

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ПСИХОТРАВМЫ С ПОЗИЦИИ ИНТЕГРАЛЬНОГО ПОДХОДА

INTEGRAL APPROACH IN WORK WITH DEVELOPMENT OF EMOTIONAL STABILITY OF PERSON AND OVERCOMING NEGATIVE CONSEQUENCE OF PSYCHOLOGICAL TRAUMA

*M. Maksudov
E. Maksudova*

Summary. In this paper we consider the relevance and practical importance of an integrated approach to the problem of psychotherapy to overcome the negative effects of psychological trauma. Indicated current understanding of this phenomenon: The basic stages of development of psychological trauma, considered various possible symptoms of psychological trauma experience, and provides the basic ways of working with psychological trauma from the position of an integral approach.

Keywords: emotional stability, psychological trauma, psychotherapy, integrated approach.

Максудов Михаил Юрьевич

Аспирант, Психологический институт РАО, г. Москва
maxm92@yandex.ru

Максудова Елена Антоновна

Старший преподаватель, Московский
государственный психолого-педагогический
университет, г. Москва

Аннотация. В настоящей работе рассматривается актуальность и практическая значимость интегрального подхода в практической психологии и психотерапии к проблеме развития эмоциональной устойчивости личности и преодоления негативных последствий психотравмы. Обозначены современные представления о данном феномене: выделены основные стадии развития психотравмы, рассмотрены различные возможные симптомы психотравмирующего опыта, а также представлены основные способы работы с психотравмой с позиции интегрального подхода.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, психотравма, психотерапия, интегральный подход.

На сегодняшний день специалисты, работающие в области психологии и психотерапии, широко обсуждают такое понятие как психотравма (в дальнейшем ПТ) и способы работы с ней. Практически все основные психотерапевтические направления и школы, такие как психоанализ, бихевиоризм, гештальт-терапия, гуманистическая и трансперсональная психотерапия в тех или иных формах работают с преодолением негативных последствий психотравмирующего опыта. В широком смысле ПТ (также как психологическая травма и психическая травма) понимается как вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий других людей на его психику [1]. В более узком смысле ПТ представляет собой деструктивное воздействие на психику человека патогенных факторов извне, которые впоследствии интериоризируются во внутреннее психическое пространство человека и уже в нем начинают функционировать в виде телесных блоков, самостоятельных единиц сознания, отвечающих за определенное деструктивное поведение и/или состояние, а также актуализированных теневых качеств и различного рода другой патогенной симптоматики. Исходя из определения эмоциональной

устойчивости как способности личности поддерживать динамическое равновесие между сохранением адекватного поведения в эмоционально значимой ситуации и восстановлением или поддержанием целостности личности, ее комфортного эмоционального состояния после стресса [4], можно предположить, что успешность преодоления негативных последствий психотравмы тесно связано развитием эмоциональной устойчивости как личностной характеристики.

Среди самых часто встречаемых симптомов психотравмирующего опыта можно выделить следующие:

1. *Эмоционально-личностные нарушения:* депрессия, дисфория, фобия, апатия, лень, возникновение устойчивого невроза как внутрилличностного конфликта и т.д.
2. *Психосоматические нарушения:* от незначительного дискомфорта в различных участках тела до сложнейших медицинских заболеваний.
3. *Нарушения социального взаимодействия:* социопатия, социофобия, деликвентное поведение и т.д.
4. *Психические нарушения:* шизофрения, маниакально-депрессивный психоз, эпилепсия и т.д.

