

УДК 159.972

ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНСТАЛЛЯЦИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО САМОПРЕДСТАВЛЕНИЯ В СТРУКТУРЕ СТАНДАРТНОЙ ПРОЦЕДУРЫ ДПДГ-ПСИХОТЕРАПИИ

Николаенко С.А., к. психол. н.,
доцент кафедры психологии

Сумский государственный педагогический университет
имени А.С. Макаренко

В статье выявлены сущность и основные функции этапа инсталляции положительного самопредставления в структуре стандартной процедуры ДПДГ-психотерапии. Уточнена взаимосвязь понятий самопредставления, самооценки и убеждения в ДПДГ-психотерапии. Выявлены теоретические положения концепции Р. Дилтса о трансформации убеждений человека, которые можно использовать для определения направлений по усилению положительного самопредставления на этапе инсталляции в структуре стандартной процедуры ДПДГ-психотерапии. Определены направления по усилению положительного самопредставления на этапе инсталляции в структуре стандартной процедуры ДПДГ-психотерапии.

Ключевые слова: стандартная процедура ДПДГ, инсталляция, самопредставление, типология убеждений, направления по усилению положительного самопредставления.

У статті виявлено сутність та основні функції етапу інсталяції позитивного самоуявлення в структурі стандартної процедури ДПРО-психотерапії. Уточнено взаємозв'язок понять самоуявлення, самооцінки і переконання в ДПРО-психотерапії. Виявлені теоретичні положення концепції Р. Ділтса про трансформацію переконань людини, які можна використовувати для визначення напрямків щодо посилення позитивного самоуявлення на етапі інсталяції в структурі стандартної процедури ДПРО-психотерапії. Визначено напрями посилення позитивного самоуявлення на етапі інсталяції в структурі стандартної процедури ДПРО-психотерапії.

Ключові слова: стандартна процедура ДПРО, інсталяція, самоуявлення, типологія переконань, напрямки щодо посилення позитивного самоуявлення.

Nikolaenko S.A. THE PROBLEM OF IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF INSTALLING POSITIVE SELF-DETERMINATION IN THE STRUCTURE OF THE STANDARD PROCEDURE OF EMDR-PSYCHOTHERAPY

The article reveals the main functions of the stage of the installation of a positive self-presentation in the structure of the standard procedure of EMDR-psychotherapy. The interrelation of the concepts of self-presentation, self-esteem and persuasion in EMDR-psychotherapy is clarified. Ways of usage of R. Dilt's concepts of the transformation of human persuasions to determine the directions for strengthening the positive self-presentation at the stage of installation in the structure of the standard procedure of EMDR-psychotherapy are revealed. Directions for strengthening positive self-presentation at the stage of installation in the structure of the standard procedure of EMDR-psychotherapy are defined.

Key words: standard EMDR procedure, installation, self-presentation, typology of beliefs, directions for strengthening positive self-presentation.

Постановка проблемы. В структуре процесса ДПДГ-психотерапии (психотерапии эмоциональных травм с помощью десенсибилизации и переработки движениями глаз) различают следующие восемь стадий: 1) изучение истории клиента и планирование психотерапии; 2) подготовка к психотерапии; 3) определение предмета воздействия; 4) десенсибилизация и переработка; 5) инсталляция; 6) сканирование тела; 7) завершение; 8) переоценка. При этом стадия инсталляции сфокусирована на установлении положительного самопредставления клиента и на увеличении его внутренней силы, чтобы оно могло заменить собой отрицательное самопред-

ставление в процессе ДПДГ-психотерапии [5].

Процесс инсталляции положительного самопредставления в ДПДГ-психотерапии реализуется в контексте различных структур: 1) стандартной процедуры ДПДГ; 2) стандартного протокола ДПДГ; 3) протоколов и процедур для особых ситуаций; 4) протоколов и процедур для работы с различными типами клиентов.

Однако при этом продолжают оставаться недостаточно разработанными вопросы о сущности понятия самопредставления, взаимосвязи понятий самопредставления, самооценки и убеждения в структуре стандартной процедуры ДПДГ-психотерапии,



направлениях и подходах к усилению положительного самопредставления на этапе инсталляции в структуре стандартной процедуры ДПДГ-психотерапии.

