

**ЭКСПИРИЕНЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ
И РАБОТА С ВООБРАЖЕНИЕМ
В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ**

**EXPERIENCED TECHNIQUES AND WORK WITH
IMAGINATION IN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY**

*В. Ю. Паробий,
Президент Украинской ассоциации
когнитивно-поведенческой терапии (Украина)*

*V. J. Parobii,
President of the Ukraine Association
of Cognitive Behavioral Therapy (Ukraine)*

Аннотация. В статье обсуждаются возможности применения техник работы с воображением. Описанные техники могут быть предназначены для психотерапевтической работы с пациентами с посттравматическими стрессовыми расстройствами, травмами развития, в группах личностного роста.

Ключевые слова: экспериментальные методы; воображение; когнитивно – поведенческая терапия

Annotation. The article discusses the possibilities of using imagination techniques. The described techniques can be used for psychotherapy with patients with post-traumatic stress disorders, developmental injuries, and in groups of personal growth.

Keywords: experimental methods; imagination; cognitive behavioral therapy

Экспириенциальные методы – это психотерапевтические методы, основанные на непосредственном опыте. На протяжении всей истории человечество предпринимало различные эксперименты для приобретения собственного опыта переживания боли. Арсенал методов включал медитацию, шаманские практики и мистику, использование психоактивных веществ, гипноз, ритуалы, трансы, сенсорную амортизацию и биологическую обратную связь. Многие психотерапевтические школы в настоящее время используют элементы экспериментальных методов в

своей практике. Это различные дыхательные техники (ребеффинг, холотроп), контролируемое воображение (символдрама, джунгианский анализ), игра и реинкарнация (психодрама, социодрама), телесные ощущения (тело, танец-мотор, танатотерапия), а также гештальт, НЛП и другие.

Во многих экспириенциальных действиях задействовано воображение. Этот умственный процесс развивается у людей таким образом, что мы моделируем в нашем сознании процессы, влияние которых мы не можем непосредственно наблюдать «здесь и сейчас». Воображение – это умственный процесс создания новых образов человеком на основе его предыдущего опыта. Воображение относится к высшим когнитивным процессам и является необходимой стороной любой деятельности. Воображение генерируется потребностями, возникающими в человеческой жизни, и, прежде всего, необходимостью изменения объектов окружающего мира. Таким образом, мы можем сказать, что умственная деятельность, например, обработка травматического опыта, также обусловлена воображением. Трудности возникают, если человек застревает на негативном убеждении или лишается возможности представить себе альтернативный выход из ситуации, сформировать иное видение ситуации, как в ПТСР. Кроме того, психологические страдания человека могут сформировать навязчивое представление о том, что и как он мог бы сделать лучше, как это происходит при обсессивно-компульсивном расстройстве. Или какие мнимые угрозы, опасности и неприятности ждут клиента, страдающего генерализованным расстройством, в будущем.

Воображение, как и мышление, возникает в проблемной ситуации, то есть, когда нужно найти новое решение. Однако именно характер проблемной ситуации определяет либо активность мышления, либо работу воображения. Воображение работает на том этапе знаний, когда неопределенность проблемной ситуации довольно велика. Отсутствие необходимой полноты знаний позволяет «прыгать» на некоторых этапах мышления и представлять себе конечный результат. Поэтому решения не всегда верны.

Говоря о связи воображения с реальностью, Л. С. Выготский сформулировал первый и самый важный закон воображения: творческая деятельность воображения напрямую зависит от богатства и разнообразия предыдущего опыта человека, содержание которого отражает реальность и состоит из элементов, взятых из нее [3]. Чем богаче человеческий опыт, тем больше материала, доступного в воображении. Изображение – представление – лабильное, динамичное по своей природе, то есть оно может меняться каждый раз. Но если мы говорим об изображении-представлении как продукте воображения, то это просто «мигание» без определенного направления, и трансформация, вызванная определенным трендом. Эта тенденция, которая приводит к трансформации образов в определенном направлении, обусловлена тем, что эти образы отражают общую ориентацию личности, ее потребности, интересы, чувства, идеалы, жизненные цели, ценности и т.д. Это то, что порождает преобразование деятельности воображения. То есть разнообразное отношение индивидуума к реальности порождает те преобразования, от которых он страдает.

