

Содержание

Об авторах	12
Благодарности	13
Предисловие. Роль селф в практике. Важность научного подхода	14
Введение. Важность селф	17
Ждем ваших отзывов	22
Глава 1. Функциональный контекстуализм и контекстуально-поведенческая психология	23
Мировоззрение функционального контекстуализма	25
Что такое контекстуально-поведенческая психология	31
Радикальный бихевиоризм и функциональный контекстуализм	31
Поведенческий анализ. Оперантное научение	35
Глава 2. Теория реляционных фреймов	45
Важность человеческого языка	46
RFT: основные понятия	46
Реляционный фрейминг	47
Истоки реляционного фрейминга	51
Свойства реляционного фрейминга	54
Реляционная структура и главные особенности языка	58
Референция	59
Генеративность	61
Согласованность	63
Следование правилам	66
Промежуточные параметры реляционного фрейминга	71
Глава 3. Теория реляционных фреймов и селф	77
Селф как реагирование на собственную реакцию	77
Обучение саморазличению	79
Необычный подход	80
Модель селф у животных	81
RFT-подход. Вербальное реагирование на реакцию	82
Вербальное селф	82

Предварительная RFT-модель селф	84
Вербальное и невербальное саморазличение	88
Глава 4. Приобретение репертуаров селфинга	93
Оптимальная среда для приобретения репертуара селфинга	94
Тактирование личных событий	96
Дейктический реляционный фрейминг	98
Неточное тактирование внутреннего опыта	101
Преобладание податливости	101
Отсутствие обсуждения эмоций	104
Намеренное искажение	106
Избегание	107
Как обучить тактированию внутреннего опыта	108
Обучение владеющих речью людей тактированию своих эмоций	110
Дискриминация сенсорного опыта	110
Дискриминация и маркировка эмоций	111
Приобретение дейктического реляционного реагирования	114
Обучение дейктическому реляционному реагированию	115
Руководство по обучению дейктическим реляционным репертуарам	117
Обучение дейктической беглости при наличии базовых репертуаров	118
Глава 5. Репертуары селфинга	121
Три репертуара селфинга	121
Селф–как–контент, или Концептуализированное селф	122
Селф–как–процесс, или Познающее селф	127
Селф–как–контекст, или Наблюдающее селф	131
Три репертуара селфинга и другие перспективы	134
Глава 6. Проблемы содержания селф	139
Свойства языка	139
Согласованность	139
Буквальность	143
Следование правилам	145
Проблемы социально-вербального сообщества	147
Общество придерживается неуместных идеалов	148

Общество может научить нас некорректным правилам	148
Общество присваивает и поощряет упрощенные ярлыки	149
Общество распределяет нас по ролям	150
Глава 7. На пути к формированию здорового селфинга	153
Здоровый селфинг	155
Развитие здорового селфинга у клиентов	160
Я как вариативность	162
Я как перспектива	166
Я как контейнер	171
Я как гибкость	179
Глава 8. Оценка проблемного развития селфинга	183
Функциональная оценка поведения человека	183
Оценка селфинга	186
Диагностические аспекты	187
Инструменты оценки селфинга	188
Наблюдения и самоотчеты клиентов	191
На что обратить внимание	191
Вербальная дискриминация текущего опыта: селф–как–процесс	191
Дейктический реляционный репертуар реагирования	193
Проблемы селф–как–контента	195
Контекстуальное чувство селф	198
Проблемы развития селфинга. Примеры из практики	200
Пример 1. Несса: негибкий реляционный фрейминг относительно негативного восприятия своего селф	200
Пример 2. Джефф: негибкий реляционный фрейминг относительно позитивного восприятия своего селф	204
Пример 3. Оуэн: задержка в развитии при принятии перспективы	209
Признаки необходимости работы с селф	211
Послесловие	213
Список литературы	215

ГЛАВА 3

Теория реляционных фреймов и селф

В главе 1, “Функциональный контекстуализм и контекстуально-поведенческая психология”, мы рассмотрели набор фундаментальных философских предположений, лежащих в основе метода контекстуально-поведенческой науки (КПН). А также изложили основные способы его применения в психологической науке, сосредоточенные на объяснении психологии в терминах отношений между окружающей средой и поведением, в частности, в терминах операнта. В главе 2, “Теория реляционных фреймов”, представлен особый КПН-подход к человеческому языку и когниции, основанный на прошлом опыте, с акцентом на одном важном операнте, а именно на произвольно применимом реляционном реагировании (реляционном фрейминге), который осваивают только люди и которое существенно влияет на психику человека. Главы 1 и 2 конституируют структурные единицы, на которых основан RFT-анализ селф — суть КПН-подхода к селф [McHugh & Stewart, 2012].

