

----БИБЛИОТЕКА ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТА-----



Москва 2008

СОДЕРЖАНИЕ

Даниил Хломов. Философия гештальт-подхода.	4
Даниил Хломов. Гештальт, Дао и психоанализ.....	13
Елена Калитеевская. Философия гештальт-подхода. Философия психотерапевтической практики.....	21
Даниил Хломов, Елена Калитеевская. Философия гештальт-подхода. Философская антропология, феноменология и теория. Концепция человека в гештальт-подходе.....	32
Даниил Хломов, Елена Калитеевская. Клинический подход в гештальт- терапии.....	46
Даниил Хломов. О вреде «хороших» чувств.....	69
Елена Калитеевская. Ресурсы несовершенства.....	73
Даниил Хломов, Елена Калитеевская. Психотерапия и власть. Цена профессии.....	82

Даниил Хломов

ФИЛОСОФИЯ ГЕШТАЛЬТ – ПОДХОДА

Термин «гештальт-терапия» появился не сразу. Вначале было предложено другое название этого метода – «концентрационная психотерапия». Это название не прижилось из-за создания концентрационных лагерей смерти во время второй мировой войны. Следующая попытка названия метода – «экзистенциальный психоанализ». Экзистенциализм – это основа любой психотерапии, ориентированной на специфически человеческий способ существования в мире. 60-е годы прошлого века ознаменовали экзистенциальный протест индивидуализма против общественной морали. Студенческие волнения и бунты в этот период, характеризующиеся крайней степенью нигилизма, дискредитировали и этот термин. Термин «гештальт», предложенный Лорой Перлз, и обозначающий способ восприятия, остался как наиболее нейтральный.

Для своей частной практики терапевту полезно осознавать ее философское основание и свою личную философию. Речь идет именно о философии конкретного человека, о его системе мировоззрения.

Есть области философии, идеи, которые относятся к бессознательному, т.е. к вытесненному. Привести их в осознание – это психотерапевтическая работа.

Гештальт-подход это практическая философия реализма. Мы не занимаемся решением проблем, а поддерживаем развитие, помогаем человеку оказаться присутствующим в его собственной жизни.

Важно перестать рассуждать о желаниях и целях, а осознать и признать, во что в действительности вкладываются силы. Для того, чтобы куда-то попасть, нужно точно знать, где находишься. Рассказывание себе сказок о себе самом приводит к несвободе во внутреннем мире. Реализм сильно отрезвляет, однако признание реальности избавляет человека от стыда.

Гештальт-терапия это терапия контакта. Это совместное исследование с клиентом процесса создания опыта в терапевтической ситуации. Образование опыта происходит в процессе обнаружения и признания себя в поле человеческой ситуации.

Присутствие – это основной инструмент работы терапевта и главный результат терапии. Сложность в том, что присутствие не может быть результатом в полном смысле этого слова. Это процесс, характеристики которого постоянно меняются.

О качестве присутствия в своей жизни приходится заботиться постоянно. Навык такой заботы для многих людей приобретается с трудом. Психотерапия – это культурная практика.

Занимаясь психотерапией, мы постоянно находимся в диалектическом поле: структура – процесс. Психотерапия эпохи модерна характеризуется попыткой как-то зафиксировать хаос. Постмодернизм – это реабилитация власти процесса, отрицание достоверных знаний о реальности.

Философия реализма это не прагматизм. Прагматизм как поиск пользы – это философия бедных. Психотерапия как частная длительная практика невозможна с людьми, пытающимися выбраться из нищеты, в частности, с помощью психотерапии.

В каком-то смысле, психотерапия это абсолютно ненужная деятельность. Это область искусства, творчества, поиск интереса и красоты. Это становится возможным только тогда, когда есть свобода, время и средства задуматься о себе. Независимость означает, что за тебя не платят, а свобода означает, что за тебя не думают.

