**Многомерная модель BASIC Ph**

**в психологической практике**

В 90-х годах израильский учёный и практик М. Лаад задался целью разработать интегративную модель кода психологического выживания человека после сильного стресса. Статистические исследования показывают, что только у 10-20 % травмированных людей проявляется длительная дезадаптивная стрессовая реакция – ПТСР (или посттравматическое стрессовое расстройство). (Травма – ситуация, выходящая за пределы обычного человеческого опыта и угрожающая физической целостности субъекта или других людей).

Это патологическое состояние психики, при котором воспоминания о травме постоянно причиняют интенсивное страдание человеку, их невозможно контролировать. Так вот, психологи заинтересовались, каким образом преодолевают травму остальные 80-90%; какие стратегии используют и можно ли вывести формулу выживания. Они опросили множество людей, задавая вопросы типа «Что позволяет Вам жить дальше? Как Вы преодолеваете это?», после чего пришли к выводу, что психология, обычно сосредоточенная на болезни, серьёзно недооценивает ресурсы человеческой психики.

Результатом многолетнего исследования стала многомерная модель BASIC Ph. Согласно М. Лааду, у каждого человека существует 6 основных каналов, каждый из который «помогает» выйти из кризисной ситуации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I.** | Вера | (**B**elief and values) |
| **II.** | Эмоции | (**A**ffect and emotion) |
| **III.** | Общение | (**S**ocial) |
| **IV.** | [Воображение](http://www.voobrazenie.ru/) | (**I**magination) |
| **V.** | Рассудительность | (**C**ognition and thought) |
| **VI.** | Физическая активность | (**Ph**ysiology and activities) |

Для качественного понимания каждого канала, можно использовать следующие вопросы.

**B**elief **(Вера**).

* *Есть ли в Вашей жизни традиции, ритуалы, которых Вы любите придерживаться?*
* *Вам нравится чувствовать принадлежность к какой-то компании, как будто это «большая семья» или «клан»?*
* *Как часто вы испытываете чувство общности в той организации, в которой находитесь?*
* *Насколько сильно Вы цените партнёров, с которыми у Вас есть общее дело?*

Человек с доминирующим каналом **В** найдет опору в вере и духовных ценностях, которые помогут ему пережить тяжелые времена напряжения и перелома. Здесь может быть как религиозная вера, так и политические убеждения, чувство миссии (предназначения), стремление к самоосуществлению и самовыражению.

**A**ffect (**Эмоции**).

* *Для Вас важно иметь возможность делиться мыслями и тревогами с теми, кто рядом?*
* *Есть ли у Вас творческие увлечения, хобби?*
* *Вы часто ощущаете на себе заботу близких?*

Это тип адаптации, с которым человек использует аффективные или эмоциональные методы: плач, смех, устное изложение своих переживаний в разговоре с кем-нибудь, а также возможно рисование, чтение или письмо.

**S**ocial(**Общение**).

* *Что для Вас в жизни значит взаимная помощь и поддержка?*
* *Как Вы считаете, насколько важно делить обязанности в семье?*
* *Вам нравится быть лидером, вести за собой других?*
* *Вам нравится помогать тем, кто оказался в более трудном положении, чем Вы сами?*

Человек с таким типом адаптации найдет поддержку в принадлежности к группе, в выполнении задания, в том, чтобы играть какую-то роль и быть частью организации.

**I**magination **(Воображение**).

* *Вам нравится создавать что-то новое? Насколько Вы новатор?*
* *Импровизация – Ваша стихия?*
* *Вам больше нравится заниматься одним делом или переключаться на разные виды деятельности?*

Здесь человек воспользуется своим воображением, чтобы замаскировать грубые факты реальности, он может грезить наяву, предаваться сладким мечтам. Он может представить себе дополнительные решения проблем — решения, выходящие за переделы реалистических импровизаций.

