

Ж. М. Робин

вице-президент Европейской Ассоциации Гештальт-терапии,
директор Французского Гештальт Института.

ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Фредерик С. Перлз начал заниматься гештальттерапией около 1942 года. Благодаря сотрудничеству нью-йоркской группы, в состав которой, в частности, входили Лора Перлз и Пол Гудмен, в 1951 году были заложены теоретические основы метода на базе гештальтпсихологии, психоаналитических (З.Фрейд, Ференци, О.Ранк, В.Райх), феноменологических и экзистенциальных исследований.

Гештальттерапия выдвигает на первый план осознание того, что происходит в настоящий момент на разных неразрывно связанных между собой уровнях: телесном, эмоциональном и интеллектуальном. То, что происходит «здесь и сейчас», является полноценно протекающим опытом, затрагивающим организм во всей его целостности. Этот опыт также содержит в себе воспоминания, предшествующий опыт, фантазии, незавершенные ситуации, предвидения и намерения.

То, что происходит в настоящий момент – это опыт контакта с другими людьми и с окружающей средой. Психотерапевтический процесс концентрируется на осознании того способа, которым субъект может нарушить этот опыт, игнорировать свои потребности и желания или отказаться от них, постоянно воспроизводить предшествующие ситуации, прерывать процесс творческого приспособления к окружающей среде. Это дает возможность пережить новый опыт контакта с вновь найденными знаниями и ясно определенными актуальными потребностями и осознать свою способность совершать выбор.

Активация тела углубляет происходящий опыт и делает его более динамичным. Это также позволяет создать более благоприятные условия для развития, интеграции и изменения, для становления целостности личности.

Гештальттерапия – это анализ процесса существования самого себя и своего присутствия в мире, анализ, способствующий созданию гибких и адекватных форм сознания и поведения и порождающий творческую ответственность.

I ГЛАВА

РОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ

У истоков гештальттерапии: Фредерик С. Перлз

Вскоре после конца второй мировой войны в Нью-Йорке поселился Фредерик С. Перлз, немецкий психиатр и психоаналитик. Ему за 50, и позади у него плодотворная профессиональная деятельность. Получив профессиональное образование у многих знаменитостей психоанализа и психиатрии этого времени, после нескольких лет «классической» практики в Германии с наступлением гитлеризма он был вынужден, будучи евреем, эмигрировать.

Сначала он живет в Голландии, затем его приглашают в Южную Африку, где он открывает Институт психоанализа. Вот несколько важных встреч, которые стали вехами на пути его интеллектуального роста в этот период:

Его жена Лора доктор гештальтпсихологии; она вложит в разработку того, что потом превратится в гештальттерапию, свое знание этого направления психологии начала века. Начав с изучения психологии восприятия, гештальтпсихология постепенно расширилась до изучения всех «гештальтов» (форм, конфигураций) до такой степени, что оказала широкое влияние на всю современную психологию и современную эпистемологию. Лора также открывает пути разным направлениям экзистенциализма 20-

30х годов, в частности, философии экзистенциализма Мартина Бубера («Я и Ты») или Пауля Тиллиха («Мужество существования»).

Курт Гольдштейн, врач, весьма известный своей настойчивостью в утверждении целостного подхода к человеку («Строение организма»), отказывающийся в русле гештальт-теоретиков от разделения на органы, части или функции. Перлз некоторое время будет работать у него ассистентом.

Макс Рейнгар, основатель театральной школы, в которой обучается Перлз, и Баухауз, эстетическое движение. Эти оба течения оказывают большое влияние на культурную жизнь Берлина 20-х годов.

Психоаналитики, такие как Карен Хорни, Клара Гаппель, Елена Дейч, Пауль Шильдер и некоторые другие, которые были его аналитиками или супервизорами.

Вильгельм Райх, «отколовшийся» психоаналитик. В частности, своими работами о «мышечном щите» и характерологических структурах, он самым активным образом ввел телесное измерение в психотерапевтическую работу.

Ж.С. Смуте, философ и политический деятель в Южной Африке; ввел в 20-е годы понятие «холизм» и содействовал развитию целостного подхода к человеку и к материи.

Эти разнообразны влияния соединились в первой работе Ф.Перлза «Эго, голод и агрессия», опубликованной в 1942 году. Ее подзаголовок «Пересмотр теории Фрейда и его метода» – уже указывает на дистанцию по отношению к традиционному психоанализу. Со временем эта дистанция будет только увеличиваться, закладывая основы будущей психотерапии.

Создание гештальттерапии и вклад П. Гудмена

По приглашению Карен Хорни и Эриха Фромма, известного своим определением «экзистенциального психоанализа», пользующийся некоторым авторитетом среди «группы посвященных» благодаря своей книге, Перлз приезжает в Нью-Йорк. Ступив на американскую землю, он мог бы, как Фрейд, ненавистный ему учитель, сказать: «Они не знают, что я приехал, чтобы принести им чуму!»

Некоторое время спустя, войдя в нью-йоркскую жизнь, Перлз начинает сотрудничество с Полом Гудменом, который быстро становится важнейшей фигурой в развитии гештальттерапии. Перлз, несомненно, обладал гениальной клинической и теоретической интуицией, но он не был ни блестящим интеллектуалом, ни талантливым писателем. Ему нужен был «негр», чтобы привести в порядок рукописи, над которыми он работал в течение двадцати лет в Африке. Пол Гудмен, непризнанный писатель, эссеист-поэт, литератор был, таким образом, вынужден поставить на службу идеям Перлза все свои литературные, философские и психоаналитические знания. Но теперь, совершенно ясно, что он сделал гораздо больше, чем просто работу по переписке, которая от него требовалась, и что он придал стройность, последовательность и глубину перлзовским интуитивным находкам, которые без него так, возможно, остались бы в черновых набросках.

Потом эти идеи лягут в основу труда «Гештальттерапия», опубликованного в 1951 году, и будут долго обсуждаться в маленькой нью-йоркской группе и подвергаться экспериментальной: проверке.

Вокруг Перлза, его жены Лоры, Пола Гудмена объединяются Изидор Фром и еще некоторые другие, известные под именем «Семерка». Вскоре они создают в Нью-Йорке первый Институт гештальттерапии.

Когда книга, над которой работал Гудмен и Перлз вместе с другими членами группы, была готова, причем ее последняя глава была отредактирована наспех, издатель потребовал прибавления к книге практической части. И к большому сожалению всей группы, часть написанная Хефферлином, состоящая из опытов, проведенных: среди студентов университета, превратилась в первую часть книги.

С точки зрения издателя, таким образом, публике давалось понять, что издание поддерживалось авторитетом университета. С другой стороны, книга соответствовала существовавшей моде на публикацию сочинений типа «Сделай сам». Все это должно было облегчить продажу этой трудной книги. Эффект получился почти об – ратный, так как часть книги, написанная Хефферлином отпугнула профессионального читателя, для которого эта книга – манифест действительно была предназначена, и ее распространение в течение нескольких лет оставалось относительно скромным.

В 1951 году появляется подписанный тремя авторами Перлзом, Хефферлином и Гудменом фундаментальный труд по новой терапии под названием «Гештальттерапия, возбуждение и рост человеческой личности». Этот основополагающий труд по гештальттерапии явился результатом размышления исследовательской группы, разнообразной по своему составу и путям, пройденным ее членами.

Хотя очень быстро сформировалось еще несколько групп, придерживающихся этого подхода, в частности в Кливленде, (на базе которой возник Кливлендский институт гештальттерапии вокруг Е. Полстер) и в Калифорнии (вокруг Джима Симкина), все же гештальттерапия вообще и Перлз, в частности, уже начали свой долгий переход через пустыню.

Перлз был уже относительно в возрасте, когда ему хотелось получить больше признания. Лаура Перлз и Изидор Фром продолжали свою работу психотерапевтов и тренеров в Нью-Йорке и развивали метод. Пол Гудмен после десяти лет практической работы и преподавания, оставил терапевтическую практику, чтобы полностью посвятить себя литературному творчеству и своим эссе. Он наконец обрел такую известность, что после его смерти писательница Сузан Зонтаг написала: «Он был нашим Сартром, он был нашим Кокто». Другие члены – основатели шли своими путями, а Перлз делил свое время между туристскими путешествиями полупенсионера и поездками для преподавательской деятельности во все концы Соединенных Штатов.