Данная деятельность не может быть фальшивой. Работа продолжается только если два человека, терапевт и клиент, действительно интересны друг другу и встречаются на добровольной основе. Терапевт не может здесь защититься теорией или техниками. Набор психологических «аттракционов» довольно быстро заканчивается и становится ясно, что основным инструментом работы является личность терапевта, его аутентичность. Для того чтобы заниматься терапией инструмент должен быть в порядке. Поэтому устойчиво работающие терапевты также развиваются в терапии, это обоюдный процесс.

Похоже, частные отношения это единственное, на что можно сейчас опираться. Время стабильности общества на данный момент значительно меньше, чем продолжительность жизни человека. Критерии адаптации к жизни общества меняются стремительно. К ним уже не успеваешь приспособиться. Поэтому, единственный выход из такой ситуации это попытаться приспособиться к себе и к тому, что есть.

Одним из важных философских принципов гештальт-подхода является принцип скептицизма. Ничему не нужно верить, все можно подвергать сомнению, проверять. Здесь наблюдается некоторое сходство гештальт-подхода с наукой. Научный подход противоположен вере. Поэтому гештальт-подход не может быть сектой, разве что сектой атеистов.

Еще один важный онтологический (бытийный) принцип, на который опирается философия гештальт-подхода – это цинизм. Еще с античных времен циники боролись с прекрасными избыточными идеями. Только из-за власти идей велись все войны. Прекрасные идеи вызывают у меня большое недоверие.

Гештальт-подход - это анархическое направление. Анархизм означает уважение к индивидуальному мнению и признание личной власти каждого, в противоположность демократическому принципу, где большинство подавляет меньшинство. С этой точки зрения гештальт-терапия аморальна. Не анти-моральна, а именно, аморальна, безморальна.

Еще один важный философский принцип гештальт-подхода – это релятивизм (в противоположность детерминизму психоанализа). Все относительно, зависит от точки зрения, обстоятельств, контекста.

Гештальт-подход диалектичен и диалогичен в своей основе. Единство и борьба противоположностей выступают одним из теоретических оснований метода.

Сам термин «гештальт-терапия» является своеобразной калькой термина «Дао» – форма в развитии. Терапевт не может быть ведущим группы и определять ее развитие. На самом деле группа и терапевт идут куда-то вместе, возможности развития группы уже заложены в самой группе. Власть принадлежит ситуации.

Если человек стремится к тому, чего хочет, то и получит он только то, чего хочет, придуманный мир, придуманный путь. А если он будет ориентироваться на то, что складывается, то получит то, что ему суждено.

Ценности нередко являются результатом целеполагания и изоляции преувеличенных желаний. Отсюда вечный конфликт личной силы и хорошей формы.

Поиск хорошей формы – эстетический принцип гештальт-терапии.

Внимание к форме, к ее движению это внимание к тому, как и где человек «зависает» в цикле контакта. Мы обречены на развитие. И если мои процессы остановлены, я начинаю безнадежно отставать от своей собственной жизни. Гештальт-подход это попытка оптимизации контакта с собой и со своими чувствами.

Салливен утверждал, что психоанализ стремится к тому, чтобы человек ничего не замечал между рождением и смертью. Хорошо, что это невозможно.

Личность есть совокупность шрамов, поскольку процесс образования шрамов и есть человеческая жизнь. Мы не стремимся сделать людей счастливыми. Чем больше замечаешь, понимаешь про свою жизнь, тем более сложной она оказывается. Как говорится, «многие знания – многие печали».

Эстетический принцип более важен, чем принцип здоровья. В 20 веке тело заняло место души (Ж.Бодрийяр) и врачи начали служить этому богу. На самом деле, по факту, ценность темы смерти сильно преувеличена. Смерть – это маленькое событие на фоне жизни, занимающее несколько минут.

Учитывая принцип скептицизма, хотелось бы принять в качестве философских оснований гештальт - подхода минимальное количество аксиом.

Главное допущение это то, что «вообще что-то есть». Могло бы и не быть, но появилось откуда-то. Философия это мать наук.

Философия - это искусство ставить вопросы. А отвечают на вопросы наука и религия. Поэтому философия не может быть наукой и не может быть религией.

