

УДК 81: 159.9
ББК 82.0+88

Е.А. Степанова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЁМА КОНТРАСТНОГО СОПОСТАВЛЕНИЯ В ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИИ: ЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Статья посвящена использованию приёма контраста в психологии и психотерапии. Автор рассматривает данный приём как средство речевого воздействия, т.е. средство перестройки имплицитной картины мира адресата. В статье описываются разнообразные техники и приёмы психологии и психотерапии, в которых применяется принцип контрастного сопоставления и анализа.

Ключевые слова: *контраст, психология, психотерапия, речевое воздействие, НЛП, имплицитная картина мира.*

Степанова Елизавета Александровна – аспирант кафедры теории и практики английского языка факультета лингвистики и словесности Южного федерального университета

Тел.: 8-904-441-63-04
E-mail: Lizaveta_013@mail.ru

© Степанова Е.А., 2013.

Общепризнано, что профессия врача в широком смысле является одной из наиболее **лингвоактивных** профессий, а, по нашему мнению, это особенно относится к профессиям психотерапевта и психолога.

Возможности профессионального воздействия у психолога и психотерапевта необычайно широки и многообразны, но основным среди них, бесспорно, является **вербальный контакт** с реципиентом (пациентом или клиентом), точнее – консультативная беседа. Профессиональная беседа является сложной конструкцией, построенной из разного рода техник и приёмов, используемых профессионалом с целью достижения соответствующего эффекта [Алешина, с. 20].

Мы полагаем, что контраст в психологии и психотерапии является мощным инструментом экспрессивности, образности и, соответственно, речевого воздействия на читателя.

Однако, прежде чем переходить к рассмотрению контраста как инструмента речевого воздействия, приведём его определение из энциклопедической литературы по психологии и психотерапии.

В Оксфордском толковом словаре по психологии контраст определяется как отмечаемая осведомлённость о различиях между двумя стимулами, возникшая в результате их сопоставления. Контраст может быть одновременным, когда события или стимулы представлены вместе во времени и пространстве, или он может быть последовательным, когда один

стимул следует сразу за другим. Одновременные контрасты обычно больше впечатляющи [Ребер].

«**Контрасты**» используют многие психологи и психотерапевты для повышения настроения реципиентов. Основой таких контрастов является сравнение относительно кого-то или чего-то. С точки зрения математики, если одно и то же число сначала прибавить, а затем отнять или, наоборот, сначала отнять, потом прибавить, то окончательный результат от этого не изменится. Влияние же данного безобидного примера на психику человека всегда будет разным. Ситуация, когда ты что-то (кого-то) потерял, а затем нашёл, будет выглядеть предпочтительней, чем когда ты что-то (кого-то) нашёл, а потом все это потерял. Поэтому использовать контрасты иногда очень даже полезно, ведь, как гласит народная мудрость, «если хочешь быть счастливым, сравни себя с несчастным» [Бирюков].

Речевые изменения и трансформации тесно связаны с проблемами нейролингвистического программирования. Г.П. Кашкорова в своём учебном пособии «Риторика» утверждает, что многие тропы и фигуры, основанные на смежности, сравнении, **контрасте**, сопоставлении, противоположном значении часто и охотно применяются в психотерапии, а именно в нейролингвистическом программировании (далее НЛП), основоположниками которого являются Р. Бэндлер и Д. Гриндер [Кашкорова и др.] (выделено нами. – Е.С.).

По мнению Андрея Плигина, врача психолога-психотерапевта, контраст лежит в основе всех техник НЛП. При их построении прослеживается один общий принцип – принцип контрастного анализа: всегда необходимо иметь две полярные противоположности – симптом и желаемый результат. Например: «Найдите желательную стратегию и нежелательную. Посмотрите, в чем разница, и сделайте изменения» [Плигин, с. 87].

Роберт Дилтс, автор множества бестселлеров, общепризнанный специалист и мировой лидер в области теории и практики НЛП, раскрывает саму сущность контраста и переубеждения, утверждая и подтверждая множеством примеров из своей психотерапевтической практики, что так называемые «фокусы языка», в основе которых лежит контраст, заслужили право называться самым эффективным методом влияния и лучшим средством изменения убеждений в процессе общения и лечения.

