Роль теории психического автоматизма П. Жане в интегративном подходе к психологической коррекции расстройств тревожно-фобического спектра у взрослых людей

Алфеев Александр Витальевич
магистрант
РАНХиГС при Президенте РФ

Пьер Жане по праву считается одним из родоначальников современной психологии и психотерапии. Его эксперименты послужили основой теории диссоциации, согласно которой тревожно-фобическое расстройство можно представить как результат более-менее выраженного расщепления личности.

У своих больных Жане экспериментально установил наличие особых сомнамбулических состояний, которые возникают естественным путем, или же могут быть вызваны искусственно. Каждое из этих состояний характеризуется отдельным набором воспоминаний, а также аффектов и идей, связанных с этими воспоминаниями. Смена этих состояний сопровождается диссоциативной амнезией. [5]

В гипнозе можно диссоциировать отдельный образ, или идею. Несмотря на то, что данная идея будет недоступна памяти в обычном состоянии, человек будет в большей или меньшей степени подчиняться этой идее, в полной уверенности в том, что данная идея исходит от него самого. Рассмотрим простой эксперимент, проведенный нами в трех вариантах:

1. Испытуемой сделано внушение: «Когда ты выйдешь из этого состояния — тебе захочется выйти из комнаты и ты это сделаешь. Ты забыла что я тебе это сказал, но ты сделаешь это. Открыла глаза!» Испытуемая стоит в нерешительности. На вопрос: «Что хочется сделать?» отвечает «Выйти из комнаты.» — Почему? — Не знаю. В итоге, постояв несколько секунд, девушка вышла из комнаты.

2. Немного изменим внушение, добавив положительное подкрепление: «Когда ты выйдешь из этого состояния — тебе захочется выйти из комнаты. И когда ты сделаешь это — ты почувствуешь себя абсолютно счастливой, точно так же, как ты чувствовала себя когда только-только научилась ходить. Ты забыла что я тебе это сказал, но ты сделаешь это. Открыла глаза!» (Предварительно с помощью возрастной регрессии воспоминание о первых шагах было сделано доступным). Девушка плавно двигается к двери, затем уверенным движением открывает ее и выходит из комнаты. Лицо ее при этом выражает эйфорию. На вопрос «Зачем ты вышла из комнаты?» отвечает «Не знаю, мне хорошо!» Внушение, сделанное с положительным подкреплением реализуется быстрее и с большей вероятностью, чем без подкрепления.

3. Изменим опыт, применив отрицательное подкрепление, и дополнительно внушим негативную галлюцинацию: «Я щелкну пальцами — ты выйдешь из этого состояния, и тебе станет очень страшно! Тебе станет так страшно, что ты захочешь выбежать из комнаты. Но в этой комнате нет дверей! Будешь искать дверь, но в этой комнате нет дверей! Ты забыла что я тебе это сказал, но ты сделаешь это. Открыла глаза!» Испытуемую пробивает дрожь, она в панике начинает метаться по комнате в поисках выхода. Ощупывает стены руками, но двери не касается. Так продолжается некоторое время, затем я вновь усыпляю ее и отменяю внушение. [3]

Здесь стоит обратить внимание на 3 момента: во-первых, внушение, сделанное с отрицательным подкреплением, реализуется быстрее, чем с положительным. Во вторых, в данном примере у девушки был диссоциирован образ двери. Т.е. все органы чувств у нее работают нормально, и она видит дверь. Однако, внушение временно разорвало связь между зрительным раздражением от двери и вспомогательным образом, который позволил бы ей интерпретировать данное визуальное раздражение как дверь. То же самое внушение не позволяет ей дотронуться до двери, вероятно, работая как некий запрет, происхождение которого испытуемой не ясно, или, скорее, не осознается ею в данный момент. В-третьих, в нормальном состоянии у этой испытуемой больше визуальное восприятие, а в сомнамбулизме у нее доминирует восприятие кинестетическое, на что указывает то, что она при свете ощупывала стены руками. На такое изменение восприятия в гипнозе обращал внимание П. Жане.

