

МЕТОД ПСИХОКОНСТИТУЦИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ КАК ВАРИАНТ ТРОЙСТВЕННОГО РАВНОВЕСИЯ ПУТЕМ РАЗВИТИЯ НЕДОСТАЮЩИХ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ. ЧАСТЬ 2*

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

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).

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.

* **Часть 1** читайте в номере 2(55) 2019 г.

- «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.

На основании длительных наблюдений мы считаем, что метод психоконституциональной терапии является очень важным и конструктивным, так как должен уберечь личность от ловушек психологической защиты, поскольку эти механизмы могут создавать у человека «иллюзию здоровья и успеха» вместо того, чтобы способствовать реальному решению жизненных проблем.

Таким образом, оптимальная адаптация будет складываться из следующих конструкторов:

- Успешность биологической самореализации человека — гармоничное перераспределение своей физической и интеллектуально-эмоциональной активности в рамках трех основных инстинктов (самосохранение, пищевой инстинкт, и инстинкт размножения);
- Успешность социальной самореализации человека — использование своих физических и интеллектуально-эмоциональных ресурсов с целью найти и принять свой статус в конкретной культурной среде;
- Успешность личностной самореализации человека — реализация человеком своего индивидуального творческого потенциала, сохранение доверия к людям (способность к дружбе и любви).

Важно отметить, что самореализация в одном из направлений не исключает успешности и в других. Само отрицание человека на его право быть успешным в той или иной степени во всех направлениях, может говорить об дезадаптации и может привести в дальнейшем к деструктивному поведению. Понимание этого создает лучшие условия для решения возникших проблем, а именно:

- научиться относиться к собственному состоянию физического, социального и психологического дискомфорта как к наличию конфликта между мотивами, продиктованными разными направлениями его самореализации;
- научиться находить оптимальную поведенческую тактику для решений жизненных конфликтов, учитывая особенности индивидуальных жизненных сценариев;
- научиться адекватно оценивать уровень успешности своей конкретной поведенческой тактики в решении жизненных проблем.

Ключевые слова: личность; типы личности; механизмы защиты; адаптация; самореализация.

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 2 // Медицинская психология в России. – 2019. – Т. 11, № 3. – С. 4. doi: 10.24412/2219-8245-2019-3-4

Поступила в редакцию: 20.01.2019 Прошла рецензирование: 13.03.2019 Опубликовано: 05.05.2019

Коррекционные подходы психоконституциональной психотерапии

Коррекцией вышеописанных патологических (акцентированных) сценариев будет добавление или усиление недостающих поведенческих тактик. Равновесие будет достигнуто только в том случае, если жизненный опыт человека обогатится умениями решать жизненные проблемы альтернативными способами.

I. Коррекция поведенческой тактики из арсенала «замри, беги, спасайся»

Диагноз: Человек в своем поведении не может или не хочет использовать определенные поведенческие тактики.

Коррекция:

1. Согласно анализу психотерапевтических бесед установить, какая из трех поведенческих тактик наиболее сложна для пациента и вызывает дополнительное напряжение к создавшейся фрустрирующей ситуации. Пациент часто возвращается к отрицательным характеристикам «неприемлемой» или «нехарактерной» тактики, сопровождая словами: «Зачем мне так поступать, если я так никогда не поступаю!» или «А если я получу отрицательный результат?».
2. Необходимо выяснить у пациента реальные и мнимые, внешние и внутренние причины нежелания использовать конкретную тактику поведения.
3. В случае, если неиспользование конкретной поведенческой тактики продиктовано бедностью жизненного опыта или непониманием самой сути конкретной поведенческой тактики, рекомендовать человеку такие упражнения или занятия, выполнение которых может быть полезно в усвоении преимуществ новой тактики поведения.

На следующем этапе необходимо перейти к анализу того, каким из поведенческих сценариев (СоцПС или ППС) продиктовано это нежелание. Только после коррекции баланса поведенческих сценариев стоит перейти к усилению уже имеющихся, но слабых поведенческих тактик.

Усиление «ГОРШЕЧНОЙ» поведенческой тактики «замри». Развитие умения пользоваться «терпением» как методом решения проблемы.