Калифорнийские годы: расцвет

В середине 60-х годов Перлз был на время приглашен в Эзален – только что открывшийся центр на берегу Тихого океана в Калифорнии, ставший Меккой для Движения Развития Потенциала Человека. Можно предположить, что Эзален и Перлз каким-то образом придали друг другу сил и очень скоро широкая аудитория участвовала в демонстрациях Перлза, следовавших друг за другом почти непрерывно.

Гештальттерапия тогда испытывала значительный подъем, и Институты и Центры, заявляющие о своей приверженности этим взглядам, развивались иногда в лучшую сторону, но часто и в худшую. Действительно, сам Перлз продолжал работать с неизбывной творческой энергией, и в основе этого творчества лежал огромный опыт 45-летней клинической, психиатрической и психотерапевтической работы. Тем не менее, он отдавал дань моде того времени, которая рассматривала любую теоретизацию как «мастурбацию мозгов» и заменяла ее хлесткими рекламными формулами. Мода также постоянно требовала от него нового любой ценой, иногда даже ценой запутывания самых основ гештальтподхода.

Этот период «68-го года» в истории гештальттерапии еще и сегодня чреват тяжкими последствиями. Прежде всего, даже если рассматривать эту фазу как, появление свежего ветра в психотерапевтической практике, недостаток четких позиций и всякого рода крайности сильно пошатнули доверие к новому подходу.

«Ученики чародея» всякого толка, усваивая без разбора то, что они видели в практике учителя, но, не имея при этом ни его опыта, ни его таланта клинициста, потерпели крах, или, лучше сказать, что эффективность их терапевтических вмешательств была равна нулю. Кроме того, многие профессионалы, которые встретились с конъюнктурной формой гештальттерапии, были уверены и, конечно, и сейчас убеждены, что гештальттерапия не обладает никакой серьезной теоретической базой. Это

распространенное мнение стало более серьезным препятствием для тех, кто хотел бы вести долгосрочную психотерапевтическую работу с пациентами.

После Перлза

После смерти Перлза в 1970 году, можно было проследить следующие важные процессы в гештальттерапии:

Одни, следуя моде, обратятся к другим методам психотерапии. Другие, приняв свое незнание теоретических и клинических основ гештальттерапии за их отсутствие, восполнили этот недостаток тем, что приняли теоретические положения, которые, как им казалось, имели какое-то сходство с их практикой у Перлза последнего периода. В частности, некоторые гештальтисты, сохранив гештальтистскую методологию и технологию, обратились к психоаналитической теории, чаще всего к англосаксонским течениям, к психоанализу объектных отношений или к тем, кто отдает предпочтение субъективности и интересубъектному анализу.

Некоторые восполнили свою несостоятельность, аккумулируя и комбинируя различные техники, как будто бы дополнительное введение биоэнергетических, психодраматических техник, работы в бассейне, массажа или других приемов – позволили бы заменить недостающий «позвоночник» адекватной метапсихологии.

Наконец, кое-кто вновь обратился к забытым источникам, к фундаментальным текстам, к преподавателям-практикам, которые не прекращали на них опираться и их развивать. Таким образом, Лора Перлз, Изидор Фромм и другие члены группы, основавшей гештальттерапию, вышли из тени, в которую их погрузило калифорнийское солнце Перлза, и дали возможность большей части сообщества гештальтистов вновь обрести смысл этого подхода в его радикальности и творческой энергии, вокруг теории «self», намеченной Перлзом и Гудменом в 1951 году.

Современная ситуация

Сейчас гештальттерапия переживает значительный подъем, особенно в Европе, где она смогла найти множество культурных корней (психоанализ, феноменология, экзистенциализм, гештальтпсихология и т.д.). Этот рост прямой (принимая во внимание растущее число практиков и углубление их компетентности и собственных запросов, растущее число пациентов, находящихся благодаря этому росту пути, которые они не смогли бы себе проложить), и одновременно косвенный, через постепенную ассимиляцию (часто неосознаваемую) другими современными психотерапевтическими направлениями, в частности, психоаналитическими, множества понятий и инструментов, разработанных гештальттерапией на протяжении пятидесяти лет. Конечно, относительная молодость и небольшая склонность к написанию текстов у многих практиков приводят к тому, что многие темы все еще нуждаются в развитии, что взаимодействие идей и практических дел сегодня еще затруднено. Автострады мысли, конечно, используются чаще, чем проселочные дороги. Однако, профессионалы – соседи, которые рискуют проверить на самом деле, действительно ли дошедшие до них слухи о гештальттерапии оказываются обоснованными, всегда поражаются убедительности, творческой энергии, свободе мысли и эффективности клинических воздействий этого направления, далеко не такого поверхностного, как кому-то хотелось заставить их думать.

Множество институтов заняты практикой и преподаванием гештальттерапии во всех концах мира: от Японии до Скандинавских стран, от России до Латинской Америки, от бывшей Югославии до Израиля или Берега Слоновой Кости. Если не считать некоторых непримиримых гештальтистов, тоскующих по псевдоперлзовской спонтанности, или некоторые эзотерические отклонения, гештальттерапия в целом вновь обрела свои теоретические, практические и клинические корни и сумела впитать в себя достижения современного психотерапевтического знания, а иногда делая свой вклад в это знание.

II ГЛАВА ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ. ОТ ТЕОРИИ К МЕТОДУ

Природа человека

Каждая психотерапевтическая школа имеет эксплицитную (явную) концепцию о природе человека или, что чаще встречается, имплицитную (неявную) концепцию. Именно это и кажется интересным принять за отправную точку: какова же концепция человека в гештальттерапии? Авторы теории гештальттерапии Перлз и Гудмен исходят из понятия «природа человека-животного», т.е. они отмечают, что природе человека свойственно столько же физиологических и животных факторов, как социальных и культурных. Говоря о природе человека-животного, речь не идет о том, чтобы свести человека до состояния животного или заняться натурализмом, подобно Руссо. Напротив, мы говорим о необходимости признать наши первичные условия существования. В теории гештальт – терапии природа представлена как мощная и саморегулирующаяся сила, и выдвигается постулат о том, что существует некая экологическая мудрость, которая состоит гораздо больше в сотрудничестве с природой, чем в попытках властвовать над ней. Речь также не идет о том, чтобы игнорировать «прилив» и «отлив» естественных импульсов, что подвергло бы человека риску невротического нарушения осознания своего собственного существования, а также осознания своего присутствия в мире.

Поле «организм – окружающая среда»

Прежде всего, исходя из того факта, что определение животного и самого его существования включает его окружающую среду (не существует организма без окружающей среды), поэтому определение организма будет скорее определением того, что мы называем «полем», полем «организм-среда»; сущностью этого поля «организм – среда» является целостность. Имен – но исходя из этого неразделимого характера поля, теория как основа метода гештальттерапии, должна будет осмысливаться и развиваться. Эта среда, о которой идет речь, не представляет из себя мира с неопределенными расплывчатыми контурами, это не просто МИР, это МОЙ мир.

Саморегуляция

Мысль о том, что организм человека-животного способен к саморегуляции, опирается на понятие поле «организм-среда». Если природа человека, прежде всего, определяется понятием поля «организм-среда», то контакт между организмом и окружающей средой становится «первичной простейшей реальностью».

В действительности не существует ни одной функции у животного, которая не включала бы в себя контакт с объектом или окружающей средой, хотя бы для того, чтобы обеспечить выживание: ему надо дышать, двигаться, кормить себя, прятаться, размножаться и т.д. Теория природы человека – животного, следовательно, содержит принцип саморегуляции, который называют организмическим, то есть, принадлежащим организму, рассматриваемому в его целостности как функции поля. Саморегуляция будет хорошей, если поле не будет нарушено некоторыми факторами, например, социально-культурными, или еще проще, если ничто извне поля не нарушит процесс протекающего контакта. Взаимодействие «организм-среда» будет проходить хорошо и ровно, начиная с самой саморегуляции и на пользу этой саморегуляции поля.

Контакт и граница контакта

Исходя из этого, мы считаем, что психология должна изучать все феномены контакта, который связывает организм и окружающую среду. Все, что касается организма – это область физиологии в широком смысле этого понятия, биологии; все, что касается окружающей среды – будет областью социологии, географии и т.д. Но все, что касается контакта между данным организмом и окружающей его средой: явления, происходящие

на границе организма со средой, (это серия феноменов, которые гештальттерапия называет границей контакта) – будут объектом психологии. Следовательно, психологию можно определить как изучение совокупности явлений, которые будут происходить на этой границе, границе контакта «организм-окружающая среда». Другими словами эту совокупность можно описать следующим образом: разнообразные способы, какими физиологические механизмы действуют по отношению к тому, что не физиологично (окружающий мир), то есть, становятся психологическими в процессе контакта и посредством контакта.

