

ВВЕДЕНИЕ

Важность селф

Многие психологические проблемы, с которыми люди сталкиваются в жизни (выбор карьеры, успешное взаимодействие с другими, счастливые отношения, преодоление негативных жизненных ситуаций) относятся к селф. Они связаны со следующими вопросами.

- Кто я?
- Чего я хочу?
- Во что я верю?
- Что я чувствую?
- Что хочу изменить в жизни?

В табл. 1 представлены проблемы и утверждения о селф, которые часто встречаются в психотерапии, но в той или иной степени касаются каждого из нас. Учитывая актуальность и повсеместное распространение таких вопросов, понимание психологических процессов, лежащих в основе нашего опыта селф, критически важно как для клиента, так и для специалиста, который его лечит или консультирует.

ТАБЛИЦА 1. НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ СЕЛФ

Проблема	Типичное утверждение, описывающее проблему
Отсутствие ясности в отношении ценностей	Не знаю, что для меня важно
Уверенность в своей правоте	Я честнее тебя — никогда бы так не солгал
Существование в режиме автопилота	Извините, я прослушал — очень занят
Ощущение угрозы от внутренних переживаний	Не могу вынести эти чувства
Отсутствие перспективы	Мне все равно, что он чувствует — он сам виноват!

Проблема	Типичное утверждение, описывающее проблему
Гипервнимание ко мнению окружающих	Я тебя обидел? Ты на меня обиделся?
Отсутствие связи с другими людьми	Я не вписываюсь в это сообщество — я другой
Личная ригидность	Я такой, какой есть
Чувство опустошенности	Чувствую пустоту внутри — меня ничего не интересует
Болезненные суждения о себе	Я должен был что-то сказать. Но я такой слабохарактерный!

В книге представлен уникальный способ понимания и решения проблем селф, основанный на двух подходах.

1. *Контекстуально-поведенческая наука* (КПН) [Hayes, Barnes-Holmes, & Wilson, 2012], современный научный подход к пониманию человеческого поведения.
2. *Теория реляционных фреймов* (RFT) [O'Connor, Farrell, Munnelly, & McHugh, 2017], КПН-подход в изучении человеческого языка и когниции.

В терминах КПН/RFT разъясняется формирование чувства собственного селф с младенчества до зрелого возраста, особенности здорового становления селф и процессы, ведущие к проблемам в его развитии. Основное внимание уделено связи КПН и RFT с клинической практикой для использования этих знаний с целью повышения эффективности работы терапевта, а также разработки интервенций для решения проблем, связанных с селф.

Кроме КПН, в психологии к вопросам селф применяли и другие подходы, многие из которых открыли ключевые аспекты этого феномена. Уильям Джеймс, к примеру, подчеркивал важность различия между *я* (субъектом) и *меня* (объектом) [William James, 1981]. Идеологи психодинамической традиции обсуждали роль эго в психологии человека. Представители гуманистической традиции и пришедшей ей на смену позитивной психологии

до сих пор исследуют составляющие психологического здоровья человека и рассматривают развитие здорового чувства собственного селф как его главный компонент. Наука о когнитивном развитии и нейрокогнитивный метод в последнее время позволили собрать множество эмпирических данных о процессах селф и их развитии. Каждый из этих подходов сделал значительный вклад в общую базу знаний. Однако, как сказано в главе 1, у модели КПН есть уникальная особенность: принципиальный акцент на поведенческой интервенции. С точки зрения КПН, возможность практического вмешательства для оказания влияния на поведение — фундаментальное теоретическое требование, а не просто дополнительная составляющая метода. Подробнее об этом говорится в главе 1, но уже сейчас важно понять, что эта особенность придает подходу КПН выраженную практическую направленность.

Можно возразить, что в работе клиницистов и терапевтов нашли отражение и другие методы практического решения вопросов селф. Различные психологические парадигмы, как психоанализ и когнитивно-поведенческая терапия, основаны на некоторых из названных методах (или находятся под их влиянием) и в ходе терапии затрагивают психологические процессы, имеющие отношение к селф. Однако, как будет видно из главы 1, фундаментальные философские допущения этих и ряда других психологических теорий не предполагают необходимой поведенческой интервенции и потому не требуют определить непосредственно управляемые, т.е. относящиеся к среде, переменные, значимые при вмешательстве. Что, в свою очередь, указывает на отсутствие в этих методах последовательной и взаимно продуктивной связи между теорией и практикой. КПН, напротив, остается единственным направлением, философия которого требует воздействия, и, как станет очевиднее в дальнейшем, тесно связана с практикой. Таким образом, КПН значима тем, что способствует достижению практических результатов, в то же время практическая деятельность развивается и дополняется научными данными. Эта ключевая особенность КПН-подхода подробно описана в главе 1. Пока просто отметим, что уникальное преимущество КПН-модели — в ее принципиальной направленности на изменение поведения.