Данная глава знакомит читателя с КПН-подходом, точнее, с RFT-подходом к селф. Здесь представлены ключевые составляющие селф в понимании RFT и заложена основа для исследования более сложных концепций в главе 4, “Приобретение репертуаров селфинга”. Для начала рассмотрим базовое оперантное определение селф, предложенное Б.Ф. Скиннером, устанавливающее функциональный, а не вербальный концепт селф. А затем рассмотрим, как RFT расширяет эту базовую идею до вербальной модели, добавляя понятие реляционного фрейминга.

Селф как реагирование на собственную реакцию

Селф не является техническим термином в традиционной оперантной психологии. В данном научном методе термин определяется технически, если он объяснен в рамках отношений между средой и поведением. Такие

термины, как *стимул*, *реакция*, *подкрепление* и *реляционный фрейминг*, являются техническими, поскольку указывают на динамику взаимодействий. Но *селф* не обладает такой функцией. Идея *селф*, как она подана в некоторых основных психологических теориях, философски несовместима с оперантной психологией. Например, психологи-гуманисты концептуализируют *селф* в качестве управляющего психического агента, принимающего решения и приводящего к каким-либо действиям. Когнитивные психологи поддерживают ту же концепцию, ссылаясь на идею исполнительной функции, своего рода центра управления разумом. Скиннер и другие представители оперантной психологии отвергают эту концепцию применительно к целям научной психологии, поскольку она предполагает наличие вне поведения сущности или силы, полностью определяющей это поведение, независимо от влияния со стороны ученого или любого другого внешнего влияния. Напомним, что подход Скиннера заключался в определении переменных, позволяющих предсказывать и влиять на поведение. Если предположить, что существует внутренний психический агент, который самостоятельно целиком определяет поведение человека, то ученый или практик бессильны на него воздействовать. Вот почему, с точки зрения Скиннера, такой способ концептуализации поведения бесполезен.

Скиннер отверг концепцию *селф*, предложенную ведущими учеными, но не отверг саму идею. Скорее, он дал очертания оперантной концептуализации *селф*, когда писал: “Между непосредственно поведением и отчетом о своем поведении или его причинах есть разница. Создавая условия, в которых человек описывает свой социальный или личный мир, общество порождает особую форму поведения, называемую знанием” [Skinner, 1974, pp. 34-35]. Здесь Скиннер предполагает, что *селф* имеет отношение к реагированию на собственные реакции или, в более простых терминах, к отчету или описанию собственного поведения. Например, если кто-то спросит, чем вы занимаетесь в свободное время, вы можете ответить, что любите ходить в кино. Если бы вас спросили, какое мороженое вам больше нравится, шоколадное или ванильное, вы могли бы сказать, что предпочитаете шоколадное. Чтобы точно ответить на эти вопросы, вам необходимо различать некоторые аспекты собственного поведения: в первом случае — деятельность, которой вам нравится часто заниматься; во втором — ваши вкусовые реакции на определенный вид пищи. В обоих примерах вы сообщаете о своем поведении, демонстрируя тем самым, что понимаете его, а именно это, по-видимому, и подразумевается под термином *самопознание*.

Поведение, о котором сообщает человек, может быть открытым (публично наблюдаемым, как в первом случае) и скрытым (о нем знает только индивид, как во втором случае). В главе 1 упоминалось, что в методе Скиннера открытое и скрытое поведение одинаково подходят для изучения. В контексте человеческого селф особенно важно изучение скрытого поведения, поскольку многое из того, что мы относим к селф, является личным опытом, имеющим фундаментальное значение в жизни человека.

Обучение саморазличению

Как было сказано в главе 1, предшествующий, то есть дискриминативный (различающий), стимул может стать причиной определенного паттерна реагирования. Реагирование на собственную реакцию в КПН называется *саморазличением*, поскольку подразумевает реагирование под дискриминативным контролем собственного поведения. Другими словами, когда человек реагирует на свою реакцию, именно его собственное поведение будет дискриминативным (различающим) стимулом определенной реакции. Например, если вам понравился фильм, вы скажете: “Мне нравится. Когда продолжение?”. Но если кино не по душе, вы заметите: “Ужасный фильм. Полтора часа жизни впустую”.

