

МЕХАНИЗМ «ПОЛНОТЫ ОСОЗНАНИЯ» В СВЕТЕ «БРИТВЫ ОККАМА»

ТУКАЕВ Р. Д. - Д.М.Н., ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ ПСИХОТЕРАПИИ И СЕКСОЛОГИИ РМАНПО,
ПРЕЗИДЕНТ АССОЦИАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ КЛИНИЧЕСКОГО ГИПНОЗА.
СОВЕТ ЭКСПЕРТОВ «ПСИХОТЕРАПИЯ БЕЗ ПСИХОТЕРАПЕВТА: САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ПРАКТИКИ
ОСОЗНАННОСТИ (МАЙНДФУЛНЕСС)»,
КАЗАНЬ, 26.10.2019 г.

Апеллируя к теме полноты осознания (майндфулнесс) в России, следует учитывать как минимум 3 обстоятельства:

1. Методологический принцип «Бритвы Оккама» в науке: не вводить новые законы, чтобы объяснить какое-то новое явление, если это явление можно исчерпывающе объяснить старыми законами.
2. Феномен присваивающей вестернизации глубинно-сакрального Востока (Реакция на посыл Джозефа Редьярда Киплинга: « О, Запад есть Запад / Восток есть Восток / И с мест они не сойдут, / Пока не предстанет Небо с Землей / На Страшный Господень суд»).
3. Выраженный евроцентризм российского (в т. ч. научно-психологически-психотерапевтического) менталитета, ведущий к гипокритичности восприятия и утилизации, в том числе ассимилированных Западом восточных психотехнологий и практик.

Пикантность ситуации придает исходная принадлежность культур множества российских этносов (в т.ч. тюркоязычных) к пресловутому «Востоку».

ЛИЧНОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ ДОКЛАДЧИКА

В конце 70-х годов 20 века автором была разработана методика групповой гипнотерапии для нужд Стерлитамакского санатория-профилактория, которая с некоторыми модификациями используется самим автором, его учениками и коллегами в России, Франции, Канаде в практике и научных исследованиях эффективности и механизмов психотерапии.

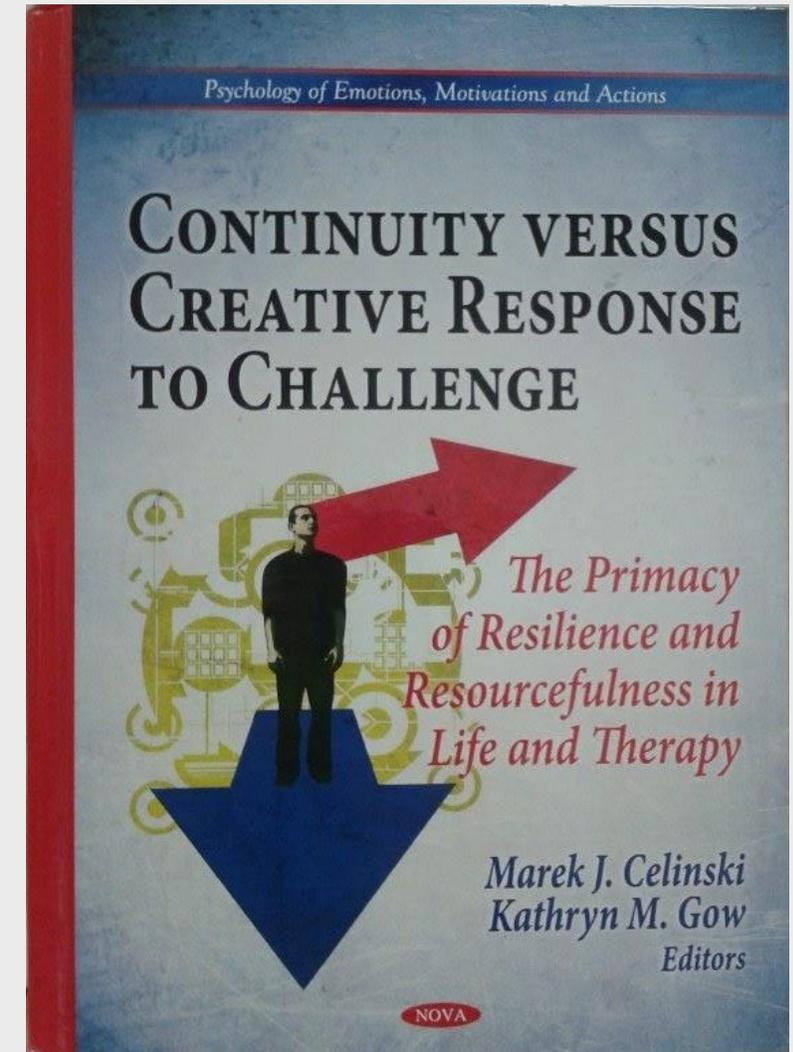
В 2008 году методикой, названной к тому времени «Универсальной гипнотерапией», заинтересовался известный канадский клинический психолог Марек Селинский, оценивший ее позитивный потенциал и предложивший автору опубликовать описание методики, результатов ее применения и механизмов в редактируемой им международной монографии по позитивной психологии. Им также было высказано предположение, что методика близка к техникам майндфулнесс-медитации.

