

О специфическом когнитивном содержании субъективно-избыточных эмоциональных реакций

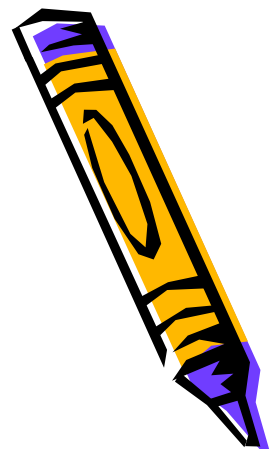
Бурно А.М.

к.м.н.

доцент кафедры психиатрии, психотерапии и
психосоматической патологии ФТК МР РУДН



Субъективно-избыточные
эмоциональные реакции (СИЭР),
определение:



Субъективно-избыточные
эмоциональные реакции - это
негативные эмоциональные реакции,
которые субъективно ощущаются как
излишне сильные в самый момент
их существования.



Дифференциальная диагностика



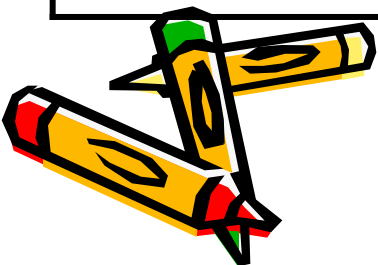
	СИЭР	Навязчивые реакции	Мнительность и сомнения	Охваченность аффектом
Отношение к собственному переживанию	«Переживаю не зря, но слишком сильно»	«Переживаю зря»	«Возможно переживаю зря»	«Переживал зря или слишком сильно»
Время существования внутреннего конфликта	В момент переживания реакции	В момент переживания реакции	В момент переживания реакции	После переживания реакции



Негативные эмоциональные реакции



	СИЭР	Естественные негативные эмоциональные реакции
Отношение к собственной эмоции	«Слишком сильные», «проблемные» «разрушающие», «надрывные»	«Уместные», «полезные» и «само собой разумеющиеся»
Продуктивность	Не способны реализоваться в конкретной деятельности	Реализуются в конкретной деятельности



Необходимость выделения СИЭР



- ❖ СИЭР - часто встречающееся явление
- ❖ СИЭР имеют особое когнитивное содержание
- ❖ Поддаются конкретному психотерапевтическому приему
- ❖ Как правило, освобождения клиента от СИЭР вполне достаточно для оказания эффективной психологической помощи

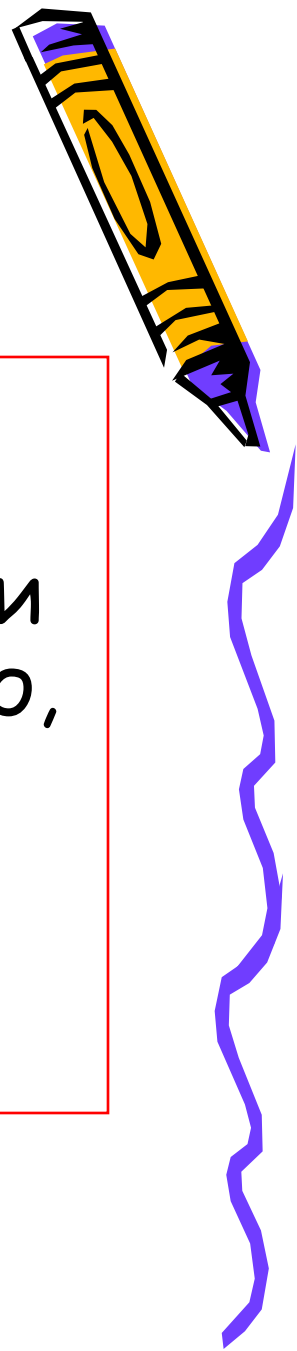


Очень часто СИЭР могут рассматриваться как основные мишени эффективного психологического консультирования



