

МЕТОД ПСИХОКОНСТИТУЦИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ КАК ВАРИАНТ ТРОЙСТВЕННОГО РАВНОВЕСИЯ ПУТЕМ РАЗВИТИЯ НЕДОСТАЮЩИХ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ. ЧАСТЬ 1

Борохов Б.Д.¹, Борохов А.Д.²

¹ Борохов Борис Давидович

специалист по разработке спортивно-игровых реабилитационных программ для лиц с дефектами физического и интеллектуального развития; Реабилитационная программа «СЕЛА» для неблагополучных детей и подростков; Иерусалим, Израиль.

E-mail: borisdo69@mail.ru

² Борохов Александр Давидович

старший ординатор психиатрического отделения; многопрофильный госпиталь им. Сары Герцог, Иерусалим, Израиль;

лектор по клинической психиатрии, Иерусалимский Университет, Иерусалим, Израиль.

E-mail: adsamuray@gmail.com

Аннотация

Теоретическим обоснованием для психоконституциональной терапии является авторский вариант (Борохов Б., 2011) когнитивно-поведенческой терапии, базирующийся на сочетании антропологических и психологических конструкторов.

Целью этой психотерапии является достижение человеком ощущения «ЛИЧНОСТНОЙ ЦЕЛОСТНОСТИ», которая выражается в тройственной «психологической адаптации» в соответствии с биопсихосоциальной моделью G. Angel (1980):

- БИО — оптимальное решение конфликта с окружающей внешней средой;
- СОЦИАЛЬНО — оптимальное решение конфликта с окружающими людьми;
- ПСИХО — оптимальное решение внутреннего конфликта.

Предлагается новый вариант психологической типологии людей согласно их «фундаментальной» — приоритетной — поведенческой тактике в экстремальных условиях.

Исследования ученых в области поведения высших животных показывают, что индивидуум, оказавшись в экстремальных условиях, руководствуется только тремя базовыми поведенческими тактиками — flight, fight, freeze («беги, замри, сражайся»).

Наличие двух нервных систем — симпатической (активизирующейся в условиях стресса) и парасимпатической (действующей в условиях покоя или стандартных ситуаций) на нейрофизиологическом уровне объясняет наличие различных поведенческих тактик.

Авторы считают, что было бы логично предположить, что три подобные реакции существуют не только в рамках инстинкта самосохранения, но и в рамках пищевого и полового инстинктов. По их мнению, человек, в отличие от высших животных, демонстрирует приоритетную поведенческую тактику, проявляющуюся главным образом в экстремальных условиях.

Метод психоконституциональной психотерапии, предлагаемый авторами — это, прежде всего, создание условий для усвоения человеком оптимального использования всех трёх базовых поведенческих тактик:

- «терпения» — поведенческая тактика «freeze» («замри», или «застынь»), иными словами «пережди», когда фрустрирующая ситуация разрешится без твоего активного участия;
- «творческого подхода» — поведенческая тактика «flight» («беги», или «улепетывай»): активно удаляйся на безопасное расстояние от фрустрирующего объекта или ситуации;
- «настойчивости» — поведенческой тактики «fight» («сражайся»), то есть максимальное использование собственных волевых качеств для преодоления фрустрирующей ситуации.

Авторы считают, что все три тактики являются равноправными путями решения проблем психологической адаптации на всех трех уровнях самореализации — биологическом, социальном и индивидуально-личностном.

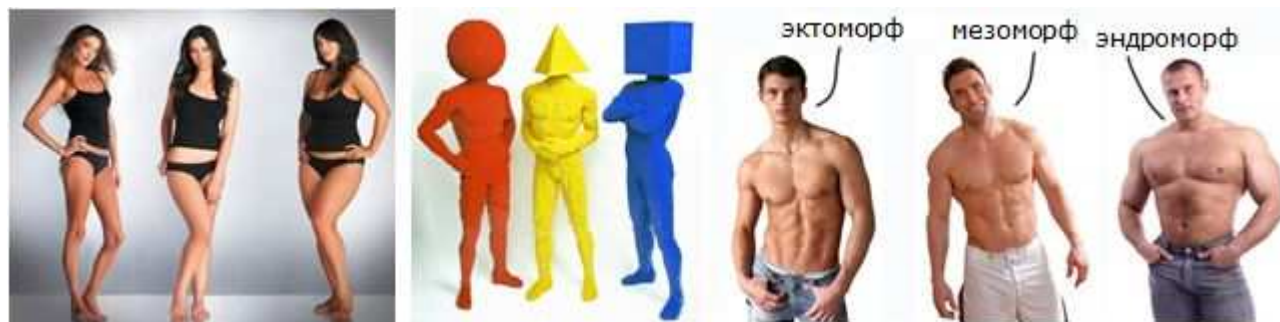
Ключевые слова: психоконституциональная теория; личность; инстинкты; стресс; поведенческая тактика.

УДК 159.923:615.851

Библиографическая ссылка

Борохов Б.Д., Борохов А.Д. Метод психоконституциональной психотерапии как вариант тройственного равновесия путем развития недостающих установок личности. Часть 1 // Медицинская психология в России. – 2019. – Т. 11, № 2. – С. 6. doi: 10.24412/2219-8245-2019-2-6

Поступила в редакцию: 20.01.2019 Прошла рецензирование: 13.03.2019 Опубликована: 05.04.2019



Собственно, понятие «личность» является одним из центральных понятий как современной психологии, педагогики, так и психиатрии [2; 20; 36]. Совокупность теоретических, практических и клинических знаний о различных аспектах личности включает в себя не только аспекты индивидуальных различий, но и моделирование поведенческих реакций, прогнозирование ожидаемого поведения, а также факторы, влияющие на изменение психического состояния, интерперсональные связи и социальные роли. Все это и многое другое помогает не только профессионалам, но и обычным людям разобраться в самих себе и других с целью наиболее адаптивного и оптимального функционирования [19; 20; 25].

Вместе с тем проблема типологии личности является одной из важнейших проблем как в психологии, так и в психиатрии [6; 7; 14; 21; 26; 27; 31; 36; 37].

Попытки классифицировать различные типы личностей путём объединения по какому-то одному или совокупности признаков в группы в соответствии с темпераментом были начаты еще самим Гиппократом, а затем продолжены различными исследователями в области физиогномики, френологии, а в дальнейшем — психологии и психиатрии [11; 12; 13; 15; 25; 32; 42; 45; 46].

Само по себе построение любой новой классификации чего бы то ни было является достаточно трудоёмкой задачей. Потому что в зависимости от самого исследования и его целей меняются и сами задачи, и, соответственно, одни признаки кажутся второстепенными и несущественными, поэтому не учитываются, а другие, наоборот, доминантными [8; 9; 10; 27; 36; 37; 38].

Личность — понятие полисемантическое, поэтому между авторами различных теорий личности и их последователями ведутся постоянные дискуссии и споры, переосмысливаются и меняются взгляды на структуру и развитие личности, появляются новейшие теории личности [1; 2; 4; 36]. Причем следует отметить, что все психологические теории базируются либо на предшествующих концепциях и их переосмыслении, либо же имеют свое собственное оригинальное обоснование. Более того, согласно высказыванию первого президента Ассоциации гуманистической психологии Джеймса Бьюдженталя (1963), человек как целостное существо превосходит сумму своих составляющих, иначе говоря, не может быть объяснен в рамках научного изучения его частичных функций. Следовательно, сама попытка по отдельным признакам классици-

цировать тип личности обречена на неудачу. Практически большинство теорий можно разделить на строгие и нестрогие множества. Первые основываются на качественных различиях, не допускающих промежуточных трактовок, по принципу дихотомии: слепые и зрячие, глухие и слышащие, врожденные пороки и приобретенные и т.д. В психике человека трудно выделить только одно качество, наличие или отсутствие которого определяет личность. Поэтому чаще используется второй вариант — принцип нестрогих множеств, которые могут отражать реальный характер распределения, например теории Кречмера и Шелдона [47; 48; 49; 50; 51; 52; 54; 55; 56; 57; 58; 60; 62; 64].

Кельвином Холлом и Гарднером Линдсеем выделяются следующие основные теории: классический психоанализ Фрейда, аналитическая теория Юнга, социально-психологическая теория Адлера, теория базальной тревожности Карен Хорни, постфрейдистские теории Фромма и Салливана, персонология Мюррея, организмическая теория Курта Гольдштейна и гуманистическая теория личности Абрахама Маслоу, личностно-центрированная теория Роджерса, экзистенциальная психология Мэйя и Босса, теория поля Курта Левина, психология индивидуальности Олпорта, конституциональная психология Шелдона, факторная теория Кеттела, стимул-реактивная теория Доллорда и Миллера, бихевиористская теория оперантного подкрепления Скиннера [35; 37].

