

ЧИННИКИ І МЕХАНІЗМИ ЗМІН В ПРОЦЕСІ ПСИХОТЕРАПІЇ

Стаття є аналізом чинників, механізмів і психологічних феноменів, які забезпечують можливості змін в процесі і результаті психотерапії. До механізмів відносяться: активація емоційної пам'яті, пошукова активність клієнта, орієнтовочно-исследовательские когнітивні стратегії клієнта. До чинників відносяться: організація терапії як дослідження, невербалізований операціональний сенс окремих елементів і операціональний сенс ситуації в цілому, переформулювання життєвої ситуації клієнта як постановки рішення теоретико-прикладної задачі, наявність візуального плану певних перетворень життєвої ситуації клієнта. Фізіологічними механізмами змін у внутрішньому психічному просторі є окорухові дії, дзеркальні нейрони, акомодация.

Ключові слова: психотерапія, чинники, механізми, конфігурація стосунків, емоційна пам'ять, зміни.

К.В. Седых

ФАКТОРЫ И МЕХАНИЗМЫ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОТЕРАПИИ

Статья представляет собой анализ факторов, механизмов и психологических феноменов, которые обеспечивают возможности изменений в процессе и результате психотерапии. К механизмам относятся – активация эмоциональной памяти, поисковая активность клиента, ориентировочно-исследовательские когнитивные стратегии клиента. К факторам относятся организация терапии как исследования, невербалізованный операціональний смысл отдельных элементов и операціональний смысл ситуации в целом, переформулирование жизненной ситуации клиента как постановки решения теоретико-прикладной задачи, наличие визуального плана определенных преобразований жизненной ситуации клиента. Физиологическими механизмами изменений во внутреннем психическом пространстве являются глазодвигательные действия, зеркальные нейроны, аккомодация.

Ключевые слова. Психотерапия, факторы, механизмы, конфигурация отношений, эмоциональная память, изменения.

K.V. Sedykh

FACTORS AND MECHANISMS OF CHANGES IN PSYCHOTHERAPY PROCESS

The article is an analysis of the factors and mechanisms of psychological phenomena that provide the possibility of changes in the process and outcome of psychotherapy. The mechanisms include: activation of emotional memory, search activity customer orientation and customer research cognitive strategies, factors include: the organization of care as research neverbalizovanny operational meaning of individual bits and pieces and the operational meaning of the situation as a whole reformulation situations customer as staging solutions theoretical and applied tasks scho allows the client to leave the meta position with respect to itself and to achieve dissociation with his suffering and habitual response pattern, the presence of certain changes visually situations client. Physiological mechanisms of the changes in the inner psychic space are oculomotor action, mirror neurons accommodation.

Key words: psychotherapy, factors, mechanisms, configuration relationships, emotional memory changes.

Постановка проблеми. Актуальність вивчення проблеми інтрапсихологічних змін базується на необхідності наведення мостів між напрацюваннями класичної психології та психотерапії. Це ж зумовлює можливість створення спільної базової психотерапевтичної мови із збереженням також і відмінностей між ними. Вивчення даного питання актуалізує можливість побачити як спільні моменти в психотерапевтичних школах (які в різних психотерапевтичних дискурсах мають різні означення, але той самий сенс), так і різницю, яка або залишиться унікальною для окремого методу і буде слугувати своєрідним маркером саме цього методу і зберігати традиції, або збагатить інші психотерапевтичні методи.

Відомо, що виділяють певні продуктивні механізми, які забезпечують досягнення мети психотерапії. Це такі процеси: усвідомлення, спонтанність проявів, переживання; комунікація [4; 5].

Усвідомлення визначається як досягнення клієнтом глибокого розуміння самого себе і власного психічного життя, його інтрапсихічного рівня: раніше не усвідомлених конфліктів і переживань; особливостей мотивації і патернів поведінки; емоційного реагування; взаємин із самим собою та оточуючими. Вважається, що усвідомлення як механізм забезпечує становлення у клієнта адекватного «Я образу» за рахунок усвідомлення клієнтом тих елементів, які раніше не усвідомлювалися. Акцент на даному механізмі характерний для психоаналізу З.Фрейда та інших підходів. До процесу усвідомлення відносять такі феномени, як інсайт і катарсис.

