

Манілов І.Ф.

провідний науковий співробітник

Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України

кандидат психол. наук

БАЗОВІ ПРИНЦИПИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ З ДЕВІАНТАМИ

Корекція різноманітних відхилень у поведінці людини залишається одним із пріоритетних напрямків діяльності соціально-психологічної служби. Прояви девіантної поведінки, іноді, можуть набувати небезпечних форм. Виникає реальна загроза здоров'ю і життю як самого девіанта, так і тих, хто його оточує. За цих обставин, дуже важливим є правильний вибір методів психокорекційного або психотерапевтичного впливу. Завдання це складне, особливо у випадках коли у людини спостерігаються ті чи інші нервово-психічні порушення.

Запорукою успіху при роботі з девіантами, що мають нервово-психічні розлади, є гнучке поєднання різноманітних психотерапевтичних впливів. Однією з ознак сучасної психотерапії є виражена тенденція до синкретизму. Явище це не випадкове. Вибір форм та методів психотерапевтичного впливу залежить від професійних уподобань психотерапевта, специфіки проблеми та особистісних характеристик клієнта. Спосіб збору необхідної інформації, побудова гіпотези та методичне забезпечення роботи обумовлено особливостями парадигми в рамках якої діє фахівець. Проте погляди представників різних психотерапевтичних напрямків істотно відрізняються [1;2;3]. Розбіжності спостерігаються в розумінні психічної структури особистості, тлумаченні етіології і патогенезу захворювання, а також в методах терапевтичного впливу.

Серед фахівців добре відомі випадки, коли клієнти чинили опір одним формам психотерапевтичного впливу, і добре сприймали інші. Зрозуміло, що у

цій ситуації перевагу мають фахівці, психотерапевтичний арсенал яких більш різноманітний і гнучкий. Проте, ефективне використання різних психотерапевтичних підходів можливе лише за умови існування єдиної теоретичної бази. Бази, що стоїть над специфікою кожного окремого напрямку і представляє собою певну систему поглядів або навіть ідеологію психотерапевтичного впливу в цілому. Така ідеологія має складатися з найбільш загальних базових принципів, які дозволяють зробити психотерапевтичний процес цілісним, зрозумілим та ефективним.

Загальна теоретична база дає можливість усунути гаданий антагонізм між різними психотерапевтичними підходами та гнучко їх комбінувати [2;3]. Вона дозволяє виводити загальні принципи лікувального впливу і розробляти нові технологічні прийоми для досягнення терапевтичної мети. Шукати рішення проблеми, виходячи із базових принципів, значно цікавіше, ніж використовувати лікувальні шаблони. Відхилення від жорстких обмежень, а також необхідність постійної імпровізації, дозволяє підтримувати зацікавленість фахівця у кінцевому результаті і перешкоджає його емоційному вигорянню. Процес психотерапії стає більш творчим та різноплановим. Суттєво підвищується результативність роботи. Психотерапевт і клієнт одержують більше задоволення від спілкування. Все це обумовлює актуальність розробки базових принципів психотерапевтичного впливу.

З метою пошуку та систематизації принципів психотерапевтичного впливу, автором статті було проведено теоретичне та експериментальне дослідження, результати якого представлено нижче. В задачі дослідження входило: аналіз публікацій по названій темі; визначення та систематизація найбільш загальних принципів психотерапевтичного впливу; перевірка отриманих результатів при роботі з девіантами.

Наведені у статті базові принципи психотерапевтичного впливу дозволяють зробити лікування більш компактним та результативним. У роботі представлено лише ті принципи, практичну значущість яких було перевірено в процесі психотерапевтичної роботи з різними категоріями девіантів, в першу

чергу тих, хто страждає на різноманітні нервово-психічні розлади. Загалом розглянуто дев'ять базових принципів, а саме: взаємозв'язку, безперервної мінливості, динамічної рівноваги, необоротності, відносності, самоорганізації, експансії, структурування та ситуативної доцільності.