Постановка задач. На основании изложенного можно сформулировать задачи исследования: 1) выявить сущность и основные функции этапа инсталляции положительного самопредставления в структуре стандартной процедуры ДПДГ-психотерапии; 2) уточнить взаимосвязь понятий самопредставления, самооценки и убеждения в ДПДГ-психотерапии; 3) выявить в концепции о трансформации убеждений человека Р. Дилтса [3] те теоретические положения, которые можно использовать для определения направлений по усилению положительного самопредставления на этапе инсталляции в структуре стандартной процедуры ДПДГ-психотерапии; 4) определить направления по усилению положительного самопредставления на этапе инсталляции в структуре стандартного протокола ДПДГ-психотерапии с учетом положений концепции Р. Дилтса о взаимосвязи ценностей и убеждений человека.

Изложение основного материала исследования. Далее мы переходим к решению поставленных выше задач исследования.

1. Рассмотрим сущность и основные функции этапа инсталляции положительного самопредставления в структуре стандартной процедуры ДПДГ-психотерапии. С точки зрения парадигмы ускоренной переработки информации, разработанной Ф. Шапиро, патологическая структура откладывается в памяти индивида во время травматического события и коренится в статической, недостаточно переработанной и усвоенной информации. Поэтому конфигурация патологической структуры сохраняется в нервной системе в дистрессовой, обусловленной состоянием возбуждения форме.

Во время процедуры ДПДГ движения глаз или другие альтернативные биполярные стимулы запускают информационно-перерабатывающую систему и восстанавливают ее равновесие. С каждой новой серией движений глаз (или альтернативной биполярной стимуляцией) травматическая информация движется к адаптивному положительному разрешению. Травматические воспоминания естественным образом направляются к адаптивной информации, необходимой для их положительного разрешения.

Стандартная процедура связана с организацией и проведением каждого отдельного сеанса ДПДГ-психотерапии. При этом

в структуре стандартной процедуры ДПДГ различаются следующие этапы: 1) определение образа, отражающего в целом наиболее травматическую часть события; 2) формирование отрицательного самопредставления, выражающего основную самооценку или убеждение; 3) создание желаемого положительного суждения о себе, включающего внутреннюю область контроля; 4) оценка клиентом степени соответствия положительного самопредставления; 5) называние вызывающих беспокойство эмоций, возникающих при соединении образа и отрицательного самопредставления; 6) оценка клиентом степени беспокойства, возникающего при стимулировании травматического воспоминания; 7) определение того, где именно в теле испытываются физические ощущения при обращении к травматической информации; 8) десенсибилизация как начало процесса очистки всех ассоциативных каналов памяти; 9) инсталляция положительного самопредставления; 10) сканирование тела, когда клиент анализирует тело для поиска любых остаточных физических ощущений; 11) завершение психотерапевтического сеанса после достижения клиентом чувства собственной эффективности и успеха [5].

Специфика инсталляции в структуре стандартной процедуры ДПДГ самым тесным образом зависит от двух предыдущих стадий – определения предмета воздействия, а также десенсибилизации и переработки эмоциональных травм. Сама же стадия инсталляции «сфокусирована на установлении положительного самопредставления, определенного клиентом, и на увеличении его силы, для того чтобы оно могло заменить собой отрицательное самопредставление» [5, с. 74–75].

Поэтому в структуре стандартной процедуры ДПДГ стадия инсталляции выполняет следующие функции: 1) на данной стадии происходит уточнение применимости и валидности исходного положительного самопредставления; 2) реализуется усиление избранного положительного самопредставления в процессе инсталляции; 3) достигается полная интеграция положительного самопредставления с избранной в качестве цели травматической информацией [5, с. 157]. Следует подчеркнуть особо, что именно усиление положительного самопредставления клиента является принципиально важным моментом для достижения положительного эффекта всей ДПДГ-психотерапии [5, с. 157].

2. Переходим к уточнению взаимосвязи понятий самопредставления, самооценки и убеждения в ДПДГ-психотерапии.

С. Гиллиген обращает внимание на фундаментальную роль перехода от «отрицательного самопредставления» к «положительному самопредставлению» в циклах идентичности личности (в процессах перехода от неуверенности к стабильности, от дестабилизации и личностного «хаоса» к последующему личностному росту). Автор пишет, что в случае стресса или психологической травмы нарушается и дестабилизируется ощущение самоидентичности личности. При этом «клинические симптомы изначально связаны со сдвигами идентичности человека, то есть они указывают, что произошло нечто и прежняя личность устарела, а новая борется за свое появление на свет» [2, с. 395]. Именно «дестабилизация ощущения идентичности» и фиксируется в ДПДГ-психотерапии в содержании отрицательного самопредставления.