Когнитивные ошибки при СИЭР

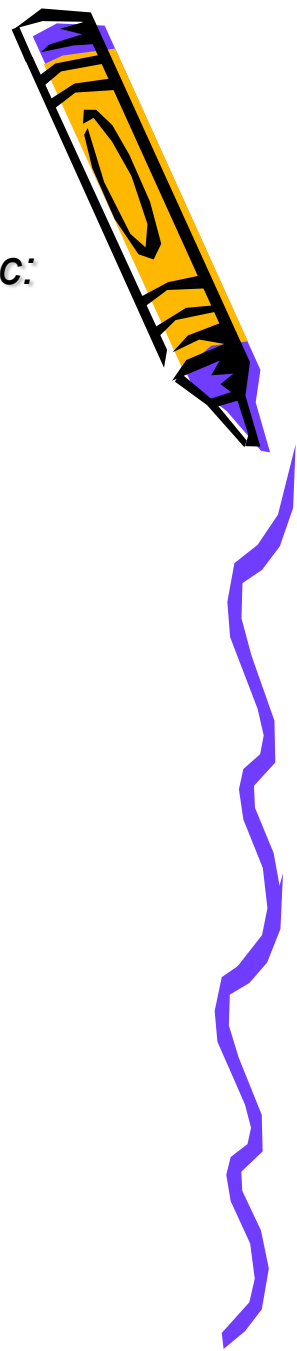
человек стремится управлять своими
душевыми движениями напрямую,
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО усилием воли



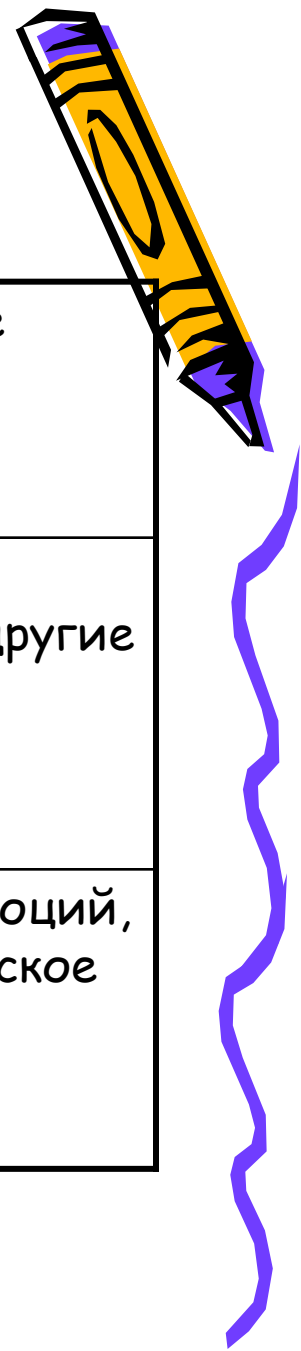
Нереализуемые стремления (требования к себе) при СИЭР

Если я очень постараюсь, то смогу усилием воли здесь и сейчас:

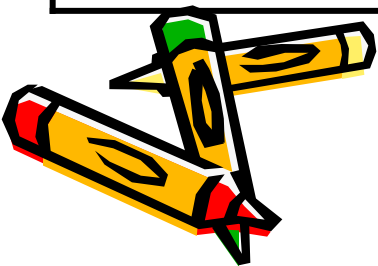
- поверить
- простить
- думать о хорошем
- полюбить (разлюбить)
- включить интуицию
- полностью контролировать внимание
- «выкинуть это из головы»
- «взять себя в руки»
- «быть проще»
- перестать сомневаться
- подавить желание
- стать злее (смелее, добрее)



