

# ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ (БИХЕВИОРИСТСКАЯ) ПСИХОТЕРАПИЯ

---

## ЦЕЛЬ ПСИХОТЕРАПИИ :

Изменение поведения от той модели, которая не помогала справиться с неврозом или другой психологической проблемой (а возможно, и породила их), к модели поведения или отдельным поведенческим умениям и навыкам, способным вывести человека из фрустрационного тупика.

Клиент с помощью психотерапевта находит эти модели поведения и отрабатывает их настолько, чтобы они могли успешно выполнить адаптационную (приспособительную) роль в тех ситуациях, которые ранее порождали вышеупомянутые неврозы и психологические проблемы.

Поведенческая терапия (бихевиоральная терапия) (от англ. behaviour — «поведение») — одно из ведущих направлений современной психотерапии. Поведенческая психотерапия основана на теории научения, а также на принципах классического и оперантного обуславливания. В основе этой формы психотерапии лежит идея, что симптомы некоторых психических расстройств обязаны своим появлением неверно сформированным навыкам. Поведенческая психотерапия ставит своей целью устранение нежелательных форм поведения и выработку полезных для клиента навыков поведения. Наиболее успешно поведенческая терапия применяется для лечения фобий, поведенческих расстройств и зависимостей, то есть тех состояний, в которых возможно выделить какой-то определенный симптом как «мишень» для терапевтического вмешательства. Научной базой поведенческой психотерапии является теория бихевиоризма.

Поведенческая терапия может применяться как самостоятельно, так и в комплексе с когнитивной психотерапией (когнитивно-поведенческая психотерапия). Поведенческая психотерапия представляет собой директивную и структурированную форму психотерапии. Её этапами являются

- анализ поведения,
- определение этапов, необходимых для коррекции поведения,
- постепенная тренировка новых навыков поведения,
- отработка новых навыков поведения в реальной жизни.

# ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Бихевиоризм как теоретическое направление психологии возник и развивался примерно в то же время, что и психоанализ (то есть с конца XIX века). Тем не менее, систематическое применение принципов бихевиоризма для психотерапевтических целей относятся к концу 50-х — началу 60-х годов.

Методы поведенческой терапии в значительной степени основаны на идеях русских ученых Владимира Михайловича Бехтерева (1857—1927) и Ивана Петровича Павлова (1849—1936). Работы Павлова и Бехтерева были хорошо известны за границей, в частности, книга Бехтерева «Объективная психология» оказала большое влияние на Джона Уотсона. Павлова называют своим учителем все крупнейшие бихевиористы Запада. (См. ещё: рефлексология)

Уже в 1915—1918 годах В. М. Бехтерев предложил метод «сочетательно-рефлекторной терапии». И. П. Павлов стал создателем теории об условных и безусловных рефлексах и о подкреплении, с помощью которого поведение может быть изменено (благодаря выработке желательных условных рефлексов или «угасанию» нежелательных условных рефлексов).[3] Проводя эксперименты с животными, Павлов установил, что если кормление собаки сочетается с нейтральным стимулом, например, со звоном колокольчика, то в дальнейшем этот звук будет вызывать слюноотделение у животного.

Павлов также описал феномены, связанные с выработкой и исчезновением условных рефлексов:

- **Угасание условного рефлекса:** если в течение определенного времени нейтральный стимул больше не сопровождается подкреплением (например, звон колокольчика не сопровождается кормлением), то выработанный ранее условный рефлекс постепенно исчезает.

- **Генерализация условного рефлекса:** рефлекторный ответ может возникнуть не только под воздействием подкрепляемого стимула, но и под воздействием стимулов, более или менее близких к нему. В дальнейшем эта идея была использована для создания теории фобий: например, если изначально фобия пациента касалась лишь какой-то конкретной ситуации, то в дальнейшем, под воздействием процесса генерализации, страх будут вызывать все большее количество ситуаций, имеющие какое-либо сходство с тем, что вызывало страх в начале.

Таким образом, Павлов доказал, что новые формы поведения могут возникать в результате установления связи между врожденными формами поведения (безусловными рефлексами) и новым (условным) раздражителем. Позднее метод Павлова получил название классического обуславливания.