Язык способен оказывать огромное влияние на то, как мы воспринимаем реальность. Выдающийся психиатр Зигмунд Фрейд полагал, что «слова являются базовым инструментом человеческого сознания и, будучи таковыми, наделены особой силой» (цит. по: [Дилтс, 2012, с. 13]).

НЛП внесло большой вклад в развитие моделирования поведения, которое включает в себя выявление и анализ примеров успешной деятельности (разновидность сочетания «разметки местности» и анализа успеха); иногда при этом для сравнения рассматриваются примеры неудачной деятельности [Дилтс, 2008, с. 3].

В своей книге «Моделирование с помощью НЛП» Р. Дилтс советует концентрироваться на достигнутых результатах и сравнивать их с желаемыми [Дилтс, 2008, с. 57], а в книге «Коучинг с помощью НЛП» предлагается сравнение успешных действий с неудачными действиями [Дилтс, 2004, с. 10].

В поисках решения проблемы люди основное значение придают тому, что «неправильно» и «нежелательно», а не тому, что «желательно» или «необходимо» [Дилтс, 2012, с. 28]. Однако Р. Дилтс предлагает сосредоточиться на желаемых результатах и последствиях, а также на ресурсах, необходимых для их достижения. И, таким образом, человек ориентируется на решение проблемы и позитивное будущее, заменяя описание жизненной ситуации с использованием «*негативных* слов» – на «*позитивные*» описания [Дилтс, 2012, с. 29].

Техника так называемого «изменения результатов», предложенная Р. Дилтсом, также достаточно эффективна в психотерапии. Потерпев неудачу в каком-либо деле, психотерапевт переключает внимание человека на задачу, отличную от подразумеваемой. И формулировка этой задачи, безусловно, ложится на психотерапевта или психолога. Так вместо высказывания: «Если ты не достиг ожидаемого результата, значит, ты в чем-то ошибся или недостаточно компетентен», стоит использовать следующее контрастное ему высказывание: «Вашей задачей при выполнении этого упражнения было научиться чему-нибудь новому, а не продемонстрировать уже достигнутые успехи» [Дилтс, 2012, с. 31].

Известный психиатр и гипнотерапевт, доктор медицины Милтон Эриксон, обращаясь к своему пациенту, в своей речи также использовал контрасты, основанные на грамматической и лексической антонимии: «Важно сохранять ощущение безопасности и ощущение готовности, а также твёрдую уверенность в том, что ты *сможешь справиться* со всем, что бы ни случилось, и получишь от этого удовольствие. Однако может оказаться полезной и ситуация, с которой ты *не можешь справиться*, – позднее ты вспомнишь о ней и поймешь, что этот опыт не раз пригодился тебе. Такие ситуации дают возможность оценить свою силу, а кроме того – определить те области, в которых тебе нужно обезопасить себя “изнутри”... Адекватно реагировать *на удачу и неудачу* – вот истинная радость жизни» (цит. по: [Дилтс, 2012, с. 31]).

Психотерапевты и психологи помогают своим пациентам позитивно формулировать те позитивные намерения, с которыми они пришли. Несмотря на тот факт, что намерения пациента сами по себе позитивны, сформулированы они бывают в виде отрицания и звучат негативно. Поэтому вместо негативного высказывания пациента психотерапевт предлагает *контрастное* по смыслу позитивное высказывание «слишком дорого» – «по средствам», «потеря времени» – «разумное использование имеющихся ресурсов», «страх поражения» – «желание достичь успеха», «нереально» – «конкретно и осуществимо», «слишком много усилий» – «легко и быстро», «глупо» – «мудро и со знанием дела» [Дилтс, 2012, с. 43–44].