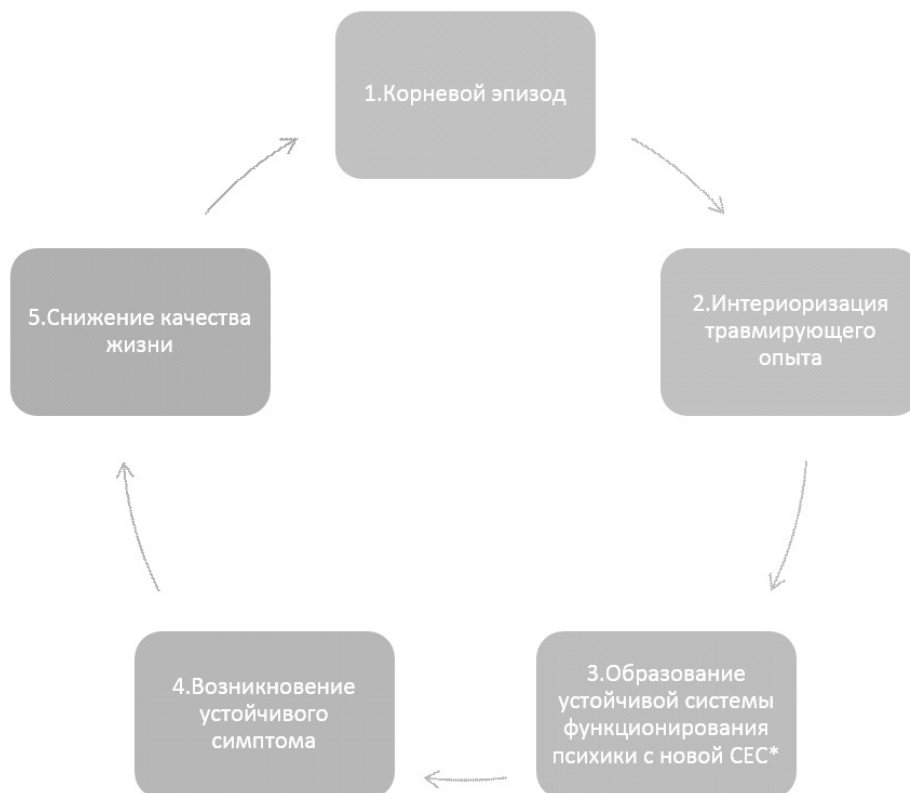


Рис. 1. Развитие психотравмы

Основной критерий, указывающий на ПТ — это отсутствие контроля над развитием нарушения, наличие сильного дискомфорта, проявляющимся на телесном и/или психическом уровне и мешающему раскрытию личностного потенциала и самоактуализации человека. ПТ приносит человеку и/или его окружению страдания.

Развитие ПТ может проходить в 5 основных этапов (рис.1).

1. *Корневой эпизод.* На этом этапе происходит деструктивное взаимодействие человека с патогенными факторами внешнего пространства.
2. *Интериоризация травмирующего опыта.* На этапе интериоризации патогенные факторы внешнего пространства переходят во внутреннее пространство психики человека.
3. *Образование устойчивой системы функционирования психики* в виде самостоятельной единицы сознания, отвечающей за функционирование определенного ряда симптомов, вызванных пережитым психотравмирующим опытом.
4. *Возникновение устойчивого симптома.* На данном этапе симптом становится устойчивым и без принятия определенных мер, способен сохраняться и даже усиливаться на протяжении всей жизни человека.

5. *Снижение качества жизни.* Возникновение устойчивого симптома неминуемо ведет к общему снижению качества жизни и фрустрирует доступ к удовлетворению высших потребностей человека и полному раскрытию личностного потенциала.

С учетом того, что на сегодняшний день существует достаточно большое количество психологических и психотерапевтических направлений, работающих с психотравмирующим опытом, то целесообразно использовать как можно больше действующих и эффективных моделей.

Так, например, интегральный подход — направление, разработанное К. Уилбером. На сегодняшний день одно из самых передовых и востребованных направлений, собравшее в себя большую часть знаний о многих аспектах бытия. Интегральный подход применяется в различных областях жизнедеятельности, таких как медицина, психология, политика и др. Как видно на рис. 2, в парадигме интегрального подхода абсолютно любой объект, процесс или феномен (включая ПТ) рассматривается как системное образование, которое проявляется на внутреннем / внешнем и индивидуальном / коллективном (социальном) уровнях [6].



