

УДК 159.9

ТЕРАПИЯ НЕГАТИВНЫХ ВОСПОМИНАНИЙ**Дмитриева Н. В.¹, Кушнерова Ю. Ю.², Козырева Т. С.³**¹ ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет»; Новосибирск, Россия (630126, г. Новосибирск, ул. Вилюйская, 28), e-mail: dnv2@mail.ru;² ФГОУ ВПО «Сибирский институт управления» – филиал РАНХиГС при Президенте РФ; Новосибирск, Россия (630102, г. Новосибирск, ул. Нижегородская, 6), e-mail: yulia1146@yandex.ru³ ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет»; Новосибирск, Россия (630126, г. Новосибирск, ул. Вилюйская, 28), e-mail: tasko3@rambler.ru

С целью терапии негативных воспоминаний необходимо изучить первопричину и специфику данных воспоминаний. Проведен теоретический анализ подходов к терапии негативных воспоминаний, описаны приемы и методы, обеспечивающие эффективность психотерапевтического воздействия, сочетающие гештальт-, арт терапию, психодраму, креативную визуализацию и элементы НЛП. Данные методы эффективны при решении трех основных задач: сбор анамнеза – распознавание жизни человека по его воспоминаниям с использованием нарративной техники, изучение методов онтологизации влияния памяти на воспоминания, демонстрация иррациональной системы самоубеждений, которая привела к эмоциональному, когнитивному или поведенческому расстройству. В каждом конкретном случае работы с минувшими событиями прошлого используется одна из метафор методики сбора анамнеза, которая дополняется специфическим психологическим содержанием в зависимости от уникальности проблемы. Описаны техники, помогающие сознательно и открыто встретиться с тенью прошлого, изменить отношение к воспоминаниям, отравляющим реальность, обрести способность извлекать из минувших событий ценный опыт и использовать его при выборе поведения. Полученные нами результаты могут быть использованы психологами для составления психотерапевтических программ по работе с негативными воспоминаниями.

Ключевые слова: негативные воспоминания, прошлое, психотерапия.

THERAPY OF NEGATIVE MEMORIES**Dmitrieva N. V.¹, Kushnerova Y. Y.², Kozyreva T. S.³**¹ Federal State Budget Educational Institution of Higher Professional Education «Novosibirsk state pedagogical university»; Novosibirsk: Russia (630126, Vilyuskaya St., 28), e-mail: dnv2@mail.ru² Federal State Budget Educational Institution of Higher Professional Education – «Siberian Institute of managing» – Branch of Russian Academy of National Economy and Public Administration; Novosibirsk, Russia (630102, Novosibirsk, Nizhegorodskaya St., 6), e-mail: yulia1146@yandex.ru³ Federal State Budget Educational Institution of Higher Professional Education «Novosibirsk state pedagogical university»; Novosibirsk: Russia (630126, Vilyuskaya St., 28), e-mail: tasko3@rambler.ru

For the purpose of therapy of negative memories it is necessary to study the prime cause and specifics of these memoirs. The theoretical analysis of approaches to therapy of negative memoirs is carried out, are described receptions and the methods providing efficiency of psychotherapeutic influence, combining Gestalt, art therapy, the psychodrama, creative visualization and the NLP elements. These methods are effective at the solution of three main objectives: collecting the anamnesis – human life recognition on his memoirs with use of narrative equipment, studying of methods of an ontologization of influence of memory on memoirs, demonstration of irrational system of self-belief which led to emotional, cognitive or behavioural frustration. In work each case with the past events of the past one of metaphors of a technique of collecting the anamnesis which is supplemented with the specific psychological contents depending on uniqueness of a problem is used. The technicians helping consciously are described and openly to meet a past shadow, to change the relation to the memoirs poisoning reality, to find ability to take valuable experience from the past events and to use it at a behavior choice. The results received by us can be used by psychologists for drawing up psychotherapeutic programs on work with negative memoirs.

Keywords: negative memories, past, psychotherapy.