Спонтанність – означає уміння бути вільним від стереотипів у поведінці, мисленні, діяти творчо, спираючись на себе і на ситуацію, відкидаючи звичні ролі, тобто спонтанність – це внутрішня свобода людини (термін уведений Я.Морено).

Переживання – прийняття клієнтом будь-чого не раціонально чи інтелектуально, а емоційно. У результаті те, що переживає клієнт, стає частиною його самого, його внутрішньої феноменології. Під останньою в цьому контексті розуміють все те, що вміщує у собі людина: весь досвід, всі сфери особистості, патерни (зразки) поведінки, емоції, почуття, зовнішнє оточення у вигляді образів.

Переживання – це вища ступень усвідомлення і прийняття (термін виділений К.Роджерсом, В.Франклом) [4; 5].

Але в сучасній психотерапевтичній літературі недостатньо розкриваються питання, яким саме чином і чому ці процеси виникають під час терапії. Тому була створена дослідницька група Полтавського осередку УСП у складі: Седих К., Івлєвої І., Бичковської О., Москаленко Л., Тіщенко Н., Новака О., Білоконя М., Лукової С. з метою вивчення психологічних феноменів, механізмів і чинників змін в інтрапсихічному просторі індивіда.

Об'єкт дослідження – психологічні феномени і механізми змін в інтрапсихічному просторі індивіда, **предмет** – чинники інтрапсихічних змін у процесі психотерапії.

Як відомо, досвід дитини і безпосередній вплив її досвіду, документованого в пам'яті, прямо визначають всю структуру дитячого мислення на ранніх ступенях розвитку.

Сенсомоторна пам'ять зберігає образи і зразки поведінки, які постійно повторюються у ситуаціях взаємодії. Це деякий узагальнений образ поведінки, який складається на основі повторюваної послідовності взаємодій з близьким дорослим. Поведінкова схема (зразок сенсомоторної пам'яті) узагальнює досвід відносин з матір'ю і закріплює звичні форми поведінки [1; 8].

На відміну від цього, семантична пам'ять включає узагальнені уявлення про структуру відносин і про конкретні відносини з іншими людьми, виражені у вербальній формі. Це може бути інформація, отримана від інших людей (наприклад, що говорять батьки про своє ставлення до дитини і про її поведінку), і власні вербальні умовиводи дитини. Очевидно, що семантична пам'ять, на відміну від глибинної, існує і працює на рівні свідомості.

Як відомо з теорії прив'язаності Дж. Боулбі, до кінця першого року життя людини прив'язаність фіксується на певній особі, і в результаті інтеріоризації відносин з нею складається так звана робоча модель [1; 8].

Робоча модель (working model) є центральним поняттям теорії прив'язаності. Це поняття було введено для переосмислення і розвитку психоаналітичної

концепції відносин і є надзвичайно важливим у контексті теорії прихильностей. Дж. Боулбі припустив, що в процесі взаємодії з іншими людьми і з світом індивід конструює робочі моделі найважливіших аспектів цього світу, за допомогою яких він сприймає і інтерпретує різні події [8].

У центрі робочої моделі знаходиться модель себе і близької людини, які нерозривно зв'язані і взаємообумовлені. Ключова характеристика себе визначається тим, як мене сприймає об'єкт моєї прихильності. У центрі моделі Іншого – його прийняття мене і емоційна підтримка. Робочі моделі себе і Іншого виникають і розвиваються у нерозривній єдності. Наприклад, для скривджених, нелюбимих дітей Я виступає як не вартий любові та уваги оточуючих об'єкт, а об'єкт прихильності – як вимогливий, все забороняючий і жорстокий [1; 8].

Природно, що оптимальна робоча модель складається у дітей, чії батьки піклуються про них, надають емоційну підтримку і в той же час допускають і підтримують самостійну активність і автономію дитини. Але у всіх випадках підкреслюється зв'язок і взаємозумовленість моделей себе і Іншого [1].