В то же время Ларри Хьелл и Даниель Зиглер добавляют такие теории, как эго-психология Эрика Эриксона, теория типов личности Ганса Айзенка, социально-когнитивное направление в бихевиористской теории личности Альберта Бандуры, а также теории Джулиана Роттера и Джорджа Келли, феноменологическая теория личности Карла Роджерса [36].

Если к ним еще добавить конституциональную типологию Эрнста Кречмера, теорию акцентуированных личностей Леонгарда, логотерапию Виктора Франкла, трансактный анализ Эрика Берна, теории В. Н. Мясищева, А. Н. Леонтьева, Д. Н. Узнадзе, А. Е. Личко, то все равно список будет далеко не полным [5; 27; 34].

Разбирая существующие теории личности, Хьелл и Зиглер выделяют следующие существенные компоненты: под структурой личности понимаются стабильные характеристики индивида, сама теория личности должна объяснять мотивы поведения, то есть почему люди поступают тем или иным образом, развитие личности является динамической характеристикой, как меняющейся в процессе самой жизни, так и формирующейся в процессе изменения жизненных условий. Что касается развития психопатологии, то теория личности прежде всего должна обозначить критерии психического здоровья для нормативной личности, проблемы, связанные с нарушением адаптации, а также индивидуальные и групповые подходы к коррекции этих проблем [19; 31; 37].

Попытки построения теорий личности, объединяющих конституциональную природу человека, его психические и криминальные наклонности, не только не выдержали проверку временем, но и были практически отвергнуты без переосмысления [15; 28; 33; 42].

Для того чтобы правильно подойти к решению проблемы каждого отдельного человека (проблемы обучения, проблемы самооценки, проблемы поведения), которая выражается в истощении индивидуальных адаптационных ресурсов, необходимо знать, что есть нормативность для каждого конституционального типа. Поняв факторы, сформировавшие человека таким, какой он есть, мы сможем помочь человеку, не переходя границы своих возможностей, научить адекватно воспринимать окружающий мир и себя в нём [44].

Исходя из общепринятой теоретической базы, существуют три основных инстинкта, определяемые как базовые:

- инстинкт самосохранения (безопасности);
- инстинкт пищеварения (голода);
- инстинкт сексуальный (половой, продолжения рода).

Именно на таком порядке мы настаиваем, более того, этой же позиции о приоритете инстинкта самосохранения придерживались такие мировые авторитеты в психиатрии, как Виктор Франкл и Антон Кемпинский [16; 17; 18; 34].

Вместе с тем большинство работ З. Фрейда и неопрейдистов посвящены ведущему влиянию сексуального инстинкта, когда в то же время пищевому инстинкту посвящены лишь отдельные исследования [30; 35].

Собственно, сама природа человека в его эволюционном развитии построена на сохранении его самого как биологического объекта, поэтому безопасность и занимает ведущее место среди инстинктов. Конечно, когда есть угроза смерти от голода или жажды (как правило, это касается экстремальных условий, природных катаклизмов, войн или тюремного заключения) страх умереть голодной смертью может заставить индивидуума пренебречь инстинктом самосохранения и вместе с тем являться его составной частью, потому что голод или жажда сами по себе являются и угрозой для биологического существования человека. И лишь потом, когда соблюдены первые два условия (безопасность и сытость), тогда и может проявиться сексуальный инстинкт. Более того, мы считаем, что постановка во главу угла сексуального инстинкта, если это напрямую не служит цели продолжения рода, является в определенной степени опасной для индивидуума (самоубийства, причинение телесных повреждений и убийства на почве страсти и неразделенной любви).

Можно представить общую модель человека геометрически как небольшой круг, а больного человека — как тот же круг, но уже деформированный. Естественно, такая фигура будет обладать центром, а поскольку через точку можно провести практически бесконечное количество прямых, то каждая прямая и есть психотерапевтический подход. На наш взгляд, такая модель и объясняет появление новых методов психотерапии.

Вместе с тем если представить две точки, одной из которых будет врач, а другой — пациент, то можно провести только одну прямую — это и есть терапевтический союз. И чем ближе точки, тем короче и прочнее эта связь. А сближение возможно при понимании больным терапевтических процессов и его активном участии.

И наконец, если мы рассматриваем и сам фактор болезни как еще одну точку, если они будут на одной прямой — это всего лишь одна линия, и эта точка будет находиться между врачом и больным. Но стоит этой точке расположиться вне этой линии, то мы и будет иметь уже три линии, образующие треугольник. Но сам терапевтический процесс будет затруднен: так, врач должен будет стараться вернуть точку на исходную прямую, а пациент, не понимая процесса, будет ее отдалять от этой позиции.

К сожалению, большинство существующих на сегодняшний момент теорий достаточно громоздки для применения в повседневной практике и сложны для понимания как самих специалистов, так и их пациентов. А без понимания пациентом цели и задач конкретного психотерапевтического метода невозможно достижение устойчивого терапевтического союза.

Это обстоятельство и послужило основой для поиска и создания эклектической психоконституциональной теории для оптимального решения процессов адаптации, реадaptации и реабилитации как в клинической практике с пациентами, так и в педагогической работе с детьми и их родителями.

Теоретическое обоснование для психоконституциональной терапии

Психоконституциональная психотерапия является авторским вариантом (Борохов Б., 2011) когнитивно-поведенческой терапии, построенной из антропологических и психологических конструкторов.

Целью этой психотерапии является достижение человеком ощущения ЛИЧНОСТНОЙ ЦЕЛОСТНОСТИ, которая выражается в тройственной «психологической адаптации» в соответствии с биопсихосоциальной моделью G. Angel (1980) [43]:

- БИО — оптимальное решение конфликта с окружающей внешней средой;
- СОЦИАЛЬНО — оптимальное решение конфликта с окружающими людьми;
- ПСИХО — оптимальное решение внутреннего конфликта.

Б.Б. (Борис Борохов) предлагает свой вариант психологической типологии людей согласно их «фундаментальной» — приоритетной — поведенческой тактике в экстремальных условиях.

Исследования ученых в области поведения высших животных [53] показывают, что индивидуум, оказавшись в экстремальных условиях, руководствуется только тремя базовыми поведенческими тактиками — flight, fight, freeze («беги, замри, сражайся») [41; 61; 63].

Наличие двух нервных систем — симпатической (активизирующейся в условиях стресса) и парасимпатической (действующей в условиях покоя или в стандартных ситуациях) на нейрофизиологическом уровне объясняет наличие различных поведенческих тактик.

В момент опасности из гипоталамуса поступает сигнал надпочечникам, которые выбрасывают в кровь адреналин и норадреналин, тем самым активируя симпатическую нервную систему. Гормоны практически моментально готовят организм к экстремальной ситуации, не только стимулируя мышечную активность, но и увеличивая скорость и силу реакции, а также выносливость с повышением порога болевой чувствительности. Все ресурсы организма мобилизуются для сохранения его биопсихологической целостности (подъем сахара в крови, учащение сердцебиения и дыхания, мышечная сила и т.д.), на фоне концентрации на стрессовом факторе или ситуации происходит некоторое сужение сознания с игнорированием посторонней информации, которая может помешать эффективным действиям против внешней угрозы. Имеются данные о половом детерминизме и влиянии гормона окситоцина на реакцию fight — flight — freeze (FFFS) [41], также несомненно влияние на реакцию fight — flight — freeze со стороны миндалевидного ядра [59]. С помощью FFFS можно прогнозировать подростковую агрессию и насильственное поведение [63].

Наряду с двумя общеизвестными «активными» реакциями людей (на прямую или косвенную угрозу) — «бей или беги», существует и пассивное решение проблемы — «замри».

Авторы считают, что было бы логично предположить, что три подобные реакции существуют не только в рамках инстинкта самосохранения, но и в рамках пищевого и полового инстинктов. По их мнению, человек, в отличие от высших животных, демонстрирует приоритетную поведенческую тактику, проявляющуюся главным образом в экстремальных условиях.

Под экстремальными условиями подразумевается ситуация, когда человек оценивает угрозу своему здоровью, социальному статусу и душевному благополучию как максимальную [44].

Таковыми «экстремальными» условиями являются условия, которые однозначно ставят под угрозу соматическую и психотическую адаптацию человека:

- враждебность окружающей среды — любые катаклизмы, связанные с природными изменениями, такие как землетрясения, наводнения, засуха, лесные пожары, неурожай, а также возникающие массовые эпидемии и т.п. Иными словами, те ситуации, в силу их глобальности и неожиданности, при которых человек утрачивает возможность найти индивидуальное оптимальное решение, которое

обеспечивало бы ему физическое выживание, и вынужден действовать как часть группы людей, причем не всегда успешной.

- враждебность окружающих людей — любой тип войны, геноцид, дискриминация, бойкот, моббинг, предательство и т. п. будут теми ситуациями, когда индивидуум утрачивает способность найти и принять свое новое место в микро- и макросоциуме вследствие массивности и неожиданности изменений привычных обстоятельств.
- острый личностный кризис — это глобальное разочарование человека в собственных физических, психологических, социальных способностях, то есть те ситуации, когда человек утрачивает способность самостоятельно конструктивно корректировать свое поведение по отношению к своим способностям («сбой саморегуляции»).

