

**Старков Д.Ю.,**

кандидат психологічних наук, науковий співробітник лабораторії психології сучасних інформаційних технологій навчання

Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України

[votr@ukr.net](mailto:votr@ukr.net)<https://orcid.org/0000-0001-9220-8703>

## **ЕНАКТИВНИЙ ПІДХІД ДО АДИКЦІЙ**

**Вступ.** «Класичні» підходи до психотерапії хімічних (когнітивно-поведінковий, гуманістичний, психоаналітичний) не дають бажаних результатів, особливо на перших етапах психотерапії. Наприклад, нещодавні метаогляди показують, що не дивлячись весь розвиток когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) адикцій, вона не змогла по ефективності перевищити програму «12 кроків». Тому запит на розвиток психотерапевтичних підходів до терапії адикцій, особливо на перших етапах абстиненції, та які можливо було б застосовувати в роботі реабілітаційних центрів, залишається відкритим. Перспективним в цьому сенсі може бути новий підхід до когнітивних процесів, який протиставляє себе «класичному» когнітивізму – енактивізму. Цей підхід намагається подолати картезіанський дуалізм «свідомість-тіло» або «суб'єкт- об'єкт» та розглядає пізнавальну функцію не через віддзеркалення (філософська концепція свідомості репрезентаціоналізму), а через конструювання (філософська концепція радикального конструктивізму). Можливо саме такий когнітивне функціонування адикту є більш адекватним на перших етапах абстиненції, коли його функції свідомості приглушені проявами пролонгованого абстинентного синдрому.

**Мета роботи.** Засновуючись на моделі енактивізму запропонувати терапевтичні рекомендації для роботи з хімічними адиктами на перших етапах абстиненції.

**Модель енактивізму**

Енактивізм - це сучасний погляд в когнітивній науці, де стверджується, що пізнання виникає через динамічну взаємодію між активним організмом середовищем. В підході енактивізму когнітивні образи вважаються такими, що створюються через віддзеркалення об'єктивної дійсності, а такими, що активно конструюються організмом. Сам термін «енактивізм» походить від дієслова *enact*, точного перекладу якого на українську немає (можна приблизно перекласти як «діяти»), однак приблизно зрозуміти значення цього слова можна через його використання в юриспруденції в якості *приймати* (наприклад, *приймати закон*) або *вводити* (наприклад, *вводити в обіг*). Автори концепції енактивізму (*Francisco Varela, Evan Thompson, Eleanor Rosch*) пояснюють використання цього терміну в сенсі «способу, у який суб'єкт сприйняття творчо узгоджує свої дії з вимогами ситуації».

Інакше кажучи, енактивізм заперечує ідею свідомості як трансцендентного до решти психіки процесу або функції, в якій віддзеркалюються інші процеси. Для енактивізму ідея свідомості взагалі не потрібно, пізнання в енактивізмі – це функція системи організм-середовище. Саме через об'єднання індивіда та середовища, свідомості та тіла в одну єдину систему, долаються дуалізми «суб'єкт-об'єкт» та «свідомість-тіло».

Саму психіку енактивізм також розглядає як нерівноважну відкрити систему, базовими елементами якої є звички.

Однією з головних концепцій енактивізму є поняття 4Е-когніцій (*embodied, embedded, enacted, extended*).

Втілені (англ. *embodied*) когніції – кожна думка по своїй суті тілесна (щось схоже на концепцію Джеймса-Ланге для емоцій, де емоції розглядалися по суті як фізіологічні стани та дії). Вбудовані (англ. *embedded*) когніції – думки іманентно вбудовані в поточну ситуацію, тобто їх не можна розглядати як просте абстрагування.

Дієві (англ. *enacted*) когніції – думки та дії нерозривно зв'язані, або думка і є дія.

Розширені (англ. *extended*) – думки не можна розглядати без середовищного контексту.

Або інакше кажучи, думка є емерджентним утворенням до тіла, ситуації, дії та контексту. Звідси може впливати підхід до роботи з думками, абсолютно протилежний когнітивній реструктуризації – щоб змінити думку, необхідно змінити тілесний стан, ситуацію, дії та контекст.

### **Погляд на адикції в енактивному підході**

Ramírez-Vizcaya та Froese запропонували в своїй роботі використовувати модель енактивізму для описання адиктивної поведінки [1]. Головною їх ідеєю було те, що підсистема психіки, до якої відноситься адиктивна поведінка, як би дисоціюється від загальної системи та починає «вважати» себе не субсистемою, а окремою системою. Для такої «адиктивної субсистеми» інша психіка починає являти собою як би зовнішнє середовище, в якому сенсі вороже. Таким чином пояснюється одна з загадок адиктивної поведінки – її продовження, не дивлячись на руйнівні наслідки для організму в цілому. Однак терапевтичних методик ці автори не запропонували.

В своїй роботі [2] мною було запропоновано розширення енактивного погляду Ramírez-Vizcaya & Froese та запропоновано терапевтичні рекомендації. При цьому ідею про відокремлення адиктивної субсистеми від загальної та її функціонування як окремої (як би в зовнішньому середовищі решти психіки) вважаємо скоріше наслідком, а не суттю адиктивної поведінки.

