

УДК 159.99

СПОСОБЫ УСИЛЕНИЯ И РАСШИРЕННОЙ ИНСТАЛЛЯЦИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО САМОПРЕДСТАВЛЕНИЯ В ДПДГ-ПСИХОТЕРАПИИ

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

Сумской государственной педагогической университет
имени А.С. Макаренко

В статье рассмотрены основные направления, приемы и способы усиления и расширенной инсталляции положительного самопредставления в ДПДГ-психотерапии. Выявлены основные типы причин, детерминирующих положительное самопредставление. Уточнены способы проверки положительного самопредставления на применимость и валидность. Разработан и апробирован механизм усиления и инсталляции основных типов причин, детерминирующих положительное самопредставление. Определены техники наполнения ресурсами основных типов причин, детерминирующих положительное самопредставление.

Ключевые слова: ДПДГ-психотерапия, положительное самопредставление, расширенная инсталляция, типология причин положительного самопредставления, механизм усиления и инсталляции основных типов причин, техники наполнения ресурсами основных типов причин.

У статті розглянуті основні напрями, прийоми і способи посилення і розширеної інсталяції позитивного самоуявлення у ДПРО-психотерапії. Виявлено основні типи причин, що детермінують позитивне самоуявлення. Уточнено способи перевірки позитивного самоуявлення на придатність і валідність. Розроблено й апробовано механізм посилення й інсталяції основних типів причин, що детермінують позитивне самоуявлення. Визначено техніки наповнення ресурсами основних типів причин, що детермінують позитивне самоуявлення.

Ключові слова: ДПРО-психотерапія, позитивне самоуявлення, розширена інсталяція, типологія причин позитивного самоуявлення, механізм посилення і інсталяції основних типів причин, техніки наповнення ресурсами основних типів причин.

Nikolaenko S.A. METHODS OF STRENGTHENING AND ADVANCED INSTALLATION OF POSITIVE SELF-DETERMINATION IN EMDR-PSYCHOTHERAPY

The main directions and methods of strengthening and expanded installation of positive self-presentation in EMDR-psychotherapy are considered in the article. The main types of causes that determine positive self-presentation are identified. The ways of checking the positive self-representation for applicability and validity are specified. The mechanism of amplification and installation of the main types of causes that determine positive self-representation is developed and tested. The techniques of filling the resources of the main types of causes that determine positive self-presentation are defined.

Key words: EMDR-psychotherapy, positive self-presentation, extended installation, typology of reasons for positive self-presentation, mechanism of strengthening and installation of the main types of causes, techniques of filling the resources of the main types of causes.

Постановка проблемы. В структуре процесса ДПДГ-психотерапии (психотерапии эмоциональных травм с помощью десенсибилизации и переработки движениями глаз) различаются 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 [6].

Стадия инсталляции, согласно Ф. Шапиро, «сфокусирована на установлении положительного самопредставления, определенного клиентом, и на увеличении его силы для того, чтобы оно могло заменить собой отрицательное самопредставление» [6, с. 74–75]. «Увеличение силы» положи-

тельного самопредставления на стадии инсталляции трактуется автором как достижение клиентом уровня самопредставления по «Шкале соответствия представлений» (ШСП) до семи баллов («полностью соответствует») в процессе его связывания с воспоминаниями о травматическом событии из *прошлого* [6, с. 157].

При этом Ф. Шапиро указывает на *спонтанный* характер происходящих далее процессов: «Положительное самопредставление, будучи однажды инсталлированным и утвержденным, проявляет эффект генерализации в отношении всех ассоциативно связанных воспоминаний и положительно ориентирует когнитивные процессы в плане возможных последующих ассоциаций» [6, с. 207].



