

18+

Арман Бегоян

Когнитивное конструирование реальности

Три техники из когнитивно-
концептуальной терапии

Арман Бегоян

**Когнитивное конструирование
реальности. Три
техники из когнитивно-
концептуальной терапии**

«Издательские решения»

Бегоян А. Н.

Когнитивное конструирование реальности. Три техники из
когнитивно-концептуальной терапии / А. Н. Бегоян —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-831126-0

В пособии представлены три техники из когнитивно-концептуальной терапии, которые применяются в разных клинических ситуациях для когнитивного конструирования реальности (в основном с целью купирования тревоги, навязчивых мыслей и поведения, а также депрессии). Под когнитивным конструированием реальности понимается метод и процесс создания и изменения когнитивной модели конкретного отрезка реальности (события и явления прошлого и будущего) с использованием когнитивных и эмоциональных процессов.

ISBN 978-5-44-831126-0

© Бегоян А. Н.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Когнитивно-концептуальная терапия и когнитивное конструирование реальности	7
Нейробиологические основы и механизмы техник	9
Техника I. Создание альтернативных оценок	13
Введение	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Когнитивное конструирование реальности

Три техники из когнитивно- концептуальной терапии

Арман Норайрович Бегоян

© Арман Норайрович Бегоян, 2016

ISBN 978-5-4483-1126-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Рекомендовано НИЛ Психологии АГПУ и Школой профессиональной психологии «Харманд Хильфманн» (Harmand Hilfmann School of Professional Psychology)

Рецензенты:

Хмарук И.Н., канд. психол. наук, доцент, заведующий кафедрой

Медицинской психологии и психотерапии

Ростовского государственного медицинского университета, г. Ростов-на-Дону, РФ

Саргсян В.Ж., канд. психол. наук, доцент, заведующий НИЛ Психологии АГПУ, г. Ереван, РА

В пособии представлены три техники из когнитивно-концептуальной терапии, которые применяются в разных клинических ситуациях для когнитивного конструирования реальности (в основном с целью купирования тревоги, навязчивых мыслей и поведения, а также депрессии). Под когнитивным конструированием реальности понимается метод и процесс создания и/или изменения когнитивной модели конкретного отрезка реальности (события и явления прошлого и будущего) с использованием когнитивных и эмоциональных процессов.

Предисловие

В данной работе сделана попытка детально, но лаконично сформулировать и представить когнитивное конструирование в действии – три техники из когнитивно-концептуальной терапии, которые были разработаны в ходе практической и клинической работы автором этих строк, также модифицированы и усовершенствованы благодаря коллегам.

Упомянутые техники были представлены на разных профессиональных научно-образовательных мероприятиях – тренингах, семинарах и конференциях – однако всегда отдельно друг от друга. Поэтому было решено собрать их вместе, доработать и издать в качестве пособия для специалистов сферы психического здоровья (психологов, психотерапевтов, психиатров и т.д.).

В описании всех трех техник представлены также концептуальные картины техники, т.е. механизмы действия и изменений на уровне гештальт-концептов. Поэтому тем читателям, кому не знакома концептуальная формула познания или когнитивно-концептуальная терапия вообще, было бы интересно сначала ознакомиться с приложением, которое приведено в самом конце данной работы.¹

*Арман Бегоян
Ереван, 2014г.*

¹ Приложение: краткое введение в концептуальную теорию познания

Введение

Когнитивно-концептуальная терапия и когнитивное конструирование реальности

Когнитивно-концептуальная терапия – это интегративный подход, который несет на себе отпечатки воздействий различных философских, психологических и нейробиологических концепций. Большое влияние на разработку основ данного подхода оказали труды греческих и римских стоиков, мысли Парменида Элейского относительно познания бытия, философские убеждения Протагора к относительности и текучести вещей, взгляды древнегреческих киреонаиков, касающиеся сущности познания и восприятия, концепция «фундаментального проекта» J.P.Sartre, неореализм G.Bachelard, Теория трех миров С. Popper, эмпириокритицизм R. Avenarius и идеи J.Vico. Также на становление подхода оказали влияние феноменологическая психология, философская психотерапия W.S.Sahakian, конструктивный альтернативизм и концепция персональных конструкторов G.Kelly, рационально-эмотивная поведенческая терапия А. Ellis, концепция «личностных смыслов» А.Н.Леонтьева, теория социальных представлений S.Moscovici, концепция социальной установки Ш. Надирашвили. Кроме того, для систематизации и категоризации когнитивно-концептуальной терапии автор подхода оперировал понятиями семиотики и достижениями современной психолингвистики, также опирался на экспериментальные данные современной нейронауки, в частности на труды S.Begley, R.J.Davison, E.R.Kandel, R.Moss, P.J.Rossouw, O. Sporns и др.²