В системній теорії і практиці прийнято використовувати схематичне (рисуночне) системне зображення стосунків в будь-якій соціальній системі, наприклад, сім'ї, у вигляді конфігурацій (К. Седих) [6]. Одним з важливих психологічних феноменів, який представлений в інтрапсихічному просторі людини, є «конфігурація стосунків». «Конфігурація стосунків» – це специфічний стійкий феномен, що фіксує розташування осіб в соціальній системі та відображає емоційне взаємовідношення між ними.

Для обґрунтування важливості конфігурацій нагадаємо досвід Г. Фолькельта з павуком, який показав, що павук реагує на муху, котра потрапила в павутиння, правильно і адекватно, коли ситуація зберігається в цілому, і втрачає цю здатність, коли муха вирвана з павутини і покладена в гніздо до павука. Тому що для нього сигналом виступає дрижання павутиння, тобто, павук сприймає конфігурацію; важливіше розташування – воно для нього є сигналом для впізнання, а не образ мухи як такої).

Отже до *соціальної ситуації розвитку* як у періоді немовляти, так і в період раннього віку ми відносимо тип взаємодії з матір'ю (або людиною, що її заміщує) і тип конфігурацій стосунків у нуклеарній сім'ї (або в тому середовищі, де знаходиться дитина).

До *новоутворень*, які з'являються в періоді немовляти, віднесемо зафіксований тип конфігурацій і взаємодії з матір'ю, що стає базовою моделлю для побудови інтимних стосунків з іншими людьми.

До новоутворень, які з'являються в періоді раннього дитинства, віднесемо зафіксований тип конфігурацій, що відображає тип взаємодії і особливості стосунків у нуклеарній сім'ї.

За дослідженнями останніх років стало відомо, що на нейрофізіологічному рівні формування стиль поведінки забезпечується так званими дзеркальними нейронами. Дзеркальні нейрони – це група клітин в декількох областях кори мозку, що розвиваються з народження і стають активними під час наслідування людиною дій інших. З проведених досліджень (В.С. Рамачандран) стало зрозумілим, що наступні явища і проблеми також пов'язані з діяльністю дзеркальних нейронів: емпатія, як здатність розуміти емоції інших шляхом співпереживання; мова і мовлення людини, особливо, жестові гіпотези глоттогенезу; Theory of mind (або розуміння чужої свідомості, або модель психічного, або теорія намірів, або макіавеллівської інтелект) – конструкт, що описує здатність розуміти психічний зміст інших індивідуумів.

Дзеркальні нейрони можна розглядати як деякі перемикачі поведінки, що знаходяться в асоціативних зонах кори великих півкуль і зв'язують сенсорні і моторні відділи. При сприйнятті дії, що здійснюється іншим індивідуумом, певна група нейронів сенсорних відділів, що активується по певному малюнку, властивому саме цій дії, збуджує певні дзеркальні нейрони, які в свою чергу збуджують певну групу моторних нейронів кори, результатом чого є наслідування. Цей механізм описує гіпотеза про мінімальну нейронну архітектуру наслідування (minimal neural architecture for imitation) Марко Якобоні (Iacoboni, 2005). Ці факти

також говорять на користь існування конфігурацій та їх сталість і зафіксованість у сенсомоторній пам'яті.

У мозку спостерігача і виконавця збуджуються схожі або "поділювані обома" нейронні мережі (shared circuits) (Keysers & Gazzola, 2006), до яких і входять дзеркальні нейрони. Всі сенсорні стимули проходять через мигдалину, де визначається їх емоційний аспект, внаслідок чого виникає певна соматовегетативна реакція. Емоційним ландшафтом називається весь спектр таких реакцій в конкретний момент часу.

Отже, дзеркальні нейрони – фізіологічний механізм запису констеляцій (конфігурацій) – з батьківської сім'ї. Активація одного елементу конфігурації призводить до активації всієї структури і викликає певний патерн думок, емоційного реагування і поведінки. Елемент конфігурацій – це тип зв'язку між об'єктами.

Останнім часом в систему пам'яті був введений ще один вид – епізодична пам'ять [1]. Ця пам'ять зберігає конкретні випадки з життя, важливі і особистісно значущі епізоди, які можуть фіксуватися як візуально, так і вербально. На відміну від глибинної, ця пам'ять доступна свідомому контролю і є більш гнучкою і лабільною.

