

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.014

Когнитивно-телесная психотерапия подсознания**Соколовская Ирина Эдуардовна**

Доктор психологических наук,
профессор кафедры социальной, общей и клинической психологии,
Российский государственный социальный университет,
129226, Российская Федерация, Москва, ул. Вильгельма Пика, 4;
e-mail: iesokol@yandex.ru

Волочков Илья Владимирович

Соискатель,
Пермский национальный исследовательский политехнический университет,
614990, Российская Федерация, Пермь, просп. Комсомольский, 29;
e-mail: me@volochkov.ru

Аннотация

На наших глазах психотерапия проходит значительные изменения благодаря сближению достижений в области клинических знаний и науки о мозге. Авторы рассказывают о новом варианте психотерапии, предложенном современным исследователем И.В. Волочковым. Предлагаемая читателям когнитивно-телесная психотерапия базируется на управляемом вытеснении деструктивных мыслей из оперативной памяти, управлении процессом интерпретации мыслей и телесно-ориентированной терапии. Практика когнитивно-телесной психотерапии позволяет снизить интенсивность деструктивных эмоций, создать нейтральный эмоциональный фон и сделать поведение индивида более рациональным. В статье описаны новые методы саморегуляции, посредством которых можно достичь почти детской целостности ума и сердца, которая может привести к внутренней и внешней гармонии. Утверждается, что на деле большая часть мыслей – всего-навсего слова, которые не отвечают ни реальности, ни законам мироздания, и если научиться отключать мешающие восприятию словесные определения, то можно увидеть мир таким, каков он есть на самом деле в текущий момент времени. Это позволяет переосмыслить вещи, которые казались ранее аксиомами, и сделать шаг к улучшению своей жизни.

Для цитирования в научных исследованиях

Соколовская И.Э., Волочков И.В. Когнитивно-телесная психотерапия подсознания // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 5А. С. 155-162. DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.014

Ключевые слова

Психотерапия, когнитивно-телесная психотерапия, оперативная память, саморегуляция, аскетика.

Введение

Вся история психотерапевтики, начиная с Фрейда, показала, что работа с психикой может помочь в борьбе с нашими негативными качествами, а в прикладном отношении – в решении проблем, которые возникают как в деловой, так и в личной жизни. В то же время статистические данные говорят, что при существующем множестве предлагаемых техник, начиная от йоги и заканчивая верой в иные квантовые миры, мало кто из посещающих психотерапевта клиентов приходит к сколько-нибудь длительно действующим результатам. Чаще всего соответствующий курс психотерапии дает лишь кратковременный эффект.

Можно говорить об определенных и характерных для большинства методик недостатках.

- 21) Терапия действует временно. Далее, через краткий промежуток времени, ситуации, от которых клиент вроде бы избавился, возвращаются к нему.
- 22) Терапевтический метод подразумевает длительное воздействие на клиента, которому приходится ходить на сеансы годами, что обременяет финансово и расточительно по затратам времени.
- 23) Многие технологии психотерапевтического воздействия несут в себе «эффект бумеранга». Допустим, психотерапевт посредством своего метода убирает какую-либо проблему у пациента. Однако тут же на ее место приходит другая проблема.

Итак, мы говорим о задаче, которая вызвана неэффективностью многих психотерапевтических методик, решать же ее начнем с цитирования современного исследователя И.В. Волочкова: «Мы находимся в клетке своей собственной картины мира и иллюзорной правоты. Я пытался найти способы, как выйти за рамки своей собственной картины мира, чтобы изменить свою жизнь. Меня интересовали две составляющие: комфортное эмоциональное состояние и выход за рамки своего же мнения» [Волочков, 2019, 309].

Сразу отметим, что решение задачи и вызвало создание когнитивно-телесной психотерапии (далее – КТП), т. е. синтез двух методик. Как известно, психотерапия с телесной ориентацией исходит из существования синтеза тела и психического «Я» человека и поэтому полагает, что без воздействия на физическую оболочку человека какое-либо решение его внутренних, психических проблем невозможно.

