**ВВЕДЕНИЕ В КОНЦЕПТУАЛЬНУЮ ПСИХОТЕРАПИЮ**

Бегоян А.Н.

**Введение**

«Если я видел дальше, чем другие, то потому, что стоял на плечах гигантов». Исаак Ньютон

Данная работа является введением в концептуальную психотерапию – подход, который я начал разрабатывать и применять на практике в самом начале своего профессионального пути. Данный подход является интегративным и естественно несет на себе отпечатки воздействий различных философских и психологических концепций. Большое влияние в разработке основ данного подхода на меня оказали труды греческих и римских стоиков, таких как Эпикур и Марк Аврелий, мысли Парменида Элейского относительно познания бытия, философские убеждения Протагора к относительности и текучести вещей, взгляды древнегреческих киренаиков касающиеся сущности познания и восприятия, концепция “фундаментального проекта” J.P.Sartre, неореализм G.Bachelard, Теория трех миров C.Popper, эмпириокритицизм R.Avenarius и идеи J.Vico. Существуют пару работ, в которых ранее я осветил данный момент концептуальной психотерапии более подробно [1], [2]. Также, неоценимо огромное влияние оказали на меня феноменеологическая психология и философская психотерапия W.S.Sahakian, конструктивный альтернативизм и концепция персональных конструктов G.Kelly, рационально-эмотивная поведенческая терапия A.Ellis, концепция “образа мира” и “личностных смыслов” А.Н.Леонтьева, теория установки (теория аттитюдов G.Allport, теория установки Д.Узнадзе, теория социальных представлений S.Moscovici, теория социальной установки Ш.Надирашвили). Также один из основных теоретических основ концептуальной психотерапии, а именно теория концептуальной системы личности, которая изложена мною в одноименной статье [3].

В данной вводной работе я попытался вкратце, насколько это возможно, представить основные моменты концептуальной психотерапии, а именно теорию познания и восприятия, теорию психопатологии и психотерапии, также весьма лаконично представил сам процесс психотерапии.

**Концептуальная теория познания**

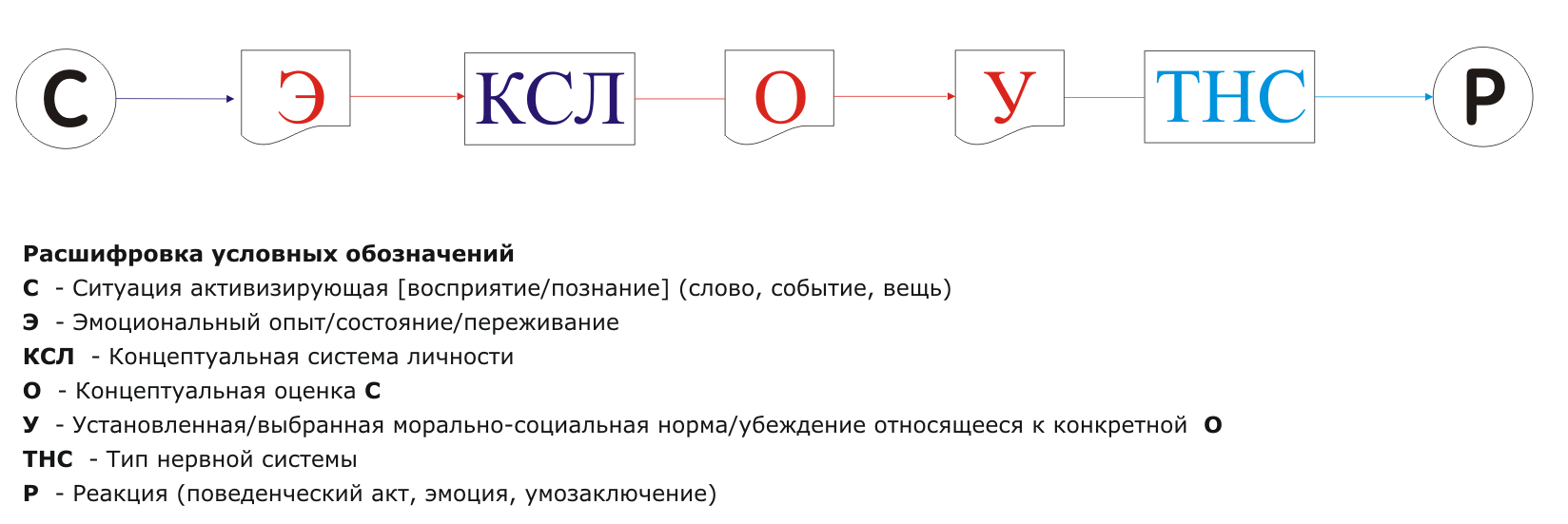
Учитывая необходимость понятийной конкретизации и детализации терминов “познание” и “восприятие” в рамках концептуальной теории, ниже привожу их.