Однако Ф. Шапиро ставит также задачу и по *целенаправленному усилению* и последующему связыванию положительного самопредставления не только с десенсибилизированными воспоминаниями о травматическом событии из *прошлого*, но и с переживаниями клиента в ситуациях *настоящего и будущего*. Так, автор отмечает: «Во время каждого сеанса психотерапевту необходимо пытаться идентифицировать положительное представление, которое не только способствует изменению восприятия прошлых событий, но и «усиливает» индивида в нынешних и в возможных будущих ситуациях» [6, с. 207]. При этом автор подчеркивает: «Само лечение оказывается незавершенным до тех пор, пока не произойдет принятие и утверждение паттерна альтернативной поведенческой реакции. Эти паттерны обычно отражают то, что мы относим к положительным образцам» [6, с. 208]. Поэтому «инкорпорирование и утверждение положительного примера для адекватных будущих действий является своего рода *расширенной формой стадии инсталляции (выделено С.Н.)*» [6, с. 208].

С нашей точки зрения, для *целенаправленного усиления* и последующей *расширенной инсталляции* положительного самопредставления в процессе ДПДГ-психотерапии могут быть, в частности, использованы специфические приемы и способы, которые обеспечивают актуализацию «формальной», «побуждающей», «удерживающей» и «конечной» причин, детерминирующих положительное самопредставление. Выявление специфических приемов и способов, обеспечивающих актуализацию указанных выше причин, и составляет основную задачу нашего исследования.

Анализ последних исследований и публикаций. Дисфункциональная природа травматических воспоминаний и способ их сохранения в памяти исследован в работах С. Грофа, Р. Дилтса, Э. Росси, Ф. Шапиро и др. Структура подавленной «целостности психической реальности» в структуре психики, которая возникает в результате психотравматического происшествия, раскрыта в работах В. Козлова. Значение динамики позитивной самоидентификации в процессе эффективной психотерапии показано С. Гиллигеном. Современные методы работы с «Я-концепцией» в процессе психотерапии отражены в работах Р. Болстад, С. Ковалева, К. Роджерса, М. Хэмблетт и др. Методы трансового усиления самопредставления в процессе ДПДГ-психотерапии отражены в работах и применяются в практике В. Доморацкого.

Постановка задания. Цель статьи – определить приемы и способы целенаправленного усиления и расширенной инсталляции положительного самопредставления в структуре стандартной процедуры ДПДГ-психотерапии.

Изложение основного материала исследования. Древнегреческий философ Аристотель в работе «Вторая аналитика» выделил четыре основных типа причин, которые необходимо учитывать в любом исследовании и любом аналитическом процессе: 1) «побуждающие», «предшествующие», или «вынуждающие», причины; 2) «удерживающие», или «движущие», причины; 3) «конечные» причины; 4) «формальные» причины.

Побуждающие причины – это события, относящиеся к *прошлому времени* и оказывающие влияние на настоящее состояние системы через цепочку «стимул – реакция». В поисках побуждающих причин необходимо рассматривать проблему или ее решение как результат тех или иных событий и переживаний *прошлого*.

Удерживающие причины – это взаимосвязи, допущения и ограничивающие условия, относящиеся к *настоящему времени* и поддерживающие текущее состояние системы (вне зависимости от того, каким путем она пришла в это состояние). Поиск удерживающих причин приводит к тому, что мы воспринимаем проблему или ее решение как продукт условий, соответствующих *текущей ситуации*.

Конечные причины – это задачи или цели, относящиеся к *будущему времени* и направляющие текущее состояние системы, придавая действиям значение, важность или смысл. Размышляя о конечных причинах, мы воспринимаем проблему или ее решение как результат мотивов и намерений людей, вовлеченных в нее.

Формальные причины – это базовые образы и определения чего-либо. Поиск формальных причин проблемы или результата подразумевает *исследование базовых определений или допущений*, которые применимы к данной ситуации, а также допущений и интуитивных представлений исследователя относительно этой проблемы или результата. Этот тип причин Аристотель называл «интуицией» [2, с. 145–150].

Наша идея целенаправленного усиления и последующей расширенной инсталляции положительного самопредставления в процессе ДПДГ-психотерапии заключается в том, чтобы выявить и использовать специфические приемы и способы, которые бы обеспечивали актуализацию, усиление и связывание «формальной», «побуждаю-

щей», «удерживающей» и «конечной» причин с положительным самопредставлением. При этом процедуры актуализации, усиления и связывания «формальной» причины с положительным самопредставлением следует проводить *до его инсталляции*, а процедуры актуализации, усиления и связывания «побуждающей», «удерживающей» и «конечной» причин с положительным самопредставлением следует проводить *после его инсталляции*.