Б.Б. утверждает, что в вышеописанных экстремальных условиях человек следует всегда одной конкретной поведенческой тактике, которая конкретно для него является оптимальной.

Метод психоконституциональной психотерапии, предлагаемый авторами, — это, прежде всего, создание условий для усвоения человеком оптимального использования всех трёх базовых поведенческих тактик:

- «терпения» — поведенческой тактики «freeze» («замри» или «застынь»), иными словами, «пережди», когда фрустрирующая ситуация разрешится без твоего активного участия;
- «творческого подхода» — поведенческой тактики «flight» («беги», или «улепетывай»): активно удаляйся на безопасное расстояние от фрустрирующего объекта или ситуации;
- «настойчивости» — поведенческой тактики «fight» («сражайся»), то есть максимального использования собственных волевых качеств для преодоления фрустрирующей ситуации.

Авторы считают, что все три тактики являются равноправными путями решения проблем психологической адаптации на всех трех уровнях самореализации — биологическом, социальном и индивидуально-личностном [6].

Мы убеждены, что все эти три вышеназванные поведенческие тактики находят свое отражение не только в рамках инстинкта самосохранения, но и в рамках пищевого и полового инстинктов.

Б.Б. считает, что, поскольку самореализация осуществляется на биологическом, социальном и индивидуально-личностном уровне, человек использует все три базовые поведенческие реакции для своей адаптации.

Таким образом, можно прийти к следующим выводам: несмотря на то, что в рамках решения задач по собственной самореализации человек может руководствоваться всеми тремя поведенческими тактиками, тем не менее будет существовать «приоритетная тактика», та тактика, которой человек воспользуется в первую очередь. Причем следовать двум или трём поведенческим тактикам одновременно невозможно. Неэффективное использование поведенческой тактики ведет к сбою биологической (соматической), психологической и социальной адаптации.

Приоритетность конкретной стратегии поведения обуславливается особенностями психосоматической конституции человека, которая является следствием врожденных анатомических и физиологических особенностей его организма. Обоснованием этого утверждения является предположение о том, что поведение в рамках одной конкретной поведенческой стратегии будет требовать от человека наименьших затрат его физических и психологических ресурсов.

Находясь в конкретной ситуации, человек не может одновременно применить все три поведенческие тактики, так как все три вектора приложения сил будут разнонаправлены.

Поэтому он и должен выбрать только одну из трех, которая будет индивидуально для него наиболее оптимальной в данном конкретном случае.

В том случае, когда «экстремальная угрожающая ситуация» является неожиданной, у человека нет возможности для ее глубокого и всестороннего анализа. Тогда индивидуум будет руководствоваться, прежде всего, наименее энергоемкой для него тактикой поведения. Эту тактику поведения в дальнейшем мы для краткости будем называть «фундаментальной», или «природной».

Две остальные поведенческие тактики, являющиеся результатом воспитания или самовоспитания человека, будут для него вторичными. Иерархия применения этих тактик будет зависеть от уровня интеллекта и жизненного опыта человека.

Авторы считают, что приверженность человека к использованию определенной поведенческой стратегии наиболее четко прослеживается на уровне биологической самореализации в экстремальных условиях.

Под экстремальными условиями мы понимаем прямую или косвенную индивидуально-значимую угрозу биологической целостности человека в рамках трех витальных инстинктов — инстинкта самосохранения, пищевого и полового инстинктов.

По мнению авторов, совершенно несущественно, какие силы человек считает прямой или опосредованной угрозой для своей биологической самореализации («здоровья») — явления природы, окружающих людей или мистические (мифологические) персонажи. Другое является несомненно более важным — то, насколько однозначно человек расценивает ситуацию, в которой он находится. Чем больше ситуация будет расценена как экстремальная («угрожающая»), тем ярче будет проявление фундаментальной (природной) стратегии поведения.

Биологическая самореализация живых организмов осуществляется в рамках трех витальных инстинктов. Поэтому «экстремальная ситуация» — ситуация, определяющая фундаментальную стратегию поведения, может относиться к одному или нескольким основным инстинктам. Важно отметить, что доминантная стратегия поведения однозначно проявляется и в состояниях крайней физической усталости, болезни и физического истощения.

В искусственно создаваемых экстремальных ситуациях, таких как спортивные состязания, в состоянии крайней усталости спортсмены демонстрируют всегда одну и ту же характерную именно для них доминирующую стратегию поведения.

Исследования на протяжении двадцати лет, с 1997 по 2017 год, поведения спортсменов — борцов дзюдо высшей категории на базе спортивного клуба СЭЛА г. Иерусалима показали, что в начале поединка все спортсмены высшей категории оперируют всеми тремя поведенческими тактиками и применяют их в зависимости от своих знаний и своего спортивного опыта.

Однако в конце спортивных состязаний на последних минутах наиболее сложных поединков спортсмены демонстрируют только одну поведенческую тактику, от которой они не могут отойти, даже если тактика является совершенно неэффективной.

Борцы, расценивая свое состояние как сильную усталость, демонстрируют одну и ту же фундаментальную поведенческую тактику во всех ситуациях. Благодаря повышению уровня своей тренированности спортсмены смогли расширить временные рамки, используя все три поведенческие тактики, но при наступлении экстремальной усталости они по-прежнему демонстрировали свою привычную фундаментальную тактику.

Так, одна группа дзюдоистов в состоянии крайней усталости демонстрировала постоянную атаковую настойчивость (поведенческая тактика «сражайся»), даже в том случае, когда оставались считанные секунды до окончания поединка и спортсмен однозначно выигрывал. Хотя разумнее в данном контексте для самого борца было бы использовать выжидательную тактику, однако спортсмен продолжал стереотипно атаковать и нередко проигрывал из-за ожидаемости своих технических действий.

Другая группа спортсменов в состоянии крайней усталости демонстрировала выжидательную тактику (поведенческая тактика «замри»), даже в ситуации, когда время играло против спортсмена. Спортсмены этой группы даже в ситуациях, когда они однозначно проигрывали поединок, не пробовали новые технические действия, а сразу переходили от атаки к ожиданию «благоприятного момента», который позволил бы им продемонстрировать их «коронный прием». Нередко этот момент в спортивном поединке так и не наступал.

Борцы из третьей группы в состоянии крайней усталости неожиданно показывали высокую творческую, хотя нередко и хаотичную, активность, демонстрируя ту борцовскую технику, которую они никогда прежде не применяли (поведенческая тактика «беги»).

Вне зависимости от того, выигрывали эти спортсмены или проигрывали, они начинали демонстрировать нестандартную технику борьбы, благодаря которой они досрочно заканчивали поединок — или победив, или проиграв. Эти спортсмены переставали использовать отработанные технические действия, успешность которых они демонстрировали многократно, но не переходили к тактике выжидания, а пытались во что бы то не стало побыстрее закончить спортивный поединок.

Практически без исключений, борцы первой группы были атлетического — нормостенического — строения тела (мезоморфы), борцы второй группы обладали гиперстенической конституцией (эндоморфы), борцы третьей группы являлись астениками (экторморфы).

Помимо различий в физической конституции обнаружилось и общие особенности характеров у борцов, принадлежащих к разным группам.

Важно отметить, что на протяжении всего периода занятий дзюдо в клубе СЭЛА, в среднем 5-8 лет на спортсмена, физическая конституция, особенности характера и фундаментальная тактика поведения спортсменов в ситуациях крайней усталости оставались неизменными.

В индивидуальной работе с людьми мы прежде всего исходили из базовой концепции **«Мы такие, какими нас сделало наше тело»**. Чтобы помочь спортсменам понять свои ошибки, изменив тактику ведения схватки на ковре, и увеличить шансы на победу, была первоначально разработана эта теория, в дальнейшем апробированная на практике в условиях наркологического стационара.

Вместо громоздкой научной терминологии, требующей профессиональной подготовки, Б. Бороховым путем подбора аналоговых ассоциаций были предложены простые и доступные к пониманию обобщающие названия, отражающие совокупный характер психоконституциональных типов.

Астенический психотип **«Цветок»**, от "flos" (лат.) — «цветок, краса, лучшая часть». А также от контекста "floreo" (лат.) — «цвести, блистать, сиять, отличаться, находится на вершине славы».

Гиперстенический психотип **«Горшок»**, от "olla" (лат.) — горшок, в контексте латинской пословицы "Ipsa olera olla legit" — «Горшок сам себе выбирает овощи», т.е. каждый человек живет, следуя своим склонностям.

Нормостенический психотип **«Садовник»**, от "hortulanus" (лат.) — «садовник». Мы исходили из латинского выражения "homo agens" — «человек, действующий

активно». Т.е. психотип, занимающий конкретную активную позицию по отношению к окружающему миру.

