

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

**И. А. Фурманов, С. Н. Жеребцов, И. В. Сильченко,
Э. А. Соколова, Л. И. Селиванова**

**Первичная профилактика
психосоматических заболеваний
с помощью системы
психологических технологий**

Под редакцией И. А. Фурманова

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Теоретические основы психопрофилактики психосоматических заболеваний	8
1.1 Психосоматические заболевания: сущность и феноменология (Э. А. Соколова)	8
1.2 Генезис психосоматического симптома: аффективно-динамическая модель (И. А. Фурманов)	21
1.3 Культурно-историческая теория психосоматизации личности юношеского возраста (С. Н. Жеребцов)	3
1.4 Социально-психологические предикторы психосоматизации (И. В. Сильченко)	49
1.5 Сущностно-содержательные аспекты первичной психопрофилактики (Л. И. Селиванова)	65
1.6 Саногенность и синергетизм саморазвития личности (Л. И. Селиванова)	71
1.7 Первичная профилактика психосоматических заболеваний как система психологических технологий (Э. А. Соколова)	93
Глава 2. Система психологических технологий первичной профилактики психосоматических заболеваний	105
2.1 Психологическая технология – поддерживающая и стимулирующая основа саморазвития личности (Л. И. Селиванова) ..	105
2.2 Психологические проблемы и технологии работы с ними (Э. А. Соколова)	124
2.3 Психологическое содействие в переживании проблемной ситуации (С. Н. Жеребцов)	139
2.4 Развитие саморегуляции как результат научения персонотенным переживаниям (С. Н. Жеребцов)	154
2.5 Тренинг снижения агрессивности как фактора риска психосоматизации (И. А. Фурманов)	164
2.6 Психопрофилактика и психокоррекция враждебности (И. В. Сильченко)	186
2.7 Практические аспекты внедрения системы технологий первичной психопрофилактики психосоматических заболеваний (С. Н. Жеребцов, Л. И. Селиванова, И. В. Сильченко, Э. А. Соколова)	197

Литература

1. Кравцов, Г. Г. Развитие психики и личности в культурно-историческом подходе / Г. Г. Кравцов // Л. С. Выготский и современная культурно-историческая психология: проблемы развития личности в изменчивом мире. Международная науч. конференция (2010, Гомель). IV Международная научная конференция «Л. С. Выготский и современная культурно-историческая психология: проблемы развития личности в изменчивом мире», 28–29 октября 2010 г.: в 2 ч. Ч. 1: [материалы] / С. Н. Жеребцов (отв. ред.) [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010. – С. 58–63.
2. Шкуратов, В. А. Историческая психология / В. А. Шкуратов. – М.: Смысл, 1997. – 505 с.
3. Джендлин, Ю. Фокусирование: Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями / Ю. Джендлин / Пер. с англ. А. С. Ригина. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 448 с.
4. Мэй, Р. Любовь и воля [Электронный ресурс] / Р. Мэй // ЛитМир – Электронная библиотека. – Режим доступа: <http://www.litmir.net/br/?b=150231&p=4>. – Дата доступа: 12.09.2014.
5. Мэй, Р. Взывая к мифу: перевод с англ. Е. А. Семёновой / Р. Мэй. – М.: Модерн, 2014. – 368 с.
6. Хант, М. История психологии / М. Хант; пер. с англ. А. В. Александровой. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2009. – 863 с.
7. Братусь, Б. С. К проблеме человека в психологии / Б. С. Братусь // Вопросы психологии, 1997, № 1. – С. 3–20.
8. Слободчиков, В. И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов // Вопросы психологии, 2001, № 4. – С. 91–105.