Введение

Характер воспоминаний оказывает значительное влияние на выбор жизненного сценария и качество жизни. Какую роль играют воспоминания? Помогают двигаться вперед,

совершенствоваться или, наоборот, блокируют развитие личности, и можно ли использовать этот ресурс при проведении психотерапии? Загадки памяти издавна интересовали ученых многих специальностей. Представители различных психотерапевтических направлений справедливо считают, что прошлое человека оказывает влияние на всю его жизнь, определяя не только настоящее, но и будущее. И это влияние может проявляться по-разному, в зависимости от того, каким было прошлое, счастливым или полным проблем и страданий. Большую роль играет и возраст, в котором произошли наиболее значимые события. Поведение человека, его эмоциональные реакции, характер взаимоотношений с другими людьми и пр. во многом определяются его прошлым. Поэтому в практической работе мы уделяем большое внимание работе с воспоминаниями.

Травматические события раннего детства часто скрываются под покровом амнезии. Природа позаботилась о защите незрелой детской психики от сверхсильных переживаний. Ребенок начинает формировать историю своей жизни приблизительно с пяти лет. Какие же жизненные события наиболее прочно запечатлеваются в памяти? Согласно теории психоанализа, большинство негативных, болезненных воспоминаний забывается, вытесняясь в бессознание. Существует мнение о том, что в памяти лучше всего сохраняются позитивные воспоминания. Однако практика показывает, что в автобиографических рассказах клиентов, обращающихся к нам за помощью, чаще присутствуют воспоминания о тяжелых событиях, пережитых в детстве и оставивших в их памяти глубокий травматический след. Это рассказы о физическом и психологическом насилии со стороны родителей, старших братьев и сестер, сверстников, воспоминания об обидах, унижениях, отсутствии любви, понимания, поддержки со стороны близких людей.

Далеко не всегда продуцируемые клиентами факты их прошлого имеют место в действительности. Как указывает А. В. Серый, если человек не может извлечь смысл из кризисной ситуации, то он «атрибутирует» ее, наделяя определенным значением, относящимся к одному из временных локусов смысла субъективной реальности (в данном случае локус «субъективного прошлого»). Длительность такого состояния влечет за собой фиксацию в этом временном локусе или его блокирование, что в результате выражается в «смысловом десинхронозе» [4]. Довольно часто, особенно в воспоминаниях о детском периоде жизни, встречаются различные искажения реальных событий. Не осознавая свою жизнь вне ложных воспоминаний, многие из них даже не догадываются, что выбранный на их основе жизненный путь базируется на примитивных, ограниченных, утилитарных целях или на игре в увлеченность достижениями, которые, с их точки зрения, иметь важно и престижно в соответствии с интроецированными в детстве иррациональными целями.

Отсюда многочисленные психологические проблемы и появляющаяся со временем психосоматика.

Цель исследования: изучить особенности терапии негативных воспоминаний.

Материалы и методы: для достижения поставленной цели в своем исследовании нами использовался общенаучный поисковый метод – анализ научно-методической литературы по исследуемому вопросу, метод обобщения и систематизации психолого-педагогической и философской литературы по проблеме, концептуальный анализ ранее проведенных исследований (сравнение, обобщение и интерпретация научных данных).

Результаты и обсуждение. Для изучения терапии негативных воспоминаний необходимо рассмотреть причины возникновения различных искажений памяти, начиная с детского возраста. Детская амнезия является причиной возникновения различных фантазий и искажений. Как правило, об этом периоде своей жизни человек узнает от родителей, которые повествуют ему свою, субъективную версию его жизни. Информация о том, как ребенок рос, развивался, что происходило с ним в эти годы, является, по существу, легендой, которая при многократном повторении может обрастать все большим количеством подробностей. Поэтому в процессе терапии важно помочь клиенту заново переписать его травматическую автобиографию на историю жизненного успеха и побед, заострить внимание на отдельных фрагментах новой позитивной истории. Преобладание негативных воспоминаний над позитивными лежит в основе таких жизненных сценариев, как «Жизнь не удалась», или «Мне на роду написаны одни несчастья и разочарования». Подобные установки являются своеобразными фильтрами, «пропускающими» в сознание только негативную информацию, формирующую деструктивную жизненную позицию.

