

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРАНСФОРМАЦИИ ВНУТРЕННИХ ОБРАЗОВ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

А.Н.Чистяков, В.М.Звоников, А.В.Киренская, В.В.Мямлин

ФГУ ГНЦ социальной и судебной психиатрии им. В.П.Сербского
Факультет психологии РосГУ

Вестник восстановительной медицины, 2009, №2, с. 37-41.

Аннотация

В задачи настоящего исследования входило психофизиологическое изучение приемов нейролингвистического программирования и объективная оценка их эффективности. У 15 высокогипнабельных испытуемых регистрировали частоту сердечных сокращений (ЧСС) и кожно-гальваническую реакцию (КГР) при переживании событий из прошлого опыта, связанных с эмоциями разного знака. Показано, что диссоциация от негативных событий из прошлого опыта и трансформации субмодальных параметров внутренних образов, связанных с переживанием этих событий, сопровождаются выраженным снижением интенсивности эмоций, как по субъективной оценке, так и по показателям ЧСС и КГР.

Введение

Хорошо известно, что негативные эмоциональные состояния могут быть причиной различных нервно-психических расстройств и заболеваний, тогда как достижение позитивных эмоциональных переживаний является важным в психотерапии. Все это определяет актуальность изучения эффективных способов актуализации положительных эмоциональных состояний и методов снижения интенсивности негативных эмоциональных переживаний. В настоящее время достаточно широко используются методики нейролингвистического программирования (НЛП) (Гриндер, Бэндлер, 1994). Одна из техник НЛП, направленных на устранение негативных эмоциональных состояний, заключается в диссоциации от негативных событий из прошлого опыта и трансформации субмодальных параметров внутренних образов, связанных с переживанием этих событий. Методы НЛП часто дают устойчивый эффект, однако исследований их эффективности с использованием объективных критериев практически не проводилось. В задачи настоящего исследования входило получение эмоциональных состояний разного знака, связанных с переживанием событий из прошлого опыта, коррекция отрицательных эмоций с помощью техники НЛП и оценка интенсивности эмоций по показателям активности вегетативной нервной системы.

Методика

Поскольку высокогипнабельные лица обладают способностями к образному мышлению и хорошей концентрацией внимания на внутренних образах, а также более эмоциональны (Гримак, 1987; Crawford et al., 1996; Gruzelier, 2002), для участия в данном исследовании было отобрано 15 высокогипнабельных испытуемых-добровольцев (13 женщин и 2 мужчин).

Уровень гипнабельности определяли с помощью модифицированной версии Стенфордской шкалы гипнабельности для группы (SHSS:C, Crawford, Allen, 1982) по 6 позициям по 5 баллов каждая. По результатам тестирования уровень гипнабельности колебался по группе от 22 до 29 баллов и в среднем составлял - 25,5 баллов.

Каждый испытуемый до начала исследования выбирал два важных для него события, одно из которых было связано с переживанием сильных положительных эмоций, а второе – отрицательных. Помимо этого, испытуемые должны были вспомнить эмоционально нейтральное событие, которое использовали в качестве контрольного. Для этого был выбран сходный для всех испытуемых эпизод – дорога от метро до здания ГНЦ. Эмоционально нейтральное событие было введено как контрольное состояние по отношению к эмоциональным событиям.

События следовало воспроизвести в 2-х вариантах – ассоциировано, т.е. представить себя непосредственным участником, и диссоциированно, т.е. просмотреть событие со стороны, например как фильм. Затем, для события, связанного с негативными переживаниями, проводилась трансформация субмодальных параметров «фильма» (Гриндер, Бэндлер, 1994). Для каждого испытуемого подбирали индивидуально такие изменения, которые максимально снижали интенсивность эмоции (изменяли цвет, расстояние, ракурс, скорость, звук и пр.), и после этого испытуемые снова просматривали диссоциированно негативное событие с измененными соответствующим образом субмодальными параметрами. Данную процедуру проводил психотерапевт, выступая в роли инструктора. Инструкции, при этом, не носили директивного характера.

Экспериментальная схема включала следующие функциональные состояния (с закрытыми глазами): (1) фоновое состояние спокойного бодрствования, (2) спокойное бодрствование с выключением внутреннего диалога, направленное на усиление концентрации внутреннего внимания, (3) ассоциированное и (4) диссоциированное воспроизведение в памяти эмоционально нейтрального события, (5) ассоциированное и (6) диссоциированное воспроизведение в памяти события, связанного с положительными эмоциями, (7) ассоциированное и (8) диссоциированное воспроизведение события,

связанного с отрицательными эмоциями, (9) диссоциированное воспроизведение негативного события с измененными субмодальными параметрами.

