

Креативный потенциал позитивного мышления

Кириллов Иван Олегович – к.м.н., врач психиатр, психотерапевт, генеральный директор Института Позитивного Развития.

В предлагаемой статье обоснованы и описаны практические идеи использования креативного потенциала человека в рамках пятиступенчатой тактики позитивной психотерапии.

This article offers you well grounded description of practical ideas to discover creative potential of both client and therapist in frame of five stages of psychotherapy.

1. Введение

Это первая статья цикла посвященного практическим аспектам применения позитивной психотерапии, о которых редко рассказывают и во время обучения и на конференциях. Это результат анализа и обобщения 15 лет записей на полях во время сессий и супервизий, разговоров с коллегами и людьми других специальностей.

2. В поиске альтернатив

*«Воображение важнее знания»
Альберт Эйнштейн*

*Рассказывают, что один человек, вернувшийся с длительной зимней охоты уже несколько дней мучился мыслью о том, что забыл сделать что-то важное... Он ел, пил, спал, принимал ванну, играл с детьми, исполнял супружеский долг – все было бы здорово, если бы не ложка дегтя - тревожная мысль о том, что забыто что-то важное, чего он никак не мог вспомнить, пока однажды...
он собрался выйти из дому... он нагнулся, чтобы обуться... Эврика!!!
«Я лыжи снять забыл!!!»*

Известно, что в основе невроза, как, впрочем, и большинства психических и физических проблем лежит удивительное свойство человеческого мозга применять «по умолчанию» к новой актуальной «здесь и сейчас» ситуации шаблонные границы (ожидания) и решения из прежнего опыта, позволившие выжить в более или менее подобных условиях. И чем сильнее эмоциональный заряд ситуации, т.е. чем сильнее реальная или предполагаемая опасность, тем сильнее врезается в память автоматическая реакция на все, похожее = угрожающее.

Это свойство мозга позволяет человеку реагировать быстро и не задумываясь, тем самым, зачастую спасая ему жизнь.

Увы, привычные концепции не всегда дают желаемый результат, а решение зачастую находится за пределами ранее определенных границ.

Это известно всем. Существует целый арсенал замечательных техник как в позитивной психотерапии, так и вне ее, для обнаружения и анализа происхождения этих «привычных концепций». Но не менее очевидный факт, что борьба с «дурной привычкой» дело бесперспективное, покуда не предложена альтернатива, способная привлечь внимание человека и вдохновить его настолько, чтобы эти эмоции смогли «перевесить» напряжение и тревогу, связанные с проблемой.

Чтобы найти альтернативы, нужно преодолеть склонность разума к наиболее правдоподобным объяснениям и разумным/реалистичным решениям. Эта задача сложна не только для пациентов, но и для терапевтов. Позитивная психотерапия предлагает ряд креативных подходов: истории и притчи, стандартные интерпретации психических, психосоматических и социальных расстройств. Однако, любой, кто занимается повседневной практикой, знает, что этого не достаточно. В этой статье намечены перспективы применения подхода Э. Де Боно в рамках метода Позитивной психотерапии. Идеи предложенные ниже весьма практичны и могут быть без промедлений апробированы в практике.

3. Позитивное отношение к человеку.

*«Если идея не абсурдна на первый взгляд, она безнадежна.»
Альберт Эйнштейн*

Позитивный (POSITUM - данное, имеющееся в наличии) взгляд на человека предполагает, что каждый человек от рождения наделен всем многообразием способностей и стремлением к любви и познанию. Соответственно за любыми действиями человека стоит стремление к лучшему в рамках его(ее) знаний и опыта.

Это значит, что любая идея, появившаяся в человеческом разуме, имеет смысл (по крайней мере как промежуточный продукт мышления!) и при системном конструктивном исследовании может принести пользу.

Так, например, хотя критическое мышление убило и убивает множество прекрасных идей и начинаний, оно в то же время выполняет важнейшие функции стабилизации и снижения риска, поэтому может и должно быть использовано для анализа ситуации и проверки идей.