Однако, как подчеркивает С. Гиллиген, «все события, дестабилизирующие личность, включая травму, являются потенциальными основами для роста и реорганизации самоидентичности» [2, с. 398]. И хотя никто из переживших внутриличностные потрясения уже никогда не будет прежним, специалисты ДПДГ понимают, что «при соблюдении соответствующих условий жертвам можно помочь интегрировать этот опыт в более сильном ощущении себя» [2, с. 398]. Именно «более сильное ощущение себя» и устанавливается в ДПДГ-психотерапии в качестве положительного самопредставления.

Несмотря на то, что понятия положительного и отрицательного самопредставлений являются базовой «рамкой», фундаментальной основой целостной процедуры ДПДГ-психотерапии, сущностные характеристики понятия «самопредставление» все же нуждается в определенном уточнении. Такая задача с необходимостью вытекает, в частности, из того, что в классической работе Ф. Шапиро мы встречаемся с несколькими трактовками феномена «самопредставление» [5].

Во-первых, *самопредставление* трактуется как «Я-концепция». Автор отмечает: «Важным компонентом определения анамнеза выступает идентификация и выявление воспоминаний, которые привели к формированию отрицательной «Я-концепции» клиента и его негативного поведения» [5, с. 22].

Во-вторых, самопредставление трактуется как самооценка. Исследовательница пишет: «Отрицательные самопредставления можно определить как негативную самооценку, которую жертвы травматического события дают себе в настоящее время» [5, с. 62].

В-третьих, самопредставление трактуется через взаимосвязь понятий убеждения и самооценки. Ф. Шапиро отмечает: «Термин самопредставление часто применяется для определения всех сознательных репрезентаций опыта; в ДПДГ-психотерапии мы используем его для обозначения убеждений или оценок клиента. Самопредставление является существующей у клиента в настоящее время *интерпретацией* самого себя, отличающейся от простого описания» [5, с. 61]. В другом месте автор обращает внимание на «формирование отрицательного самопредставления, выражающего основную самооценку или убеждение» [5, с. 217].

Указанные выше положения дают нам возможность проанализировать понятие самопредставления в соотношении с понятием самооценки. С точки зрения И. Чесноковой, каждый акт самосознания – это взаимодействие самопознания и самоотношения. При этом, с одной стороны, отношение личности к себе возникает и формируется в процессе самопознания на разных его уровнях, с другой – самоотношение в той форме, в которой оно сложилось на данном этапе развития личности, существенно влияет на весь процесс самопознания, определяя его специфику, направленность и индивидуальный, личностный оттенок. Результаты же интегративной работы в сфере самопознания, с одной стороны, и в сфере эмоционально-ценностного самоотношения, с другой, объединяются в особое образование самосознания личности – ее самооценку [4].

Реализация эмоционально-ценностного самоотношения в процессе самопознания происходит с опорой на определенные ценностные критерии, на основе которых осуществляется *ценностная интерпретация* определенных сторон и качеств личности. Самооценка, как результат ценностной интерпретации, выражается в ценностных представлениях о себе (ценностных самопредставлениях), которые в своей совокупности и составляют ценностное содержание «образа Я» личности.

Следует подчеркнуть, что в трактовке самооценки мы опираемся на те подходы и определения, где подчеркивается *ценностное значение*, которым человек наделяет как отдельные стороны своей личности, поведения и деятельности, так и самого себя в целом.

Особенность самооценки, как установочной структуры, заключается в том, что ее объектом является сам носитель установки. Благодаря именно этой направленности на Я, все эмоции и оценки,



связанные с образом Я, являются очень сильными и устойчивыми [1, с. 39]. В связи с тем, что как положительное, так и отрицательное самопредставления являются установочными структурами, их – по параметру устойчивости – можно рассматривать в качестве убеждений, объектом которых является Я.

Самооценка, как ценностное представление о себе (ценностное самопредставление), выражается на вербально-логическом уровне в форме ценностного суждения. Так, Р. Бернс отмечает: «Самооценка – это личностное суждение о собственной ценности (выделено мной – С.Н.), которое выражается в установках, свойственных индивиду» [1, с. 36]. При этом «логическим субъектом» ценностного суждения является Я, а «логическим предикатом» – то ценностное значение, которое является результатом ценностной интерпретации того или иного конкретного свойства или стороны Я.