В то же время методы когнитивной психологии связаны с изменением восприятия действительности у индивидуума, от искаженного до адекватного, что позволяет точнее реагировать на ситуации и выбирать правильные реакции. Как работают два приведенных метода вместе, саму конструкцию новой методики и ее действие на практике мы покажем в дальнейшем изложении.

Методология

Когнитивная психотерапия со времен своего родоначальника, психиатра Аарона Бека (США), нацелена на отслеживание и блокирование эмоций, мешающих рациональному мышлению. Один из авторов данной статьи методом «включенного эксперимента» лично прошел целый ряд терапевтических процедур в самых различных методиках, включая гипноз и телесно-ориентированные терапии по Райху и Лоуэну. Результат не был продолжительным. Целью был поиск метода, который помог бы изменить психику в лучшую сторону кардинально, т. е. навсегда. Ни одна из исследуемых практик не дала такого результата. Зато суммарным результатом оказался толчок к созданию собственного метода психотерапии, который приводил

бы к четко зафиксированному и не исчезающему результату. И.В. Волочков назвал этот метод «когнитивно-телесная психотерапия» [Там же, 312].

КТП – это метод коррекции психики посредством воздействия на оперативную память, телесные спазмы и наш неслышимый монолог – внутреннюю речь. Уточняем термины.

Оперативной памятью мы назовем здесь те мысли, которые в данный момент находятся в мыслительном процессе. Например, в данный момент это мысли, связанные с прочтением этой статьи.

Внутренняя речь – постоянное беззвучное проговаривание мыслей в своем сознании, способ удержания мыслей, без которого они исчезают.

Телесные спазмы – мышечные зажимы. Мы утверждаем, что тело запоминает свои реакции на некоторые эмоции, порождаемые мыслями, и они остаются зафиксированными телесно. Может происходить обратный процесс: если не снять данные телесные спазмы, они будут, например, в определенные моменты инициировать деструктивные эмоции, если когда-либо связанные с ними мысли были с негативным окрасом. Возьмем типичный пример: мне надо что-то сделать, например пойти к зубному врачу, но я не хочу этого делать, и мое тело, которое «помнит» о прошлых визитах, сопротивляется такому действию и подтверждает это рефлекторными спазмами. Однако с помощью КТП я вытесняю мешающие целевому действию мысли и расслабляю тело; об этих приемах мы поговорим отдельно. В результате я снимаю внутреннее сопротивление и прихожу к дантисту.

Зачастую же человек отказывается от действий, имея определенные мысли в оперативной памяти. Скажем, у него есть давнее убеждение: «я никогда не стану богатым». Эта мысль порождает эмоцию, которая вызывает соответствующий спазм мышц. Эта мышечная реакция остается у человека и далее будет постоянно приводить к эмоции, порождающей ту же мысль о невозможности разбогатеть. Налицо порочный круг, из которого непросто вырваться.

Результаты

Чтобы понять описанный процесс глубже, мы предложили студентам нескольких вузов пройти данную методику и попытаться выработать новый навык. В эксперименте приняли участие 100 студентов. Перед нами стояла задача продиагностировать студентов по методикам «Мотивации к достижению успеха» Т. Элерса [Райгородский, 2011], тесту «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамбо и Л. Махолика (James Crumbaugh, Leonard Maholic), адаптированной версии Д.А. Леонтьева [Тест смысловых ориентаций, www], до и после психотерапевтического эксперимента, чтобы выявить уровень мотивации на достижение успеха и осмысленности собственной жизни. Были получены результаты, представленные в табл. 1 и на рис. 1.

Таблица 1 - Результаты исследования по тесту «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL)

Шкала	Балл	Уровень	Средние нормы
Общий показатель осмысленности жизни	99	средний	95,76 ± 16,54
Цели в жизни	32	средний	29,38 ± 6,24
Процесс жизни	29	средний	28,80 ± 6,14
Результативность жизни	27	средний	23,30 ± 4,95
Локус контроля – Я	14	низкий	18,58 ± 4,30
Локус контроля – жизнь	32	средний	28,70 ± 6,10

Шкала мотивации на достижение успеха у студентов в основном колебалась ± 18 баллов.