Принцип взаємозв'язку. Всі об'єкти і явища певною мірою пов'язані між собою і постійно впливають одне на одне. Ступінь цього зв'язку варіює у значних межах. Метафора «Світ – єдиний організм», найбільш точно відображає зміст принципу взаємозв'язку. Принцип взаємозв'язку дозволяє створювати причино-наслідкові гіпотези. Зрозуміло, що неможливо врахувати усі впливи і тому найчастіше виділяється група об'єктів та подій які створюють певну систему. Виділення будь-якої системи об'єктів та подій завжди умовно. Ступінь її ізолюваності й автономності можна розглядати лише як форму наближення. Ситуація психотерапевтичної сесії не є виключенням. Саме тому психотерапевтичний процес не можна розглядати як щось ізолюване, самостійне і повністю кероване. Ступінь його стихійності і непередбачуваності значно варіює. Відкритість системи не дозволяє точно передбачити результат терапевтичної інтервенції.

Системний підхід у психотерапії є прикладом реалізації принципу взаємозв'язку. Лише враховуючи впливи на клієнта його близького та далекого оточення, можна наблизитися до терапевтичної мети. Найбільш послідовно ця ідея реалізується у системній сімейній психотерапії.

З принципу взаємозв'язку закономірно витікає принциповість і значущість антуражу зустрічі психотерапевта з клієнтом. Навіть незначні деталі можуть суттєво вплинути на результат. Пейзаж на стіні, звуки з вулиці або сусідньої кімнати, одяг психотерапевта, книга на столі і т.п. Набір традиційних, догматичних правил про те, як повинна оформлятися зустріч втрачає свою абсолютну цінність. Лише постійне пильне спостереження за реакціями клієнта і безперервне прилаштування до нього дозволяють зберігати терапевтичний контакт. Тактика взаємодії може мінятися кілька разів за зустріч. Використання

однакових психотерапевтичних прийомів до різних клієнтів і різних ситуацій є типовим прикладом ігнорування принципу взаємозв'язку.

Принцип безперервної мінливості. Світ перебуває у постійному безперервному русі. Змінюються форми, змінюються впливи. Будь яка система проходить певні етапи свого розвитку, тобто еволюціонує. Безперервна мінливість обумовлена боротьбою тенденцій, що заперечують і, водночас, обумовлюють одна одну. Ця боротьба є рушійною силою процесу змін. Закон єдності та боротьби протилежностей та закон заперечення заперечення у найбільш загальному вигляді описують цей процес. Спостереження за природними явищами дозволяє відслідковувати етапи еволюції світу і призведе до закономірного висновку, що процес більш відповідає критеріям наукової об'єктивності. Для успіху психотерапевтичного втручання необхідно подію перетворити на процес, точніше події повернути статус процесу.

З принципу безперервної мінливості закономірно витікає, що жодну психотерапевтичну роботу неможливо остаточно завершити бо в неї принципово немає закінчення. Одування та подолання девіантності не подія, а пролонгований процес адаптації людини, що триває безупинно. Підйоми і спади тут неминучі. Розуміння цього, дозволяє вберегти психотерапевта від ілюзій і невиправданих очікувань. А коли немає хибних сподівань, значно простіше обирати форму психотерапевтичного впливу, а також контролювати його інтенсивність та тривалість.

Принцип динамічної рівноваги. Принцип динамічної рівноваги необхідно розглядати лише у діалектичній єдності із принципом безперервної мінливості. Будь яка відкрита система прагне досягти стану динамічної рівноваги. В основі принципу покладено поняття інертності. Інертність являє собою властивість будь-якого матеріального об'єкту, від простого фізичного до складного біологічного організму зберігати незмінність. При зовнішньому чи внутрішньому впливові, що веде до зміни стану, структури, положення об'єкта, у ньому починають відбуватися процеси, що протидіють цим змінам. На рівні фізичних явищ, це відображено у третьому законі Ньютона, рівнянні

Клапейрона, феномені самоіндукції і т.п. Для живих організмів – це явище гомеостазу. На рівні функціонування психіки людини, принцип рівноваги проявляється у феномені психологічного захисту, а на поведінковому рівні – у виборі соціальної ролі. Принцип рівноваги дозволяє краще зрозуміти і динаміку взаємодії людей у групі.

