

Секция «Психология»

**Измененные состояния сознания как способ создания альтернативных автобиографических эпизодов в психокоррекционной практике.**

*Василенко Дарья Александровна*

*Аспирант*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия*

*E-mail: baskun4ak@mail.ru*

Измененные состояния сознания (ИСС) присутствуют на всем протяжении культурно-исторического развития человечества. Религиозные обряды, ритуальные танцы, молитвы, медитации и т.д. в течение тысяч лет позволяли приспособиться к изменяющимся условиям среды. Но и в настоящее время в психотерапевтической и психокоррекционной практике актуальным остается вопрос о возможности использования феноменов ИСС. Для достижения требуемых состояний разрабатывается множество методов и методик: холотропное дыхание, гипноз, аутотренинги и т.д. Одним из методов индуцирования ИСС, разработанных в рамках деятельностного подхода, является сенсомоторный психосинтез[3].

Феномены ИСС, вызываемые сенсомоторным психосинтезом, позволили нам разработать на базе данного метода методику конструирования альтернативных автобиографических эпизодов, позволяющую корректировать характерологические особенности человека.

В работе мы исходим из положения о том, что устойчивое представление о себе (персональная самоидентичность) базируется на доступном для актуализации содержании автобиографических воспоминаний, на возможности воспроизведения эпизодов прошлого, в которых человек проявлял те или иные свои черты, и закреплении их в поведении. Одна из функций автобиографической памяти заключается в том, что человек воспроизводит поведенческие паттерны прошлого, опираясь на то, как, согласно его воспоминаниям, он вел себя при схожих обстоятельствах [4]. Таким образом, формируется характер человека, понимаемый как форма реализации личности субъекта[1,2]. С другой стороны, лишённые фактологического базиса, знания о своих свойствах могут быть чисто умозрительными и не оказывать влияния на реальное поведение человека. В связи с этим, мы предположили, что одним из эффективных способов коррекции негативных черт характера будет создание и фиксация в памяти испытуемых эпизодов, представляющих альтернативу уже существующим воспоминаниям, в которых закреплены нежелательные для самого человека паттерны поведения

Наша методика включает в себя актуализацию процесса воспоминания прошлого опыта (используя феномен ИСС гипермнезию); реконструкцию трех ситуации прошлого опыта, связанных с проявлением нежелательных для испытуемого черт характера и конструирование альтернативных автобиографических эпизодов, с проживанием испытуемым более приемлемых, по его мнению способов реагирования.

Механизм суггестивного воздействия данной методики моделирует процесс становления автобиографической памяти, который разворачивается во взаимодействии с взрослым (роль которого выполняет психолог) в форме разделенной совместной актуализации воспоминания о конкретном событии жизни, в котором проявляется нежелательная

для субъекта черта характера, форма поведения. Благодаря снижению или отсутствию контролирующей функции сознания, протекающего в процессе изменения механизма рефлексии, субъект воспринимает процесс суггестивного диалога в форме внутренней речи. Процесс активации перцептивной системы, механизмов синестезии и сенсibilизации дает возможность субъекту сформировать целостный мультимодальный образ актуализируемого воспоминания, что вызывает усиление эмоциональной окраски отражаемого в сознании внутреннего опыта и другие феномены ИСС. Таким образом, субъект переживает опыт проявления нежелательного паттерна поведения. После чего психологом предлагается прожить альтернативный, более приемлемый, по мнению субъекта, способ поведения. Результатом такой совместной деятельности становится формирование у субъекта мультимодального, эмоционально заряженного образа моделируемой действительности, воспоминание об альтернативном способе реагирования.

Необходимо отметить, что данная методика, в отличие от классических суггестивных техник, предполагает непрерывный диалог, в ходе которого психолог не только получает информацию о состоянии и переживаниях субъекта, но и посредством уточняющих и наводящих вопросов помогает формировать, уточнять и актуализировать результаты психической деятельности, в том числе и мнестической, т.е. моделирует процесс «разрабатывающего» типа взаимодействия [5].

Таким образом, моделируя процесс формирования автобиографической памяти в ИСС, мы приобретаем возможность изменения ее содержания, конструирования альтернативного автобиографического опыта, который, в свою очередь, являясь системой знания о себе, формирует идентичность, изменение параметров которой вдет к изменению способов реагирования, штампов поведения, черт характера.

### **Литература**

1. Бороздина Л.В. О предмете психологии характера и личности. Учебное пособие для спецкурса. М., ООО «Проект-Ф», 2004.
2. Бороздина Л.В. Психология характера. М., 1997.
3. Кучеренко В.В. Процессы категоризации в измененных состояниях сознания: Автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2010.
4. Нуркова, В.В. Роль автобиографической памяти в структуре идентичности личности // Мир психологии. - 2004. - 2. - С. 77–87.
5. Нуркова В.В., Никанорова Л.В. Онтогенез автобиографической памяти в свете теории Ж.Пиаже // 15th Advanced Course of the Jean Piaget Archives: Abstracts. Geneva, 1998