«ПОЗИТИВНЫЙ» АСПЕКТ УНИВЕРСАЛЬНОЙ ГИПНОТЕРАПИИ

После появления и активного развития нового направления — позитивной психологии, методика УГ была отнесена к разделу позитивно-ориентированной психотерапии, а описанные Р. Д. Тукаевым механизмы реактивации и формирования - к домену resourcefulness.

Tukaev, R.D. (2011) Universal hypnotherapy and resilience - resourcefulness model. In M.J. Selinski & K.M.Gow (Eds.) Continuity versus creative response to challenge: the primacy of resilience and resourcefulness in life and therapy (pp. 451-466). New York: Nova Science Publishers, Inc.

Tukaev, R.D. (2011) Research on the effectiveness of the universal hypnotherapy model. In M.J. Selinski & K.M.Gow (Eds.) Continuity versus creative response to challenge: the primacy of resilience and resourcefulness in life and therapy (pp. 499-520). New York: Nova Science Publishers, Inc.)

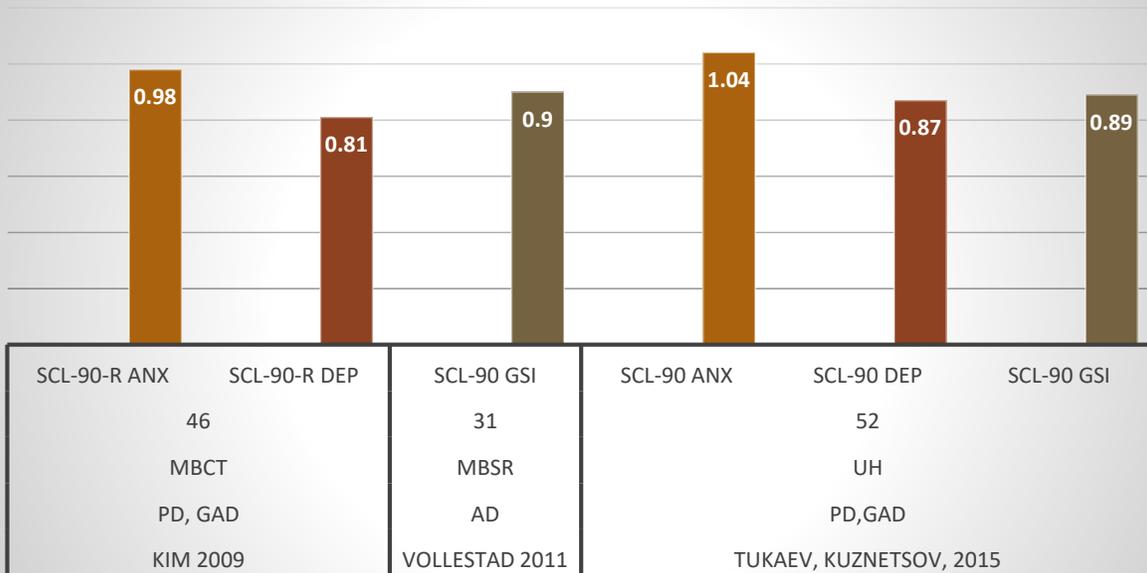


СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УГ И АКТУАЛЬНЫХ MINDFULNESS-МЕТОДИК ПРИ ТЕРАПИИ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ (В РАНДОМИЗИРОВАННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ)