Главной идеей когнитивно-концептуальной терапии является то, что основная характеристика ментальной деятельности человека – это концептуализация. Концептуализация (от латинского – восприятие, видение, единый замысел) – это процесс познавательной деятельности человека, который ориентирован на осмысление поступающей информации и приводящий к образованию концептов, концептуальных структур и всей концептуальной системы личности [3; 13] процесс «организации определенного способа видения, восприятия предметов и явлений» [21, С. 4]. Поэтому в основе когнитивно-концептуальной терапии, наряду с иными теоретико-методологическими концепциями, лежит представление о гештальт-концептах, как о составляющих концептуальной системы личности. Гештальт-концепт – это некий целостный, комплексный функциональный ментальный конструкт, упорядочивающий «многообразие отдельных явлений в сознании» [19, С. 119]. Гештальт-концепт – это целостный конструкт, сочетающий «чувственные и рациональные элементы, а также объединяющий динамические и статические аспекты отображаемого объекта или явления» [19, С. 119]. Это некая психическая системная структура, наделенная определенным семиотическим, гносеологическим и социальным содержанием. Гештальт-концепт обладает также ролевой и/или целевой ориентацией и наделен определенной автономией, которая и проявляется в основном в виде интенциональности и обсессивности [10]. *conception*

Под когнитивным конструированием реальности в когнитивно-концептуальной терапии понимается метод и процесс создания и/или изменения когнитивной модели конкретного отрезка реальности (в основном связанного с будущим) с использованием когнитивных (память, воображение и т.д.) и эмоциональных процессов, путем создания соответствующих

² Далее – ККТ

нейронных сетей, которая (когнитивная модель) в результате влияет на изменение конкретных содержаний концептуальной системы личности.³

Реальность воспринимается нами как всё существующее вообще – материальный мир и его идеальные продукты, существующий порядок вещей [14; 20; 54]. При этом в данном контексте нами не разграничиваются объективаная и субъективная реальности по двум причинам: первое – объектом и предметом когнитивного конструирования могут быть не только события и/или явления прошлого, т.е. уже существующего, зафиксированного порядка вещей, но и будущего, т.е. порядка вещей существующего пока что в идеальном пространстве (на уровне субъективной реальности), однако имеющего вероятность осуществиться; и второе – допускается, что идеальные продукты материального мира тоже могут быть ошибочны и иллюзорны [17].

³ В качестве частных примеров конкретного отрезка реальности можно привести представление о конкретном событии в прошлом или будущем и конкретный сценарий будущего.

Нейробиологические основы и механизмы техник

Тенденция понимания головного мозга как нейронной сети в современной нейронауке и модель измирительных систем () в клинической биопсихологии являются главными нейробиологическими основами когнитивного конструирования в рамках когнитивно-концептуальной терапии. В связи с этим в качестве морфофизической основы концептуальной системы личности рассматриваются нейронные соединения и сети соединений. А нейробиологические механизмы техник когнитивного конструирования рассматриваются в рамках Модели измирительных систем, раскрывающейся пятью системами, связанными с корковым обработыванием стимула и запоминанием информации. *Dimensional Systems Model*

Современные парадигмальные тенденции в нейронауке ведут к смене сложившейся традиции понимания головного мозга как сугубо химической системы на понимание последнего как нейронной сети соединений (,), которые в свою очередь составляют основу памяти и нейронного функционирования вообще [25; 26; 33; 35; 36; 50; 51; 55; 56]. Химические интервенции, т.е. медикаментозная терапия, могут способствовать изменениям в механизмах нейронной активации, однако не в состоянии продуцировать новые нейронные паттерны активации, новые нейронные связи. Исследования, проведенные на грызунах и на приматах, а также исследования с участием людей, показали, что создание, конструирование новых нейронных паттернов возможно только посредством двух процессов: 1) через травму (негативные нейронные паттерны) в результате страха, и 2) через создание чувства средовой безопасности (позитивные нейронные паттерны) в результате привязанности () и понижающей регуляции стресса [52]. Таким образом, для создания или изменения уже существующих нейронных паттернов чувство средовой безопасности выступает как первая необходимость. *Neural Network Network of Connections Attachment*

Когда речь идет о чувстве средовой безопасности, связанном с предстоящими событиями, с будущим, тогда в качестве основного агента чувства средовой небезопасности выступает неопределенность (будущего), которая в свою очередь может индуцировать тревогу. Существует достаточное количество клинических и исследовательских данных, свидетельствующих о наличии положительной корреляции между неопределенностью, между нетолерантностью перед неопределенностью () и тревогой, тревожными расстройствами, обсессивно-компульсивными расстройствами, депрессией [22; 23; 24; 29; 31; 37; 40; 42; 43; 44; 45; 49; 57]. Стоит также отметить, что уже во второй половине XX века тревога, тревожность рассматривались как эффект, следствие неопределенности [38; 53]. *Intolerance of uncertainty*