На основании всего вышесказанного авторы выдвигают предположение, что согласно ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ тактике поведения в экстремальной ситуации, особенностям строения тела и характера можно выделить три не смешивающихся между собой психосоматических конституциональных типа людей:

- **«ГОРШКИ»** — приверженцы фундаментальной тактики поведения («замри») (гиперстеники, эндоморфы, пикники) — люди, чья приоритетная линия поведения для решения проблемы заключается в терпении, выжидании, длительном и детальном планировании. Тут вступает фактор, который мы обозначили как «оптимизм времени», заключающийся в том, что эти люди верят в то, что у них всегда будет достаточно сил, чтобы дождаться того момента, когда время само по себе решит возникшую проблему без усилий с их стороны.

- **«ЦВЕТКИ»** — люди с фундаментальной тактикой поведения («беги») (астеники, шизоиды, эктоморфы). Это те, чья доминирующая тактика решения проблем является физическим или интеллектуальным бегством, путем поиска нестандартного альтернативного решения. Здесь играет роль «оптимизм места»: эти люди верят в то, что у них всегда будет достаточно сил, чтобы попасть в то место, где существование этой конкретной проблемы потеряет свою актуальность.

- **«САДОВНИКИ»** — люди с фундаментальной тактикой поведения («сражайся») (нормостеники, атлетики, мезоморфы), те, чья приоритетная тактика решений проблемы — настойчивость, противостояние и упрямство. Здесь мы имеем фактор «оптимизм собственных сил». Это индивидуумы, которые верят в то, что у них всегда будет достаточно сил, чтобы уничтожить саму проблему или её источник.

Теоретические обоснования метода психоконституциональной психотерапии основаны на том, что, в отличие от возведения реального здания, где вначале закладывается фундамент, затем возводятся стены и потом ставится крыша, при формировании человеческой личности закладка всех трёх элементов происходит параллельно. Выраженность каждого из элементов «здания личности» пропорциональна успешности решения жизненных ситуаций, с которыми человек сталкивается ежедневно.

Человек в своем поведении руководствуется не только фундаментальной — врождённой — тактикой поведения, которая является наиболее оптимальной по затратам физических и интеллектуально-эмоциональных ресурсов, но и тактиками, которые были приобретены в результате воспитания и самовоспитания (на основании собственного личного жизненного опыта).

Для простоты понимания и усвоения пациентами источников своих поведенческих тактик Б.Б. предлагает модель **«трехуровневого здания личности»**.

ФУНДАМЕНТОМ в «здании личности» является **врожденный поведенческий сценарий (ВПС)**, психотип — совокупность физических, интеллектуальных и эмоциональных характеристик, которая определяет приоритетную тактику поведения человека в стрессовых ситуациях.

СТЕНАМИ в «здании личности» является **социальный поведенческий сценарий (СоцПС)** — поведенческие тактики, которые человек усвоил благодаря воспитанию и целенаправленному обучению, активным инициатором которого выступил не он сам.

КРЫШЕЙ в «здании личности» является **приобретенный поведенческий сценарий (ППС)** — поведенческие тактики, которые человек приобрел на основании критического осмысления собственной биопсихологической природы, своего воспитания и жизненного опыта.

Энергетическим **ЛИФТОМ** в данной модели «здания личности» выступает интеллект, который пронизывает все уровни личности. Именно этот «лифт сознания Я» позволяет человеку осознанно выбирать конкретную поведенческую тактику для решения задач своей самореализации как живого организма, уважаемого члена общества и независимой творческой личности (адаптации).

Психоконституциональный подход в психотерапии основывается на предположении, что, в отличие от реального здания, закладка всех трёх элементов «здания личности» происходит параллельно, где выраженность (значимость) каждого из элементов пропорциональна успешности решения жизненных ситуаций, с которыми человек сталкивается на протяжении всей его жизни. Эффективность работы «лифта» обусловлена силой и скоростью интеллектуальных процессов человека (И. Павлов). И хотя коррекция этих характеристик возможна только в определенных границах, автор исходит из предположения, что само использование интеллекта можно сделать более «осознанным» — а значит, более успешным.

Авторы предполагают, что в течение жизни у человека создаётся примерно равное количество проблемных ситуаций, требующих умения их решать «ЦВЕТОЧНЫМ», «ГОРШЕЧНЫМ» или «САДОВНИЧЕСКИМ» способом. Поэтому психологические кризисы личности продиктованы неумением человека выбрать наиболее адекватную и оптимальную тактику своего поведения в условиях конкретной фрустрирующей ситуации, руководствуясь здравым смыслом, а не индивидуально-присущими стереотипами поведения.

«Фундамент» — врожденный поведенческий сценарий (ВПС) — психотип

«Фундамент» есть врожденный поведенческий сценарий (ВПС), то есть это оптимальная приоритетная поведенческая тактика, которая требует от человека минимального использования его физических и интеллектуально-эмоциональных ресурсов, иными словами, решение достигается при минимуме волевых усилий. Врожденный поведенческий сценарий (ВПС) формируется с рождения до шести лет.

Как уже ранее говорилось, в ситуации крайней умственной усталости, стресса, тяжелой болезни, токсического отравления, алкогольного опьянения или крайней степени физического истощения личность будет упорно следовать врожденному поведенческому сценарию (ВПС) даже вопреки здравому смыслу:

- замирание (тактика «freeze») у «ГОРШКОВ» (гиперстеников, эндоморфов);
- бегство от травмирующей ситуации (тактика «flight») у «ЦВЕТКОВ» (астеников, эктоморфов);
- агрессивная враждебность (тактика «fight») у «САДОВНИКОВ» (нормостеников, эндоморфов).

Врожденный поведенческий сценарий (ВПС) — это поведенческая тактика, которую человек демонстрирует в повседневной жизни чаще остальных, а в экстремальных условиях эта тактика всегда выступает приоритетной.

Основанием для предположения того, что «фундамент» не бывает смешанным, служит то, что не существует смешанных соматических конституций. Человек по своей соматической конституции, согласно классификации Чернолуцкого М.В., или астеник, или нормостеник, или гиперстеник [39].

Другим основанием для вышесказанного предположения служит и то, что во время формирования человеческого эмбриона из трёх зародышевых листков доминирует только один из них. Поэтому по степени преобладания развития внутреннего, среднего и внешнего пластов зародышевой трубки различают три конституциональных типа — эндоморф, экзоморф и мезоморф [47; 60].

Логично предположить, что различие в форме строения скелета обуславливает различие в мышечном строении и иннервации внутренних органов. Совокупность этих конституциональных различий определяет различный уровень успешности индивидуума в физической активности [12]. Эта успешность не может не оказывать определяющего влияния на формирование типичных комплексных поведенческих реакций в рамках трёх основных инстинктов (самосохранения, пищевого, размножения) [29; 30].

Фактами, говорящими в пользу этих предположений, является конституциональная обусловленность успешности определенных людей в различных видах спорта. Стоит оговориться, что систематические занятия спортом, которые являются жёсткими формирующими факторами внешней среды, не оказывают существенного влияния на врожденную конституцию человека. Даже при значительном изменении мышечной массы спортсмена, как при профессиональных занятиях бодибилдингом или профессиональной деятельности, не связанной со спортом, согласно Черноруцкому М.В., не происходит изменения строения как самого скелета, так и изменения сочленений реберного угла грудной клетки. Вместе с тем определенный вид деятельности, например длительная профессиональная игра на духовых инструментах, или эмфизема легких способны привести к так называемой «бочкообразной» грудной клетке с увеличением стернально-реберного угла; или же, наоборот, тяжелые заболевания со значительной потерей веса, такие как кахексия и анорексия, могут привести к «заострению» данного угла [39].

Согласно Э. Кречмеру, при неблагоприятных условиях, связанных с недостатком питания, существенных изменений во внешнем облике астеников (экторморфов), атлетиков (нормостеников, мезоморфов) и пикников (гиперстеников, энтоморфов) не происходит [24]. Вместе с тем изменение социальных условий может оказать влияние на формирование или укрепление уже имеющихся черт личности, тем самым происходит модификация тела к изменившимся внешним условиям. Таким образом, может формироваться дополнительная связь между соматотипом и отклоняющимся (девиантным) и асоциально-криминальным (делинквентным) поведением [28; 33].

Таким образом, столкнувшись с «непреодолимым препятствием», личность следует одному определенному НЕСМЕШАННОМУ врожденному поведенческому сценарию (ВПС):

- «ГОРШОК» (гиперстеник) выжидает подходящих условий (безопасность; пища; секс);
- «ЦВЕТОК» (астеник) убегает в поиске альтернативы (безопасность; пища; секс);
- «САДОВНИК» (нормостеник) упорствует в способе достижения цели (безопасность; пища; секс).

Чем успешнее работает врожденный поведенческий сценарий (ВПС) в ситуациях, создающихся в течение первых лет жизни, тем «ярче» будет виден «фундамент» личности человека, проявляющийся как во внешнем виде человека, так и в характерной для него манере поведения.

