

Импринтинг (часть 2)

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №18.

Авторы: Роман Анатольевич Киселев

Темы, затрагиваемые в статье: Фундаментальное НЛП, Психотерапия

Теории Импринта. Введение.

Естественно, что на теорию импринтинга существует несколько взглядов различных школ, на основе которых формируется целостная теория импринтинга в НЛПси.

В НЛПси данное направление моделирования изначально зарождалось на работах со временем и опытом детских переживаний М. Эриксона, которое дало концепцию линии времени и такого формата, как Изменения Личной Истории. Принцип методики «Изменение Личностной Истории» состоит в таком привнесении ресурса в прошлое человека, которое меняет структуру и отношение к прошлому опыту и настоящее состояние субъекта. Как правило, в ней используется способность, которой человек в детстве не обладал, но развил уже будучи взрослым.

С другой стороны, оказали влияние уже существовавшие психодинамические теории, предполагавшие детерминированность настоящего структурами, образованными в прошлом индивида

Совершенно новым этапом явилось исследование Роберта Дилтса, по началу совместное с Тимоти Лири, одним из основателей трансперсональной психологии.

Была решена задача не только привнесения ресурса человеку в детстве, а привнесение ресурса всей системе. Как говорит Р. Дилтс, нам необходимо оздоровить отношения и всю систему, а не только самих

данных индивидов. (Изменение Убеждений с помощью НЛП). Р. Дилтс вместе Т. Лири нашел решение на вопрос: как привести мозг в такое состояние, которое может быть перепрограммировано или может способствовать перепрограммированию того, что они называли импринтами (см. определения). Процесс реимпринтинга, который явился результатом совместной работы, стал новой отправной точкой в НЛПси, создал возможности для работы с еще более глубинными структурами.

Стало возможно изменение, с одной стороны, самого «проблемного» и «травматичного» опыта, с другой — «не осознаваемого, но существующего» и «состоящего из нескольких импринтов или поддерживаемого многими импринтами» опыта.

Определения

Импринт (буквально от англ. imprint – запечатлевать, оставлять след) — это имеющий большое значение опыт или последовательность жизненных опытов прошлого, сформировавшие у человека убеждение или целую совокупность убеждений (Роберт Дилтс «Изменение убеждений с помощью НЛП», часть 3).

Импринт — это не просто какое-то травмирующее событие в вашей биографии. Это убеждение или формирующий личность опыт. Он не обязательно должен быть травматическим. Это то, что отражается в вашей личности (Роберт Дилтс «Изменение убеждений с помощью НЛП», часть 2).

Тимоти Лири в «Семи языках Бога» отмечал, что импринты могут быть важным "позитивным" опытом, который привел к полезным убеждениям, или они могут травмировать, могут быть проблематичным опытом, который привел к ограничивающим убеждениям. Он установил, что при определенных условиях то, что было запечатлено в ранние переломные периоды, потом можно перепрограммировать или произвести Реимпринтинг (Т. Лири «Психоделический Опыт», «Психология Будущего»). Цель Реимпринтинга — расширить выбор способов мышления об импринте прошлого опыта. Этот выбор помогает вам изменить ваши убеждения о себе и об окружающем мире. Эти практически

неизгладимые "впечатления" закладываются в моменты так называемой импринтной уязвимости. (Импринтная уязвимость [БСЭ] — определенное состояние психики, в период которого может сформироваться импринт). Импринтинг происходит в конкретные отрезки жизни, т.е. строго лимитирован по времени. В эти периоды мозг становится особенно восприимчив к специфическим сигналам, ключевым стимулам окружающей среды.

В дальнейшем запечатленные образы играют ведущую роль в специфических поведенческих реакциях человека. Импринтирование, в отличие от кондиционирования (обуславливания, научения) (**Кондиционирование** — формирование, вырабатывание условных рефлексов; обуславливание, закрепляющее импринты активированного нервного контура, Т. Лири «Семь языков Бога»), не требует многократного стимулирования мозга для запоминания «образца поведения», «биопрограммы». Если в период импринтной уязвимости не поступает ключевого стимула, то соответствующая биопрограмма не запускается либо запускается искаженно или не полностью.