Переходим к анализу основных направлений, способов и процедур, связанных с усилением положительного самопредставления в процессе его расширенной инсталляции в ДПДГ-психотерапии. При этом, вслед за С. Ожеговым, мы понимаем понятие «способ» в следующем значении: «Способ – действие или система действий, применяемых при исполнении какой-нибудь работы, при осуществлении чего-нибудь» [5, с. 697].

Рассмотрим **первое направление** по усилению положительного самопредставления *до проведения его инсталляции* в структуре ДПДГ-психотерапии, связанное с выявлением способов целенаправленного контроля и управления «**формальной причиной**», детерминирующей положительное самопредставление.

Р. Дилтс отмечает: « В попытке найти формальные причины проблемы мы рассматриваем ее как функцию тех определенных и допущений, которые применимы к данной ситуации» [2, с. 147]. Поэтому «формальные причины связаны с *базовыми определениями* (выделено С.А.) некоторых явлений или переживаний» [2, с. 148].

Из данных положений вытекает, что для целенаправленной актуализации «формальной причины», детерминирующей положительное самопредставление, нам надо выявить и грамотно использовать те способы, которые обеспечивают правильное определение позитивного ценностного представления о себе (положительного самопредставления) и его адекватное выражение в логической форме позитивного ценностного суждения.

Основная процедура выработки положительного самопредставления должна учитывать ресурсные переживания клиента, которые возникают у него *на момент завершения этапа десенсибилизации* в структуре стандартной процедуры ДПДГ. Это связано с тем, что в процессе десенсибилизации у него актуализируются более или менее драматические переживания, которые приводят, тем не менее, к снижению «субъективных единиц беспокойства» (СЕБ) до нуля баллов, появлению

конструктивных мыслей, положительных эмоций, расслаблению тела, изменению паттерна дыхания и др. Указанные выше процессы, как правило, существенно влияют на спонтанную позитивную динамику уровня субъективного представления (УСП) исходного положительного самопредставления и, соответственно, могут потребовать или уточнения, или окончательного утверждения исходного положительного самопредставления.

Поэтому на момент завершения десенсибилизации важнейшими способами уточнения положительного самопредставления являются его проверка на применимость и валидность.

Способ проверки на применимость состоит в том, что на момент завершения десенсибилизации отслеживается следующее: наблюдается ли усиление содержания положительного самопредставления в сторону его привлекательности и/или уровня обобщенности. Если это подтверждается, данное самопредставление оценивается как адекватное и пригодное для инсталлирования.

Способ проверки на валидность состоит в том, что на момент завершения десенсибилизации отслеживается характер динамики «уровня соответствия представления» (УСП) в процессе десенсибилизации. И, если в процессе десенсибилизации УСП не улучшается (например, с исходных 2 баллов до 3–5 баллов), это становится четким показателем того, что исходное положительное самопредставление с самого начала или не отражало идеальный «Образ Я» клиента в данной психотравматической ситуации, или было сформулировано неточно. В этом случае проводится эвристический поиск более точной формулировки положительного самопредставления, которая, при соответствующей проверке на применимость, может быть затем инсталлирована.

Таким образом, в указанной выше классической работе Ф. Шапиро достаточно полно разработаны и ясно изложены основные способы целенаправленного определения «формальной причины», детерминирующей положительное самопредставление и его выражение в логической форме позитивного ценностного суждения.

Рассмотрим **второе направление** по усилению положительного самопредставления *после проведения его инсталляции* в структуре ДПДГ-психотерапии, связанное с выявлением способов целенаправленной актуализации и расширенной инсталляции «**побуждающей причины**»,



детерминирующей положительное самопредставление.

Механизм его усиления заключается в следующем: 1) актуализация и наполнение ресурсами «побуждающей причины», детерминирующей положительное самопредставление; 2) последующее связывание актуализированной «побуждающей ресурсной причины» с уже инсталлированным положительным самопредставлением; 3) получение эффекта расширенной инсталляции положительного самопредставления.