Вопросы гораздо интереснее, чем ответы. Правильно заданный вопрос аккумулирует огромное количество энергии, и размещение его в жизни пробуждает развитие. Гештальт-подход развивает именно эту область.

На самом деле вопросов гораздо больше, чем ответов. Кроме того, существует много неясностей.

Например, вопрос о взаимоотношениях души и тела. В работах Дж.Кепнера есть термин «imbodyment» - втелеснование, вселение души в тело.

Психика не дана телу изначально. Тело – это автомат, который живет своей жизнью. И мы осваиваем эту материальную субстанцию, в которой оказались. Осознание это не открытие тайн существования нашей души в нашем теле. Вначале там нет никакой души.

А как же она там появляется и в какой момент? Откуда она берется? Здесь легко попасть в область религии и мистики.

По развитию младенца видно, как телесная субстанция постепенно подпадает под контроль: фокусировка глаз, произвольные движения и т.д.

Похоже, душа появляется отнюдь не в готовом виде. У младенца души нет. А есть интроекты, которые исходят от того, кто о нем заботиться, главным образом, от мамы. Что нужно, что плохо, что опасно и т.д. Совокупность этих интроектов и берет под контроль телесное образование.

А что интегрирует, связывает эти интроекты? В картинке чего-то не хватает. Это узкое место, где как раз хочется обратиться к религии и мистике.

Чем больше мы занимаемся телесным осознанием, тем больше у нас различных психосоматических расстройств. Тело как автомат приспосабливается к тому, что есть. Чем больше мы вмешиваемся в его саморегуляцию, тем больше оно разрегулируется.

Но если уж мы осваиваем тело и как-то себя осознаем, идем по этой скользкой дорожке, значит, единственный путь улучшить взаимодействие всех этих сложных процессов – все-таки осознавать их.

А то, что освоено, потом уже не стереть. Например, никак не удастся стереть абсолютно ненужную ассоциацию травмирующего события с процессом переваривания пищи. Нарушение физиологических связей вызывает язвенную болезнь. Стереть эту связь невозможно, можно лишь надстроить над ней еще одну, более сложную, которая уравновесит предыдущую ситуацию. Т.о. мы все время идем по линии усложнения.

Есть еще причина для неловкости в обсуждении философских вопросов.

Все основные философские идеи уже были представлены в Древней Греции. Сейчас любят вводить новые термины, но, в целом, все то же самое.

И что же делать с теми, кто до сих пор пытается что-то сказать и часто очень разумные вещи? При этом кто что сказал запомнить уже невозможно. Если возникает понимание – все, это уже мое. Остается только позавидовать энциклопедистам. Если я помню, что кто-то что-то сказал, значит, я это не понял.

По мере прочтения все забывается, остаются только идеи, которые потом уже в моей голове как-то комбинируются. В этой ситуации я просто обречен на создание своей индивидуальной философии. Есть философия Канта, а «кантианцы» -- это бред.

Во всех этих рассуждениях для меня очень важно, что только временами выкарабкиваешься на твердую почву. И, вроде бы, все хорошо. А два шага сделал и снова как в болоте...

Важный вопрос для меня это вопрос о внутреннем мире. Для многих коллег гештальтистов существование внутреннего мира спорный вопрос. В этом споре я привожу в качестве аргумента первичное разделение. Я и не Я.

В процессе «втелеснования» устанавливается граница – Я – не Я, свой – чужой, мое – не мое. И эта граница всегда где-то присутствует в моей жизни. Граница – это и есть первичная реальность.

А тот, кто со мной спорит, говорит: «Ты думаешь, это твоя граница? Она не твоя. Это внешний мир с той стороны тебе ее ставит».

Когда ребенок еще не различает, где Я, а где не Я, эту границу устанавливает другой человек, тот, который взаимодействует с ребенком.

Я образуется как феномен границы, как опыт освоения границы. Об этом написано во второй книжке «Возбуждение и рост человеческой личности» (Перлза и др.). Больше в текстах у Гудмена.