Именно восприятие реальности часто изменяет воображение под влиянием чувств, желаний, симпатий и антипатий. Эти преобразования приводят к искажению, когда «желаемое выдается за реальное», и, таким образом, якобы «заслоняет» реальные свойства предмета, а иногда и более глубокое знание реальности. Под влиянием чувств воображение может приводить к классическим ошибкам мышления – эмоциональное мышление и «черно-белое» мышление.

Еще один интересный аспект, отражающий влияние эмоционального фактора на воображение, проявляется в сформулированном Л. С. Выготским законе – законе общего эмоционального знака [3; 4]. Его суть: впечатления и образы, которые имеют общий эмоциональный знак, то есть те, которые оказывают на нас подобное эмоциональное воздействие, могут объединяться друг с другом, несмотря на то, что между этими образами нет никакой связи. Получается комбинированная работа воображения, которая основана на общем чувстве или

общем эмоциональном знаке, который объединяет различные элементы (например, синий тон - холодный, красный - теплый). Для психотерапии этот закон важен в процессе обобщения тревоги, когда один из компонентов травматической ситуации творчески ассоциируется с объективно безопасным фактором, но примыкает во времени или пространстве, что вызывает фобическую реакцию у человека или активацию вегетативных функций нервной системы по типу побега или приступа, как это наблюдается при паническом расстройстве.

Существует также обратная связь воображения с эмоциями, когда воображение влияет на чувства. Это так называемый закон эмоциональной реальности. Его суть сводится к тому, что любой результат фантазии имеет обратный эффект на наши чувства. И если эта фантазия сама по себе не соответствует действительности, то чувство, вызванное ею, действительно захватывает человека (например, страх в темноте, вызванный иллюзией, переживая события из книг, фильмов и т.д.). Эта связь является основой, на которой основаны экспириенциальные методы, поэтому психотерапевт, работая с воображаемыми образами, имеет доступ к реальным эмоциям. Алфорд и Бек (1997) также признают, что терапевтические отношения являются действительным механизмом для достижения изменений, и структурированная работа с изображениями может изменить когнитивные структуры, взаимодействуя «прямо с автоматической системой» [1; 2].

Например, пациенты могут преодолевать негативный опыт на эмоциональном уровне, когда они выражают гнев и печаль по поводу того, что случилось с ними в детстве, воображая, как они могли бы это сделать в реальности. Они обращаются к родителям и другим значимым близким детства, а также защищают и утешают своего уязвимого внутреннего ребенка. Пациенты говорят о своих эмоциональных потребностях, которые не были удовлетворены родителями. Они связывают детские образы с изображениями нынешних ситуаций, которые их расстраивают. Они сопротивляются схемам и их разрушительным посланиям напрямую, (например, внутреннего критика). Пациенты пыта-

ются говорить с близкими в их настоящее время в воображаемых сценах и ролевых играх. Это позволяет пациентам разорвать «порочные цепи» на эмоциональном уровне.

Методы, описанные в работе, полезны для широкого круга пациентов: от групп личностного роста и внедрения «мэйвезерного» образа жизни до коррекции глубоких расстройств, таких как расстройства личности, посттравматические стрессовые расстройства, травмы развития. Воображение – это дверь, через которую КПТ третьей волны обеспечивает глубокое понимание сопереживания и трансформации личности пациента.

Литература

1. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб. : Питер, 2003. – 301 с.
2. Бек, Дж. Когнитивная терапия: полное руководство / Дж. Бек. – М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400 с.
3. Выготский, Л. С. Сознание как проблема психологии поведения. Собр. соч. в 6-т. / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982. – Т. 1. – С. 79–98.
4. Выготский, Л. С. Собрание сочинений в 6 т. / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982. – Т. 4. – 400 с.