В нашей практике мы нацелены на обнаружение в прошлом клиента не просто какого-нибудь опыта, который можно было бы хоть как-то интерпретировать в качестве побуждающей причины данного инсталлированного положительного самопредставления, а стараемся целенаправленно актуализировать (при необходимости, сформировать [4, с. 58–59]), а затем структурировать и усилить прошлый позитивный опыт клиента до такой степени, чтобы он стал реально выполнять функцию мощной «побуждающей ресурсной причины» данного самопредставления.

Рассмотрим способы целенаправленной актуализации и расширенной инсталляции «побуждающей ресурсной причины», детерминирующей положительное самопредставление.

Первый способ задает направление поиска клиента на выявление взаимосвязи положительного самопредставления и причины определенного типа. В данном случае – побуждающей причины. Для этого используется постановка таких вопросов: «Что из прошлого является причиной этого инсталлированного положительного самопредставления?»; «Какой опыт прошлого формирует данное инсталлированное положительное самопредставление?»; «Какой опыт прошлого можно интерпретировать в качестве побуждающей причины этого инсталлированного положительного самопредставления?».

Второй способ связан с использованием логической формы импликации для формулировки конкретного ожидания относительно того, что в прошлом клиента есть необходимый «побуждающий» ресурсный опыт. Для этого, согласно Р. Дилтсу, мы используем такие логические приемы импликации, как «комплексный эквивалент», или/и «причинно-следственные отношения» [2, с. 139]. Например, мы можем сформулировать ожидания по отношению к предстоящей актуализации, реструктуризации и усилению ресурсного опыта из прошлого, используя для этого логическую модель «комплексного эквивалента»:

«Если сейчас 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».

Третий способ представляет собой процедуры и техники наполнения ресурсами конкретной «побуждающей причины» данного положительного самопредставления.

1. Модифицированная нами техника М. Руфлер «Анализ роли позитивной субличности» [4 с. 82–83].

– Если сейчас Вы способны любить себя на семь баллов по «Шкале соответствия представлений» (повторяем содержание и уровень уже инсталлированного положительного самопредставления), может быть, в Вашем прошлом опыте также есть субличность, которая способна любить себя на семь баллов?

– В каких ситуациях прошлого появляется эта субличность?

– Как часто?

– Какие обстоятельства способствуют появлению этой субличности?

– Помогает ли Вам эта субличность действовать в данной ситуации?

– Каким образом она Вам помогает?

– Что происходит с Вашим телом прямо сейчас?

– Что происходит с Вашими эмоциями прямо сейчас?

– Что происходит с Вашими мыслями прямо сейчас?

– Что еще Вы переживаете, когда вспоминаете собственную субличность, которая была способна любить себя на семь баллов?

– Может, Вам хочется прямо сейчас встать и изобразить эту субличность из прошлого?

2. Модифицированная нами техника Ф. Фанча «Возвращения утраченной части» [4, с. 105–108].

– Если сейчас Вы способны любить себя на семь баллов по «Шкале соответствия представлений» (повторяем содер-

жание и уровень уже инсталлированного положительного самопредставления), может быть, в Вашем прошлом опыте также есть часть, которая способна любить себя на семь баллов?

- Вам не хватает этой части?
- Хотели бы Вы ее вернуть?
- Чем занимается эта часть?
- Привлеките внимание этой части!
- Спросите, в чем Вам надо измениться, чтобы эта часть возвратилась!
- Вы согласны сделать это?
- Где эта часть сейчас?
- Пригласите свою часть вернуться!
- Протяните к ней руки, обнимите ее и примите в свое тело!
- Что Вы переживаете прямо сейчас?

Четвертый способ представляет собой процедуру связывания конкретной побуждающей ресурсной причины и данного положительного самопредставления. Структура указанной процедуры состоит в следующем: 1) после того, как выявлен соответствующий ресурсный опыт из *прошлого*, следуют движения глаз или альтернативная биполярная стимуляция, которые его развивают и усиливают; 2) затем данный ресурсный опыт связывается с определенным якорем [1, с. 182–186]; 3) далее на фоне движений глаз одновременно активизируются ресурсный якорь и инсталлированное положительное самопредставление, в результате чего актуализированный ресурсный опыт из прошлого, выступающий в роли «побуждающей ресурсной причины», легко связывается с данным положительным самопредставлением; 4) в конце процедуры мы получаем эффект расширенной инсталляции положительно-го самопредставления.

