

ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ

Одним из наиболее популярных направлений современной психотерапии считается гештальттерапия, которая многими авторами включается в гуманистическую психотерапию. Она возникла из гештальтпсихологии. Слово **гештальт** может быть переведено с немецкого языка и как целостный образ, и как конструкция, в таком широком смысле оно и понимается.

Гештальтпсихология, как и гештальттерапия, исходят из утверждения, что психология (и тем более психотерапия) должна заниматься не отдельными элементами личности, изолированными психическими процессами, факторами психологического воздействия, а рассматривать их в едином комплексе и взаимосвязи.

В гештальттерапии нашли свое отражение многие теоретические подходы и практические приемы не только из гештальтпсихологии, но и из психоанализа, телесной терапии, экзистенциальной терапии (о ней будет сказано позже). Однако это не просто механическое соединение различных идей и технических приемов, а достаточно стройная и обоснованная система, которая по праву считается самостоятельным направлением психотерапии.

На Западе гештальттерапия оказалась наиболее распространенной среди непрофессиональных психотерапевтов. Ею в достаточно короткие сроки овладевают психологи, социальные работники, педагоги. Там она имеет, пожалуй, наиболее тесные связи с системой социальной работы.

Автором гештальттерапии по праву считается Федерик (Фриц) Пёрлз (1893-1970). Вначале он увлекся психоанализом, но, работая в госпитале с пациентами, перенесшими черепно-мозговые травмы и шоковые состояния, ощутил потребность в более действенной

- помощи им.



Пёрлз отверг классический психоанализ (хотя оставил многие его рабочие элементы), считая ошибочными и неэффективными фрейдовские «копания» в ранних детских воспоминаниях. Пёрлз считал, что на человека и его психологические проблемы не столько влияют прошлые (и тем более ранние детские воспомина-ния), сколько в первую очередь сегодняшние и в определенной мере ожидаемые события. Этот принцип работы с *настоящим*, а не с прошлым Пёрлз назвал «здесь и теперь». (Надо сказать, что этот принцип так или иначе присутствует и в бихевиоризме и даже в некоторых постфрейдистских школах психоанализа.)

Здесь и теперь

При проведении работы с клиентом принцип «здесь и теперь» напоминает психотерапевту о важности постоянно возвращать внимание клиента к актуально переживаемой им ситуации, настраиваясь на предстоящую работу вместе с психотерапевтом на решение этой ситуации, а не на уход от нее в размышления о прошлом и будущем. Наряду с этим принципом гештальт отличает еще ряд принципиальных положений.

Фигура и фон

Это уже упомянутый принцип *целостности* и *фигуративности*. Подчеркивая необходимости целостного восприятия, учет взаимо-воздействия всех внутренних и внешних факторов, воздействующих на клиента, Пёрлз выделял в этой целостной картине *фигуру* и *фон*. Такой комплексный подход помогает объективнее оценить и каждый из элементов гештальта, ибо то, что в отдельности выглядит недостатком, в комплексе может оказаться важным фактором психической адаптации и взаимодействия других элементов.

Гештальттерапия видит свою задачу в том, чтобы разрушить у клиента порочный гештальт (неправильное, психотравмирующее восприятие себя и ситуации), а затем помочь самому сконструировать новый положительный гештальт. Фактически только сам клиент может выстроить новый, более позитивный с его точки зрения гештальт своей жизни.

Часто в качестве наглядного примера различного гештальта восприятия одной и той же ситуации приводятся различные кар-тинки, перевернув которые мы получаем совершенно противоположное выражение эмоций. Эти приемы подчеркивают, что наше восприятие весьма субъективно и часто зависит не от объекта, а от того, как мы на него смотрим.

Другой важнейший принцип гештальттерапии - это принцип расширения сознания.

Расширение сознания

Этот термин, так же как «здесь и теперь», получил распространение и в других видах психотерапии и даже в философии и педагогике. Сущность его состоит в том, чтобы позволить клиенту увидеть, казалось бы, неразрешимую ситуацию с другой стороны (или с разных сторон), и тем самым выход из нее. В более широком смысле расширение сознания позволяет человеку в целом взглянуть по-другому на всю свою жизнь и на себя в этой жизни, увидеть не только пути преодоления препятствий, но и возможности более полной самореализации.