Физиологические функции осуществляются внутри организма, но они не могут совершаться очень долго, не испытывая потребности в ассимиляции чего-то из окружающей среды, хотя бы для того, чтобы организм мог выжить и тем самым развиваться. Чтобы ассимилировать нечто из окружающей среды необходимо, чтобы организм вошел с ней в контакт, т.е. чтобы он **СТРЕМИЛСЯ К** чему-то и **ВЗЯЛ** бы что-то; именно в этот момент физиологическое может стать психологическим, и функции сохранения смогут стать контактом.

Контакт предполагает всегда наличие внешнего объекта: по мнению гештальтистов, вообще-то это заблуждение, говорить о контакте с самим собой, потому что невозможно «питаться самим собой»; необходимо идти навстречу окружающему миру и черпать из него. Термин «контакт» будет встречаться на протяжении всего изложения нашего метода, потому что, без всякого сомнения, он является ключевым понятием гештальттерапии. Контакт – это опыт, это опыт функционирования границы между организмом и окружающей средой.

Контакт – это осознание поля, которое является нашим полем, и в то же время это двигательный ответ, который производится в это поле, это осознание усваиваемого нового и выражение нашего отношения к нему. Это также отторжение всего того, что не может быть усвоено. Следовательно, любой контакт – это творческое приспособление организма и окружающей среды. Именно через контакт организм установит, что он сохраняет свое отличие, и более того, ассимилируя окружающую среду, он поддерживает свое отличие.

Творческое приспособление

Я упомянул о творческом приспособлении; это понятие указывает на неразрывный синтез приспособления и творчества. Приспособление – это процесс взаимодействия потребностей организма с возможностями окружающей среды.

Творчество будет связано с понятием нового: это открытие нового решения, наилучшего решения из всех возможных, создание новой конфигурации, новой взаимосвязанной целостности, исходя из наличных элементов. При этом, если приспособление обеспечивает измерение реальности и адаптации, то творчество открывает измерение фантазии и расширение возможного.

Доминантность

Последним понятием, необходимым для понимания концепции гештальттерапии о природе человека, является идея доминантности гештальта. Это понятие требует уточнения смысла слова «гештальт». «Гештальт» – слово, которое мы взяли из гештальтпсихологии начала века и которое означает «форма», «структура», «конфигурация» – фигура, образующаяся на фоне. Для развертывания контакта будет необходимо, чтобы фигура отделилась от фона. Я могу войти в контакт сейчас, в данный момент, только с тем, что образует фигуру, и то, что образует фигуру для меня в момент, когда я придаю форму этим линиям, это текст, который у меня перед глазами. Он является фигурой, которая отделяется для меня от фона «организм – окружающая Среда». Начиная с комнаты, в которой я работаю, до известных и неизвестных мне читателей, находящихся на заднем плане моего внимания, из знаний и опыта, приобретенных в течение лет, эта фигура создает моментальную доминантность поля; эта фигура выделяется из фона, но в

то же время остается с ним связанной. Именно эту фигуру, выделяющуюся из фона, но остающуюся с ним связанной, мы называем Гештальтом.

Гештальттерапия – это процесс, который ставит себе целью сопровождать или восстанавливать нашу способность управлять фигурами, строить фигуры в адекватной связи с фоном.

Острая ситуация и терапевтическая ситуация

В рамках такого подхода уже можно рас – смотреть, каким образом гештальттерапия будет рассматривать страдания, невроз и все трудности, из-за которых обращаются к психотерапии и психотерапевту. Как это не кажется парадоксальным, симптом возникает в результате творческого приспособления!

Возьмем случай с ребенком, который поставлен перед трудной ситуацией, так называемой «острой ситуацией». Например, он будет сталкиваться с грозным родителем и будет вынужден использовать разного рода средства защиты. Он находится в острой ситуации сильной интенсивности. Его реакция отступления и закрытости, положение тела, которое он примет, мышечная напряженность или реакция бегства, которую он использует в этот момент, являются творческим приспособлением к ситуации, которая ему угрожает. Но если со временем ребенок будет стремиться повторить этот «ответ» в ситуации, когда он уже не сталкивается ни с кем из угрожающих ему взрослых, это будет означать, что он создал хроническую острую ситуацию слабой интенсивности, потому что уже нет реальной нависшей над ним угрозы. Каждый раз, когда он встретит в своей повседневной жизни взрослого, который каким-то образом бессознательно напомнит ему ту самую острую ситуацию, в которой он когда-то находился, он повторит параметры острой ситуации, и он станет себя защищать, как будто бы он подвергается угрозе, забывая о «мнимом» характере этой новой ситуации.

Он потерял способность оценивать поле, он потерял способность осуществлять творческое приспособление в настоящей ситуации: то, что было творческим в определенный момент, сейчас больше не является таковым.

Это происходит из-за так называемой «незавершенной ситуации»: если мы находимся в ситуации контакта и эта ситуация контакта по той или другой причине была прервана, и удовлетворение не было достигнуто, то при определенных условиях эта ситуация может зафиксироваться в виде незавершенной ситуации.

Формирование незавершенной ситуации означает постоянное возвращение и блуждание в настоящем в попытках найти какое-то завершение. Тогда возможно определить невроз как потерю способности к творческому приспособлению и замещение ее так называемой «вторичной физиологией», своего рода второй натурой. Она закладывается в коже, в мышцах, закладывается во всю совокупность переживаний; первоначальная, естественная схема реагирования выходит из употребления. Что может сделать психотерапия, встречаясь с острыми ситуациями, с которыми столкнулся данный человек? Нам известно – и Фрейд это первый выявил – что человек стремится воспроизвести те страдания и трудности, с которыми он сталкивался однажды. Наша гипотеза состоит в том, что острые ситуации, которые взрослый человек должен был пережить, например, в своем детстве и отныне ставшие хроническими, повторяются в его «теперь», и, следовательно, повторяются также в «теперь» терапевтической ситуации.

Встречаясь с острой ситуацией низкой интенсивности, которую клиент переносит в процесс сеанса, психотерапевт попытается ввести его в новую острую ситуацию, которая будет иметь те же параметры, тот же смысл, но в которой в то же время, с одной стороны, создаются условия безопасности и, с другой стороны, «препятствия» повторениям невротических привычек клиентов для того, чтобы клиент мобилизовал свои творческие ресурсы, чтобы он мог воспринять то новое, которое возникает теперь.

При хронической острой ситуации низкой интенсивности, когда полученный в результате некоторой острой ситуации жизненный опыт и совокупность ответных

действий потеряли свой адаптивный смысл, терапевт предложит эксперимент, в котором будет воспроизводиться острая ситуация высокой интенсивности, но достаточно безопасная для пациента благодаря поддержке со стороны терапевта. При этом пациенту будет предложено мобилизовать все творческие ресурсы, чтобы приспособиться и выработать ответ, адекватный данной ситуации.

Когда мы говорим о потере творческого приспособления, это не значит, что мы «замораживаем» ситуацию или человека: мы рассматриваем вещи в данной ситуации в данный момент; если говорят, что творческое приспособление перестало функционировать, это не является обобщением, это касается только определенной ситуации. В подобной ситуации творческое приспособление может функционировать, а мгновение спустя может быть нарушено. Все зависит от индивидуальной истории человека и ее совпадения с параметрами ситуации данного момента.

Осознание

Одним из первых рабочих терминов, который мы будем употреблять, является «осознание», осознание немедленное, которое в гештальттерапии мы называем «awareness». Мы используем иногда этот американский термин для того, чтобы лучше обозначить его отличие от термина «consciousness», другой формы осознания, который указывает скорее на рефлексивное сознание, на мышление и т.д. «Awareness» – форма сознавания, которой обладает также и животное, и которая является одновременно и двигательной, и сенсорной, интегрирующей совокупность всех показателей поля. Можно было бы сказать, что это осознание является немедленным и имплицитным знанием.

Психотерапевт старается помочь человеку стать все более и более «сознательно осознающим», восстановить непрерывность сознавания, от минуты к минуте, всего, что происходит. Исходя из этого, как возможно помочь человеку вновь обрести свои способности творческого приспособления, т.е. выйти из фиксации, неподвижного состояния, чтобы достичь настоящего контакта с окружающей средой?