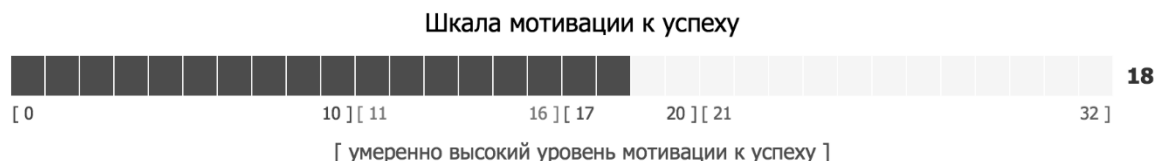


Рисунок 1. Шкала мотивации успеха до психотерапии методом КТП

Критерий «мотивация к достижению успеха»

Исследования показали, что студенты, умеренно сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Люди с низким уровнем мотивации к успеху проявляют неуверенность в себе, тяготеют выполняемой работой. Выполнение трудных заданий вызывает у них дискомфорт.

Критерий «мотивация к избеганию неудач»

Студенты, у которых преобладает мотив избегания неудач, предпочитают малый или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. У них, как правило, высокий уровень защиты и страха перед несчастными случаями. Доминирование у студентов мотива избегания неудач приводит к занижению самооценки и уровня притязаний. Повторяющиеся неудачи могут привести их в состояние привычной подавленности, к устойчивому снижению веры в себя и к хронической боязни неудач. У таких студентов, как правило, низкий уровень развития мотивации достижения.

Затем студенты прошли несколько сеансов групповой психотерапии методом КТП. Перейдем к ее описанию.

Первый, подготовительный этап

- 1) Снятие мышечных спазмов. Предлагаются приемы телесно-ориентированной терапии по Лоуэну, Райху в течение 7 дней, каждое занятие длится 20-30 минут. Возможно также применение сеансов общего массажа. Результатом должно стать общее расслабление тела.
- 2) Профилактика мышечных спазмов. Помимо выравнивающих телесное расслабление процедур, следует обращать внимание на позу во время сна, осанку при ходьбе, правильную позу сидя и т. п. Следует понимать, что даже при самом идеальном отношении к своему телу и осанке появляются незначительные телесные спазмы.

Второй этап, контроль над действием

- 1) Отслеживание. Во время целевого действия, в соответствии с планами индивида, необходимо отслеживать момент, когда индивид начинает сам себе мешать: самооправдания, желание приостановиться для отдыха, остановка действия, сомнения в необходимости действия и т. п. В этих случаях надо действовать согласно следующим трем позициям.
- 2) Центровка. Выполнять на твердом полу в такой последовательности: вдох – вытяжение, выдох – расслабление.
- 3) Забывание. Цель – забыть все, что мешает достижению поставленной цели. Методично, последовательно вытесняем мысли из оперативной памяти, либо перемещая внимание, либо стараясь целенаправленно их забыть.
- 4) Отключение внутреннего диалога. Прекращение проговаривания любых мыслей.

Необходимо постараться добиться состояния внутренней тишины. Произойдет ослабление деструктивных мыслей и эмоций, в результате чего будет возможно совершить целевое действие.

После цикла сеансов психотерапии и освоения новых навыков с помощью КТП мы продиагностировали студентов еще раз по вышеописанным тестам. Были получены результаты, представленные в табл. 2 и на рис. 2.

Таблица 2 - Результаты исследования по тесту «Цель в жизни»

Шкала	Балл	Уровень	Средние нормы
Общий показатель осмысленности жизни	117	высокий	$95,76 \pm 16,54$
Цели в жизни	41	высокий	$29,38 \pm 6,24$
Процесс жизни	31	средний	$28,80 \pm 6,14$
Результативность жизни	30	высокий	$23,30 \pm 4,95$
Локус контроля – Я	22	средний	$18,58 \pm 4,30$
Локус контроля – жизнь	38	высокий	$28,70 \pm 6,10$

Шкала мотивации на достижение успеха у студентов в основном колебалась ± 22 балла.



Рисунок 2 - Шкала мотивации успеха после психотерапии методом КТП

Критерий «мотивация к достижению успеха»

Исследования показали, что студенты, умеренно сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. При сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху, однако такие люди много работают для достижения успеха.