В работе с прошлым мы используем интегративный подход, включающий различные приемы и методы. Сочетание гештальт-, арт терапии, психодрамы, нарратива, креативной визуализации, элементов НЛП обеспечивает:

1. Сбор анамнеза – распознавание жизни человека по его воспоминаниям с использованием нарративной техники. Одним из методов влияния на процессы воспоминаний является позитивная психотерапия Н. Пезешкиана [3]. В контексте этого вида воздействия особенно актуальны два аспекта: позитивность симптома и нарратив. Как известно, основная идея позитивной психотерапии – позитивность симптома означает, что любой симптом (проблему, болезнь) можно рассматривать с позитивной стороны. Повторное переживание и отреагирование старых психотравм помогает по-новому взглянуть на негативные воспоминания и оценить прошлые события как позитивный опыт.

Второй аспект позитивной психотерапии – нарратив пока не является в достаточной степени разработанным направлением, поэтому в своих работах мы уделили ему

пристальное внимание [2]. Использование нарративной тактики для регуляции поведения и настроения – один из важных аспектов традиционной психогигиены и психопунктуры. Нарративный подход предполагает использование рассказа, фольклора, сказаний, преданий, легенд, жизненных историй, анекдотов, частушек, метафор.

2. В процессе решения второй задачи – изучения методов онтологизации влияния памяти на воспоминания – проводится анализ того, как человек убеждает сам себя в том, что с ним действительно происходило какое-то событие. Неврозы и фобии – субъективный процесс самоубеждения. Применяя методы онтологизации, человек убеждает себя в том, что с ним обязательно что-то должно случиться. Определенное событие в прошлом или будущем должно произойти потому, что в этом существует смысловая необходимость: «Раз я так себя вел, значит так и должно было быть». И пока клиент не изменит стиль воспоминаний, не произойдет избавления от проблемы. Поскольку никакие убеждения психотерапевта в таких случаях не работают, необходим плавный переход к решению третьей задачи.

3. Третья задача – демонтировать иррациональную систему самоубеждений, которая привела к эмоциональному, когнитивному или поведенческому расстройству. В каждом конкретном случае работы с минувшими событиями прошлого используется одна из метафор методики сбора анамнеза, которая дополняется специфическим психологическим содержанием в зависимости от уникальности проблемы и индивидуально-психологических особенностей каждого клиента:

1. Первая метафора – биографический способ сбора анамнеза. В процессе анализа жизнеописания следует разобраться в ответах на следующие вопросы: кто биограф, для чего пишется биография, кем и с какой целью. Перед тем, как задать вопрос, предварительно продумывается его форма, которой придается позитивный контекст. Так, например, если при решении проблемы формулировать вопрос по типу «На что вы жалуетесь и как вы дошли до такой жизни?», клиент начинает писать сценарий несчастной жертвы предшествующих обстоятельств. Недопустимый в данном контексте негативный вариант вопроса преобразовывается в позитивный. Например: «Как Вам удалось добиться таких высоких результатов в решении важных жизненных задач, несмотря на пережитые негативные события?».

Одним из видов работы с прошлым является героическая психотерапия – последовательное, многократное выслушивание рассказов человека о своей жизни, направленное на постепенное воссоздание утерянных смыслов биографии, отражающих героические поступки (примеры обычного на первый взгляд нормального мужественного поведения). Клиента просят несколько раз пересказать одну и ту же жизненную историю, пока специалист (или группа в случае групповой терапии) не услышит в ней главный

героический смысл. Низкое самоуважение и недооценка собственных возможностей проявляется в рассказе пропуском важных деталей. Клиент рассказывает о своей жизни так, как будто бы в ней никогда и не происходило ничего важного. Умение специалиста воссоздать утерянные смыслы биографии позволяет достичь серьезных изменений в переоценке себя и прожитой жизни. Полезно сконструировать вместе с клиентом новую историю, в которой он выглядит более состоятельным и значительным, чем на самом деле. Следует не просто молча выслушивать негативные воспоминания, а стараться извлекать недосказанное, заранее программируя себя на то, что как бы подробно человек не рассказывал о себе, он, как правило, многое упускает в своих воспоминаниях. Поменять стиль жизни человека сложно, легче изменить воспоминания, вычеркивая из памяти разрушительные для психики моменты и высвечивая радостные и воодушевляющие эпизоды его жизни, характеризующие его как сильного и смелого человека.