Построение – разрушение гештальтов

Выше мы определили, что мы понимаем под гештальтом: гештальт обозначает фигуру, которую субъект создает при своем контакте с окружающей его средой. Фигура главным образом определяется тем, что человек организует в зависимости от своих потребностей, желаний, «аппетитов» или незавершенных ситуаций в данный момент. Задача психотерапевта – попытаться поддержать именно эту способность человека формировать фигуры, отделять фигуры от фона, позволять им разворачиваться и вступать в контакт, строиться и разрушаться, потому что фигура создается для того, чтобы иметь возможность возникать и исчезать.

Когда во время каникул с моей семьей я сижу за рулем автомобиля, гештальты, которые я создаю, состоят из пейзажей, достопримечательностей архитектуры, привлекающих мое внимание. Если вдруг на пути возникает опасность, гештальт «управление машиной» немедленно заменяет предыдущий, и дорога вновь становится фигурой контакта.

Если я вижу, как показатели горючего в моей машине опасно приближаются к нулю, мой интерес к пейзажу уменьшается в пользу интереса к станции обслуживания. А когда приближается час еды, эти фигуры не являются больше доминантными, а главным будут поиски маленькой гостиницы или просто проселочной дороги, около которой можно устроить пикник.

Рассмотрим более подробно этот традиционный пример с голодом. Голод составляет фигуру в определенный момент и прерывает все мои другие ощущения и занятия, он выдвигается на первый план, и я вступаю в контакт с окружающей средой, чтобы найти решение для его удовлетворения. Фигура «голод» будет развиваться, наполнять меня энергией, заставлять вступать в контакт с окружающей средой, где я

возьму пищу, а затем, по мере того, как я буду есть и усваивать пищу, гештальт «голод» будет разрушаться и позволит мне перейти к другому гештальту.

Личность с нарушенной нервной системой, находящаяся в затруднительном положении, или «невротическая личность» – это человек, который, невидимому, утратил способность к построению и разрушению гештальтов. Тогда этот танец, это постоянное колебание, этот процесс построения – разрушения сдерживается, в особенности неподвижными, фиксированными состояниями. Рассмотрим немного детали этой эволюции, этого построения – разрушения гештальтов, что бы быть более конкретными, а также чтобы ознакомиться со средством, которое будет постоянно использоваться гештальттерапевтом. Эта последовательность построения – разрушения гештальтов (который иногда носит название «цикл контакта», т.к. он описывает, каким образом организм контактирует с окружающей средой) будет протекать согласно четырем фазам. Эти четыре фазы, конечно, в действительности не отделены друг от друга. Они описаны здесь отдельно по дидактическим мотивам.

Последовательность контакта.

Предконтакт.

Первая фаза называется предконтактом. В этой фазе заключено то, что составляет фон, задний план, это главным образом тело и именно в теле начинает возникать ощущение. Это ощущение является признаком наиболее актуальной потребности организма, которая развивается в данный момент. Я употребляю здесь термин «потребность» в очень широком смысле, т.е. потребность, импульс, аппетит, желание, незавершенная ситуация, то, что составляет суть «зерно» ситуации, «оно» ситуации. Следовательно, гештальт здесь отделится от фона, чтобы начать образовываться и затем «пойти на контакт» с окружающей средой, приобретая все более и более четкие контуры. Во время этой фазы, фазы предварительной ориентации, у людей могут возникать затруднения в связи с неспособностью построить гештальт с ясными контурами.

Контактирование

В следующей фазе, которая называется контактированием, этот гештальт, эта фигура, которая отделилась от недифференцированного фона, в свою очередь отойдет на задний план, чтобы напитать фон, дать ему энергию. Начиная с этого момента, возбуждение, энергия мобилизуются и позволяют организму обратиться к окружающей среде, чтобы изучить предоставляемые возможности с целью найти там удовлетворение своей потребности.

В этой фазе контактирования с окружающей средой человек будет производить то, что техническими терминами определяется как идентификация и отвержение, проще говоря, будут осуществлять функцию выбора «да» или «нет». «Да, это может мне подойти. Нет, это мне не подойдет». Организм произведет выбор и отвержение среди ресурсов окружающей среды, чтобы удовлетворить «оно» ситуации.

Финальный контакт

Следующим шагом в последовательности опыта является финальный контакт. В этот момент окружающая среда, в свою очередь, отходит на задний план и образуется новая фигура: это выбранный объект.

Субъект будет устанавливать с ним финальный контакт, полный контакт, в какой – то момент будет иметь место до определенной степени неразличимость человека и избранного объекта. На короткое время нет больше ни фигуры, ни фона, ни границ между субъектом и объектом.

В межличностных отношениях на смену четко идентифицированным «Я» и «Ты» может появиться в какой-то момент «Мы». «Мы» любви, оргазма, конфликта, ужаса или любой другой контактной ситуации.

Постконтакт

Последней является фаза, которая называется фазой постконтакта. В фазе полного контакта граница открылась таким образом, чтобы впустить объект опыта, а в фазе постконтакта граница закрывается на этом прожитом опыте, и в этот момент начинается работа по ассимиляции. Нет больше фигуры, в поле не остается больше ничего актуального.

Пример последовательности контакта

Возьмем пример, взятый из банальной ситуации терапии в группе. Предположим, что актуальной потребностью момента является для данного человека потребность в защите. В фазе предконтакта он чувствует, как плечи у него поднимаются, как голова уходит в плечи, взгляд его немного недоверчив, он ощущает еще ряд телесных признаков, чувствует психологический и эмоциональный климат, в котором понемногу и с помощью терапевта, вырисовывается фигура, называемая «потребность в защите». Эта уже проявленная потребность в защите пробудит возбуждение, прилив энергии, которая позволит человеку повернуться к окружающей среде, чтобы начать искать эту защиту, в которой он нуждается. Он приступит к идентификации и отвержению, т.е. он будет фиксировать, направлять свое внимание, манипулировать своим миром так, чтобы найти защиту, которой он добивается. В этом терапевтическом зале, например, торшеры не представляют ему защиту, он их оттолкнет и отбросит, кресла не предоставят ему защиту; напротив, другой человек, который возможно проявляет себя своим теплым взглядом, может его заинтересовать в качестве субъекте, способного дать ему то, что он ищет. «Выбирать и отбрасывать», вот суть этой фазы контактирования, когда человек целиком повернут к окружающей среде. К тому же в этой фазе больше всего эмоций, так как человек переходит от центрации на самого себя к центрации на ресурсы окружающей среды. Это столкновение, если можно так сказать, между ресурсами, находящимися в нем, и ресурсами окружающей среды, которое и вызывает то, что называют эмоцией: грусть, радость, гнев, ярость, страх и т.д.

Как только человек идентифицировал объект среди других объектов, которые он отбирал и отбрасывал, (это может быть и «Ты – объект», как в приведенном примере таковым объектом является человек), он будет иметь возможность финального контакта, т.е. полного удовлетворения проявленной потребности: потребности в защите.

Наступит момент, когда человек будет переживать полное единство между своей потребностью и ресурсом, выбранном в окружающей среде. Будет иметь место полный и заверченный гештальт. Авторы «Гештальт – терапии», говоря о финальном контакте, брали в качестве модели момент оргазма в сексуальном акте: нет больше меня, нет больше тебя, существует только момент слияния, когда понемногу развивающиеся желания захватили все поле, где другой также занимает все место, но где нет больше ни тебя, ни меня, потому что нет больше переживания границы, есть только Мы, временное Мы. После фазы финального контакта граница закрывается на этом прожитом опыте, человек будет усваивать этот полученный опыт, и в результате интеграции произойдет рост.

Но в терапии мы видим, что в жизни большинство из нас прерывают эту последовательность. Есть прерывания намеренные, добровольные и, следовательно, управляемые: в тот момент, когда я собираюсь выполнить то или другое действие, телефон звонит и прерывает меня, я могу отложить действие и продолжить его позже. Я также могу сделать обдуманый, сознательный выбор и прервать последовательность. Я не «обязан» удовлетворить свое желание или свою потребность импульсивно и автоматически: в любой момент я сохраняю способность выбора. Патогенная ситуация создается, когда я не выбираю прервать течение опыта, но некоторым образом оно прерывается без моего ведома.