Рассмотрим **третье направление** по усилению положительного самопредставления *после проведения его инсталляции* в структуре ДПДГ-психотерапии, связанное с выявлением способов целенаправленной актуализации и расширенной инсталляции **«конечной причины»**, детерминирующей положительное самопредставление.

Механизм его усиления заключается в следующем: 1) актуализация и наполнение ресурсами «конечной причины», детерминирующей положительное самопредставление; 2) последующее связывание актуализированной «конечной ресурсной причины» с уже инсталлированным положительным самопредставлением; 3) получение эффекта расширенной инсталляции положительного самопредставления.

Конечные причины – «это относящиеся к будущему задачи или цели, которые на-

правляют и определяют текущее состояние системы, придают действиям значение, важность или смысл» [2, 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 определяет результат всякой целенаправленной деятельности и развития человека.

Рассмотрим способы целенаправленной актуализации и расширенной инсталляции «конечной ресурсной причины», детерминирующей положительное самопредставление.

Первый способ задает направление поиска клиента на выявление взаимосвязи положительного самопредставления и конечной причины. Взаимосвязь положительного самопредставления с конечной причиной обеспечивает постановка таких вопросов: «К каким *последствиям или результатам* приведет данное инсталлированное положительное самопредставление?»; «На *достижение чего* направлено данное инсталлированное положительное самопредставление?»; «Какие образцы поведения и переживания будут в *будущем* соответствовать данному инсталлированному положительному самопредставлению?».

Второй способ связан с использованием логической формы импликации для формулировки конкретного ожидания относительно того, что в будущем клиента появится необходимый «конечный» ресурсный опыт. Для актуализации «конечной причины» мы используем такие универсальные логические приемы импликации, как «комплексный эквивалент» или/и «причинно-следственные отношения». Например, мы можем сформулировать *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 сейчас 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 тот реальный жизненный опыт, и эмоциональная энергия для проявления способности быть преуспевающим, которые мы пред-



варительно 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».

Третий способ представляет собой техники и процедуры наполнения ресурсами конкретной «конечной причины» данного положительного самопредставления. В нашей практике для актуализации «конечной причины» мы, согласно рекомендациям Ф. Шапира, целенаправленно формируем ресурсный опыт клиента в процессе проигрывания в воображении или/и репетиции положительных примеров (образцов поведения), которые клиент планирует использовать в будущем. При этом мы разрабатываем и репетируем с клиентом два типа положительных примеров (образцов поведения): образцы поведения со значимыми людьми и образцы поведения в значимых ситуациях [6, с. 273–279].

Фактически при актуализации конечной причины речь идет о своеобразном «перемещении» в будущее ресурсов (внутренних состояний, ожиданий, сенсорного опыта, ролевого поведения и др.), необходимых для реализации уже инсталлированного в настоящем положительного самопредставления.

1. Модифицированная нами техника М. Аткинсон «Создание неотразимого будущего» [4, с. 59–60].

– Если сейчас Вы можете преуспеть на семь баллов по «Шкале соответствия представлений» (повторяем содержание и уровень уже инсталлированного положительного самопредставления), в будущем у Вас обязательно проявятся те жизненные ситуации, отношения и поступки, в которых вы проявите способность быть преуспевающим.

– Определите результат, который будет свидетельствовать о том, что Вы преуспели.

– Определите то время в будущем, когда желательно появление этого результата.

– Создайте сильную формулировку результата по критериям «хорошо сформулированного результата» с помощью следующих вопросов: 1) сформулирован ли Ваш результат в позитивных категориях (чего конкретно Вы хотите)? 2) как стало возможным то, что Вы не имеете его сейчас? 3) как Вы узнаете, что получили этот результат? 4) что он Вам даст или позволит Вам сделать? 5) размещен ли он в должном контексте (где, когда, как и с кем вы этого хотите)? 6) описаны ли ресурсы – то, что Вам нужно, чтобы получить результат? 7) если ресурсов нет или их недостаточно, ответьте себе на вопросы: как это было бы,

если бы я их имел? знаю ли я кого-нибудь, у кого это есть? делал ли я это когда-нибудь раньше? 8) сохранена ли экология? 9) каковы позитивные и негативные последствия достижения результата?

