

ПСИХОТЕРАПІЯ

УДК 616.89

А.Е.Табачников, В.С. Табачникова
ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

(ФИЛОСОФСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ПАТОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛИ)

Ключевые слова: гештальт-психология, гештальт-терапия, психотерапевтическая теория, феноменологический подход

Краткий исторический очерк

Родоначальником этого направления в психотерапии был немецкий (затем последовательно – голландский, южноафриканский и американский) ученый Фредерик (Фриц) Перлз. В своей модели он синтезировал идеи классического психоанализа¹ Перлз проходил психоаналитическую супервизию у К. Хорни, О.Фенихеля и Х. Дойч., неопсихоаналитической теории Вильгельма Райха² Перлз проходил у Райха личный анализ. (о мышечных зажимах, как проявлениях вытесненных влечений), гештальт-психологии и Курта Гольдштейна³ Перлз одно время работал ассистентом Гольдштейна. (идеи целостности личности, единства биологического, психологического и социального в человеке), экзистенциализма (феноменологический подход с опорой на осознанную работу пациента в настоящем и важность непосредственного эмоционального переживания) и восточных духовных практик. Необходимо отметить вклад в разработку гештальттерапии жены Перлза Лоры и Пола Гудмена, помогавшего Перлзу в написании некоторых книг.

Развивая новое направление, Ф. Перлз оппонировал, в первую очередь, психоанализу, делавшему акцент на «правиле нейтральности» и интеллектуальном анализе. Он пытался «восстановить права “изгнанного на кушетку тела”», подчеркнуть значимость телесных ощущений в бытии человека. Перлз утверждал, что необходимо переместить фокус внимания психиатрии

«...от фетиша “неизвестного”, от почитания “бессознательного”, к проблемам и феноменологии сознания (awareness): к тому, какие факторы задействованы в сознании, и каким образом способности, успешно функционирующие про наличии сознания, терпят неудачу при его отсутствии» [1],

из прошлого – в настоящее, из вербальной и интеллектуальной сферы – в сферу действия.

Философская модель

В философском подходе гештальт-психологии можно выделить несколько базовых принципов.

1. Целостность (холизм) и системность (всеобщая взаимообусловленность явлений) – человек рассматривается как целостная⁴ Такой подход противостоит дискретности в понимании человека, присутствующей в том же психоанализе., открытая психобиологическая система, т.е. являющаяся элементом других физических, биологических, социально-психологических и социальных систем.

«Мы являемся организмами, мы (т. е. некое мистическое Я) не имеем организма. Мы являемся здоровым единством, но мы можем абстрагировать множество сторон этой цельности. Абстрагировать, но не вычитать, не отделять. Мы можем абстрагировать в соответствии с нашим интересом поведение этого организма или его социальную функцию, или его физиологию, или анатомию, или то и это, но мы должны быть осторожны и не принимать абстракцию за “часть” целого организма» [2].

Каждый элемент этой системы (тело, разум, душа) влияет на остальные элементы и испытывает, в свою очередь, их влияние. Именно основоположник современного холизма Ян Смэтс, вернувший в научный обиход аристотелевскую цитату «целое больше, чем сумма его частей», утверждал, что высшей формой органической целостности является человеческая личность.

2. Принцип гомеостаза – изменения в системе являются результатом нарушения равновесия в ней и направлены на его восстановление (снятие напряжения).

«человек, по-видимому, рождается с чувством социального и психологического равновесия, столь же острым, как ощущение физического равновесия. Каждое движение, которое он делает на социальном или психологическом уровне, — это движение в направлении поиска равновесия, установления баланса между личными потребностями и требованиями окружающего его общества. Трудности индивида проистекают не из желания отвергнуть такое равновесие, а из неверных движений, направленных на его поиск и поддержание» [3].

¹ Перлз проходил психоаналитическую супервизию у К. Хорни, О.Фенихеля и Х. Дойч.

² Перлз проходил у Райха личный анализ.

³ Перлз одно время работал ассистентом Гольдштейна.

⁴ Такой подход противостоит дискретности в понимании человека, присутствующей в том же психоанализе.

3. **Диалектический подход** – мир рассматривается как единство противоположностей.