Идеи Павлова получили дальнейшее развитие в работах американского психолога Джона Уотсона (1878—1958). Уотсон пришел к выводу, что классическое обуславливание, которое Павлов наблюдал у животных, существует также и у людей, и именно оно является причиной возникновения фобий. В 1920 году Уотсон провел эксперимент с грудным ребёнком (англ.)русск.. В то время, как ребёнок играл с белой крысой, экспериментаторы вызывали у него страх с помощью громкого звука. Постепенно ребёнок начал бояться белых крыс, а позднее также и любых пушистых животных[8]. (См. ещё: метод «свиста» (НЛП))

В 1924 году ассистентка Уотсона, Мэри Кавер Джонс[9] применила сходный метод для излечения ребёнка от фобии. Ребёнок боялся кроликов, и Мэри Джонс использовала следующие приемы:

- Кролика показывали ребёнку издали, во время кормления ребёнка.
- В момент, когда ребёнок видел кролика, экспериментатор давал ему игрушку или конфету.
- Ребёнок мог наблюдать, как другие дети играют с кроликами.
- По мере того, как ребёнок привыкал к виду кролика, животное подносили все ближе и ближе.

Благодаря применению этих приемов страх у ребёнка постепенно исчез. Таким образом, Мэри Джонс создала метод систематической десенсибилизации, который успешно применяется для лечения фобий. Психолог Джозеф Вольпе (англ.)русск. (1915—1997) назвал Джонс «матерью поведенческой терапии»

Б.Ф.Скиннера по праву считают родоначальником бихевиористски ориентированного обучения (в процессе которого удельный вес теоретических знаний и формирования практических навыков резко изменился в сторону практики). В отличие от психоанализа, занимающегося психическими состояниями, бихевиоризм и особенно радикальный бихевиоризм Б.Ф.Скиннера акцентирует свое внимание на поведенческих реакциях и их экспериментальном изменении до нахождения и закрепления нужных моделей (в основном приспособительных навыков и умений).

Нередко можно встретить утверждения, что Скиннер, как и бихевиористы, считает сферы сознания и бессознательного не заслуживающими внимания. Это ошибочное, поверхностное суждение, вызванное нескрываемым критическим отношением бихевиористов к научной достоверности психоаналитических толкований, а также тем, что бихевиористы часто переносили на объяснение механизмов поведения человека закономерности, выявленные на опытах с животными.

Напротив, Скиннер, как и другие классики бихевиоризма, считает, что эти проблемы сознания и бессознательного настолько серьезны и так трудно поддаются научному анализу, что правильнее иметь дело с их внешними проявлениями в виде поведенческих реакций, изучать эти реакции и в тех случаях, когда они оказываются неэффективными для решения проблем клиента или даже их усугубляющими.

Итак, признав научно недостоверными существовавшие методы анализа и объяснения психических состояний человека, бихевиористы сделали своим «знаменем» формулу «S - R», где S обозначает стимул (определенный положительный или отрицательный раздражитель), а R обозначает поведенческую реакцию человека или животного на данный раздражитель.

При этом важность сознания, бессознательного и субъективные понятия не отрицаются (как ошибочно считают даже многие психологи), они просто не рассматриваются как не имеющие (в отличие от поведения) объективного измерения. Поведение же считается объективно наблюдаемым феноменом и, каким бы сложным или странным оно ни казалось, может иметь объективные критерии и методы наблюдения, исследования и коррекции.



В соответствии с вышеприведенной формулой бихевиоризма (S - R) различные ситуации вызывают различные паттерны реакций. При этом различия в поведенческих реакциях на одни и те стимулы определяются индивидуальными генетическими различиями в предыдущем опыте и в генетической истории. То есть, еще раз предостерегая от вульгарного упрощения бихевиоризма, подчеркиваем, что даже самый радикальный его представитель Б.Ф. Скиннер не упрощал толкования поведенческих реакций и считал их зависящими от многих скрытых факторов, в том числе от генетических особенностей, но не считал их проблемой, посильной для объективного научного исследования (по крайней мере на современном уровне состояния науки).

Однако он и его последователи предпринимали попытки определенного толкования генетической истории по паттернам поведенческих реакций.

Важной частью теории и практики бихевиориальной терапии по Скиннеру являются так называемые объяснительные фикции, то есть функции определенного вида неосознанного или сознательно неосознаваемого самообмана.