Рис. 2. Некоторые элементы секторов интегральной модели

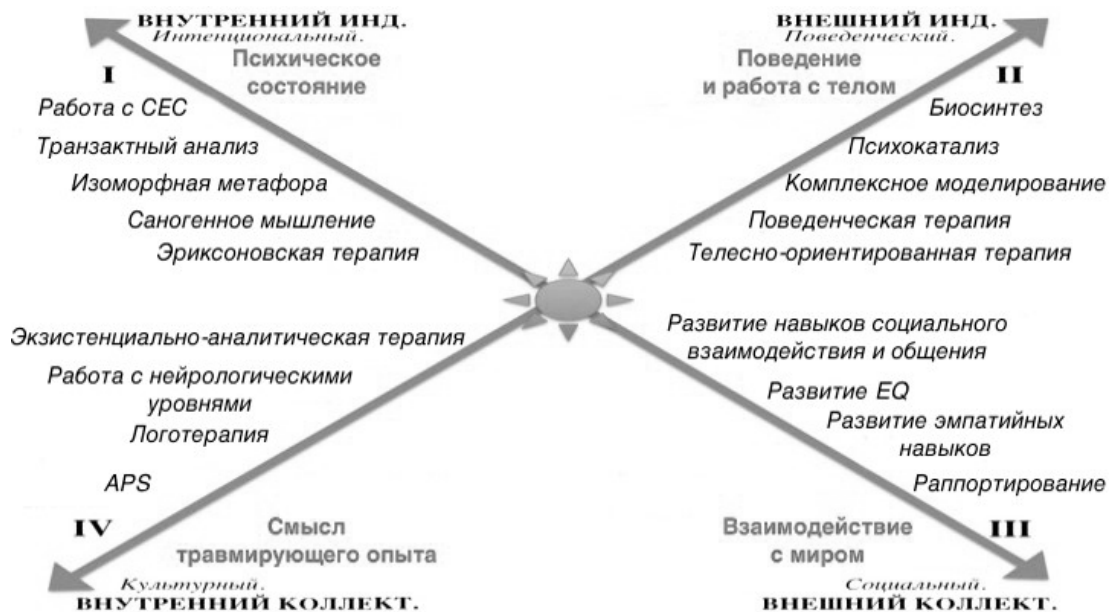


Рис. 3. Некоторые элементы секторов интегральной модели работы с психотравмирующим опытом