В этом плане принято говорить об управлении неопределенностью в ходе психотерапии () [32; 34; 41], цель которой – развить и/или повысить у человека уровень толерантности к неопределенности. Для достижения этой же цели нами применяется когнитивное конструирование. Как показывают наши собственные клинические наблюдения [1; 7; 8; 9; 11], конкретное ожидаемое событие или будущее вообще становятся для человека относительно более безопасными, бестревожными после применения в процессе психотерапии техник когнитивного конструирования (например, позитивное конструирование предстоящих событий и конструирование альтернативных сценариев), в ходе которых компоненты среды, события, конкретный отрезок реальности становятся для субъекта более «видимыми», понятными и предсказуемыми. *Uncertainty Management, Uncertainty Management Intervention*

Нейробиологические механизмы упомянутых техник, как уже было отмечено, понимаются в рамках модели R.Moss, которая, по утверждению самого автора, опирается по большей

части на учение А.Р.Лурии о высших корковых функциях [46; 47]. Автор выделяет пять церебральных систем:⁴

Система сенсорного входа () в основном сфокусирована на тактильные, аудиальные и визуальные сигналы. Причем визуальные имеют самое большое влияние на высшие функции. *The Sensory Input System*

Система возбуждения () обеспечивает необходимой энергией кору головного мозга для обрабатывания и хранения информации. Причем на этот процесс могут оказать селективное воздействие текущие биологические потребности и эмоции. *The Arousal System*

Система внимания-памяти () включает в себя структуры и механизмы селекции и последующего хранения сенсорной информации на корковом уровне. *The Attention-Memory System*

Корковая система () включает средства, с помощью которых осуществляются интеракции между отделами головного мозга для обеспечения процессов обрабатывания, анализа и ответа. *The Cortical System*

Моторная система () является выходным уровнем системы (в противоположность Системе сенсорного входа) с помощью которого средовые манипуляции становятся возможными [48]. *The Motor System*

В процессе реализации техник когнитивного конструирования по большей части задействованными оказываются Система возбуждения и Корковая система. Система возбуждения оказывается в центре процесса, так как основная работа ведется с уже обработанной и сохраненной информацией, ну а Корковая система предоставляет ресурсы для осуществления активации, вторичной обработки и анализа информации. В процессе применения техник активируются сохраненные в памяти продукты и чувственного, и рационального познания, также ассоциированные с ними эмоции, оценочные когниции и ответные поведенческие модели. Потом, прибегая к существующим эмоциональным и поведенческим паттернам, а также к актуальной сенсорной информации относительно конкретного отрезка реальности, конструируются новые либо подвергаются изменению существующие нейронные паттерны этого самого отрезка реальности.

Работы R. Moss в области клинической биопсихологии и нейропсихотерапии [46; 47; 48] показывают, что оба полушария головного мозга в силах автономно принимать стимулы, обрабатывать и реагировать на поведенческом уровне, и, что они «сознательны» в равной степени (), однако не в равной мере «вербальны» (). Правое полушарие обрабатывает малодетализированную информацию быстрее, чем левое полушарие, а это значит, что правое полушарие лучше справляется с задачей анализа недетализированных признаков эмоциональных экспрессий (мимика, интонация голоса и т.д.) других людей [47]. Основываясь на этом, можно предположить, что эмоционально значимый раздражитель быстрее обрабатывается и оценивается (первичная, автоматическая оценка) корковыми структурами правого полушария. Это, в свою очередь, ведет к тому, что соответствующие ответные, поведенческие паттерны создаются на основании «восприятия» и оценки, маркировки правого полушария. И учитывая тот факт, что детализированное, рациональное и альтернативное обрабатывание и анализ стимула при-суще левому полушарию, становится ясно, что возникшим на основе правополушарных обработки и анализа респондентным поведенческим паттернам будет характерна больше неадекватность, чем адекватность. *equally consious equally verbal*

Для адекватного оценивания и поиска альтернативного объяснения раздражителя необходимо билатеральное обрабатывание последнего, т.е., чтобы в процесс обработки раздражителя были включены соответствующие структуры и левого, и правого полушарий, тем более, что левое полушарие тоже обладает своими собственными подкорковыми структурами, отве-

⁴ Лурия А. Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга. М.: Издательство Московского Университета, 1962.