- *Патронаж:* выбор слабого, нуждающегося в помощи объекта, например уход за растениями, животными, детьми или стариками.
- *Отвлечение действием:* выбор рутинной монотонной работы, не требующей обладания специальными навыками. Сюда можно включить очень широкий спектр — от проведения тщательной уборки дома до сортировки фотографии и вещей с созданием удобных списков для дальнейшего практического пользования. То есть все то, что называется наведением порядка.
- *Когнитивное переключение:* этот подход направлен на усиление памяти, концентрации и внимания. Можно рекомендовать заучивание наизусть текстов, стихотворений или песен с последующей их декламацией окружающим, что при положительном отношении с их стороны может являться дополнительным позитивным подкреплением такого поведения.

Усиление «ЦВЕТОЧНОЙ» поведенческой тактики «беги». Развитие умения пользоваться «творческим подходом» как методом решения проблемы.

- Подкрепление собственного оригинального мышления путем решения головоломок, ребусов, логических задач, но не кроссвордов.
- Сюрреалистическое видение мира, например, путем использования обычных предметов необычным способом и/или при необычных обстоятельствах. Как вариант — развитие мелкой моторики через аппликацию или составление мозаики из необычных предметов.
- Креативность как способ подтвердить остроту и быстроту мыслительных процессов, а также высокое эмоциональное восприятие, например сочинение эпиграмм, буриме. Риторика и полемизирование в рамках философии абсурда — кто больше приведёт аргументов, зачем эскимосу покупать снег, зачем рыбе зонтик, зачем козе баян.

Усиление «САДОВНИЧЕСКОЙ» поведенческой тактики «сражайся». Развитие умения пользоваться «настойчивостью» как методом решения проблемы.

- Физическая динамическая нагрузка в виде занятий теми видами спорта, которые требуют выносливости — плаванием, бегом на длинные дистанции, ездой на велосипеде по пересеченной местности, боксированием с боксерской грушей.
- Здоровый образ жизни путем соблюдения строгой диеты с определенным количеством пищи и калорий, режим питания.
- Жесткое соблюдение своего распорядка дня — выполнение обязательного комплекса физических упражнений (лучше ежедневного), выполнение комплекса рутинных работ по дому.

II. Коррекция баланса своих поведенческих сценариев

• Ситуация принижения значения своего ФУНДАМЕНТА — врождённого поведенческого сценария

Показания для коррекции — острое недовольство собственной внешностью. Тут прослеживается четкая тенденция к модификации своего тела, выражающейся в увлеченности татуировками, пирсингом, отказ от еды во имя фигуры, изменение имиджа путем изнурительных тренировок, например, несоревновательным боди-билдингом, или различные формы аутодеструктивного (саморазрушающего) поведения — увлечение экстремальными видами спорта, выполнение опасных трюков без страховки, злоупотребление психоактивными веществами, различные виды виктимного поведения.

Пути и методы коррекции:

1. Заострение внимания человека на его положительных психологических характеристиках, которые являются следствием его соматической конституции.
2. Объяснение критериев «здоровья» (силы, ловкости, гибкости, выносливости) и «красоты» (рост, вес, развитие мускулатуры, волосяной покров) как путей эффективного решения задач в рамках трех витальных инстинктов.
3. Поддерживающие психотерапевтические беседы с целью помочь человеку увидеть лучшие свои черты с умением их оценивать и правильно пользоваться ими.

• Ситуация завышения значения своего ФУНДАМЕНТА — врождённого поведенческого сценария

Показания для коррекции: прежде всего, это самолюбование и подчеркивание собственной гендерной востребованности, снисходительное отношение к себе и своим поступкам. При этом вспыльчивость, резкость и нетерпимость к недостаткам других людей. Неуживчивость в группе или с партнером, финансовые проблемы на фоне болезненной скупости или показной расточительности.

Пути и методы коррекции:

1. Обратить внимание человека на то, как его положительные черты характера превращаются в отрицательные, если он не соблюдает меру (примеры: бережливость — скупость; осторожность — трусость; прямотушие — грубость; забота — гиперопека и т.п.).
2. Объяснение на примерах критериев адекватности черт характера, которые будут определять выбор оптимальной линии поведения.