«... противоположности демонстрируют в своем специфическом контексте сильное родство между собой. Помещая внимание в центр, можно приобрести творческую способность видеть обе стороны явления и завершать незавершенную половину... Мышление противоположностями свойственно человеческому организму. Дифференциация на противоположности является сущностью нашей ментальности и самой жизни» [4]

4. **Индетерминизм психической деятельности** – отсутствие акцента на каузальных связях. Гештальт-терапевт не ищет причины симптома в прошлых психотравмах. Как и представители других феноменологических школ, Перлз рассматривал детерминизм в психотерапии, как на «пораженческий подход»⁵. Он считал важным лишить клиента возможности “списывать” свои сегодняшние проблемы на “ужасное детство” и, тем самым, побудить его проявлять большую свободу и ответственность.

5. **Феноменологический подход** – уникальное, целостное восприятие мира порождает реакции индивида. Поэтому терапевта должно интересовать не «почему?», а «как?».

Представления Ф. Перлза о человеческой природе (как часть философской модели его теории) во многом базируются на вышеуказанных принципах. Ведущей потребностью человека, наряду с сексуальной, по мнению Перлза, является пищевая [4]. Удовлетворение чувства голода не просто обеспечивает выживание, но и является прообразом взаимоотношений индивида с миром. Находя и поглощая объекты окружающей среды, индивид не усваивает их напрямую, а разрушает и перерабатывает, после чего выбрасывает из организма ненужные остатки. Точно так же человек получает необходимое для поддержания своей психики из внешнего мира («**ментальный метаболизм**»).

Следствием признания индетерминизма психической деятельности является постулирование Перлзом **субъективности** человека – несмотря на воздействие внешних и внутренних факторов, индивид сам управляет своей судьбой и ответственен за нее.

Сущность человека двойственна. С одной стороны, он является сложным организмом с врожденными физическими потребностями и соответствующими паттернами реагирования. С другой стороны, социально-культурные факторы (модели поведения, установки ценности, воспринятые от семьи и общества) оказывают на него не меньшее влияние, чем биологические. Потребность в контакте с другими, в принадлежности к группе имманентна человеку.

Постоянно изменяющиеся условия существования требуют от человека творческого приспособления к

таким изменениям. Потому ему свойственно **стремление к развитию**⁶ Такой подход противостоит пониманию цели функционирования личности как достижению стабильности. и **самоактуализации**, к постоянному исследованию среды, адаптации к ней и ее преобразованию, к совершенствованию своих возможностей.

«Каждый человек, каждое растение и каждое животное имеет единственную врожденную цель — реализовать себя» [3].

На этом пути человеку следует не властвовать над природой, а сотрудничать с ней, поскольку она – мудрая, мощная, саморегулирующаяся сила, и следование ее законам – лучший путь к счастью.

К сожалению, сложная, многоаспектная природа человека создает условия для его раздвоенности, отчужденности от своей целостности. Нам нелегко постоянно находить силы для творческого приспособления к неблагоприятным условиям, и многие из нас нуждаются для этого во внешней поддержке. Вот что писал об этом Перлз:

«Современный человек живет на низком уровне жизненной энергии. Хотя, в общем, он не слишком глубоко страдает, но при этом он столь же мало знает об истинно творческой жизни. Он превратился в тревожащийся автомат. Мир предлагает ему много возможностей для более богатой и счастливой жизни, он же бесцельно бродит, плохо понимая, чего он хочет, и еще хуже – как этого достичь. Он не чувствует возбуждения и пыла, отправляясь в приключение жизни.

Он, по-видимому, полагает, что время веселья, удовольствия и роста - это детство и юность, и готов отвергнуть саму жизнь, достигнув “зрелости”. Он совершает массу движений, но выражение его лица выдает отсутствие какого бы то ни было реального интереса к тому, что он делает. Он либо скучает, сохраняя каменное лицо, либо раздражается. Он, кажется, потерял всю свою спонтанность, потерял способность чувствовать и выражать себя непосредственно и творчески.

Он хорошо рассказывает о своих трудностях, но плохо с ними справляется. Он сводит свою жизнь к словесным и интеллектуальным упражнениям, он топится в море слов. Он подменяет саму жизнь психиатрическими и псевдопсихиатрическими ее объяснениями. Он тратит массу времени, чтобы восстановить прошлое или определить будущее. Его деятельность - выполнение скучных и утомительных обязанностей. Временами он даже не сознает того, что он в данный момент делает» [3].