Сразу после окончания исследования испытуемые оценивали яркость образов и интенсивность эмоций в каждом состоянии по субъективной шкале от 1 до 10 (Crawford et al., 1996).

Во время исследования вели непрерывную видеозапись, и регистрировали физиологические показатели – ЭКГ и кожно-гальваническую реакцию (КГР). Длительность записи - 2 минуты в каждом состоянии. Изменения вегетативных показателей оценивали по средней частоте сердечных сокращений (ЧСС) и максимальному размаху колебаний КГР. Для каждого испытуемого данный показатель нормировался по величине максимального значения размаха КГР, усредненного для всех состояний. Сравнение средних проводили по критерию Вилкоксона для сопряжённых пар.

Для статистического анализа использовали пакеты программ SPSS 11.0 и СТАТИСТИКА 6.0.

Результаты.

Результаты субъективного шкалирования показали, что интенсивность эмоций (ИЭ) и яркость образов (ЯО) при ассоциированном способе переживания событий из прошлого опыта у всех испытуемых были высокими (рис. 1) и колебались у разных испытуемых от 6 до 10 баллов. Интенсивность эмоций (ИЭ) составляла в среднем по группе при переживании позитивного события $+8,43 \pm 0,43$ баллов, а при переживании негативного события $-9,03 \pm 0,40$ баллов (рис. 1). Важно отметить, что у 13 человек (87%) интенсивность эмоций составляла от 8 до 10 баллов, т.е. была максимально приближена к реальным эмоциональным переживаниям. При воспроизведении эмоционально нейтрального события яркость образов также была высокой ($7,57 \pm 0,70$ баллов) и не отличалась достоверно от ЯО эмоционально значимых событий. Ассоциированное воспроизведение НС характеризовалось положительным эмоциональным фоном, однако показатель ИЭ в среднем по группе составлял $+4,20 \pm 0,59$ баллов и был достоверно ниже ($p < 0,001$), чем при переживании эмоционально позитивного события.

При диссоциированном (Д) способе воспроизведения эмоциональных событий наблюдалось снижение интенсивности эмоций, которое было высокодостоверным для эмоционально значимых событий (рис. 1). Снижение яркости образов было не столь выраженным и достигало уровня значимости только для позитивного события (рис. 1). Снижение ИЭ при (Д) воспроизведении событий по сравнению ассоциированным (А) воспроизведением выявлено у 14 чел. из 15 для эмоционально положительного события, и

у 10 чел. - для эмоционально отрицательного события. В среднем по группе ИЭ снизилась для позитивного события - до $+6,21 \pm 0,68$ баллов ($p < 0,01$), для негативного события – до $-7,43 \pm 0,49$ баллов ($p < 0,01$). При переживании эмоционально нейтрального события показатель ИЭ не изменялся.

