

КОГНИТИВНО-ТЕЛЕСНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

COGNITIVE-BODY PSYCHOTHERAPY AS A NECESSARY CONDITION FOR STABILITY OF PERSONALITY

**V. Penkov
I. Volochkov**

Summary. The issue of maintaining the stability of personality in rapidly changing conditions is explored in the article. The stability of any system is understood as its ability to return to its original state after exposure to external forces and its withdrawal from equilibrium. However, if the system has lost its stability as a result of a sharp change in external conditions, then a return to the initial stable state is impossible, and a new «standing point» must be found. The biggest problem is to switch from a static level of stability to a dynamic one is to find the comfort zone not in a steady state, but in a process of sustainable development. A modern researcher I. V. Volochkov offers an impact on the mental supersystems as a method of achieving such a result: a random-access memory mechanism for working with thoughts, internal speech for working with the interpretation of thoughts, and physical spasms for treating emotions. This method was introduced for scientific use in 2019 and was called «cognitive-body psychotherapy» by the author.

Keywords: cognitive-body psychotherapy, system, person, psychology, stability.

Пеньков Виктор Евгеньевич

*Д.ф.н., доцент, Белгородский государственный
национальный
Исследовательский университет
penkov@bsu.edu.ru*

Волочков Илья Владимирович

*Соискатель, Пермский национальный
исследовательский политехнический университет
me@volochkov.ru*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о сохранении устойчивости личности в быстро изменяющихся условиях. Под устойчивостью любой системы понимается ее способность возвращаться в исходное состояние после воздействия внешних сил и вывода ее из равновесия. Но если система вышла из устойчивости в результате резкого изменения внешних условий, то возвращение в начальное устойчивое состояние невозможно, и необходимо найти новую «точку опоры». Самая большая проблема заключается в том, чтобы перейти из статического уровня устойчивости в динамический — сделать зоной комфорта не устойчивое состояние, а процесс устойчивого развития. Как метод достижения подобного результата современный исследователь И. В. Волочков предлагает воздействие на психические надсистемы: механизм оперативной памяти для работы с мыслями, внутреннюю речь для работы с интерпретацией мысли и телесные спазмы для работы с эмоциями. Данный метод был введен в научный оборот в 2019 году и назван автором «когнитивно-телесная психотерапия».

Ключевые слова: когнитивно-телесная психотерапия, система, человек, психология, устойчивость.

Введение

Под устойчивостью любой системы понимается ее способность возвращаться в исходное состояние после воздействия внешних сил и вывода ее из равновесия. Вместе с этим при рассмотрении сложных высокоорганизованных систем это понятие приобретает более глубокий смысл и обуславливает целостность системы и ее способность к саморазвитию. Ведь если система вышла из устойчивости в результате резкого изменения внешних условий, то возвращение в начальное устойчивое состояние невозможно, и необходимо найти новую «точку опоры».

С философских позиций рассмотрение устойчивости осуществляется через понятие меры. Это некий интервал количественных изменений, в пределах которого система не изменяет своих главных качеств: сохраняет свои специфические свойства, однако другие неспецифические свойства, не меняющие систему в целом, изменяются. Например, какие бы изменения ни происхо-

дили в сознании психически здорового человека, он все равно останется человеком, хотя и может изменить ряд своих убеждений.

Материалы и методы

Исходя из вышесказанного, можно выделить два компонента устойчивости личности: статический и динамический.

Статическая форма устойчивости личности проявляется как определенный гомеостаз, обеспечивающий ее стабильность в определенных ситуациях. Такой уровень устойчивости является как бы «застывшим» и не обеспечивает развития.

Динамическая форма устойчивости проявляется в умении реагировать на изменяющиеся условия, изменять себя в соответствии с окружающей обстановкой, переносить жизненный опыт из одной жизненной ситуации в другую, принимать решения в нестандартных

ситуациях. Благодаря динамической форме проявления устойчивости создаются предпосылки для развития, перехода на более высокий уровень устойчивости личности в изменяющихся условиях реальности [4].