Удивительно, что даже слова-синонимы по своей сути могут выступать как слова-антонимы в определённом контексте и использоваться для реализации приёма контраста. Так, например, два вопроса, заданные человеку, могут оказать совершенно разное воздействие. «Насколько сильную **боль** ты испытываешь?» и «Насколько сильный **дискомфорт** ты ощущаешь?». Термин «дискомфорт» содержит в себе идею «комфорта», тогда как слово «боль» не имеет никакого позитивного подтекста [Дилтс, 2012, с. 48].

Бертран Рассел, известный философ, разработал формулу создания предложений, которые состояли из одного слова или словосочетания, выражающего определённую идею или понятие, и находил слово-синоним, которое придавало **позитивный** оттенок **негативному** исходному предложению. Пример:

1. **Исходное высказывание:** я – отъявленный лжец; я искажил факты. **Переформулированное высказывание:** я нечаянно ошибся.

2. **Исходное высказывание:** я – «тряпка»; я мягок. **Переформулированное высказывание:** я способен войти в положение другого человека (цит. по: [Дилтс, 2004, с. 140]).

Например, человека, который считает себя неудачником, психотерапевт может убедить его в обратном с помощью следующей реплики. На утверждение «Я **неудачник**», психолог или психотерапевт может сказать: «Дело не в том, что вы неудачник, просто вы ещё не освоили все элементы, необходимые для **успеха**» [Дилтс, 2012, с. 196 – 197].

Психотерапевты и психологи часто используют контрасты в своей речи, в ответ на высказывания пациентов. Например: если пациент говорит: «Ничто из того, что я делаю, никогда **не получается**», врач может спросить: «Ничто? Никогда? Неужели не было хотя бы одного раза, когда у вас что-то **получилось?**».

Или если пациент говорит: «На работе я никогда **не могу расслабиться** и поверить в себя», терапевт может спросить: «А что бы случилось, если **бы вы смогли?**» [Болстад, Хэмблетт, с. 84].

Психологи и психотерапевты также используют уже готовые клише при определении конечного результата. Это так называемый «Позитивный язык» (Positive Language): «Если проблема перестанет существовать для вас, что будет с вами?», «Что ещё изменится, если вы достигнете желаемый результат?», заставляя, таким образом, пациента задуматься об изменениях в его жизни, и о сравнении его нынешней ситуации с будущей [Болстад, Хэмблетт, с. 107 – 108].

Нередко психологи и психотерапевты прибегают к методу, который получил название техника «плюс-минус». Главный упор здесь делается на контраст между положительной стороной (плюс) и отрицательной (минус). Сначала произносится минус, затем – плюс, причём по эмоциональному воздействию плюс должен быть значительно сильнее минуса.

Автор мирового бестселлера «Сила», переведённого на 46 языков, Ронда Берн утверждает, что именно наши мысли определяют позитивность или негативность наших слов и действий. Наши мысли позитив-

ны, когда мы думаем о том, что любим и чего хотим. Соответственно, мысли о том, что нам неприятно и нежелательно, являются негативными [Берн, 2011а, с. 33].

«Все, что вы отправляете в жизнь, жизнь возвращает вам. Отдавая позитивное, вы получите позитивное, отдавая негативное – негативное и получите» (цит. по: [Берн, 2011а, с. 40]). Негативные слова неизменно воздействуют на ваши чувства, и те начинают склоняться в негативную сторону [Там же, с. 198].

Как гласит известный афоризм, наши мысли и слова материальны. Наши мысли и слова – это наша *имплицитная картина мира*, т.е. индивидуально-специфическое отражение мира в сознании отдельного человека, которое зависит от его индивидуально-психических особенностей, условий жизни и воспитания и т.д. Эта картина может отличаться от универсальной, национальной, прежде всего оценочными компонентами, представлениями о позитивном и негативном, ценностях и антиценностях [Куликова, с. 9].

С понятием имплицитной картины мира связано такое понятие, как перестройка этой картины, которая может осуществляться в результате различных форм внешнего речевого воздействия [Боева-Омелечко, с. 158]: художественного слова, медицинской беседы, психологического тренинга и т.д. Психолог или психотерапевт могут помочь изменить картину мира пациента или читателя на контрастную путём изменения его мыслей.