Произвольная и непроизвольная активность



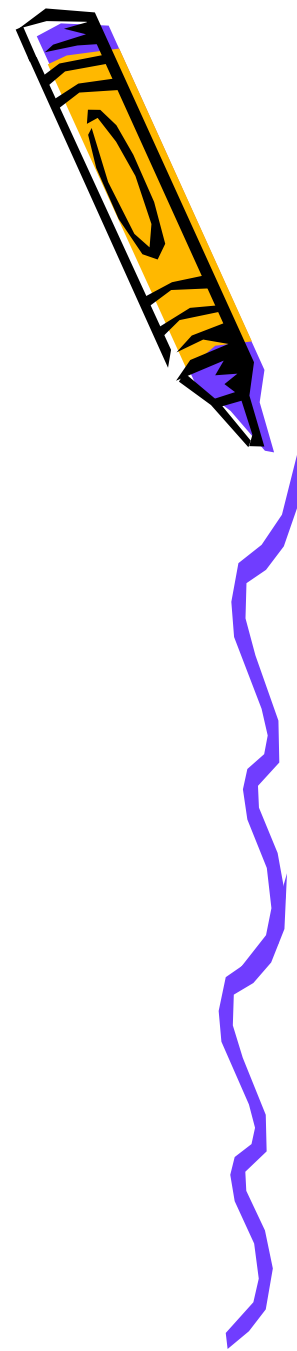
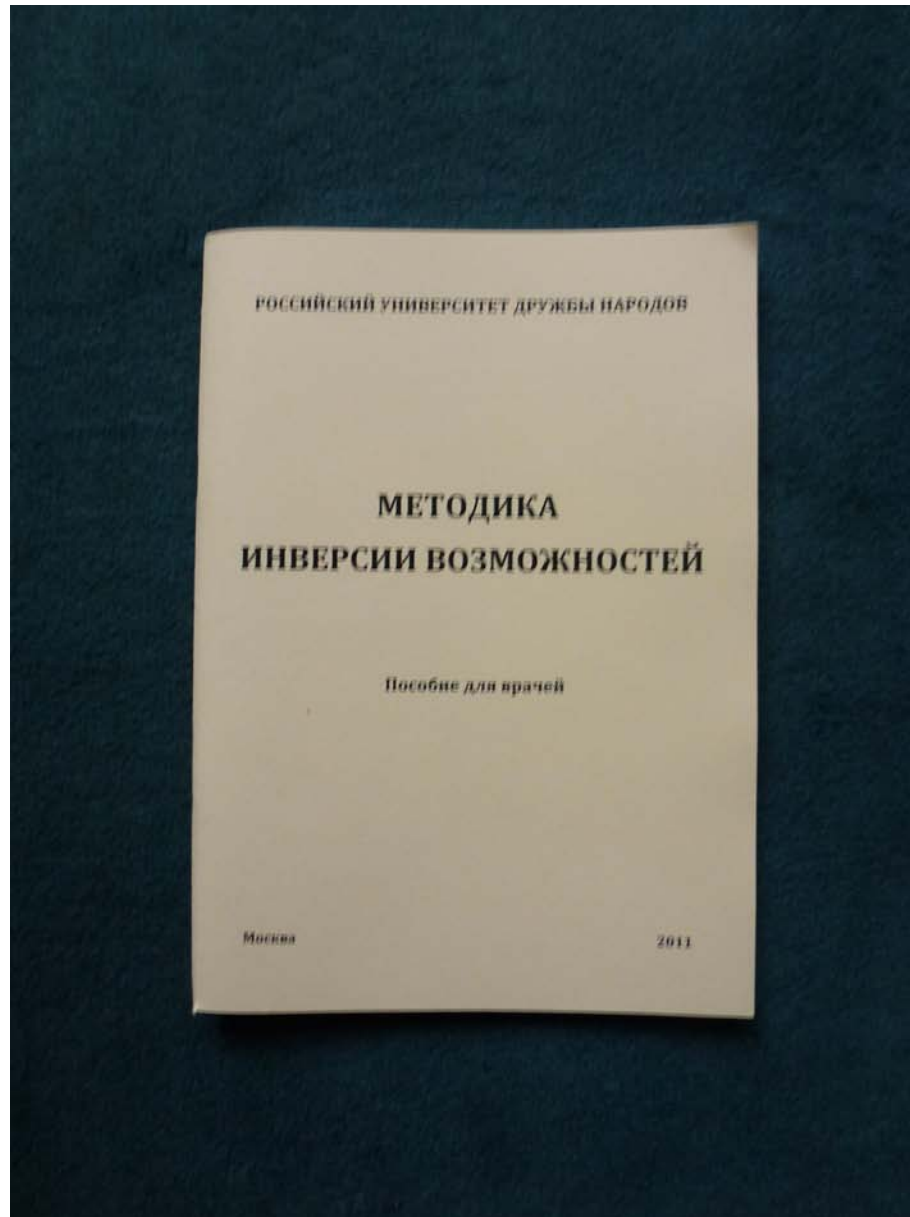
	Произвольные действия	Непроизвольные действия
Физический уровень	Сокращение и расслабление скелетных мышц	Сердцебиение, пищеварение и другие вегетативные функции.
Психический уровень	Привлечение внимания к объекту	Переживание эмоций, интереса, творческое мышление и т.д.