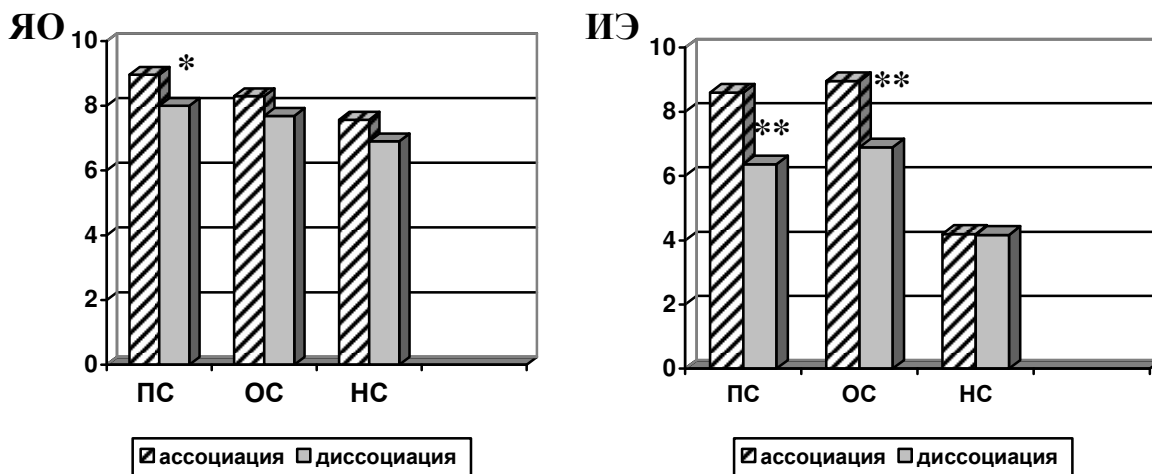


Рис. 1. Субъективная оценка Яркости Образов (ЯО) и Интенсивности Эмоций (ИЭ) при воспроизведении событий из прошлого опыта, эмоционально нейтрального (НС), и связанных с положительными и отрицательными эмоциями (ПС и ОС, соответственно).

Изменения вегетативных показателей, в целом, соответствовали результатам самооценки испытуемых. Ассоциированное переживание всех событий из прошлого опыта сопровождалось статистически значимым увеличением частоты сердечных сокращений (ЧСС) по сравнению фоном, при этом при воспроизведении негативного события ЧСС была достоверно выше, чем при воспроизведении позитивного события ($p < 0.05$) (рис. 2).

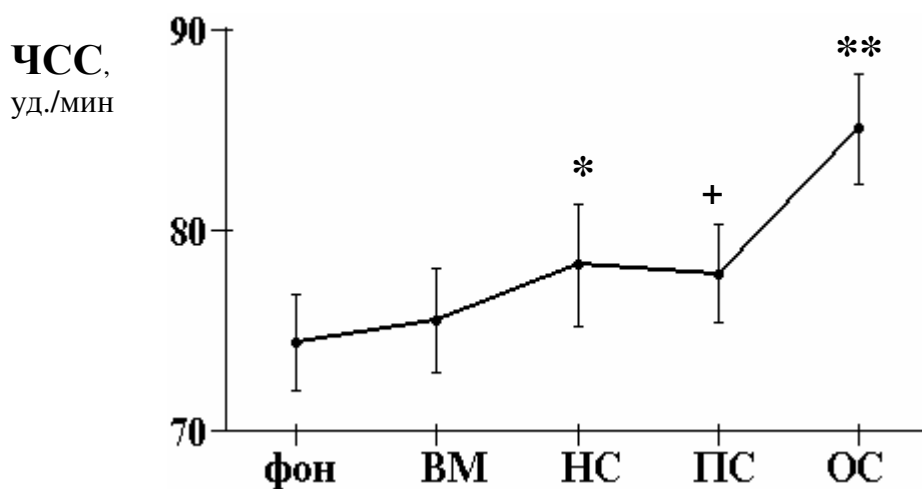


Рис. 2. Изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС) при ассоциированном воспроизведении событий из прошлого опыта, эмоционально нейтральных (НС) и связанных с положительными (ПС) и отрицательными (ОС) эмоциями. ВМ – внутреннее молчание (выключение внутреннего диалога). Уровень значимости изменений (по сравнению с фоном): + - $p < 0.1$; * - $p < 0.05$; ** - $p < 0.01$.

В состояниях, связанных с ассоциированным воспроизведением событий из прошлого опыта, КГР также был существенно выше, чем в фоне. Достоверные отличия ($p < 0,05$) от фоновых значений КГР выявлены для нейтрального и негативного событий (рис. 3). При этом, максимальные значения этого показателя, также как и ЧСС, зарегистрированы при переживании негативного события.