Я мне не принадлежит. Я образуется не от волевого усилия изнутри, а от обстоятельств извне. Я – это проводник процессов, существующих в поле.

Например, похолодало, мне надо одеваться теплее. Вот Я и образовалось. Я не возникает, пока не нужно выходить из слияния, это не постоянная структура, которая есть всегда.

Но если я – это феномен границы, тогда мое Я оказывается разбитым по куче разных границ. При этом есть желание интегрироваться, сделать из себя хорошую фигуру. Лучшая фигура – это круг. Чтобы мне чувствовать себя целостным, мне необходимо ощущать замкнутость своих границ.

С точки зрения гештальт-подхода, на одной чаше весов оказывается интеграция, а на другой – ее противоположность, т.е. расщепление. Расщепление это начало контакта, а интеграция – окончание контакта.

Собственно, контакт начинается тогда, когда мне уже не удается примирить различные процессы. Равновесие нарушено. Когда все равномерно плохо, это даже хорошо. Люди в тяжелые времена даже веселятся. А вот если что-то хорошо, а что-то плохо, возникает расщепление и надо что-то делать.

Приведу еще несколько размышлений.

Несколько лет назад до меня дошла идея, что времени в реальности нет. Это психологический феномен. Есть только различная скорость процессов, происходящих в физическом мире. Перемещение назад и вперед по времени - это сказки.

Кроме того, я выяснил, что и пространства нет. То, что мы называем пространством, это психическая модель, в которой мы живем. Мы создаем модель окружающего мира на основе интеграции сведений от наших органов чувств. Есть ли в мире цвет, форма? Я не знаю и, похоже, никто не знает. Как способ конвенционального описания это годится. Но только между людьми. Ни собака, ни кошка не поймут наших согласований.

Пространство и время это коммуникативные элементы человечества. Если люди живут в разных культурах, то они и живут зачастую в разных пространствах. Например, в Китае, пространство и время другие, и цвета другие, и расстояния.

Мы ограничены параметрами тела, у которого есть пространственные и временные характеристики. Неизвестно, если душу можно было бы «вытелесовать», какими параметрами бы она жила? Давняя мечта человечества – заключить душу в сосуд или вселить ее в более прочный субстрат, чем тело.

Марксово определение материи как реальности, данной нам в ощущениях, это определение тела.

А определение психики это определение поля. Все, что мы говорим про поле, ситуацию, про валентности, интенции и т.д., мы говорим про психику, а живем при этом в теле.

И что-то вовне я знаю гораздо лучше, чем что-то, что находится внутри меня. Например, мне сложно почувствовать внутренние органы. И тогда мне непонятно, где я, внутри или вовне?

Время это соотношение разных скоростей процессов. И пространство это тоже какие-то отношения: далеко – близко. Вся наша модель состоит из отношений и соотношений. Поэтому она и не занимает места в голове. Обращаясь к античным философам, я вспоминаю вопрос: «Как бы ты эти камни, которые видишь, себе в голову взял? Они же тяжелые».

Так что в голове у нас не сам объект, а какие-то его параметры, отношения с другими объектами. Отношения это единственное, что мы знаем. Но, похоже, есть какая-то реальность, которая непознаваема.

Что такое реальность? Вслед за многими философами, я отвечаю: реальность это то, чего я не знаю и никогда не узнаю, но с чем я могу быть в контакте.

Могут быть модели, гипотезы. То, насколько они совпадают с реальностью, обеспечивает нашу продолжительность жизни и удачи в этой жизни. Если модель с реальностью не совпадает, это плохо, с реальностью не договоришься. Собственно, контакт это и есть тестирование реальности.

Первый вопрос философии: Почему что-то есть? Могло бы не быть, а появилось откуда-то. И почему не одно, а много? У нас не один внутренний мир на всех. Как же возникает понимание? А часто и не возникает. Для меня это очень важное противоречие: противоречие между единичным и множественным. Для психотерапевта важно понимать, что потребность быть единственным - это одна из базовых потребностей человека.

