальность. Они действуют наподобие компьютерной программы-вируса. Возникает ситуация, когда то, в чем человек убежден, и объявляется реальностью. Все новые факты трактуются как подтверждающие подобные дисфункциональные верования. То, что не согласуется с неадаптивным убеждением, попросту игнорируется. Неадаптивные убеждения меняют естественные эмоциональные акценты в картине мира и приводят

к ее деформации. То, что было значимым и первостепенным вчера, сегодня уже неактуально. В особо сложных случаях они способствуют формированию патологических личных мифов. Эти мифы могут доходить до уровня бредовых образований и определять жизненный путь человека.

Любые формы патогенных когнитивных процессов негативно влияют на картину мира, а потому являются мишенью психотерапии. С помощью психотерапевтической суггестии можно прививать клиенту саногенные убеждения и провоцировать их конфронтацию с неадаптивными. Самый простой вариант такого убеждения – убеждение «антитезис». Например, «я слабый» – «я сильный», «я не смогу» – «я смогу», «я умру» – «я буду жить» и т.п. Их внушение авторитетным психотерапевтом приводит к эффекту вытеснения неадаптивного убеждения и замене его на адаптивное.

Когда прямое директивное внушение не дает желаемого результата, можно использовать метод психотерапевтической конфронтационной суггестии. В процессе его реализации клиенту внушаются идеи, которые на первый взгляд не противоречат неадаптивным убеждениям, однако на самом деле содержательно несовместимы с последними. В результате столкновения несовместимых идей начинает нарастать напряжение, которое завершается аффективной разрядкой, купированием неадаптивного убеждения и заменой его адаптивным. Установлено, что хороший психотерапевтический эффект дает внушение идей непрерывной изменчивости, взаимосвязи, относительности, необратимости, самоорганизации, динамического равновесия.

Следующей чертой неадаптивной картины мира является отсутствие в ней энергетически заряженных мотивирующих целей. Целей стратегических, связанных с отдаленными планами, и тактических, определяющих направленность активности человека на каждый текущий момент времени. Именно такие цели наполняют смыслом каждый день и позволяют более-менее последовательно выстраивать линию поведения. Для формирования мотивирующих целей более всего подходит суггестивное моделирование. С его помощью формируется энергетически подкрепленный виртуальный «образ результата» и его овеществленный суггестивный аналог – «персональный образ результата».

Еще одной характерной чертой неадаптивной картины мира является ее общий энергетический дисбаланс. Чаще всего наблюдается снижение или повышение тонуса отдельных структурных блоков нервной системы. Восстановлению оптимального баланса и нормализации общего тонуса способствует суггестивное мотивирование клиентов к активному образу

жизни, коррекции режима дня и питания, освоению приемов психической саморегуляции. Весь этот комплекс мероприятий в подавляющем большинстве случаев позволяет достичь выраженного терапевтического эффекта без специальной медикаментозной коррекции.

Выводы. Суггестивная коррекция картины мира является важной составляющей психотерапевтической помощи людям, страдающим невротическими и соматоформными расстройствами. Индивидуальную картину мира человека можно рассматривать как сложную открытую нелинейную систему, которая постоянно эволюционирует. Картина мира – всегда процесс, а не окончательное совершившееся событие. Рабочая модель комплексной суггестивной коррекции картины мира включает:

1. Устранение информационных пробелов.
2. Иерархическое согласование базовых систем оценок.
3. Нейтрализацию патогенных когнитивных процессов.
4. Формирование мотивирующих целей.
5. Восстановление общего энергетического баланса психических процессов.

Для коррекции картины мира необходимо использовать методы мультимодальной суггестивной психотерапии. Наилучший результат дает использование метода психотерапевтической конфронтационной суггестии. В процессе его реализации клиенту внушаются идеи, которые на первый взгляд не противоречат неадаптивным убеждениям, однако на самом деле содержательно несовместимы с ними. В результате столкновения несовместимых идей возникает феномен когнитивного диссонанса, выход из которого сопровождается купированием неадаптивных убеждений и заменой их адаптивными.

В ближайшей перспективе на основе предложенной модели суггестивной коррекции картины мира планируется разработать общую процессуальную модель мультимодальной суггестивной психотерапии.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Александров А.А. Психотерапия : учебное пособие. / А.А. Александров. – СПб : Питер, 2004. – 480 с.
2. Бек Дж. С. Когнитивная терапия: полное руководство / Джудит Бек – М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400 с.
3. Буль П.И. Психотерапия, гипноз и внушение в практической медицине / И.П. Буль. – Л., 1990. – 91 с.
4. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия / М.Е. Бурно. – М. : Академический Проект ; Деловая книга, 2006. – 800 с.
5. Манилов І.Ф. Психотерапевтична конфронтаційна сугестія: базові положення / І.Ф. Манилов // Актуальні проблеми психології. Т.3: Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2015. – Вип. 11. – С. 170–185.
6. Манилов І.Ф. Развитие адаптивного мышления с помощью конфронтационной суггестии / И.Ф. Манилов // Технології розвитку інтелекту. – 2016. – Т. 2, № 1 (12) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.psytir.org.ua/upload/journals/2.1/authors/2016/Manilov_Igor_Felixovich_Rozvytok_adaptyvnogo_myslennya_za_dopomogoyu_konfrontatsijnoi_sugestii.pdf.
7. Манилов І.Ф. Суггестивная коррекция дисфункционального мышления: мультимодальный подход / И.Ф. Манилов // Технології розвитку інтелекту. – 2016. – Т. 2, № 3 (14) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current.
8. Манилов І.Ф. О концептуальных положениях мультимодальной суггестивной психотерапии / И.Ф. Манилов // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2017. – Вип. 36. – С. 197–207.
9. Холмогорова А.Б. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гараян // Основные направления современной психотерапии. – М. : «Когито-Центр», 2000. – С. 224–267.
10. Beck A.T. Cognitive therapy of personality disorders / A.T. Beck, A. Freeman. – N.Y. : Guilford Press, 1990.
11. Ellis A. (1993) Reflections on Rational-Emotive Therapy / A. Ellis. – J. of consulting and clinical psychology. – 61, 2. – P. 199–201.