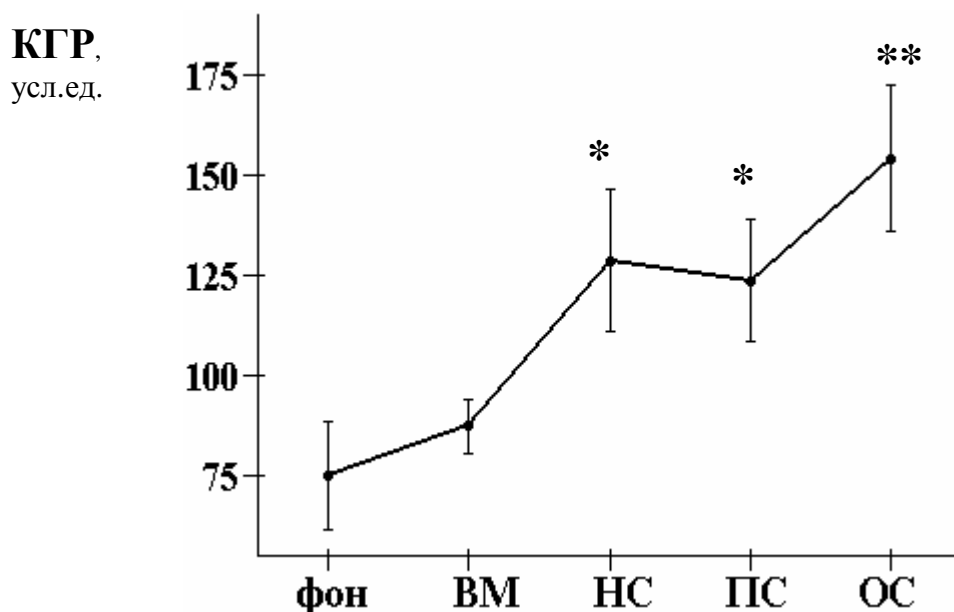


Рис. 3. Изменения кожно-гальванической реакции (КГР) при ассоциированном воспроизведении событий из прошлого опыта, эмоционально нейтральных и связанных с положительными и отрицательными эмоциями.

Обозначения см. на рис. 2.

Таким образом, по показателям КГР и ЧСС ассоциированный способ воспроизведения событий из прошлого опыта сопровождался достаточно интенсивным переживанием положительных и отрицательных эмоций.

При диссоциированном воспроизведении обоих событий выявлено достоверное снижение ЧСС и уменьшение КГР по сравнению с ассоциированным способом воспроизведения, что свидетельствует о снижении интенсивности эмоций.

В частности, при А воспроизведении позитивного события средние значения ЧСС составляли $77,8 \pm 9,5$ уд./мин., при Д воспроизведении - $74,6 \pm 8,6$ уд./мин. ($p < 0,01$) (рис. 4), а при переживании негативного события средние значения ЧСС снизились с $85,1 \pm 10,6$ уд./мин. при А переживании до $76,5 \pm 7,8$ уд./мин. ($p < 0,01$) при Д переживании (рис. 4). Сходная динамика наблюдалась и для КГР (рис. 5).

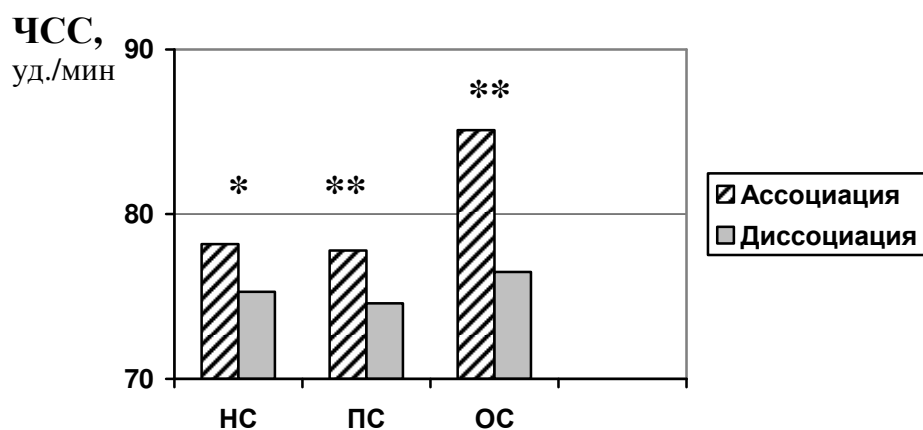


Рис. 4. Частота сердечных сокращений (ЧСС) при ассоциированном и диссоциированном воспроизведении событий из прошлого опыта, эмоционально нейтральных (НС) и связанных с положительными (ПС) и отрицательными (ОС) эмоциями. На рисунке представлены средние групповые значения.