Вернемся теперь к вопросу об острой ситуации во время терапевтической сессии. Терапевт пытается помочь пациенту осознать прерывание контакта и вместе с ним

посмотреть, каким образом это прерывание проявляется, что и каким образом может воздействовать на это прерывание, так чтобы субъект вновь обретал способность к выбору, осознанному выбору: действительно ли осуществить прерывание или поступить по-другому, иначе говоря, чтобы субъект вновь получил возможность творческого приспособления.

Self в гештальт-терапии

«Создатель» творческого приспособления, это интегративное измерение, объединяющего функции, необходимые для запуска процесса творческого приспособления в контакте – это то, что в гештальттерапии называют «self».

«Self» в гештальттерапии не рассматривается как фиксированная, стабильная целостность. Это не «личность», например, которая относительно стабильна, а совокупность функций, необходимых для осуществления творческого приспособления. Именно по этой причине предпочитают скорее сохранять англосаксонский термин «self», чем употреблять «Я», т.к. в «Я» выражено стремление быть твердой и стабильной целостностью; «self» в английском языке является определительным словом, которое прибавляется к существительным и которое указывает, некоторым образом, процесс в действии. «Self» – это процесс контакта в действии, организма, входящего в контакт с новым и осуществляющего необходимое творческое приспособление.

Последовательность построения разрушения гештальтов или цикл контакта – это способ описания «self»; способ, который позволяет рассматривать «self» в его динамическом проявлении. Но возможно также описать его структурно, через его составляющие: частные функции этих подструктур представляют из себя особые модальности функционирования «self», они существуют лишь как абстракции и разделяются лишь в практических и дидактических целях и для анализа практики. Три функции, которые нас интересуют (это не говорит о том, что «self» ограничивается этими тремя функциями) в проявлении творческого приспособления являются функциями, которые называются: функция «Оно», функция «Личность» и функция «Эго».

Три функции Self

Функция «Оно» является функцией, в наибольшей степени касающейся проявления потребности: потребностей, желаний, импульсов, appetites, неоконченных ситуаций. Это в основном единственная функция, проявляющаяся в теле ежеминутно, и проявляется она через ощущения, хотя и не только. В модусе «Оно» я не чувствую себя ответственным за то, что со мной происходит. Это происходит со мной; да, я хочу есть, я хочу пить, это так. Я тот, кто делает, но я не чувствую себя ответственным за это.

Функция «Личность», напротив, более стабильна, так как в нее внесены, записаны индивидуальная история, прожитый опыт... Именно благодаря функции «Личность» я способен ответить на вопрос: «Кто ты?» Это то, что я знаю о себе, то, что я думаю о том, каковым я являюсь (Это не значит, что я такой и есть! Это только то, что я думаю о своей сущности, как я представляю свой опыт). Функция «Личность» выражает представление, не всегда осознанное, которое я имею о себе самом. Именно здесь фиксируется опыт в своем возможном словесном выражении.

Обе эти функции одновременно или по отдельности будут вступать в контакт с окружающим миром через функцию «Эго», которая будет совершать идентификации и отвержения. Эти выборы будут выражать, экстерииоризировать, приводить в действие функцию «Личность» или функцию «Оно». Если, например, через функцию «Оно» я определяю какую-то необходимость, через функцию «Эго» я буду входить в контакт с окружающим миром, делать выбор, говоря: «Это меня интересует, это меня не интересует».

Иногда происходит некоторое соревнование между двумя функциями; между функцией «Оно» и функцией «Личность». Я приведу вам один пример. Я люблю вспоминать этот пример, потому что встретился с ним в самом начале своей карьеры и

потому, что он показателен по своей банальности. Это происходило в одной терапевтической группе. Женщина лет 40 – 45 с первого момента встречи с группой сказала: «Я боюсь мужчин», а потом группа перешла к чему-то другому. В некотором отношении можно сказать, что «я – некто, кто боится мужчин» выражает функцию «Личность» этой женщины.

На следующий день, во второй день занятий группы, получилось так, что в какой-то момент мне совершенно случайно довелось сесть недалеко от нее. И тогда она громко восклицает: «О, я боюсь, я боюсь, я боюсь...». После некоторого удивления с моей стороны я ее спрашиваю: «Если хотите, попробуйте не спеша прочувствовать, что происходит в вашем теле. Что вы сейчас чувствуете?». Тогда она начинает описывать мне некоторые ощущения: «Вот у меня влажные руки, мое дыхание вот такое, я чувствую напряжение в той, в другой части тела». Потом она вдруг прекращает свое описание и говорит мне; «Но то, что я вам рассказываю, не имеет ничего общего со страхом!». Я пожимаю плечами: «Я не знаю ничего об этом». Я поддерживаю ее, и она мне говорит: «Да нет, это никак не связано со страхом».

Постепенно она начинает осознавать, что вот уже в течение 45 лет она живет с таким вот представлением о самой себе: «Я та, которая боится мужчин», не обращая внимания на то, что на самом деле происходило с ней, что заключалось в «оно» текущего момента. Актуальное «оно» могло привести ее совсем в другую сторону. С течением времени в ходе своей работы она смогла обнаружить, что этот момент ее опыта состоял гораздо больше из интереса, возбуждения, чем из страха, но что она жила с этой совершенно честной мыслью относительно себя, что она испытывает страх. С таким представлением, что ей было делать в повседневной жизни? Она могла налаживать контакты с людьми, только подчиняясь этому представлению, доказывая самой себе, что если она боится мужчин, то она имеет на это все основания. Эти контакты происходили плохо, она в какой-то степени создавала условия, подтверждающие ее представление о самой себе.

«Self» через функцию «Эго» или то, что ее заменяет, будет развивать, использовать информацию, которая к ней поступает от функции «Личность», в данном случае неправильную, и сделает плохой выбор и плохое отвержение; эта женщина действует согласно этому зафиксированному гештальту, согласно которому «Я та, кто...».

Некоторые нарушения функции «Личность» могут быть очень тонкими. Если я, например, являюсь отцом семейства (это составляет часть моей идентичности, но осуществляется в определенном контексте), в отношении какого-то пациента или друга речь не может идти о том, чтобы я вел себя как отец семейства. Если же в этом другом контексте я веду себя как отец семейства, я проявляю нарушение функции «Личность», потому что я не пользуюсь функцией своей идентичности, которая адекватна ситуации, т.к. эта функция соответствовала бы другой ситуации – когда я нахожусь со своими детьми.

Точно также, если я веду себя как психотерапевт со своими детьми, это тоже является нарушением функции «Личность», потому что дети ожидают от меня того же, что определяется ситуацией: чтобы я вел себя как отец, а не психотерапевт, т.е. чтобы через функцию «Эго» я осуществил надлежащий выбор.

Различные нарушения «self» Функция «Личность»

Эта функция может быть нарушена в том смысле, что человек может иметь представления о своем опыте, которые не соответствуют реальности этого опыта. Это то, что называют нарушением функции «Личность». Если я думаю о себе, что я – писатель, например, и представляюсь вам как романист, вы вправе будете мне сказать; «Ах, да! Так какие же произведения вы написали?» – «О, к настоящему моменту я ничего не написал, но это входит в мои планы: у меня действительно есть намерения посвятить себя роману». Это – нарушение функции «Личность», так как в данный момент я не романист.

Я провел свое детство в уверенности, что я – ноль в математике (функция «Личность») до того дня, когда перед экзаменом на бакалавра я сказал себе, что, может быть, было бы хорошо употребить все козыри в моей игре; не заняться ли мне все же математикой и посмотреть, что это может дать, так как я регулярно оказываюсь в тупике по этому предмету! Я тогда понял, что это было вполне возможно и что в течение 15-16 лет я жил с мыслью, что я – ничто в математике. Мне это было передано, это было частью моего семейного наследства: из поколения в поколение «быть нулем в математике» и объявлять себя «склонным к гуманитарным наукам». Эта верность семейным традициям представляет собой нарушение функции «Личность». Каждое нарушение функции «Личность» будет вторгаться в выбор, который мы будем осуществлять посредством функции «Эго».

Невроз в некотором роде будет проявляться через нарушение функции «Личность», через искажение представления о том, кто я. Ребенок, о котором упоминалось выше, испытывающий страх перед угрозами своего отца, создал в своей функции «Личность» представление о самом себе, согласно которому, «Я боюсь взрослого и взрослый мне угрожает». Он будет делать выбор, который выявит это нарушение функции «Личность»: он не обязательно тот, кто боится, но он приобрел эту привычку. При неврозе будут встречаться нарушения функции «Личность», которые будут мешать полному функционированию в модусе «Эго».