Вот такое определение Импринтирования в этологии (наука о поведении животных) дает Данило Майнард в своем труде «Рождение и импринтинг»: Импринтирование (досл. "впечатывание") — это бессознательное формирование конкретного впечатления (т.е. образа или символа с прилагающейся эмоциональной нагрузкой, которая может быть довольно объемной и сложной), которое оказывает решающее влияние на дальнейшие реакции личности, формирование ее ценностей и приоритетов и в конечном счете на ее поведение в целом. Обычно последствия импринтирования сохраняются на всю жизнь или на большую ее часть.

Д. Мейнард рассматривает Импринтинг как форму обретения устойчивых навыков, которые остаются неизменно запечатленными на протяжении всей жизни. Следовательно, главная функция импринтинга состоит в получении информации об окружающей среде и прочном закреплении полученных сведений. Эта форма обучения имеет явные отличия от других форм, которые предоставляют достаточную свободу приспособляемости к среде обитания в зависимости от переменчивости ее условий. Таким

образом, импринтинг можно рассматривать как некую переходную форму от инстинкта к познанию и свободному выбору.

Существующие теории импринтинга.

Генетическая предопределенность плюс стимулы внешней среды.

Термин «imprint» был впервые описан в 1935 году Конрадом Лоренцом, лауреатом Нобелевской премии, австрийским этнографом и антропологом. Он установил, что, едва вылупившись из яйца, утята были заняты поиском «образа матери». Для определения своей матери они высматривали всего лишь одну конкретную субмодальность. Единственное, что должна была делать их мать, — это двигаться. Если появлялсядвигающийся объект, они начинали повсюду следовать за ним. Например, когда Лоренц прогуливался, они за ним начинали бегать. По прошествии одного дня с небольшим импринт матери у утят завершался. После этого они уже полностью игнорировали даже свою настоящую мать, если таковую им пытались вернуть, и в данном случае повсюду следовали за этим пожилым австрийцем.

Для одного из утят таким импринтом был воздушный шарик, и когда шарик перемещали с места на место, то утенок повсюду следовал за ним. Когда этот утенок вырос, он не обращал абсолютно никакого внимания на своих соплеменниц, и все его ухаживания и стремление образовать пару были направлены на любой круглый предмет. Это говорит о том, что когда утенок вырос, то импринт матери перешел также и на подругу.

Он указывал, что дробление поведения на врожденное (собственно инстинктивное) и приобретенное (сформированное за счет индивидуального опыта, обучения) в большинстве случаев бывает условным.

Согласно Лоренцу, даже у животных целостный поведенческий акт состоял из комбинации врожденных механизмов реагирования — механизмов, в создании которых требуется специфический тип обучения — запечатление (импринтинг), приобретенных индивидуально и спонтанных. Под спонтанностью принято понимать

такие изменения на выходе системы, для которых неизвестны соответствующие изменения на входе (Хайнд, 1975).

Лоренц указывал, что по своим свойствам запечатление существенно отличается от обычного ассоциативного обучения прежде всего тем, что оно происходит в определенные, достаточно узко ограниченные периоды онтогенеза. Второе его отличие состоит в том, что эффект запечатления практически необратим и в обычных условиях не угашается. Таким образом, информация, запечатленная в импринте, может быть как полезной для адаптации в конкретном социуме, так и нет. Анализируя явление запечатления и его роль в формировании поведения, Лоренц обращал внимание на его сходство с процессом дифференцировки органов в эмбриогенезе. В обоих случаях наличие чувствительного периода — необходимое условие для осуществления определенной реакции формообразования. Наиболее подробно эта проблема изложена в монографии Лоренца "Эволюция и модификации поведения" (1965, *Evolution and Modification of Behavior*). [18]

Сегодня в этологии и биологии Импринтирование как механизм, реализующий генетические предпосылки в сочетании со стимулами внешней среды, склонны рассматривать как переходную эволюционную форму от полного генетического обуславливания непосредственно к обучению.

Белковый синтез и изменение синаптической структуры.