Слід зазначити, що система пам'яті є одним з найбільш дискусійних моментів в теорії прив'язаності, що викликає ряд на даний момент відкритих питань. Яка онтогенетична послідовність вище названих видів пам'яті? Чи існує взаємозв'язок і взаємовплив між цими видами? Який внесок вносять ці види пам'яті в побудову робочої моделі? Наскільки впливає робоча модель на "спотворення реальності" для кожного виду пам'яті? Ці та інші питання широко дискутуються в пресі і вимагають спеціальних досліджень. Проте самі ці види пам'яті, виділені Дж. Боулбі, ні в кого не викликають сумнівів і є канонічними.

Ми вважаємо, що значну роль також відіграє емоційна пам'ять, це підсистема (вид) пам'яті, яка полягає у фіксації, збереженні, трансформації й наступному відтворенні певних почуттєвих станів людини, в яких закодоване її ставлення до об'єктів, подій, ситуацій, людей. Коди афективної інформації мають в емоційній

пам'яті суб'єктивну (сміслову) форму й будуються у двійковій системі оцінок («приємно / неприємно», «корисно / шкідливо», «так / ні»). У взаємозв'язку з об'єктивними кодами образної, словесної й моторної пам'яті вони забезпечують інформаційну основу діяльності людини. Як зазначає М. Кузнецов, мнемічна одиниця емоційної пам'яті («емоційний слід») являє собою афективно-когнітивну структуру, що складається, як мінімум, з двох взаємозалежних компонентів: 1) когнітивної моделі «об'єкта, що хвилює» і 2) ставлення людини до цього об'єкта (у ньому закодований зв'язок об'єкта з потребами й мотивами особистості). Ставлення до об'єкта відкривається суб'єктові зсередини (феноменологічно) у формі «афективного хвилювання» (емоційного переживання) [3].

Механізм актуалізації емоційних слідів розуміється як результат акту зіставлення образів бажаного («потрібного») стану речей з оперативними образами реального стану справ. Образи бажаного зберігаються в довгостроковій пам'яті суб'єкта в різноманітних формах (це мотиви, цілі, життєві плани, моральні принципи, установки й очікування, параметри психофізіологічного функціонування). Образи реального стану речей виникають у процесі діяльності й спілкування. У ході зіставлення образів бажаного й реального виявляється їх неузгодженість або, навпаки, узгодженість. Від результатів зіставлення залежить інтенсивність, знак, модальність, тривалість емоції, що актуалізується пам'яттю.

Емоційна пам'ять функціонує на всіх рівнях ієрархії активності (від нейрофізіологічних до вищих психічних) і в усіх вимірах буття людини. В «індивідуальному» вимірі емоційна пам'ять визначає силу, інтенсивність, швидкісні параметри й тривалість відтвореної емоції. У «суб'єктному» бутті людини емоційна пам'ять – чинник регуляції діяльності й спілкування, що впливає на модальнісні, просторово-часові, причинно-наслідкові та ймовірнісні характеристики психічного відображення [3].

Психоаналітики розробили уявлення про структури довгострокової емоційної пам'яті («архетипи», «комплекси» і т.п.), які виступають у ролі сховищ минулого емоційного досвіду. Також вони аналізували процеси переробки інформації в оперативній короткочасній емоційній пам'яті (витіснення, зсув, раціоналізація,

проекція, інтроекція й т.п.). За допомогою психотерапевтичної практики ними було доведено факт глибокого вкорінення емоційної пам'яті у фундамент людської особистості. Із позицій системного підходу емоційна пам'ять – важливий компонент мнемічної системи особистості, який безупинно взаємодіє з іншими видами пам'яті й за рахунок цього бере участь у психічній регуляції діяльності.