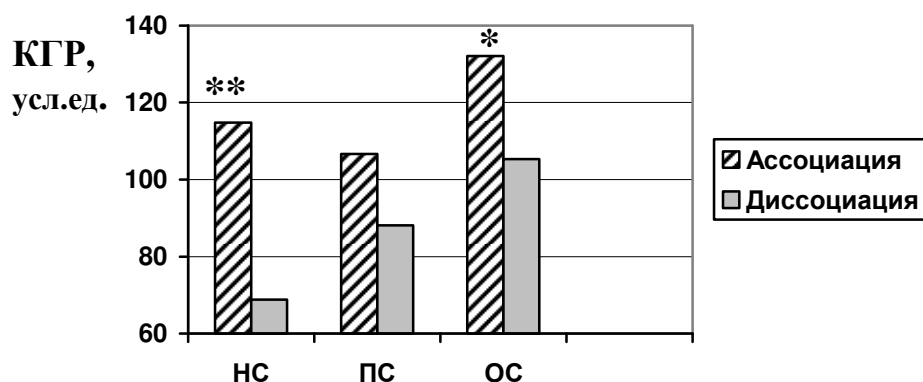


Рис. 5. при ассоциированном и диссоциированном воспроизведении событий из прошлого опыта, эмоционально нейтральных (НС) и связанных с положительными (ПС) и отрицательными (ОС) эмоциями. На рисунке представлены средние групповые значения.

Важно отметить, что при диссоциированном способе воспроизведения значимое снижение показателей ЧСС и КГР наблюдалось также и для эмоционально нейтрального события (рис. 4, 5).

Для события из прошлого опыта, связанного с негативными эмоциями, для внутренних образов, полученных при диссоциированном способе переживания этого события, проводилась трансформация их субмодальных параметров.

Субъективная оценка показала выраженное снижение интенсивности отрицательных эмоциональных переживаний после процедуры трансформации у всех испытуемых. При этом у троих испытуемых после трансформации зрительных образов знак эмоции сменился на положительный (от +3 до +8), у одного - ИЭ снизилась до нуля, и только у одного человека субъективная оценка ИЭ снизилась лишь до -6 баллов. В

среднем по группе субъективная оценка интенсивности негативных эмоций снизилась до $1,8 \pm 1,0$ баллов ($p < 0.001$ по сравнению с диссоциированным способом воспроизведения события) (рис. 6).

Как видно из рис. 6, снижение интенсивности эмоций после процедуры трансформации подтверждается также и существенным снижением показателей активности вегетативной нервной системы. Следует также отметить, что средние значения ЧСС и КГР после проведения трансформации не отличались от фоновых.

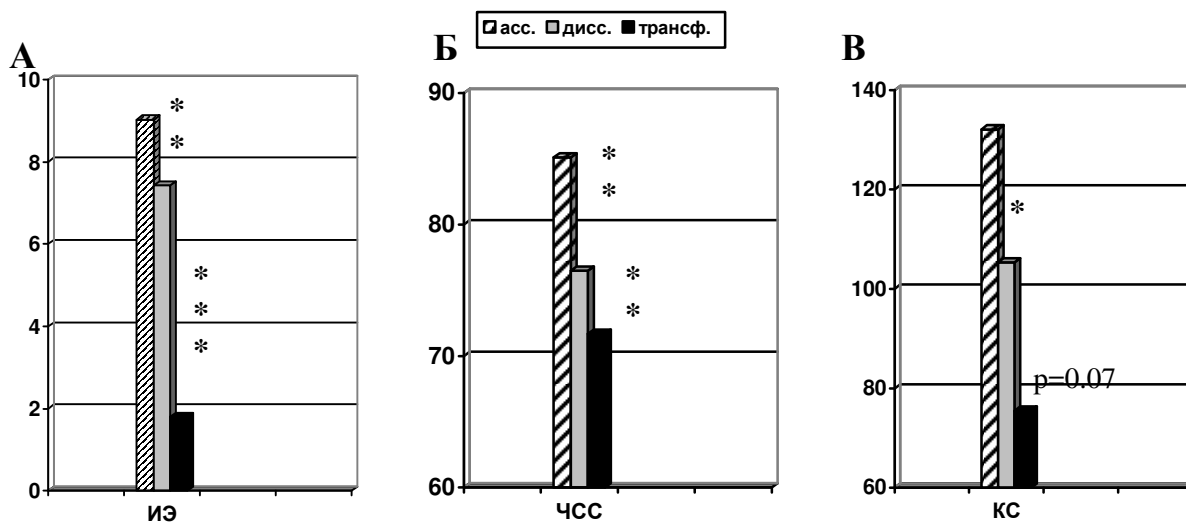


Рис. 6. Субъективная оценка интенсивности эмоций (ИЭ), частота сердечных сокращений (ЧСС) и величина КГР при воспроизведении события из прошлого опыта, связанного с отрицательными эмоциями, ассоциировано (*асс.*), диссоциированно (*дисс.*) и после трансформации субмодальных параметров (*трансф.*).