Наличие врожденного поведенческого сценария (ВПС) определяется у всех высших животных. Опыты русского физиолога И.П. Павлова на собаках путем воздействия электрического тока, пропускаемого через клетку животных, выявил три характерных реакции: «агрессию», «попытку спастись бегством», «замирание/апатию». У каждой конкретной особи была всегда одна и та же конкретная поведенческая реакция, вне зависимости от частоты повторяемости эксперимента.

«СТЕНЫ» — социальный поведенческий сценарий (СоцПС) — ВОСПИТАНИЕ

«СТЕНЫ» есть социальный поведенческий сценарий (СоцПС), базирующийся на понятии «ВОСПИТАНИЕ». Иными словами, это комплекс поведенческих реакций личности, основанных на усвоении норм поведения, принятых в социуме, так называемое родительское программирование (Э. Берн), социальное программирование

или стереотипы поведения, принятые в рамках определенной культуры. Социальный поведенческий сценарий (СоцПС) формируется от рождения до двадцати одного года и может включать в себя одну, а может сразу несколько поведенческих тактик. Формы (СоцПС) основаны на так называемых «стилях воспитания»:

- *«Индифферентное — пренебрежительное воспитание»* — это стиль воспитания по типу негативной гипоопеки, при котором не только отсутствует позитивный опыт родительского решения проблем, но и приобретенный позитивный опыт самого ребенка игнорируется и тем самым не закрепляется в процессе научения. Это воспитание, которое не ставит перед собой задачи способствовать самореализации человека ни в каком из направлений.
- *«Либерально-потакающее воспитание»* — это стиль воспитания по типу позитивной гипоопеки, который главным образом поддерживает фундаментальную поведенческую тактику, формирующую ВПС, не формируя альтернативные формы решения проблемы. Это воспитание, ориентированное на биологическую самореализацию человека.
- *«Авторитарное воспитание»* — это стиль воспитания по типу жесткой гиперопеки, который поддерживает только те поведенческие тактики, которые считаются наиболее приемлемыми в конкретной социальной среде. Это воспитание отрицает другие поведенческие тактики, которые не способствуют социальной самореализации человека.
- *«Авторитетное воспитание»* — это стиль воспитания по типу моделирования родительского поведения как варианта успешного решения проблем. Этот стиль отрицает приоритетность какой-либо одной из поведенческих тактик. Это воспитание, ориентированное на гармоничное распределение активности человека во всех направлениях его самореализации.

Компоненты социального поведенческого сценария (СоцПС)

«ГОРШЕЧНЫЙ» сценарий. Девиз: «Жди до последней минуты!». Терпение и есть главная добродетель. Выжидательная позиция в любой, даже выигрышной, ситуации: придерживаться только традиционного уклада жизни, как правило, наблюдаемого в родительской семье, ориентация на стабильность условий, исповедуется так называемый «пассивный конформизм» по принципу «Я сам не меняюсь, меня меняют обстоятельства».

- По отношению к окружающей среде: переживание неблагоприятных условий; «не ищи новое — адаптируй старое»; «сохраняй то, что уже есть»; «чини поломанное».
- По отношению к окружающим: «будь вежлив и предупредителен с людьми, помогай и заботься о людях»; «лежачего не бьют», «склонённой головы топор не сечёт».
- По отношению к самому себе: соблюдение принципа «Не уверен — не высывайся».

«ЦВЕТОЧНЫЙ» сценарий. Девиз: «Беги, не медля ни минуты!». Попытки самовыражения любой ценой, ориентация на поиск нестандартного решения, постоянный поиск получения максимального результата при минимальных затратах энергии.

- По отношению к окружающей среде: «уходи от опасностей/обходи их», «не нравится место жительства — меняй его»; «не получилось что-то сделать — подумай, как это сделать по-другому»; «всегда ищи альтернативу всему и всем».
- По отношению к людям: «возглавь коллектив или меняй коллектив, а если коллектив тебя не любит — забудь про коллектив» — идейное лидерство, не обремененное заботой о конструктивном воплощении собственных идей в жизнь; «не нравится на работе — меняй её»; «в ситуации, если твою личность не

принимают такой, какая она есть, смело меняй делового и сексуального партнёра»; «не страшись быть аутсайдером — истинный талант всегда одинок и не понят».

- По отношению к самому себе: «прояви себя, выделись любой ценой из окружающих тебя людей: внешним видом, образом жизни и манерой поведения, своими идеями».

«САДОВНИЧЕСКИЙ» сценарий. Девиз: «Сражайся до последнего дыхания!». Конструктивизм и настойчивость любой ценой, ориентация на процесс достижения цели.

- По отношению к окружающей среде: «не сторонись опасностей, а смело сражайся с ними»; «не жди милости от природы»; «не жди у моря погоды»; «мы рождены, чтоб сказку (любую!) сделать былью»; «не страшно, если лес рубят — щепки летят»; «мы не ищем лёгких путей».
- По отношению к людям: будь первым, кто уловит социальную конъюнктуру — «в единстве — сила»; завоюй хорошие отношения людей к себе; добейся уважения к себе и требуй подтверждения этому — «если боятся — значит, уважают»; умеи играть в команде — «цели коллектива — твои цели»; не выделяйся из коллектива — «кто не с нами, тот против нас».
- По отношению к самому себе: не сиди без дела («вся жизнь в движении»); не унывай, формируй себя сам: в физическом, психологическом и социальном плане — не делай себе поблажек («человек сам кузнец своего счастья»).

Влияние социального поведенческого сценария (СоцПС) на врожденный поведенческий сценарий (ВПС) и приобретённый поведенческий сценарий (ППС)

Социальный поведенческий сценарий (СоцПС) может быть как гармоничным — поощрять принятие решений в рамках всех трёх поведенческих тактик, — так и акцентированным — поощрять одну-единственную приоритетную линию поведения, вне зависимости от своей формы.

Акцентированное воспитание может быть как СОВПАДАЮЩИМ, так и НЕ СОВПАДАЮЩИМ с врожденным поведенческим сценарием (ВПС).

Совпадающее акцентированное социальное воспитание формирует акцентированный совпадающий поведенческий сценарий (АСПС), то есть то воспитание, которое не требует особых волевых затрат со стороны личности воспитываемого, но и одновременно с этим не прививает альтернативных подходов к решению проблемы.

Варианты акцентированного совпадающего поведенческого сценария (АСПС):

- акцентирование замирание — «ГОРШЕЧНЫЙ» сценарий поведения;
- акцентированное бегство от травмирующей ситуации — «ЦВЕТОЧНЫЙ» сценарий;
- акцентированная настойчивость — «САДОВНИЧЕСКИЙ» сценарий.

У человека, который получил такое воспитание, рано или поздно возникает острый психологический конфликт как следствие невозможности решить возникшую проблему привычными методами.

В варианте НЕЗРЕЛОГО отношения личности к сложившейся ситуации возникает острая девальвация социального программирования — «антисценарий» (Э. Берн).

Психоконституциональная психотерапия рассматривает данный вариант «антисценария» как утрированный врожденный поведенческий сценарий (УВПС), но с явной асоциальной или антисоциальной направленностью.

В «ГОРШЕЧНОМ» варианте личность проявляется в таких чертах, как авторитарность, обидчивость, капризность. Накопление и жажда потребления удовольствий и благ вместо приемлемого социализированного поведения также способствует отчуждению данного человека от общества.

В «ЦВЕТОЧНОМ» варианте в поведении индивидуума будут доминировать эгоцентризм, мстительность, подозрительность, мизантропия, замкнутость, жестокость. Эти качества противопоставляют данную личность окружающему миру по образу «одиноким непонятым герой или непризнанный гений».

В «САДОВНИЧЕСКОМ» варианте у людей появляются в характере такие черты, как грубость, враждебность, упрямство. На смену созидательно-конструктивной деятельности приходит деструктивное поведение, сопровождающееся разрушением материальных объектов и бесцельным вандализмом. Интересно, что собственная самооценка личности в такой ситуации не страдает.

Акцентированное воспитание, которое не совпадает с врожденным поведенческим сценарием, — это то воспитание, которое требует больших временно-волевых затрат как со стороны воспитателя, так и со стороны воспитуемого, в то же время значимость этой формы воспитания важна тем, что прививает новые навыки и умения в поиске альтернативных решений возникших проблем.

У такого человека изначально возникает конфликт между врожденным поведенческим сценарием и социальным поведенческим сценарием.