Таким образом, самооценка, как ценностное самопредставление, на вербально-логическом уровне реализуется в такой разновидности ценностного суждения, в котором отражены результаты процесса ценностной интерпретации отдельных сторон и качеств Я по критерию (с позиций) определенной ценности. Поэтому в самооценке отражается как модальность ценностной интерпретации, так и степень ценностного принятия или отвержения этих сторон и качеств. Это может быть, с одной стороны, *позитивная модальность ценностной интерпретации своих сторон и качеств*, которая выражается в высоком, среднем или низком уровнях *позитивной самооценки* (положительного самопредставления), а с другой стороны – *негативная модальность ценностной интерпретации своих сторон и качеств*, которая выражается в низком, среднем или высоком уровнях *негативной самооценки* (отрицательного самопредставления).

3. *Переходим к выявлению в концепции Р. Дилтса [3] тех теоретических положений, которые можно использовать для определения направлений по усилению положительного самопредставления на этапе инсталляции в стандартной процедуре ДПДГ-психотерапии.*

Определяя сущность убеждений, Р. Дилтс пишет: «По сути, убеждениями являются суждения и оценки, касающиеся нас самих, других людей и окружающего мира» [3, с. 112]. Далее Р. Дилтс отмечает: «Убеждения соединяют ценности с окружающей средой, поведением, мыслями, репрезентациями, а также с другими убеждения-

ми и ценностями. *Убеждения определяют взаимоотношения ценностей и их причин* (выделено мной – С.Н.)» [3, с. 113]. При этом ценности определяются как «принципы, качества или объекты, которые обладают внутренней ценностью или привлекательностью» [3, с. 86]. В силу того, что ценности связаны с полезностью, значением и желанием, они выступают в качестве первичного источника мотивации в жизни человека.

Поскольку убеждения определяют взаимоотношения ценностей и их причин, рассмотрим типологию причин. Согласно Аристотелю, в любом процессе познания различаются следующие типы причин: 1) «предшествующие», «вынуждающие» или «побуждающие»; 2) «удерживающие» или «движущие»; 3) «конечные»; 4) «формальные» [3, с. 145–150].

В результате соединения определенной ценности с указанными выше типами причин образуются следующие типы убеждений: 1) «*формальное убеждение*» (убеждение, которое образуется на основе взаимосвязи определенной ценности и формальной причины); 2) «*побуждающее убеждение*» (убеждение, которое образуется на основе взаимосвязи определенной ценности и побуждающей причины); 3) «*конечное убеждение*» (убеждение, которое образуется на основе взаимосвязи определенной ценности и конечной причины); 4) «*удерживающее убеждение*» (убеждение, которое образуется на основе взаимосвязи определенной ценности и удерживающей причины).

Приведенные выше положения, с одной стороны, о сущности самооценки как ценностного представления о себе (ценностного самопредставления), которое выражается на вербально-логическом уровне в форме ценностных суждений об отдельных сторонах и качествах Я, а с другой, о логико-психологическом механизме образования различных типов убеждений на основе соединения суждений об определенной ценности с указанными выше типами причин, дают нам возможность сформулировать следующий тезис: *поскольку самопредставление выражается в форме ценностного суждения о различных сторонах и качествах Я, его можно связывать с указанными выше типами причин и образовывать соответствующие им типы убеждений.*

С точки зрения задач нашей работы, это положение важно потому, что задает важные направления эвристического поиска дополнительных субъективных ресурсов для усиления положительного

самопредставления. Речь идет об образовании, усилении и связывании с положительным самопредставлением убеждений различных типов, а также их последующем установлении в процессе движения глаз.

Важно также подчеркнуть, что любой тип убеждения, связанный с самопредставлением, может быть не только образован, но и значительно усилен перед инсталляцией. Это связано с тем, что наши убеждения представляют собой «обобщения, связывающие переживания, ценности, внутренние состояния и ожидания, а также образующие ткань нашей реальности» [3, с. 199]. Поэтому актуализация или формирование ожиданий, сенсорного опыта и состояний, связанных с убеждениями любого типа, ведет к их укреплению и усилению.

4. Проанализируем направления по усилению положительного самопредставления на этапе инсталляции в структуре стандартного протокола ДПДГ-психотерапии с учетом положений концепции Р. Дилтса о взаимосвязи ценностей и убеждений.