– Когда этот результат хорошо сформулирован, определите субмодальности, которые делают его наиболее притягательным и неотразимым.

– Посмотрите диссоциированный фильм о том, как Вы преуспеваете, используя образ сильного себя.

– Войдите в Ваше неотразимое будущее и посмотрите из него в свое настоящее, отмечая тот путь, который Вы прошли для достижения будущего, в котором Вы преуспеваете.

– Переместитесь в настоящее и посмотрите в будущее. Является ли оно притягательным для Вас?

2. Модифицированная нами техника Р. Бэнндлера и Дж. Гриндера «Создание части, ответственной за новое поведение» [4, с. 96–98].

– Если сейчас Вы можете преуспеть на семь баллов по «Шкале соответствия представлений» (повторяем содержание и уровень уже инсталлированного положительного самопредставления), в будущем у Вас обязательно проявятся те жизненные ситуации, отношения и поступки, в которых вы проявите способность быть преуспевающим.

– Определите желаемый результат («Я могу преуспеть»).

– Воссоздайте любое прошлое переживание того, где Вы были преуспевающим. Войдите внутрь воспоминания и получите доступ ко всем аспектам действия и состояния.

– Создайте детализированный набор образов того, как Вы вели бы себя, если бы были преуспевающим.

– Проведите экологическую проверку, спросив себя: «Есть ли какая-либо часть моей личности, которая бы возражала против того, чтобы я был преуспевающим?»

– Удовлетворите все возражающие части своей личности.

– Извлеките из части, ответственной за преуспевающее поведение, ту информацию, которая будет необходима в будущем за актуализацию данной части.

– Закрепите часть, ответственную за новое поведение, через повторное присоединение к будущему.

Четвертый способ представляет собой процедуру связывания конкретной конечной ресурсной причины и данного положительного самопредставления. Структура указанной процедуры состоит в следую-

щем: 1) после того, как выявлен соответствующий ресурсный опыт из будущего, следуют движения глаз или альтернативная биполярная стимуляция, которые его развивают и усиливают; 2) затем данный ресурсный опыт связывается с определенным якорем [1, с. 182–186]; 3) далее на фоне движений глаз одновременно активируются ресурсный якорь и инсталлированное положительное самопредставление, в результате чего актуализированный ресурсный опыт из будущего, выступающий в роли «конечной ресурсной причины», легко связывается с данным положительным самопредставлением; 4) в конце процедуры мы получаем эффект расширенной инсталляции положительного самопредставления.

Рассмотрим **четвертое направление** по усилению положительного самопредставления *после проведения его инсталляции* в структуре ДПДГ-психотерапии, связанной с выявлением способов целенаправленной актуализации и расширенной инсталляции **«удерживающей причины»**, детерминирующей положительное самопредставление.

Механизм его усиления заключается в следующем: 1) актуализация и наполнение ресурсами «удерживающей причины», детерминирующей положительное самопредставление; 2) последующее связывание актуализированной «удерживающей ресурсной причины» с уже инсталлированным положительным самопредставлением; 3) получение эффекта расширенной инсталляции положительного самопредставления.

Рассмотрим способы целенаправленной актуализации и расширенной инсталляции «удерживающей ресурсной причины», детерминирующей положительное самопредставление.

Первый способ задает направление поиска клиента на выявление взаимосвязи положительного самопредставления и удерживающей причины. Взаимосвязь положительного самопредставления с «удерживающей причиной» 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 каких формах поведения или переживания в самое ближайшее время может проявиться инсталлированное положительное самопредставление?».

Второй способ связан с использованием логической формы импликации для формулировки конкретного ожидания относительно того, что в настоящем клиента есть необходимый «удерживающий» ресурсный опыт. Для этого мы используем такие логические приемы импликации, 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-следственных 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 непосредственно проявляете или можете проявить в самое ближайшее время способность быть надежным по-настоящему».