У психотерапії добре відоме явище заміщення симптому. Коли хворобливий прояв усувається напряму, без урахування причин його виникнення та ситуації, у якій знаходиться людина, на місці зниклого симптому виникає новий. Феномен заміщення симптому - наслідок ігнорування принципу рівноваги. У зв'язку з цим стає зрозумілою безперспективність тактики прямого усунення небажаного хворобливого стану. Адже будь-яка реакція психіки (негативна, у тому числі!) спрямована на відновлення втраченої рівноваги. У цьому виявляється позитивний зміст і сенс більшості психічних захворювань. Практика показує, що негативні симптоми потрібно не усувати, а трансформувати, зберігаючи загальну рівновагу системи. В окремих випадках, подібну трансформацію можна одержати через провокаційне посилення хворобливого симптому.

Часто-густо змінам опирається не тільки клієнт, але й сам психотерапевт. Це виникає коли заплановану психотерапевтичну процедуру не вдається здійснити, але фахівець завзято намагається зберегти намічену раніше схему роботи. Знайомство з принципом рівноваги, дозволяє психотерапевту гнучкіше реагувати на нетипові ситуації.

Принцип необоротності. Розвиток світу має необоротний характер. Стріла часу направлена у майбутнє, тобто повернутися назад неможливо. Психотерапевтичне втручання не може повернути клієнта до стану минулого благополуччя, якщо, звичайно, воно колись мало місце. Можна лише створити новий позитивний стан і формувати нову адаптивну поведінку. Коли клієнта про це інформовано, він починає більш конструктивно відноситися до надбань сьогодення і сприймає їх як принципово нові досягнення. А коли є нові

досягнення з'являється і мотивація продовжувати плідну психотерапевтичну роботу.

Із принципу необоротності витікає унікальність індивідуального життєвого шляху. Відтворити шлях іншої людини неможливо. Замість спроб копіювати авторитети треба шукати свій власний стиль життя. Це значно важче і клопітно, але результат виправдовує витрачені зусилля.

Принцип необоротності дозволяє не тільки критично, а ще й більш прагматично ставитися до відомого психотерапевтичного правила роботи з клієнтом «тут і зараз». «Повернення у минуле» з метою проробити стару психічну травму – тільки метафора, а не реальність і це слід постійно пам'ятати.

Принцип відносності. Будь-яка точка відліку, система координат або метрична одиниця – завжди умовні. Немає нічого абсолютного. Немає абсолютно правильного і неправильного, точного і неточного, красивого і потворного, доброго і поганого. Психотерапія, не може бути однозначно вдалою чи невдалою. Оцінка зробленої роботи залежить від обраного критерію. Це може бути самопочування, адаптивна поведінка, психічне здоров'я, відчуття самодостатності та таке інше. У зв'язку з цим постає питання про кінцеву мету психотерапевтичного впливу.

При використанні принципу відносності необхідно уникати крайності. Якщо відмовитись від будь якої системи координат, втрачається сенс психотерапевтичної роботи. Коли немає сенсу, зникає і позитивна мотивація до роботи. Ігнорування принципу відносності призведе також до надмірної схематизації психотерапії, зведення її до тривіального покрокового виконання формальних психотехнологічних прийомів. Наслідок цього є неможливість повноцінної реалізації індивідуального підходу. Психотерапевт, перетворюється в ремісника, який у роботі педантично додержується інструкції, не враховуючи специфіки даної конкретної ситуації і особливостей клієнта. Особливо уважним необхідно бути при використанні формалізованих

психотерапевтичних схем роботи, таких як директивна сугестивна психотерапія, нейролінгвістичне програмування, трансакційний аналіз і т.п.

З принципу відносності витікає і загальновідоме положення - "карта не територія". Треба розрізняти наші уявлення про світ і сам світ. Уявлення про світ, або "карти" людини, індивідуальні і неповторні. Спільне між окремими "картами" свідчить про їхню схожість, але не ідентичність! Передати іншій людині власне бачення світу неможливо. Можна лише сприяти збагаченню її розумового і поведінкового репертуару.

Принцип відносності дозволяє більш коректно використовувати різноманітні інтерпретаційні схеми. Немає значення з яких позицій здійснюється інтерпретація – психоаналізу, гештальттерапії, традиційного вітчизняного патогенетичного підходу або інших теоретичних засад. Важливо те, що "правильного" тлумачення симптому не існує. Існують лише більш-менш правдоподібні версії. Будь-яке пояснення є метафорою. Якщо остання збігається з поглядами пацієнта на власну проблему, вона приймається і виконує свою саногенну функцію. Важлива не вірогідність психотерапевтичної версії, а її реальна здатність позитивно змінювати погляди, почуття та поведінку людини.

