

PEDAGOGICAL AND CORRECTIONAL PSYCHOLOGY

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-332-3-6>

PROVOCATION OF THE COGNITIVE DISSONANCE BY MEANS OF CONFRONTATIONAL SUGGESTION

ПРОВОКУВАННЯ КОГНІТИВНОГО ДИСОНАНСУ МЕТОДОМ КОНФРОНТАЦІЙНОЇ СУГЕСТІЇ

Manilov I. F. Манілов І. Ф.

*Candidate of Psychological Sciences,
Senior Researcher,
Leading Scientist
Institute of Psychology named by G.S.
Kostyuk of the National Pedagogical
Academy of Sciences of Ukraine*

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук
України
м. Київ, Україна*

Психотерапевтична конфронтаційна сугестія (ПКС) – новий оригінальний метод психокорекційного впливу на людей, що страждають на невротичні, пов'язані зі стресом та соматоформні розлади, неускладнені афективні розлади, розлади зрілої особистості та деякі поведінкові синдроми (полова дисфункція, розлади харчової поведінки та сну) [1]. ПКС є важливою складовою методичного арсеналу системи Мультиmodalної сугестивної психотерапії (МСП) [2].

Теоретичною основою ПКС є концепція адаптаційної сугестивної модифікації мислення. У даній концепції, с позицій теорії нелінійних відкритих динамічних систем переосмислено та творчо оброблено базові положення когнітивно-поведінкової, сугестивної та екзистенціальної психотерапії.

Метод ПКС дозволяє корегувати неадаптивні думки та переконання, що притаманні людям з психічними та поведінковими розладами. Неадаптивні думки, як правило, характеризуються слабкою усвідомленістю, «автоматичністю» та стійкістю. Все це не дозволяє психотерапевту опиратися лише на переконування, побудоване на логічно узгоджених доводах. У такій ситуації більш прийнятною формою психотерапевтичного впливу є навіювання (сугестія).

Навіювання дозволяє обминати свідомий опір людини і досягати бажаних змін з мінімальним рівнем зусиль і у відносно короткі терміни.

В основу методу ПКС покладено ідею можливості штучного провокування у людини стану когнітивного дисонансу, який має виражений саногенний ефект. Цей стан виникає внаслідок зіткнення змістовно несумісних думок. В результаті боротьби, менш обґрунтовані (неадаптивні) думки руйнуються або трансформуються в більш адаптивні. Метод ПКС реалізується шляхом гетерогенного навіювання клієнтам базових світоглядних ідей-принципів. Ідеї-принципи презентуються як науково обґрунтовані загальні закони, універсальність яких очевидна.

По результатам проведених експериментальних досліджень було виділено такі базові ідеї-принципи – безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, умовності границь, наступності, протиріччя, змістовної невизначеності. Саме вони є основою подальшого руйнування ригідних неадаптивних думок та переконань.

Безперервна мінливість. Одна з основних, центральних ідей-принципів, яка відображає той очевидний факт, що все навколо безперервно змінюється. Світ перебуває в постійному русі і зупинити цей процес неможливо. Ідея постійної мінливості світу є ключовою для формування гнучкого адаптогенного мислення, здатного долати постійно виникаючі протиріччя і парадокси буття.

Взаємозв'язок. В основу покладена ідея одвічного зв'язку між різними явищами природи і, в цілому, єдності світу. Всі об'єкти і явища, в тій чи іншій мірі, пов'язані між собою і впливають одне на одне. Розуміння даного факту є основою гнучкості в оцінках різних життєвих ситуацій та обережності при визначенні причино-наслідкових зв'язків між окремими подіями.

Відносність. Якщо всі об'єкти і явища взаємопов'язані, то будь-яка точка відліку, будь-яка система координат умовні. Немає нічого остаточного і абсолютного. Немає абсолютно правильного і неправильного, доброго і поганого. У зв'язку з цим жоден вибір, жодне рішення не може бути однозначно вдалим чи невдалим.

Необоротність. Втілює ідею необоротності та часткової оборотності процесів еволюції у складних відкритих системах. Дане положення закономірно витікає з другого закону термодинаміки. Наявність ентропійного бар'єру забезпечує спрямованість часу в один бік. Стріла часу спрямована у майбутнє, а тому повернутися у минуле неможливо. Психотерапевтичне втручання не може повернути клієнта до стану колишнього благополуччя, щастя, здоров'я. Проте можна створювати

«нове благополуччя (щастя, здоров'я)», новий позитивний стан. Тобто нема повернення, а завжди є створення чогось нового.