При этом старые стереотипы (или модели) перестают работать. Для наглядной демонстрации приведем несколько примеров.

Закон Архимеда. Тело, погруженное в жидкость или газ, выталкивается с силой, равной весу жидкости или газа в объеме этого тела. Формально это выражается соотношением: $FA = \rho gV$, где FA — выталкивающая сила, ρ — плотность жидкости или газа, в которое погружено тело, g — ускорение свободного падения или напряженность гравитационного поля, V — объем погруженной части тела. В невесомости (например, в космическом корабле) вес тела равен нулю, и говорить о выталкивающей силе бессмысленно. Но самым интересным является тот факт, что ни один из множителей в формуле не равен нулю. Плотность жидкости или газа осталась, гравитационное поле заставляет корабль двигаться по замкнутой кривой, объем погруженной части тела имеет некое значение. Но в действие вступают другие законы. Если ускорение корабля при свободном движении по орбите равно g , то ускорение полностью компенсирует гравитацию, и закон Архимеда просто теряет смысл.

Актуалистический метод

Униформизм и катастрофизм. Эти концепции применимы и для геологии, и для биологии, и для социума. Согласно униформизму все процессы в течение миллиардов лет происходят одинаково, внешние условия не меняются, и, чтобы реконструировать прошлые события или спрогнозировать будущее, необходимо использовать актуалистический метод, который подразумевает реконструкции процессов и обстановок прошлого путем использования закономерностей, выявленных при изучении современных процессов [1]. Чем дальше во времени реконструируемый процесс в прошлом (или в будущем), тем менее надежен метод актуализации. Но, если произошла катастрофа и внешние условия изменились кардинально, все реконструкции и прогнозы, сделанные с помощью метода актуализации, рушатся в один момент.

Сравните СССР и постсоветскую Россию. Сошлемся на слова Г.М. Малашиха: «Трансформация социально-экономической и политической систем в бывших странах социалистического лагеря явилась величайшим событием двадцатого века. Она стала неожиданным и ошеломляющим, необъяснимым для всех фактом: удивительно-радостным и приятным для одних, и непонятно-скорбным — для других. Люди, разделяющие

концепцию закономерного развития общества, не могут совместить происходящее с научным познанием истории, ибо (как они думают) такое возвращение назад можно отнести к непонятным историческим ошибкам» [3]. По сути, исторический материализм как парадигма социального развития общества ушел в прошлое, и его место по сей день остается «вакантным». И это осознали далеко не все. Достаточно почитать социальные сети, где огромное число людей ностальгирует по Советскому Союзу, но ничего не предпринимает для улучшения своей жизни.

Надо уметь направить внимание в будущее, даже если оно неопределенно. Как только человек научится переосмысливать свои убеждения и принимать решения в соответствии с текущей действительностью, он сможет перейти из состояния статической устойчивости в состояние динамической устойчивости, а это будет означать переход от зоны комфорта в устойчивом состоянии к зоне комфорта устойчивого процесса. Это приведет к тому, что человек будет быстрее адаптироваться к быстро изменяющимся внешним условиям.

Проблема мотивации

Самая большая проблема заключается в том, чтобы перейти со статического уровня устойчивости на динамический. Сделать зоной комфорта человека не устойчивое состояние, а процесс устойчивого развития. Главной помехой для позитивных изменений в жизни выступает сам человек, судорожно охраняя свою «правоту» (убеждения, созданные на основе знаний о мире, который уже изменился). Другими словами, человек сам себе вредит, потому что верит своим деструктивным убеждениям, не пытаясь их переосмыслить. Внутри себя человек всегда прав, и именно это становится железобетонной стеной, ограждающей его от положительных изменений в жизни, будь то отношения с людьми, деловая сфера или даже удовольствие от жизни.

Так и получается, что человек хочет больше зарабатывать, но остается на «комфортном диване», каким-либо образом аргументируя бездействие, исходя из закоренелых убеждений. Аналогичным образом происходят ссоры и разрываются отношения между близкими людьми. Но даже если заглянуть на уровень глубже и проанализировать причины возникновения деструктивных внутренних состояний индивидуума, причины возникновения стрессов и психических расстройств, то можно обнаружить очевидную истину — индивидуум сам создает эти состояния, он собственноручно себе вредит, а внешние обстоятельства являются лишь «спусковым крючком».