Наблюдая за собой и/или другими людьми, важно помнить, что:

Каждый человек естественно стремится к положительной оценке, поэтому в обычной ситуации не станет высказывать вслух идею, которую считает плохой;
Каждый человек всегда прав, и ведет себя наилучшим образом в рамках своих представлений и навыков;

Никто не может быть прав, т.к. концепция не может быть правильной, но может быть более или менее удобной и полезной.

С практической точки зрения это значит, что, прежде чем судить об идее, надлежит понять почему и зачем она возникла и была высказана.

У Вас еще будет время объяснить всем почему ничего не получится, поэтому не спешите и разберитесь, почему кто-то считает, что все получится.

Более того, даже если, тот кто внес предложение сам не уверен и сомневается, задайте себе вопрос: ЕСЛИ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ, ТО КАК? Ведь даже, если Вы все-таки отвергните этот подход, он точно даст Вам новые штрихи к пониманию ситуации и ее решений, которые вряд ли можно получить оставаясь на «правильной» точке зрения.

Для этого нужно изменить свою первую реакцию. Например:

Критическое мышление	Позитивное мышление
Хорошо в теории, но...	Какие ресурсы нам потребуются?
Людам это не понравится...	Как мы можем привлечь людей на свою сторону?
Слишком сложно...	Что мы можем сделать, чтобы все сработало?
В былые времена мы так не делали.	Если ты хочешь получить что-то, чего у тебя никогда не было, нужно сделать что-то, чего никогда не делал.

Приведите примеры критических замечаний/реакций в Вашей жизни. Найдите для них позитивную альтернативу.

Критическое мышление	Позитивное мышление

Что Вам дает изменение подхода к ситуации? _____

4. Креативное мышление

*«Великие возможности обычно выглядят
неразрешимыми проблемами»
Gretchen G. Clement*

Принципы и идеи креативного мышления сформулированные Э. Де Боно основываются на понимании мозга, как самоорганизующейся системы с установившимися паттернами. Эта идея приводит нас к двум важным выводам:

1. Система не способна сама выйти за пределы установившихся паттернов;
2. Если систему поставить в ситуацию, выходящую ее за рамки привычного, она соединит эту новую позицию с исходной задачей, создав новый паттерн.

На практике креативное мышление используется для поиска идей и альтернатив за рамками удовлетворительных решений 1) на стадии наблюдения для позитивного подхода; 2) для установления динамики и внутренних устремлений на стадии инвентаризации; 3) на стадии стимуляции для поиска способов приятия и воодушевления; 4) на стадии принятия решений и действия для поиска альтернатив и 5) для игры и развития в стадии расширения целей.

Этот навык предполагает доверие ресурсам бессознательного и подсознания, чтобы позволить им работать автоматически, без гонки и надрыва.

Технически это осуществляется с помощью **провокации** - «выталкивания» человека за пределы комфортного самодовольства удовлетворенности одним более-менее приемлемым решением.

В результате провокации можно обнаружить:

1. новый подход к ситуации,
2. новый тип соотношения или новый принцип;
3. сравнение с другим, более релевантным предметом;
4. каких направлений мысли следует избегать.

Провокация должна быть смелой и механической, чтобы ограничить возможность возвращения к обычным подходам. Вы не должны иметь ни малейшего представления, куда она вас может увести. Для этого могут быть использованы некоторые методики, разработанные Э. Де Боно:

- *выталкивание* - заранее определяется количество (> 1) искомых решений.
- *провокация от данности* - рассматривает данность под новыми углами.

* Конкретно назовите то, что Вы принимаете, как должное в данной ситуации (вся ситуация, ее часть или характеристика). Теперь:

1. *Отмените* это. Что изменится? Что нужно сделать, чтобы добиться цели несмотря на отсутствие привычных средств? Что Вы будете делать?
2. *Замените* на и посмотрите, что получится. Как Вы можете заменить место, время, материалы, людей или отношение?
3. *Искажите* (измените нормальные взаимоотношения частей и/или последовательности действий) или преувеличьте (сильно измените в большую сторону или в меньшую сторону исходные величины) часть ситуации или всю ситуацию. Что произойдет, если Вы меняете те, или иные характеристики/ порядок? Что, если использовать ситуацию (ее части) иначе?
4. *Сместите акцент* ситуации, чтобы обнаружить ту часть информации и ресурсов, которую Вы раньше игнорировали при поиске решения.