Звездочки обозначают уровень значимости снижения показателей в состоянии диссоциации по сравнению с состоянием ассоциации, и в состоянии с трансформацией субмодальных параметров образов по сравнению с состоянием диссоциации: * - $p < 0.05$; ** - $p < 0.01$; *** - $p < 0.001$.

Обсуждение

Таким образом, в данном исследовании были достигнуты интенсивные эмоциональные переживания, что подтверждается как субъективными, так и объективными критериями.

Субъективная оценка интенсивности эмоций и яркости образов свидетельствует о том, что ассоциированное переживание событий из прошлого опыта было близким к переживанию реальных событий. Обращает внимание, что повышение показателей активности вегетативной нервной системы по сравнению с фоном наблюдалось не только при переживании эмоционально значимых событий, но и при ассоциированном переживании нейтрального события. Исследования других авторов также показывают, что

активность вегетативной нервной системы, как правило, возрастает при выполнении заданий, связанных с активацией внутреннего внимания, в том числе и при переживании событий из прошлого опыта (Cole, Ray, 1985).

Следует также отметить, что максимальные значения объективных и субъективных критериев интенсивности эмоций в нашем исследовании выявлены при воспроизведении события, связанного с негативными эмоциями. Полученные данные согласуются с данными литературы, согласно которым уровень активации ЦНС, или эмоциональный *arousal*, выше при переживании отрицательных эмоций по сравнению с положительными (Carretie et al., 2001; Baumgartner et al., 2006).

Таким образом, полученные результаты показывают, что образы, связанные с эмоциональными событиями, оказались очень яркими, независимо от времени переживания события. Согласно опросу испытуемых в некоторых случаях выбранные события из прошлого опыта происходили более 20 лет назад. Следует также отметить, что все испытуемые были здоровыми лицами и не предъявляли каких-либо жалоб, однако по оценке изменений вегетативных показателей информационно-травмирующее начало сохраняющихся в долговременной памяти негативных событий было чрезвычайно выраженным.

При рассмотрении центральных процессов, которые имеют место при ассоциированном способе воспроизведения событий из прошлого опыта, очевидно, что происходит одновременная активация и интеграция активности нервных сетей мозга, отвечающих за визуальную, аудиальную и кинестетическую модальности внутренних образов, хранящихся в памяти в связи с данным событием. При этом кинестетическая модальность включает телесные ощущения, т.е. информацию от кожи, проприорецепторов, внутренних органов, функционирование которых неразрывно связано с активностью симпатической и парасимпатической нервной системы. Можно предположить, что вегетативная активация, наблюдающаяся при переживании события из прошлого опыта, обусловлена не только повторным переживанием данного события и связанных с ним эмоций, но и воспроизведением хранящихся в памяти следов вегетативной активности, имевшей место в прошлом и неизбежно сопровождающей любую деятельность человека. Переход к визуально-кинестетической диссоциации неизбежно должен сопровождаться существенным снижением активности сетей, связанных с кинестетическими входами, а следовательно снижением показателей активности вегетативной нервной системы. Полученное в работе снижение показателей ЧСС и КГР при диссоциированном воспроизведении всех событий из прошлого опыта, включая эмоционально нейтральное, подтверждает это предположение.

Еще более радикальным снижением интенсивности переживаемых эмоций и вегетативной активации у всех испытуемых сопровождалась процедура трансформации субмодальных параметров зрительных образов, полученных при диссоциированном воспроизведении события, связанного с отрицательными эмоциями. Возможно, что такая индивидуально подобранная трансформация, во-первых, снижала травмирующее содержание образов, изменяя их контекст, а, во-вторых, в силу их несходства с реальным событием, приводила к еще более значительной диссоциации по отношению к нему и снижению активности нервных сетей, связанных с кинестетикой и вегетативной активацией. Опрос испытуемых, проведенный спустя несколько месяцев (от 2 до 12), показал, что у 60-70% из них данное событие утратило или существенно снизило свой отрицательный эмоциональный заряд.