4.1. Рассмотрим первое направление по усилению положительного самопредставления на этапе инсталляции в структуре стандартной процедуры ДПДГ-психотерапии, связанное с выработкой адекватного «формального убеждения» относительно положительного самопредставления.

Формальным убеждением, как было отмечено выше, является такое суждение, которое образуется на основе взаимосвязи определенного явления как ценности (принципа, качества или объекта, которые обладают внутренней ценностью или привлекательностью) и его формальной причины [3, с. 151]. В свою очередь, в попытке найти формальные причины проблемы мы рассматриваем ее как «функцию тех определений и допущений, которые применимы к данной ситуации» [3, с. 147]. Таким образом, «формальные причины связаны с базовыми определениями (выделено мной – С.А.) некоторых явлений или переживаний» [3, с. 148].

Поэтому при выработке «формального убеждения», связанного с положительным самопредставлением, нам надо определить те пути и способы, которые обеспечивают правильное выявление адекватного позитивного ценностного представления о себе (положительного самопредставления) и его адекватное выражение в логической форме позитивного ценностного суждения.

Во-первых, рассмотрим особенности первого этапа выработки «формального убеждения» в форме позитивного ценностного суждения относительно положительного самопредставления.

В структуре стандартной процедуры ДПДГ этап создания положительного самопредставления (положительной самооценки) идет сразу же после формирования отрицательного самопредставления (отрицательной самооценки). А это означает, что в подавляющем большинстве случаев положительное самопредставление формулируется по принципу контрапункта (противопоставления) по отношению к отрицательному самопредставлению (пример: «Я неудачник» – «Я могу преуспеть»; «Я слаб» – «Я силен»; «Я опозорен» – «Я уважаемый человек» и т.п.).

Поэтому для правильного выявления *положительного* самопредставления уже в самом начале стандартной процедуры ДПДГ принципиально важно сначала правильно определить *отрицательное* самоопределение.

Ф. Шапиро отмечает, что, с одной стороны, отрицательные самопредставления связаны с дисфункциональным материалом *из прошлого*, нуждающимся в переработке, а с другой стороны, отрицательные самопредставления определяются автором как негативная самооценка, которую жертвы травматического события дают себе *в настоящее время*. [5, с. 61–62]. Автор подчеркивает: «Отрицательные самопредставления являются интерпретациями в отношении себя, сделанными в настоящее время. Поскольку они представляют неуместные (т.е. объективно говоря, неправильные) негативные убеждения, то, в первую очередь, могут избираться в качестве целей для ДПДГ-психотерапии» [5, с. 62].

Из указанных выше положений следует, что наиболее существенным признаком отрицательного самопредставления является то, что оно переносится клиентом из «психотравматического прошлого» в «благополучное настоящее» и создает ему множество субъективных и объективных проблем в настоящем. Поэтому для правильного определения отрицательного самопредставления клиент должен ответить сам себе на следующий принципиальный вопрос: «Каковы мои представления о себе, связанные с травматическими событиями *из прошлого времени* и снижающие в то же время мою самооценку в благополучных ситуациях *в настоящее время?*». Именно такие утверждения, по мнению Ф. Шапиро, и являются верными признаками патологии [5, с. 61–62].

Во-вторых, рассмотрим особенности второго этапа выработки «формального убеждения» в форме позитивного ценностного суждения относительно положительного самопредставления.



На этом этапе выработка позитивного ценностного суждения опирается на переживания клиента, которые возникают *на момент завершения десенсибилизации* в структуре стандартной процедуры ДПДГ. В процессе десенсибилизации происходят драматические процессы, которые приводят к снижению «субъективных единиц беспокойства» (СЕБ) до нуля баллов, появлению положительных эмоций, расслаблению тела, изменению паттерна дыхания.

Другими словами, в процессе десенсибилизации устойчивые связи, которые поддерживали комплекс травматических воспоминаний как устойчивую функциональную систему, нарушаются или прерываются, и каждый компонент такой системы получает определенную «свободу». Это ведет или к распаду, или к значительному ослаблению такой функциональной системы.