Критерий «мотивация к избеганию неудач»

Студенты, которые сильно мотивированы на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту).

Оба критерия зависят от готовности рисковать. Исследования также дали следующие результаты: групповая психотерапия методом КТП показала, что готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

Вот как отзываются о данном методе (КТП) студенты: «Больше всего мое внимание привлекла когнитивно-телесная психотерапия, “система комплексной коррекции психики путем воздействия на оперативную память, внутреннюю речь и телесные спазмы”. Автор методики Илья Волочков дает несложные для запоминания и выполнения этапы алгоритма, помогающие в нужный момент избавиться от деструктивных мыслей, сомнений, переживаний и скованности, расслабиться и уверенно приступить к выполнению поставленной задачи. Данную методику уже трижды проверила на себе, и она действительно работает! Благодаря этому появился интерес к лечебным практикам альтернативной медицины, а именно

osteопатии, что подтолкнуло записаться на курс остеопатического массажа, о котором слышала не раз, но до сих пор не решалась испробовать» (Ольга, 22 года).

Заключение

Откуда берутся мысли в оперативной памяти? Мы вызываем их из долговременной памяти, где хранятся некие «аксиомы», наши убеждения, представления о чем-либо, принятые как истины. Эти незыблемые мысленные блоки и дают нам ощущение своей безусловной правоты. На самом же деле это всего-навсего идеи, предложенные нам другими людьми и принятые за истину. Можно перечислить и другие ситуации, в которых мы получаем наши знания и верования, но все они перечеркиваются одним-единственным фактом: мир меняется каждое мгновение, а мы все равно опираемся на застывшие когда-то картинки давно неактуального мнения о мире.

Тот мир, который был вчера, уже не существует. Те приемы и методы, которые работали месяцы, годы назад, сегодня не действуют. Те истины, в которые мы верили, вдруг стали пустыми словами, но сила инерции заставляет держаться за них, как за спасательный круг.

Неслучайно философы веками повторяли мысли о пользе сомнения. В методе КТП именно сомнение индивидуума в своей правоте помогает вытеснить мешающие действию деструктивные мысли. Сомневаясь в затверженных постулатах, мы даем себе свободу действовать по-новому.

Вновь обратимся к психологии, чтобы разобраться с механизмом, который подчас тормозит принятие решения о конструктивном действии. Итак, допустим, нам поступает информация о возможности получить то, чего бы мы хотели (статус, прибавку к зарплате, большую квартиру). Рассмотрим мыслительный процесс данной ситуации пошагово:

- 1) поступление информации;
- 2) обращение к долговременной памяти на предмет поиска аналогов в прошлом;
- 3) работа оперативной памяти: проговаривание мыслей во внутреннем диалоге;
- 4) срабатывание накопленных телесных спазмов, возникновение соответствующих эмоциональных реакций (если эмоциональная реакция негативная, мозг дает команду на торможение действий, шаги, требуемые ситуацией, не предпринимаются).

Таким образом, мы даже не пытаемся сделать нужные шаги к цели, поскольку у нас есть отрицательный опыт в прошлом. Но ведь похожая ситуация была давно и она отличалась от текущей? Старый опыт и застарелые убеждения могут приводить к упущенным возможностям и деструктивным действиям, вредящим человеку.

Однако описанную цепочку шагов можно разорвать: снять напряжения в теле посредством массажа, волевым усилием заставить себя прервать внутренний диалог, и тогда груз прошлых впечатлений перестанет давить, а человек сможет действовать в соответствии со стоящей перед ним задачей.

Итак, для получения свободы действий следует освободить тело от мышечных спазмов, очистить оперативную память от мыслей и речевых диалогов. Таким образом человек сможет воспринимать мир таким, каков он есть, без влияния прошлого опыта. Так мы избавляемся от тормозящих действие эмоций и старых установок, которые не соответствуют новым реалиям. Другими словами, мы освобождаемся от «грузов» мышления и тела, что позволяет нам действовать более эффективно. В этом и состоит принцип когнитивно-телесной психотерапии.