Есть все основания полагать, что процесс визуально-кинестетической диссоциации и последующей трансформации субмодальных параметров внутренних образов не только снижает активность вегетативной нервной системы, но и приводит к «перезаписи» в памяти данного события. Важность этих изменений трудно переоценить, т.к. именно хранящиеся в памяти следы чрезмерной вегетативной активации, связанные с психотравмирующими ситуациями, могут служить основой для развития неврозов и психосоматических заболеваний (Davidson, 2004).

Показано, что эмоциональный опыт, переживаемый человеком в течение жизни, оказывает существенное влияние на структурно-функциональные характеристики отделов мозга, связанных с регуляцией эмоций, к которым относят, прежде всего, префронтальную кору, гиппокамп и амигдалу (Davidson, 2003, 2004). Амигдала является ключевой структурой, обеспечивающей эмоциональную активацию и ее вегетативное обеспечение. Префронтальной коре, напротив, принадлежит ведущая роль в регуляции эмоций в соответствии с контекстом ситуации и социальными нормами. Гиппокамп вовлечен в различные аспекты памяти, в частности он активируется при переживании событий из прошлого опыта. Тесные взаимосвязи этих структур с вегетативной нервной системой, с иммунной и эндокринной системами объясняют влияние психоэмоционального состояния человека на его физическое здоровье.

Полученные результаты свидетельствуют о возможности использования данной экспериментальной схемы для выбора тактики и оценки эффективности психотерапевтических мероприятий. Вместе с тем, проведенное исследование позволяет сделать заключение об эффективности методов трансформации внутренних образов только у испытуемых с высоким уровнем гипнабельности, который, как известно

коррелирует со способностями к образному мышлению и концентрации внимания (Crawford et al., 1996).

Выводы

1. Субъективная оценка интенсивности эмоций и яркости образов и изменения показателей частоты сердечных сокращений и кожно-гальванической реакции свидетельствуют о том, что ассоциированное переживание событий из прошлого опыта у высокогипнабельных лиц было близким к переживанию реальных событий, независимо от давности воспроизводимого эпизода.

2. Диссоциированный способ воспроизведения всех событий из прошлого опыта приводил к значимому снижению интенсивности эмоций, как по субъективной оценке, так и по показателям активности вегетативной нервной системы.

3. Проведение индивидуальной трансформации субмодальных параметров внутренних образов у всех испытуемых сопровождалось радикальным и высокодостоверным снижением субъективных и объективных критериев интенсивности негативных эмоций по сравнению с ассоциированным и диссоциированным способами воспроизведения событий.

4. Психотерапевтические приемы, основанные на манипуляции внутренними образами с нейтрализацией их отрицательного влияния на вегетативную нервную систему, являются эффективным средством нормализации функционального состояния человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бэндлер Ричард, Гриндер Джон. Из лягушек - в принцы. Нейро-лингвистическое программирование. - Воронеж: НПО 'МОДЭК', 1994. - 240с.
2. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики. М.: Политиздат, 1987, 286 с.
3. Crawford HJ, Clarke SW, Kitner-Triolo M. Self-generated happy and sad emotions in low and highly hypnotizable persons during waking and hypnosis: laterality and regional EEG activity differences. // *Int. J. Psychophysiol.*, 1996, v. 24, p. 239-266.
4. Gruzelier J. New insights into the nature of hypnotizability. // In: "Behind and beyond the brain", 4th Symposium of BIAL Foundation, Porto, 2002, p. 275-291.
5. Crawford, H. J., & Allen, S. N. (1982). Group Stanford Hypnotic Susceptibility Scale, Form C. Unpublished manual. University of Wyoming, Laramie, Wyoming.
6. Cole HW, Ray WJ. EEG correlates of emotional tasks related to attentional demands. // *Int J Psychophysiol.* 1985, v. 3(1), p.33-41.
7. Carretié L, Mercado F, Tapia M, Hinojosa JA. Emotion, attention, and the 'negativity bias', studied through event-related potentials. // *Int J Psychophysiol.* 2001, v. 41(1), p.75-85.
8. Baumgartner T, Esslen M, Jäncke L. From emotion perception to emotion experience: emotions evoked by pictures and classical music. // *Int J Psychophysiol.*, 2006, v.60(1), p.34-43.
9. Davidson R.J. Well-being and affective style: neural substrates and biobehavioural correlates. // *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B* (2004), v. 359, p.1395–1411.
10. Davidson RJ. Affective neuroscience and psychophysiology: toward a synthesis. // *Psychophysiology.* 2003, v. 40 (5), p. 655-665.