Необходимость внимательного выпрашивания является основной задачей допроса с пристрастием.

2. Целью допроса с пристрастием является «вытаскивание» правды, раскрытие клиента и «обнажение» сути его проблемы. Самораскрытию помогает допрос, являющийся практически для каждого тяжелым испытанием. Чтобы не испортить отношения и не вызвать реакции отторжения и избегания, надо тонко чувствовать грань, за которой подтекст вопроса переходит в контекст допроса. Было бы лучше совсем отказаться от принципов допрашивания, но, как показывает практика, они необходимы, так как даже при наличии искреннего желания раскрыться перед терапевтом, далеко не каждый способен на это. Психотерапия размыкает, раскрывает человека в отличие от психопатологии, возникающей как реакция закрытости и замыкания на себе.

3. Третья метафора методики сбора анамнеза – составление истории. Любой человек, как известно, может рассказать о себе массу самых разнообразных историй. На умении рассказывать и выслушивать истории зиждется, например, классический тип установления интимности. В какой-то момент, когда у членов интимной диады накопилось много похожих историй, возникает ощущение родства и наличия общего прошлого, еще больше укрепляющего интимность. Индивидуализированный и фиксированный на себе человек постсовременного мира разучился рассказывать истории. Неумение поделиться своими переживаниями и чувствами чрезвычайно болезненно отражается на психологическом самочувствии. В условиях постмодернизма эта традиция, к сожалению, сильно подорвана. Поскольку рассказывание историй само по себе имеет большое психотерапевтическое значение и, по существу, определяет эффективность психотерапии, следует обучать клиентов нарративным навыкам.

В процессе психотерапии используются следующие психолингвистические варианты историй.

Первый вариант – история как легенда – сюжет, который оправдывает конечный результат, состояние, неприятности и несчастья (например, история болезни или проблемы). Противоположностью такому подходу является умение придумать историю (аффирмацию) со счастливым концом «для личного пользования», обращение к которой помогает повысить самооценку и поверить в себя. В процессе сеанса подчеркивается необходимость не только когнитивно-эмоционального позитивного перевоплощения. Клиент имеет моральное право целенаправленно моделировать события и конструировать особенно ценные позитивные точки кристаллизации, способствующие решению проблемы. По мере выполнения плана ответственного поведения и человек, и окружающие его люди постепенно начинают верить в созданную в его воображении и реализуемую на практике легенду.

Второй психолингвистический вариант истории – история как сценарий. Любую историю о проблеме можно представить как сценарий-костяк, сюжетную схему отношений. Транзактный анализ, основанный на изучении сценарийной сюжетной схемы судьбы, которую человек создает, пишет и одновременно играет, помогает ему не жить по плохому сценарию, а выбрать лучший сюжет и перестроиться на него.

4. Четвертая метафора методики сбора анамнеза – археологические раскопки. Смысл используемой в данном контексте реконструктивной патогенетической психотерапии – докопаться до корня проблемы, особенно при наличии запроса на длительную терапию.

Археология, с одной стороны – история, а, с другой – поиск смысла поступка. Несмотря на то, что в некоторых случаях в анамнезе обнаруживается крайне малое количество информации, необходимо воссоздать на ее основе как можно большее количество образов. Раскопанные руины информации нельзя оставлять в ранимом и незащищенном виде. В процессе археологических изысканий анализируется прошлое с целью создания неких образов, отражающих его содержание. В большинстве случаев помогает фраза: «Мы нашли то, что Вы помните, но ведь наверняка было и то, чего Вы не помните». Этот вакуум заполняется определенным смысловым содержанием, меняющим на позитивную личную значимость события.