Функция «Оно»

Эта функция будет характерным образом нарушена при психозе. При неврозе мы можем потерять осознание нашего актуального «оно»: нашего желания, потребности, аппетита, но мы не теряем желания и аппетита; мы можем потерять осознание голода, но мы не теряем голода, тогда как психотик может потерять ощущение холода, например, выйти легко одетым в 15 градусов мороза. Он потерял ощущение холода, потребность, «оно» данной ситуации.

Эти обе функции, функция «Оно» и функция «Личность», могут быть нарушены. Что произойдет, если эти обе функции или одна из них окажутся нарушены, учитывая, что эти две функции должны участвовать в контакте с внешним миром через функцию «Эго»? Как может действовать функция «Эго», если ее «источники информации» нарушены? Функция «Эго» будет потеряна. «Потеряна» означает, что человек делает что-то похожее на выбор, но что в действительности не является выбором, т.к. человек не может поступать таким образом. Человек что-то делает, но он не смог бы сделать иначе, он, очевидно, потерял свою свободу, потому что не может принять во внимание свою историю, то, что он о себе знает и т.д.

Прошлое возвращается в настоящее. Ответ устарел, он был успешен в своем контексте, возможно, был хорош еще один раз, но он уже не относится к настоящему и теперь ответ является промахом, в собственном смысле этого слова, т.е. он неправильно адресован.

Работа психотерапевта в этом случае будет состоять в том, чтобы помочь пациенту восстановить способность к выбору, так как именно при помощи этой способности он сможет вновь осуществлять творческое приспособление.

Итак, рассмотрим немного подробнее функцию «Эго», одну из форм функционирования «self». Эта функция, которая позволяет «self» одновременно и выражать то, что к ней идет от функции «Оно» и от функции «Личность» и осуществлять то, что обеспечивает идентификацию и отчуждение, выбор и отвержение при контакте с окружающей средой. Мы уже говорили о последовательности построения-разрушения гештальтов и о той фазе, которая заключается в переходе к идентификации и отчуждению (фаза контактирования, в частности); функция «Эго» является в ней активной формой «self».

Потери функции «Эго» и их последствия

Когда происходит потеря функционирования модуса «Эго», на это пустое место стремятся разные явления, которые по-своему являются феноменами границы и контакта. Задача функции «Эго» – обеспечить установление границы между организмом и окружающей средой; замещающий феномен здорового функционирования модуса «Эго» должен тоже проявляться в виде феномена границы. Явления, которые мы будем рассматривать, могут быть здоровыми явлениями; но когда они связаны с потерей функционирования «Эго», перед нами явления «нездоровые», дисфункциональные. Их четыре. Некоторые авторы добавляют еще другие, но главные механизмы следующие: слияние, интроекция, проекция, ретрофлексия. Эти технические термины требуют разъяснения.

Слияние

При слиянии существует ситуация «неконтакта», «неграницы» и «неосознания»: если говорить схематично, ничто не возникает, не существует различия между «Я» и «не-Я», нет различий между фигурой и фоном и нет возникающей фигуры. Например, я нахожусь в состоянии слияния с французским языком, я его не отделяю от себя, когда говорю; когда я выражаю себя, то делаю это именно на французском языке.

Это слияние можно рассматривать как здоровое, так как я могу войти в контакт с французским языком как с некоторым объектом и сказать себе: «Послушай! Я употребил такое-то слово, это то самое слово, которое нужно?» В этот самый момент язык становится отличным от меня объектом. У матери большое слияние с грудным младенцем, а у него с матерью, иначе говоря, в опыте ребенка, граница между «Я» и «не-Я» не очень различима. Слияние – это базовый феномен, который может обозначать «модус контакта» со всем тем, что не является фигурой в поле в данный момент. Когда слияние прерывает построение гештальта, не давая возникнуть фигуре в предконтакте, так что все остается в фоне (чтобы что-то возникло надо, чтобы возникла граница, надо, чтобы объект и ощущение отделились, стали заметными), слияние препятствует выделению фигуры и сопровождающему ее возбуждению.

Интроекция

Затем, когда начинает возникать фигура, появляется возбуждение и увеличивается энергия, чтобы дать организму возможность войти в контакт с окружающей средой. Феномен границы, который может прервать это движение при потере функции «Эго», – интроекция. Поскольку эта модальность является феноменом границы, ее суть состоит в том, чтобы взять что-то из внешнего мира и ввести это внутрь. Прототипом интроекции на уровне витальных функций является способ питания: я беру что-то, что является «не-Я» из внешнего мира, какой-то отличный от меня объект, я ввожу его в организм, сначала он становится «мой», а потом постепенно при помощи жевания, пищеварения, усвоения он станет «Я – сам». «Удавшаяся» интроекция – это та, которая завершается ассимиляцией; при «неудавшейся» интроекции поглощенный объект останется чужеродным телом внутри организма (если я ем какой-то продукт, не прожевывая его, я найду его идентичным в испражнениях, он не был мне полезен, а только засорил желудок).

Говорят о «неудавшейся», патологической интроекции, когда просто что-то заглатывается: идеи, мнения, «надо» и «нельзя», которые вызовут у меня как бы тяжесть в желудке, которые будут определять мое существование в мире на «своем месте». Интроекция может быть средством для того, чтобы прервать контакт с внешним миром, когда субъект теряет свою способность к идентификации и отвержению, замещая свое собственное желание желанием другого человека. Именно замена желанием другого своего желания, при котором возбуждение становится слишком тревожащим, является одним из главных признаков феномена интроекции, сопровождающего потерю функции «Эго».

Если родитель говорит ребенку: «Сделай то или не делай этого», ребенок может только подчиниться, то есть интроецировать приказ взрослого как замену своей собственной воли. Если приказ будет повторяться, то ситуация может в неосознанной форме превратиться в опыт: «в жизни надо делать то и не надо делать этого». В этом процессе важно не столько содержание того, что было интроецировано, сколько тот факт, что желание другого пришло на замену своего собственного желания. Поскольку интроекция существует во всех видах человеческих отношений, то задача состоит в том, чтобы не потерять своей функции «Эго» в этих отношениях, своей способности осуществлять идентификацию и отвержение, чтобы продолжать осознавать эту способность.

Проекция

В процессе дальнейшего развертывания цикла творческого приспособления, когда форма уже возникла и появилось возбуждение, не прерванное интроецированием желаний другого, тогда может появиться другой вид потери способности совершать идентификацию и отвержение: проекция. Этот другой феномен границы по своему направлению противоположен интроекции: что-то, принадлежащее в действительности субъекту, будет приписано окружающей среде. При интроекции что-то принадлежало окружающей среде и субъект заставил это что-то перейти внутрь организма; при проекции он заставляет что-то, ему принадлежащее, перейти в направлении окружающей среды. Обычно субъект переводит вовне то, за что не может сам отвечать, за что не берет ответственности, в особенности за свои эмоции и аффекты. Например, такой человек может считать кого-то другого очень встревоженным, очень беспокойным или очень агрессивным, потому что он не может принять то, что он сам агрессивен и беспокоен.

В терапевтическом процессе первую очередь мы имеем дело с проекцией аффектов, эмоций, или в более широком смысле опыта, и трудность заключается в необходимости для пациента восстановить этот аффект или эту эмоцию, которую он пытается не осознавать, приписывая ее кому-то другому. Содержание проекции часто является чем-то до этого интроецированным. Проекция, с которыми мы будем иметь дело в терапии, выявят, в частности, незавершенные ситуации пациента. Каким образом в настоящей ситуации субъект будет проецировать прежние ситуации, будет атрибутировать данной ситуации или присутствующим людям характеристики и эмоции, которые позволяют ему продолжать свои незавершенные ситуации, свои зафиксированные гештальты, свои поиски удовлетворения?

Ретрофлексия

Следующее явление, которое может прервать построение – разрушение гештальта, – это ретрофлексия. Ретрофлексия – термин, возникший в гештальттерапии, тогда как проекция и интроекция – термины общие с другими научными дисциплинами.