Третий способ представляет собой техники и процедуры наполнения ресурсами конкретной «удерживающей причины» данного положительного самопредставления.

1. *Модифицированная нами техника К. и С. Саймонтона «Подтверждение поставленных целей с помощью мысленных образов»* [3, с. 493].

– 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 уже начинают возникать жизненные ситуации, отношения и поступки, в которых вы проявляете способность быть надежным.

– Осуществите расслабление любым известным Вам способом.

– Выберите цель, над которой Вы будете работать («Я способен быть надежным человеком»).

– Мысленно представьте, что Вы уже проявляете свою способность быть надежным человеком.

– Составьте полный образ реализации позитивного самопредставления



(«Я способен быть надежным человеком») во всех репрезентативных системах.

– Представьте, как на достижение того, что Вы проявляете способность быть надежным человеком, реагируют значимые для Вас люди.

– Мысленно представьте себе те шаги, которые вы предпринимаете, чтобы добиться реализации этого позитивного самопредставления. Постарайтесь пережить в деталях завершение каждого следующего шага.

– Почувствуйте радость и благодарность за то, что Вы добились поставленной цели.

– Перенеситесь в настоящий момент времени.

– Откройте глаза и приступайте к выполнению первого шага.

2. Модифицированная нами процедура Р. Дилтса «Актуализация мотивации настоящего изменения» [2, с. 130–136].

– 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 будут возникать жизненные ситуации, отношения и поступки, в которых вы проявляете способность быть надежным.

– Утверждение желательности результата («Моя способность быть надежным желанна и стоит того, чтобы к ней стремиться»)

– Утверждение уверенности в том, что результат достижим («Я уверен, что способности быть надежным можно достичь»).

– Утверждение уместности или затруднительности действий, необходимых для достижения результата («Моя способность быть надежным уместна и экологична»).

– Утверждение того, что человек имеет необходимые ресурсы для осуществления необходимых действий («Я обладаю необходимыми внутренними ресурсами, чтобы быть надежным»).

– Утверждение чувства собственной значимости или дозволенности, связанное с требуемым поведением и результатом («Я сам отвечаю за свою способность быть надежным и заслуживаю этой способности»).

В нашей практике для усиления «удерживающей причины» мы также целенаправленно выявляем, реструктуризируем и рефреймируем текущий ресурсный опыт клиента, чтобы на этапе переоценки связывать его в качестве «ресурсной удерживающей причины» с данным позитивным самопредставлением.

Четвертый способ представляет собой процедуру связывания конкретной удерживающей ресурсной причины и данного положительного самопредставления. Структура указанной процедуры состоит в следующем: 1) после того, как выявлен соответствующий ресурсный опыт из настоящего, следуют движения глаз или альтернативная биполярная стимуляция, которые его развивают и усиливают; 2) затем данный ресурсный опыт связывается с определенным якорем [1, с. 182–186]; 3) далее на фоне движений глаз одновременно активируются ресурсный якорь и инсталлированное положительное самопредставление, в результате чего актуализированный ресурсный опыт из настоящего, выступающий в роли «удерживающей ресурсной причины», легко связывается с данным положительным самопредставлением; 4) в конце процедуры мы получаем эффект расширенной инсталляции положительного самопредставления.

Выводы из проведенного исследования. В статье рассмотрены основные направления, приемы и способы усиления и расширенной инсталляции положительного самопредставления в ДПДГ-психотерапии.

Для этого нами были выявлены основные типы причин, детерминирующих положительное самопредставление: 1) «побуждающие», «предшествующие», или «вынуждающие», причины; 2) «удерживающие», или «движущие», причины; 3) «конечные» причины; 4) «формальные» причины.

При этом нами был разработан механизм усиления и инсталляции основных типов причин, детерминирующих положительное самопредставление, который заключается в следующем: 1) актуализация и наполнение ресурсами определенной причины, детерминирующей положительное самопредставление; 2) последующее связывание актуализированной причины с уже инсталлированным положительным самопредставлением; 3) получение эффекта расширенной инсталляции положительного самопредставления.