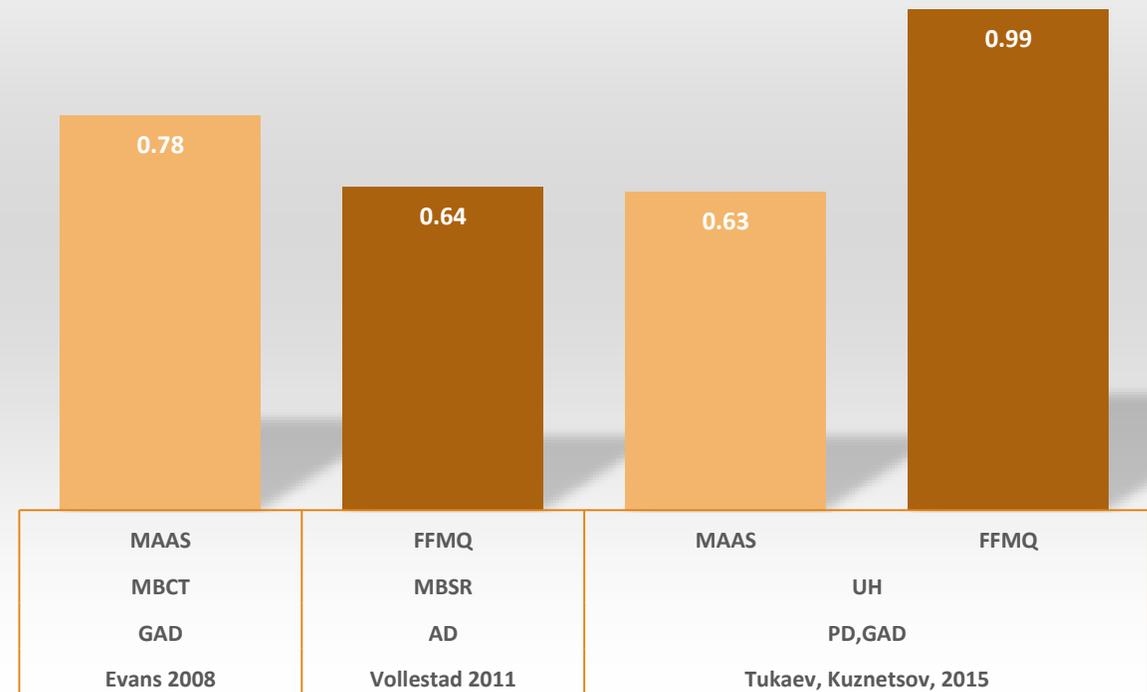
Автор	Диагноз	Методика	Число пациентов	Шкалы	M 1	SD1	M 2	SD2	D - unbiased
Evans 2008	ГТР	МВСТ	11	BAI	19	13,7	8,91	7,8	0,84
				BDI	13,8	7,9	8,82	8,5	0,56
				MAAS	3,68	0,66	4,2	0,58	0,78
Kim 2009	ПР, ГТР	МВСТ	46	BAI	12,8	10,2	5,2	5,4	0,92
				BDI	10,7	6,2	4,2	4,3	1,2
				SCL-90-R ANX	0,67	0,57	0,22	0,27	0,98
				SCL-90-R DEP	0,97	0,8	0,4	0,55	0,81
Kabat-Zinn 1992	ТР	MBSR	15	BAI	20,53	13,24	9	9,14	0,96
				BDI	16,47	10,97	10	9,58	0,59
			20	SCL-90 GSI	1,08	0,73	0,6	0,54	0,72
Vollestad 2011	ТР	MBSR	31	SCL-90 ANX	1,56	1,08	0,69	0,68	0,93
				BAI	20,6	9,4	10,4	10	1,03
				BDI	17,3	9,3	8,5	9,1	0,93
				SCL-90 GSI	1,3	0,6	0,7	0,7	0,9
Тукаев, Кузнецов, 2015	ПР, ГТР	УГ	52	FFMQ	113,8	21,6	128,2	22,3	0,64
				BDI	19,54	10,24	9,65	7,41	1,11
				SCL-90 ANX	1,85	0,93	0,93	0,84	1,04
				SCL-90 GSI	1,29	0,62	0,74	0,59	0,89
				SCL-90 DEP	1,66	0,82	0,94	0,83	0,87
				FFMQ	71,54	9,28	80,12	8,88	0,99
MAAS	3,9	0,72	4,35	0,71	0,63				

СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УГ И АКТУАЛЬНЫХ MINDFULNESS-МЕТОДИК ПРИ ТЕРАПИИ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ

Размер эффекта (D-unbiased) шкал SCL-90 ANX, DEP, GSI для МСТ, MBSR, УГ



Размер эффекта (D – unbiased) показателей майндфулнесс для МВСТ, MBSR, УН



I. УНИВЕРСАЛЬНАЯ ГИПНОТЕРАПИЯ КАК НОСИТЕЛЬ МАЙНДФУЛНЕСС- ЭФФЕКТА

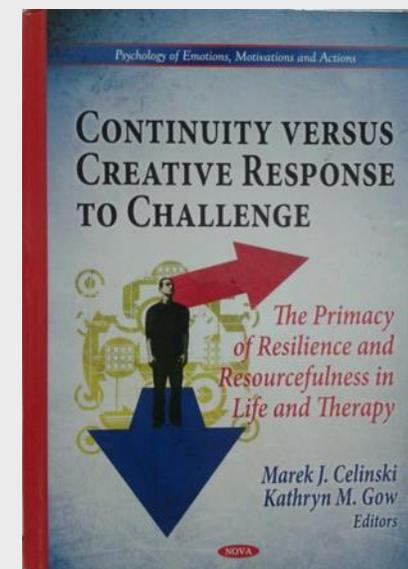
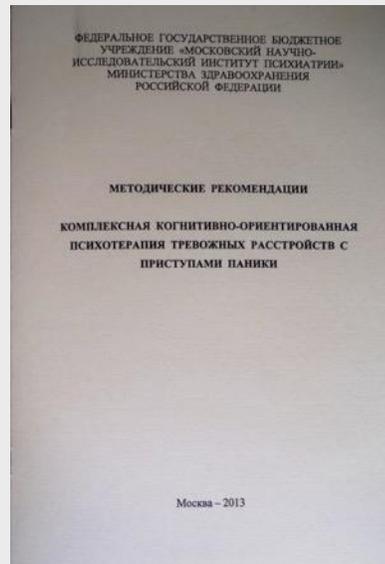
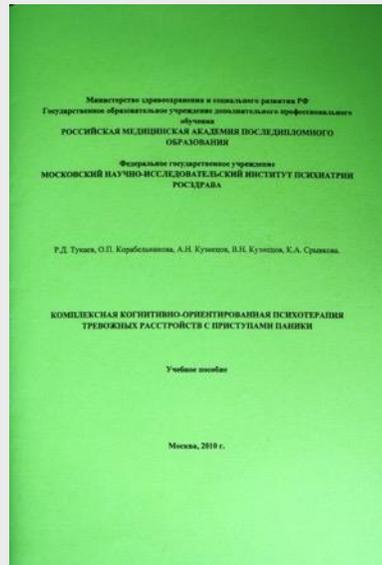
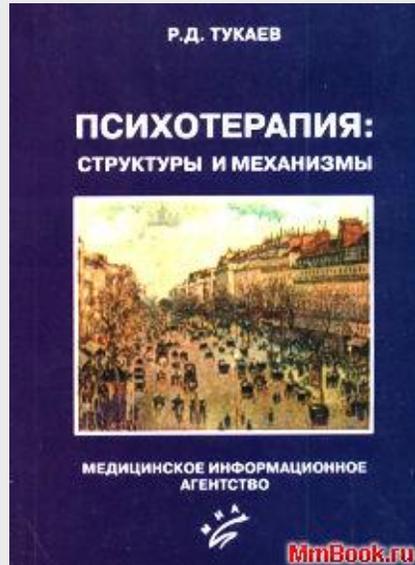
КРАТКАЯ ИСТОРИЯ УНИВЕРСАЛЬНОЙ ГИПНОТЕРАПИИ