Таблица 1

Негативные личностные особенности психотипа


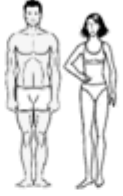


Характеристики психоконституциональных особенностей, которые мешают эффективности самореализации	Психоконституциональные типы		
	ГОРШКИ  Гиперстеники, эндоморфы, пикники	САДОВНИКИ  Нормостеники, мезоморфы, атлетики	ЦВЕТКИ  Астеники, эктоморфы
Конституциональные	Полнота	Грубость – неуклюжесть	Худоба
Интеллектуальные	Скороспелость и спекулятивность выводов	Вульгарная конкретность и механицизм мышления	Рассеянность, заикленность на мелочах
Характерологические	Инертность, авторитарность, болтливость, обидчивость	Грубость, упрямство, настырность, невнимательность	Бестактность, манипулятивность, мелочность, подозрительность

Таблица 2

Позитивные личностные особенности психотипа

Характеристики «особо ценных» психоконституциональных особенностей	Психоконституциональные типы		
	ГОРШКИ  Гиперстеники, эндоморфы, пикники	САДОВНИКИ  Нормостеники, мезоморфы, атлетики	ЦВЕТКИ  Астеники, эктоморфы
Конституциональные	Устойчивость. При тренированности хорошо развивается взрывная физическая сила, устойчивость к статическим физическим нагрузкам.	Спортивность. При тренированности хорошо развивается координация, мышечная выносливость, быстрота.	Грациозность. При тренированности хорошо развивается рельефность мускулатуры, ловкость, меткость и сердечно-сосудистая выносливость.

Интеллектуальные	Хорошая память, рассудительность, хорошие способности к синтезу.	Конструктивизм, непредвзятость в анализе и синтезе.	Внимательность к деталям, хорошие способности к анализу.
Характерологические	Терпение, способность сопереживать, тактичность.	Настойчивость, целеустремленность, прямота, верность, жизнерадостность.	Творческая раскрепощенность, экстравагантность, остроумие.

Усиление позиции СТЕН — социального поведенческого сценария

● Ситуация принижения значения своего социального поведенческого сценария

Показания для коррекции — асоциальное и антисоциальное поведение; завышение значения родительского программирования в жизненных неудачах, занижение значения родительского программирования в жизненных успехах («антисценарное поведение», Э. Берн [5]); отрицание значения иерархии в семье или на работе, нигилизм.

Пути и методы коррекции:

1. Заострение внимания человека на положительных психологических характеристиках его родителей и других индивидуально значимых для него людей.
2. Психотерапевтические беседы с целью помочь человеку научиться непредвзято оценивать уровень социальной успешности значимых для него людей и поведенческих тактик, которых они придерживаются.
3. После определения конкретных понятий, какие тактики являются успешными, рекомендовать человеку заняться той деятельностью, которая их усилит.

● Ситуация завышения значения своего социального поведенческого сценария

Показания для коррекции: виктимность (желание быть жертвой или собственная манера поведения, провоцирующая другую личность выступить в роли агрессора). Авторитарность, гиперпротекция по отношению к своим близким, формализм, жесткий традиционализм, чиновничество, снобизм — все эти черты являются результатом как доминирующего значения родительского программирования в случае своих жизненных успехов, так и принижения значения этого программирования при собственных жизненных неудачах («сценарное поведение» по Э. Берну).

Пути и методы коррекции:

1. Заострение внимания человека на тех моделях поведения, которые не способствовали социальной успешности «кумиров» или лично-значимых людей.
2. Научение адекватно оценивать уровень социальной успешности на позитивных моделях поведения значимых людей.
3. Рекомендовать человеку заняться деятельностью, которая усилит альтернативные поведенческие тактики.

В том случае, если человек затрудняется в определении успешных и неуспешных поведенческих тактик, перейти к совместному анализу вариантов поведенческих тактик и их особенностей.

Усиление КРЫШИ — приобретенного поведенческого сценария

● Ситуация занижения значения своего жизненного опыта

Показания для коррекции — это такие отрицательные поведенческие черты, как нерешительность, бегство от любой формы личной ответственности за свои поступки и принятые решения, беспринципность, ханжество, лицемерие.

Пути и методы коррекции:

1. Заострение внимания человека на успешности использования поведенческих тактик, которые не являются врожденными или приобретенными в процессе воспитания.
2. Психотерапевтические беседы с целью помочь человеку научиться непредвзято оценивать успешность поведенческих тактик вне зависимости от того, являются ли они врожденными или приобретенными в результате воспитания или самовоспитания.
3. Объяснить человеку, что он полностью несет ответственность за свои решения и поступки, вне зависимости от того, какими поведенческими тактиками ему удобнее пользоваться — врожденными или приобретенными. Поэтому человек не может оправдывать неадекватность примененной им поведенческой тактики несовершенством собственной природы или ссылками на внешние факторы.

