



Кирилл Евгеньевич
Безроднов

**Мета-поведенческая
терапия:
интегративный
подход к адаптации
нервно-когнитивных
систем**

Начальный трактат

Кирилл Безроднов

**Мета-поведенческая терапия:
интегративный подход
к адаптации нервно-когнитивных
систем. Начальный трактат**

«Издательские решения»

Безроднов К. Е.

Мета-поведенческая терапия: интегративный подход
к адаптации нервно-когнитивных систем. Начальный трактат /
К. Е. Безроднов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-656049-9

Среди множества подходов психотерапии всегда хочется владеть лучшим, но порой мы психологи, психотерапевты, коучи используем несколько методов психотерапии, опираясь на свое внутреннее чувство. Кажется, что правильного выбора метода психотерапии не существует... А если бы Вам дали лакмусовую бумажку, которая способна устаканить в Вашей голове предыдущий опыт и знания психотерапии? Прочитайте о лучших принципах психотерапии в одном месте, а также о предпосылках к новому подходу психотерапии.

ISBN 978-5-00-656049-9

© Безроднов К. Е.
© Издательские решения

Содержание

Мета-поведенческая терапия: интегративный подход к адаптации нервно-когнитивных систем	6
Введение	6
1. Основные положения мета-поведенческой терапии	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**Мета-поведенческая терапия:
интегративный подход к адаптации
нервно-когнитивных систем
Начальный трактат**

Кирилл Евгеньевич Безроднов

© Кирилл Евгеньевич Безроднов, 2025

ISBN 978-5-0065-6049-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Мета-поведенческая терапия: интегративный подход к адаптации нервно-когнитивных систем

Введение

Психологическая наука рвется большими шагами вперед, и мы хотим представить новый, ныне неизвестный подход работы с психологическими конструктами на уровне мета. В основе нашего анализа лежит:

- Поиск интегративной связи между идеей гуманистической психологии о важности индивидуальности человека.
- Принятие принципов работы когнитивно-поведенческой терапии, которая является одной из самых эффективных методов работы с когнитивными структурами.
- Построение связей на основе постулатов неврологически-семиотической психологии, чтобы создать новое эффективное пространство мысли в работе психологов.

Мета-поведенческая терапия предполагает, что люди подвержены не только внешнему воздействию на свою психику, но и внутреннему исходя из особенностей психологического, эмоционального, социального и поведенческого моделирования психических конструктов. Конструкты – это не только когниции, и порой они могут находиться достаточно скрыто от осознания человека. К примеру, так называемые «конструкты телесности» могут находиться на уровне мета-понимания. Для психолога будет важно осознавать эти конструкты, чтобы строить более эффективную и осознанную терапию как для клиента, так и для самого психолога. Это откроет уникальные перспективы психологической работы с семиотической системой нашего современного общества, чтобы создать эффективное в поведении общество уже сегодня.

В этой книге мы поговорим о том, что не только когниции надо рассматривать в понимании наличия мета, но и всего человекам целостно через конструкты, находящиеся в мета-пространстве со своими структурными единицами мысли, тела, окружающего мира и всего, что связано с жизнью человека, включая проявления эмоционального интеллекта.

1. Основные положения мета-поведенческой терапии

Основной из проблем послужившей становлению идеи мета-поведенческой терапией является попытка дифференцирования научными областями процессов жизнедеятельности человека.

Мы наблюдаем как когнитивно-поведенческая терапия обещает нам помощь в работе с когнициями человека, позволяя их реструктуризировать с целью изменения. Мы же полагаем, что повысить эффективность работы в когнитивно-поведенческом подходе с когнициями поможет принятие факта наличия в психике своего конструкта телесности – физического данного индуцированного внутри психики и связанного с процессами мышления. Конструкты телесности – это отражение физического состояния человека, которое остается на мета-уровне.

Приведем пример такой истории из терапевтической практики:

Клиентка Р., 36 лет, визажист по профессии.

На протяжении месяца посещала терапию у клинического психолога, который работает в когнитивно-поведенческом подходе. По заключению психолога ее запросом стала проблема уплощенности аффективного реагирования, на фоне которого развивался депрессивный эпизод: «Знаете, я не нахожу себе места от отсутствия каких-либо эмоций. Мне вообще все равно становится происходящее вокруг меня, а дальше только хуже. Возможно, это от работы...». Клинический психолог, используя методы когнитивной реструктуризации на сессиях клиенту помогает в понимании важности личностного я и сохранении реагирования даже на негативные влияющие ситуации. Дальше клиентка сообщает «Я стала понимать, что важно принимать как радостные, так и грустные ситуации, а не копить их в себе. Я пробовала отдохнуть неделю от работы, но ничего не изменилось...». Через несколько сессий клиентка сообщила к. психологу, что нашла выход и выглядела она достаточно радостно: «знаете, я решила попробовать записаться в фитнес-зал для себя. Сначала я думала, что только больше буду уставать, раз даже отпуск на неделю мне не помог, но через неделю фитнеса мое тело как будто стало меня подбадривать и в целом стало лучше... Я как бы зарядилась энергией в целом...»

Получается, что Клиентка Р. с помощью терапевтических сессий смогла повысить свою способность радоваться, проявлять эмоции и даже отдохнуть, но ее собственная работа с телом дала результат на всю картину состояния. Возможно, что человек может быть готов к изменениям, работе над собой, но его мысли, связанные с телом – конструкты телесности оставят его бездействовать или иметь в целом сниженный эмоциональный фон. В мета-поведенческой терапии (МПТ) мы ставим догматичным восприятие собственного тела человеком и признаем факт оказания влияния на психику не только на когнитивном уровне, но и на эмоциональном, поведенческом, и социальном. Нельзя утверждать, что тело мыслит за человека, но оно оказывает воздействие на психику человека через названные конструкты телесности. Это позволяет нам предполагать о существовании в структуре названных высших психических функций Л. С. Выготским еще функции телесного реагирования, которое может оказывать влияние на описанные функции мышления, внимания, памяти, речи, воображения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.