4 Развитие саморегуляции как результат научения персоногенным переживаниям

С. Н. Жеребцов

Проблему саморегуляции человека необходимо рассматривать как его способность овладевать своим поведением,

переживаниями, т. е. как проблему произвольности. Уже обращение к этимологии слова «регуляция» (с латинского «regulare» – упорядочивать, приводить в порядок) вскрывает центральную характеристику этого феномена, заключающегося в организации и упорядочивании целесообразных процессов. Причём регуляция выступает и как внешняя регуляция, и как внутренняя саморегуляция поведения и переживаний. Принципиально то, что эти виды регуляции являются сопряжёнными – по отношению к индивидуальному развитию внешняя регуляция является первичной, позволяющей сформироваться и развиться саморегуляции (внутренней регуляции) личности. Т. е. генезис саморегуляции идет от культуры в самом широком значении этого слова.

Целесообразный характер саморегуляции как его важнейшая особенность состоит в том, что человек сознательно определяет для себя значимые качества, состояния, которые должны стать возможностями для субъекта. При этом нужно учесть, что эти качества могут быть обретенны только в работе переживания. Т. е. саморегуляция есть процесс организации персоногенного переживания, приводящего к необходимым для личности новообразованиям и характеристикам жизни. Способность к персоногенным переживаниям может породить особый – персоногенный – способ жизни, когда творчество, самостроительство выступает для человека беспокойным, внутренне напряжённым, драматичным и даже трагичным характером жизнедеятельности. По отношению к сложной системе, тем более к системе, являющейся свободным субъектом (человеком), эти характеристики являются онтологизирующими, неотрывными от её сути. Саморазвитие – противоречивое, трагичное – есть единственно возможный способ существования сложной, открытой системы.

При «запуске» саморегуляции как целесообразного процесса перед личностью встаёт вопрос о ценностно-смысловом обеспечении этого процесса. Т. е. это вопрос об идеалах саморегуляции и, шире, – об идеалах саморазвития личности. Т. е. в нашем контексте саморегуляция может быть связана как с саногенными, так и с патогенными процессами. Причём здесь возможны две парадигмы. Первая: саморегуляция связана с установлением равновесия, избегания напряжения, перенапряжения, нервных «срывов», т. е. здоровье обеспечивается гомеостазисом. Вторая: саморегуляция

направлена на самоорганизацию, подчиненную некоей доминанте, при этом возникает напряжённый, творческий способ бытия, тогда здоровье обеспечивается гетеростатической моделью. Каждый человек, сознательно или нет, использует обе стратегии саморегуляции. Однако первую стратегию можно отнести к индивидуальному уровню функционирования, а вторую – к личностному, собственно человеческому способу бытия. Существование человека возможно лишь в развитии, направление которого выбирается в соответствии с ценностными приоритетами. Таким образом, *саморегуляцию необходимо рассматривать как процесс саморазвития целостности субъекта в противоречивом пространстве, осуществляемый в работе переживания через систему выборов.*

Мы видим, что саморегуляция структурируется тремя группами феноменов: во-первых, культурой (символы, ценности, идеалы, модели поведения и др.); во-вторых, внутренними детерминантами (потребностями, мотивами, целями и др.); в-третьих, обеспечением саморегуляции энергией, которая необходима для удовлетворения потребностей, реализации себя. Конечно, энергичный момент присутствует в двух других, но он имеет отличительную особенность, состоящую в процессуальности саморегуляции, её внутренней напряжённости, динамичности субъективной пристрастности, что позволяет рассматривать саморегуляцию как переживание. Причём оно одновременно и оптимизирует состояние «здесь и сейчас», и изменяет саму личность, способствует её саморазвитию. Последнее, как мы отметили, является способом бытия человека. Саморегуляция должна быть позиционирована в психотерапевтической работе как переживание потому, что начать новую жизнь человек только решением сознания, усилием воли не может. А вот пройдя через определенное переживание – может. Именно переживание обладает потенциалом личностного изменения.

Идеалы личностного развития не даны человеку в готовом виде. Их человек должен выбрать, а точнее выработать для себя. Этот процесс творческий. В своём здоровом варианте он имеет характеристики игры. Т. е. *мы говорим о такой саморегуляции, в которой через игровое переживание человек обретает нового себя, превращается:* человек находится, как говорил М. К. Мамардашвили, в постоянном процессе зановорождения. В целом

саморегуляция реализуется как персоногенное переживание, которое является игровым.