Важливими чинниками ефективності запам'ятовування й збереження емоцій є: 1) інтенсивність емоційного переживання; 2) глибина його проникнення в особистісні структури. Емоційний слід містить у своїй структурі два компоненти: когнітивний та емоційний. Відношення між компонентами відрізняються гнучкістю й мінливістю, що зумовлено ієрархічною будовою емоційної пам'яті, можливістю локалізації компонентів сліду на різних рівнях мнемічної системи й, в кінцевому підсумку, завданнями діяльності. Є три основних варіанти відтворення емоційного сліду: 1) відтворення структури «образ+емоція», 2) актуалізація беземоційного образу і 3) актуалізація безобразної емоції. Це – крайні варіанти, що утворюють континуум, між полюсами якого можна розташувати всю різноманітність випадків актуалізації змістів емоційної пам'яті [3].

Ці наші попередні розмірковування дозволяють висунути гіпотезу про те, що внутрішній простір особистості побудований у вигляді структури певних «атомів» – Переживань. Продовжуючи ідеї Л.С. Виготського [2], ми вважаємо, що Переживання – це складний неоднорідний комплекс, до якого входять одночасно різні психічні процеси: відчуття і сприймання, емоції, мислення і поведінка. Отже, певні види пам'яті, такі як сенсомоторна, семантична і емоційна є чинниками формування одиниць інтрапсихічної конструкції.

Це Переживання записується в емоційній пам'яті і стає Моделлю (взірцем), з яким відбувається порівняння в ситуаціях, що сприймаються людиною як подібна і актуалізують базове Переживання. Переживання – це одиниця інтраконструкції власного досвіду людини. Через Переживання формується образ світу, інших людей і самих себе. Переживання завжди є зафіксованим і важливим.

Можна розглядати психотерапію як діяльність навчання з появою нових моделей поведінки, нових пояснень, нових оцінок. Для цього в терапії створю-

ються нові особистісні переживання клієнта, які мов «цеглини» можна вводити замість старих в існуючі інтрапсихічні конструкції. Зміни відбуваються опосередковано через задіяння фантазії, уяви, наочно-образного, наочно-дійового мислення, словесних конструкцій, що надає можливість створити нові переживання в терапії. Важливо створити глибокий слід, який перекриє попередні сліди. Одночасно залишаються і старі Переживання, і старі моделі, в які можуть додаватися нові елементи і нові моделі.

Отже розглянемо, що відбувається з клієнтом під час психотерапії.

1. Якщо прийняти концепт психотерапії як розвиток та навчання, тоді терапевт виступає в ролі активувача «зони найближчого розвитку». Для цього клієнт повинен увійти в регресивний стан і зайняти дитячу позицію, а терапевт, відповідно, батьківську позицію. Такі психотерапевтичні прийоми, як казки, метафори, описи сновидінь активізують регресивні стани клієнта і надають змогу наблизитися до його базових Переживань, що є структурним комплексом, де одночасно задіяні смисл, емоції, тілесні (відчуття) – це Зміни на різних рівнях – розуміння, емоції, поведінка. Механізми змін – навчання, копіювання, сугестія, наслідування. Активне слухання, емпатичне слухання – способи для виникнення регресії.

2. В системній терапії прийнято використовувати такий метод моделювання як Розстановка. Це моделювання дозволяє задіяти *внутрішні механізми змін в конструктах клієнта*. Розстановки – це екстеріоризація (винос назовні) конструкту клієнта, який в його внутрішньому просторі записаний в образно-символічній формі. Проводячи разом з клієнтом зміни в Розстановці, ми фактично моделюємо можливі варіанти змін. Перевіркою бажаності тієї чи іншої нової моделі (конструкту) є переживання клієнта. Тобто одночасно задіяні два рівні внутрішньої роботи клієнта – когнітивний і афективний. В обох сферах клієнт переживає інсайти – інтелектуальний і емоційний (коли робота є вдалою).