В случае незрелого отношения к решению проблемы возникает неизбежное фиаско и, как следствие, три варианта поведения бегства от ответственности за выбор поведенческой тактики:

- Инфантилизм, включающий в себя широкий спектр отрицания собственной вины от «я не знал, что так получится» до «а я говорил, что не смогу это сделать». Таким образом, здесь участвует ТОЛЬКО «ФУНДАМЕНТ» вследствие априорной заниженной оценки решений, продиктованных как социальным поведенческим сценарием, так и приобретенным поведенческим сценарием.
- Традиционализм выражается в высказываниях по типу: «я делал так, как меня научили» или «все нормальные люди так поступают». Здесь ведущую роль играют ТОЛЬКО «СТЕНЫ» вследствие дискордантности между априорно заниженной оценкой решений, продиктованных врожденным поведенческим сценарием и приобретенным поведенческим сценарием и изначально завышенной оценкой решений, связанных с социальным поведенческим сценарием.
- Нигилизм — это отрицание любого предыдущего опыта, какого бы то ни было, по отношению к собственному. В данном случае ведущим компонентом является ТОЛЬКО «КРЫША», так как здесь у нас имеется диссонанс между изначально заниженной оценкой, связанной с социальным поведенческим сценарием (другие), и неоправданно завышенной оценкой приобретенного поведенческого сценария (мой личный опыт).

В варианте ЗРЕЛОГО отношения к возникшей проблеме методом разрешения психологического кризиса будет формирование личностью непредвзятого отношения к собственному «воспитанию», иными словами, к социальному поведенческому сценарию. Тут важно отношение, которое не будет переоценивать или девальвировать решения, продиктованные врожденным поведенческим сценарием и приобретённым поведенческим сценарием.

Главная задача метода психоконституциональной терапии — умение личности принять оптимальное решение с учётом всех трех конструктов: своего врожденного поведенческого сценария — «фундамента», социального поведенческого сценария — «строения» и жизненного опыта, формирующего приобретённый поведенческий сценарий — «крыши».

«КРЫША» — приобретённый поведенческий сценарий (ППС)

Третьим и последним компонентом строения здания личности является «КРЫША». Она отвечает за приобретённый поведенческий сценарий, который формируется в течение всей нашей жизни, с момента первого года жизни до смерти.

Приобретённый поведенческий сценарий — это комплексное поведение человека на основании самостоятельной осознанной обработки собственного жизненного опыта принятых решений в различных жизненных ситуациях. Приобретённый поведенческий сценарий» — критическая оценка ВСЕХ решений, принятых в рамках врожденного и социального поведенческих сценариев, и анализ ВСЕХ УСПЕШНЫХ самостоятельных решений.

Очевидно, что самостоятельный анализ оценки успешности принятого решения продиктован интеллектуальными возможностями человека. Поэтому главная сложность заключается в том, чтобы дать четкие критерии понятию «успешности решений».

Таковыми относительно объективными критериями являются уровень биологической, социальной и индивидуально-личностной адаптации. Человек не может считать свою адаптацию успешной, если он часто обращается за помощью к врачам, психологам, социальным работникам или находится в конфликте с законом.

Теперь мы разберем варианты патологических поведенческих сценариев.

«Предвзятость в выборе поведенческой тактики» — это и есть сбой адаптации, продиктованный изначально неадекватной ценностью выбранного конкретного решения:

- ГОРШЕЧНАЯ поведенческая тактика выражается в использовании и оправдании выжидательного поведения в виде идиом: «Тише едешь — дальше будешь», «Кто умеет ждать, тому всё вовремя приходит». Для него будут характерны следующие черты:
 - ✓ Инертность во всех сферах деятельности. Необходимость активно действовать ведет к нарастанию тревоги, так как прежде всего рассматривается негативный исход при любой фрустрирующей ситуации.
 - ✓ Избегание новшеств любой ценой. Любое изменение является угрозой уже имеющейся стабильности, и поэтому плохо по своей сути. Происходящие изменения в окружающем мире или в людях таят для такого человека уже изначальную опасность и поэтому инертность является единственным ультимативно-оптимальным видом защиты.
 - ✓ Крайний консерватизм, пассивность, авторитарность, деспотизм, выражающиеся в желании окружить близких людей жесткой заботой и контролем, игнорируя их собственные желания.

Механизмы психологической защиты, поддерживающие этот патологический сценарий — «отрицание» самой проблемы, а также «торможение перед целью» как страх перед возможной победой и, как следствие этого, изменения прежней системы условий и отношений.

Сценарная «Инертность» может быть физической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной:

«Физическая инертность» — это, прежде всего, бездеятельность и гиподинамия. Пассивное стяжательство материальных средств, переходящее из разряда коллекционирования в банальное накопительство, в еде — чрезмерное потребление высококалорийных и деликатесных продуктов питания, превращающееся в обжорство.

«Эмоциональная инертность» — утрированное изначально негативное отношение к любым новшествам, побуждающим к реальной деятельности и изменению сложившейся ситуации. Подчеркивание преимуществ уже сложившейся стабильности.

«Интеллектуальная инертность», прежде всего, основана на догматизме, при котором доминирует излишний кредит доверия только к индивидуально

«признанным» авторитетам. Обоснование собственной точки зрения базируется на излишней детализации причин «почему этого не стоит делать», а поток неконструктивной информации изобилует ссылками и цитатами из «проверенных» источников.

«Социальная инертность» — это целый спектр качеств: от излишней вежливости до приспособленчества и чиновничества. Обилие шуток и отвлеченных, хотя и интересных, примеров для «сглаживания углов» при наличии в беседе конфликтных тем.

Психопатологические черты, свойственные людям с ФУНДАМЕНТОМ «ГОРШОК», могут проявляться в симптомах аффективных расстройств, таких как маниакально-депрессивный психоз или циклотимия:

- ◆ На верхнем — маниакальном — полюсе — завышение собственного биологического статуса (повышенная седуктивность и сексуальная активность, промискуитет, повышенная работоспособность, переходящая в «малоэффективную активность», отсутствие необходимости в сне и еде) и/или болезненное фантазирование, ориентированное на повышение своей социальной или индивидуально-личностной значимости или своего социального статуса (сверхценные идеи, идеи изобретательства, глобальных социальных реформ, идеи величия).
- ◆ На нижнем — депрессивном — полюсе — это занижение своего биологического статуса (ипохондрия, психосоматические жалобы, гиподинамия, снижение ежедневной активности, мысли о смерти и самоубийстве), искусственное занижение своего социального и/или индивидуально-личностного статуса (отказ от работы и любой социально-полезной деятельности, избегание принятия конструктивных решений, направленных на улучшение или изменение создавшейся ситуации).
- «САДОВНИЧЕСКАЯ» поведенческая тактика имеет наступательный характер с оптимистическим окончанием, без учета как своих сил, так и последствий. Например, «Смелость города берет», «Кто не рискует, тот не пьет шампанское». Этот жизненный сценарий построен на постоянном противоборстве.

Общие характеристики поведения:

- ✓ Характерно: упрямство, своеволие, механицизм в отношениях с людьми. Все это происходит на фоне постоянного поиска врагов, провоцирования конфликтов. Такие понятия, как ксенофобия, национализм, расизм, шовинизм, часто присутствуют, особенно когда собирается группа, состоящая из подобных субъектов. Наличие непохожести служит оправданием нетерпимости, которая может вылиться в активную агрессию.
- ✓ Высокий уровень агрессивности связан с тем, что любая форма непохожести враждебна. По принципу «чужой — не похожий на меня — плохой — враг». А враг должен быть устранен.

«Смещенная агрессия», «отрицание» как механизмы психологической защиты укрепляют патологический «САДОВНИЧЕСКИЙ» поведенческий сценарий.

Патологическое сценарное «противоборство» может быть физическим, интеллектуальным, эмоциональным, социальным.

«Физическое противоборство» — это, прежде всего, активная физическая враждебность к окружающей среде в виде вандализма и бессмысленного разрушения ради разрушения; враждебное отношение к животным — живодёрство; сексуальное насилие. Возможно и враждебное поведение по отношению к самому себе, проявляющееся в нарушении закона просто ради его нарушения, увлечении экстремальными видами спорта.

«Эмоциональное противоборство» проявляется в излишней грубости, сквернословии.

«Интеллектуальное противоборство» построено на догматизме и фанатизме, где единственным доводом является «потому что так!».

«Социальное противоборство» проявляется в ксенофобии и дискриминации по любому признаку.

Психопатологические черты, свойственные людям с «ФУНДАМЕНТОМ», определяемым как «САДОВНИК», — это, как правило, пограничные и антисоциальные психопатии. Употребление психоактивных веществ. Возможно и наличие органических изменений как в мозге, так и в поведении на фоне эпилепсии.

- «ЦВЕТОЧНАЯ» поведенческая тактика основана на поиске нестандартного решения, которое может привести к искомому результату с наименьшими затратами, к примеру «Умный в гору не пойдёт, умный гору обойдёт»; «Хитрость — тоже сила».

Тут жизненный сценарий построен на постоянном бегстве от фрустрирующей ситуации.