В ряде экспериментов было установлено, что импринтинг тесно связан с увеличением белкового синтеза. В опытах с цыплятами Стивен Роуз и его коллеги устранили все возможные посторонние влияния. Синтез белка в мозгу цыпленка увеличивается в первые два часа после воздействия стимула. Исследователи перерезали у цыпленка нервные пути, которые служили для передачи зрительной информации из одного полушария в другое и закрывали один глаз цыпленка. В итоге в той половине мозга, которая была связана с открытым глазом, белковый синтез был выше, чем половине мозга, связанного с закрытым глазом. Возможно, что в процессе запоминания синтезируемые белки транспортируются к синапсу и изменяют его структуру.

Пространственная структура связей между нейронами.

Еще немецкий биолог Ричард Симон предполагал, что под воздействием стойкого запечатливания в мозговой ткани так называемых энграм может происходить модификация мозговой ткани. Он предполагал, что энграмма является биохимическим проявлением памяти и проявляется постоянным изменением нервной ткани, возникающим в процессе научения.

В настоящее время идеи изменения мозговой ткани под воздействием запечатленного опыта нашли некоторое подтверждение. Оказалось, что под влиянием индивидуального опыта происходят изменения в соединительных аппаратах мозговой ткани. Несмотря на то, что зрелые нейроны не делятся, было экспериментально доказано, что можно вызвать направленный рост новых нервных волокон, которые меняют пространственную структуру связей между нервными клетками. В отличие от процесса импринтинга, для появления энграмм необходимо достаточно длительное повторение сигналов, связанных с информацией, находящейся в регистре первичной (кратковременной) памяти. «Следовательно, — пишет Прибрам, — долговременная память является скорее функцией соединительных структур, чем функцией процессов в самой нервной клетке, генерирующей нервные импульсы». Предположительно в периоды импринтной уязвимости импринтирование приводит к устойчивому переструктурированию нейронных связей и изменению пространственного соотношения между ними.

В 1929 г. в своей книге «Механизмы мозга и разума» Карл Лешли, учитель Прибрама, занимавшийся исследованием энграммы, высказал идею, что «хранилищем» долговременной памяти в морфо-функциональном отношении является вся кора головного мозга. Прибрам, пытаясь разрешить ряд вопросов, возникших в ходе экспериментов, как раз и пришел к выводу, что мозг работает на голографическом принципе.

Импринты и импринтная уязвимость как состояние нервной системы.

Вот что пишет об импринтах основатель школы творческого мышления Хосе Сильва: «Функция нервной системы состоит в том, чтобы фокусировать, выбирать и суживать, выбирая из бесконечного многообразия те импринты, которые будут определять стратегию и тактику выживания в данном окружении».

Конрад Лоренц, автор теории импринта, пришел к заключению, что условием образования стойкой биохимической связи в нашем мозге, то есть программы, является импринтная уязвимость — полная синхронизация деятельности правого и левого полушарий мозга — состояние, в котором мозг работает в режиме Альфа-ритмов. Для человеческого мышления характерны возрастные изменения — так мозг новорожденного ребенка генерирует преимущественно частоты дельта (0 – 4 Гц) и тета (5 – 7 Гц) — грудной ребенок в основном спит. Мозг ребенка до возраста полового созревания работает главным образом в режиме альфа (расслабленное состояние; 8 – 13 Гц) — это период интенсивного накопления информации. Другое дело, что воспринимается вся информация, независимо от качества. В состоянии бодрствования взрослого человека в мозге преобладают быстрые ритмы — бета (напряженное мышление; 13 – 25 Гц) и меньше альфа-волны, связанные с деятельностью коры больших полушарий. Бета-ритмы — способствуют поддержанию созданных ранее процессов и структур психики. Таким образом, создавая условия, при которых мозг будет работать на Дельта и Тета частотах мы можем как менять программы (предопределенные импринтами), так и создавать новые (Хосе Сильва).

Интересно, но состояние глубокого мистического опыта дает примерно такие же показатели ритмов электромагнитной активности мозга (тета- (5 – 7 Гц) и дельта- (0 – 4 Гц) ритмы, с короткими альфа-ритмами). Это, например, подтверждают опыты В. Б. Слёзина, проведенные с православными священниками, у которых снимались показания ЭЭГ во время глубокой молитвы. Слезин отмечает «лечебный и гармонизирующий эффект молитвы», вызывающей низкочастотную активность мозга и активацию особых участков коры головного мозга.