Универсальная гипнотерапия (УГ), (Тукаев Р. Д. 1985–2019) разработана более 30 лет назад, показала свою эффективность при терапии невротических, тревожных расстройств, неврозоподобных расстройств органического, (нейротоксического) генеза, использовалась в психотерапии алиментарного ожирения, невынашивания беременности (Турченко Н. М., 2005), у онкобольных (Спиритус А. М. с соавт., 2010).

В процессе применения УГ проявила себя как общеметодическая основа для частных методик психотерапии (методика-метод), вошла в руководство, патенты, методические рекомендации, монографии.

В варианте самогипноза УГ используется в оздоровительной практике, обучающий курс представлен в Интернете (Сибирский центр гипноза).

УГ получила международное признание, применяется во Франции (Изабель Селестин), ее результаты изучаются в Канаде (Марек Селинский), ее практическая результативность успешно сопоставлена с эриксоновским гипнозом на совместном семинаре с дочерью М. Эриксона (Роксаной Эриксон-Кляйн).



Reversed Relationships Between Resilience, Resourcefulness and Psychopathology

Society for Clinical and Experimental Hypnosis
Boston- October 6-10, 2016

Marek J.Celinski , PhD., C.Psych

Workshop Content (continued)

- 5.1 - Psychotherapy and Hypnosis Referring to Resilience and Resourcefulness
- 5.2 - Thomas Marra - Dialectic Therapy and Mindfulness
- 5.3 - Ernest Rossi - Appealing to Creativity and Wisdom
- 5.4 - Shapiro - E.M.D.R.
- 5.5 - Rashit Tukaev - Universal Model of Hypnotherapy
- 5.6 - Positive Psychology as a Guideline for Successful Intervention
- 5.7-Eriksonian Concept of Utilization
- 6.0 - Development of the Script for Hypnotic Intervention Based on the Resilience and Resourcefulness Model
- 7.0 - Practice in Groups



УНИВЕРСАЛЬНАЯ ГИПНОТЕРАПИЯ. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

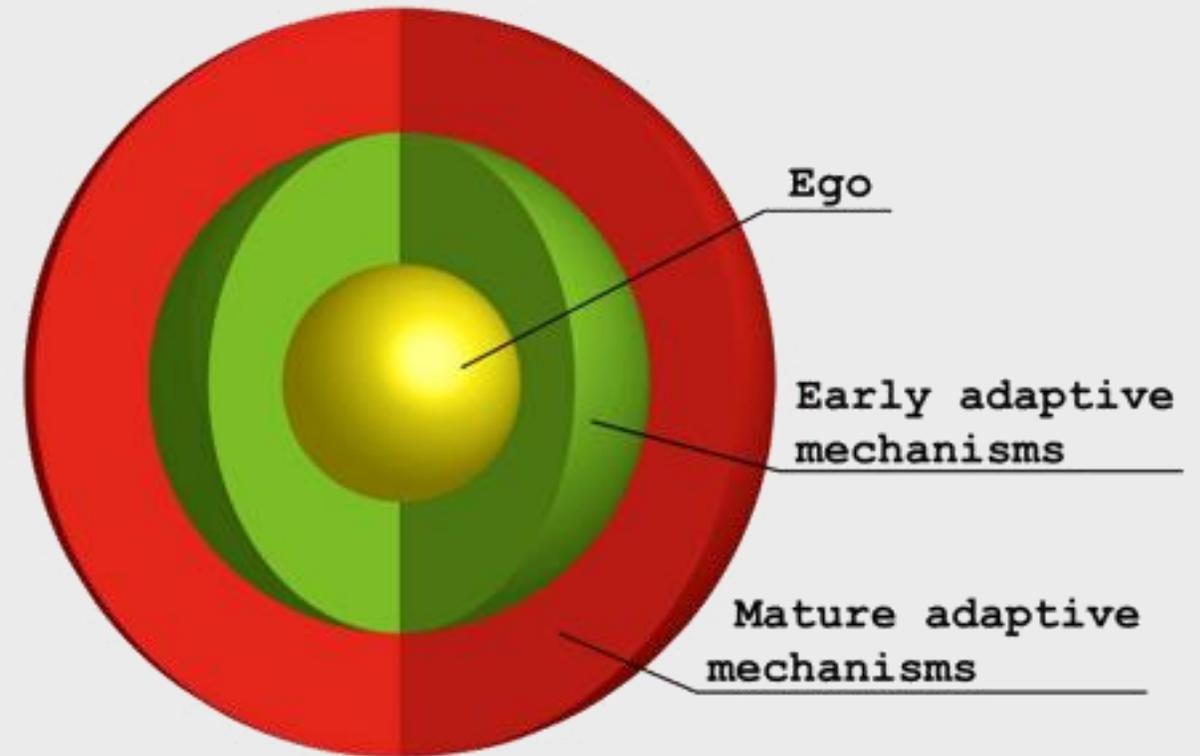
Теоретическое обоснование УГ включает:

- Интегративную теорию гипноза;
- **Модель системы психологической адаптации личности;**
- **Модель нормального переживания;**
- Модель триггеров психического стресса;
- **Трехкомпонентную теорию психотерапии и понятие стыковочного сценария психотерапии.**



МОДЕЛЬ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

- Система Психологической Адаптации Личности — спонтанная гомеостатическая структура.
- 2 базовых механизма психотерапевтической динамики (Тукаев Р. Д., 1988–1999, 2003, 2007).
- Реактивации СПАЛ;
- Формирования СПАЛ.



МОДЕЛЬ НОРМАЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ

- **Нормальное переживание основано на субъективном отделении, дистанцировании от произошедших событий без когнитивных искажений их сути (В. Ф. Березин, 1978);**
- Патологическое переживание невротического регистра сопряжено с когнитивной деформацией событийного ряда (при патологических защитах) (А. Freud, 1948).

СТЫКОВОЧНЫЙ СЦЕНАРИЙ ПСИХОТЕРАПИИ

- Нами показано (Р. Д. Тукаев, 1995–2007), что психотерапевтическое взаимодействие на социально-психологическом уровне использует **стыкочный сценарий**, сопрягающий теоретико-методический инструментарий психотерапии с актуальной **Моделью Болезни и Терапии (МБТ)** пациента, клиента.
- Принятие пациентом психотерапии на основе трансляции ее смысловой структуры на язык **МБТ** при посредстве **стыкочного сценария** — **стратегическое условие включения психо-биологических механизмов психотерапии.**

СТРУКТУРА И ДИНАМИКИ МБТ

На основе анализа экспериментально-психологического материала, а также социально обусловленной динамики МБТ в 80–90 гг. нами разработана сферическая, иерархическая МБТ.

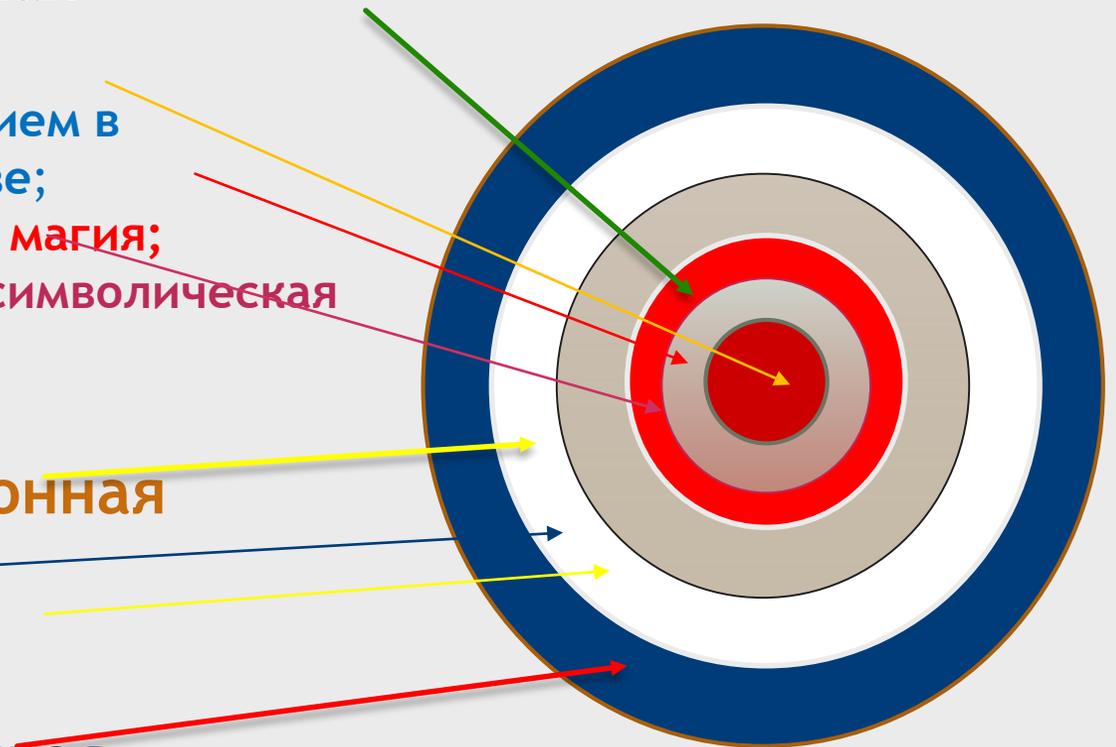
1. Древний, «ядерный», слой-уровень МБТ образован **магической терапией**, включающей три подуровня: древнейший – **терапии магическим перемещением в пространстве**; следующий – **мануальной магической терапии**; поздний – **вербально-символической магической терапии**.
2. Второй, «промежуточный» слой-уровень МБТ сформирован **традиционной терапией**, выделяющей оппонентные «**внешние**» и «**внутренние**» методы терапии.
3. Третий, **современный** слой-уровень МБТ включает **консервативную терапию**, **радикальную терапию**, **терапию психическими средствами**.