Нормою поведінки-звички в «здоровій системі» можна вважати, коли ця поведінка виконує одну системну функцію, а краще – коли одній системній функції відповідає декілька різних поведінок-звичок. Як протилежний варіант будемо розглядати адиктивну поведінку. Адиктивна поведінка – є така поведінка-звичка, яка виконує декілька системних функцій, без альтернативних варіантів. Якщо така адиктивна поведінка утвердилася, то вона формує навколо себе кластер вторинних поведінок-звичок, які підтримують її функціонування. Таким чином формується адиктивна субсистема. Далі така адиктивна субсистема починає дисоціюватися (як це описують Ramírez-Vizcaya & Froese) від решти психічної системи, та починає розвиватися в ній як в зовнішньому середовищі, захоплюючи нові системні функції. Решта психічної системи при цьому стає парадоксально залежною від адиктивної підсистеми,

бо адиктивна підсистема виконує ті системні функції, які «нормативна» система вже нездатна сама виконувати. Тому при блокуванні функціонування адиктивної субсистеми (людина припиняє вживати психоактивні речовини), нормативна система дестабілізується та входить в кризу.

Центральні системні функції, які може «захопити» адиктивна поведінка є функція гомеостазу (підтримка рівноваги системи) та алостазу (приспособлення системи до середовища). Можна навіть думати про два типи адикцій, де адиктивна поведінка використовується зі стабілізуючою метою, та де адиктивна поведінка використовується з адаптаційною метою та підтримання процесу алостазу (відновлення системи самої себе в новому вигляді в нових умовах). В абстиненції перші адикти відчують тривогу руйнування, другі адикти – скуку (результат блокування процесу алостазу).

### **Застосування концепції енактивізму до терапії адикцій**

З такого погляду виводяться основні рекомендації по застосуванню. У запропонованій системній моделі для відмови від адиктивної поведінки необхідно: а) виявити, які системні функції відіграє ця поведінка, та розподілити ці функції між іншими адекватними типами поведінки; б) зруйнувати кластер вторинних поведінок, що підтримують адиктивну поведінку; в) стабілізувати поведінкову систему, поки відбується її перебудова (відновити функцію гомеостазу); г) допомогти системі почати розвиватися (відновити функцію алостазу).

Виділимо основні принципи енактивного підходу до роботи з важкими формами хімічних uzалежнень у системі соціально-психологічної реабілітації:

– “Відкритий” стиль взаємодії. Для клієнтів на першому етапі важлива емоційна взаємодія не стільки у вигляді “спеціаліст-клієнт”, скільки на зразок “рівний-рівному” або “людина-людина” (адикт є відкритою нестабільною системою, тому йому необхідна відкрита система взаємодія зі стабільним середовищем).

– Опора на теорію 4Е-когніцій. Передбачає роботу не з когніцією як такою, а з її тілесними проявами, діями, соціальним контекстом, ситуативністю. Модель отілеснених когніцій дає спеціалісту-практику

розуміння кардинальної залежності свідомості клієнта від тілесного стану. Практичним наслідком є пріоритет тілесних релаксуючих практик над когнітивними втручаннями (наприклад, суб'єктивний погляд на ситуацію часто вдається кардинально змінити за допомогою простої дихальної релаксації). Концепція розширених когніцій пропонує модель кардинальної залежності стану суб'єкта від середовища, в якому він знаходиться. Тому критично важливі максимальне занурення клієнта в підтримуюче терапевтичне середовище та максимальне відчуження його від провокуючого середовища. Загалом стан клієнта в цьому сенсі знову ж таки буде залежати не стільки від прямої роботи з ним, скільки від екологічної ніші, в якій він зараз перебуває. Особливого значення тут набуває не тільки професійна допомога, а й робота “рівний-рівному”. Поняття ситуативних когніцій дає розуміння важливості знаходження клієнта “тут і зараз”, роботи “маленькими кроками”, розгляду конкретних ситуацій (без їх узагальнення) – загалом максимально ситуативної та конкретної роботи. І, нарешті, поняття енактивних когніцій дає концепцію “програми дій”. Тут усвідомлення тих чи інших моментів буде залежати не стільки від пізнавальної діяльності клієнтів, скільки від їхніх соціальних дій (як у гаслі АА “роби, а розуміння прийде потім”). У цьому сенсі результативність підходів співтовариств взаємодопомоги АА/АН можна пояснити якраз тим, що вони інтуїтивно (та/або методом спроб і помилок) застосували принципи системного підходу й енактивізму, зокрема до практики “одужання” від узалежнення. Акцент на соціальному мовному процесі. Особлива увага приділяється стилю опису та побудові діалогів. У реабілітаційному центрі вводяться відповідні правила мови, до яких включаються принципи “Я- комунікації”, заборона нецензурної та кримінальної мови, навчання принципам здорового діалогу тощо. У роботі психолога з описовими наративами увага звертається на стиль опису, робота акцентується на конструктивному описі проблеми, а не на ній самій. Тобто постулюється принцип більшої значущості форми мови над змістом (акцент на семіотиці, а не на семантиці).