Прежде чем продумать стратегию психотерапии, важно провести экспресс-диагностику отношения к прошлому. Использование техник работы с воспоминаниями требует учета описанных П. Вацлавиком четырех способов обращения со своим прошлым [1].

Существуют определенные способы обращения с прошлым. Идеализация – проявляется симптомом ветеранов, центральным наполнением которого является девиз «Раньше все было лучше». Изменение отношения к прошлому в контексте деидеализации

требует последовательного решения следующих задач: осознание и принятие идеализации прошлого, анализ переживаний, деидеализация прошлого, внесение продуктивных корректив в личную биографию клиента, идентификация и нейтрализация «смысловых оборотней», помощь в смирении и принятии реальности. Болезненная фиксация на случившемся в прошлом неприятном событии является часто встречающейся проблемой. Ситуация прошла, клиент из нее вышел, но внутренне остается в ней. Зачем? Чтобы помучить себя (в случае, если в структуре личности присутствует мазохистический радикал или играет роль жертвы); чтобы пожалеть себя; чтобы не испытывать страх перед жизнью; чтобы контролировать поведение близких людей и родственников.

Второй способ обращения с прошлым – девальвация – противоположна идеализации и связана с фиксацией на воспоминаниях. В подобных случаях хорошо зарекомендовала себя техника «Прометейский разворот», основанная на психотерапии реальностью W. Glasser'a [5]. Автор советует разворачивать человека вперед, к планированию того, что он может сделать в ближайшее время. Прошлое уже прошло, и думать о нем бессмысленно. Даже мимолетное отвлечение от созерцания прошлого способно поколебать уверенность в полной безысходности жизни.

Третий способ обращения с прошлым – фатализация – поиски первопричины, с которой увязывается сегодняшняя реальность. В контексте каузальной модели происходит приписывание судьбоносного значения определенным событиям и поиск прообраза сегодняшней проблемы в прошлом. В ходе дефатализации необходимо использовать представления о судьбе и фатальности как инструменте для осмысления и понимания происходящего, разотождествлять себя с героем негативных представлений и отождествлять с героями позитивных.

Четвертый способ обращения с прошлым – его консервация – упорное непреклонное стремление сохранять и воспроизводить те формы поведения, которые когда-то приводили к положительным результатам в генетической программе. Практическим результатом консервации является ригидность, нежелание создавать новые варианты активностей и поиск тех, что эффективно срабатывали прежде. Выбирается путь экономии ресурсов, энергии и отрицания творческого подхода к решению проблемы. Выделяются следующие задачи преодоления ригидности: прекращение игр с прошлым, внедрение идеи о необходимости преодоления консерватизма, преодоление слепоты на факт, что даже самое оптимальное решение, которое когда-то давало ощутимое преимущество, рано или поздно превращается в анахронизм и даже в препятствие, избавление от иллюзии правильности одного решения и наличия единственного выхода из положения, работа с когнитивным экспериментом – введение и анализ допущений, диагностика симптомного транса и очернения прошлого,

использование техники «Временная спутанность», отвлечение от созерцания прошлого и самовлюбленного разглядывания себя в нем.

Выводы. Описанные техники помогают сознательно и открыто встретиться с тенью прошлого, изменить отношение к воспоминаниям, отравляющим реальность, обрести способность извлекать из минувших событий ценный опыт и использовать его при выборе поведения, обеспечивающего счастливую жизнь в настоящем и уверенность в будущем.

Список литературы

1. Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи / П. Вацлавик. – М.: Изд-во Попурри, 2003. – 112 с.
2. Короленко Ц. П. Психоанализ и психиатрия: монография / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск: НГПУ, 2003. – 667 с.
3. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Изд-во Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.
4. Серый А. В. Ценностно-смысловая парадигма как основа построения обобщенной теории психологического консультирования / А. В. Серый // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2011. – № 2. – С. 132-142.
5. Glasser, W.(1965) Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry. – New York, Harper&Row. – 143 p.

Рецензенты:

Агавелян Р.О., д.псих.н., профессор, директор Института детства ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет», г.Новосибирск.

Серый А.В., д.псих.н., профессор, зам. декана Социально-психологического факультета ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет», г.Кемерово.