Ретрофлексия обозначает опыт, который начинается как контакт с окружающей средой, но который возвращается к самому организму, т.е. субъект делает себе то, что предназначено или было бы предназначено окружающей среде: вместо того чтобы нападать, например, он будет бить себя по руке; вместо того, чтобы укусить, он будет грызть ногти и т.д. То, что называют психосоматическими болезнями, является обычно результатом ретрофлексии. Чаще всего субъект не позволяет себе проявить именно акты агрессии в отношении их истинных объектов, и он обращает их против своего организма, как будто бы его собственный организм является окружающей средой. Самоубийство – высшая форма ретро флексии, субъект убивает себя самого вместо того, чтобы убить того, кто заставил его страдать. Мыслить – это тоже форма ретрофлексии: когда я думаю, я говорю с самим собой, но являюсь ли я истинным адресатом своих слов? Это может быть здоровая ретрофлексия в той мере, когда она мне позволяет подготовиться к действию или к общению, но если я только думаю и не говорю, то ретрофлексия парализует действие.

Особая форма ретрофлексии проявляется в том, что называется эготизмом. При эготизме субъект поддерживает слишком непроницаемую границу с окружающей средой. Само собой разумеется, что граница никогда не является абсолютной. Эготизм проявляется через торможение, через удержание себя в момент, когда, чтобы достигнуть финального контакта, необходимо обратное. При эготизме невозможно достичь спонтанности, так как не может быть отброшен осмысленный, размеренный, «педантичный» характер работы по ориентации и манипуляции, который был типичен для предыдущих фаз.

Все эти модальности могут быть как «здоровыми», так и «нездоровыми» модальностями контакта, в зависимости от того, способствуют ли они контакту с окружающей средой или нет, гибки или нет, являются они осознанными или нет, ригидны они или нет, но главным образом, позволяют ли они осуществляться функции «Эго» или, напротив, они появляются, чтобы заместить функцию «Эго». Если происходит потеря функции «Эго», то на ее месте появляется один из этих феноменов границы, чтобы «занять место»: одновременно чтобы обозначить эту потерю функции «Эго» и также, чтобы ее создать или поддержать. Если «место занято», тогда функция «Эго» в процессе данного опыта почти не может полноценно осуществляться.

Благодаря совокупности понятий, только что нами изложенных, можно гораздо яснее представить цели психотерапии. Гештальттерапия дает возможность человеку восстановить свою способность устанавливать контакт и осуществлять творческое приспособление. Это предполагает, что он будет в состоянии обеспечить идентификацию и отчуждение, требуемые в его контакте с окружающей средой. Это значит, что функция «Эго» должна быть здоровой, восстановленной, очищенной в какой-то степени от того, что ей мешает действовать (то есть: от проекции, ретрофлексии, интроекции, слияния и т.д.) и гармонично связанной с другими функциями в едином «self», что позволяет человеку быть спонтанным и вовлеченным в ситуацию.

Психоанализ ставил перед собой цель проводить анализ психики, гештальттерапия предлагает проводить терапию Гештальта, иначе говоря, терапию способности субъекта формировать гештальты и разрушать их, когда они устаревают. Речь идет о том, чтобы обнаружить способность осуществить весь цикл опыта полностью и, чтобы это сделать, человек должен восстановить свои способности выбирать и отвергать, которые и позволят ему осуществить творческое приспособление.

III ГЛАВА

ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ. ОТ МЕТОДА К ТЕХНИКАМ

Вступление

Парадоксально, что гештальттерапия опознается некоторой частью общества, как профессионалами, так и неспециалистами, по некоторым техникам, которые не являются специфическими для гештальт-метода, а иногда даже совсем не согласующимися и вообще мало или совсем не употребляемыми современными гештальттерапевтами. Например, техника диалога с одним или несколькими пустыми стульями, представляющими различных персонажей из жизни субъекта, в сущности, представляет из себя технику, заимствованную Перлзом в конце его жизни из психодрамы Морено.

Техники являются приемами, позволяющими реализовывать фундаментальный метод. В некоторых случаях техники, появляющиеся в других подходах, могут найти свое место в «Ящике для инструментов» (употребляя выражение М.Фуко) гештальттерапевта, лишь бы они были совместимы с методом и приспособлены к происходящему опыту. Напомним, что гештальт метод организован вокруг работы по осознанию («awareness») явлений, которые происходят на границе контакта, чтобы способность осуществлять творческое приспособление при контакте с окружающей средой могла восстановиться.

Создание контекста

Будь это диадические или групповые отношения, ситуация определяется прежде всего установлением терапевтического контекста: рамки, условия встреч, частота и продолжительность сеансов, гонорары и т.д. Все эти условия контекста могут на самом деле рассматриваться как экспериментальные, потому что они должны быть приспособлены к каждому пациенту. По крайней мере, существовало бы противоречие, если цель терапевтического проекта состоит в восстановлении пластичности в построении гештальтов, а терапевтическая ситуация определялась бы неизменными правилами, которым должен подчиняться каждый отдельный пациент.

В действительности, формы, в которые терапия может облекаться, могут меняться с каждым новым пациентом, также как они могут меняться в зависимости от чувствительности и личного опыта каждого терапевта: с некоторыми пациентами связь будет, главным образом, словесная, с другими возможно обращение к выразительным формам и невербальному общению, такому как рисунок, движение, лепка, звук и т.д. Техники – не являются самоцелью, а лишь обозначают различные подходы и пути экспериментирования.

Экспериментирование

Экспериментирование, являясь сердцевиной метода, создает своеобразие гештальтистского способа работы.

В ходе терапии субъекту предлагается не ограничиваться рассказом, а превратить свои слова в действия, развертывающиеся в «здесь-и-сейчас» ситуации. Это экспериментирование является своего рода структурой, навязанной терапевтом. Оно имеет смысл, только если оно полностью соотносится с опытом, который воспроизводит пациент. Экспериментирование манипулирует различными параметрами, чтобы благодаря расширению поля найти в контакте новизну, восстановленные возможности идентификации и отвержения, творческое приспособление. Некоторые терапевты охотно обращаются, особенно в группе, к арсеналу заранее подготовленных упражнений, которые они предлагают независимо от эволюции каждого пациента. Само собой разумеется, клиент всегда сможет открыть в этих упражнениях что-то о себе самом при столкновении с этой безопасной ситуацией, но это мало что имеет общего с терапевтическим экспериментированием, которое прямо связано с острыми ситуациями и незавершенными ситуациями каждого пациента.

Эти эксперименты могут быть разного порядка, например:

а) Эксперимент может быть сфокусирован на росте осознаваемого, на «awareness», когда терапевт предлагает, например, осознать свое дыхание или ту или иную часть тела.

б) Эксперимент может позволить исследовать тему, изложенную клиентом в скрытой форме, например, когда терапевт предлагает привести в действие метафору, которую он только что употребил («Я чувствую, что грудь моя в тисках!» «Он возбуждает во мне желание обращаться с ним как с собакой»).

Это исследование может пройти через усиление и акцентирование употребленных слов и жестов («Не можете ли Вы попытаться повторить это, усиливая жест, который Вы едва уловили делаете?») В экспериментировании могут быть обнаружены модельные условия, позволяющие получить информацию «о том, что произойдет» в определенных ситуациях, которые трудно или невозможно смоделировать в действительности. Тогда привлекаются некоторые формы проекции, чтобы исследовать фантазии, катастрофические ожидания, незавершенные ситуации или «застывшие» ситуации, разрешение которых кажется невозможным.

Экспериментирование также предоставляет возможности для исследования разных типов границ собственного «Я» и контакта: пределы проявления себя, границы самовыражения, привычек, пороги ощущений и телесных движений, ценностей и т.д.

Здесь и теперь

Если существует понятие, которое ассоциируется с гештальттерапией до такой степени, что иногда становится ее лозунгом, так это происходит со «здесь и теперь». Но я думаю, что смысл этого понятия был понемногу изменен по сравнению с его первоначальным значением. Это не правило, которое надо было бы втолковывать клиенту, а инструмент для работы, находящийся в распоряжении терапевта. Действительно, речь не идет никоим образом о том, чтобы считать, что прошлое не интересно и что будущее всего лишь фантазия, но о том, чтобы сконцентрировать внимание пациента на факте, что «именно теперь ты вспоминаешь» или что «именно теперь ты предвосхищаешь события». Это воспоминание, которое приходит теперь, освещает настоящее новым светом, также как настоящее освещает воспоминание, пришедшее ему навстречу.