* Какие еще есть аспекты ситуации? Какие еще есть критерии выполнения задачи? Как иначе можно сформулировать ту же задачу?

5. *Совместите* разные аспекты ситуации? К чему это приведет?
6. *Позаимствуйте* идеи из других областей и/или подумайте как еще можно использовать идеи, возникшие при решении Вашей ситуации.
7. *Переверните* все с ног на голову.

*_Подумайте, как добиться обратного эффекта? (как ухудшить настроение?; что нужно делать, чтобы исключить всякую возможность долгосрочных отношений?; как усилить тревогу? и т.д.) *Какие новые идеи дает вам измененная концепция?*

8. Воспользуйтесь аналогией – она обычно не несет на себе ограничений реальной ситуации и оживит новые ассоциации и идеи

* *Воспитывать детей это как*

Разговаривать с женой это как

Жить в депрессии это как

9. Фантазируйте: *Было бы здорово, если ... [предложите фантазию невозможную и невероятную].*

10. Используйте случайности (случайное слово, картина, предмет) появляющиеся в различных ситуациях (чтение журналов, книг, посещение выставок не относящихся к нашим основным интересам; беседы с людьми других специальностей, культур, мировоззрений и т.д.). Случайные сочетания не знают границ оригинальности, тогда как данность и воображение ограничены.

* Свяжите случайные входные данные с исходным вопросом. Это образует новые линии мышления. Таким образом, важен не сам объект, а новая связь.

Пример использования провокации случайностью

Например: *У человека приступы тревоги.*

1. Выберите слово случайным образом.¹ Например: «облако»

2. Перечислите атрибуты этого слова. Например: *облако легкое, , движется ветром, несет воду в другой форме, конденсат и т.д.*

3. Примените эти атрибуты к первоначальной ситуации. Не сдавайтесь по поводу выбранного слова и не ищите нового. Старайтесь, чтобы связи были как можно проще и включали как можно меньше ступеней. Когда вы сдаетесь и находите новое слово, Вы просто ищете что-то, что подходило бы Вашим старым представлениям.

Например:

Когда человек чувствует тревогу, это значит он способен отличить ее от нормального состояния, т.е. какая-то часть его спокойна (медленно движется надо всем) иначе кто бы увидел это различие? Тревога это та же энергия (в другой форме) что и возбуждение и радость.

Тревога может накапливаться (как конденсат). Когда тревога возникает ей не возможно управлять, она сама по себе (как ветер).

Отсюда возникает целый ряд идей:

1. Когда человек понимает, что у него тревога, он может сфокусироваться на наблюдении.
2. Нужно подумать о том, что изменяет состояние от тревоги к радостному возбуждению и наоборот, если и то и другое по сути - «адреналин в крови»
3. Что можно сделать чтобы тревога не накапливалась?
4. Нельзя управлять самим ветром, но можно использовать его для своего движения в нужную сторону.

¹ Пусть у вас будет наготове набор слов в виде списка или на карточках, когда достаточно будет просто вслепую указать на слово или вытащить карточку. Также можно вслепую выбирать слово в словаре, книге, газете...

5. Креативное позитивное мышление

Креативное позитивное мышление имеет пять ступеней. Подходы и инструменты применимые на каждой ступени представлены в таблице.