Феномен селф обсуждается в книге с точки зрения КПН/RFT. Мы сосредоточимся на том, как проявляются проблемы селф и какие интервенции следует проводить терапевтам. Для понимания подхода КПН/RFT важно

усвоить основные понятия КПН. В главе 1 данный метод рассматривается в связи с функциональным контекстуализмом и поведенческим анализом наряду с изложением философских и теоретических предположений КПН и определением поведенческого анализа как основы научного подхода к поведению.

Анализ поведения, в свою очередь, подводит к обсуждению RFT в главе 2: функционально-контекстуалистическому и поведенческому анализу языка и когниций, объясняющему теорию селф-процессов. Дана трактовка основному процессу в языке и когнициях, связанному с RFT (реляционный фрейминг) и тому, как данный процесс способствует развитию базовых аспектов языка и мышления. Такие аспекты включают в себя языковую референцию, следование правилам и согласованность, которые играют важную роль в понимании того, как формируется селф и другие психологически значимые концепты.

В главе 3 описано конкретное применение RFT к селф. Для начала дано базовое бихевиористское определение селф (или, что уместнее с бихевиористской точки зрения, *селфинг*) как реагирования на собственные реакции. Затем поясняется, что, хотя реагирование на свои реакции действительно ключевой аспект селф, его определения самого по себе недостаточно для раскрытия данного феномена. Недостающая часть — реляционный фрейминг: сочетаясь с реагированием на собственные реакции, он делает возможной вербальную или символическую селф-концепцию; эта сложная модель поведения и обеспечивает ту многомерность, которую мы связываем с понятием селф.

В главе 4 представлено формирование селф на ранних этапах развития человека, описаны недостатки репертуаров поведения в этот период и возможные способы их устранения. Глава посвящена тому факту, что некоторые дети не получают должного обучения для развития сложного чувства собственного селф, с которым знакомо большинство взрослых, и, следовательно, не имеют возможности полноценно его развить. Описаны такие условия, как задержка в развитии, неблагоприятная социальная среда или сочетание этих факторов, при которых определенные репертуары селф могут не сформироваться; дано пояснение, как соответствующее обучение может устранить эти нарушения.

При надлежащем обучении вербальное селф полностью развивается. Как сказано в главе 5, три отдельных репертуара селфинга возникают, как

правило, когда человек умеет применять реляционный фрейминг в отношении к миру, в том числе к самому себе и к своему окружению. Эти репертуары играют психологически центральную роль в нашей жизни. В главе подробно описан каждый из трех паттернов и объясняется, как КПН-подход соотносится с другими психологическими подходами к селф.

Факт усвоения трех репертуаров селф не гарантирует человеку психического здоровья. Все еще может пойти не так, а широта и сложность этих репертуаров означает, что возможностей для того, чтобы все пошло не так, на самом деле гораздо *больше*. Это особенно верно в отношении репертуара селф-контента, содержащего наши мысли о себе и то, каким человеком мы себя считаем. В главе 6 подробно рассмотрены вопросы селф-контента, а именно: как обучение селф-контенту заманивает нас в ловушку жестких, ограничивающих паттернов поведения.

Вышесказанное подводит нас к главе 7, цель которой — продемонстрировать, как теория и концепции, описанные в предыдущих главах, способствуют развитию гибкого, т.е. здорового чувства собственного селф. В главе объясняется, на что обращать внимание при формировании здорового селф в работе с клиентами.

Для этого также необходимо иметь функционально обоснованное представление о том, как репертуар селфинга клиента проявляется в текущем контексте. В заключительной 8-й главе описаны способы функциональной оценки селфинга.

Луиз Макхью и Иэн Стюарт, авторы данной книги, в которой психотерапевты из КПН-сообщества и не только делились знаниями и опытом в области селф и принятия перспективы, после ее редактирования выразили заинтересованность в соавторской работе с Присциллой Альмадой, исследующей селф и отношения человека с другими людьми. Этот опыт был интересным и полезным для всего авторского коллектива, который надеется, что данная книга станет эффективным руководством при разработке терапевтических техник, способствующих развитию жизненной силы и здоровых паттернов селфинга у ваших клиентов.

Ждем ваших отзывов

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес. Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас. Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>