Мы также апробировали следующую процедуру связывания конкретной ресурсной причины и данного положительного самопредставления: 1) после того, как выявлен соответствующий ресурсный опыт (из прошлого, будущего, настоящего), следуют движения глаз или альтернативная биполярная стимуляция, которые его развивают и усиливают; 2) затем данный ресурсный опыт связывается с определенным якорем; 3) далее на фоне движений глаз одновременно активируются ресурс-

ный якорь и инсталлированное положительное самопредставление, в результате чего актуализированный ресурсный опыт (из прошлого, настоящего, будущего) легко связывается с данным положительным самопредставлением; 4) в конце процедуры мы получаем эффект расширенной инсталляции положительного самопредставления.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Боденхамер Б., Холл М. НЛП-практики: полный сертификационный курс / Б. Боденхамер, М. Холл. – СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2003. – 272 с.

2. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП / Р. Дилтс. – СПб: Питер, 2009. – 320 с.

3. Ковалев С. Исцеление с помощью НЛП / С. Ковалев. – М.: Издательство «КСП+», 2001. – 576 с.

4. Ковалев С. Психотерапия личной истории и психокоррекция Самостоятельных Единиц Сознания / С. Ковалев. – М.: МОДЭК, МПСИ, 2008. – 147 с.

5. Ожегов С. Словарь русского языка / С. Ожегов. – 10-е изд., стереотип. – М.: Сов. Энциклопедия, 1975. – 846 с.

6. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: основные принципы, протоколы и процедуры / Ф. Шапиро. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 496 с.

УДК 616.89

ФАКТОРИ ЕФЕКТИВНОСТІ ІМАГІНАТИВНИХ ТЕХНІК ПСИХОТЕРАПІЇ

Турецька Х.І., к. психол. н.,
доцент кафедри психології та психотерапії
Український католицький університет

Статтю присвячено теоретичному аналізу чинників ефективності імагінативних технік у психотерапевтичній практиці. Виділено три рівні, в межах яких проявляються фактори ефективності імагінативних психотерапевтичних методів: психофізіологічний рівень відображає функціонування центральної та вегетативної нервової системи, а також ендокринної системи у відповідь на афективно забарвлену імагінацію. Загальнопсихотерапевтичний рівень виділяє чинники ефективності імагінації, які є спільними чи суміжними у різних психотерапевтичних підходах. Психодинамічний рівень аналізує феномен імагінації у співвідношенні з традиційними засобами психоаналізу – інсайтом та терапевтичним стосунком.

Ключові слова: імагінація, кататимно-імагінативна терапія, ефективність психотерапії, психодинамічна терапія.

Статья посвящена теоретическому анализу факторов эффективности имагинативных техник в психотерапевтической практике. Выделены три уровня, в пределах которых проявляются факторы эффективности имагинативных психотерапевтических методов: психофизиологический уровень отражает функционирование центральной и вегетативной нервной системы, а также эндокринной системы в ответ на аффективно окрашенную имагинацию. Общепсихотерапевтический уровень выделяет факторы эффективности имагинации, которые являются общими или смежными в разных психотерапевтических подходах. Психодинамический уровень анализирует феномен имагинации в соотношении с традиционными средствами психоанализа – инсайтом и терапевтическим отношением.

Ключевые слова: имагинация, кататимно-имагинативная терапия, эффективность психотерапии, психодинамическая терапия.

Turetska Kh.I. FACTORS UNDERLYING THE EFFECTIVENESS OF THE IMAGINATIVE TECHNIQUES OF PSYCHOTHERAPY

The article is devoted to the theoretical analysis of the factors of the effectiveness of imaginative techniques in psychotherapeutic practice. Three levels of effectiveness of the imaginative psychotherapeutic methods have been identified: the psychophysiological level reflects the functioning of the central and autonomic nervous system as well as the endocrine system in response to affective imagination. The general psychotherapeutic level highlights the factors of the efficacy of imagination, which are common in different psychotherapeutic approaches. Psychodynamic level analyzes the phenomenon of imagination in relation to traditional methods of psychoanalysis - insight and therapeutic relationship.

Key words: imagination, guided affective imagery, efficiency of the psychotherapy, psychodynamic therapy.