

Опыт применения матрицы обесценивания у пациентов с нарушениями пищевого поведения

Татьяна Викторовна
ГОРОВАЯ

Место работы: частная практика, клинический психолог, кататимно-имажинативный психотерапевт, доцент и супервизор АИПП, аккредитованный супервизор ОППЛ; Москва, Россия; t.gorovaia@rambler.ru; <https://www.b17.ru/psychogor/#contact>
ORCID: 0009-0001-4237-8138; , Researcher ID: JKJ-0550-2023



Tatyana Viktorovna
GOROVAYA

Place of work: private practice, clinical psychologist, katathym-imaginative psychotherapist, associate professor and supervisor of the Association of Imaginative Psychodynamic Psychotherapy (AIPP), accredited supervisor of the All-Russian Professional Psychotherapeutic League (APPL); Moscow, Russia; t.gorovaia@rambler.ru; <https://www.b17.ru/psychogor/#contact>
ORCID: 0009-0001-4237-8138; , Researcher ID: JKJ-0550-2023

Маргарита Осиповна
ЛИФШИЦ

Место работы: частная практика, врач-терапевт, диетолог, психолог; Москва, Россия; myudovich@inbox.ru
ORCID: 0009-0000-4559-9051, Researcher ID: JLK-7980-2023



Margarita Osipovna
LIFSHITZ

Place of work: private practice, therapist, nutritionist, psychologist; Moscow, Russia; myudovich@inbox.ru
ORCID: 0009-0000-4559-9051, Researcher ID: JLK-7980-2023

The Experience of Using the Discounting Matrix in Patients with Eating Disorders

Аннотация: В статье представлен опыт использования ТА (Транзактивного Анализа) для выявления обесценивания как механизма психологической защиты, описывается матрица обесценивания, созданная Кеном Меллором и Эриком Шиффом (Зигмундом) в Институте Катексиса. Авторы показывают свой опыт применения матрицы обесценивания в клинической практике. В статье приведены вопросы, облегчающие диагностику уровней обесценивания у пациентов с нарушениями пищевого поведения. Авторами показана практическая ценность применения данной диагностики для последующей психотерапевтической работы.

Ключевые слова: обесценивание, диагностика, матрица обесценивания, уровни обесценивания, психологическая защита, Транзактивный Анализ, Кен Меллор и Эрик Шифф

Abstract: In the article the authors present the experience of using TA (Transactional Analysis) to identify discounting as a mechanism of psychological protection and describe the Discounting Matrix created by Ken Mellor and Eric Schiff (Sigmund) at the Cathexis Institute. The authors show their experience of using the Discounting Matrix in clinical practice. Also the article presents possible questions that might facilitate the diagnosis of levels of discounting in patients with eating disorders. The authors show the practical value of using this approach for subsequent psychotherapeutic treatment.

Keywords: discounting, diagnosis, the discounting matrix, levels of discounting, psychological defences, Transactional Analysis, Ken Mellor and Eric Schiff

Целью любого психотерапевтического воздействия является обеспечение наилучших возможностей и условий для решения встающих перед личностью проблем. В ТА выделяется механизм, который затрудняет решение проблем посредством игнорирования полезной информации, он называется обесцениванием.

Обесценивание — механизм психологической защиты, который мы используем, чтобы избежать ответственности путем пассивного поведения. Это уход от решения проблем и болезненных эмоций.

Обесценивание — это внутренний механизм, который опознается по транзакционным и поведенческим сигналам. К таковым причисляют четыре вида пассивного поведения, скрытую природу транзакций в играх и/или действие личности в одной из трех позиций драматического треугольника Карпмана.

Подобные факторы являются внешними проявлениями обесценивания; они включают обесценивания, но сами по себе обесцениваниями не являются. Это разграничение важно для психотерапии.

Обесценивающий человек думает или действует так, словно какой-либо аспект его собственной личности, личностей других людей или реальности является менее значимым, чем это есть на самом деле.

Их воздействие снижается, как правило, целенаправленно, чтобы поддерживать референтную систему (систему мировоззрения), играть в игры, усиливать сценарий и стремиться осуществить или подтвердить симбиотические отношения с другими.

В Институте Катексиса Кеном Меллором и Эриком Шиффом (Зигмундом) была разработана матрица обесценивания (рисунок 1), которая выделяет три области обесценивания: себя, других и ситуации в целом.

Существует **четыре уровня обесценивания**:

- уровень *существования* или *наличия* (стимула, проблемы, выбора);
- уровень *значимости* (стимула, проблемы, выбора);
- уровень *возможности изменения* (изменение стимула, решение проблемы, возможности выбора);
- уровень *личных способностей* (изменить стимул, решить проблему, выбирать).

Если говорить более конкретно, то человек обесценивает свои собственные чувства, ощущения, мысли и действия; чувства, ощущения, мысли и действия других людей или факторы в ситуации из окружающей их реальности.