Молодые люди хорошо чувствуют феноменологию игры. Они понимают, что игра внутренне мотивирована, она вовлекает человека в процесс, она противостоит отчуждению, скуке, одиночеству, депрессии и многим соматическим симптомам, этой депрессией обусловленным. Поэтому и понятие игрового переживания (как центрального процесса и одновременно некоего механизма саморегуляции) ими усваивается достаточно просто и точно.

В профилактической работе с людьми на этапе личности мы разъясняем эти особенности игрового переживания, к которому человек неизбежно приходит, когда речь идет о его саморазвитии (именно о свободном, ответственном саморазвитии, а не о «формировании» и «воспитании»), которые чаще ассоциируются с превращением воспитанника в креатуру воспитателя, с насилием второго над первым, из чего получается только самонасилие, неврозизация и «сворачивание» творческих сил).

Разъясняется также, что важно думать о творчестве как о процессе, данном не только «избранным» (художникам, поэтам, композиторам и др.). Но принципиально, чтобы каждый молодой человек рассматривал свою жизнь как пространство жизнотворчества. К сожалению, в нашей культуре редко думают о творчестве в смысле жизнотворчества. Кстати, благодаря творчеству и игре в жизни она перестаёт носить характер обыденности. (Психологическая смерть – переживание повторяемости, скуки, отчуждения, такого переживания, что ничего существенного в жизни изменить, существенного сделать я не могу).

От чего зависит творчество? От чего зависит креативность личности? В психологии достаточно широко исследуются факторы творчества и креативности: характер деятельности, врождённые факторы, личностные факторы, социальные факторы. Все они в различной степени определяют и процесс творчества, и креативность личности. Один пример влияния социальных факторов: феномен выученной беспомощности (сформировано переживание беспомощности собственных инициатив, собственной поисковой активности (пространство возможностей свёрнуто: ничего изменить нельзя, ничего сделать нельзя – человек в тюрьме собственных оков, которые вначале были социальными оковами)).

Нужно обратить внимание на очень важный момент. А именно на *связь и даже единство феномена творчества и феномена игры, причём эта связь важна именно в самом содержании, в мотивации творческого процесса*. Эта связь обнаруживается именно в понимании психологической сути творческого процесса, субъектом которого выступает личность. Внутренняя мотивация и смысловая направленность объединяют творчество и игру. В этом смысле игровой характер становится сутью самого возвышенного в жизни человека – творчества, которое имеет смысл. И уже в таком своём сочетании (творчества и смысла) игра есть любовь – любовь к жизни. Пассионарная включенность в игровой процесс сродни включенности в жизнь, азартной жизни.

В самом общем виде *игра – это внутренне мотивированная активность в пространстве условности, в котором человек осуществляет свободную комбинаторику средствами ради получения смысла*. Благодаря обретению смысла в игре, человек обретает себя. Игра – способ обретения себя. В этом – её серьёзность и колоссальное значение. Исходя из такого понимания сути игры, *игровое переживание мы определяем как внутренне мотивированный процесс трансформации смысла (смысловой реальности) в пространстве условности посредством культурных артефактов, развивающий свободу личности, её творческий потенциал*.

В игре с её эффектом «как будто» создаётся пространство условности – пространство фантазии, «пространства внутренний избыток» как сказал поэт. План условности создаёт внутренний мир. Сознание – далеко не просто отражение объективного мира. Если бы это было так, оно не нужно было бы человеку. Сознание пристрастно. С помощью культурных средств (слова, прежде всего) оно расширяет пространство фантазии, условности и игры необычайно. И вот важный момент: сознание всегда сориентировано не только на то, что *есть* (отражение реального мира), но и только на то, что *может быть*. В этом свойстве сознания – основа улучшения нашей жизни, изменения ситуации человека. В этом свойстве сознания – основа свободы. В свободе – сущность личности. Личность есть субъект выбора, а значит, субъект переживания, «субъект поступания», как говорил М. М. Бахтин. Образуется последовательность этапов, разворачивающихся в онтогенезе: игра – пространство условности – сознание – свобода – личность.