В сознании каждого из нас существует целый виртуальный мир, состоящий из слов, подчас

наполненный едва ли не детскими страхами. Так и получается, что в XXI в. многие до сих пор верят, что если черный кот перейдет дорогу, то «пути не будет», а если в доме разбилось зеркало, то быть беде и т. д. На деле большая часть мыслей – всего-навсего слова, которые не отвечают ни реальности, ни законам мироздания, и если научиться отключать мешающие восприятию словесные определения, то можно увидеть мир таким, каков он есть на самом деле в текущий момент времени. Это позволяет переосмыслить вещи, которые казались ранее аксиомами, и сделать шаг к улучшению своей жизни.

Библиография

1. Волочков И.В. Дневник Реалиста: книга про деньги, отношения и смысл жизни. М., 2019. 384 с.
2. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. М.: Бахрах-М, 2011. 672 с.
3. Тест смысловых ориентаций. URL: <http://www.psy-research.ru/test/1564011>
4. Федоров И. Будьте как дети. URL: <https://pravoslavie.ru/110476.html>
5. Sokolovskaya I.E., Grinenko A.V., Miroshkin D.V., Udodov A.G., Egorova E.V., Diatlova E.V. The eco-psychological approach in the psychological follow-up program for children with limited abilities // *Ecoloji*. 2019. Vol. 28. No. 107. P. 659-664.

Cognitive body-oriented psychotherapy of subconsciousness

Irina E. Sokolovskaya

Doctor of Psychology,
Professor at the Department of social, general and clinical psychology,
Russian State Social University,
129226, 4 Vilgelma Pika st., Moscow, Russian Federation;
e-mail: iesokol@yandex.ru

Il'ya V. Volochkov

Postgraduate,
Perm National Research Polytechnic University,
614990, 29 Komsomolsky av., Perm, Russian Federation;
e-mail: me@volochkov.ru

Abstract

The article deals with cognitive body-oriented psychotherapy. Psychotherapy is undergoing significant changes due to the convergence of advances in clinical knowledge and the science of the brain. The authors of the article explain a new version of psychotherapy proposed by the contemporary researcher I.V. Volochkov. They point out that the cognitive body-oriented psychotherapy is based on the controllable displacement of destructive thoughts from short-term memory, control over the process of interpretation of thoughts, and physical body-oriented therapy. The practice of cognitive body-oriented psychotherapy helps to reduce the intensity of destructive emotions, establish a neutral emotional background, and make an individual's behaviour more rational. The article describes new methods of self-regulation, through which one can achieve almost childish integrity of one's mind and heart, which can lead to internal and external harmony. The

authors conclude that in fact most of the thoughts are just words that do not meet either reality or the laws of the universe, and if you learn how to turn off the verbal definitions that interfere with perception, you can see the world as it really is. This allows you to rethink things that previously seemed axioms and take a step to improve your life.

For citation

Sokolovskaya I.E., Volochkov I.V. (2019) Kognitivno-telesnaya psikhoterapiya podsoznaniya [Cognitive body-oriented psychotherapy of subconsciousness]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (5A), pp. 155-162. DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.014

Keywords

Psychotherapy, cognitive body-oriented psychotherapy, short-term memory, self-regulation, asceticism.

References

1. Fedorov I. *Bud'te kak deti* [Become like little children]. Available at: <https://pravoslavie.ru/110476.html> [Accessed 08/08/19].
2. Raigorodskii D.Ya. (2011) *Prakticheskaya psikhodiagnostika* [Practical psychodiagnostics]. Moscow: Bakhrah-M Publ.
3. Sokolovskaya I.E., Grinenko A.V., Miroshkin D.V., Udodov A.G., Egorova E.V., Diatlova E.V. (2019) The eco-psychological approach in the psychological follow-up program for children with limited abilities. *Ekoloji*, 28 (107), pp. 659-664.
4. *Test smyslozhiznennykh orientatsii* [Purpose-in-Life Test]. Available at: <http://www.psy-research.ru/test/1564011> [Accessed 08/08/19].
5. Volochkov I.V. (2019) *Dnevnik Realista: kniga pro den'gi, otnosheniya i smysl zhizni* [The diary of a Realist: a book about money, relationships and the meaning of life]. Moscow.