● Ситуация завышения значения своего жизненного опыта

Показания для коррекции — цинизм, нигилизм, чрезмерная принципиальность, чрезмерная самоуверенность, волюнтаризм.

Пути и методы коррекции:

1. Заострение внимания человека на успешности использования поведенческих тактик, которые являются врожденными или приобретенными в процессе воспитания.
2. Психотерапевтические беседы с целью помочь человеку научиться непредвзято оценивать успешность поведенческих тактик, продиктованных его личным опытом.
3. Объяснение того, что ответственность индивидуума — это выбор адекватной поведенческой тактики вне зависимости от того, что она поощрялась или порицалась воспитанием.

Коррекция значения биологической самореализации

Главным направлением коррекции значения биологической самореализации будут психотерапевтические беседы с целью помочь человеку:

- ✓ научиться относиться к своему телу как к «базовому инструменту» для своей социальной и творческой самореализации;
- ✓ научиться оценивать свое здоровье как оптимальный («адекватный») режим работы своего тела. «Объективными» критериями оптимальности будут отсутствие проблем со сном, весом, эффективностью физической и умственной деятельности, отсутствие необходимости в регулярном приеме лекарств.

● Ситуация занижения значения биологической самореализации

Показания для коррекции: человек выбирает те поведенческие тактики, которые эффективны для достижения социального признания или воплощения его творческих планов, но деструктивны для его здоровья. И, как следствие, частые госпитализации по поводу травм или других острых состояний.

Пути и методы коррекции:

1. Заострение внимания человека на том, что реализация его жизненных планов невозможна без базовой заботы о своем здоровье. Центральным понятием данного психотерапевтического подхода будет понимание того факта, что собственное ослабленное здоровье мешает человеку закончить начатое и не позволяет насладиться плодами своего труда.
2. Оказание помощи человеку в планировании и структурировании его времени путем организации такого распорядка дня, где будет разумное чередование режима сна и бодрствования, физической и умственной активности, планирование выходных дней и отпуска.
3. Помощь индивидууму в осознанной индивидуальной оценке собственной сексуальной жизни с учетом нормальной возрастной физиологии человека и личных физических возможностей.

● **Ситуация завышения значения биологической самореализации**

Показания для коррекции нужны тогда, когда человек выбирает те поведенческие тактики, которые эффективны только для поддержания его здоровья в ущерб социальной и творческой самореализации.

С одной стороны, это частые обращения к врачу с психосоматическими или ипохондрическими жалобами. А с другой, человек чрезмерно увлечен «здоровым образом жизни», выражающимся в регулярном следовании программам голодания («диетам»), либо повышенными физическими нагрузками, проводя в тренажерном зале или бассейне более двух часов ежедневно, объясняя, что «тренируется для себя» и не готовится к профессиональной или соревновательной деятельности.

Пути и методы коррекции:

1. Заострение внимания человека на том, что время, посвященное заботе о своем здоровье, не позволяет человеку уделять должного внимания своим близким (родителям, супругам, детям); негативно влияет на материальное благополучие, препятствует продвижению по службе; не позволяет заняться самообразованием и творческой самореализацией.
2. Оказание помощи человеку в планировании путем выделения времени для общения со своими близкими (родителями, супругами, детьми), для самообразования и творческой деятельности (в том числе хобби).
3. Помощь человеку в зрелой оценке собственной сексуальной жизни с позиций социальных норм, принятых в данном обществе.

Коррекция значения социальной самореализации

Главным направлением коррекции значения социальной самореализации будут психотерапевтические беседы с целью помочь человеку:

- ✓ Научиться оценивать свой социальный статус, руководствуясь «объективными критериями» — материальным благополучием, уровнем уважения близких и коллег по работе.
- ✓ Научиться определять уровень адекватности своих поведенческих тактик (в направлении биологической, социальной и индивидуально-личностной самореализации) в рамках конкретной социальной среды.
- ✓ Научиться избегать поведенческих тактик, которые однозначно оказывают негативное влияние на социальный статус человека (ведут к социальному порицанию и наказанию — штрафным санкциям, насильственной изоляции).