Аллен Карр, автор мирового бестселлера «Лёгкий способ бросить пить», пишет: «Значимость непредвзятого взгляда на мир невозможно переоценить. Некоторые считают мой метод формой промывания мозгов. Они не понимают, насколько далеки от истины. Мой метод – это антипромывание мозгов, поскольку изменить взгляды, с детства воспринимаемые как непреложная истина, очень сложно» (цит. по: [Карр, с. 25]).

Ронда Берн, автор ещё одного бестселлера «Тайна», раскрывает секрет перестройки и изменения внутренней имплицитной (субъективной) картины мира читателя. Многие люди, особенно в западном обществе, гонятся за «временем» и жалуются, что им *«не хватает времени»*. Раз они так говорят, у них действительно его не будет – по закону притяжения. Если вы загнали себя в порочный круг мыслями о недостатке времени, прямо сейчас заявите с воодушевлением: *«Времени у меня предостаточно!»* – и измените свою жизнь [Берн, 2011б, с. 83].

Исходя из всего вышесказанного, мы делаем вывод, что все техники в психологии и психотерапии, основанные на принципе контраста, являются мощным средством речевого влияния на читателей и пациентов. А речевое воздействие, в свою очередь, предполагает использование языка с целью построения сообщений, обладающих повышенной способностью воздействия на сознание и поведение адресата [Паршин, с. 60], перестройку имплицитной картины мира, что осуществляется различными речевыми средствами, построенными по принципу контраста.

В настоящее время многие психологи и психотерапевты прибегают к использованию приёма контраста в своей практике. Однако проблема этого использования в речевой практике психологов и психотерапевтов не исследована, в связи с чем изучение различных типов тактик и стратегий психотерапевтического и психологического дискурса с позиций лингвистической прагматики позволит оптимизировать процесс коммуникативного взаимодействия в психотерапевтической и психологической сфере и использовать полученные результаты в обучении специалистов в области психологии и психотерапии.

Литература

- Алешина Ю. Е.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование: 2-е изд. М., 1999. (Библиотека психологии и психотерапии).
- Берн Р.* Сила. М.; СПб., 2011а.
- Берн Р.* Тайна. М.; СПб., 2011б.
- Боева-Омелечко Н. Б.* Индивидуально-авторская антонимия как проявление лингвокреативного потенциала личности // *Личность и модусы ее реализации в языке: кол. монография.* М.; Иркутск, 2008.
- Болстад Р., Хэмлетт М.* НЛП в психотерапии. СПб., 2003.
- Бирюков В.* Эмоции, настроение, душа. Энциклопедия неабсолютного знания. Вып. 25. [Электронный ресурс]. URL: <http://zakonmagnita.narod.ru/articles/125.html> (дата обращения: 1 февраля 2013).
- Дилтс Р.* Коучинг с помощью НЛП. СПб., 2004. (Проект «Магия высшей практической психологии»).
- Дилтс Р.* Моделирование с помощью НЛП: пер. с англ. СПб., 2008.
- Дилтс Р.* Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП: пер. с англ. СПб., 2012. (Серия «Сам себе психолог»).
- Карр А.* Лёгкий способ бросить пить: пер. с англ. М., 2007.
- Кашкорова Г. П., Гольшикина Л. А., Отургашева Н. В.* Риторика: учеб. пособие. Новосибирск, 2008 [Электронный ресурс]. URL: <http://aур.ru/library/ritorika-osnovy-teorii/5254> (дата обращения: 1 февраля 2013).
- Куликова Л. В.* Семантические константы mercy / cruelty: ценность и антиценность в английской языковой картине мира: автореф. дис.... канд. филол. наук. Иркутск, 2012.
- Паршин П. Б.* Речевое воздействие: основные формы и разновидности // *Рекламный текст: Семиотика и лингвистика.* М., 2000.
- Плигин А. А.* Как призрак неудачи превратить в аромат жизненного успеха. М., 2002.
- Ребер А.* Оксфордский толковый словарь по психологии / под ред. А. Ребера. 2002. [Электронный ресурс]. URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/487/symbol/192> (дата обращения: 1 февраля 2013).