Известно, что при случайной или специально вызванной гипнотической регрессии, при приеме таких психоделических средств,

как LSD, при снижении частоты работы головного мозга до дельта и тета, могут наступать периоды импринтной уязвимости. Импринтная уязвимость может возникать и при наступлении очень интенсивных, «стрессовых» для субъекта событиях, которые могут стать достаточно значимыми для формирования импринта во взрослом состоянии.

Не будем также забывать об исследованиях Станислава Грофа, в ходе которых было выяснено, что человек может актуализировать переживания, выходящие за границы его «биографического» опыта. Если допустить, что мозг играет роль своеобразного посредника между физической реальностью и «разумом», в котором как раз и содержится память, тогда многое может проясниться. Импринты — это то, что определяет количество и качество селекции информации, поступающей (проецирующейся) в нервную систему, в идеале обеспечивая адаптивность человека к среде при условии ее малой изменчивости.

Импринт как моделирование.

Роберт Дилтс, один из основателей НЛП, в известной своей работе «Изменение убеждений с помощью НЛП» наглядно показывал, что запечатленные способы взаимоотношений детей и родителей приводят к тому, что когда дети вырастают, то во взрослом состоянии продолжают моделировать прежний тип отношений не только со своими детьми, но и с окружающими, как бы повторяя запечатленную структуру. Если в детстве отец наказывал девочку физически, то, повзрослев, она создаст себе один любопытный стереотип. Независимо от ее логического понимания и от того, как бы ей хотелось поступать, у нее часто будут складываться отношения, в которых она будет подвергаться грубому обращению, поскольку этот импринт подобен архетипу, определяющему, какими должны быть отношения с мужчиной.

Если в детстве девочка подвергалась грубому отношению со стороны матери, то когда она вырастет, вполне возможно, что, так или иначе, будет грубо обращаться со своими собственными детьми, ненавидя себя за это и недоумевая, почему так поступает. Это означает, что наш ранний опыт не только воздействует на наши чувства, но и создает весьма глубокие ролевые модели отношений.

Носитель импринта занимает вторую позицию ролевой модели из прошлого, или может происходить одновременная идентификация с «собой» (1-я позицию из прошлого) и «значимым человеком» (2-ю позицию из прошлого).

Для изменения опыта будет не достаточно привести ресурс в прошлое только маленькому ребенку. Нервная система носителя импринта организуется вокруг «того значимого человека из прошлого», например, матери. И в своем поведении человек будет одновременно проявлять признаки ребенка, реагирующего на поведение взрослого и признаки того взрослого.

При этом, как считает Р. Дилтс, ребенок чаще отождествляет себя с одной ролью в системе семьи, но бывают и случаи одновременного отождествления со всеми участниками системы. Запечатленные ролевые модели влияют не только на поведение и ценности, но и на формирование идентичности и жизни человека.

Как говорит Р. Дилтс, источником проблемы является структура поддерживаемой системы, а не взаимоотношения. Не возможно убить или застрелить из пистолета взаимоотношение. И вопрос здесь не в том, чтобы прибегнуть к «перенесению ответственности» с целью постоянного перекладывания ответственности на кого-то еще — его можно сформулировать так: «Что может по-настоящему изменить неправильно действующие отношения?»

Импринт как часть системы конденсированного опыта.

Система конденсированного опыта (СКО), определенная Гроффом как особое сгущение воспоминаний, состоящее из конденсированного опыта (и связанных с ним фантазий) различных жизненных периодов человека. Или, другими словами, СКО состоит из импринта (импринтов) и кондиционирования, кристаллизующегося вокруг него опыта.