Магическая терапия:

Перемещением в пространстве;
Мануальная магия;
Вербально-символическая магия.

Традиционная терапия:

Внешняя;
Внутренняя
Современная терапия



Три варианта динамики МБТ

- Первый — **прогрессивной динамики**, при котором за счет утилизации массовым сознанием современных научных парадигм медицины дообразуется новый, высший уровень МБТ, несущий системообразующие функции.
- Второй — **регрессивной динамики**, с инактивацией высшего уровня МБТ и актуализацией нижележащего, предшествующего уровня модели, берущего на себя системообразующие функции.
- Третий вариант — **реактивационной динамики**, с восстановлением, при позитивном развитии ситуации, функции исходно «внешнего» уровня МБТ, дезактивированного предшествующей регрессивной динамикой.

Магическая

терапия:

Перемещением в пространстве;

Мануальная магия;

Вербально-символическая магия.

Традиционная

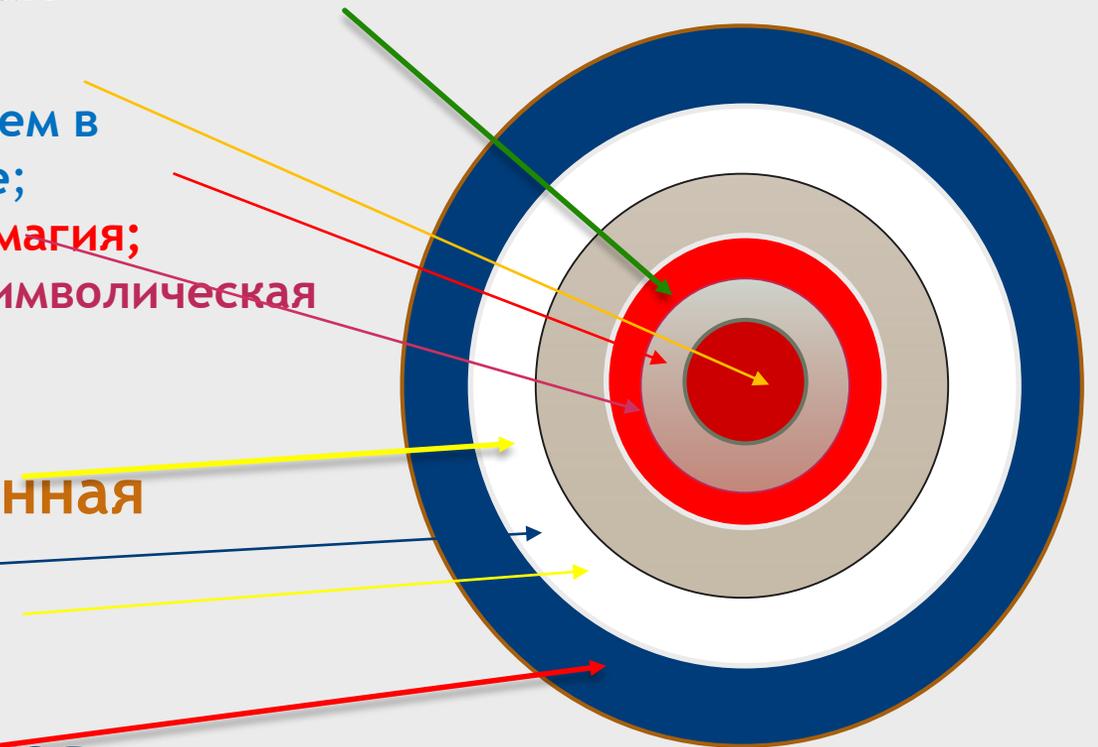
терапия:

Внешняя;

Внутренняя

Современная

терапия



- МБТ имеет мифологическую природу, а ее иерархическая структура и динамика — структуру и динамику мифологии.
- МБТ как системный блок входит в Модель Мира массового сознания, поэтому последняя в содержательном отношении является мифологической системой.

ГИПНОТИЗАЦИЯ

Техника гипнотизации УГТ была запатентована и позволяет:

1. Успешно входить в гипнотическое состояние более чем 98% пациентов, мотивированных на психотерапию, без отбора на гипнабельность.
2. Переходить от формата **гетерогипноза** к **самогипнозу**.
3. Может использоваться для эффективного погружения в **медитативное состояние** и **аутогенное погружение**.



УНИВЕРСАЛЬНАЯ ГИПНОТЕРАПИЯ. БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ

1. Повышение личностной интегрированности и самоидентичности на основе стимуляции позитивных личностных состояний и ценностей, личностной целостности и активности пациента к выздоровлению и дальнейшей устойчивой адаптации.
2. Использование проективных преобразований психогенного, сомато-сенсорного контекста пациента.
3. Седативно-дистанцирующее воздействие репродуцируемого цвета.
4. Стимуляция дистанцирования стрессогенных переживаний и завершения негативных состояний, расстройств, переживаний на основе моделирования и проработки корригирующего, позитивного поведения.
5. Дублирование используемых приемов.
6. Создание в гипнотерапии позитивно-векторного семантического пространства для активных терапевтических преобразований пациента.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ГИПНОТЕРАПИЯ. СТРУКТУРА СЕССИИ

Одночасовая сессия психотерапии содержит:

1. подготовку к сеансу (25 мин), включая опрос, обсуждение текущего и динамики состояния с акцентом на редукции болезненных симптомов, проблем;
2. сессию гипнотерапии (30 мин), включая гипнотизацию, гипнотерапию, дегипнотизацию;
3. расспрос с оценкой прошедшей сессии (5 мин).