Общие характеристики поведения:

- ✓ Подозрительность — априорное недоверие к людям, придирчивость, бестактность, цинизм, непризнание никаких авторитетов, бесцеремонность.
- ✓ Манипулятивное поведение — использование людей в своих интересах помимо их воли, эгоизм, эгоцентризм.
- ✓ Девальвация успешности других людей в любой их деятельности, на фоне завышения недостатков и принижения их достоинств.
- ✓ Избегание духовной и физической близости («дружба», «любовь») на основании отсутствия достоинств у окружающих людей.

Постоянный поиск недостатков во всём может принимать форму механизмов психологической защиты, таких как «проекция», «проективная идентификация», «расщепление», которые энергетически препятствуют переключению с патологического «ЦВЕТОЧНОГО» поведенческого сценария — дезадаптационного — на адаптационный сценарий.

Патологическое сценарное «бегство» может быть, так же как и в других случаях, физическим, интеллектуальным, эмоциональным, социальным. Физическое бегство от реальности может рассматриваться в очень широком диапазоне. «Бегство внутрь себя» с нарастанием аутизации мышления вплоть до кататонии. Страх в изменении жизненного пространства (агорафобия и клаустрофобия). Избегание любых форм физического контакта с внешней средой может проявиться в виде хронического насморка, выраженной кожной аллергии, псориаза и нейродермита. Нежелание физически вырасти, изменить свою форму (прибавить в весе) может скрываться под маской анорексии. Злоупотребление психоактивными веществами как способ избавиться от пугающей реальности.

«Эмоциональное бегство» выражается в крайней подозрительности, цинизме, эмоциональной экзальтированности. Иногда на фоне нежелательной эмоциональной реакции могут развиваться конверсионные расстройства, такие как параличи, истерическая слепота, феномен «астазия-абазия».

«Интеллектуальное бегство» в виде поиска альтернативной реальности. Нехимические аддикции, такие как интернет-зависимость, зависимость от видеofilмов, компьютерных игр, социальных сетей, азартных игр.

«Социальное бегство» выражается в двух крайностях: с одной стороны, это интровертированность — аутистическое поведение, тенденция к самоизоляции (отшельничество) или экстравертированность — дурашливое поведение, не

соответствующее своему возрасту и статусу. Психологические патологические состояния, свойственные людям с «ФУНДАМЕНТОМ» «ЦВЕТОК», — аутизм, шизофрения, истерия, паранойя, анорексия, различного рода зависимости.

Совершая тот или иной поступок, человек должен дать ответ себе или другим на вопрос «Почему я так поступил?». Тут рассматривается также три варианта:

- ФУНДАМЕНТ (ВПС) — я поступаю так, потому что такова моя природа («таким меня создал Бог»);
- СТЕНЫ (СоцПС) — я поступаю так, потому что так воспитали меня родители («я выполняю свой долг перед семьей/страной»);
- КРЫША (ППС) — я поступаю так, потому что так меня научила жизнь («я учусь только на своих ошибках»).

В целом самореализация и есть то, что мы определяем как доминирующие цели, к которым идем на протяжении всей жизни, и происходит она одновременно в трех направлениях:

- Биологическая самореализация, иными словами, объект — я сам, и мой главный девиз: «Здоровье». Такое поведение человека, которое способствует реализации его природного потенциала как живого организма (биологической особи). Успешность биологической самореализации — это позитивная оценка человеком собственного соматического состояния как «здоровье».
- Социальная самореализация, выбор ценностного внешнего объекта, соответствующего принципу: «Я живу ради своих родителей/жены/детей/своей страны». Это линия поведения, которая способствует реализации его потенциала как члена общества, в котором он живёт. Успешность социальной самореализации определяется самим человеком, является ли он «уважаемым членом общества».
- Индивидуально-личностная самореализация, максимальное использование творческого потенциала, девиз: «Ни дня без строчки». Здесь мы имеем дело с таким поведением человека, которое способствует реализации его природного потенциала как независимой творческой личности. Успешность этой самореализации может быть индивидуально трактоваться человеком при оценке своего психологического состояния как «отсутствие тревоги», «умиротворенность», «душевный комфорт».

Задача нашего метода на основе анализа собственного поведения — произвести ту коррекцию, которая поможет оптимально справляться с фрустрирующими ситуациями.

- Помочь человеку научиться избегать изначальной переоценки преимущества одной из трех поведенческих тактик — «беги, замри, сражайся». Научить человека перед принятием решения всегда рассматривать и те тактики, которые кажутся на первый взгляд «неприемлемыми» или менее эффективными.
- Помочь человеку научиться избегать априорной переоценки решений, продиктованных конкретным поведенческим сценарием — «фундаментом» (ВПС), «стенами» (СоцПС), «крышей» (ППС). Научить человека перед принятием окончательного решения проверить, что оно не находится в резкой конфронтации ни с одним из поведенческих сценариев.
- Для того чтобы человек мог стать гармоничной личностью, необходимо помочь ему научиться избегать переоценки важности только одного из трех направлений его адаптации: как биологического организма («здоровье»), как члена социума («социальное положение и уважение в обществе»), как независимой индивидуальности («самоуважение, душевный комфорт»). Научить человека перед принятием решения проверять, что принимаемое им решение не препятствует его самореализации ни в одном из направлений.

Литература

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
2. Ананьев В.А. Человек как психосоматическая система // Валеология человека: здоровье – любовь – красота: в 5 т. / авт.-сост. В.П. Петленко. – СПб.: Petros, 1996. – Т. 1: Валеология и мудрость здоровья.
3. Ассаджиоли Р. Типология психосинтеза. Семь основных типов личности / пер. с нем. – М.: Урания, 1995. – 124 с.
4. Ассаджиоли Р. Психосинтез / пер. с англ. – М.: Психотерапия, 2008. – 384 с.
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих отношений. – М.: Эксмо, 2008. – 352 с.
6. Борохов Б.Д., Борохов А.Д. Использование психоконституционального подхода в психотерапевтической практике для реабилитации больных алкоголизмом // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2013. – № 1(18) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 10.12.2018).
7. Вайндрух Ф.А., Назаров К.Н. Конституция и психозы. Телосложение и психозы: обзор литературы // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 1973. – Т. 73, № 1. – С. 140–148.
8. Вайндрух Ф.А., Смирнова Н.С. Некоторые итоги изучения проблемы «телосложение и болезни»: обзор // Вопросы антропологии. – 1972. – № 42. – С. 137–156.
9. Ганнушкин П.Б. Клиника психопатий. Их статика, динамика, систематика: избран. труды. – М.: Медицина, 1964. – С. 116–252.
10. Гасан-Заде Н.Ю. Скорость формирования алкоголизма в зависимости от ряда психоконституциональных особенностей // Вопросы наркологии. – 1999. – № 3. – С. 35–38.
11. Даттон К. Мудрость психопатов / пер. с англ. – СПб.: Питер, 2014. – 304 с.
12. Дюрвиль Г., Дюрвиль А. Чтение по лицу характера, темперамента и болезненных предрасположений. – М., 1926.
13. Зайченко А.А. Связь индивидуально-психологических особенностей человека с телосложением и дерматоглификой // Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы. – М.: Институт психологии РАН, 2010. – С. 666–670.
14. Зейгарник Б.В. Патопсихология. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 411 с.
15. Каннабих Ю. История психиатрии. – Ленинград: Государственное медицинское издательство, 1928.
16. Кемпинский А. Anus mundi // Экзистенциальная психиатрия / пер. с польск. – М.: Совершенство, 1998. – С. 9–16.
17. Кемпинский А. КЛ-синдром // Экзистенциальная психиатрия / пер. с польск. – М.: Совершенство, 1998. – С. 287–304.
18. Кемпинский А. Освенцимские рефлексии // Экзистенциальная психиатрия / пер. с польск. – М.: Совершенство, 1998. – С. 27–33.
19. Клусман Р. Справочник по психотерапии. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 368 с.
20. Конечный Р., Боухал М. Психология в медицине / пер. с чеш. – Прага: Авиценум, 1983. – 405 с.
21. Корнетов Н.А. Учение о конституциях и клинко-антропологические исследования в психиатрии: обзор // Медицинский реферативный журнал. Разд. XIV. – 1986. – № 8. – С. 1–8.
22. Корнетов Н.А. Клиническая антропология: от дифференциации к интеграции медицины // Сибирский медицинский журнал. – 1997. – Т. 12, № 3-4. – С. 5–13.
23. Корнетов Н.А., Губерник В.Я., Самохвалов В.П. Возрастной патоморфоз темпа прогрессивности алкоголизма у больных, перенесших алкогольный делирий // Журнал невропатол. и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 1985. – № 2. – С. 259–262.