Рисунок 1. Матрица обесценивания

способ	тип		
	T1	T2	T3
наличие	стимул	проблемы	выбора
значимость	T2 значимость стимула	T3 значимость проблемы	T4 значимость выбора
возможности изменений	T3 изменяемость стимулов	T4 разрешаемость проблемы	T5 осуществимость выборов
личные способности	T4 способность личности реагировать по-другому	T5 способность личности решать проблемы	T6 способность личности действовать в соответствии с выбором

Начинать диагностику обесценивания по матрице следует с самого верхнего квадрата T1 и далее двигаться вниз от T2 «Значимость стимула» слева направо к T2 «Проблемы» и так далее. Как правило, соседние квадраты находятся в сцепке и помогают быстрее выяснить глубину обесценивания.

Практикуя использование таблицы «Матрица обесценивания», мы составили вопросы, которые соответствуют самой матрице и помогают быстрее проводить диагностику. На наш взгляд, это особенно поможет начинающим специалистам в области Транзактного Анализа, а также психологам и психотерапевтам других направлений.

Таким образом, вводная концепция обесценивания в ТА очень полезна для диагностики, в нашем случае — для пациентов с лишним весом.

В начале нашей работы с такой категорией пациентов предполагалось, что они просто не знают, как изменить свой привычный паттерн поведения, поэтому мы шли путем изменения паттернов паттернов поведения. Но мы столкнулись с тем, что некоторым пациентам это помогало в снижении веса, а другим нет. Далее, изучая барьеры к снижению веса, мы стали использовать матрицу обесценивания К. Меллора и Э. Шиффа (Зигмунда), что помогло нам в последующем диагностировать обесценивание.

Примеры уровней обесценивания в диетологической практике и вопросы для выявления обесценивания у пациентов с нарушениями пищевого поведения.

1. *Уровень наличия (существования)*: на этом уровне человек не осознает то, что у него есть лишний вес (или другая болезнь). Например, проходящий на первый прием пациент не видит наличия у себя лишнего веса, так как на прием его привела жена. Это значит, что пациент игнорирует стимул, но еще обесценивает и наличие самой проблемы, и возможность действовать как-то иначе (например, заняться спортом, придерживаться здорового питания), и, уж тем более, личные способности изменить этот стимул.

Обесценивание стимула является самым сложным уровнем и типом обесценивания.

Вопросы на уровне существования: «Каков симптом (стимул)? Симптом является проблемой? Есть ли выбор в решении проблемы?»

2. *Уровень значимости:* на этом уровне пациент признает наличие стимула, он говорит, что «сложно передвигаться», «есть проблемы со здоровьем», но обесценивает его значимость и наличие проблемы. Пациент, как правило, говорит: «Такая генетика — в моем роду все полные»; «Все с возрастом прибавляют в весе, это нормально», — и тому подобное. На вопрос: «Какой/ая Вы без лишнего веса?» — как правило, идет ответ из эго-состояния Ребенка, представляется идеализированная картинка. Как только идут уточнения, вскрывается вторичная выгода: «Быть больше и занимать значимое место на работе», «Скрыть свою сексуальность» и т.п.

Вопросы на уровне значимости: «Чем это плохо для вас? Эта проблема важна для вас? Для вас важен выбор быть с проблемой или нет? Какой вы без проблемы?» (Выявляем вторичные выгоды.)

3. *Уровень возможности изменения:* здесь пациент осознает значимость проблемы, но не ищет варианты решения, так как считает, что ничего не может изменить.

Как правило, пациент говорит: «Никто ничего не может сделать с моей полнотой/болезнью»; «Мне вряд ли удастся снизить вес».

Вопросы на уровне возможности изменений: «Что изменится, когда проблема будет решена? Ваша проблема решаема? Какие варианты выбора для решения проблемы?»

4. *Уровень личных возможностей:* вокруг нас миллион возможностей, но некоторые люди, хотя и видят эти возможности, убеждены, что недостойны их. В итоге проблема не решается, цели не достигаются. Часто клиенты, приходящие на психотерапию, осознают стимул, проблему. Они сделали выбор — пришли за помощью, но игнорируют собственные способности и ждут волшебного превращения. «Я ничего не могу сделать, вес не уходит». «Доктор, введите меня в гипнотическое состояние и внушите, чтобы я не ела».

Вопросы на уровне возможностей (личных способностей): «Можете ли вы реагировать по-другому? Вы способны решить проблему? Как вы можете решить проблему, исходя из всех вариантов/способов?»

Итак, матрица обесценивания, предложенная Кенном Меллором и Эриком Шиффом (Зигмундом), позволяет увидеть все возможные комбинации обесценивания и определить зону психотерапевтического воздействия на разных этапах терапии.

Таким образом, на разных этапах психотерапии происходит активация Взрослого эго-состояния, пациент осознает свою жизнь более реалистично и может выявить причины, которые побуждают обесценивать значимые аспекты его реальности, развивая новые паттерны поведения, способы мышления и реагирования без обесценивания.

Список литературы

1. Стюарт И., Джоинс В. (1996) Современный Транзактный Анализ. СПб.: Социально-психологический центр. С. 191-199.
2. Karpman, S. (1968) Fairy Tales and Script Drama Analysis // Transactional Analysis Bulletin. 7 (26). P. 39-43.
3. Mellor K., Schiff [Sigmund] E. (1975) Discounting // Transactional Analysis Journal. 5 (3). P. 295-302.
4. Mellor K., Schiff [Sigmund] E. (1997) The Discounting Matrix // In Tilney, T. A Dictionary of Transactional Analysis. London: Whurr Publishers.