Так же очевидна и последовательность того, как индивидуум создает эти состояния: он «запрашивает»

мысли из долговременной памяти и помещает их в оперативную память; эти мысли проговариваются во внутреннем диалоге и определенным образом интерпретируются, в результате чего возникает соответствующая эмоциональная и телесная реакция; далее этот процесс экспоненциально усиливается. Именно так и возникают негативные состояния, приводящие к деструктивным, иррациональным действиям. И печально то, что человек не может выбраться за рамки своей собственной «правоты», потому как он не может не доверять своим же мыслям.

И. В. Волочков писал: «Мы находимся в клетке своей собственной картины мира и иллюзорной правоты» [2, 309]. Индивидуум как система в данном случае проявляет статическую форму устойчивости, но для достижения той или иной цели часто необходимо перейти к динамической форме, чего человек сделать не может, поскольку для этого нужно прежде всего усомниться в правильности своих же убеждений и выполнить их переосмысление на предмет эффективности в соответствии с текущими целями.

В большей части случаев единственный работающий способ сподвигнуть человека совершить позитивное, полезное действие — это внешний раздражитель, или «кнут». Человеку так или иначе приходится совершать действия, но эти действия происходят по принуждению и часто приводят лишь ко временным результатам, поскольку его «правота», его система внутренней аргументации своих действий нисколько не изменилась. Как только человека перестают понукать, все возвращается на круги своя. При работе с психикой это означает временное действие терапии, медленную скорость самой терапии (некоторые виды терапии длятся годами), и, как правило, при этом проявляется третья проблема — на поверхность сознания выходят все новые и новые слои с проблемами, и лечение превращается в бесконечность.

Таким образом, индивидууму вредят его собственные мысли и интерпретации данных мыслей. Он не может ничего с этим сделать, поскольку его личность является системой, состоящей из тех самых мешающих мыслей. Он не может увидеть и переосмыслить свой опыт, поскольку он составляет его самого. Другими словами, если представить индивидуума как психическую систему, то взглядом изнутри он не может увидеть, а тем более изменить составные части этой системы.

Результаты исследования

Для решения данной проблемы была использована еще одна авторская разработка — траблхакинг [2, 250]. Траблхакинг представляет собой методологию совер-

шения систем, коей в нашем случае является внутренняя психическая система индивидуума. Путем применения инструментов траблхакинга было выявлено, что для запуска в индивидууме (как системе) динамической формы устойчивости может быть использовано воздействие на оперативную память, внутреннюю речь и телесные спазмы. Так была создана когнитивно-телесная психотерапия. Обратимся к термину: «Когнитивно-телесная психотерапия (КТП) — это система комплексной коррекции психики путем воздействия на оперативную память, внутреннюю речь и телесные спазмы» [2, 312].

И. В. Волочков предлагает воздействовать на сам механизм мышления индивидуума. Например, предлагается управляемо вытеснять мысли из оперативной памяти путем перенаправления внимания на другой мыслительный объект. Таким образом, в ряде случаев возможно прервать цепочку мыслительных событий, которая привела бы к деструктивным состояниям или действиям. «Мы можем сознательно вытеснить мысли и убеждения, которые мешают нам действовать себе во благо в соответствии с целью текущего действия» [2, 314]; «Ты знаешь, как тебя зовут. Но ты знаешь это, только когда обратишь на это внимание и вспомнишь. Все остальное время ты не знаешь, как тебя зовут. Звучит удивительно, не правда ли? Для тебя не существует всех твоих убеждений и знаний о мире, пока ты о них не вспомнишь. Для тебя не существует ничего, что ты знаешь, пока ты сознательно не обратишь на это внимание. А во сне ты даже не помнишь, что ты — это ты» [2, 317], — писал автор.