Часто приемы расширения сознания целенаправленно используются, чтобы поменять местами фигуру и фон, то есть фон (или его фрагменты) сделать фигурой (вывести на первый план, в центр внимания), а фигуру (неоправданно занимавшую центральное место в сознании и мешавшую правильному видению ситуации) перевести в фон.

Работа с противоположностями

Следующий принцип - работа с противоположностями. Наше восприятие «зашлаковано» штампами. Мы вольно или невольно относим людей и их поступки (включая наши собственные) к различным оценочным категориям типа «добрый - злой», «хороший - плохой», «полезный - вредный», «защищающийся - нападающий», «мы - они» и т.д.

В гештальттерапию включены упражнения, которые позволяют нам убедиться в необъективности наших оценок, а нередко и в их двойственности. Такая двойственность эмоционального восприятия одного и того же человека, поступка, события в психологии называется амбивалентностью чувств.

Амбивалентность чувств

Амбивалентность (двойственность) чувств - совсем не обязательно признак каких-либо психических отклонений. Это совершенно нормальное свойство любого психически здорового человека: так, при ревности мы можем одновременно любить и ненавидеть. То же самое периодически может встречаться в отношении детей к родителям и родителей в отношении к детям, в отношениях братьев и сестер и др. Или, например, человек, получивший помощь, может испытывать одновременно чувство благодарности и чувство унижения.

Возвращаясь в любимый дом из отпуска, мы можем в одно и то же время одновременно чувствовать и радость и грусть, что от-пуск кончился.

У любого выдающегося писателя, музыканта, художника, спорт-смена, у любого профессионала, фанатично любящего свое дело, бывают моменты или даже полосы неудач или перенапряжения, когда он буквально с отвращением заставляет себя продолжать ра-боту, но если его лишить этой работы, он станет еще несчастнее.

А разве не бывает так, что мы радуемся чьему-то успеху, гор-димся за этого человека (особенно если это наш близкий) и одно-временно завидуем ему?

Повторяю, все это нормальные для каждого человека периоди-чески возникающие настроения, которые, как правило не создают нам серьезных проблем, по крайней мере таких, с которыми мы не можем справиться сами. Работа психотерапевта начинается там, где эта двойствен-ность чувств становится «неотвязной», они вступают в мучаю-щее человека противоречие, которое он самостоятельно разре-шить не может. Пёрлз считает, что главная задача на этом этапе -помочь клиенту найти что-то «третье», лежащее где-то между этими мучительными для него эмоционально противоположными отношениями и примиряющее их.

В идеальном случае может быть сформировано «третье отношение», которое вообще «из другого измерения» и устраняет из сознания оба предыдущих крайних чувств (одновременной любви и ненависти, благодарности и униженности и т.п.).

Последовательные фрейдисты видят в таком вытеснении из сознания травмирующих чувств причины усугубления невроза, но Пёрлз так не считает и приводит тому достаточно примеров из своей терапевтической практики. (Справедливости ради надо отметить, что выводы Фрейда также базируются на большом практическом опыте.) Пёрлз согласен с Фрейдом в том, что сознание индивида имеет определенные механизмы защиты от стресса и других психологических проблем в виде различных форм ухода от них, необъективного восприятия, притупления чувствительности к ним и т.п. Однако он подчеркивает не только негативную, но и активную приспособительную роль таких уходов, даже в бред и галлюцинации. Индивид неосознанно прекращает контакт с реальной, травмирующей его действительностью.

Негативным, по мнению Пёрлза, может считаться лишь такой «уход» (такая защита), который вместо того, чтобы охранять пси-хику, лишь усугубляет проблему, уклоняясь от ее решения в само-обман. Поэтому психотерапевт должен отличить нормальную за-щиту (даже в виде самообмана) от негативной, усугубляющей невроз, и помогать клиенту освободиться не от любой, а только от такой негативной защиты, которая мешает лучше понять себя и проблему. И лишь после этого начинается работа по решению проблемы, ставшей причиной невроза.