Когда конкретный **С** воспринимается личностью в пе´рвые, и когда, соответственно, у личности нету никакого эмоционального опыта связанного с ним то этот процесс я называю процессом познания, т.е. процесс понания личностью конкертной экзистенции.

Когда конкретный **С** воспринимается личностью повторно и если, соответственно, личность имеет определенный эмоциональный опыт связанный с ним то этот процесс я называю процессом восприятия, т.е. процесс воспринимания личностью конкертной экзистенции.

Теоретической основой концептуальной психопатологии и психотерапии является концептуальная теория познания. И для ее презентации я использую весьма простую формулу (Рис.1.), с помощью которой попытаюсь излажить суть концептуальной теории познания.

Рис. 1. Формула процесса познания



Во время процесса познания конкретного **С,** личностьэмоционально переживает его (т.е. – **С**) и на основе **КСЛ** дает определенную оценку своим эмоциональным переживаниям/состоянию (**О**). Конкретные эмоциональные переживания/состояние есть – **Э**, a **О –** есть когниция. После процесса познания, т.е. приобретения опыта, конкретный **Э** отныне связывается ассоциативнo-концептуальными связями с конкретным **О**. После чего опять же на основе **КСЛ** устанавливает/выбирает конкретную морально-социальную норму (убеждение, мотив, принцип, закон) касательно **О –** это и есть **У**. И естественно, после этого следует сам процесс адекватной реакции – **Р**. Количественные особенности которой (реакции) обуславливаются **ТНС.** И после всего этого связанными ассоциативно-концептуальной связью оказываются уже не только конкретный **Э** и **О,** но еще и **У**, тем самымсоставляя вместе некую триаду, некий концепт, который в концептуальной психотерапии называют гештальт-концептом. А эта триада, как автономый концепт оказывается связанным ассоциативными связями с кокретными **С** и **Р.**

Во время процесса восприятия конкретного **С**, сразу же активизируется связанный ассоциативными связями гештальт-концепт. И с каждым разом бесконфликтоного процесса восприятия **С**, все больше и больше укрепляется данный гештальт-концепт. Морфо-физическим основанием этого служат все более укрепляющиеся синаптические связи. Однако процесс восприятия, естественно, тоже истекает поэтапно. В момент воспринимания конкретного **С**, после калибровки сразу же активизируется соответствующий **Э**. В данном случае, в противоположнность процессу познания, в большинстве случаев активизация соответствующих **О** и **У** (членов конкретной концептуальной триады – гештальт-концепта) происходит/проистекает вне сознания, т.е. не осознается личностью. И поэтому часто первичная, или же называя по иному, традиционная оценка всегда дается автоматически.

**Дополнительные разъяснения к формуле познания**

Чтобы было более понятно, попробую представить формулу на конкретном примере. Ниже представлен пример Марии[[1]](#footnote-1) – девушки лет 18 – которая первый раз в жизни попробовала “роупджампинг”[[2]](#footnote-2). Формула анализируется и приводиться в двух дескриптивных формах: феноменологичекое описание процесса и субъективное описание процесса. Для легкости восприятия представим все это в виде пошаговых операций (Таблица 1.).