– Робота з описовими конструктами. У процесі психотерапії

виробляється новий набір описових конструкцій, водночас особливе місце займають два нарративних конструкти, що відносяться до адикції та тверезого життя. На відміну від КПТ, де нарратив стараються переформулювати в короткому переконанні, тут немає наміру скорочення описового нарративу до одного суттєвого твердження (оскільки клієнт у субпсихотичному стані може просто бути не в змозі виділити цю суть), а інколи навіть, навпаки, його намагаються розширити. Також у конструктивістському підході пропонується м'якший, діалоговий стиль роботи з описовими нарративами, ніж, наприклад, у КПТ: "...це процес формування значень, властивих певним типам відносин між терапевтом і клієнтом, у ході якого терапевт і клієнт співрозвивають значення за допомогою діалогу". Тобто неконструктивний нарратив не атакується (як церобиться з дисфункціональними переконаннями в КПТ), він не оскаржується раціонально, а відбуваються "м'яка допомога" процесам конструювання та деконструювання описового нарративу, їх спрямування (наприклад, техніками МІ, де альтернативні погляди тільки пропонуються, а не нав'язуються).

– Дидактичний стиль. Передбачає не тільки дидактичні заняття та наповнення інформаційними матеріалами, але й стиль відносин "наставник-учень" (якого намагаються уникати в інших парадигмах психотерапії). Це говорить про важливість участі в реабілітаційному процесі спеціалістів з групи соціальних педагогів, фахівців із соціальної роботи, консультантів з хімічної залежності й інших, роботі яких притаманний такий стиль (на відміну від "класичних" психотерапевтів і психологів-консультантів).

– Позитивне мислення. Орієнтація на позитивне мислення та навчання його принципам є вкрай важливою для адиктів з їхньою схильністю до негативізму. Використовуються прості правила позитивного мислення, наприклад: "Коли не знаєш точно, як ставитися до людини (ситуації) – стався позитивно". У спільноті АА поширене використання дидактичних лозунгів, що корисно застосовувати і в соціально-психологічній реабілітації. Наприклад, наступні лозунги: "Тільки тут і зараз!", "Насамперед –

тверезість!”, “Чисті думки, почуття, дії!”, “Живи та дай жити іншим!”, “Просто почни!”, “Будь розумним і щасливим!”, “Будь простішим!”, “Відклади проблеми!”, “Думай позитивно!”, “Просто скажи Ні або Так!”, “Знай міру!”, “Будь усвідомленим!”.

– Спрямованість на цілі. Пропонується не акцентуватися на проблемах і їхніх причинах, а шукати цілі. Наприклад, замість занурення в причини виникнення узалежнення конструюємо образ повноцінного тверезого життя, якого бажає досягнути клієнт.

– Екологічна ніша. Одним з головних факторів ефективної реабілітації, з одного боку, є створення позитивної емоційної атмосфери, з іншого – структурованого процесу розвитку. Тобто така екологічна ніша повинна збалансовано підтримувати дві головні системні функції – гомеостазу й алостазу. Акцент лише на одній з них призведе до зниження ефективності реабілітації.

– Наповнення ресурсами. Хоча головним джерелом ресурсів є соціальне середовище, проте реабілітаційний процес повинен бути насиченим ресурсними заняттями, особливо тілесною релаксаційною терапією.

– Коучинговий підхід. Узагалі стиль роботи в реабілітаційному процесі є своєрідним лайф-коучингом тверезого життя. Такий підхід лайф-коучингу передбачає наступний спектр мішеней: проактивність, прийняття рішень, цілепокладання, тайм-менеджмент, розвиток навичок самоефективності, навички здорового способу життя, асертивна комунікація. Пропонується активно використовувати метатехніки цього стилю: контракти, система винагород, ренінги (головними з яких є тренінги комунікації, здорового способу життя, проактивності, тайм-менеджменту), орієнтований на мету процес терапії.

**Висновки.** У концепції енактивізу можна розглядати психіку клієнта як нестійку субсистему (з'єднану циклічними зворотними зв'язками з зовнішньою метасистемою), що знаходиться в точці біфуркації. Даний погляд дає важливе розуміння, що пошук будь-яких каузальних зв'язків і робота з ними

можуть бутимарними (в точці біфуркації вибір спонтанний, його неможливо передбачити та визначити), тому працювати потрібно не стільки з причинами симптомів і допомогою клієнту в їх усвідомленні (як це робиться в класичних моделях психотерапії), скільки з загальною стабілізацією системи та спрямуванням її розвитку в необхідному напрямі.

### Література

1. Ramírez-Vizcaya, S., Froese, T. (2019). The enactive approach to habits: New concepts for the cognitive science of bad habits and addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 301. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00301>

2. Старков Д.Ю. Динаміка мотивації адиктів у процесі соціально-психологічної реабілітації: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.04 / Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка НАПНУ. Київ, 2021. 308 с. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/kostenko\\_disertaciya\\_1618576363.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/kostenko_disertaciya_1618576363.pdf)