Внутренний мир другого человека - это часть реальности. Мой внутренний мир это также часть реальности, но для других людей, не для меня.

Моя реальность идеальна, отлична от других. Я это Я. Я реален. Но если я отношу себя к реальности, тогда меня нет, у меня исчезает чувство жизни.

Я как совокупность представлений о себе – это идея модернизма. Если Я это поток, меня нет. Функция «personality» – это возможность опереться на то, что развивается в этом потоке.

Мировоззрение это карта. И здесь самое интересное – из какой точки делается описание мира. Так же как и при анализе рисунка, важно понимать точку, из которой этот рисунок сделан. В наиболее древних школах живописи, в Китае, например, эти позиции фиксированы: высокая даль, низкая даль, глубокая даль и т.д.

Точка зрения определяет позицию. Очень важно, где я нахожусь, насколько реалистична моя позиция.

Субъективность пространства это важный фактор. Даже внутри одного человека часто конкурируют разные мировоззрения и даже, как будто, не встречаются. Это картинка пограничной психики.

Мировоззрение это картинка, в которой я понимаю, кто я и где нахожусь.

В моем мире Данила Хломов -- это надпись на первой страничке электронной книжки, где написано, кто владелец. В жизни мне эта страничка нужна очень редко, практически почти никогда.

Тогда что получается, что я не Данила Хломов? Получается – нет. Я гораздо больше.

Если, например, Данила Хломов разговаривает с Денисом Хломовым, это очень странная картинка. О чем они могут говорить? А вот мы с тобой поговорить можем. Это совсем другая реальность. Это гораздо больше: Я и Ты.

Мартин Бубер: Я и Ты. Это философский островок, где можно посидеть и немного обсохнуть. Я существует, только если есть Ты. Оно - вещь, является производным от Я-Ты отношений. Существует диалогическая основа психического.

Гештальт-философия это философия реализма, в противоположность материализму, идеализму и всем их спорам.

Важный пункт – философии вообще нет. Есть философия конкретного человека. Каждый человек, с одной стороны, совершенно изолирован. Это

экзистенциальное одиночество, одиночество «по факту». В своем внутреннем мире я один. Реально в мой внутренний мир никто попасть не может, иначе это сон или галлюцинация. В основе экзистенциального одиночества – моя единственность.

Если мы определяем философию как воплощение в мировоззрении конкретного человека различных взглядов, позиций и отношений к основным философским категориям, мы рассматриваем каждого человека в перспективе «ноуменов». Здесь сноска: существуют феномены и ноумены. Феномен это то, что имеет границы, замкнутая структура. Любой феномен когда-то начался и когда-то закончится. Например, чувства.

Ноумены – это представления, категории, которые ниоткуда не взялись и никуда не денутся. Например, свобода, истина или число «пи».

С помощью этих ноуменов, этих общих категорий мы можем каждого человека расположить в пространстве.

Если я не определяю эти свои координаты, то становлюсь орудием Духа, которому отдаю силу и власть управлять мной. Например, Духа Добра. Это значит, что я становлюсь проповедником.

Я могу стать открытым проповедником или скрытым. Но сложность в том, что даже в рамках одной веры у людей бывают очень разные идеи.

Как психотерапевту мне важнее всего понимать, какое место занимает вера в сознании человека, как он использует своего Бога и что он делает от его имени. Если я действую от имени Церкви, я не могу быть психотерапевтом. Но я могу работать с людьми верующими. При этом мне совершенно не обязательно уничтожать внутри себя что-то, что помогает мне жить. Важно только помнить, что это помогает мне, а другому может быть и совсем не годится. «Поешьте эти таблетки, они мне очень помогли» – это плохой способ лечения.

У каждой семьи есть своя философия. Некоторые богатство наживают, некоторые Дух спасают и т.д. Есть регулярные идеи – идеи рода, понятия об Истине. Все это действует помимо нашего сознания. Поэтому, единственная задача это осознать то, что есть, поскольку оно все равно работает, но не осознано.