● **Ситуация занижения значения социальной самореализации**

Показания для коррекции: человек выбирает поведенческие тактики, которые эффективны для его здоровья и способствуют развитию его индивидуальности, но не приемлемы в обществе, в котором он живет. Снижение материального благополучия вследствие общего снижения количества часов трудовой деятельности, в дальнейшем — возможное понижение в должности, и в конце — увольнение с работы. Нередко высокая частота конфликтов в семье. А также нарастание конфликтов с существующими законами — штрафы, ограничение свободы профессиональной деятельности, случаи насильственной физической изоляции (принудительная психиатрическая госпитализация, тюремное заключение).

Пути и методы коррекции:

1. Подчеркивание того, что количество поведенческих тактик, используемых личностью, которые расцениваются окружающими как «неадекватные», не только высоко, но и нарастает в прогрессии. Естественно, поэтому окружающие рассматривают эти поведенческие тактики как «враждебные», мешающие им в биологической, социальной и индивидуально-личностной самореализации.
2. Оказание помощи человеку в умении «объективно» оценить свои поведенческие тактики по отношению к окружающим людям. Показателем «объективности» будет оценка поведения человека как «уважительного отношения» к чужому праву на биологическую, социальную и индивидуально-личностную самореализацию.
3. Тренинг «толерантного» невраждебного поведения, выражающийся в соблюдении существующих общественно-индивидуальных границ между людьми, путем отработки принятых в обществе рутинных ритуалов, таких как «правила вежливости», умение признать собственные ошибки и попросить прощения.

● **Ситуация завышения значения социальной самореализации**

Показания для коррекции — человек выбирает поведенческие тактики, которые эффективны для достижения социального признания, но деструктивны для его здоровья и препятствуют развитию его индивидуальности. Человек часто обращается к семейному врачу с жалобами на «хроническое» плохое самочувствие. Человек не выполняет рекомендаций лечащего врача — нерегулярно принимает лечение, отказывается от прохождения специальных обследований и госпитализации. В качестве главной причины человек называет отсутствие «свободного времени», потому что все его время посвящено семье (родителям, супругу, детям) и/или работе (карьере). Человек обращается к психологу по поводу проблем, связанных с тем, что его усилия (затраченные для благополучия семьи или карьерного роста) оцениваются окружающими недостаточно высоко, обвиняя в «неблагодарности» своих близких и предвзятом отношении к нему руководства. Это проявляется в таких чертах, как вспыльчивость, чрезмерная требовательность, капризность, такое поведение провоцирует ответную агрессию окружающих. Нередки и случаи синдрома эмоционального выгорания, и депрессивные состояния.

Пути и методы коррекции:

1. Разъяснение того, что эффективность трудовой деятельности и успешность заботы о членах семьи зависит от состояния здоровья заботящегося. Из-за несвоевременной заботы о собственном здоровье или игнорирования нарастающих болезненных симптомов человек ставит под угрозу материальное и социальное благополучие своей семьи или своего трудового коллектива.
2. Оказание помощи человеку в умении «объективно» оценить необходимость и эффективность своей деятельности, направленной на благо его семьи и карьерный рост. Объяснение человеку значения понятий «гиперопека», «виктимность», «саморазрушающее поведение».

3. Тренинг «невиктимного» поведения, направленный на отработку навыков эмоциональной сдержанности в конфликтных и «соревновательных» ситуациях. Умение сбалансированно планировать свое время, направленное как на личное благополучие, так и на благополучие окружающих людей. Умение ограничивать свою заботу об окружающих с соблюдением дистанции между собой и другими людьми.

Коррекция значения индивидуально-личностной самореализации

Главным направлением коррекции значения индивидуально-личностной самореализации будут психотерапевтические беседы с целью помочь человеку:

- ✓ Научиться оценивать уровень своей индивидуальности, руководствуясь «объективными критериями» — уровнем своего зрелого («осознанного») критического отношения к социально поощряемым нормам поведения и поведенческим тактикам, которые считаются предпочтительными в конкретной социальной среде.
- ✓ Научиться определять уровень адекватности поведенческих тактик, направленных на индивидуальную и творческую самореализацию. Научиться не сравнивать свои творческие достижения в искусстве и науке с достижениями окружающих. Относиться к своим личным спортивным достижениям согласно усилиям, которые были затрачены для их достижения.
- ✓ Научиться выбирать наиболее эффективные поведенческие тактики для своей индивидуально-личностной самореализации в рамках сохранения своего здоровья и своего социального статуса.