Идея о том, что селф основывается на саморазличении, является одним из аспектов подхода Скиннера. Другой аспект в том, что такое поведение возникает в результате условий, созданных обществом. По словам Скиннера, “самопознание имеет социальное происхождение”, потому что “только когда личный мир человека становится важным для других, он становится важным для него самого” [Skinner, 1974, p. 35]. Такие вопросы как “Чем ты занимаешься?” и “Как дела?” помогают маленьким детям научиться различать формы собственного поведения.

Обучение репертуару саморазличения выгодно вербальному сообществу. Это связано с тем, что члены общества больше узнают о поведении человека, задавая ему соответствующие вопросы. Если спросить ребенка, как его самочувствие, и он ответит, что плохо, эту информацию можно использовать, чтобы поступить соответствующим образом. Можно посочувствовать, поинтересоваться, какой именно дискомфорт испытывает ребенок или где именно он его чувствует, чтобы больше узнать о проблеме; в зависимости от ответа можно решить, что для выздоровления ребенка лучше оставить его дома, а не отправлять в школу. Обучение саморазличению полезно для человека. Научившись осознавать себя, он лучше про-

гнозирует и контролирует свое поведение. Например, ребенок постарше, почувствовав себя нездоровым и обладая достаточными знаниями, расскажет об этом кому-нибудь, прежде чем его спросят, или попросит оставить его дома.

На фоне приведенного примера возникает интерес к тому, как дети учат точно отвечать на вопросы об их поведении. Наши внутренние события, например, плохое самочувствие, по определению недоступны внешнему миру, но общество, тем не менее, заставляет нас обозначать такие события. Скиннер предложил ряд методов, с помощью которых общество может научить ребенка точно обозначать (исходя из скиннеровского термина “такт”) личные переживания [Skinner, 1945]. Один из способов — обучение на основе открыто наблюдаемых событий, включая стимулы (такие, как порезанная рука), а также реакции (такие, как гримаса), коррелирующие со внутренними событиями. К примеру, если ребенок входит в комнату в крови, плачет и держится за колено, родитель восклицает: “Ты ушибся!”, — а затем спрашивает, насколько малышу больно. Дети также обучаются, сопоставляя внутренние стимулы с социально выученными вербальными дискриминациями. В этих случаях внутренние стимулы становятся более ведущими по мере исчезновения социального поведения. Например, читать учат, формируя навык чтения вслух. В итоге это приводит к чтению про себя, в котором доминирует внутренняя стимуляция — поток вербального смысла. В конце концов, дети учатся обозначать частные события посредством индукции стимула, или метафорического расширения. Когда между двумя внутренними событиями есть физическое сходство, ребенок научится обозначать одно из них через соотнесение с социальным событием, и это обозначение облегчает определение другого события: например, внутреннее ощущение покалывания после онемения конечности похоже на укол сотнями маленьких иголок.

Необычный подход

Поведенческая интерпретация селф (самосознания) Скиннером включает в себя дискриминацию собственного поведения (саморазличения). Стоит задуматься, насколько нестандартна эта концепция по сравнению с обычным представлением о селф. Традиционная точка зрения на селф, так или иначе принятая многими психологами, — это представление об агенте разума или, для многих, даже духа, обладающем автономией и принимающем решения. Концепция Скиннера иная: она не прибегает ни к агенту,

ни к разуму. Как и все в подходе Скиннера, его концепция селф связана с реагированием под контролем окружающей среды. Однако в случае с селф среда, на которую реагирует человек, состоит из примеров или аспектов его собственного предыдущего или текущего поведения.

Это может показаться необычным и слишком упрощенным. Кто-то скажет, что в селф есть нечто большее, чем простое обучение, как заявлено выше. Действительно, с точки зрения RFT есть нечто большее и очень важное. Это нечто — производное реагирование, основной процесс, связанный с речью, который, как показано в главе 2, существенно преобразует функции окружения и опыта человека. Однако даже если этот процесс не задействован, все равно в этой, скиннеровской, концепции селф есть нечто глубоко пронизательное и расчетливое, характерное для поведенческого подхода. Самосознание по своей сути — это действительно реагирование на собственное поведение. Как было показано на примерах, когда людей спрашивают о них самих или когда они думают о себе, то в какой-то степени люди отвечают или действуют под влиянием собственного поведения. Конечно, этот процесс варьируется от простого (ответ на вопрос “Вам понравился гамбургер?”) до очень сложного (ответ на вопрос типа “Считаете ли вы, что прожили нравственную жизнь?”). В основе этого процесса лежит дискриминация собственного реагирования.