Мы живем в эпоху развернутого конфликта идей модернизма и идей постмодернизма. Этот конфликт проявляется в искусстве, культуре, всей области человеческих отношений и, естественно, в пространстве психотерапии.

Важно обозначить отношение к такой категории как конфликт. Революции не помогают. Выбрать что-то одно как важное, а все остальное закинуть куда-нибудь и терпеть – тоже плохо. Есть противоречие и его необходимо проявлять.

Еще одна важная категория – это холистичность, целостность, связанность всего со всем. Наиболее признаваемая сейчас гипотеза об

образовании Вселенной – образование ее из одного источника путем «взрыва». Отсюда следует, что все элементы Вселенной изначально связаны.

Существует множество языков. Можно, например, описать психотерапевтическую работу языком магии. НЛП в этом сильно продвинулось. Но, что-то здесь не так. Сложно совместить язык психологической науки и язык психотерапии.

Я согласен с Куртом Левиным в том, что если есть закон, то он действует всегда. Предположите, например, что мы начнем статистически изучать закон всемирного тяготения. И у нас он будет действовать в 80% случаев? А в 20%? Однако, это стандартная ситуация для описания психологических законов.

Курт Левин пытался сделать революцию в области психологии, описать объективные психологические законы. Это сложно.

Я психолог и для меня мотивация это психологический феномен. А если я начинаю рассуждать с точки зрения теории «втелеснования», то мотивация – это механизм, посредством которого человек становится управляемым и сам начинает управлять своим телом. Т.е. это удобный педагогический механизм.

Здесь многое рассыпается, например, утверждение, что мотивация очень важна. Она важна, чтобы понимать поведение другого человека. Но мотивация строится на тех же интроектах, взятых от другого человека. Только интроецируются не идеи, а мотивы и желания. На этом построены многие рекламные компании. Если спроса нет, его можно развить.

Человека можно обучить практически любому желанию. И все это потребности, которые абсолютно не нужны для жизни, все эти потребности в сотовых телефонах, плеерах и т.д.

Это не нужды, а желания. Все желания приходят к нам извне. И психотерапевтическая практика – такая же ненужная вещь. Именно это и делает нас свободными, в частности, свободными все подвергать сомнению. А что такое свобода и почему она так желанна?

Если мы действуем по программе, вопрос о свободе вообще не встает. Свобода это дочь изобилия. Для людей, которые тяжело живут и должны все структурировать, чтобы выжить, вообще все разговоры о свободе это сплошное фарисейство. Для того, чтобы от чего-то отказаться, вначале нужно что-то иметь.

Мне бы не хотелось, чтобы возникали последователи моей философии гештальт-подхода. Пусть будут люди, занимающиеся гештальт-терапией и опирающиеся на свою личную философию.

ДАНИИЛ ХЛОМОВ
ГЕШТАЛЬТ, ДАО И ПСИХОАНАЛИЗ

Гештальт и Дао.

Мне интересна параллель между понятием «гештальт» и понятием «Дао». Я считаю эти понятия идентичными. При чтении книги Лао Цзы можно заменить слово «Дао» словом «гештальт» и ничего не изменится, смысл не изменится совершенно. «Дао» часто переводят как путь. Мне кажется, что точнее говорить о «форме в развитии». Но в начале нужно сказать несколько слов об истории.

Во-первых, по поводу имени. Лао Цзы не является именем собственным, а означает «пожилой мудрец». Конечно, у него было свое собственное имя, но в истории он остался просто как «пожилой мудрец». Книга «Дао Дэ Цзин» образовалась следующим образом. В какой-то момент Лао Цзы надоела нестабильная ситуация в стране, и он подумал, что нужно куда-то уйти. И пошел он в западные земли к варварам. И когда он добрался до границы, его остановил таможенник и сказал ему: «Ты много ценного несешь в голове. Я задам тебе вопросы, а ты на них отвечай. А потом иди». Вот такая история создания книги. Если бы этот чиновник не остановил Лао Цзы и не стал бы его расспрашивать, то и книги не было бы.