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ГИПНОТЕРАПИЯ. СТРУКТУРА СЕССИИ

Сессия гипнотерапии состоит из четырех частей.

Первая часть — прием соматического проективного катарсиса.

Вторая часть:

1. внушение синего цвета, периодически, с интервалом в 1–2 минуты, повторяющегося на протяжении сессии;
2. стимуляция личностной интеграции и позитивных состояний, и ценностей;
3. **двухшаговая стимуляция дистанцирования стрессогенных переживаний и завершения негативных состояний, расстройств — построение моделирующих позитивное поведение гипнотических внушений;**
4. стимуляции нормализации сна.

Третья часть сессии представлена телесно-ориентированной проективной работой с периодическим наложением внушения синего цвета.

Четвертая часть соответствует комплексу второй. В нее включены компоненты, моделирующие позитивное состояние после сессии, позитивную динамику и усиление мотивации на выздоровление.

УНИВЕРСАЛИЗМ ПРИМЕНЕНИЯ УНИВЕРСАЛЬНОЙ ГИПНОТЕРАПИИ

Использование постоянной внутренней активности пациента способствует широкой адаптивности и трансформируемости УГ:

1. в индивидуальную и групповую формы гипнотерапии;
2. в виде гетерогипноза и самогипноза;
3. как основы для частных методик психотерапии (тревожных расстройств, алиментарного ожирения и т. д.);
4. в разряд методик аутогенной тренировки, медитации.

Методика относится к **краткосрочным**, включает в варианте гетерогипноза **от 6–10 до 15–20** одночасовых сессий с периодичностью от ежедневных до 3–2 раз в неделю, с урежением до 1 раза в неделю – во второй половине курса гипнотерапии. Комбинация гетерогипноза с самогипнозом позволяет подключать самогипноз (ежедневный) после 2–3 сессий гетерогипноза, с урежением сессий гетерогипноза и сокращением их общего числа на треть.

Доказательная эффективность УГ при тревожных расстройствах продемонстрирована ранее.

II. ПСИХОТЕРАПИЯ НА ОСНОВЕ ФЕНОМЕНА ПОЛНОТЫ ОСОЗНАНИЯ (MINDFULNESS) И УНИВЕРСАЛЬНАЯ ГИПНОТЕРАПИЯ

ПСИХОТЕРАПИЯ НА ОСНОВЕ ПОЛНОТЫ ОСОЗНАНИЯ

- С 80-х годов прошлого века, в рамках КПТ, на Западе развиваются психотерапевтические методики, использующие феномен и медитативные приемы полноты осознания (mindfulness): **медитация полноты осознания, когнитивная терапия, основанная на медитации полноты осознания, диалектическая поведенческая терапия, терапия принятия и приверженности.**
- Область применения данных методик включает: **контроль стресса; терапию аффективных и тревожных расстройств.**
- Идеолого-философской основой вышеперечисленных методик психотерапии служит взятая из буддизма категория **полноты осознания (mindfulness), понимаемая как безоценочное, дистанцированное восприятие** как в рамках, так и вне рамок религиозного контекста.
- **Полнота осознания трактуется как культивируемая медитативной психотерапией, артифицированная личностная черта (совокупность черт) или состояние, доступные психометрической оценке, развитие и поддержание которых определяет результативность, а потому включается в оценку эффективности терапии.**

ПОЛНОТА ОСОЗНАНИЯ (MINDFULNESS)

Полнота осознания в западной психотерапии трактуется как:

- безоценочное, дистанцированное текущее восприятие мыслей, ощущений, событий;
- необходимое условие восстановления, улучшения психического здоровья при расширяющемся во времени спектре психических расстройств.

Полнота осознания также характеризуется как:

- способность не вовлекаться в собственные эмоции, ощущения, мысли;
- наблюдение, осознание, внимание по отношению к собственным мыслям, эмоциям, ощущениям;
- внимание к деятельности, концентрация;
- описание, название происходящего;

СОПОСТАВЛЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНОЙ ГИПНОТЕРАПИИ И МЕТОДИК ПОЛНОТЫ ОСОЗНАНИЯ

Характеристики методик	Методики психотерапии				
	УГ	МПО	КТОПО	ДПТ	ТПП
Развитие дистанцирования, метапозиционирования, позитивности в восприятии	+	+	+	+	+
Декларация безоценочности восприятия	-	+	+	+	+
Стимуляция личностной целостности и самоидентичности	+	+	+	+	+
Необходимость постоянных занятий для поддержания эффекта терапии	-	+	+	-	-
Использование медитации, гипноза	+	+	+	-	+
Работа с телесным контролем	+	+	+	+	-
Работа с контролем дыхания	+	+	+	-	-
Использование воздействия цвета	+	-	-	-	-

СОПОСТАВЛЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНОЙ ГИПНОТЕРАПИИ И МЕТОДИК ПОЛНОТЫ ОСОЗНАНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Характеристики методик	Методики психотерапии				
	УГ	МПО	КТОПО	ДПТ	ТПП
Область применения	Тревожные, аффективные, соматические расстройства, психотерапия здоровых	Тревожные, аффективные расстройства, психотерапия здоровых	Тревожные, аффективные расстройства	Пограничное расстройство личности	Психозы, депрессивные и тревожные расстройства, сахарный диабет
Длительность основного курса психотерапии	10–15 часов	16 часов занятий с инструктором и 42 часа медитации (58 часов)	16 часов занятий с инструктором и 42 часа медитации (58 часов)	Год групповых и индивидуальных занятий	?