Из эксперимента можно увидеть, как всего лишь пара диссоциированных идей может определить поведение человека, изменив его восприятие действительности, его эмоции, его ощущения, даже несмотря на то, что память о происхождении этих идей человеку недоступна. По мнению Бине [5], в основе всякого волевого импульса лежит какая-либо форма удовольствия или страдания. Человек, в самом общем случае, всегда стремится избежать страдания и получить удовольствие. Поэтому поведение испытуемой можно считать волевым актом. Что нисколько не отменяет того, что поведение девушки было иррациональным: ведь она повиновалась внушению и вела себя не адекватно реальной жизни. Если бы внушение не было амнезировано, испытуемая имела бы сознательный выбор: она могла бы сделать что сказано, или не сделать — и то и другое по своему усмотрению. Диссоциация лишила ее не только выбора, но и самой возможности осознать, понять факт отсутствия выбора. Если задать ей вопрос о том, почему она выполнила внушенное действие, она либо не сможет ответить, либо через некоторое время придумает какое-то объяснение, любое, кроме самого очевидного: «Вы мне это внушили», поскольку была команда забыть.

А теперь посмотрим на пациентов с тревожно-фобическим расстройством. В ретимулирующей ситуации у них возникают иррациональные эмоции, неприятные телесные ощущения, дезадаптивные мысли (которые не всегда осознаны). И они точно так же действуют, исходя из как будто сделанных кем-то постгипнотических внушений, даже когда понимают, что такое поведение не адекватно ситуации. Студент, испытывая панику перед экзаменом, отлично понимает, что на экзамене его жизни и здоровью ничего не угрожает. Однако, тело его само по себе реагирует так, будто бы он находится в большой опасности. Мысли становятся иррациональными, нелогичными. Он не может ответить на билет, несмотря на то, что хорошо знает материал. Приходится прикладывать небывалые усилия, чтобы перенести ретимулирующую ситуацию. Или например молодой человек, который боится знакомиться с девушками, в результате избегания женится на первой попавшейся, чтобы спрятаться от любой ситуации знакомства.

Итак, по Жане, амнезированные идеи фикс начинают жить собственной жизнью и развиваться независимо от основной личности. Развиваются они согласно собственным представлениям, образуя как бы вторую личность. И пока обстоятельства складываются благоприятно, фиксированные идеи могут находиться в латентном состоянии. Однако в ретимулирующей ситуации они начинают проявляться, и вторая личность выходит на первый план. То же самое случается и в случае затяжного стресса. Возникает состояние транса: по-французски «trance» означает «одержимость». Идеи фикс, которые, см. выше, включают в себя как мысли, так и соответствующие им эмоциональные состояния, искажают мышление индивида, делая его нелогичным. Так один и тот же человек может демонстрировать 2 противоречащих друг другу поведения.

К идеям фикс, которые, согласно А. Арнтц и Г. Якоб [1], являются рационализацией травматического опыта, можно добавлять любые внушения без учета логики. Этим пользуются, в том числе, разнообразные сектанты. Например, сектант Байгужин строит свои проповеди на идее «жизнь пуста и бессмысленна», которая может быть обобщением любого негативного опыта у любого человека. Его псевдологические конструкции имеют следующий вид: «Жизнь пуста и бессмысленна — поэтому (что угодно)». [2]

Литература

1. Арнтц А., Г. Якоб. Практическое руководство по схема-терапии. Методы работы с дисфункциональными режимами при личностных расстройствах. — М.: Научный мир, 2016 — 320 с.\
2. Байгужин Д. Как найти, покорить и удержать достойного мужчину. М.: «АСТ» — 2016, 192с.
3. Видеозапись эксперимента по гипнозу, выполненного автором. https://youtu.be/C1TZX0mra44
4. Жане П. Психический автоматизм. Экспериментальное исследование низших форм психической деятельности человека. — Спб., «Наука», 2009 — 500с. Стр 117.
5. Бине и Фере. Животный магнетизм. Перевод с французского. Спб.: «Издание А.С. Суворина» — 1890г. — 408с.