	Подходы	Инструменты
Наблюдение	<p><u>Позитивный подход</u> достойная альтернатива оценке, позволяющая уму оставаться открытым для возможностей</p> <p><u>Осознанное внимание</u> предполагает способность осознавать информацию, получаемую всеми органами чувств, собственное отношение, суждение и мечты</p> <p><u>Любознательность</u> создает солидное основание знаний, опыта и навыков.</p>	<p>Неразрешимая ситуация становится понятной и управляемой, если разбить ее на части.</p> <p><u>Категоризация</u>: разделить ситуацию на категории: Кто? Что? Что делают? и т.д.</p> <p><u>Модель баланса</u>: разделить ситуацию или задачу на физическую, эмоционально-социальную, конструктивную (последовательность, действия) и фантазийную части.</p> <p><u>Произвольное деление</u> объекта/проблемы на две большие части, каждая из которых снова делится на две и т.д., пока элементы не окажутся легко управляемыми.</p>
Понимание	<p><u>Зачем?</u> - увидеть концепции, которые привели к текущему положению дел и новые концепции, стоящие за устремлениями.</p> <p><u>Почему?</u> - понять происхождение концепций и их эмоциональную ценность.</p>	<p>Мышление и поведение направляется задачами и концепциями. Выявление и формулировка уже существующих концепций снижает их влияние и оставляет возможность выбора.</p> <p><u>Конкретизация концепции</u>: Определить и записать на бумаге концепцию(ии), господствующую(ие) в данной ситуации.</p>
Стимуляция	<p><u>Признание</u> права на существование любых концепций, снижает тревогу неудачи и освобождает энергию движения</p> <p><u>Альтернативы</u> предполагают свободный, сфокусированный или спровоцированный поиск новых подходов и решений</p> <p><u>Поощрение</u> способностей, проявленных в конкретных действиях является источником и поддержкой воодушевления</p>	<p><u>Позитивное толкование</u>: признание конструктивности существующей концепции и/или поведения помогает ослабить их влияние на мышление</p> <p><u>Провокация</u> направляет мышление по новому руслу и обнаруживает альтернативы</p> <p><u>Открытость</u> - безоценочный сбор идей, ослабление контроля и направленности мышления</p> <p><u>Поощрение</u> новых идей. Появление любой новой идеи связано с ситуацией, и создает новый путь</p>
Решение/Действие	<p><u>Проверка</u> необходима для оценки реалистичности и целесообразности альтернатив</p> <p><u>Ответственность</u> обеспечивает инициативу, решение, критерии и планирование.</p> <p><u>Дисциплина</u> поддерживает постоянство энергии действия</p>	<p><u>Новые концепции</u>: формулировка новой концепции или принципа. Все остальное игнорируется. Вокруг выделенной концепции делаются новые построения.</p> <p><u>Отличия</u>: Четкая формулировка отличий новой концепции от старой. Анализ результатов и идей, вызванных отличиями.</p>
Расширение	<p><u>Мониторинг</u> позволяет отслеживать движение и выполнение задач</p> <p><u>Игра</u> и азарт исследователя позволяют освоиться с результатами и увидеть их потенциал</p> <p><u>Развитие</u> позволяет видеть за горизонт, расширяющийся с каждым сделанным шагом</p>	<p><u>Пошаговое развитие</u>: Как будет происходить воплощение новой концепции в жизнь "шаг за шагом". Нас интересует не результат, а новые идеи, с ними связанные с каждым шагом.</p> <p><u>Положительные аспекты</u>: Какие преимущества у новой концепции? Как они помогут нам прийти к цели или к новым идеям?</p> <p><u>Обстоятельства</u>: При каких обстоятельствах новая концепция дала бы лучший результат?</p>

6. Заключение

Позитивная психотерапия предоставляет широкие возможности применения креативности и требует от терапевта навыков латерального мышления и умения обучить клиента этим навыкам. Техники, предложенные Эдвардом Де Боно могут естественно и эффективно использоваться в рамках пятиступенчатой стратегии для того, чтобы предоставить терапевту и пациенту широкий доступ к альтернативным идеям решениям.

Список литературы:

1. Кириллов И.О., зовый курс позитивной психодинамической психотерапии: Рига, Megapressgroup, 2007 – стр. 240
2. Эдвард Де Боно, Красота ума: пер. с англ. – Попурри, 2006
3. Peseschkian N. In Search of Meaning. A Psychotherapy of Smal Steps. – Berlin-Heidenburg – New York – Tokyo: Springer Verlag, 1983 – p.203
4. Peseschkian N. Positive Psychotherapy/ Theory and Practice of New Method. – Berlin – Hidenberg – New York – London – Paris – Tokyo: Springer Verlag, 1987 – p.443