Указанные выше процессы существенно влияют на спонтанную трансформацию исходного положительного самопредставления и, соответственно, требуют уточнения первоначальной формулировки позитивного ценностного суждения. На момент завершения десенсибилизации положительное самопредставление проверяется как на применимость, так и на валидность. Проверка на применимость означает, что содержание положительного самопредставления может измениться в сторону усиления его привлекательности или уровня обобщенности. Проверка на валидность означает, что если в процессе десенсибилизации не улучшился «уровень соответствия представлений» (УСП), это может свидетельствовать, что исходное положительное самопредставление было сформулировано неточно.

Поэтому от терапевта требуется повторный анализ относительно того, какая же подлинная ценность была заблокирована и нуждается в разблокировании на момент окончания десенсибилизации. Результат такого анализа выражается в новом позитивном ценностном суждении о себе, которое, в конечном счете, и инсталлируется клиенту.

Таким образом, в классической работе Ф. Шапиро [5] достаточно полно разработаны и ясно изложены основы выработки «формального убеждения», связанного с выявлением положительного самопредставления и его выражением в логической форме позитивного ценностного суждения. При этом положительное самопредставление в процессе преобразования его в логическую форму позитивного ценностного суждения на первом этапе должно отталки-

ваться от исходных негативных психотравматических переживаний клиента, а на втором – уже опираться на те ресурсные переживания, которые возникают у него к моменту завершения десенсибилизации в структуре стандартной процедуры ДПДГ.

Далее мы переходим к изложению нашего подхода относительно путей усиления уже инсталлированного положительного самопредставления. Постановка такой задачи продиктована следующими соображениями.

Во-первых, в ДПДГ-психотерапии в процессе инсталляции создается специфическая связь положительного самопредставления только лишь с избранным в качестве цели травматическим явлением или событием. Так, Ф. Шапиро отмечает, что целью инсталляции является «прежде всего полная интеграция положительной самооценки с избранной в качестве цели травматической информацией» [5, с. 157].

Во-вторых, «инсталляция применяется для усиления положительного представления и создания его специфической связи с избранным в качестве цели травматическим явлением или событием» [5, с. 157]. При этом усиление положительного самопредставления в ходе инсталляции понимается всего лишь как достижение уровня самопредставления по «Шкале соответствия представлений» до семи баллов («полностью соответствует»). Образно говоря, в ослабленную в результате десенсибилизации негативную функциональную систему, связанную с комплексом травматических воспоминаний, инсталлируется новый «управитель», но без «ресурсной свиты».

Наша же идея заключается в том, чтобы *дополнительно усилить уже инсталлированное положительное самопредставление за счет целенаправленного образования, усиления и последующего связывания с ним различных типов ресурсных убеждений: «побуждающего», «удерживающего» и «конечного».* Продолжая метафору, мы можем сказать, что к новому «управителю», который инсталлируется в десенсибилизированный комплекс травматических воспоминаний, мы присоединяем адекватную и мощную «ресурсную свиту».

4.2. Рассмотрим второе направление по усилению положительного самопредставления на этапе инсталляции в структуре стандартной процедуры ДПДГ-психотерапии. Механизм его усиления заключается в следующем: 1) образование и наполнение ресурсами «побуждающего убеждения», связанного с положительным самопредставлением; 2) последующее

связывание указанного «побуждающего убеждения» с уже инсталлированным положительным самопредставлением; 3) получение эффекта дальнейшего усиления положительного самопредставления.

«Побуждающее убеждение», как было отмечено выше, образуется на основе взаимосвязи позитивного ценностного представления о себе (положительно-го самопредставления) и побуждающей причины. Взаимосвязь положительного самопредставления с данным типом его причины обеспечивает постановка таких вопросов: «Что является причиной этого инсталлированного положительного самопредставления?»; «Какой опыт прошлого формирует данное инсталлированное положительное самопредставление?»

Поэтому в нашей практике для образования «побуждающего убеждения» мы не просто пытаемся обнаружить в прошлом опыте клиента хоть какие-нибудь побуждающие причины данного инсталлированного позитивного самопредставления, а стараемся целенаправленно актуализировать, реструктуризировать и усилить прошлый ресурсный опыт клиента до такой степени, чтобы он стал реально выполнять функцию «побуждающей ресурсной причины» и мы могли его связать, в конце концов, с данным позитивным самопредставлением.