Принцип самоорганізації. Наслідком процесу спонтанного впорядкування у відкритих системах є утворення нових складних структур. В найбільш загальному вигляді структура це локалізований в певних ділянках середовища процес, яких має визначену геометричну форму и здатність розвиватися та трансформуватися у середовищі [5]. Людина, у певному сенсі, також є структура-процес. Сім'я, соціум – це прояв самоорганізації простих структур у більш складні. Ціле, що утворюється внаслідок даного процесу неможливо звести до простої суми його складових. Неможливо зрозуміти процес функціонування сім'ї, досліджуючи лише особистісні риси її членів, а соціуму в цілому – спостерігаючи за типовими процесами в сім'ях, що його складають. Найбільш повно ідеї самоорганізації відкритих систем представлено у синергетиці [4;5].

Людину можна розглядати як відкриту біологічну систему, що постійно обмінюється із зовнішнім середовищем речовиною, енергією, інформацією. Психіка, це структура в структурі, тому на неї розповсюджуються ті самі закономірності. Її здатність до самоорганізації тісно пов'язана з поняттям параметру порядку. В психотерапії, функції параметру порядку може виконувати певна саногенна модель, наприклад, адаптивна поведінка, самодостатність або „здоровий образ життя”.

Саногенний параметр порядку конкурує з параметрами порядку невротичного або психотичного рівня. В цій боротьбі перемагає сильніший і система стрибкоподібно переходить до якісно нового стану. Найсильніший параметр порядку підпорядковує більшість психічних процесів і поведінкових проявів. Точно завбачити такий перехід неможливо. У неврівноваженій відкритій системі, якісний перехід може спровокувати навіть незначна флуктуація. Принцип самоорганізації не спростовує, але ставить під сумнів тезу о вирішальній ролі особистості психотерапевта у лікувальному процесі.

Принцип експансії. Кожна людина від самого свого народження прагнення пристосовувати до себе навколишній світ, зробити його більш зручним та комфортним. Основний мотив експансії – задоволення різноманітних індивідуальних потреб. У першу чергу, мова йде про потреби в безпеці і стабільності, любові і приналежності, самоповазі і повазі з боку інших, самоактуалізації, не говорячи вже про базові фізіологічні потреби.

Експансія може проявлятися як у відкритій так і у завуальованій формі. Наприклад, вольові акти, спрямовані на самовдосконалення індивіда, можна розглядати як інвертовану форму експансії.

На сеансах психотерапії, експансія виявляється у відкритій та прихованій психологічній маніпуляції. Маніпулятивні дії спостерігаються як з боку клієнта, так і з боку психотерапевта. Цілком природно і зрозуміло бажання фахівця зробити хворого більш зручним, "підігнати" під себе. Маніпуляція присутня у будь-якому психотерапевтичному впливі. Раціональна та навіть клієнт-центрована терапія К.Роджерса, містять доволі значний елемент маніпуляції.

Крайній варіант маніпулятивного впливу – традиційна гіпносугестивна психотерапія.

Принцип експансії дозволяє зрозуміти причини агресивних реакцій, що виникають у процесі психотерапії. Агресія може варіювати від відкритого прояву ворожості (як у словах, так і в діях), до її прихованих проявів, наприклад, у активній демонстрації нудьги. Слід зазначити, що маніпуляція присутня у будь-якому зацікавленому спілкуванні. Вона дозволяє людині видобувати із навколишнього середовища усе необхідне для задоволення своїх потреб.

Принцип структурування. Принцип тісно пов'язаний з потребою людини упорядковувати навколишній світ, робити його передбачуваним і комфортним. Це здійснюється через структурування простору, часу та власних уявлень про себе і світ. Досягається останнє шляхом створення певних систем координат і встановлення точок відліку. Використання стандартизованих одиниць виміру, остаточно їх упорядковує. У процесі соціалізації індивіда додаються нові шкали. На поведінковому рівні, структурування проявляється у формалізованому спілкуванні, ритуалах, іграх, тощо. Усі загальновідомі психологічні класифікаційні схеми, теж приклад структурування.