чающими за эмоции [48]. А это значит, что левое полушарие имеет равные возможности активировать находящиеся под корой головного мозга системы автоматического респондирования. Левое полушарие к тому же может обрабатывать более детальные компоненты информации и генерировать более комплексные ответы на раздражители, в частности, в вербальной сфере. Однако для обеспечения билатеральной обработки раздражителя необходима включенность в процесс «вербального интерпретатора» (). *verbal interpreter*

Именно вербальный интерпретатор придает смысл эмоциям правого полушария и маркирует их как разумные, приемлемые или неразумные, неприемлемые [28]. И если учесть то, что межструктурные сети, связывающие между собой вербальный интерпретатор и двигательные участки (), позволяют напрямую манипулировать ассоциированными тыльными рецептивными участками коры головного мозга (), предоставляя тем самым возможность тормозить активацию участков, генерирующих эмоционально нежелательные реакции () и активировать альтернативные сенсорные участки () (например, логический анализ и альтернативная интерпретация или объяснение) [48], то становится ясным, что создание альтернативных оценок раздражителя постфактум можно осуществить только: *action columns posterior cortical receptive columns affectively undesirable columnar activation alternative sensory columns*

при активации соответствующих нейронных сетей уже сложившегося эмоционально-поведенческого паттерна путем:

когнитивного (активируя память, мышление и т.д.) и сенсорного (визуального, аудиального, кинестетического и т.д.) проигрывания первичной ситуации,

эмоционального переживания первичной ситуации,

при параллельной активации вербального интерпретатора левого полушария, путем:

вербализации и вербального переоценивания смысла раздражителя,

вербализации эмоциональных переживаний первичной ситуации,

вербального конструирования альтернативных оценок раздражителя.

Те же закономерности нейронного функционирования корковых структур лежат в основе техники позитивного конструирования предстоящих событий и техники конструирования альтернативных сценариев. С концептуальной точки зрения эти техники нацелены на изменение концептуальной системы личности, на создание конкретных моделей будущего с использованием когнитивных процессов и эмоций. С помощью сенсорной (визуальной, аудиальной и т.д.) имажинации и проигрывания эмоций, а также при наличии постоянного нарративного компонента (вербального и письменного), конструируется конкретная реальность, находящаяся на временно-пространственном континууме будущего, которая, однако, интегрируется в общую концептуальную систему личности.

В этом плане важность приобретают два фактора: 1) имажинации, эмоции, и 2) синхронность когнитивных и эмоциональных процессов и вербального поведения.

Важность и эффективность использования эмоциональных и имажинативных техник и процессов в психотерапии подчеркивались и в прошлом, и в наши дни [30; 38], однако только в последние годы, благодаря исследованиям в области нейронауки, стали ясны их нейробиологические механизмы [46; 47], цель которых, в основном, создание межполушарных нейронных сетей. С этой же целью при когнитивном конструировании активно используются имажинации и эмоции.

Важность синхронности когнитивных и эмоциональных процессов и вербального поведения в использовании техники, т.е. при ее непосредственной реализации, обосновывается функциональными интеракциями вербального интерпретатора и корковых структур полушарий головного мозга, а также особенностями функционирования измерительных систем головного мозга.

Таким образом, можно предположить, что для билатеральной межполушарной обработки и анализа информации необходим высший уровень межполушарной конгруэнтности,

т.е. чтобы в этот процесс были включены релевантные участки обеих полушарий головного мозга. А этого, в свою очередь, можно добиться только тогда, когда человек одновременно и мыслит вербально, и переживает эмоционально, а также вербализует то, что чувствует и думает о своем эмоциональном состоянии.

Техника I. Создание альтернативных оценок

: Создание альтернативных оценок и ответных (респондентных) поведенческих паттернов раздражителя. *Полное название*

Цель:

изменение компонентов цепи стимул-оценка-реакция. *на поведенческом уровне:*

создание альтернативных интерпретаций активирующей ситуации, изменение отношения к активирующей ситуации и создание новых респондентных эмоциональных и поведенческих паттернов. *на когнитивном уровне:*

изменение компонентов цепи. *на концептуальном уровне: A – S – PCS – M – B – NST – C*⁵

: навязчивые мысли, навязчивое поведение, тревога. *Клиническое применение*

⁵ См. Приложение: краткое введение в концептуальную теорию познания

Введение

Известно, что реакция личности обусловлена ее оценкой раздражителя, точнее оценкой эмоционального переживания/опыта, вызванного раздражителем. Перед тем как определенным образом реагировать адекватно своей оценке – во время самого процесса восприятия/переживания – личность дает одну и только одну когнитивную оценку воспринимаемому материалу [8]. В некоторых случаях подобные оценки не всегда соответствуют действительности и несут в себе иррациональные элементы. Это есть принцип первоочередности в психологии. «Принцип первоочередности очень значим во всей психологии. Он говорит о том, что люди больше внимания обращают на свои первые впечатления от событий, чем на последующие. Эти первые впечатления могут относиться к чему угодно: первый полет на самолете, первый раз, как вы покинули дом, ваш первый поцелуй» [15, С. 203].

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.