• Ситуация занижения значения индивидуально-личностной самореализации

Показания для коррекции: человек выбирает поведенческие тактики, которые препятствуют воплощению в жизнь его творческих планов, виктимность, торможение перед целью, заниженная самооценка, страхи перед экзаменами, страх ответственности за самостоятельные решения, безынициативность.

Пути и методы коррекции:

1. Заострение внимания человека на том, что следование социально принятым нормам поведения в обществе должно быть осознанным (зрелым), а бездумное следование традициям не вызывает уважение окружающих людей и не освобождает человека от ответственности за свои поступки.
2. Оказание помощи человеку в умении «объективно» оценить свои поведенческие тактики, направленные на раскрытие своего творческого потенциала. Показателями «объективности» будут время, количество душевных и физических сил, затраченных на воплощение творческих планов в жизнь.
3. Помощь в составлении творческих планов и реального графика воплощения их.

• Ситуация завышения значения индивидуально-личностной самореализации

Показания для коррекции: человек выбирает поведенческие тактики, которые эффективны для его творческой самореализации, но вредны для его здоровья и неприемлемы в обществе, в котором он живёт. Самоизоляция, увлеченность сверхценными идеями, отказ следовать нормам самогигиены. Гипоманиакальные и маниакальные состояния.

Пути и методы коррекции:

1. Заострение внимания человека на том, что вред, нанесенный своему здоровью и благополучию близких людей, не является обязательным условием для творческого успеха.
2. Оказание помощи человеку в умении эффективно использовать различные поведенческие тактики для своей творческой самореализации.
3. Помочь человеку научиться относиться к воплощению своих творческих планов как к процессу, который продолжается всю жизнь. Помочь человеку научиться не фиксировать свое внимание на своих творческих неудачах и социальном значении своих достижений, а продолжать двигаться дальше.

Заключение

Понятно, что и «уровней успешности» решений жизненных проблем существует множество, поэтому ключевым моментом самой успешности является комплексная адаптация.

Под этим термином мы понимаем результирующую трех составляющих: «биологического здоровья», «личной социально-экономической стабильности» и состояния «душевного равновесия», т.е. субъективное восприятие собственной физической, эмоциональной и социальной целостности как индивидуума, которое не находится в конфронтации с личными принципами человека и общественными нормами поведения, принятыми в данном обществе.

Психоконституциональная психотерапия рассматривает механизмы психологической защиты, в том числе и «игры, в которые играют люди» (Э. Берн [5]), как высокоэнергоёмкие процессы, мешающие человеку увидеть стоящую перед ним жизненную проблему и найти оптимальное конструктивное непредвзятое решение для неё. Мы считаем, что наш метод является очень важным и конструктивным, так как должен уберечь личность от ловушек психологической защиты, поскольку эти механизмы могут создавать у человека «иллюзию здоровья и успеха», вместо того чтобы способствовать реальному решению жизненных проблем.

Таким образом, оптимальная адаптация будет складываться из следующих конструктов:

- ✓ Успешность биологической самореализации человека — гармоничное перераспределение своей физической и интеллектуально-эмоциональной активности в рамках трех основных инстинктов (самосохранение, пищевой инстинкт и инстинкт размножения).
- ✓ Успешность социальной самореализации человека — использование своих физических и интеллектуально-эмоциональных ресурсов с целью найти и принять свой статус в конкретной культурной среде.
- ✓ Успешность личностной самореализации человека — реализация человеком своего индивидуального творческого потенциала, сохранение доверия к людям (способность к дружбе и любви).

Важно отметить, что самореализация в одном из направлений не исключает успешности и в других. Самоотрицание человеком своего права быть успешным в той или иной степени во всех направлениях может говорить об дезадаптации и привести в дальнейшем к деструктивному поведению. Понимание этого создает лучшие условия для решения возникших проблем, а именно:

- помогает научиться относиться к собственному состоянию физического, социального и психологического дискомфорта как к наличию конфликта между мотивами, продиктованными разными направлениями его самореализации;

- помогает научиться находить оптимальную поведенческую тактику для решений жизненных конфликтов, учитывая особенности индивидуальных жизненных сценариев;
- помогает научиться адекватно оценивать уровень успешности своей конкретной поведенческой тактики в решении жизненных проблем.