Как известно, понятие психического здоровья весьма условно и имеет различные определения.

В гештальттерапии состояние психического здоровья характеризуется так называемой *зрелостью*. Можно сказать, что речь идет о социальной зрелости, которая далеко не всегда коррелирует с биологической и даже с тем, что в быту называют зрелым возрастом. Социальная зрелость характеризуется в первую очередь реализмом отношения к себе, к другим, к окружающей действительности, способностью и готовностью нести ответственность за свои поступки.

Именно этого не хватает многим невротическим личностям, для которых типичен независимо от возраста «детский» уход от проблем, перекладывание ответственности за них и за выход из них на других людей и обстоятельства. А это, разумеется, не только не решает проблемы, но и усугубляет ее.

Важное условие обретения социальной зрелости - обретение индивидом с помощью психотерапевта поддержки в окружающем мире и нахождение такой поддержки в себе самом.

Одним из признаков пробуждающейся *зрелости* можно считать готовность принять на самого себя определенный риск предпринятая активных попыток самостоятельного (хотя и при консультативном руководстве психотерапевта) выхода из *фрустрационного тупика*. Мы помним, что фрустрационный тупик отличается от реального тупика тем, что данное положение не является объективно безвыходным, а лишь так воспринимается данным человеком. Поэтому психотерапевт должен довести до сознания клиента, что его тупик - фрустрационный, а не реальный, и что из него есть выходы, но они возможны только при решительности и активности его самого. Это выходы к реальности восприятия себя и проблемы из того надуманного состояния, которое оправдывало уход от принятия собственных решений и действий. При этом терапевт сводит свою поддержку к необходимому минимуму, постепенно передавая все больше ответственности самому клиенту.

Поддержка заключается главным образом в создании для клиента (как в группе, так и в индивидуальной терапии) атмосферы комфорта, безопасности и в то же время благожелательной критичности, не позволяющей уходить в самообман безвыходности от реальной ответственности за самого себя и решения своих проблем.

Терапевтическое взаимодействие создает безопасную критическую ситуацию благодаря тому, что ситуация одновременно и реальная, и модельная, а также благодаря формируемой в индивидуальной терапии или в группе атмосфере безопасности, позволяющей принимать рискованные решения.

Вопросы для самопроверки

1. Как можно перевести на русский язык слово «гештальт»?
2. Кто автор гештальттерапии?
3. Что значит принцип «здесь и теперь»?
4. Что такое фигура и фон?
5. Что такое «расширение сознания»?
6. Что такое амбивалентность чувств?

ПРАКТИКУМ

В настоящее время гештальттерапия чаще всего практикуется в групповом варианте. Технически это выглядит следующим образом

Горячий стул

Члены терапевтической группы рассаживаются на стульях в кругу. Один из членов по собственному желанию, которое в тактичной мере «провоцируется» терапевтом, садится посередине круга на так называемый «горячий стул», и начинает откровенно говорить о своих проблемах и отвечать на вопросы других участников группы.

Терапевт начинает работу с этим человеком, а группа создает благожелательную атмосферу поддержки этой работы и активизации данного индивида. Такая поддержка не только помогает обрести смелость и самостоятельность данному индивиду, но и позволяет другим членам группы вникнуть в собственную проблему и начать искать аналогичные пути ее решения, через собственную активизацию.

Здесь и теперь

Мы уже говорили об этом важнейшем принципе гештальттерапии. О нем надо помнить постоянно.

Психотерапевт, а вместе с ним и группа стараются удерживать или возвращать в случае необходимости сознание к сегодняшним проблемам, не отвлекаясь без объективной необходимости (например, чтобы кратко сообщить важную для данного момента информацию) в прошлое.

Как только индивид обращается к прошлому для объяснения своих теперешних психологических проблем, психотерапевт или кто-то из членов группы тактично прерывают его и просят вновь «проиграть» эти прошлые моменты как сегодняшние, находя при этом то завершение этих ситуаций, которое ему не удалось в прошлом.

Исходя из того, что психотравмирующим фактором для клиента оказался какой-то внутренний или внешний конфликт, гештальттерапия помогает клиенту воссоздать конфликтную ситуацию в настоящем и взглянуть на нее со стороны позиции обеих конфликтующих сторон или факторов.