Воспоминания, принадлежащие к отдельной системе конденсированного опыта, имеют похожую основную тему или содержат подобные элементы и связаны с сильным эмоциональным зарядом одного и того же качества. Наиболее глубокие слои этой системы представлены живыми и красочными воспоминаниями из

младенческого и детского периодов. Более поверхностные слои такой системы включают память о более поздних периодах, вплоть до настоящего времени. Каждая СКО имеет основную тему, проникающую через все слои и представляющую собой их общий знаменатель. Природа этих тем варьируется в значительной степени от одной СКО к другой. Чрезвычайно большим эмоциональным зарядом, которым наделена СКО, оказывается сумма эмоций, принадлежащих ко всем воспоминаниям, составляющим СКО определенного вида.

Индивидуальные системы конденсированного опыта имеют фиксированные отношения с определенными защитными механизмами и связаны со специфическими клиническими симптомами. Структура личности обычно содержит значительное количество СКО. Их число, характер, размеры и интенсивность в немалой степени варьируются от одного индивида к другому.

В соответствии с основным качеством эмоционального заряда мы можем различать **отрицательные СКО** (конденсирующие неприятные эмоциональные переживания) и **положительные** (конденсирующие приятные эмоциональные переживания и положительные стороны прошлой жизни индивида). Хотя и имеет место определенная взаимозависимость и перекрывание, отдельные СКО могут функционировать относительно независимо. В сложном взаимодействии с окружением они избирательно влияют на восприятие человеком самого себя и мира, на его чувства, способность формировать идеи и даже на многие соматические процессы.

Как пишет Грофф, оживление переживаний, составляющих различные уровни СКО, характеризуется разными убедительными признаками регрессии субъекта в те времена, когда он впервые переживал данное событие. Одна из наиболее важных сторон этой регрессии состоит в том, что ощущение своего тела, эмоции, рефлексy и восприятие всегда соответствует возрасту, в который регрессировал субъект.

В концепции СКО детские воспоминания представляют собой ядра или более глубокие уровни сложных сгущений воспоминаний, действующих в качестве управляющих динамических систем.

Отличительные особенности СКО: во-первых, накопившийся эмоциональный заряд — суммарный продукт, сложившийся в результате ряда подобных травматических ситуаций в различные периоды жизни. Это подтверждает непропорционально большое количество высвобожденных эмоций по отношению к «серьезности» имевших место травматических событий (с точки зрения взрослого).

Во-вторых, повторное переживание травмирующих событий детства часто сопровождается далеко идущими изменениями клинической симптоматиологии, поведенческих стереотипов, ценностей и позиций. Мощное трансформирующее действие переживания таких воспоминаний и их осмысление предполагают, что имеется более общий динамический принцип.

Третья, и самая важная, причина мышления в терминах СКО, а не отдельных воспоминаний, заключается в затрудненности непосредственного доступа к ядру СКО. До того как испытуемый сможет оживить травмирующее воспоминание раннего детства (ядро переживаний), он должен встать лицом к лицу со многими ситуациями более позднего периода жизни и проработать те из них, где наблюдается та же или похожая тема и включены те же самые основные элементы. Все эти травматические ситуации из различных жизненных периодов связаны с эмоциями одного и того же качества и с такими же защитными механизмами. Их оживление сопровождается тем же самым набором соматических симптомов.

Наиболее важной частью СКО служит ядро переживаний. Это первое переживание особого вида, зарегистрированное мозгом и заложившее фундамент отдельной СКО. Таким образом, ядро воспоминаний представляет собой прототип, матричный образец для записи последующих событий подобного рода в память. Не так просто объяснить, почему определенные виды событий имеют настолько мощное травмирующее действие на ребенка, что они влияют на психодинамическое развитие индивида на протяжении многих лет и десятилетий. Психоналитики обычно предполагали в этой связи некоторые конституциональные или наследственные факторы неизвестной природы. Исследование ЛСД, видимо, указывает на то, что эта специфическая чувствительность может иметь важные детерминанты в глубоких слоях бессознательного, в функциональных

врожденных динамических матрицах, трансперсональных по своей природе. Некоторые из этих факторов, будучи вынесенными в сознание при ЛСД-психотерапии, имеют форму родовой, расовой или филогенетической памяти, архетипических структур или даже переживаний прошлых воплощений. Другим важным фактором могло бы явиться динамическое сходство между отдельными травмирующими инцидентами в детстве и определенной гранью родовой травмы.