На неспособность современных людей жить полноценной жизнью обращают внимание авторы одного из наиболее популярных учебников по гештальт-терапии:

«Подготовка к настоящей жизни, когда бы она ни ожидалась, манит человека, который “покупает фальшивые акции” на светлое будущее. Он платит за буду-

⁵ Гештальтисты любят цитировать фразу Ж.П. Сартра: " суть не в том, что сделали из человека, а в том, что он делает из того, что сделали из него" (цит. по [6]).

⁶ Такой подход противостоит пониманию цели функционирования личности как достижению стабильности.

щее счастье, уничтожая или отвергая то, что происходит сейчас. Но даже когда он достигает “земли обетованной”, оказывается, что у этой выгодной сделки есть нежелательный побочный продукт. Он заключается в том, что человек привык занижать важность актуальных переживаний настоящего. И вот тогда, когда он может наконец начать жить, в соответствии с его социальным контрактом, он все еще оглядывается назад!» [5].

Психологическая модель

Поскольку индивид, будучи открытой системой, не самодостаточен («человек не может питаться сам собой»), его психическая деятельность направлена на удовлетворение своих потребностей путем обеспечения эффективного взаимодействия со средой. Вслед за К. Левином, гештальтисты говорят, что человек функционирует в целостном поле «организм – среда», а его поведение – функция этого поля.

При возникновении потребности, индивид должен вступить в контакт со средой, т.е. осознать потребность (выделить ее как фигуру из фона других переживаний) и начать взаимодействовать с соответствующим объектом поля через *границу контакта*.

Ф. Перлз писал:

«Исследование способа функционирования человека в своем окружении происходит на границе контакта индивида с окружением. Именно на этой границе контакта происходят психологические события. Наши мысли, действия, наше поведение, эмоции являются способом переживания и реакции на эти пограничные события» (цит. по [7]).

Некоторые гештальт-психологи делают еще более широкие обобщения:

«Психологию можно определить как изучение совокупности явлений, которые будут происходить на границе контакта “организм - окружающая среда”» [8].

Вступление в контакт со средой, т.е. осознание потребности (выделение ее как фигуры на фоне других переживаний) – первый этап цикла гештальта (цикл контакта, по П.Гудману). Гештальт здесь – целостное состояние индивида как биопсихосоциосистемы, а цикл – закономерная, постадийная динамика этого состояния, завершающаяся разрядкой, восстановлением гомеостаза.

На следующем этапе цикла гештальта индивид должен **совершить определенные действия** в поле (тем самым, удовлетворяя свою потребность). Действия по удовлетворению потребности сходны, как мы помним, с процессом питания. Они требуют агрессивности (активности) по отношению к внешним объектам, их деструкции и ассимиляции.

Наконец, после удовлетворения потребности индивид должен **прервать контакт**, чтобы могла возникнуть новая фигура (потребность, эмоция) и повторился описанный цикл. Таким образом, человек взаимо-

действует со средой в стиле «контакт – уход».

«Когда потребность удовлетворена, ее гештальт становится завершенным, он больше не оказывает влияния — организм свободен для формирования новых гештальтов» (цит. по [7]).

Разные гештальт-психологи выделяют в цикле гештальта от четырех до девяти стадий, однако во всех таких схемах постулируется вышеописанная последовательность (осознание потребности и формирование фигуры, определение способа удовлетворения потребности, вступление в контакт с объектом и последующее слияние с ним с ассимиляцией необходимого и отторжением того, что не может быть усвоено, завершение гештальта и уход). Если потребность не удовлетворена, гештальт останется незакрытым. Незакрытые гештальты не обязательно имеют патологический характер (Ж.-М.Робин пишет о «намеренных, добровольных и, следовательно, управляемых» прерываниях [8]), но они всегда оказывают особое влияние на психическую деятельность индивида. Ярким примером этому может служить эффект Зейгарник⁷ Эффект Зейгарник (назван в честь открывателя, выдающегося отечественного психолога Б.В. Зейгарник): эффективность запоминания материала зависит от степени и формы завершения действия – лучше (примерно, в два раза) запоминается информация, связанная с незаконченным действием..