Самоорганізація. У природі можна постійно спостерігати різноманітні процеси спонтанного упорядкування та еволюції структур у відкритих нелінійних середовищах. Здатність до самоорганізації тісно пов'язана з поняттям атрактора. Атрактор – це більш-менш стійкий стан (структура) до якої неминуче еволюціонує система. В МСП, функції атрактора може виконувати певна саногенна модель, наприклад, адаптивна поведінка, самодостатність або «здоровий стиль життя».

Динамічна рівновага. Будь яка відкрита система прагне досягти стану динамічної рівноваги (гомеостазу). При зовнішньому чи внутрішньому впливові, що веде до зміни стану та структури системи, в неї починають відбуватися процеси, що протидіють цим змінам. На рівні функціонування психіки людини, принцип рівноваги проявляється у феномені психологічного захисту, а на поведінковому рівні – у виборі соціальної ролі. Принцип рівноваги дозволяє краще зрозуміти динаміку взаємодії людей у групі.

Умовність границь. Усі відомі природні об'єкти є відкритими системами. Тому будь яка границя (границі), поняття завжди умовне. Зазвичай, у повсякденному житті дане поняття абсолютизується та стає джерелом різноманітних психологічних проблем, а тому потребує певного коригування.

Наступність. Більшість складних відкритих систем (зокрема, «картина світу» людини) еволюціонує в процесі свого існування. Цей процес еволюції, в залежності від етапу розвитку системи, розгортається поступово. Проте завжди в теперішньому можна знайти сліди минулого, що дозволяє виявляти певні причинно-наслідкові зв'язки. Ідея наступності, це визнання необхідності урахування минулого досвіду, проте, без його абсолютизації.

Протиріччя. Протиріччя є джерелом розвитку усього існуючого. Воно провокує і обумовлює рух та самоздійснення складних систем. Донесення ідеї обов'язкової присутності протиріччя у кожній життєвій ситуації є важливою складовою психотерапевтичного впливу в МСП.

Змістовна невизначеність. Ідея стосується змістовної невизначеності в будь якій вербальній комунікації. Принципово неможливо з довільною точністю отримати та однозначно розтлумачити або без викривлень передати інформаційне повідомлення. Наскільки б не була досконала мовна система, вона з необхідністю сприяє перекрученню змісту первинного повідомлення. Розуміння цієї даності дозволяє більш коректно та ефективно вибудовувати відносини між людьми.

Наведені базові ідеї-принципи не вичерпують усього арсеналу навіювань, що використовують в МСП. Вони лише визначають загальну

стратегію психотерапевтичного сугестивного впливу. Ознакою успішного застосування методу ПКС є усунення або трансформація неадаптивних думок в адаптивні, та зміна неадаптивної поведінки на адаптивну.

Процедура психотерапевтичного навчання в МСП представляє собою сфокусоване сугестивне переконування, упереміш з сугестивним діалогом. Сугестивне переконування і сугестивний діалог підготовлюють клієнта до прийняття психотерапевтичних ідей, а також правил та умов їх реалізації. Коли клієнт засвоює базові ідеї-принципи, вони стають невід'ємною частиною його уявлень про світ. Ідеї ці науково обґрунтовані, не викликають сумніву, а тому стають аксіомами на які опираються усі умовиводи. Ідеї-принципи «уростають» в персональну картину світу і починають поволі її реформувати та удосконалювати. Вони розхитують думки та переконання, які з ними не узгоджуються та сприяють їхньої трансформації. Ідеї-принципи стають певними «цензорами» процесу мислення. Те, що не узгоджується з ними, підлягає відбраковуванню.

Завдання психотерапевта – постійно, прямо чи опосередковано провокувати зіткнення несумісних думок та переконань. З одного боку це ситуативно неадаптивні думки, що створюють або підживлюють проблему клієнта, з іншого, думки, що їх заперечують (антитези) і представляють собою закономірний висновок з базових ідей-принципів. Судження та його антитеза не можуть бути одночасно хибними. Як наслідок, у клієнта виникає стан когнітивного дисонансу. Цей стан створює когнітивний конфронтаційний тиск, який сприяє руйнуванню або трансформації неадаптивної думки.

Метод ПКС сприяє розвитку адаптогенного мислення клієнта. Останнє є необхідною умовою досягнення головної психотерапевтичної задачі МКС – вихід клієнта на власний Персонально ідеальний стиль життя. Саме це створює оптимальні умови для успішного лікування більшості психічних та поведінкових розладів.

Література:

1. Манілов І.Ф. Деякі особливості сугестивної корекції «картини світу». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 3. Т. 1. С. 209–213.
2. Манілов І.Ф. Мультимодальна сугестивна психотерапія: вихідні положення та принципи роботи. *Психологічний часопис: збірник наукових праць*. 2019. № 1. Том. 21. С. 165-179. URL: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/491/310>