Модель селф у животных

Исследователи в области анализа поведения смоделировали основную концепцию Скиннера, для ее дальнейшего развития. Работа, как это типично в поведенческом анализе многих предварительных исследований психологических концепций, проводилась на нечеловеческих видах животных и успешно зафиксировала реагирование под контролем собственных реакций испытуемых. В большинстве таких исследований использовались так называемые графики подкрепления. В этой парадигме подкрепление дается не за каждую отдельную реакцию, а только когда проявляется определенный паттерн реагирования. Например, подкрепление может быть получено за каждые пять реакций или если они выполняются с заранее установленной скоростью. Таким образом, обучение испытуемых побуждает их демонстрировать определенную модель поведения. Экспериментаторы, заинтересованные в том, чтобы смоделировать реагирование на собственную реакцию, часто начинали с обучения животных по графикам подкрепления с определенной частотой и интервалом подкреплений,

а затем ставили дополнительную задачу условной дискриминации, в которой животное должно было правильно различить ранее продемонстрированный паттерн. Например, в задаче условной дискриминации Латтал обучал голубей клевать красную кнопку, если они реагировали в обозначенный ранее промежуток времени, и клевать зеленую кнопку, если они этого не делали [Lattal, 1975]. По сути, голуби научились реагировать на свои собственные реакции и, таким образом, можно сказать, что они продемонстрировали важную составляющую самосознания в соответствии со скиннеровским определением. Эта парадигма была использована и с другими поведенческими паттернами [Pliskoff & Goldiamond, 1966]. Подобные исследования могут навести на мысль, что животные демонстрируют примитивное (и даже не такое уж примитивное) самосознание.

RFT-подход. Вербальное реагирование на реакцию

Что нечеловеческие виды животных обладают базовым самосознанием, предполагали не только исследователи в области поведенческого анализа. Такое предположение также высказывали ученые других ведущих психологических направлений [Gallup, 1977]. Его часто связывают с тем, что разница между человеком и нечеловеческими видами животных — *количественная* (разница в степени, а не в том, что животные могут делать те же базовые вещи, что и люди, но мы делаем больше или быстрее), и с нечетко сформулированной идеей сложности реагирования (возможно, наше реагирование усложняется, потому что мы делаем больше или быстрее). Тем не менее, несмотря на доказательства в пользу этого аргумента, в том числе упомянутые эксперименты, можно утверждать, что между человеком и нечеловеческими видами существует по крайней мере одно важное различие, *качественно* отличающее человеческое самосознание от самосознания животных. Это различие заключается в способности использовать символический язык или, в терминах RFT, реляционные фреймы.

Вербальное селф

С точки зрения RFT, как только индивид выстраивает реляционные фреймы во взаимодействии с социовербальным сообществом, функции его окружения по мере развития реляционной сети трансформируются все более сложными и разнообразными способами. Другими словами, мир

становится все более вербальным, и эта “вербальность” — неотъемлемая часть всего, что делает индивид. Поведение человека оказывается частью этой сети реляционно преобразованных стимулов. У обычного человека, в зависимости от его доступа к своему опыту, его вербальное реагирование на собственную реакцию (непосредственно и через отражение этого опыта другими членами сообщества) будет основным аспектом его мира. Как правило, взрослый человек знает, что ему нравится (шоколадное мороженое, фильмы ужасов) и не нравится (пустые разговоры, радио- и телепрограммы с шоковым контентом). Он замечает изменения в своих паттернах поведения. Например, что после пробежки улучшается самочувствие и повышается жизненный тонус, в результате чего бег станет для него более привлекательным. Человек может осознать свою склонность торопиться, когда утомляется, и, может быть, в следующий длинный и напряженный день он сознательно постарается замедлиться. Он может заметить, что ему трудно даются математические задачи, сделать вывод, что не силен в математике, и делегировать вычисления своим коллегам. Таким образом, его описания и оценки собственных моделей реагирования становятся частью его вербальной сети и влияют на его последующие реакции.

Человек также может вывести более обобщенные функции селф. Например, если, согласно его истории обучения, быть здоровым означает быть хорошим (обладать положительным качеством), то чем он здоровее, тем он лучше. А если быть хорошим — значит быть независимым, то, чем больше он полагается на других, тем он хуже, по крайней мере в некотором смысле. Таким образом, он (или его селф) продолжает развиваться посредством трансформации функций. Мы все выстраиваем подобные паттерны, внося свой вклад в создание нашего селф.