Как мы видим, в этой схеме имплицитно присутствует возможность психопатологии, как нарушения осознания потребности, нарушения контакта со средой и нарушения прерывания этого контакта. Поэтому для формирования психопатологической модели гештальт-терапии необходимо в рамках ее психологической модели выделить основные типы взаимодействий (**транзакций**) на границе контакта индивида со средой. Наиболее значимыми гештальтисты считают четыре таких типа: воздействие на индивида извне, выражение или удержание индивидом чувств или энергии, определение индивидом локуса контроля событий и степень отделения индивидом себя от среды. Творческое приспособление в каждом из указанных типов контакта означает гибкое реагирование соответственно ситуации (то принятие, то отвержение; то экспрессия, то самоконтроль; то экстернальность, то интернальность; ощущение себя то частью среды, то обособленным от нее).

Для успешного (творческого) функционирования необходима совокупность функций, называемая Эго (-Селф). Вышеописанный цикл контакта можно представить как способ динамического описания Селф.

«Селф» можно также описать структурно – через его составляющие, которые выделяются как абстракции в практических и дидактических целях. Это функции «Оно», «Личность» и «Эго»:

- «Оно» проявляется в теле через ощущения

⁷ Эффект Зейгарник (назван в честь открывателя, выдающегося отечественного психолога Б.В. Зейгарник): эффективность запоминания материала зависит от степени и формы завершения действия – лучше (примерно, в два раза) запоминается информация, связанная с незаконченным действием.

потребностей, импульсов, желаний; человек не отождествляет «Оно» с собой (скорее не «я хочу есть», а «мне хочется есть») и потому не чувствует себя ответственным за него;

- «Личность» проявляется в относительно устойчивых представлениях о себе («Кто я такой?»), впрочем, не всегда вербализованных;

- «Эго» проявляется в непосредственном контакте с действительностью, в выборах индивида в цикле контакта, осуществляемых «здесь-и-сейчас».

Говоря о нормативном процессе развития личности, гештальт-терапевты обращают внимания на становление индивида как обретение способности к всё большей самостоятельности, независимости от других. В ходе развития ребенок обучается переносить фрустрацию, которая бросает ему вызов, побуждая выявить свой потенциал, научиться справляться с трудностями.

«Без фрустраций нет потребностей, нет смысла мобилизовать резервы, обнаружить, что сами вы способны что-либо сделать; для предотвращения фрустрации, которая сама по себе достаточно болезненна, ребенок учится манипулировать окружением» (цит. по [7]).

Поскольку человек является открытой системой, **психическое здоровье**, с точки зрения гештальт-терапии, не может быть внутриспсихическим феноменом. Практически любые психические явления в одной ситуации можно рассматривать как «патологические», а в другой – как «нормальные». С другой стороны, людей с потенциально дезадаптивными личностными особенностями при благоприятных условиях чувствуют себя вполне комфортно и функционируют адекватно. Однако в более сложных ситуациях у них проявляется негибкость мышления и чувствования, неспособность к творческому реагированию, стереотипность поведения. Таким образом, **психическое здоровье** – свободное, целостное функционирование, адекватное средовым условиям, с одной стороны, и потребностям, склонностям и потенциалу личности (а не внешним «долженствованиям») – с другой. Это позволяет успешно закрывать гештальты.

«Формирование полных и всесторонних гештальтов является предпосылкой психического здоровья и роста» [9].

Любой контакт является творческим приспособлением организма и окружающей среды – взаимодействия потребностей организма с возможностями окружающей среды.

«При нормальном функционировании способности к различению ее составляющие – принятие и отрицание, контакт и уход, – постоянно присутствуют и действуют... Если контакт продлевается дольше, чем необходимо, он становится неэффективным или болезненным. Если слишком длительным оказывается уход,

это препятствует осуществлению процессов жизни» [3].

Психопатологическая модель

Психические нарушения рассматриваются в гештальт-терапии, как

- утрата способности к свободному, творческому функционированию, подавление действий, направленных на удовлетворение потребности (восстановление гомеостаза),

- результат блокирования, срыва жизненного цикла гештальта, возникающие из-за дефектов границы/контакта;

- нарушения функции «Селф».

Цикл гештальта может прерваться на любой из его вышеописанных стадий. Как уже отмечалось, часто эти прерывания являются добровольными и контролируемыми, и потому они не приводят к дезадаптации. Но такие прерывания могут иметь и патогенный характер.

