

Арман Бегоян

# Когнитивное конструирование реальности

Три техники из когнитивно-  
концептуальной терапии

**Арман Норайрович Бегоян**  
**Когнитивное конструирование**  
**реальности. Три**  
**техники из когнитивно-**  
**концептуальной терапии**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21160635](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21160635)*  
*ISBN 9785448311260*

**Аннотация**

В пособии представлены три техники из когнитивно-концептуальной терапии, которые применяются в разных клинических ситуациях для когнитивного конструирования реальности (в основном с целью купирования тревоги, навязчивых мыслей и поведения, а также депрессии). Под когнитивным конструированием реальности понимается метод и процесс создания и изменения когнитивной модели конкретного отрезка реальности (события и явления прошлого и будущего) с использованием когнитивных и эмоциональных процессов.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Предисловие   | 6  |
| Введение  | 8  |
| Когнитивно-концептуальная терапия<br>и когнитивное конструирование реальности | 8  |
| Нейробиологические основы и механизмы<br>техник                               | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 14 |

**Когнитивное  
конструирование  
реальности  
Три техники из  
КОГНИТИВНО-  
концептуальной терапии**  
**Арман Норайрович Бегоян**

© Арман Норайрович Бегоян, 2016

ISBN 978-5-4483-1126-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Рекомендовано НИЛ Психологии АГПУ и Школой профессиональной психологии «Харманд Хильфманн» (Harmand Hilfmann School of Professional Psychology)

Рецензенты:

Хмарук И.Н., канд. психол. наук, доцент, заведующий кафедрой

Медицинской психологии и психотерапии

Ростовского государственного медицинского университе-

та, г. Ростов-на-Дону, РФ

Саргсян В.Ж., канд. психол. наук, доцент, заведующий  
НИЛ Психологии АГПУ, г. Ереван, РА

В пособии представлены три техники из когнитивно-концептуальной терапии, которые применяются в разных клинических ситуациях для когнитивного конструирования реальности (в основном с целью купирования тревоги, навязчивых мыслей и поведения, а также депрессии). Под когнитивным конструированием реальности понимается метод и процесс создания и/или изменения когнитивной модели конкретного отрезка реальности (события и явления прошлого и будущего) с использованием когнитивных и эмоциональных процессов.

# Предисловие

В данной работе сделана попытка детально, но лаконично сформулировать и представить когнитивное конструирование в действии – три техники из когнитивно-концептуальной терапии, которые были разработаны в ходе практической и клинической работы автором этих строк, также модифицированы и усовершенствованы благодаря коллегам.

Упомянутые техники были представлены на разных профессиональных научно-образовательных мероприятиях – тренингах, семинарах и конференциях – однако всегда отдельно друг от друга. Поэтому было решено собрать их вместе, доработать и издать в качестве пособия для специалистов сферы психического здоровья (психологов, психотерапевтов, психиатров и т.д.).

В описании всех трех техник представлены также концептуальные картины техники, т.е. механизмы действия и изменений на уровне гештальт-концептов. Поэтому тем читателям, кому не знакома концептуальная формула познания или когнитивно-концептуальная терапия вообще, было бы интересно сначала ознакомиться с приложением<sup>1</sup>, которое приведено в самом конце данной работы.

---

<sup>1</sup> Приложение: краткое введение в концептуальную теорию познания

*Арман Бегоян*  
*Ереван, 2014г.*

# Введение

## Когнитивно-концептуальная терапия и когнитивное конструирование реальности

Когнитивно-концептуальная терапия<sup>2</sup> – это интегративный подход, который несет на себе отпечатки воздействий различных философских, психологических и нейробиологических концепций. Большое влияние на разработку основ данного подхода оказали труды греческих и римских стоиков, мысли Парменида Элейского относительно познания бытия, философские убеждения Протагора к относительности и текучести вещей, взгляды древнегреческих киренаиков, касающиеся сущности познания и восприятия, концепция «фундаментального проекта» J.P.Sartre, неореализм G.Bachelard, Теория трех миров С. Popper, эмпириокритицизм R. Avenarius и идеи J.Vico. Также на становление подхода оказали влияние феноменологическая психология, философская психотерапия W.S.Sahakian, конструктивный альтернативизм и концепция персональных конструк-

---

<sup>2</sup> Далее – ККТ

тов G.Kelly, рационально-эмотивная поведенческая терапия А. Ellis, концепция «личностных смыслов» А.Н.Леонтьева, теория социальных представлений S.Moscovici, концепция социальной установки Ш. Надирашвили. Кроме того, для систематизации и категоризации когнитивно-концептуальной терапии автор подхода оперировал понятиями семиотики и достижениями современной психолингвистики, также опирался на экспериментальные данные современной нейронауки, в частности на труды S.Begley, R.J.Davison, E.R.Kandel, R.Moss, P.J.Rossouw, O. Sporns и др.