Представители RFT расширяют анализ Скиннера в отношении того, как дети учатся вербально точно реагировать на свое внутреннее поведение. Ученые предполагают, что взаимозависимость между внутренними и социальными стимулами дополнительно подкрепляется связями между событиями, формируя реляционные сети, когда родители и другие люди говорят с детьми о себе. Например, ребенка, реагирующего в соответствии с базовыми отношениями (в том числе отношениями координации, различия и причинности), можно предостеречь от опасности, ссылаясь на личный опыт: “Не ходи по крапиве — будет больно”.

У детей по мере расширения репертуара производных отношений частные события интегрируются во все более сложные реляционные сети, в

том числе метафорические. Таким образом, концепция Скиннера о метафорическом расширении, которое в первоначальном виде тесно связано с физическим, или непроизвольным, сходством, может быть существенно расширена за счет трансформации функций. Таким образом, радость можно описать как то, что тебя переполняет, а печаль — как подавленность или угнетенность.

КПН и RFT концептуализируют селф как вербальное реагирование на собственную реакцию на основе трансформации функций. На первый взгляд, такая концептуализация кажется необычной, но, надеемся, что дальнейшие примеры прояснят ее смысл. Данная концепция отражает важные аспекты основных теорий, но имеет принципиальное преимущество перед ними в том, что основана на функционально определенных процессах и, таким образом, облегчает проведение исследований в целом и практических интервенций в частности.

Предварительная RFT-модель селф

Вкратце напомним, что концепция селф с точки зрения RFT подразумевает трансформацию функций через построение реляционных фреймов собственных реакций. Конечно, одно дело — теоретизировать о психологических процессах, включенных или не включенных в селф. На этом в психологии строятся многие методы. Психодинамический подход акцентирует внимание на эго, гуманисты ссылаются на актуализацию, а когнитивные психологи описывают когнитивные схемы селф. Но совсем другое дело — вычленив управляемые процессы, эффективно влияющие на поведенческие аспекты селфинга. У представителей RFT — функционально-аналитический взгляд, которым указанные процессы сведены к поведению в контексте, определенном так, что поведение можно предсказать и повлиять на него, управляя аспектами контекста, т.е. конкретными переменными окружающей среды. Другими словами, это прагматическая точка зрения на селф, с помощью которого можно напрямую влиять на поведение. Но одно дело — рассуждать об этой концепции, другое — продемонстрировать ее эмпирически. Такая демонстрация важна, поскольку позволяет увидеть процесс в действии, понять его смысл и как он работает. Но было ли это сделано?

Несколько раз RFT-подход к селф был продемонстрирован в серии работ Саймона Даймонда и Дермота Барнс-Холмса, впервые упомянувших об этом в 1994 году [*Simon Dymond & Dermot Barnes-Holmes, 1994*].

Вспомните два ключевых элемента, которые нужно объединить для моделирования процессов селфинга, которые перечислены ниже.

1. Реляционный фрейминг (производная реляционная реакция).
2. Реагирование на собственную реакцию.

Даймонд и Барнс начали с реляционного фрейминга. Первая часть их исследования выстраивала координационный (“такой же, как”) реляционный фрейминг между произвольными стимулами бессмысленных слогов. Четверо участников эксперимента сначала прошли базовое обучение на соответствие образцу, в ходе которого выучили отношения между несколькими бессмысленными словами. Учитывая отношения сравнения между В1, В2 и В3, испытуемых учили выбирать В1, когда образцом был А1; В2, когда образцом был А2; В3, когда образцом был А3. Аналогично, учитывая отношения сравнения между С1, С2 и С3, испытуемые должны были выбирать С1, когда образцом был А1; С2, когда образцом был А2; и С3, когда образцом был А3. Таким образом, в результате обучения были получены следующие шесть непосредственно выученных отношений.

1. А1-В1
2. А2-В2
3. А3-В3
4. А1-С1
5. А2-С2
6. А3-С3

Затем участников эксперимента тестировали на успешную демонстрацию следующих трех невыученных, или производных, отношений.

1. В1-С1
2. В2-С2
3. В3-С3

Демонстрация этих невыученных отношений показала, что испытуемые вывели три координационных отношения, указанных ниже.

1. А1-В1-С1
2. А2-В2-С2
3. А3-В3-С3

Было широко изучено эмпирически установленное и контролируемое координационное реляционное реагирование, также называемое *эквивалентностью стимулов*. Однако это был только первый из необходимых элементов исследования. Нужен был второй, а именно реагирование на собственную реакцию. Даймонд и Барнс воспользовались работой Латталь [Lattal, 1975].