(Свободная личность и субъект переживания, которая обречена на переживание в постоянно изменяющихся ситуациях жизни). Загадка человеческой свободы получает своё разрешение только в феномене игры, игрового переживания. Неиграющий не свободен. Человек является свободным существом и человеком вообще только как субъект игры.

Образование вооружает человека средствами, а игра даёт внутреннюю мотивацию и свободу в комбинаторике этими средствами. Если в процессе творческого и игрового переживания обострившихся социальных противоречий возникает возвращенное культурными средствами личностное новообразование, то в таком случае уместно говорить о персонотипной ситуации и персонотипном переживании. Личностное новообразование есть своеобразный орган решения психологических проблем. Этот орган ширит возможности и помогает человеку совладать с вызовами.

Признание социокультурной и интерперсональной природы переживания выводит нас на необходимость широкого применения диалогического психологического образования, проведения профилактической, психотерапевтической работы. Диалогическая философия образования (М. М. Бахтин, М. Бубер) постулирует: развитие личности происходит в поле взаимодействия смыслов, поэтому необходима встреча двух личностей, создающее смысловое поле превращения человека.

Психологическая культура, отражающая операциональный компонент персонотипной ситуации, позволяет человеку концептуализировать жизненный опыт, извлекать из любых событий, даже неблагоприятных, даже травматичных, значимые смыслы, открывать новые переживания, новые решения и идеи, дополнительные возможности и перспективы. Он становится более жизнестойким и, следовательно, в большей степени психологически здоровой личностью. О человеке с низкой психологической культурой, о том, кто не в состоянии «вычерпать» для себя смысл происходящего с ним писал и С. Маршак: «Но часто жизнь бывает к нам сурова: / Иному век случается прожить, / А он не может значащее слово / Из пережитых горестей сложить» (цит. по: [1, с. 174]).

Персонотипная ситуация относится к симультанным феноменам, т. е. к одномоментным. Но симультанность должна быть подготовлена научением, овладением психическими процессами,

поведением, переживаниями. Симультанность есть инсайт, понимание, которое требует средств и условий. Таким образом, какое-либо событие служит непосредственным *фактором* (можно было бы сказать возможностью, приглашением к развитию), *причины* персоногенной ситуации обусловлены внутренними интенциями человека, *источником* же, «материалом» образования новых свойств выступают исторически данные культурные образования (понятия, знаки, символы, ценности, схемы, операции, нормы).

Персоногенная ситуация – это в первую очередь микросоциальный феномен, феномен межличностного взаимодействия, строящегося на основе диалога в исторически данном культурном пространстве. В продуцировании новых идей и обретении новообразований невозможно «натуральное хозяйство». Идеи, изъятые из обмена (и диспозиции личности, оторванные от своего предмета – другой личности), обречены на вымирание, поскольку только в диалоге можно «думой думу развивать». Две теснейшим образом связанные между собой функции диалога – мыслепорождающая и смыслоформирующая – рельефнее всего проявляются именно в персоногенной ситуации. Процесс формирования смысла М. М. Бахтин называл «актом откровения» и считал, что смысл рождается в процессе общения. А Л. С. Выготский любил повторять, что мысль рождается в слове. Мысль рождается в попытке найти нужное слово, обращенное к Другому, а затем и к самому себе. Т. е. я открываю себя одновременно и благодаря Другому, и благодаря слову. *Это свидетельствует о диалоге как сквозном методе, особой метатехнологии, оказавшей психологическую помощь, проведения профитессингической работы, особенно с юными людьми, в диалогическом, паритетном общении нуждающимся.*

Персоногенное – пусть и с симптомами, пусть с неврозогенными аспектами, но с переживанием новизны, есть реалистичный путь совладания с кризисом, путь драматичного личностного развития, имеющего как культурный феномен значение и для других. У Л. М. Баткина есть выразительные слова, описывающие такой путь: «Трагический, но и весёлый голос того, кто вышел на беспримерное приключение своей жизни – чтобы справиться с нею, т.е. чтобы она стала подлинно и только его жизнью, следовательно, значимой также для других. И чтобы довести это приключение до сколько-нибудь достойного конца» [2, с. 158].