Главной идеей когнитивно-концептуальной терапии является то, что основная характеристика ментальной деятельности человека – это концептуализация. Концептуализация (от латинского *conception* – восприятие, видение, единый замысел) – это процесс познавательной деятельности человека, который ориентирован на осмысление поступающей информации и приводящий к образованию концептов, концептуальных структур и всей концептуальной системы личности [3; 13] процесс «организации определенного способа видения, восприятия предметов и явлений» [21, С. 4]. Поэтому в основе когнитивно-концептуальной терапии, наряду с иными теоретико-методологическими концепциями, лежит представление о гештальт-концептах, как о составляющих концептуальной системы личности. Гештальт-концепт – это некий целостный, комплексный функциональный ментальный конструкт, упорядочивающий «многообразие от-

дельных явлений в сознании» [19, С. 119]. Гештальт-концепт – это целостный конструкт, сочетающий «чувственные и рациональные элементы, а также объединяющий динамические и статические аспекты отображаемого объекта или явления» [19, С. 119]. Это некая психическая системная структура, наделенная определенным семиотическим, гносеологическим и социальным содержанием. Гештальт-концепт обладает также ролевой и/или целевой ориентацией и наделен определенной автономией, которая и проявляется в основном в виде интенциональности и обсессивности [10].

Под когнитивным конструированием реальности в когнитивно-концептуальной терапии понимается метод и процесс создания и/или изменения когнитивной модели конкретного отрезка реальности<sup>3</sup> (в основном связанного с будущим) с использованием когнитивных (память, воображение и т.д.) и эмоциональных процессов, путем создания соответствующих нейронных сетей, которая (когнитивная модель) в результате влияет на изменение конкретных содержаний концептуальной системы личности.

Реальность воспринимается нами как всё существующее вообще – материальный мир и его идеальные продукты, существующий порядок вещей [14; 20; 54]. При этом в данном контексте нами не разграничиваются объективаная и субъек-

---

<sup>3</sup> В качестве частных примеров конкретного отрезка реальности можно привести представление о конкретном событии в прошлом или будущем и конкретный сценарий будущего.

ективная реальности по двум причинам: первое – объектом и предметом когнитивного конструирования могут быть не только события и/или явления прошлого, т.е. уже существующего, зафиксированного порядка вещей, но и будущего, т.е. порядка вещей существующего пока что в идеальном пространстве (на уровне субъективной реальности), однако имеющего вероятность осуществиться; и второе – допускается, что идеальные продукты материального мира тоже могут быть ошибочны и иллюзорны [17].

# Нейробиологические основы и механизмы техник

Тенденция понимания головного мозга как нейронной сети в современной нейронауке и модель измерительных систем (*Dimensional Systems Model*) в клинической биопсихологии являются главными нейробиологическими основами когнитивного конструирования в рамках когнитивно-концептуальной терапии. В связи с этим в качестве морфофизической основы концептуальной системы личности рассматриваются нейронные соединения и сети соединений. А нейробиологические механизмы техник когнитивного конструирования рассматриваются в рамках Модели измерительных систем, раскрывающейся пятью системами, связанными с корковым обработыванием стимула и запоминанием информации.

Современные парадигмальные тенденции в нейронауке ведут к смене сложившейся традиции понимания головного мозга как сугубо химической системы на понимание последнего как нейронной сети соединений (*Neural Network, Network of Connections*), которые в свою очередь составляют основу памяти и нейронного функционирования вообще [25; 26; 33; 35; 36; 50; 51; 55; 56]. Химические интервенции, т.е. медикаментозная терапия, могут способствовать изменениям в механизмах нейронной активации, однако не в со-

стоянии продуцировать новые нейронные паттерны активации, новые нейронные связи. Исследования, проведенные на грызунах и на приматах, а также исследования с участием людей, показали, что создание, конструирование новых нейронных паттернов возможно только посредством двух процессов: 1) через травму (негативные нейронные паттерны) в результате страха, и 2) через создание чувства средовой безопасности (позитивные нейронные паттерны) в результате привязанности (*Attachement*)

# 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.