3. Інтелектуальний інсайт. На когнітивному рівні робота відбувається з Невербалізованими операційними смислами. За концепцією Тихомирова, Невербалізований операційний смисл – це одиниця аналізу позасвідомого, так в резуль-

таті різноманітних дослідницьких дій один і той же елемент ситуації - фігура Розстановки - виступає для досліджуваного по-різному на різних етапах періоду, який передує вибору однієї практичної дії. **Фізіологічним механізмом «запису» є окорухові дії.** Таке завдання – розставити фігури сім'ї або інші елементи системи - переводить клієнта в площину вирішення певної задачі і включає орієнтовно-дослідницькі когнітивні стратегії (аналогічно шахам). **Отже, рішення життєвої ситуації клієнта – як постанова вирішення задачі.**

4. Процес вирішення задачі полягає в тому, що відбувається розвиток смислу певних елементів ситуації. Цей розвиток відбувається нерівномірно – необхідна різна кількість дослідницьких дій. Смысл розвивається шляхом включення одного і того ж елемента в різні типи взаємодії. **Таким чином, поетапне дослідження клієнтом своїх конструктів – те, що відбувається в Розстановках.**

5. Формування систем між взаємодіючими елементами не є пасивним об'єднанням ряду елементів, а є результатом активних дій з цими елементами – це дії, за допомогою яких виявляються функціональні якості елементів. Аналіз експериментальних даних показав, що використання діяльності кожного нового елемента відбувається, в основному, через його включення в уже створені системи, які направляють пошук на включення елементів з певними якостями, самі ці елементи, у свою чергу, ведуть до перебудови раніше створених систем. Результатом такого дослідження є поступове заглиблення і зміна відображення ситуації – її невербалізований операційний смисл для людини. **Отже, існує і невербалізований операціональний смисл окремих елементів і операціональний смисл ситуації в цілому. Між ними виникають складні відношення.** Як правило, в процесі вирішення задачі досліджуваний діє не з однією, а з декількома системами елементів. Іноді перехід від однієї системи до іншої вирізняється достатньо чітко. Це також характеризує особливості операціональних смислів ситуації.

Отже, у процесі психотерапії важлива **активність самого клієнта**, оскільки він виступає не тільки об'єктом (кого досліджують), але і тим, хто досліджує, він є і суб'єктом дослідження.

Аналіз домінуючих взаємодій показав, що вони представляють собою здійснення деяких реальних можливостей певних елементів ситуації, здійснення у *візуальному плані певних перетворень ситуації*, яке потім може бути прийнято у якості реальної практичної дії, але це не обов'язково приймається клієнтом; воно може бути і відкинуте в ході подальшої дослідницької роботи. Тобто ми маємо мовби „попереднє” рішення задачі, яке виникає на невербальному рівні. Його можна назвати невербалізованим, операціональним смислом дії.

Крім невербалізованого смислу існує також смил створений в семантичному просторі людини. Семантичний простір створений із *семантичних сіток*. Слова, які не викликають у клієнта ані захисної, ані орієнтувальної реакції, – це нейтральні слова. Навколо кожного слова є три семантичні зони: близька, далека і нейтральна. Отже, семантичні зв'язки мають певну структуру. Методи психотерапії дозволяють виявити деякі повторювані схеми інтерпретації об'єктів спостережень. Відхилення від цих схем свідчать про індивідуальні системи значень.

Дитячі уявлення, що відносяться до ряду предметів, будуються так, як у нас фамільні імена. Назви слів, явищ - це не стільки знайомі поняття, скільки прізвища, цілі групи наочних речей, пов'язаних наочним зв'язком. Логізація є протилежним полюсом, який показує, як в процесі розвитку змінилися ці відносини. У перехідному віці центральний момент – утворення понять, і всі представлення і поняття, всі розумові утворення будуються вже не за типом фамільних імен, а за типом повноцінних абстрактних понять. (Я – дві суперечливі «лінії» – понятійно-логічна і рання). Інтонція терапевта, невербальні вправи клієнта звертають нас до невербального шару досвіду (і минулого). Наочно-дійове, наочно-образне, словесно-логічне мислення.

Виникнення смислу впливає на подальші дослідницькі дії, дослідження взаємодій між елементами, пов'язані зі смислом, який виник, що дозволяє або остаточно прийняти його, або відкинути. Тим самим накладаються певні обмеження на досліджувані взаємодії, що й призводить до більш направленою вибіркового напрямку пошуку. Отже, пошукова діяльність, яка передуює остаточному вирішенню задачі, має дві якісно різні і об'єктивовані в окоруховій активності фа-

зи: 1) процеси, які призводять до виникнення смислу можливого вирішення «задачі» і тим самим смислу подальших дослідницьких дій; 2) оцінка смислу, який виник, його адекватності ситуації (пошук засобів для його втілення).