Другим компонентом когнитивно-телесной психотерапии является воздействие на интерпретацию мыслей. Автор считает, что механизм интерпретации и удержания мысли в оперативной памяти во многом базируется на речевом проговаривании данной мысли во внутреннем диалоге: «Слова — это не реальность, слова — это интерпретация. Стоит отделять интерпретации от реального мира... Интерпретации, основанные на иллюзорной правоте и фантазиях, неэффективны и часто вредны» [2, 322]; «Все, во что ты свято веришь, — это лишь слова в твоей голове, которые ты считаешь реальным миром. И самое грустное, что большую часть этих слов тебе вложили в голову извне» [2, 321]. Этот же процесс проговаривания запускает поиск в памяти других, соответствующих по направленности мыслей и запускает соответствующие эмоциональные и телесные реакции (спазмы определенных зон тела, выделение соответствующих гормонов и другое).

И. В. Волочков предлагает прервать процесс произнесения мыслей, временно «забыв» слова родного языка. Данный навык «управляемого забывания речевого языка» тренируется следующими способами: индивидууму предлагается смотреть на текст, но никак его

не интерпретировать и не произносить. Другими словами, видеть текст, но не читать его, относясь к нему лишь как к неизвестным иероглифам. Также предлагается более сложный способ тренировки «управляемого забывания речевого языка»: слышать речь другого человека, но не интерпретировать ее, пропуская каждое слово «мимо ушей». Таким образом может быть сформирован навык блокировки интерпретации деструктивных мыслей, который может быть применен в любой подходящий момент времени.

Усилителем для «управляемого забывания мыслей» и «управляемого забывания речевого языка» является воздействие на телесные спазмы для нормализации общего эмоционального фона; это достигается за счет упражнений телесно-ориентированной психотерапии по Райху или Лоуэну [5], а также сеансами общего массажа [2, 324–236].

Обсуждение и выводы

С точки зрения устойчивости и самоорганизации, система кардинально меняет себя (в идеале — полностью разрушает ментальные связи в структуре сознания, а затем выстраивает новые) в соответствии с рациональной направленностью действий (целями, задачами и прочим) и исходя из этого принимает решение. Самое сложное в этом процессе — «забыть» свой предыдущий опыт, который в данный момент бесполезен, поскольку внешние условия качественно изменились.

Таким образом, для сохранения устойчивости в быстро изменяющемся мире необходимо научиться быстро перестраивать себя, переходя из устойчивого состояния в процесс устойчивого развития, и когнитивно-телесная психотерапия является необходимым условием для достижения этого результата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Большая российская энциклопедия. Актуалистический метод. [Электронный ресурс] URL: <https://bigenc.ru/geology/text/1808122> (Дата обращения 19.11.2019).
2. Волочков И. В. Дневник реалиста: книга про деньги, отношения и смысл жизни. М.: Арт. Экспресс, 2019. 384 с.
3. Малашия Г. М. Постсоциалистическая трансформация в «зеркале» общечеловеческих ценностей // Человек: соотношение национального и общечеловеческого. Выпуск 2 / Сб. материалов международного симпозиума (г. Зугдиди, Грузия, 19–20 мая 2004 г.) Под ред. В. В. Парцвания. Санкт-Петербург. [Электронный ресурс] URL: <http://anthropology.ru/ru/text/malashiya-gm/postsocialisticheskaya-transformatsiya-v-zerkale-obshchechelovecheskih-cennostey> (Дата обращения 19.11.2019).
4. Пеньков В. Е. Формирование профессионально-личностной устойчивости будущего учителя в процессе обучения в вузе. Автореф. дисс. канд. пед. наук. Белгород, 1997. 17 с.
5. Телесно-ориентированная психотерапия Райха — упражнения, обучение. [Электронный ресурс] URL: <https://xn——7sbabkaaucauyksiop0b0af4c.xn——p1ai/techniki-psychoterapii/telesno-orientirovannaya-psikhoterapiya/> (Дата обращения 19.11.2019).

© Пеньков Виктор Евгеньевич (penkov@bsu.edu.ru), Волочков Илья Владимирович (me@volochkov.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»