Психолог, педагог, родитель должны выстраивать взаимоотношения с молодыми людьми на основе осознания культурной сложности и уникальности переживающих субъектов. Б. И. Додонов напоминает: «Реально психолог имеет дело не с отдельными эмоциональными актами, а с целостной *психической деятельностью*, которую он называет переживанием...» [3]. В диалоге возникают и генерализируются такие переживания, которые через механизм персоногенности воплощаются в личностные образования. Эти личностные образования в психологии имеют различные названия: «самоэффективность», «сам-актуализация», «аутентичность», «любовь», «креативность», «рефлексивность», «социальный интерес», «сервильность», «эмпатия», «сензитивность», «жизнестойкость», и др. Они не страхуют от одиночества, депрессии, даже сменяются, но являются в различных своих ипостасях – предположительно, внутренними условиями, функциональными системами работы переживания с конкретным состоянием или свойством. Именно такой подход во многом препятствует уплощению, уплощению психологической жизни, её редукции к психофизиологическим механизмам, построению на этой основе разнообразных манипуляций. М. К. Мамардашвили, явно намекая на бихевиоризм, позитивизм с их бесчисленными экспериментами, уводящими в «дурную бесконечность», говорил о важности понять целостного человека, а не замерять, на сколько сантиметров он подпрыгнет, если его ущипнуть.

Напомним, что персоногенное переживание фасилитируется (возникает гораздо вероятнее, быстрее и легче), если оно носит игровой характер. Условность многих проблемных ситуаций всегда осознаётся (кроме случаев патологии). Игра – это тоже активность в пространстве условности. Но условность – это всегда позиция на границе реального и возможного. По М. М. Бахтину, как известно, человек весь и всегда на границе. Поэтому если нет внутреннего мира, не может быть и внешнего (переходные объекты, артефакты, медиаторы создают и тот и другой). Внутренняя территория личности, самая приватная, самая личная оказывается искусственной по происхождению. Но эта территория может по-разному переживаться, точнее она и есть процесс переживания, который может иметь характер отчуждения или осмысленности – источника света и тепла.

Учиться, играть, смеяться – значит становиться свободным. Это потому, что игра даёт переживание условности и подлинности одновременно. Многое, кроме факта самой жизни, является условностью. Условность происходящего дарит эту свободу. Игровое переживание – это жизнь с воодушевлением и мастерством. Игровое переживание – это авторство, это режиссура, это экспериментирование, в котором апробирование, творчество и есть самое что ни на есть серьезное дело, и есть сама жизнь, преисполненная смысла и красоты. Вспоминается В. Блейк с его предостережением: «Я должен сотворить свой мир, иначе стану рабом в мире другого человека». В этом смысле быть автором – значит быть свободным. Быть автором – значит самостоятельно распоряжаться, играть теми данными, которые есть у человека.

Человек играет всегда, но важно не чувствовать себя проигравшим в жизни. Человек чувствует себя проигравшим, если переживает процесс жизни как ему не принадлежащий, он живёт в угоду кому-то (маме, учителю, начальнику), именно в угоду, а не ради кого-то. Т.е. он как бы промахивается, не попадает в цель – в подлинную жизнь, и в этом его «предательство человечности», его грех, который он совершает по отношению к себе (интересно, что слово «грех» в своём первоначальном значении на русский переводится как «промах»).