24. Кречмер Э. Строение тела и характер / пер. с нем. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 330 с.
25. Кулаков С.А. Основы психосоматики. – СПб.: Речь, 2003. – 288 с.
26. Лазурский А.Ф. Классификация личностей // Психология индивидуальных различий: хрестоматия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: ЧеРо, 2000. – С. 472–492.
27. Леонгард К. Акцентуированные личности / пер. с нем. – Киев: Вища школа, 1981. – 390 с.
28. Ломброзо Ч. Человек преступный. – М.: Алгоритм, 2018. – 352 с.
29. Маслоу А. Мотивация и личность. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2011. – 352 с.
30. Перлз Ф.С. Эго, голод и агрессия / пер. с англ. – М.: Смысл, 2010. – 368 с.
31. Психотерапия: учебник / под ред. Б.Д. Карвасарского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 672 с.
32. Равенский Н.Н. Как читать человека: Черты лица, жесты, позы, мимика. – М.: Рипол-Классик, 2012. – 672 с.
33. Тарновская П.Н. Женщины-убийцы. – СПб.: Т-во художественной печати, 1902. – 513 с.
34. Франкл В. Человек в поисках смысла / пер. с англ. и нем. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
35. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа: в 2 т. / пер. с нем. и англ. – М.: Эксмо-Пресс. – Т. 1. – 384 с.; Т. 2. – 400 с.
36. Фрейджер Р, Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 704 с.
37. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности / пер. с англ. – М.: Психотерапия, 2008. – 656 с.
38. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности / пер. с англ. – СПб.: Питер, 2016. – 608 с.
39. Черноруцкий М.В. Диагностика внутренних болезней. – 3-е испр. изд. – Ленинград: Медгиз, 1949. – 624 с.
40. Ayd F.J., Jr. Lexicon of psychiatry, neurology, and the neurosciences. – Baltimore, MD: Williams and Wilkins, 1995. – 741 p.
41. Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight / S.E. Taylor, L.C. Klein, B.P. Lewis [et al.] // Psychological Review. – 2000. – Vol. 107, № 3. – P. 411–429.
42. Combe G. A system of phrenology. – Whitefish, MT: Literary Licensing, 2014. – 686 p.
43. Engel G.L. The clinical application of the biopsychosocial model // American Journal of Psychiatry. – 1980. – Vol. 137, № 5. – P. 535–544.
44. Holmes T.H. Life situations, emotions and disease // Psychosomatics. – 1978. – Vol. 19, № 12. – P. 747–754.
45. Kline N.S., Tenney A.M. Constitutional factors in the prognosis of schizophrenia // American Journal of Psychiatry. – 1950. – Vol. 107, № 6. – P. 434–441.
46. Lavater J.C. Physiognomische Fragmente, zur Beförderung der Menschenkenntniß und Menschenliebe. – Leipzig, 1775.
47. Lubin A. A note on Sheldon's table of correlations between temperaments traits // The British Journal of Psychology: Statistical section. – 1950. – Vol. 3. – P. 186–189.
48. Mayer-Gross W., Slater E., Roth M. Clinical psychiatry. – London: Bailliere, Tindall and Cassel. – 1954. – 652 p.
49. Millon T. Modern Psychopathology: A Biosocial Approach to Maladaptive Learning and Functioning. – Philadelphia: Saunders, 1969. – 681 p.
50. Moore T.V., Hsu E.H. Factorial analysis of anthropological measurements in psychiatric patients // Human Biology. – 1946. – Vol. 18, № 3. – P. 133–157.

51. Morris C. Similarity of constitutional factors in psychotic behavior in India, China and United States // American Journal of Psychiatry. – 1951. – Vol. 108, № 2. – P. 143–144.
52. Patterns of biochemical organization related to morphology / N.S. Kline, N. Wertheimer, C.G. Dyer [et al.] // American Journal of Psychiatry. – 1953. – Vol. 109, № 8. – P. 603–611.
53. Piotti P., Satchell L.P., Lockhart T.S. Impulsivity and behavior problems in dogs: A Reinforcement Sensitivity Theory perspective // Behavioural Processes. – 2018. – Vol. 151. – P. 104–110.
54. Rees W.L. Physical constitution in relation to effort syndrome, neurotic and psychotic types: M.D. Thesis. – University of Wales, 1943.
55. Rees W.L. Body build, personality and neurosis in women // Journal of Mental Science. – 1950. – Vol. 96, № 403. – P. 426–434.
56. Rees W.L. Physical characteristics of schizophrenic patient // Schizophrenia: Somatic aspects / ed. by D. Richter. – London: Pergamon Press, 1957. – P. 1–14.
57. Rees W.L. Constitutional factors and abnormal behavior // Handbook of Abnormal Psychology: An experimental approach / ed. by H.J. Eysenck. – New York: Basic Books, 1961. – P. 344–392.
58. Rees W.L., Eysenck H.J. A factorial study of some morphological and psychological aspects of human constitution // Journal of Mental Science. – 1945. – Vol. 91, № 382. – P. 8–21.
59. Reprint of: Aspects of neuroticism and the amygdala: chronic tuning from motivational styles / W.A. Cunningham, N.L. Arbuckle, A. Jahn [et al.] // Neuropsychologia. – 2011. – Vol. 49, № 4. – P. 657–662.
60. Sheldon W.H., Stevens S.S., Tucker W.B. The Varieties of Human Physique. An Introduction to Constitutional Psychology. – New York: Harper, 1940. – 347 p.
61. Seng J., Group C. From Fight or Flight, Freeze or Faint, to Flow: Identifying a Concept to Express a Positive Embodied Outcome of Trauma Recovery // Journal of the American Psychiatric Nurses Association. – 2018 Jun 1.
62. Suinn R.M. Fundamental of behavior pathology. – Oxford: John Wiley, 1970. – 518 p.
63. Temperament Moderators of Prospective Associations Between Community Violence Exposure and Urban African American Adolescents' Aggressive Behavior / R.N. Tache, S.F. Lambert, J.M. Ganiban [et al.] // Child Psychiatry and Human Development. – 2018. – Vol. 49, № 5. – P. 709–717.
64. Wittman P., Sheldon W., Katz C. A study of relationship between constitutional variations and fundamental psychotic behavioral reactions // The Journal of nervous and mental disease. – 1948. – Vol. 108, № 6. – P. 470–476.

Method of psychoconstitutional psychotherapy as a version of triple balance, by progress of missing installations of the person. Part 1

Borokhov B.D.¹

E-mail: borisdo69@gmail.com

Borokhov A.D.²

E-mail: adsamuray@gmail.com

¹ "SELA" Sport Rehabilitation Program for correction children with behavior problems
Jerusalem, Israel

² The Rabbanit Sarah Herzog Memorial Hospital
Herzog Hospital, P.O. Box 3900, Givat Shaul St. Jerusalem 91035, Israel
Phone: +972-2-5316875

Abstract

Theoretical background for method of psychoconstitutional psychotherapy, is the author's version (Borokhov B.D., 2011) the cognitive-behavioral therapy, based a combination anthropological and psychological constructs.

Objective of this psychotherapy, achievement by the person of sensation of "personal integrity" which is expressed in triple to "psychological adaptation", according to bio-psycho-social model G. Angel (1980) is:

- Bio — the optimum decision of the conflict to a surrounding environment;
- Psycho — the optimum decision of the conflict of the internal conflict;
- Social — the optimum decision of the conflict to surrounding people.

The new version of psychological typology of people, according to their "fundamental" — priority behavioral tactics in extreme conditions is offered.

Researches of scientists- ethologists in the field of behavior of the maximum animals, show, that an individual, having appeared in extreme conditions, is guided only by three base behavioral tactics — flight, fight, freeze (« run, stand, battle »).

Availability of two nervous systems — sympathetic (becoming more active, in conditions of stress) and parasympathetic system (operating, in conditions of rest or standard situations) on neurophysiological level speaks availability of various behavioral tactics.

Authors consider, that it would be logical to assume, that three similar reactions exist not only within the limits of an instinct of self-preservation, but also within the limits of food and sexual instincts. In their view, the person, unlike the maximum animals, shows the priority behavioral tactics shown mainly in extreme conditions.

Method of psychoconstitutional psychotherapy offered by authors is, first of all, creation of conditions for mastering by the person of optimum use of all three base behavioral tactics:

- "Patience" — behavioral tactics «freeze» ("Stand" or "Fall asleep"), differently "wait", when frustrate the situation will be resolved without your active participation.
- "The creative approach" — behavioral tactics «flight» ("Run!" or "Bolt!"), actively leave on a safe distance from frustrate object or a situation.
- "Persistence" — behavioral tactics «fight» ("Battle!"), that is maximal use of own strong-willed qualities, for overcoming frustrate situations.

Authors consider, that all three tactics are equal in rights ways of the decision of problems of psychological adaptation at all three levels of self-realization — biological, social and individually-personal.

Key words: psychoconstitutional psychotherapy; the person; instincts; stress; behavioral tactics.

For citation

Borokhov B.D., Borokhov A.D. Method of psychoconstitutional psychotherapy as a version of triple balance, by progress of missing installations of the person. Part 1. Med. psihol. Ross., 2019, vol. 11, no. 2, p. 6. doi: 10.24412/2219-8245-2019-2-6 [in Russian, abstract in English].