Среди основных объяснительных фикций Скиннер называет такие, как: автономный человек, свобода, достоинство, творчество. Он считает их иллюзорными, но необходимыми для самоутверждения человека.

Действительно, человек - существо социальное, вынужденное считаться с требованиями общества или быть им отвергнутым, но и тогда он вынужден считаться с какими-то людьми и обстоятельствами. То есть его автономия, как и свобода, - понятия весьма относительные, но важные для его самосознания.

Достоинство (оценка себя и других) определяется не самостоятельно самим человеком, даже если ему так кажется, а под осознаваемым или неосознанным влиянием критериев и ценностей того социума, к которому он принадлежит или хотел бы принадлежать.

Творчество, каким бы спонтанным оно ни казалось самому творцу, тоже оперантно обусловлено его внешними условиями и внутренними потребностями, которые (как мы уже говорили) в свою очередь зависят от его предыдущего опыта и генетической истории. (Мы не говорим здесь о творчестве, которое осознанно выполняется как определенный заказ, а лишь о тех случаях, когда оно воспринимается как свободное, ни от чего и ни от кого не зависящее.)

Скиннер утверждает, что все это лишь объяснительные функции, отрицающие спонтанность и источники, не вытекающие из сферы жизненного опыта.

Возражая тем, кто считал, что его подходы к управлению поведением человека при их полной реализации дадут рычаги управления людьми в руки тиранов, которые «механизируют» общество, Скиннер писал:

*«...мы не можем принимать мудрые решения, если мы продолжаем притворяться, что человеческое поведение неуправляемо, или если мы отказываемся заниматься управлением, когда могут быть достигнуты ценные результаты. Такие меры только ослабляют нас, оставляя силу науки в руках других. Первый шаг к защите от тирании - это максимально возможное обнаружение техники управления...»*

Наибольшее распространение среди групп поведенческой терапии получили так называемые группы тренинга умений. Такие группы можно назвать курсами программированного обучения. Но не обучения школьным или университетским предметам, а обучения поведенческим реакциям, умениям, необходимым для решения бытовых или профессиональных проблем клиента, а также для повышения его профессиональной эффективности.

Наиболее популярными (по крайней мере в США) «группами умений» являются:

- группы снижения тревожности и обретения (повышения) уверенности в себе;
- группы планирования карьеры (где не только строятся планы, но и отрабатываются алгоритмы и необходимые психологические профессиональные навыки достижения конечной цели);
- группы принятия решений (сюда идут люди, страдающие от нерешительности или от принятия непродуманных, спонтанных, переменчивых решений и неумения их реализовать);
- группы родительских функций (мало любить своих детей, важно уметь реализовать свою любовь на пользу, а не во вред тем, кого ты любишь);
- группы коммуникативных умений (для лиц, имеющих трудности или ошибки в общении) и т.д.

В таких группах весьма быстро снимается смущение и не возникает чувства ущербности, так как собравшиеся вокруг тебя объединены той же самой или аналогичной проблемой и тоже не могут с ней справиться самостоятельно.

Главный процесс в группах поведенческой терапии - это процесс обучения. Так, при терапии взаимоотношений осваиваются такие навыки коммуникаций, которые не провоцируют защитных реакций того, к кому вы обращаетесь, у него не возникает инстинктивного желания либо отгородиться от общения, либо отреагировать на него в той или иной мере раздражительно, агрессивно. При этом терапевт сначала показывает, а затем предлагает начать воспроизводить совершенствовать четыре вида поведенческих умений:

- осознание и совершенствование выражения коммуникативных чувств, связанных с вашим положительным отношением к коммуникатору и вызывающих («провоцирующих») соответствующее его отношение к вам;
- эмпатический ответ (эмпатия - это способность к эмоциональному сопереживанию, ощущению чувств и настроений другого человека). На этом этапе происходит обучение все более глубокому и сочувствующему пониманию внутреннего состояния другого человека и выражению этого понимания коммуникатору;
- последовательное переключение образа действия - от сформировавшегося навыка выражения межличностных чувств к эмпатическому ответу (эмоциональному сопереживанию);
- фасилитация (содействие-поддержка) - подготовка к обучению другим вышеперечисленным навыкам после того, как вы сами их достаточно освоили и убедились в их эффективности.