Для этого, согласно Р. Дилтсу, мы используем такие логические приемы, как «комплексный эквивалент» или/и «причинно-следственные отношения» [3, с. 139]. Например, мы можем сформулировать ожидания по отношению к реструктуризации и усилению ресурсного опыта из прошлого, используя для этого логическую модель «комплексного эквивалента»: «Если вы способны любить себя на семь баллов по «Шкале соответствия представлений» (повторяем содержание и уровень уже инсталлированного положительного самопредставления), *значит* (связка комплексного эквивалента), в прошлом у вас обязательно были жизненные ситуации, отношения и поступки, в которых вы проявляли любовь к себе, а *значит* (вторая связка комплексного эквивалента), есть и эмоциональный опыт, и эмоциональная энергия переживания любви к себе (здесь, после связок, мы обозначаем ту «ткань субъективной реальности», которая должна наполнить и усилить «побуждающую ресурсную причину»). И сейчас мы отправимся в прошлое в поисках такого опыта, когда вы были способны любить себя по-настоящему».

После этого следуют движения глаз, которые выявляют и усиливают соответ-

ствующий ресурсный опыт из прошлого. Затем такой опыт закрепляется с помощью кинестетических и вербальных якорей. Когда ресурсный опыт выявлен, усилен и заякорен, в следующих сериях движений глаз он легко связывается с уже инсталлированным положительным самопредставлением. Данная процедура заключается в том, что одновременно с движениями глаз активируются ресурсные якоря и актуализированный ресурсный опыт из прошлого связывается с данным положительным самопредставлением. В результате мы получаем дальнейшее усиление положительного самопредставления.

4.3. Рассмотрим третье направление по усилению положительного самопредставления на этапе инсталляции в структуре стандартной процедуры ДПДГ-психотерапии. Механизм его усиления заключается в следующем: 1) образование и наполнение ресурсами «удерживающего убеждения», связанного с положительным самопредставлением; 2) последующее связывание указанного «удерживающего убеждения» с уже инсталлированным положительным самопредставлением; 3) получение эффекта дальнейшего усиления положительного самопредставления.

«Удерживающее убеждение», как было отмечено выше, образуется на основе взаимосвязи позитивного ценностного представления о себе (положительно-го самопредставления) и удерживающей причины.

Взаимосвязь положительного самопредставления с данным типом его причины обеспечивает постановка таких вопросов: «Какие специфические формы поведения или переживания связаны в настоящее время с инсталлированным положительным самопредставлением?»; «В каких формах поведения или переживаниях в настоящее время уже проявляется инсталлированное положительное самопредставление?»

В нашей практике для образования «удерживающего убеждения» мы целенаправленно актуализируем, реструктуризируем и усиливаем текущий ресурсный опыт клиента, чтобы в дальнейшем связать его в качестве «удерживающей ресурсной причины» с данным позитивным самопредставлением.

Для этого мы также используем такие логические приемы, как «комплексный эквивалент» или/и «причинно-следственные отношения». Например, мы можем сформулировать ожидания по отношению к актуализации и реструктуризации ресурсного опыта из настоящего, используя для этого логическую модель «причинно-следствен-



ных отношений»: «Если вы способны быть надежным на семь баллов по «Шкале соответствия представлений» (повторяем содержание и уровень уже инсталлированного положительного самопредставления), то (связка причинно-следственных отношений) в настоящем времени вашей жизни у вас обязательно есть жизненные ситуации, отношения и поступки, в которых вы проявляете способность быть надежным, а *значит* (связка комплексного эквивалента), именно сейчас у вас есть и жизненный опыт, и эмоциональная энергия для проявления способности быть надежным. И прямо сейчас мы отправимся в настоящее время вашей жизни в поисках такого опыта, когда вы проявляете способность быть надежным по-настоящему».

После этого следует уже описанная выше процедура выявления, усиления и якоризации соответствующего ресурсного опыта из настоящего, и его последующее связывание с инсталлированным положительным самопредставлением. В результате мы получаем еще большее усиление положительного самопредставления.

4.4. Рассмотрим четвертое направление по усилению положительного самопредставления на этапе инсталляции в структуре стандартной процедуры ДПДГ-психотерапии. Механизм его усиления заключается в следующем: 1) образование и наполнение ресурсами «конечного убеждения», связанного с положительным самопредставлением; 2) последующее связывание указанного «конечного убеждения» с уже инсталлированным положительным самопредставлением; 3) получение эффекта еще большего усиления положительного самопредставления.