Причиной этого прерывания могут быть, как *внешние обстоятельства* (ситуации фрустрации), так и *внутренние факторы* – недостаток уверенности в себе или в среде, ошибочные установки индивида, его неспособность осознать свои потребности, эмоции и ощущения, а также ситуацию в целом. Гештальт-теория сосредотачивается на внутренних факторах, которые называются *сопротивлениями*. Они часто формируются, по Перлзу, под воздействием внешних обстоятельств, когда «индивид и группа испытывают в одно и то же время различные потребности, и индивид не способен решить, какая из них доминирует», т.е., невротический конфликт по своей природе является социальным («Невротик – это человек, на которого слишком сильно давит общество») [10].

Сопротивления обычно действуют бессознательно. П. Гудман называл сопротивления разными вариантами утраты функции Эго [1].

Итак, вследствие сопротивления цикл гештальта прерывается и возникает комплекс чувств, мыслей, ощущений, телесных позиций, формирующих специфический гештальт, который индивид не может завершить самостоятельно. При отсутствии внешней поддержки гештальт остается «замороженной феноменологической формулой» [11], которая продолжает подспудно жить в человеке долгие годы.

Такой незавершенный гештальт (подавленные чувства, несказанные слова, невыясненные отношения и несовершенные поступки, часто – вытесненные из сознания) может впоследствии, при воспроизведении условий среды или чувств и мыслей, составлявших аспекты этого нераспавшегося гештальта, внезапно восстановиться. Если индивид не осознает причину своего состояния и не сможет завершить гештальт, он не сможет творчески отреагировать на «здесь-и-теперь» ситуацию (фигурой станет именно незакрытый гештальт)⁸ Отсюда и техники гештальт-терапии, тре-

⁸ Отсюда и техники гештальт-терапии, тренирующие такие способности. В гештальт-терапии тело рассматривается как источник жизненной мудрости и правды организма. Как говорил Фриц Перлз, «забудь о своем уме и доверься чувствам!» (цит. по [12]).

нирующие такие способности. В гештальт-терапии тело рассматривается как источник жизненной мудрости и правды организма. Как говорил Фриц Перлз, «забудь о своем уме и доверься чувствам!» (цит. по [12]). Вместо этого, он будет стремиться избежать дальнейшего вхождения в это состояние с помощью заученного адаптивного в прошлом ответа (например, конформность по отношению к сильным или употребление алкоголя) либо окажется в психологическом тупике. Личность более не реагирует экспериментально и творчески на «здесь-и-теперь» ситуацию. Поведение, мышление и чувство станут стереотипными, адаптация к обстоятельствам реальной жизни становится все более трудной. Осознание реальных потребностей в настоящем «замутняется» незавершенными гештальтами, не пережитыми эмоциями, которые появляются в поле восприятия как фигуры.

Анализируя **четыре типа транзакций** между индивидом и средой, гештальтисты выделяют в каждом из них, как мы помним, адаптивные и дезадаптивные (неудачные) способы контакта. Дезадаптивные способы контакта, проявляющиеся как предпочтение одной из противоположностей (см. философскую модель данной теории), могут прервать построение-разрушение гештальта, и потому являются патофизиологическими механизмами.

В транзакциях первого типа (воздействие на индивида извне) два крайних способа реагирования – полное, необдуманное принятие или полное, столь же необдуманное отвержение воздействия – являются одинаково неадаптивными.

Здесь можно выделить такой *механизм сопротивления*, как **интроекция**. При интроекции индивид целиком (без переработки) усваивает убеждения и модели поведения других людей, которые не согласуются с его собственным опытом и не ассимилируются его личностью. Используя вышеупомянутую аналогию психической деятельности и процессов питания, можно сказать, что в норме усвоенное становится частью человека, а при интроекции – остается чужеродным телом внутри него.

Примерами интроектов могут быть родительские наставления, рекламные лозунги, модные веяния, мнения «авторитетных» людей – все эти «надо» и «нельзя», «хорошо» и «плохо», которые мы усваиваем без критического осмысления. Свои желания при этом заменяются желаниями другого, формируя потерю функции “Эго”.