СХОДСТВО УНИВЕРСАЛЬНОЙ ГИПНОТЕРАПИИ И МЕТОДИК ПОЛНОТЫ ОСОЗНАНИЯ

Сходство УГ и методик майндфулнесс-психотерапии заключается в:

- формировании дистанцирования, метапозиционирования, позитивности восприятия;
- стимуляции личностной интегрированности и самоидентичности.

Для методик, использующих гипноз и медитацию (УГ, МПО, КТОПО), характерны:

- работа с телесным контролем;
- контролем дыхания.

Пересекаются области клинического применения, включающие невротиические, тревожные расстройства.

РАЗЛИЧИЯ УНИВЕРСАЛЬНОЙ ГИПНОТЕРАПИИ И МЕТОДИК ПОЛНОТЫ ОСОЗНАНИЯ

Методики, реализующие полноту осознания и УГ, различаются по параметру «безоценочности» восприятия и длительности терапии.

- **Истинная безоценочность восприятия предполагает аспонтанность поведения (при лобном синдроме).**
- Декларируемая же безоценочность восприятия предполагает форму оценки, но отличающуюся от обыденной.
- **По длительности терапии УГ является самой краткосрочной из сопоставляемых.**

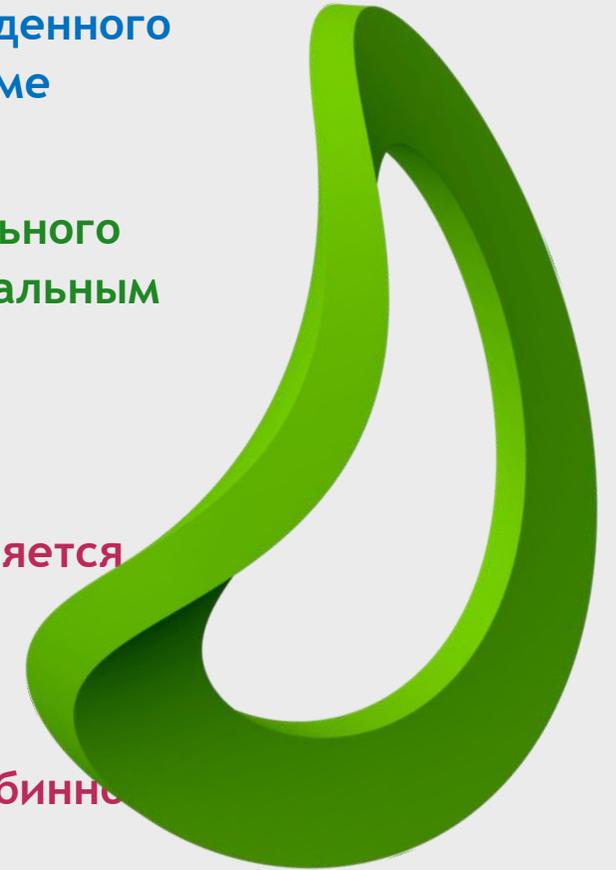
УГ построена на базовом представлении о стабильности эффективно усвоенных мотивированными пациентами, клиентами навыков дистантного восприятия как нормы человеческого переживания.

В медитативных методиках состояние-черта «майндфулнесс» воспринимается как итог постоянно поддерживаемых усилий, с прекращением которых она депотенцируется.

В них полнота осознания сохраняет исходно сакрализованный, «випассанический» смысл.

Данные методики построены на прагматизации опыта буддистских практик, которые ранее сакрализовали механизм нормального переживания.

1. Випассанический феномен полноты осознания основан на использовании универсального психологического гомеостатического механизма нормального переживания (с субъективным отделением, дистанцированием от произошедших событий без когнитивных искажений их сути), эмпирически-интуитивно найденного и медитативно утилизированного и осмысленного в сакрализованной форме буддизмом.
2. Западное заимствование сакрализованного буддизмом механизма нормального переживания свелось к его майндфулнесс-идентификации, с целостно-ритуальным переносом в психотерапевтические практики в силу устойчивой западной мифологемы о непостижимо-глубинной сакральной духовности, мистичной действенности восточных практик и ритуалов.
3. Российское опосредование механизма нормального переживания осуществляется сложнее, в двухэтапной трансформации в «майндфулнесс» через обретение:
 - 1) евро-атлантической верификации феномена;
 - 2) непостижимо-притягательных мистичности, сакральной духовности, глубинной действенности восточных практик и ритуалов.
4. Методика универсальной гипнотерапии является современным, эффективным, научно сформатированным российским аналогом западных медитативных техник, основанных на феномене «майндфулнесс», прямо активирующим базовый механизм



МЕХАНИЗМ «ПОЛНОТЫ ОСОЗНАНИЯ» В СВЕТЕ «БРИТВЫ ОККАМА»

Р. Д. ТУКАЕВ
tukaevrd@gmail.com