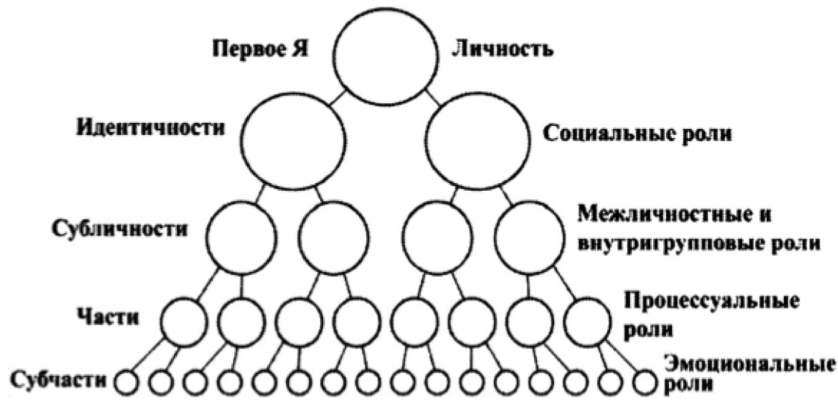


Рис. 4. Иерархическая структура самостоятельных единиц сознания

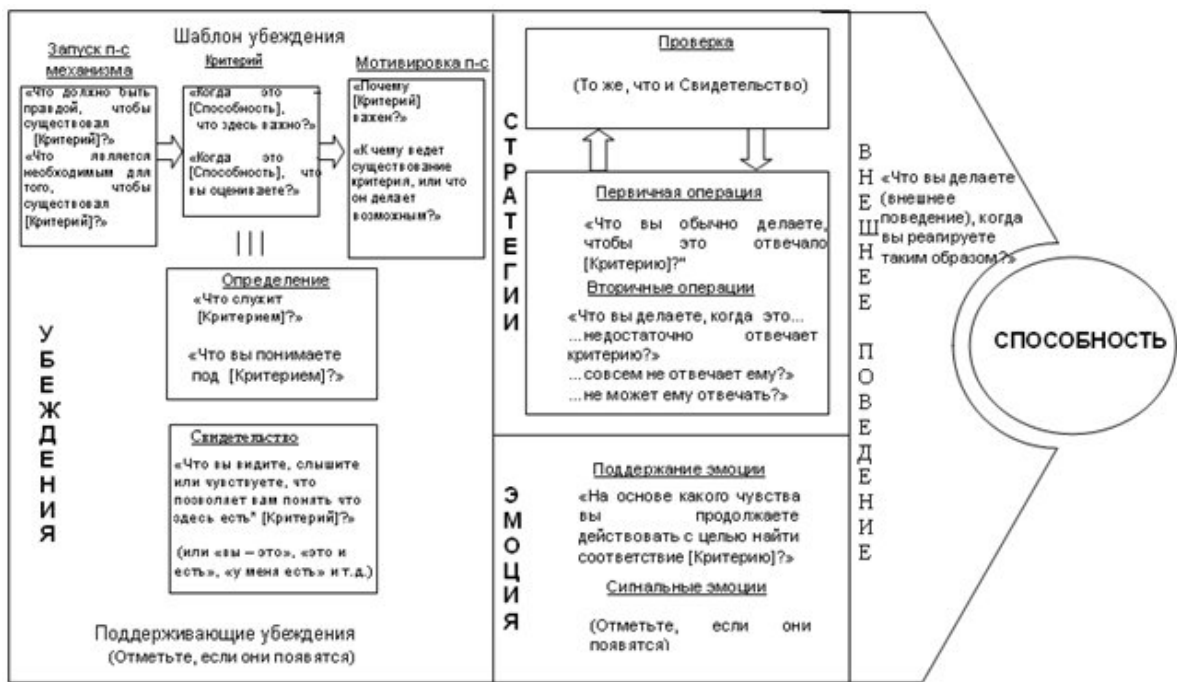


Рис. 5. Матрица комплексного моделирования опыта

Для того, чтобы успешно проработать ПТ и освободиться от ее деструктивного влияния, необходимо рассматривать психотерапию также как комплексный процесс, осуществляемый на системном уровне.

Таким образом, рассмотрим психотравму и психотерапевтическую работу с ней как систему, включающую в себя внутренний/внешний, а также индивидуальный / коллективный уровни (рис. 3).

Исходя из предложенной нами интегральной модели, работа с психотравмирующим опытом в контексте интегрального подхода осуществляется по основным 4 секторам:

1. Психическое состояние.
2. Поведение и работа с телом.
3. Взаимодействие с миром.
4. Смысл травмирующего опыта.

Для каждого сектора существует наиболее подходящая форма работы. В представленной нами модели рассматриваются лишь общие направления. Более подробно остановимся на каждом секторе и рассмотрим одну из подходящих форм работ.

Психическое состояние во многом зависит от того, что в определенный момент времени происходит во внутреннем пространстве человека. Процессы, про-



Рис. 6. Навигационная система осознания.

исходящие во внутреннем пространстве можно наиболее детально описать через психосинтез, а точнее, через взаимодействие самостоятельных единиц сознания, которые составляют основу личности и отвечают, в том числе, и за психические состояния человека. На рис. 4 представлена общая иерархичная структура самостоятельных единиц сознания [3].

Поведение и работа с телом может осуществляться различными способами. Один из современных методов — комплексное моделирование структуры опыта позволяет в кратчайшие сроки овладеть новыми видоспецифическими навыками и формами поведения. Один из вариантов матрицы комплексного моделирования, разработанный Д. Гордоном представлен на рис. 5 [2]

Чаще этот метод используется в обучении и развитии творческих способностей, однако также применим и в психотерапевтической практике.

Работа на улучшение качества *взаимодействия с миром* также может осуществляться путем использования различных профессиональных способов. Один из самых эффективных способов работы с этим сектором является раппортирование человека с собой и окружающим миром в системе «Я в порядке» — «Другие в порядке».

Осознать *смысл травмирующего опыта* могут помочь не только хорошо известные методы экзистенциально-аналитической терапии, но и более со-

временные трансперсональные методы. Так, например, использование модели навигационной системы осознания (рис. 5), созданной Т. Спарксом [5], позволяет помочь человеку в кратчайшие сроки осознать содержание вытесненной в бессознательное информации.

Таким образом, терапевтическая работа с позиции интегрального подхода учитывает различные измерения бытия человека. Именно поэтому данный подход по-

зволяет не только описать наиболее подробно феноменологию поставленной проблематики, но и предложить эффективные тактические и стратегические пути ее разрешения. Более детальное изучение практических возможностей применения интегрального подхода в работе по развитию эмоциональной устойчивости личности и преодолению негативных последствий психотравмирующего опыта позволит решить ряд профессиональных проблем, которые ранее были трудно разрешимы или не разрешимы вовсе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Emotional and Psychological Trauma: Symptoms, Treatment, and Recovery // helpguide.org.
2. Гордон Д., Доуз Г. Моделирование структуры опыта.-М.: Твои книги, 2013. — 271 с.
3. Ковалев С. В. Нейротрансформинг. Команда нашего Я.—М.: Твои книги, 2014. — 192 с.
4. Малыгина Л. Ф. Эмоциональная устойчивости как средство формирования интеллектуальных способностей личности: Автореф. канд. дис. Новосибирск, 2009. — 24 с.
5. Спарк Т. Кинейога.—М.: Ганга, 2011.— 290 с.
6. Уилбер К. Интегральное видение.— М.: Открытый мир, 2009.— 232 с.

© Максудов Михаил Юрьевич (maxm92@yandex.ru), Максудова Елена Антоновна.
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Московский государственный психолого-педагогический университет