Игровое отношение позволяет к различным средствам самовыражения относиться именно как к средствам, не абсолютизируя ни форму, ни слово, ни жест, ни социальную норму, ни убеждение, ни ценность. Человек в игре отчуждает себя от средств деятельности, в том числе от средств утренней деятельности, чтобы оперировать ими. Именно это частное отчуждение есть профилактика психологического, личностного отчуждения. Без игрового отношения личность становится чуждой себе и застывшей. Самое серьезно-значимое по своему влиянию на личностное развитие – самое необходимое для персонотипного переживания – это именно атмосфера (само состояние) игры и чуда. В этой атмосфере крепнет вера в себя, усиливается субъектность. Субъектность, индивидуальность, творчество, игра, превращение, чудо – феномены такого переживания, которое отличает свободного человека. Игровое переживание потому и становится персонотипным, что содержит возможность выхода за пределы любой

личности. Свободный человек всегда знает об открытости своей личности и судьбы. Мышление, не ставшее переживанием, деятельность, не ставшая игрой, в жизни человека не имеют значения, они не высвобождают его потенциал.

Конечно, игра может быть разной. Э. Берн писал об играх, в которых отдельные, или целиком жизненные сценарии овладевают людьми, превращаясь в схематизмы общения и переживания. Только сознание, личностное усилие может увлечь человека из этого цепкого и убаюкивающего плена социального программирования. Только осознание единственности, неповторимости жизни делает жизнь *искренним приключением*, имеющим игровой, драматический, трагический характер. Игровое переживание реализуется в заботе, любви, которые активны, соучастливы. Игровое переживание – это действие, это действие бытия. Пока есть игровое переживание, человек жив.

Качество жизни, таким образом, ставится в зависимость от способности к игровому поведению, и, более того, речь идёт об особом (осознанном) отношении к происходящему, об относительности происходящего, об игровом переживании, дарующем человеку новые силы и другие преимущества. Игровое переживание наполняет человека особым характером обращения с реальностью и с самим собой. В этом – не просто основа качественной жизни, но и – профилактика психосоматических заболеваний, профилактика отчуждения, скуки, депрессии и отчаяния – всего того, что ведёт к деструктивности, разрушающему или саморазрушающему поведению.

Навык саморегуляции в конкретных жизненных ситуациях молодых людей может формироваться в соответствии с моделью саморегуляции, включающей в себя этапы (компоненты): Событие – Негативное переживание / неконструктивное поведение – Осознание – Стоп-реакция – Переосмысление – Понимание оптимального способа переживания и поведения, т.е. игровое превращение ситуации – Самопринятие (в связи с усилившейся способностью управлять собой).

Конкретизация этих идей была достигнута в многочисленных диалогах и специальных занятиях, проведенных с целью профилактики психосоматических заболеваний и достижения других, специально не артикулированных, но значимых целей.

Литература

1. Борохов, Э. Энциклопедия афоризмов (В мире мудрых мыслей) / Э. Борохов. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2000. – 672 с.
2. Баткин, Л. М. Петрарка на острие собственного пера: авторское самосознание в письмах поэта / Л. М. Баткин. – М.: РГГУ, 1995. – 184 с.
3. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов // [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: http://www.koob.ru/dodonov_b/emociya_kak_cennost Дата доступа: 30.07.2010.

2.5 Тренинг снижения агрессивности как фактора риска психосоматизации (тренинг модификации агрессивного поведения)

И. А. Фурманов

Агрессивное поведение является одним из наиболее часто встречаемых нарушений поведения. Существуют различные точки зрения на природу агрессии, а, следовательно, и различные подходы к ее психотерапии и коррекции.

При планировании психотерапевтической работы с агрессивными людьми необходимо исходить из особенностей нарушений в той или иной сфере личности. Так, результаты наших исследований показали, что агрессивная направленность в поведении наблюдается у двух категорий индивидов. Первая – это индивиды, не имеющие ярко выраженных психических расстройств и легко адаптирующиеся к различным социальным условиям из-за низкого морально-волевого уровня регуляции поведения. Как правило, у этих индивидов нравственная нестабильность, слабая совестливость, игнорирование конвенциональных норм сочетается со слабым самоконтролем, расторможенностью и импульсивностью. Сюда относятся индивиды с физической и открытой вербальной агрессией, активным негативизмом (активно-агрессивный тип поведения). Другая категория – это индивиды с негативным эмоциональным состоянием, которое являются