Следствия стремления управлять собственным «сердцем»

- Безысходное душевное напряжение, ощущение тупика. «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю, что»
- Конфликт между напряженным стремлением к невыполнимому и интуитивным пониманием невыполнимости
- Отвлечение внимания от поиска реальных возможностей по разрешению ситуации





Технология

1. Выделение в негативных переживаниях пациента субъективно-проблемной эмоции
2. Определение естественной эмоции и измерение напряжений
3. Обнаружение связанного с проблемной эмоцией требования к себе и формулировка этого требования
4. Переформулировка требования в виде возможности это требование выполнить
5. Формулировка мнимой возможности
6. Обзор условий, обстоятельств, в которых исследуемая возможность реализовалась бы сама собой
7. Дискуссия с мнимой возможностью
8. Обозрение новых возможностей



Терапевтические вопросы



- ❖ Как именно Вы можете сделать это (поверить, полюбить, быть начеку, расслабиться и т.д.)
- ❖ Что конкретно Вы должны сделать, чтобы это получилось?
- ❖ Научите меня делать это! Покажите как?
- ❖ В чем состоит алгоритм Вашего умения сделать это?



*«Пойди туда, не знаю куда,
принеси то, не знаю, что!»*



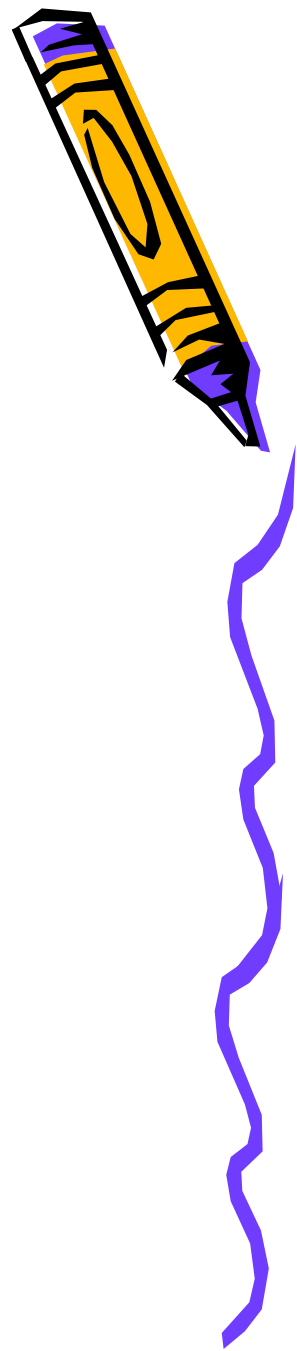
Исчезновение веры в мнимые ВОЗМОЖНОСТИ

субъективно-избыточные эмоции



естественные негативные эмоции

*травмирующая прежде ситуация
начинает восприниматься как
«техническая проблема»
«крест, который по силам»*



Спасибо
за
внимание!

8 906 774 78 34

drburnoml@mail.ru