Таблица 1. Анализ процесса познания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формула процесса | Феноменологическое описание процесса | Субъективное описание процесса |
| **С** познается/переживается личностью. Прямой “продукт” этого – есть конкретный **Э.** | Мария попробовала роупджампинг. Получила конкретные новые ощущения и эмоциональный опыт. | [oписание отсуствует] |
| Конкретный **Э** оценивается на основе **КСЛ**. Оценка эта – есть **О.** | Эмоциональный опыт, который получила Мария от роупджампинга было чувством свободы и расскованности. Она ощущала себя беззаботной и веселой. | “Роупджампинг – это кайф! Я словно парью в небесах.” |
| Далее, после конкретной оценки устанавливатся конкретная моральмо-социальная норма (**У**). | Так как роупджампинг понравился Марие, она установила что это весьма интересное и приятное времяпровождение. А согласно ее жизненной установке, надо всегда стремиться к вешам интересным и приятным. | “Блин, если роупджампинг такое клевая вещь, то им следует по чаще заниматься.” |
| Только после установления конкретной морально-социальной нормы и активизируется релевантаная, точнее адекватная реакция – **Р**. | Адекватной реакцией на подобную морально-социальную норму/убеждение стало решение выполнить повторный прыжок и пропогандирование роупджампинга. | “Сейчас же пойду и спрыгну еще раз и всем моим подружкам тоже расскажу какая это классная вещь.” |

На Таблице 1. был проиллюстрирован процесс познания. А повторный процесс восприятия, на том же примере, будет выглядеть примерно так (Таблица 2.).

Таблица 2. Анализ процесса восприятия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формула процесса | Феноменологическое описание процесса | Субъективное описание процесса |
| **С** воспринимается личностью и сразу же после калибровки активизируется ассоциативными связями конкретный **Э**, который и активизирует весь гештальт-концепт, в котором сотоит данный **Э**. | Мария исполнила повторный прыжок. Уже знакомые ощущения вновь убедили ее в своей правильности. Ожидаемый эмоциональный опыт реализовался тем самым более укрепив гештальт-концепт и не только на психологическом, но и на морфо-физическом уровне (укрепление релевантных синаптических связей). | “ Все таки я была права – роупджампинг – это нечто!” |

**Концептуальная теория психопатологии**

По нашему мнению корни психологических проблем кроются в самом процессе познания и восприятия. А именно в этапах концептуальной оценки конкретного эмоционального опыта/состояния (**О**), в устанавливании/выборе конкретной морально-социальной нормы (**У** - убеждение, мотив, установка, принцип, закон) по отношению к этим самым концептуальным оценкам. Также, мы полагаем, что рекация личности – конкретный поведенческий акт, эмоция, умозаключение – всегда адекватна своим установленным/выбранным морально-оциальным нормам. А сама проблема, появляется тогда когда в силу определенных обстоятельств меняется или же ломается уже привычный ход процесса восприятия, тем самым вызывая острый психический дискомфорт именуемый фрустрацией. В это самое время внезапно в уже давно автоматизированный процесс активизации гешальт-концепта конкретным **А,** включается сознание для того чтобы разобраться в ситуации и решить проблему. Описанное состояние можно охарактеризовать одним словом – стресс. И подобное стресовое состояние будет продолжаться до тех пор пока не решиться концептуальный диссонанс между привычным/ожидаемым содержанеим гештальт-концепта и новым опытом. И чаще всего для снятия напряжения, т.е. для сохранения целостности гештальт-концепта, личность прибегает либо к отрицанию нового опыта (человек становиться более ригидным и искажаются логические и рациональные стороны осмысления реальности) или же забраковывает весь свой накопленный опыт в этой сфере, т.е. наделяет составляющие гештальт-концепта, и тем самым весь гештальт-концепт, прямо противоположенными качественными характеристиками (реакция человека становиться деструктивным так как заменив полюс одного конкретного гештальт-концепта тем сам вносит дисбаланс в сам КСЛ тем самым вызывая еще больший дисбаланс на уровне всего КСЛ). В норме концептуальный диссонанс должен решиться путем не отказа от принятия действительности (нежелание нарушить гомеостатическое состояние) и не путем полного отрицания эффективности ранее накопленного опыта (полное изменение качественного полюса гештальт-концепта) а путем реконструкции конкретного гештальт-концепта. Т.е. для изменения деструктивной реакции или же для востановления умения рационального осмысления действительностьи необходимо внести изменения в саму концептуальную триаду, т.е. в сам гештальт-концепт. И так как гештальт-концепты и состовляют саму концептуальную систему, то естественно, что внесенные изменения коснутся всей КСЛ. Именно поэтому данный подход мы назвали концептуальным.