Напомним, что ранее Латталь научил голубей реагировать на их собственные реакции. Следующая часть исследования Даймонда и Барнса в основных аспектах была очень похожа на эксперимент Латталя [Dymond & Barnes, 1994]. Четырех участников сначала учили тому, как лучше реагировать, чтобы максимизировать подкрепление (получать баллы, которые можно обменять на деньги) в двух различных по времени задачах (графиках подкрепления). Ключевой паттерн, которому они должны были научиться, состоял в том, что реакция (нажатие кнопки) в одном задании в определенный промежуток времени приносила баллы, в то время как в другом, напротив, баллы добавляло *отсутствие* реакции в определенный промежуток времени. В дополнение к выученному паттерну реагирования участники также могли зарабатывать баллы, выбирая один из двух произвольных стимулов: В1 или В2. Если они не реагировали в указанный промежуток времени, то выбор В1 подкреплялся, если же они *демонстрировали* хотя бы одну реакцию в течение этого промежутка, то подкреплялся выбор В2. Таким образом, как и в исследовании Латталя, участники учились реагировать в зависимости от их собственных предыдущих реакций. Но Даймонд и Барнс впоследствии продемонстрировали существенное расширение этого эффекта, представляющее ключевое различие между двумя исследованиями. Они добавили последний тест, который исследовал комбинацию эффекта “реагирования на собственную реакцию” и эффекта “производных координационных отношений”, основу подхода RFT к селф. То есть ученые проверяли трансформацию функций стимулов в производных координационных отношениях с В1 и В2, соответственно, а именно С1 и С2. Таким образом, участникам эксперимента необходимо было выбрать С1 при отсутствии какой-либо реакции, а С2 — при наличии хотя бы одной реакции. Все четыре испытуемых продемонстрировали прогнозируемое преобразование функций. При этом они продемонстрировали дискриминацию собственного поведения посредством стимулов (С1 и С2), которые не были выучены, и сделали это с помощью производных отношений — вербальной реакции по определению RFT. Другими словами, они

вербально дискриминировали свое предыдущее поведение. Этот эффект обеспечил базовую эмпирическую модель *вербального* саморазличения (т.е. основанного на преобразовании функций через реляционный фрейминг).

Таким образом Даймонд и Барнс представили базовую эмпирическую демонстрацию селф как концептуализированную с точки зрения RFT [Dymond & Barnes, 1994]. Два последующих исследования тех же ученых расширили эту базовую модель, показав трансформацию функций саморазличения через альтернативные фреймы, в том числе сравнительный (больше/меньше) и оппозиционный [Dymond & Barnes, 1995, 1996]. В первом из двух исследований Даймонд и Барнс вместо обучения и тестирования сети, состоящей исключительно из отношений эквивалентности, как в предыдущем опыте, обучили и протестировали сеть, которая также содержала отношения сравнения (больше, чем/меньше, чем), таким образом, что участники выводили отношения “такой же, как”, “больше, чем” и “меньше, чем”, соответственно, между одним конкретным стимулом (B1) и тремя другими (C1, B2 и C2) этой сети. Затем они обучили участников эксперимента задаче, в которой те иногда должны были нажимать пробел один раз, иногда — два, а иногда не нажимать его вообще; испытуемые также были вовлечены в процесс саморазличения, поскольку должны были выбрать B1, если нажимали клавишу пробела один раз. Далее испытуемые продемонстрировали передачу функций через отношения сходства: без дополнительного обучения они также выбирали C1, если ранее нажимали пробел один раз; и, что более важно, они продемонстрировали трансформацию функций через отношения сравнения, поскольку выбирали B2, если не нажимали пробел вообще, и выбирали C2, если нажимали пробел дважды. Участники эксперимента продемонстрировали не только вербальную (производную) дискриминацию их собственного предыдущего поведения, а производную отношений, основанную на отношениях сравнения, моделирования процессов, задействованных в самосравнении и самооценке.

Вспомним, почему эмпирические демонстрации важны. Когда мы демонстрируем ключевые процессы, сопутствующие какому-либо поведенческому феномену, наша функционально-аналитическая концептуализация в принципе имеет смысл для понимания этого феномена, его происхождения и характеристик; но мы также закладываем основу для дальнейших фундаментальных и прикладных исследований, использующих эту модель и способных дать новые теоретические и/или практические зна-