Типичным упражнением в решении этой задачи является следующее.



Две роли

Напротив клиента, сидящего на «горячем стуле», ставится пустой стул; на нем якобы располагается воображаемый человек, с которым у клиента возник открытый или скрытый, но фрустрирующий и неразрешенный конфликт.

Клиент начинает играть две роли. Со своего стула он обращается от своего имени к воображаемому партнеру, а пересаживаясь на его стул старается максимально понять состояние другого и отвечать за него самому себе.

Иногда напротив клиента может расположиться выбранный самим клиентом один из членов группы, которому он объясняет роль того человека. В процессе такого объяснения он невольно начинает смотреть на конфликт глазами другой стороны -лучше понимать другого.

По такому же принципу строится диалог с самим собой в случае непреодолимого внутреннего противоречия. Тогда воображаемым партнером становится другое *Я* человека, то есть начинаются попытки наладить диалог между конфликтующими сторонами одной и той же личности.

Важнейшее условие гештальттерапии - рассматривать все психотравмирующие события и факторы не в прошлом, а активно переживать их в настоящий момент, как будто все это происходит *здесь и теперь*. При этом клиент должен стараться как можно ярче прочувствовать не только душевные, но и телесные ощущения, сопровождающие данное переживание.

Считается, что таким путем (хотя и не только таким) достигается расширение сознания, позволяющее выйти из «шор» прежнего восприятия ситуации как неразрешимой.

Психотерапевт вмешивается только в крайнем случае явно неправильного или слишком болезненного развития ситуации.

В большинстве случаев клиенту достаточно лишь ощущать присутствие психотерапевта. Тогда у него возникает чувство защищенности сродни тому, которое испытывает начинающий пловец, зная, что в случае опасности его всегда подхватит рука опытного инструктора.

Следующим важнейшим условием успешной гештальттерапии является так называемая обратная связь.

Обратная связь

Это постоянная психологическая связь клиента с психотерапевтом, который становится для клиента как бы зеркалом, в котором он начинает лучше видеть самого себя, свою ситуацию (проблему), объективнее оценивать свои состояния и их поведенческое проявление.

Действие

Третьим важным условием гештальттерапии является **ДЕЙСТВИЕ**, т.е. активная деятельность со стороны клиента. Терапевт всячески «провоцирует» самостоятельность, активность и инициативность клиента в процессах самоосознания и поведения, помогающего такому самоосознанию и решению своей проблемы.

Начинается пробуждение самостоятельности и решительности в выборе одного из двух стульев, каждый из которых условно соответствует одному из альтернативных решений. То есть внутреннее решение тут же подкрепляется конкретным физическим действием.

Четвертым условием успешной деятельности гештальттерапевта является его умение **организовать и провести так называемый гештальтэксперимент.**

Гештальтэксперимент

Суть гештальтэксперимента заключается в следующем.

Терапевт действует по методу проб и ошибок, то есть он меняет различные модельные ситуации и предлагает клиенту разные модели поведения. Такие творческие поиски при постоянном провоцировании активности самого клиента продолжаются до тех пор, пока психотерапевт вместе с клиентом не находят то, что помогает разрешению проблемы или хотя бы движению в этом направлении.

Например, клиент жалуется, что никак не может преодолеть барьер отчужденности во взаимоотношениях с каким-то близким ему человеком (обычно это бывает между супругами, родителями и детьми, братьями и сестрами).

Терапевт предлагает клиенту внушить себе, что он успешно преодолел этот барьер. Это самовнушение он закрепляет реальным действием. То есть клиент встает со своего стула, переступает через мысленный барьер (или проведенную мелом черту, натянутую веревочку) и переходит на стул того, кто (воображаемо) был по ту сторону барьера.



Теперь клиент должен внимательно прислушаться к себе и проанализировать, что он почувствовал, преодолев этот барьер и перейдя на сторону другого. Он должен постараться вжиться в это состояние преодоленного барьера и прочувствовать, как строятся взаимоотношения и взаимодействия между ним и этим близким человеком без барьера.