Факторы, выделяемые Гроффом, предрасполагающие к образованию СКО, являются теми же, что для импринтов и конденсирования.

Факторами наибольшей важности, обладающими патогенным значением для развития, может оказаться как одно-единственное событие (импринтинг), так и ежедневные патогенные взаимодействия с одним из членов семейства, длящиеся в течение месяцев и лет. Они могут непрерывно регистрироваться в памяти, собираться в конденсированном виде и образовывать в конечном итоге патологический фокус, сравнимый с фокусом, возникшим в результате макротравмы. В последнем случае ядро переживаний представляет вид переживания, несущего в себе сумму подобных событий.

Вследствие комбинации вышеприведенных факторов (а возможно, и других неизвестных в настоящее время переменных), определенное событие жизни ребенка становится ядром СКО. Когда ядро переживаний запечатлелось (импринтинг состоялся), оно начинает работать как матрица памяти, а более поздние аналогичные переживания записываются в тесной связи с первоначальным событием. Повторяющееся наложение следующих слоев может привести в результате к появлению специфического динамического сгустка воспоминаний, который Грофф называет системой конденсированного опыта (СКО). Очевидно, формирование периферийных слоев СКО может происходить в силу двух динамических механизмов. Иногда пополнение новыми воспоминаниями происходит, так сказать, механическим путем. Жизнь приносит массу эмоциональных переживаний, и некоторые из них, так или иначе, напоминают ядро переживаний. Благодаря аналитической и синтетической работе памяти, эти переживания

включаются в СКО на основе схожих компонентов или общего сходства. Однако предположительно существует значительно более важный динамический механизм. На самых ранних стадиях развития ребенок выступает более или менее пассивной жертвой окружения и обычно не играет активной роли в ядре переживаний, которую следовало бы рассмотреть. Позднее эта ситуация меняется, и индивид постепенно сам становится все более определяющим фактором в формировании своих межличностных отношений и жизненного опыта в целом. Однако когда фундамент СКО заложен, он явно начинает влиять на субъекта в плане его восприятия окружения, переживания мира, в плане его позиций и поведения. Под влиянием ядра переживаний он развивает устойчивые специфические ожидания и общие опасения в отношении определенной категории людей и определенных ситуаций. Они порождаются общим формообразующим ядром переживаний и могут быть логически выведены из его особого содержания.

Таким образом, механизм образования и поддержания СКО есть динамическая самоподдерживающаяся структура, постоянно существующая в психике.

Имея ядра, человек как бы моделирует прежние отношения, присутствующие в момент образования, на тех людях, которые присутствуют в настоящий момент. И одно из предположений заключается в том, что человек моделирует эти отношения как бы с намерением завершить их поведенческим способом. Итак, непрерывная активизация и подкрепление первичного патогенного ступка опыта многими другими взаимодействиями в более поздние периоды жизни могут, вероятно, объяснить интенсивность эмоционального заряда, связанного с индивидуальной СКО. Механизм самоподкрепления СКО, который не исправляет норму, а создает тенденцию к уклонению от нее и к первоначальному сбою, закрепляя СКО, работает на принципе прямой связи.

Принцип суммирования эмоциональных зарядов, связанных с различными слоями СКО, — это только одно из объяснений огромного количества аффективной энергии, которая обычно должна разрядиться, прежде чем ядро переживаний будет изжито и система или истощится, или будет интегрирована, включена в сознательный

опыт. Другой мощный источник энергии может быть обнаружен в перинатальных матрицах, лежащих в основе СКО. Сходство между родовым переживанием и определенными травматическими событиями более позднего периода жизни предполагает возможность разряда глубоких эмоциональных и инстинктивных энергий, связанных с этой наиболее фундаментальной травмой человеческой жизни.

Постепенный рост СКО отвечает за скрытый "инкубационный" период между первичными травмирующими событиями и будущим невротическим или даже психотическим расстройством. Психопатологические симптомы проявляются, как правило, к тому времени, когда СКО достигает определенной критической величины и травматические повторения затрагивают жизненно важные области клиента, мешая удовлетворению его основных потребностей.