«Я не хочу сказать, что человек должен отвергать какую-либо психологическую пищу, которая приходит из внешнего мира. Питаться собой психологически так же невозможно, как физически. Я говорю лишь, что факты и установки, на которых строится наша личность, то есть психологическая пища, которую предлагает нам внешний мир, должна быть точно так же ассимилирована, как наша физическая пища. Она должна быть деструктурирована, проанализирована, разъята, а затем собрана вновь в такой форме, в какой она ока-

жется для нас наиболее ценной. Если она просто проглочена целиком, она ничего не дает для развития нашей личности. Напротив того, она превращает нас во что-то вроде комнаты, настолько заваленной чужими вещами, что в ней не хватает места для наших собственных. Она превращает нас в мусорную корзину, наполненную чуждой и ненужной нам информацией. Самое худшее состоит в том, что этот материал имел бы для нас огромную ценность, если бы мы обдумали его, изменили и трансформировали его в себе» [3].

Перлз видит опасность интроекции еще и в том, что она мешает развитию личности, препятствует формированию собственных оценок (чем больше интроектов, тем меньше места для взглядов самого человека), а также ведет к дезинтеграции личности (интроекты часто противоречат друг другу).

«Наше общество, например, с детства учит нас двум совершенно различным и, по-видимому, противоположным установкам. Одна соответствует так называемому “золотому правилу” – делать другим то, что хотелось бы от них получить. Другая – закон выживания наиболее приспособленных, выражаемый пословицей “собака собаку ест”. Если мы интроецируем обе эти установки как догмы, мы, в конце концов, будем пытаться быть одновременно и мягкими, добрыми, нетребовательными, и безудержно агрессивными. Мы будем любить наших соседей, но доверять им только в тех пределах, в каких мы можем с ними справиться. Мы будем являть собой мягкость, но одновременно будем жестокими и садистичными. Каждый, кто интроецирует подобные несовместимые представления, превращает собственную личность в поле их битвы. Невротический конфликт обычно доходит до мертвой точки, когда ни одна из сторон не может победить, и человек не способен ни к какому дальнейшему росту и развитию» [3].

В транзакциях второго типа (выражение или удержание чувств и энергии) адаптация нарушается, если индивид не способен ни сдерживать, ни выражать свои эмоции и желания.

Распространенным *механизмом сопротивления*, связанным с этим типом транзакций, является **проекция**. При проекции индивид отчуждает не соответствующие его Я-концепции собственные качества, за которые он не хочет или не может отвечать, и приписывает их другим людям.

Проекция, как и интроекция, не обязательно имеет патологический характер. Способность к ней обеспечивает эмпатию и идентификацию с другими людьми, а значит – возможность предсказывать их поведения, устанавливать отношения. Приписывая окружающим определенные мотивы или личностные черты, мы неизбежно в качестве отправной точки используем собственную личность. Но при здоровой проекции мы критически относимся к таким предположениям, понимая, что это лишь наша гипотеза, которая не обязательно будет соответствовать действительности. В остальных же случаях, проекция ограничивает адап-

тивные возможности индивида и приводит к конфликтам.

«В отличие от этого, скованная сексуальными запретами женщина, которая жалуется на то, что все к ней пристают, или холодный, отчужденный, высокомерный мужчина, обвиняющий людей в том, что они враждебно к нему относятся, - примеры невротической проекции. В этих случаях люди делают предположения, основанные на собственной фантазии, не сознавая, что это только лишь предположения» [3].

Место образовавшихся в результате проекции «дыр» занимают интроекты.

Другим механизмом сопротивления, связанным с трансакциями второго типа, является *ретрофлексия* – направление энергии, предназначенной для манипулирования внешней средой, на самого себя. Она обычно возникает, когда выход этой энергии блокируется из-за неприятия социальной средой связанных с ней потребностей (например, агрессии). Как и другие механизмы сопротивления, ретрофлексия может быть адаптивной и дезадаптивной. Примером «здоровой» ретрофлексии являются мышление и внутренняя речь, патологической – мышечные зажимы, аутоагрессивное поведение, психосоматические расстройства.

«Разумеется, ни один человек не может жить, постоянно давая ход каждому своему импульсу; по крайней мере, некоторые из них необходимо сдерживать. Но произвольное останавливание деструктивных импульсов при понимании их деструктивности - это нечто совершенно иное, нежели обращение их на самого себя.

Представьте себе измотанную женщину в конце тяжелого дня, в течение которого стиральная машина вышла из строя и порвала одежду, пятилетний сын в ярости изрисовал красным фломастером все обои в гостиной, мастер, который должен был починить вытяжную трубу, не появился, а муж пришел к обеду на час позже, чем она ждала. Ее настроение может быть поистине убийственным; вряд ли было бы разумно выразить это состояние, прикончив сына или мужа, но столь же глупо было бы перерезать горло себе самой»...