Иногда в такой игре могут участвовать оба реальных участника данной ситуации, если они оба (например, супруги, уважающие друг друга и желающие сохранить семью) равно озабочены этой никак не преодолеваемой отчужденностью и вместе обратились к психотерапевту за помощью.

К сожалению, в результате такого *гештальтэксперимента* клиент обнаруживает, что этот барьер создавался им (или тем человеком, или ими обоюдно) подсознательно как некая буферная система, без которой их несовместимость станет еще более оче-видной и мешающей.

Разумеется, психотерапевт, должен путем нескольких экспериментов и тщательного анализа реальных и воображаемых состояний клиента (или клиентов) убедиться, что это действительно так, а не ошибка эмоционального прогнозирования. Однако даже при установлении того факта, что данный барьер непреодолим или что попытка его разрушения лишь усугубит ситуацию, не может быть однозначных решений. Нужен всесторонний анализ проблемы и возможных последствий тех или иных действий.

Легче всего посоветовать несовместимым людям разойтись. И если с объективной точки зрения так для всех будет лучше, то следует готовить людей к такому решению, особенно если их возраст и другие индивидуальные особенности позволяют им надеяться еще встретить более совместимых партнеров.

Однако в реальной жизни это не всегда возможно. И к тому же от этого могут пострадать и они сами, и их близкие и общее дело и т.п. В таком случае надо помочь клиенту осознать, что этот барьер некоторой отчужденности надо принять не как несчастье, порожденное тобой или другим, а как наиболее оптимальную форму сосуществования с этим человеком и смириться, не мучая ни себя, ни его.

Очень часто после такой психотерапевтической работы отношения этих людей переходят в другое качество, взаимные упреки и самообвинения заменяются спокойной взаимоуважительностью и готовностью к взаимодействию и взаимопомощи.

Разумеется, это происходит не сразу и лишь при готовности клиентов к активному сотрудничеству с психотерапевтом, а главное друг с другом.

Эффективная работа с группой предусматривает определенную психологическую подготовку ее членов к работе на «горячем стуле» и вообще к активному сотрудничеству друг с другом и с психотерапевтом.

Для этого существует множество упражнений, способствующих, говоря терминами гештальттерапии, *расширению сознания*. Приведем наиболее популярное из них.

Сейчас я осознаю...

Сущность этого упражнения - тренировка активности и усилий клиента, направленных на анализ содержания своего сознания в данный конкретный момент в соответствии с уже упоминавшейся главной установкой гештальттерапии: *здесь и теперь*.

Упражнение состоит из периодически повторяющихся усилий такой концентрации внимания, начинающихся после произнесения клиентом «пусковой» фразы; «Сейчас я осознаю...» Клиент повторяет периодически эту фразу в течение нескольких минут, добавляя к ней описание содержания своего сознания в данный конкретный момент.

Это и другие аналогичные упражнения гештальттерапии, направленные на концентрацию сознания на самом себе (здесь и теперь) и способствующие расширению сознания, освобождая его от оков прошлого и штампов, широко используют элементы техники медитации (см. медитативную психотерапию), дзен-буддизма, йоги и других восточных систем психофизического совершенствования.

Не подражая полностью психоаналитическим приемам З.Фрейда, гештальттерапия все же уделяет значительное внимание работе со сновидениями. Несмотря на большое количество различных технических подходов к этой работе, суть их состоит чаще всего в том, что клиент выступает в роли одного из персонажей своего сновидения, говорит от его имени, пытается осознать и передать его чувства, объяснить поступки.

Считается, что в каждой из разыгрываемых ролей клиент так или иначе выдает самого себя, хотя иногда это происходит крайне завуалированно и требует большого искусства правильной интер-претации со стороны психотерапевта. Тем более что практика применения этих упражнений показала, что клиент чаще «выдает» свою сущность не в главном, а в одном из второстепенных персонажей сновидения, который может не привлечь внимания самого клиента и членов группы (если это проводится в группе, а не индивидуально).

Интерпретируя вместе с активно сотрудничающим клиентом его сновидения, психотерапевт помогает ему лучше осознать себя самого, свои проблемы и взаимоотношения с другими