Если экспериментирование может открыть доступ к некоторым решениям и к осуществлению творческих контактов, то только в настоящем это сможет произойти. Незавершенные ситуации прошлого, если они могут найти завершение в настоящем, конечно, не встретят ни адекватных партнеров, ни соответствующих временных обстоятельств, но в «теперь» они смогут помочь создать модальности контакта, которые изменят опыт клиента. Действительно, большая часть первоначальной проблематики страдания, изложенной клиентами, связана с устаревшим характером их способов отвечать на ситуации. Цент рация на «теперь» предполагает обновление функции «Оно» ситуации, а значит иное осмысление характеристик ситуации в их проприоцептивных и перцептивных составляющих, в выработке творческого приспособления к новому.

Именно на этом основании Перлз мог сказать, что «ничего не существует кроме настоящего»; зная, что это настоящее содержит в себе прошлое и будущее. Таким образом, не всегда необходимо совершать возвращения в прошлое, потому что оно здесь, заключенное в опыте, который происходит на наших глазах.

Работа со сновидениями

Благодаря его подходу к снам для Перлза пробил час славы в его последние калифорнийские годы жизни. Он рассматривал тогда различные элементы сна как проекцию отдельных частей личности человека, видящего сон. Речь шла об обнаружении «экзистенциального послания», с которым спящий обращается к самому себе, например, через импровизированные диалоги между различными элементами сна, как одушевленными, так и неодушевленными. Для этого субъекту предлагалось последовательно идентифицировать себя с разными элементами сна таким образом, чтобы присвоить обратно свои проекции.

Часто можно было упрекнуть Перлза за театральный и поверхностный характер этого взгляда на сны, который прерывает контакт субъекта с внешним миром вообще и психотерапевтом в частности в угоду центрации на внутриспсихическом. Именно по этой причине, в соответствии с работами Пола Гудмена, Изидор Фром предложил другой подход к работе со снами.

Сон рассматривается в его контексте, который, в свою очередь, является контекстом терапии; подчеркивается тот факт, что личный сон рассказан данному терапевту в этот данный момент терапии. Рассказать сон своему терапевту это значит поведать ему что-то такое, чего сам клиент не знает и не сумел бы ему рассказать по другому.

Содержание сна тогда рассматривается как бы построенное в основном из ретрофлексивного материала и в особенности из ретрофлексии, возникших в течение предыдущего сеанса, которые таким образом пытаются проявиться сначала во сне, потом в пересказе сна данному адресату.

Терапевт уделяет особое внимание снам, которые снились ночью, следующей за сеансом. Но сон может быть также «построен» ночью, предшествующей сеансу, как какого-то рода подготовка к будущему сеансу.

Сон находит, таким образом, благодаря Изидору Фрому свое место среди средств, дающих возможность работы с явлениями границы, контакта и нарушениями функций границы.

Телесная работа

Гештальттерапию иногда относят к «эмоциональным», «психотелесным» терапиям, или если сказать более современно – к «соматотерапиям». Если действительно признавать, что телесные и эмоциональные проявления опыта субъекта почти всегда присутствуют в терапевтическом процессе, предлагаемом гештальттерапией, это не обязательно потому, что гештальттерапия хочет считать себя телесной терапией или для того, чтобы следовать моде дня.

Все объясняется гораздо проще: гештальт-терапевт старается подойти к опыту пациента во всей его целостности. Итак, это значит, что терапевт принимает в расчет телесные и эмоциональные измерения, также как познавательные, интеллектуальные, поведенческие, сновидные, связанные с воображением, экспрессивные и другие характеристики пациента, с которыми терапевт работает, и что он может пользоваться этими измерениями, чтобы войти в контакт с пациентом.

Но это также значит, что терапевт не разделяет то, что наш язык научил нас разделять: например, что «тело» – это одно, а «ум» – это другое. «Тело» или «эмоция» представляют из себя частные модальности опыта человека. При патологических процессах эти модальности иногда носят фрагментарный или изолированный характер и, безусловно, их не следует рассматривать по отдельности, если мы хотим помочь человеку восстановить их единство.

Заключение

Если некоторые, ссылаясь на гештальттерапию, продолжают распространять какие-то ложные представления, связанные, по крайней мере, с сомнительной практикой, верно также и то, что с тех пор как произошло это возвращение к теории и клинической практике, к начальным положениям Пола Гудмена и Фредерика Перлза, гештальттерапию начинают принимать всерьез профессионалы из психологического, психиатрического мира и вообще из сферы гуманитарных наук, потому что они понимают, что эта научная дисциплина имеет под собой солидные основания, основания теоретические, основания практические, основания методические, основания, непротиворечиво связанные между собой. К тому же очень удивительно констатировать, что многие другие школы, включая некоторые направления психоанализа, сейчас открывают для себя и считают их исключительно передовыми те положения, которые гештальттерапия выдвигала и разрабатывала вот уже более сорока или пятидесяти лет. Гештальттерапия развивается медленно, может быть еще медленнее во Франции, чем в других странах, но это психотерапия, которая, похоже, получает широкое распространение и которая, в некоторых отношениях, может быть похожа как прообраз того, чем может быть психотерапия будущего, предоставляя место совокупности опыта человека во всех его измерениях аффективных, телесных, духовных, интеллектуальных...

Приложение

Практическая подготовка гештальт-терапевтов.

Во Франции государственные органы и общественные структуры еще не установили законодательство ни по подготовке психотерапевтов, ни по их профессиональной деятельности. Университет не готовит психотерапевтов и ограничивает часто свою деятельность передачей теоретических знаний. Однако профессия психотерапевта определяется одновременно знаниями, опытом и умениями.

Французский Институт Гештальттерапии был одним из первых французских психотерапевтических институтов, который разработал и предложил программу по

подготовке психотерапевтов, на основе моделей, уже используемых в различных странах, располагающих законодательством в данной области. Современные работы как на национальном, так и европейском уровне, постепенно продвигаются к организации подготовки и занятия профессией и нормы, которые сейчас разрабатываются, сходны с теми, которые мы предлагаем вот уже около пятнадцати лет.

Даже если университетские занятия психологией и психиатрией могут предложить совокупность знаний, часто полезных психотерапевту, они не готовят непосредственно к занятию этой профессией и не дают необходимых психотерапевтических знаний. Подготовка психотерапевта гештальтиста или другого специалиста всегда будет проводиться в дополнение к основной подготовке в области гуманитарных наук, в частных институтах.

Предлагаемая подготовка проходит по частям в течение трех циклов

Первый цикл дает возможность получить основную подготовку в области гуманитарных наук. И главное, приступить к личной терапии, потому что работа терапевта над собой, без всякого сомнения, является основной частью в занятии этой профессией. Формально этот цикл не организован, но является результатом личных действий каждого кандидата, при необходимости курируемых институтом. В конце этого цикла кандидат может претендовать на прием в дидактическую группу, в собственном смысле этого слова.

Второй цикл занимает два года, из расчета по 25 дней в году, с сессиями от 3 до 4-х дней. Эта фаза позволяет углубить одновременно с помощью собственного опыта и дидактическим путем работу над самим собой при помощи гештальттерапии и заложить практические и теоретические основы гештальттерапии. Каждая фаза обучения представляет из себя сочетание преподавания научных основ, прожитого опыта и обучения на практике.

Третий цикл открыт после завершения двух предыдущих циклов и экзаменов для тех, кто подтверждает свой выбор стать психотерапевтами. Он занимает также два года, из расчета 25 дней в году, с сессиями от 2 до 4-х дней. Он сконцентрирован на профессиональном обучении, но продолжает углубленное изучение теории и метода с расчетом на перспективу клиники.

В конце третьего цикла, если кандидат выполнил весь комплекс требований, (три цикла подготовки, личная психотерапия, подготовка в области гуманитарных наук, специальная подготовка по психопатологии, супервизия терапевтической работы со своими пациентами и т.д.), он может в случае защиты дипломной работы подвергнуться процедуре аккредитации, которая узаконивает профессиональную деятельность психотерапевта, подтвержденную институтом, который таким образом берет на себя ответственность за этого специалиста перед обществом.

В течение своей профессиональной деятельности, несомненно, особенно интенсивно в первые годы своей работы, этика психотерапевта заставляет его работать под контролем супервизора. В ходе этих встреч с более квалифицированным профессионалом он одновременно работает над встречающимися трудностями и исследует сложные отношения переноса и контрпереноса, которые возникают специфическим образом с каждым клиентом.