**C**ognition(**Убеждения, рассудительность**).

* + - *Вам важно точно оценить ситуацию, собрать всю информацию?*
    - *Для Вас удобнее импровизировать или иметь при себе рабочую стратегию?*
    - *В своей жизни как часто Вы тренируете себя, самодисциплинируете?*
    - *Вам важно иметь реалистический сценарий будущего?*

Когнитивные стратегии включают сбор информации, решение проблем, самоориентацию, внутренний разговор или составление списков действий и предпочтений.

**Ph**ysical **(Физическая активность**).

* *Как Вы чередуете свою активность и периоды отдыха?*
* *Вы можете увлечься работой, несмотря на физический дискомфорт (голод, холод, сырость)?*
* *Какие виды отдыха Вам больше нравятся?*
* *Пользуетесь ли Вы техниками релаксации?*

Такие люди используют физические, телесные методы борьбы со стрессом. Эти методы включают релаксацию, десенситизацию, физические упражнения и физическую деятельность вообще.

Итак, в силу индивидуальных особенностей и условий среды человек во взрослом возрасте имеет определённый набор стратегий преодоления, каждая из которых обращается к одному из шести каналов. В то же время мы можем прибегать к эмоциям или воображению гораздо чаще, чем к физической активности, и наоборот. Иначе говоря, одни каналы могу быть гипер-использованы, а другие практически не задействованы – и это удобно до тех пор, пока жизненная ситуация не становится тупиковой.

Часто эта самая ситуация становиться кризисной оттого, что человек повторяет одни и те же стратегии с целью избавиться от стресса. Иными словами, человек «буксует» на одном  месте, до бесконечности используя один и тот же метод совладения, не продвигаясь ни на шаг вперед и ничего не меняя в ситуации. В таких случаях стресс является следствием тупика или отсутствия гибкости.

На первичном уровне борьбы многомерный подход состоит в том, чтобы обучить человека множеству разнообразных способов преодоления кризиса. Это поможет ему приобрести гибкость, необходимую для того, чтобы избежать тупика.

Можно разделить стратегии преодоления препятствий на 2 группы: уже *существующие* элементы BASIC Ph, ещё *отсутствующие* элементы.

В своей работе психолог может сосредотачиваться либо на тех, либо на других (можно на обоих поочерёдно). Акцент на имеющихся стратегиях нужен в более острых кризисных ситуациях, когда человек в принципе утратил все свои стратегии, запутался и потерял почву под ногами. Акцент на отсутствующих элементах важен тогда, когда кризис ощущается как тупик, надоевшая пластинка, застой (в то время как внешние события не выходят за рамки нормального).

Использование модели BASIC Ph можно в работе со сказкотерапией, арт-терапией, метафорическими картами и т.д.

Инструкция к методике, основанной на модели BASIC Ph.

*«Вы сейчас расскажите истории, не пользуясь словами. Расскажите историю при помощи рисунков, каракулей в соответствии с порученными инструкциями и вопросами. Не беспокойтесь о качестве рисунков и о степени их понятности: вы всегда можете дополнить их объяснениями. Имейте в виду, что история может быть рассказана словами.*

*A. Разделите страницу (А-3) на шесть частей каким угодно способом,  
но только не разрезайте ее.*

*Б. Определите главное действующее лицо – героя из какого-либо рассказа, легенды, фильма или придумайте. Решите, где он живет – это и будет первой частью вашей истории.*

*B. На второй картинке будет представлена миссия или задача, выполняемая персонажем. Какова задача вашего героя/героини?*

*Г. Третья картинка описывает  кто или что помогает герою, если помогает?*

*Д. Четвертая — какое препятствие стоит на пути героя?*

*Е. Пятая — как герой преодолевает препятствие?*

*Ж. Шестая — что происходит вслед за этим? Закончена ли цепь событий, продолжается ли она?*

*Таковы шесть частей рассказа. Теперь расскажите его с помощью линий, форм, символов или изображений. Закончив, объясните мне, что происходит на бумаге».*

В ходе рисования и пояснений у психолога складывается картина того, каким именно  сочетанием BASIC Ph пользуется клиент. Впрочем, точность этой формулы зависит во многом от степени внимательности психолога, его опыта и актуальных задач. Я не буду сейчас подробно останавливаться на том, каким образом вычленить комбинацию BASIC Ph из рассказа, а остановлюсь на способах применения этой методики.