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.: Петрос, 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. – Л.: 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 клинико-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 невропатологии 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. Чернолуцкий М.В. Диагностика внутренних болезней. – 3-е испр. изд. – Л.: 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 2

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

The person in the behavior is guided not only fundamental — by congenital tactics of behavior which is the optimal on expenses of physical and is intellectual-emotional resources, but also tactics which have been got as a result of education and self-education (on the basis of own personal life experience).

Asthenic psychotype — "Flower", from Flos (Lat.) — a flower, beauty, the best part. As well as from context Floreo (Lat.) — to blossom, shine, to differ, is at top of glory.

Hypersthenic psychotype — "Pot", from Olla (Lat.) a pot, in a context of a latin proverb "Ipsa olera olla legit" — "The pot to itself chooses vegetables", i.e. each person lives, following the propensities.

Normostenic psychotype — "Gardener", from Hortulanus (Lat.) — "gardener". We started with latin expression Homo Agens — the Person operating actively or psychotype, engaging a specific active position in relation to world around.

On the basis of all aforesaid, authors put forward the assumption that according to FUNDAMENTAL tactics of behavior in an extreme situation, features of a structure of a body and character can allocate three not mixing up among themselves psycho-somatic constitutional type of people:

- "POTS" — adherents of fundamental tactics of behavior ("Hide or Stand!") (hyperstenics, endomorphs, picnics) — people, whose priority line of conduct for the decision of a problem consists in patience, waiting, long and detailed planning. Here the factor which we have designated as "optimism of time", consisting enters that these peoples trust that they always will have enough forces to wait that instant when time in itself will solve the arisen problem without efforts from their side.
- "FLOWERS" — people with fundamental tactics of behavior ("Run!") (asthenic, schizoids, ectomorphs). These are what dominating tactics of the decision of problems, is physical or intellectual flight, by search of the non-standard alternative decision. Here plays a role "optimism of seat", these peoples, trust that they always will have enough forces to get in that seat where existence of this specific problem will lose the urgency.
- Here plays a role "optimism of seat", these peoples, trust that they always will have enough forces to get in that seat where existence of this specific problem will lose the urgency.
- "GARDENERS" — people with fundamental tactics of behavior — ("Battle!") (normostenics, athletics, mesomorphs) what priority tactics of decisions of a problem — persistence, opposition and obstinacy. Here we have the factor — "optimism of own forces". They are individuals, which trust that they always will have enough forces to destroy a problem or its source.

On the basis of long supervision, we consider, that the method of psychoconstitutional therapy is very important and constructive as should save the person from traps of psychological protection, as these mechanisms can create at the person "illusion of health and success" instead of assisting the actual decision of vital problems.

Thus optimum adaptation will develop of the following constructs:

- Success of biological self-realization of the person — harmonious redistribution of the physical and is intellectual-emotional activity within the limits of three basic instincts (self-preservation, a food instinct, and an instinct of duplication);
- Success of social self-realization of the person — use of the physical and is intellectual-emotional resources with objective to find and accept the status in the specific cultural environment;
- Success of personal self-realization of the person — realization by the person of the individual creative potential, conservation of confidence to people (capacity to friendship and love).

It is important to note, that self-realization in one of directions does not exclude success and in others. Denying of the person on its right to be successful to some extent in all directions, can speak about desadaptation and can result in the further in destructive behavior. Understanding of it creates the best conditions for the decision of the arisen problems, namely:

- to learn to concern to own condition physical, socially and psychological discomfort, as to availability of the conflict between the motives dictated by different directions of its self-realization;
- to learn to find optimum behavioral tactics for decisions of vital conflicts, considering features of individual vital scripts;
- to learn to estimate adequately a level of success of specific behavioral tactics in the decision of vital problems.

Key words: the person; types of the person; mechanisms of protection; adaptation; self-realization.

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 2. *Med. psihol. Ross.*, 2019, vol. 11, no. 3, p. 4. doi: 10.24412/2219-8245-2019-3-4 [in Russian, abstract in English].