Ретрофлектор говорит: «Я стыжусь самого себя» - или: «Мне нужно заставить себя сделать эту работу». - Он делает почти бесконечный ряд утверждений такого рода, и все они основаны на удивительном представлении, что «сам» и «себя» - два разных человека» [3].

В контактах третьего типа (определение локуса контроля событий) два крайних типа взаимодействия – полная интернальность, либо полная экстернальность. В первом случае индивид полагает, что все его достижения и неудачи – результат его собственных усилий и, следовательно, он несет за них полную ответственность. При крайней экстернальности человек, напротив, считает, что его жизнь находится под контролем других (более сильных) людей или неконтролируемых им обстоятельств.

Наконец, в четвертом типе контактов личности со

средой (степень отделения себя от среды) хроническое склонение, независимо от реальных обстоятельств, к одному из полюсов также нарушает творческую адаптацию.

Стирание границ между индивидом и средой называют *конфлуэнцией*. Этот механизм сопротивления может иметь вполне адаптивный характер (любовь, ритуалы, искусство), но может быть и патологическим. Последнее наблюдается при психозах (потеря идентичности), наркотических состояниях, у зависимых личностей, таких как чеховская Душечка. Не сознавая границу между собой и другими, такой человек не способен ни на реальный контакт с ними, ни на отделение от них.

«Патологическое слияние имеет также серьезные социальные последствия. В слиянии человек требует сходства и отказывается терпеть какие бы то ни было различия. Мы часто видим это у родителей, которые считают детей продолжением себя. Такие родители отказываются признавать, что дети не могут не отличаться от них хотя бы в каких-то отношениях. И если дети не поддерживают слияния и не отождествляются с требованиями родителей, их ожидает отвержение и отъединение: “Я не буду любить такого отвратительно-го ребенка!”» [3].

Свое негативное отношение к конфлуэнции, Перлз выразил в тексте, получившем впоследствии название «Молитва гештальтиста»:

«Я иду моим путем, а ты идешь своим.

Я пришел в этот мир не за тем, чтобы соответствовать твоим ожиданиям,

а ты — не за тем, чтобы соответствовать моим.

Ты — это ты, а я — это я...

И если мы случайно встретимся — это прекрасно!

А если нет, то этому нельзя помочь...»

(цит. по [6]).

Избегание реальных непосредственных контактов с окружением и осознания называется *дефлексией*. Этот механизм сопротивления может также проявляться в завуалированной форме – ритуальностью и условностью поведения (болтливостью, склонностью к общим фразам, избеганием смотреть в глаза собеседнику, уходом от конфликтов и т.д.). Как и другие формы сопротивления, осознанная и контролируемая дефлексия может быть полезной, когда ситуация требует от индивида держать дистанцию.

Как мы помним, П. Гудман называл сопротивление формами утраты функции Эго. Наряду с этим, он ввел термин «*эготизм*» для обозначения усиления функции Эго и утраты спонтанности до такой степени, что становится невозможен финальный контакт, слияние. Индивид как бы все время наблюдает за собой и своими реакциями со стороны.

По Гудману, формирование патологических механизмов связано с тем, на какой стадии цикла гештальта происходит его прерывание: до возбуждения, скорее всего, возникает конфлуэнция, во время возбуждения — интроекция, в момент столкновения с окружаю-

щей средой — проекция, во время конфликта и разрушения — ретрофлексия, во время полного контакта (-final contact) — эгоизм [6].

Патопсихологические механизмы могут быть рассмотрены не только как срывы цикла гештальта или нарушения транзакций между индивидом и средой, но и как нарушения функций «Селф», описанных в психологической модели. **Нарушения «Оно»** проявляются в неспособности осознавать и дифференцировать сигналы собственного тела (например, булимия может возникнуть в результате трактовки любых ощущений в животе, как чувства голода). В основе **нарушений «Личности»** лежат либо неверные представления о себе, либо актуализация неадекватных ситуаций правильных представлений о себе. Любое нарушение функций Оно или Личности отражается на выборах, осуществляемых человеком посредством функции «-Эго», т.е. приводит к временной **потере функции Эго**.