Во-первых, то, что делает клиент, по сути, является созданием сказки, легенды или мифа. Он придумывает её, обсуждает – а это уже существенная глубинная работа, которая всегда соотносится с архетипами, личным жизненным сценарием, да и актуальными личностными проблемами, которые наполняют рисунок.

Возникает множество вопросов: каковы герои? как выстраиваются события? где их хочется изменить? как можно поступить на месте того или иного героя? и т.д.

Здесь можно «свернуть» в сказкотерапию, для того, чтобы помочь найти адаптивные механизмы при помощи символов (но только в том случае, когда это соответствует заявленному желанию или запросу клиента). Потому что главное – это цель, которую Вы себе поставили. Всегда чётко формулируйте свои цели и задачи перед тем, как работать с BASIC Ph и не только. Это относится ко всем.

Во-вторых, клиент эту сказку рисует (арт-терапия). В процессе творчества клиент гораздо ярче и нагляднее может проявить себя, чем в письме или в речи. Рисунки способствуют более ясному, тонкому выражению своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, с одной стороны, а также творческому самовыражению – с другой. Фантазии, которые изображены на бумаге или выполнены в глине, нередко ускоряют и облегчают проговаривание переживаний. В процессе творчества ликвидируется или снижается защита, которая есть при вербальном, привычном контакте, поэтому в результате клиент правильнее и реальнее оценивает свои ощущения окружающего мира.

Первое, что бросается в глаза – раскрас рисунка. Насколько насыщенны и разнообразны краски? Каковы доминирующие цвета? Для чего они используются, что помогают подчеркнуть? Как пространственное расположение героя, его размеры на листе характеризуют его?..

Снова соотносим наши цели и то, как мы можем их достичь при помощи ресурсов арт-терапии.

И в-третьих – эта сама модель BASICPh. Клиент может совершенно адекватно оценить свою комбинацию стратегий сам, а может быть, с его точки зрения, она выглядит совсем иначе. Здесь нужно правильно подбирать вопросы, ориентируясь на определённые каналы комбинации. При помощи вопросов клиент постепенно осознаёт те ресурсы, которые он мог бы задействовать в данной ситуации, и те, которые уже исчерпали себя. Чаще всего понять это не так просто, не смотря на то, что площадка для инсайтов уже подготовлена сказкой и рисунком, а также комментариями участников тренинга. В результате этой кропотливой работы клиент должен чётко понять, **что** конкретно он может сделать в каждой из сфер BASIC Ph и **для чего** (ещё раз соотнести с целями).

Цели к концу практикума могут значительно измениться (т.е. отличаться от заявленных). Но главное, чтобы эти цели ощущались как свои собственные и как желанные.

Практические занятия по модели BASIC Ph длительны по времени, так как речь идёт о жизненном пути, а в ходе практикума поднимается множество пластов реальностей (бессознательные сценарии и архетипы, комплексы; подавленные эмоции; чужие, но привитые с детства убеждения и др). Поэтому минимальное время, уделяемое 1 человеку в ходе работы на практикуме – 2 ч., с периодичностью 1-2 раза в неделю.

Сфера проблем, с которыми работает методика, весьма широка, но можно выделить те, с которыми она наиболее эффективна.

* Возрастные кризисы (естественный кризис связанный с вступлением в новый период: подростковый возраст, брак, рождение ребёнка и т.д.)
* Ситуационные (обусловленные актуальным событием: физическая травма/болезнь, увольнение, переезд и др.)
* Проблемы постановки целей и преодоления препятствий на пути к ним (ощущение бесцельности, тупиковости, ненужности; поиск своего места в жизни).

В психологической практике методика может применяться как в рамках индивидуального консультирования, так и в рамках тренинга/практикума (в группе до 8 человек). Во втором случае хорошим ресурсом является обратная связь участников друг другу и тренеру, особенно, если практикум идёт в течении нескольких встреч.

<https://www.b17.ru/article/16382/>

видео <https://ok.ru/video/1488285076068>