ния. Паттерны селф, смоделированные в описанных выше исследованиях, относительно просты, но их также можно использовать как плацдарм для моделирования и изучения более сложных явлений, таких как самооценка или самоуважение, имеющих прикладное значение. Исследование Даймонда и Барнса, показавшее трансформацию функций через отношения сравнения (больше/меньше), дает ключ к пониманию того, как можно концептуализировать самооценку [Dymond & Barnes, 1995]. Вероятно, этот феномен включает трансформацию таких функций, как добродетель (достоинство, способности и т.д.) “я” или “с моей стороны” в сравнительной оценке по отношению к другим людям. Еще одно возможное направление будущих исследований описанной здесь модели — как основы для исследований происхождения и последствий самопонимания у детей. Например, данная модель может быть использована для изучения того, насколько легко у детей трансформируются функции селф и может ли обучение определенным паттернам трансформации функций селф, в соответствии с отношениями “до–после”, прогнозируемо участвующих в ожидании будущего вознаграждения, повысить вероятность определенных моделей поведения, скажем, самоконтроль.

Вербальное и невербальное саморазличение

Резюмируем сказанное: взгляд RFT на человеческое самосознание таков, что человек не просто реагирует на свои собственные реакции, он делает это, трансформируя функции посредством реляционного фрейминга. RFT рассматривает данный процесс как определяющую характеристику вербального поведения. Точнее говоря, человек “не просто реагирует на свое поведение, но и ведет себя *вербально* по отношению к нему” [Hayes & Wilson, 1993, p. 297]. Исследования Даймонда и Барнса показали трансформацию функций саморазличения через реляционные фреймы и, таким образом, представили простые модели вербального самопознания (символизации, или описания собственного поведения), основу RFT-подхода к селф. С одной стороны, этот подход отражает традиционные теории селф, предполагающие важность самоописания. С другой, как уже сказано, он значительно выходит за рамки таких теорий, позволяя эмпирически моделировать этот процесс на базовом уровне. Таким образом, RFT-подход потенциально способствует новым открытиям и функциональным аналитическим интервенциям путем постепенного уточнения соответствующих моделей.

С точки зрения RFT, вербальное самопознание требует наличия реляционного фрейминга. Если следовать этой логике, то самопознание присуще организмам, способным к реляционному фреймингу, что, в свою очередь, означает, что самопознание, по крайней мере насколько нам сейчас известно, присуще только людям. Как сказано в главе 2, эта человеческая способность — обоюдоострый меч. Она важна и полезна, но также может стать причиной психологической боли и страданий [Hayes & Gifford, 1997].

Вербальное самопознание потенциально важно, поскольку словесное описание собственного поведения, и особенно его контролирующих обстоятельств, может изменить соответствующие поведенческие функции. Рассмотрим положительный пример изменения поведения, вызванного реляционным фреймингом собственного поведения. В тестах на развитие отсроченного вознаграждения маленьким детям говорят, что они немедленно получают одно пищевое подкрепление (что-нибудь сладкое, например, конфеты) или же два, если подождут несколько минут. RFT предполагает, что достаточно развитый в вербальном отношении ребенок реляционно сформулирует эту ситуацию в соответствии с фреймами “если-то” таким образом, чтобы ожидание согласовывалось с “большим”, а нетерпение — с “меньшим”. Такое представление может изменить функции ситуации выбора и сделать ребенка более склонным к ожиданию. Как альтернативу представьте малыша, который возьмет меньше конфет, даже если ему говорят, что он получит больше, если подождет. Способность этого ребенка описать свое поведение и сравнить его результат с альтернативными последствиями (“Я не захотел ждать, и теперь у меня меньше конфет, чем могло бы быть”) вполне может сделать пищевое подкрепление менее подкрепляющим через трансформацию функций. Более того, в результате этого опыта в следующий раз, когда у ребенка будет выбор — взять меньшее подкрепление сейчас или подождать большего, — он может выбрать последний вариант. Научиться этому — важный шаг в плане самосознания и саморегуляции со всеми потенциальными преимуществами этого репертуара.

Данный анализ предполагает вербальные процессы, участвующие в саморегуляции поведения. Он согласуется с идеей Скиннера о том, что “человеку, «осознавшему себя» с помощью заданных ему вопросов, легче предсказывать и контролировать собственное поведение” [Skinner, 1974, p. 35]. Но теоретики реляционных фреймов утверждают, что решающее значение имеет вербальное качество этого самосознания. Реляционное обуслов-

ливание (выведение новых, невыученных отношений) и трансформация функций (изменение поведения после такого выведения), характеризующие реляционный фрейминг, означают, что люди, обладающие вербальным самосознанием, могут выводить новые отношения в своей ситуации так, что их последующее поведение становится более эффективным. Фрейминг ребенка как посредник отложенного удовлетворения иллюстрирует эту идею. Невербальное самосознание, не обладающее качествами реляционного обусловливания и трансформации функций, не позволяет осуществлять саморегуляцию. Другими словами, способность голубей реагировать на свое поведение в исследовании Латталя не делает их реагирование на будущие непредвиденные обстоятельства более эффективным [Lattal, 1975]. Отсутствие способности выводить новые отношения или невозможность влиять на последующее поведение в результате трансформации функций посредством этих отношений означает, что у невербальных видов животных реагирование на собственное поведение является ограниченным и негибким паттерном поведения.