Основным механизмом поддержания нарушений, с точки зрения гештальт-психологии, является самовыполняющееся пророчество — дезадаптивное поведение, обусловленное нарушениями контакта и незакрытыми гештальтами, вызывает соответствующую реакцию окружающих, что, в свою очередь, усугубляет тяжесть нарушений. В результате индивиду становится

все труднее действовать спонтанно, он перестает различать собственные потребности и то, что навязано ему ожиданиями других или прошлым травматическим опытом.

Литература

1. Перлз Ф., Гудмен П. *Теория гештальт-терапии*. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. - 379с.
2. Перлз Ф.С. *Внутри и вне полойной вены*. - СПб.: "Петербург-XXI век", 1995. - 448 с.
3. Перлз Ф. *Гештальт подход и свидетель терапии*. - М.: Издательство Института Психотерапии, 2001. - 217 с.
4. Перлз Ф. *Эго, голод и агрессия*. - М.: Смысл, 2000. - 358 с.
5. Польштер И., Польштер М. *Интегрированная гештальт-терапия. Контуры теории и практики*. - М.: Независимая фирма "Класс", 2004. - 272 с.
6. Гингер С., Гингер А. *Гештальт-терапия контакта*. - СПб.: "СпецЛит", 2001. - 287 с.
7. Паттерсон С.Х., Уоткинс С.Э. *Теории психотерапии*. - СПб.: Питер, 2004. - 544 стр.
8. Робин Ж.-М. *Гештальт-терапия*. - М.: Эйдос, 1996. - 64 с.
9. Perls F.S., Hefferline R.F., Goodman P. *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. - New York: Dell, 1951.
10. Перлз Ф. *Практика гештальттерапии*. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. - 480 с.
11. Resnick R., Parlett M. *Gestalt therapy, principles, prisms, and perspectives // British Gestalt Journal*. - 1995, № 4(1). - P.3-13.
12. Рудестам К. *Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика* - М.: Прогресс, 1993. - 386 с.

УДК 615.851+616.89+159.9]:616-07.001

В.В. Чугунов

ОСНОВНІ ПОЗИЦІЇ АУТОДИСЦИПЛІНАРНО - ІДЕНТИФІКАЦІЙНОЇ (ІНТРАДИСЦИПЛІНАРНОЇ) КОНЦЕПЦІЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Харківська медична академія післядипломної освіти МОЗ України

Ключові слова: психотерапія, аутодисциплінарно-ідентифікаційна (інтрадисциплінарна) концепція

Аутодисциплінарно-ідентифікаційну (інтрадисциплінарну) концепцію психотерапії було сформульовано відповідно до методології клініко-дисциплінарно-еволюційного аналізу [1 — 3].

Інтрадисциплінарна концепція медичної науки-дисципліни — утворення зовсім не штучне, оскільки саме в рамках такої концепції декларується принцип, згідно з яким теорія-концепція дисципліни мала бути б вибудована, виходячи з особливостей — в усій їхній різноманітності — даної науки-спеціальності: сфери її клінічної компетенції, допоміжних соцієтальних практик, історії-генеалогії, дискурсивних полів, протокольної мови та концептуального базису, особливостей сполучення діагностичних та корекційно-терапевтичних процедур, схильності до етно-культуральних та інших впливів, форм реалізації тощо.

Виклад основних положень інтрадисциплінарної концепції психотерапії фактично є систематизацією її дефінітивних і денотативно-сутнісних постулатів; до них належать такі.

I. Психотерапія є самостійною медико-орієнтованою (клінічною) дисципліною, зі своєю нативною генеалогією, дисциплінарною історією, сферою патонозологічної компетенції, діагностичним апаратом та колосальним терапевтичним арсеналом.

Коментар: *декларується незалежність психотерапії та називаються її основні атрибутивні ознаки як окремої — і самостійної! — медичної дисципліни.*

II. До сфери дисциплінарної психотерапії належать: розробка й відправлення теорії та практики нативної клініки, психотехнічного арсеналу, теорії [денотата] [здорової / патологічної] психіки, теорії особистості й аутодисциплінарно-ідентифікаційної теорії.

Коментар: *як кожна самодостатня дисципліна, психотерапія здатна формувати основні концептуальні рівні, тобто клініку, що їй належить первісно, методи, методики й психотехніки, денотувати поняття психічної хвороби і здоров'я, створювати власну теорію особистості, виходячи із власних спостережень, а також стежити за розробкою (появою)*