Емоційний інсайт. Емоційна знахідка вирішення задачі («ага» – реакція) випереджає Інтелектуальний інсайт (О.К. Тихомиров) [7].

Вирішення задачі у творчому мисленні знаходиться не відразу, для цього потрібна відмова від деяких шаблонних схем. Даний процес достатньо чітко поділяється на дві фази: знаходження основної ідеї вирішення і докази її правильності (розрахунок варіантів). Емоційна реакція при вирішенні завдання двічі випереджає „видачу” рішення на мовленнєвому рівні: називання остаточного готового вирішення задачі і називання вірогідної гіпотези. Перше випередження вимірюється хвилинами (іноді десятками хвилин), а друге випередження вимірюється секундами.

Момент появи емоційного рішення розділяє весь процес рішення на дві якісно різні фази. Зміни побудови процесу після появи емоційного рішення мисленнєвої задачі виражаються в чітко позначених показниках, які характеризують структуру мовленнєвих суджень у клієнта. Чітко окреслюється зона наступних пошуків. Мисленнєва діяльність стає більш направленою, розглядаються тільки можливі перетворення ситуації після виділеної дії. Зменшується загальне число послідовних дій, звужується об’єм дослідницької діяльності. Це свідчить, що емоції виконують певну регулятивну функцію.

Таким чином, під час Розстановки – системного методу моделювання внутрішньо психічного конструкту – відбувається активація наочно-образного та наочно-дійового мислення та активація образної, смислової та емоційної пам’яті (які вводять людину в стан зміненої свідомості і дозволяють актуалізувати Переживання), причому задіюються одночасно всі елементи комплексу Переживання.

Крім поетапного, покрокового дослідження і перебудови системи внутрішніх конструктів, існує також **Раптова Зміна**. Очевидно, що механізм Раптової зміни є інакшим. Емоції є чинником, що змінює стан свідомості. Тобто сильні переживання в момент терапії призводять до змін у стані свідомості і це

мінняє конфігурацію (конструкт) – розмикає їх? «Гострі рухи емоційних процесів приводять до таких змін всієї свідомості, які відсувають на задній план ряд вищих психічних функцій, що забезпечують нормальне життя свідомості» (Виготський). Через стан зміненої свідомості відбувається активізація емоційної пам'яті, і це дає можливість через інтелектуальний і емоційний інсайт ввести зміни в базове Переживання.

Ресурс – це те, що не актуалізовано в пам'яті, свідомості – уміння, здібності, знання, послання від когось – яке є протилежним до проблемного імперативу.

Оскільки традиційна наука сповідувала лінійний принцип пояснення психічних явищ, то при цьому при описі процесів свідомості могли не враховуватися багатозначність і рекурсивність – зворотній зв'язок, які притаманні діалогічній формі свідомості. Тому герменевтична інтерпретація як метод психотерапевтичної роботи є певною альтернативою лінійно-детермінованого способу мислення.

Герменевтична інтерпретація створює *герменевтичне коло*, яке відображає спосіб формування Переживання. Якщо герменевтичне коло виникає під час спілкування в психотерапії, таким чином, по-перше, відтворюються прошарки і переплетення, які входять в комплекс переживань, відкриваючи і зв'язки, і цілісність, і циркулярність. По-друге, герменевтичне коло дає змогу змінювати структуру семантичних зв'язків в семантичних сітках із яких створений семантичний простір клієнта.

В психотерапії: через питання психотерапевта (або через мовчання, паузи – способи викликати фрустрацію) – активація емоційної пам'яті – регрес – зміна стану свідомості. Крім батьківських конфігурацій – нашарування інших конфігурацій. Одночасно інший стосунок з психотерапевтом. Через дзеркальні нейрони – можливість наслідування, і таким чином – можливість змін (тому не можна навчити тільки через знання, а лише через поведінку інших людей). Акомодація як фізіологічне підґрунтя - узгодження цих змінених конфігурацій до інших, попередніх. Тому психотерапія може відбуватися довго і з періодичними поверненнями до звичних конфігурацій.