Для развития умений осознавать, реализовывать и отстаивать свои права в данных группах применяются специальные упражнения. Обычно к таким упражнениям, развивающим уверенность в себе, относятся:

- активное смотрение: выработка умения не стесняясь, уверенно, но спокойно (без робости и вызова) смотреть в глаза собеседнику, делая акцент не на уверенность взгляда, а на выражение в нем активного внимания равного партнера;
- развитие умений искренне (не формально-вежливо) делать комплименты и без смущения, с уверенной (не снисходительной и не униженной) благодарностью принимать их;
- раскрепощение естественного (не зажато, но и не бесконтрольно-невоспитанного) выражения своих чувств;
- развитие умения первым вступать в беседу и вести ее (упражнения в этом, как и в предыдущем пункте, включают элементы упражнений из риторики, в необходимых случаях корректируются произношение, дикция, грамотность, темп и другие компоненты речи с дополнениями мимикой и жестами).

## Релаксация (расслабление)

Это упражнение очень важно не только для данного, но и для всех видов психотерапии. Неуверенность всегда связана с определенным уровнем тревожности, а та, в свою очередь, с определенным уровнем эмоциональной напряженности, а последняя, в свою очередь, с определенным уровнем общей или локальной мышечной напряженности, зажатости.

В соответствии с различными видами психомышечной релаксации может быть «прокручен» и обратный механизм. Расслабление мышц снижает эмоциональную напряженность, тревожность и неуверенность.

Для этого могут применяться различного вида методы психорегуляции: расслабление мышц одновременно со словесным само-внушением (аутотренинг по И.Шульцу и т.п.), также без слов, а лишь на контрасте ощущений напряжения и расслабления мышц (по Э.Джекобсону и т.п.). Не отрицая вредности словесного само-внушения, следует отметить, что процесс хорошего овладения аутотренингом требует достаточно длительного времени для образования и закрепления условно-рефлекторных связей между словом и ощущением.

Второй вариант - концентрация на различии в ощущениях напряженных, а затем резко расслабленных мышц - дается почти сразу.

Так как в группах тренинга уверенности в себе упражнения на расслабление играют не основную, а подчиненную роль, то в большинстве случаев применяется второй вариант. Разумеется, если кто-то дополнит его мысленным словесным самовнушением расслабления, это еще более усилит эффект.

А теперь само упражнение.

Сядьте поудобнее, закройте глаза и постарайтесь максимально расслабить все мышцы.

Сделайте вдох.

адержите дыхание.

Теперь напрягите мышцы ног.

Сильно, сильнее, как можно сильнее.

Резко расслабьте их одновременно с полным выдохом.

Прочувствуйте как можно более четко разницу в ощущениях максимального напряжения и максимального расслабления.

После нескольких спокойных вдохов-выдохов повторите то же самое с мышцами рук в целом или по частям (кисти, предплечья, плечи), полностью сосредоточив внимание на разнице ощущений напряженных и расслабленных мышц.

Так же можно напрягать и расслаблять любые мышцы (живота, груди, спины, лица). Причем упражнение на каждую группу мышц следует проводить несколько раз, до максимально полного прочувствования разницы напряжения и расслабления.

Цель этого упражнения - не только научиться расслабляться и тем самым снижать тревожность и неуверенность, но и научиться переключать внимание на мышечные ощущения со своих психо-логических проблем и комплексов.

## Репетиция

Придумайте сами себе сценарий сцены, где вы должны быстро проявить решительность в ситуациях, в которых это у вас плохо получается. Ну, например, ответить отказом на просьбу приятеля выпить или сделать то, что вам неприятно и не нужно, но вы не знаете, как отказать.

Затем выберите себе партнера. Объясните ему роль убедительного и настойчивого (или жалобного) пристава и разыграйте сцену.

Зная, что это всего лишь игра, вам будет легче отказать ему, а повторяя эти упражнения многократно с разными партнерами и со сменой ситуаций, вы сможете довести умение говорить «нет» до определенного автоматизма, и вам будет легче сделать это в реальной жизни.

Обсуждение каждого такого упражнения и поощрение вашего прогресса другими участниками укрепит вашу уверенность. Очень важно заранее предупредить всех участников группы, что после успешного тренировочного освоения этого и других упражнений не всегда удастся быстрый перенос полученных навыков в реальную действительность.