Конечное убеждение образуется на основе взаимосвязи позитивного ценностного представления о себе (положительного самопредставления) и конечной причины. Конечные причины – это «относящиеся к будущему задачи или цели, которые направляют и определяют текущее состояние системы, придают действиям значение, важность или смысл» [3, с. 146]. В данном случае речь, очевидно, идет о телеономическом типе причин. Телеономическая причина отвечает на вопрос: «Для какой цели или ради чего?» Именно конечная причина, по Аристотелю, определяет результат всякого развития и, в первую очередь, развития человека.

Взаимосвязь положительного самопредставления с данным типом его причины обеспечивает постановка таких вопросов: «К каким последствиям или результатам приведет инсталлированное положитель-

ное самопредставление?», «На достижение чего направлено данное инсталлированное положительное самопредставление?».

Фактически при образовании конечного убеждения речь идет о «ресурсировании будущего», о своеобразном «забросе» в будущее ресурсов (внутренних состояний, ожиданий, сенсорного опыта, ролевого поведения), необходимых для реализации в будущем уже инсталлированного в настоящем положительного самопредставления.

В нашей практике для образования «конечного убеждения» мы, согласно рекомендациям Ф. Шапиро, целенаправленно формируем ресурсный опыт клиента в процессе проигрывания в воображении или/и репетиции положительных примеров (образцов поведения) для использования в будущем, чтобы в дальнейшем связать его в качестве «конечной ресурсной причины» с данным позитивным самопредставлением. При этом мы разрабатываем и репетируем с клиентом два типа положительных примеров (образцов поведения) для использования в будущем: образцы поведения со значимыми людьми; образцы поведения в значимых ситуациях [5, с. 273–279].

Для образования «конечного убеждения» мы также используем такие универсальные логические приемы, как «комплексный эквивалент» или/и «причинно-следственные отношения». Например, мы формулируем ожидания по отношению к актуализации в будущем того ресурсного опыта, который клиент развил благодаря репетиции в настоящем положительных примеров (образцов поведения), используя для этого логическую модель «причинно-следственных отношений»: «Если вы можете преуспеть на семь баллов по «Шкале соответствия представлений» (повторяем содержание и уровень уже инсталлированного положительного самопредставления), то (связка причинно-следственных отношений), в будущем у вас обязательно проявятся те жизненные ситуации, отношения и поступки, в которых вы проявите способность быть преуспевающим, а *значит* (связка комплексного эквивалента), проявится жизненный опыт и эмоциональная энергия для проявления способности быть преуспевающим, которые мы предварительно уже отрепетировали с вами. И сейчас мы отправимся в будущее время и перенесем в него такой опыт, когда вы уже проявляете способность быть преуспевающим по-настоящему».

После этого следует уже описанная выше процедура усиления и якоризации

положительных примеров (образцов поведения) и их последующее связывание с инсталлированным положительным самопредставлением. В результате мы получаем еще большее усиление положительного самопредставления.

Выводы из проведенного исследования. Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы.

1. Усиление положительного самопредставления клиента является принципиально важным моментом для достижения положительного эффекта всей ДПДГ-психотерапии.

2. Во время каждого сеанса психотерапевту необходимо правильно идентифицировать положительное самопредставление, которое будет способствовать не только изменению восприятия прошлых событий, но и «усиливать» клиента в нынешних и возможных будущих ситуациях.

3. Можно ожидать глубокой и адекватной переработки избранного предметом воздействия травматического материала только в том случае, если он интегрирован в общую положительную схему, предполагающую позитивное ценностное восприя-

тие себя, которое охватывает прошлое, настоящее и будущее клиента.

4. Именно расширенная инсталляция позитивного самопредставления, предполагающая его связывание с ресурсными убеждениями (формальным, побуждающим, удерживающим и конечным), будет способствовать решению этой сложной задачи.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание : [монография] / Р. Бернс ; пер. с англ. – М. : Прогресс, 1986. – 422 с.
2. Гиллиген С. Наследие Милтона Эриксона : [монография] / С. Гиллиген ; пер. с англ. – М. : Психотерапия, 2012. – 416 с.
3. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП : [монография] / Р. Дилтс ; пер. с англ. – СПб : Питер, 2009. – 320 с.
4. Чеснокова И. Проблема самосознания в психологии : [монография] / И. Чеснокова. – М. : Наука 1977. – 144 с.
5. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз : основные принципы, протоколы и процедуры : [монография] / Ф. Шапиро ; пер. с англ. А. Ригина. – М. : Независимая фирма «Класс», 1998. – 496 с.