Висновки.

1. Дзеркальні нейрони – як фізіологічний механізм запису констеляцій (конфігурацій) – з батьківської сім'ї. Активація одного елементу конфігурації призводить до активації всієї структури і викликає певний патерн думок, емоційного реагування і поведінки. Елемент конфігурацій – це тип зв'язку між об'єктами. Крім батьківських конфігурацій існує нашарування інших конфігурацій (наприклад, стосунків з ровесниками).

2. В психотерапії: через питання психотерапевта (або через мовчання, паузи як способи викликати фрустрацію) відбувається активація емоційної пам'яті, що веде до регресу клієнта, і відповідно, до зміни стану свідомості. Одночасно у клієнта формується стосунок з психотерапевтом, і цей стосунок є іншим, ніж стосунки в його звичайному житті. Через дзеркальні нейрони існує можливість наслідування поведінки і емоційних реакцій, і таким чином забезпечується можливість змін (тому не можна навчити тільки через знання, а лише через поведінку інших людей). Такий фізіологічний механізм як акомодация є фізіологічним підґрунтям узгодження між цими зміненими конфігураціями та іншими, попередніми. Тому психотерапія проходить довго і характеризується поверненнями.

3. Чинниками змін в процесі психотерапії є: організація терапії як дослідження – включається пошукова активність людини; вона стає не тільки об'єктом, але й суб'єктом.

4. Існує і невербалізований операціональний смисл окремих елементів і операціональний смисл ситуації в цілому. Між ними виникають складні відношення. Як правило, в процесі вирішення задачі клієнт *діє не з однією, а з декількома системами елементів*. Невербалізований операційний смисл – це одиниця аналізу позасвідомого. Фізіологічним механізмом «запису» є окорухові дії. Інструкція під час проведення Розстановки – розставити фігури сім'ї або інші елементи системи - переводить клієнта в площину вирішення певної задачі і включає орієнтовно-дослідницькі когнітивні стратегії (аналогічно шахам). Отже, таким чином рішення життєвої ситуації клієнта переформулюється як постанова вирішення теоретико-прикладної задачі, що дозволяє клієнту вийти в мета-позицію по відношенню до

самого себе і досягти дисоціації із своїм стражданням і звичною схемою реагування.

5. Наявність візуального плану певних перетворень життєвої ситуації клієнта.

6. Герменевтична інтерпретація створює **герменевтичне коло**, яке відображає спосіб формування Переживання. Якщо герменевтичне коло виникає під час спілкування в психотерапії, таким чином, по-перше, відтворюються прошарки і переплетення, які входять в комплекс переживань, відкриваючи і зв'язки, і цілісність, і циркулярність. По-друге, герменевтичне коло дає змогу змінювати структуру семантичних зв'язків в семантичних сітках із яких створений семантичний простір клієнта.

Список літератури

1. Бриш К.Г. Розлади прив'язаності від теорії до терапії. Посібник / К.Г. Бриш. – Львів: 2012. – 314 с.
2. Выготский Л.С. Лекции по психологии. Собрание сочинений. – Т.2 – М.: Педагогика, 1982. – С. 362-466.
3. Кузнецов М.А. Емоційна пам'ять в мнемічній системі особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / М. А. Кузнецов. – К., 2008. – 40 с.
4. Коттлер Дж. Психотерапевтическое консультирование / Дж. Коттлер, Р. Браун. – СПб.: Питер, 2001. – 464с.
5. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая терапия / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 2002. – 426 с.
6. Седих К.В. Психологія взаємодії сім'ї з освітніми соціальними інституціями: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.07 «педагогічна і вікова психологія» / – К., 2008. – 40 с. / К.В. Седих // –К, 2012. – 35 с.
7. Тихомиров О.К. Психология мышления / О.К. Тихомиров – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 272 с.
8. Bowlby J. Attachment and loss. V. 2: Separation / J. Bowlby. – N. Y.: Basic, 1973. – 489 p.