По суті, будь-які судження та оцінки свідчать про наявність певної системи координат. Точкою відліку, як правило, виступають ті чи інші постулати. Все це стосується і абстрактних морально-етичних понять, таких як: добро-зло, порядність-непорядність і т.п. Найчастіше, за основу береться поняття норми, адекватності або корисності. Структурування світу виявляється також у його категоризації.

Структурування світу є основою прогнозування. Створення картини світу, зменшує напругу і фонову тривогу. Робить минуле зрозумілим майбутнє передбачуваним, а сьогодення прийнятним. На психотерапевтичних сеансах, принцип структурування виявляється в очікуваннях від зустрічі, як з боку клієнта, так і психотерапевта. Якщо те, що відбувається суперечить очікуванням, позитивний лікувальний ефект нівелюється. У такій ситуації

створити повноцінний психотерапевтичний альянс просто неможливо. Структурування дозволяє, більш послідовно і результативно використовувати ефект сугестії. Більшість клієнтів, свідомо чи ні, очікують певного позитивного результату від зустрічі із психотерапевтом. Очікування знижує антисугестивний бар'єр і дає можливість здійснювати цілеспрямований навіювальний вплив.

Принцип ситуативної доцільності. Цей принцип закономірно витікає з принципу відносності. Позитивна або негативна оцінка будь якого об'єкту, процесу, події залежить від конкретної ситуації та позиції яку займає спостерігач. Все що трапляється – трапляється з необхідністю і цю необхідність можна використати як джерело позитивних здобутків. Такий прагматичний підхід дозволяє максимально ефективно розпоряджатися кожною миттю життя. Якщо зосередитися на пошуку позитива, він напевно знайдеться, а будь яка подія стає психотерапевтичною.

Найбільш послідовно цей підхід розглянуто у позитивній психотерапії. Увага позитивного психотерапевта зосереджена, в першу чергу, на позитивному тлумаченні симптому та хвороби в цілому. Саме вони стають мішенню лікувального впливу.

Для підвищення результативності впливу при роботі з девіантами, які мають ті чи інші нервово-психічні порушення, доцільно збільшити діапазон пошуку і не обмежувати себе лише позитивним тлумаченням симптомів. Правильно сформульоване психотерапевтичне питання виглядає приблизно так: «Що корисного можна видобути з даної конкретної ситуації?».

Принципи психотерапевтичного впливу, які наведено у статті не претендують на завершеність і самодостатність. Робота по їх вивченню та впорядкуванню продовжується. Після етапу накопичення основних принципів необхідно визначити ступінь співвідношення між ними і розвести по логічним рівням. Систематизація принципів психотерапії сприятиме розвитку загальної теорії психотерапевтичного впливу, а практичне використання – суттєвому

підвищенню ефективності роботи з девіантами, які мають нервово психічні розлади.

Література

1. Основные направления современной психотерапии. – М.: «Когито-Центр», 2000. – 379 с.
2. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. – М.: «Класс», 1998. – 272 с.
3. Методы современной психотерапии: Учебное пособие – М.: «Класс», 2001. – 480 с.
4. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса. Новый диалог человека с природой: Пер. с англ. Изд. 5-е – М.: КомКнига, 2005. – 296 с.
5. Князева Е.Н., Курдюмов С.П. Основания синергетики. Человек, конструирующий себя и свое будущее. – М.: КомКнига, 2006. – 232 с.

У статті розглянуто деякі аспекти теорії психотерапевтичного впливу. Зроблено аналіз дев'яти базових принципів: взаємозв'язку, безперервної мінливості, динамічної рівноваги, необоротності, відносності, самоорганізації, експансії, структурування та ситуативної доцільності.

Психотерапевтичний вплив, базові принципи психотерапії.

В статье рассмотрены некоторые аспекты теории психотерапевтического воздействия. Сделан анализ девяти базовых принципов: взаимосвязи, непрерывной изменчивости, динамического равновесия, необратимости, относительности, самоорганизации, экспансии, структурирования и ситуативной целесообразности.

Психотерапевтическое воздействие, базовые принципы психотерапии.

Some aspects of the theory of influence are considered in the paper. It is undertaken the analysis of nine base principles: , continuous changeability, dynamic

equilibrium, irreversibility, relativity, self-organization, expansion, structuring and situation expedience.

P influence, psychotherapy principles.