Теперь, когда мы выяснили плюсы реляционного фрейминга собственного поведения, давайте посмотрим на его недостатки. Как отмечалось ранее, вербальное самопознание, несмотря на его огромные преимущества, может быть причиной страданий. Реляционное обусловливание и трансформация функций, характерные для реляционного фрейминга, означают, что описание пережитого неприятного события само по себе может быть болезненным. Например, если человеку чудом удалось выжить в автокатастрофе, то описание этого случая будет находиться в отношениях координации с самим событием, поэтому негативные функции травматического опыта (сильный страх) будут перенесены на его описание: каждый раз, когда человек думает о случившемся, он психологически переживает нечто глубоко отталкивающее. Чтобы избежать страданий, связанных с воспоминанием о травматическом опыте, он может постараться не думать или не говорить о нем даже с психотерапевтом. Он также может свести к минимуму или избегать автомобильных поездок и не посещать место несчастного случая. Подобные модели реагирования могут негативно сказаться на качестве его жизни, ограничивая его деятельность (“Ездить на машине слишком опасно”), или поддерживать негативное самовосприятие, возникшее после аварии (“Я уже не тот, каким был раньше”). Избегание проблематично как таковое. Более того, даже попытки избежать или подавить личные переживания, мысли и чувства бесполезны и непродук-

тивны [Hooper, Saunders, & McHugh, 2010; Stewart et al., 2015; Wegner, 1994], они скорее увеличат, чем уменьшат присутствие этих внутренних событий, т.е. мыслей и чувств. В результате, попытки избегания укрепят неприятные ощущения по нисходящей спирали, вовлекая в нее более интенсивный негативный опыт, сопровождаемый все более саморазрушительным и обедняющим жизнь избеганием.

Намного полезнее сознательно описывать неприятное событие, чем избегать этого, поскольку описание снижает аверсивность стимулов, связанных с происшествием (для пострадавшего в аварии — автомобилей), и тем самым облегчает психологическое восстановление человека. Другими словами, восстановлению способствует вербальное угасание функций события [Dougher, Augustson, Markham, Greenway, & Wulfert, 1994; Wilson & Blackledge, 2000]. Если человек, переживший автокатастрофу, напрямую ассоциирует мысль о своей машине с мыслью об аварии, а затем переносит эту ассоциацию на все автомобили, он может прийти к выводу, что машины вызывают у него большой страх и тревогу. Более того, в результате трансформации функций разговор о предметах, связанных с аварией (автомобили), в этот момент наделит их обусловленными неприятными функциями, что будет болезненным или отталкивающим. В то же время, в разговоре об аварии слова вступают в производные отношения со стимулами происшествия (автомобилями), но без необусловленных неприятных событий (автокатастрофа или другая травматическая ситуация). Это может привести к прямому угасанию психологических эффектов слов, а в последствии к *производному угасанию* [Dougher et al., 1994] эффектов эпизодов, к которым относятся эти слова, в том числе к собственно автомобилям. Это явление, вероятно, способствует общему благотворному воздействию разговорной терапии, а также ряда других психотерапевтических техник, таких как десенсибилизация.

Как уже было сказано, у RFT-подхода к селф много общего с традиционными методами, но он вносит новый вклад в изучение селфинга. Что касается изначального развития самосознания, RFT-метод согласуется с предыдущими подходами в необходимости отличать поведение селф от других аспектов окружающей среды. Однако подход RFT уникален тем, что выделяет и эмпирически моделирует вербальную характеристику этого саморазличения (т.е. ее основу в преобразовании функций посредством реляционных фреймов), что критично для приобретения очень сложного репертуара селф, присущего людям. Но, возможно, самый важный, новый

и уникальный аспект RFT-подхода, по крайней мере по сравнению с не-поведенческими методами, в том, что, в соответствии с лежащими в его основе философскими предположениями, он определяет потенциально управляемые переменные, облегчающие прогнозирование и влияние на развитие надлежащего самоописывающего поведения.