**Теория концептуальной психотерапии**

Как было отмечно чуть выше – для изменения деструктивной реакции личности (поведение, эмоция, умозаключение) необходимо внести изменения в саму концептуальную тридау, т.е. в сам гештальт-концепт. Для этого необходимо сделать объектом психотерапевтических интервенций **Э, О** и **У.** Для этого нами были разработаны и разрабатываются разнообразные методы и техники, также для достижения отмеченной цели применяются методы и техники других психотерапевтических направлений – будь то в модифицированном или первоначальном виде. И поэтому концептуальную психотерапию по сути можно соотнести к числу интегративных подходов. В процессе применения/использования методов и техник концептуальной психотерапии так или иначе воссоздается процесс восприятия конкретного **С.**

**Заключение**

Естественно для решения терапевтичеких задач и достижения намеченной цели, необходимо сперва разобраться в актуальном гештальт-концепте, т.е. постичь сущность каждоого составляющего и качественно-количественные особенности связей между ними, т.е. подвергнуть анализу гештальт-концепт и всю концептуальную систему личности. Это и есть процесс концептуального психоанализа[[3]](#footnote-3) – начальный этап психотерапии.

После – сам этап интервенции, который поможет преодолеть концептуальный диссонанс вызванный новым опытом, либо путем постепенной концептуальной реинтеграции (изменяем **У** путем рациональной интервенции) либо путем концептуального рефрейминга (директивно изменяем **Э** и/или **О** чтобы добиться такого **У** который бы обеспечил конструктивное/желаемое **Р**). Следует отметить также что из-за соображений эффективности и личностного роста в концептуальной психотерапии отдают большее предпочтение стратегии концептуальной реинтеграции.

**Литература**

1. Бегоян А.Н. Античнофилософские истоки концептуальной психотерапии // Философские вопросы естественных, технических и гуманитарных наук: сборник статей Международной научной конференции: в 5 т. / Под ред. Е.В.Дегтярева, Д.А.Теплых. – Магнитогорск: МаГУ, 2009. – Вып. 4. – Т.3. – 155 с. – С. 141-145.
2. Бегоян А.Н. Философские истоки концептуальной психотерапии // Материалы I Международной научно-практической конференции (26-27 ноября 2009 г.) / Под ред. Р.А. Погосяна – г.Ереван: Изд-во “Кавказский центр ирановедения”, 2010 – 200 с. – С. 23-28.
3. Бегоян А.Н. Концептуальная система личности // Интегративная психотерапия сегодня: Материалы I Международной научно-практической конференции (26-27 ноября 2009 г.) / Под ред. Р.А. Погосяна – г.Ереван: Изд-во “Кавказский центр ирановедения”, 2010 – 200 с. – С. 15-22.

1. Имя изменено [↑](#footnote-ref-1)
2. Роупджампинг (*ropejumping*) — направление экстремальной активности, заключающееся в прыжке и дальнейшем свободном падении (полете вниз) с высокого объекта. При этом для остановки падения используется амортизирующая система альпинистских веревок и снаряжения. [↑](#footnote-ref-2)
3. Имеется ввиду анализ психики а не традиционное направлениие – психонализ. [↑](#footnote-ref-3)