Под этим углом я сейчас рассматриваю многие вещи, например, вопрос о форме и содержании, вопрос о тренингах, нарциссических достижениях и о том, как что-то выстраивается, и мы обнаруживаем себя включенными в какие-то системы.

Дао – это не полностью система, скорее путь, дорога, последовательность каких-то картинок, показывающих движение. Второе понимание Дао – это императив формы. Если мы начали что-то делать, с этого момента мы вступили на определенный путь. И дальше он как-то пойдет.

В свое время, когда учили работать на токарном станке, больше всего внимания уделяли тому, как подойти и правильно встать. Главное – не руками размахивать, а то, как ты ноги поставил.

Путь начинается с одного шага, и этот шаг уже может вести нас не в том направлении. Разговор может начаться совершенно не с «того» и дальше, как ни поправляй его в хорошее русло, никак не получается. Например, собрались люди помириться, а энергия ссоры ведет разговор в другом направлении. Не то, чтобы я вел этот разговор, он сам как-то идет уже по своим законам. Можно думать, что я веду группу. Но вообще-то мы все вместе куда-то идем. И каждый человек здесь в потоке своей жизни в настоящий момент интегрирует в себе всю свою жизнь. Заставить группу идти в определенном направлении – это идея тренинга. Это приведет к насильственной концентрации и к формальной власти. Будет конфликт личной силы и хорошей формы. Власть же только в чувствительности.

Трудно различать безразличие и агрессию. Безразличие не является агрессией. Жизнь в основном и состоит из безразличия. Столбы, на которые мы натыкаемся, совсем не агрессивны, они полностью безразличны. Если я агрессивен и вступаю в

какую-то игру, то в конце могу оказаться в неприятном положении. Страх быть агрессивным является очень естественным перед тем, как делать первый шаг.

В вопросе об агрессии для меня важно понятие энергии. Активность, агрессия, злость, скука, все это разные формы остановки этой энергии. Я являюсь проводником энергии. Если есть разница потенциалов, эта линия напряжения всегда проходит через меня. Дальше я могу с этой разницей потенциалов как-то справляться, изолироваться, не обращать внимания, но она есть все равно. Тот, кто берет ответственность за легализацию того, что и так происходит, часто выглядит агрессивным. Однако, он скорее отважен, а не зол. Злость – это попытка сдерживаться, чтобы не сделать что-то нехорошее. Пытаться сделать вид, что все в порядке, в согласии, как правило, не снижает напряжения.

Такая разница потенциалов есть в отношениях старшего поколения и младшего, родителей и детей. Есть она в отношениях учителя и ученика. Иной раз эта разница может оказаться совсем непроходимой и накопится большая энергия, которая где-то потом разряжается.

Для меня вопрос об агрессии – это вопрос об исследовании путей. Как же так неудачно получилось? Как было нарушено равновесие? Как получилось так, что энергия, которая могла бы быть пущена в дело, предстает перед нами, например, в форме депрессии? Как получилось так, что человек решил не использовать активность вовне, а направить ее острие на себя и затосковать навеки? Как так получается, что наиболее подходящим для себя способом остановки активности человек считает терпение? Или считает наилучшим способом переживания напряжения злость?

Большинство исследователей философии Дао сходятся в том, что она была испорчена во втором веке до н.э., когда распространился буддизм. Она перемешалась с буддизмом, а в буддизме есть, по крайней мере, две ценности, которые имеют противоречие с Дао. Первое – это представление буддизма об изначально плохой природе человека. В другой трактовке природа человека потенциально содержит в себе природу Будды и поэтому должна развиваться.

В соответствии с Дао, природа человека ни плохая, ни хорошая, а такая уж как есть, может быть плохим ее «водитель». Энергия не плохая и не хорошая, все мироздание ни плохое, ни хорошее. Оно не для того, чтобы мучиться, и не для того, чтобы испытывать удовольствие. Просто все как-то крутится, меняется, и в этом нет никакого личного обращения. Если погода хорошая, и я иду гулять, это не значит, что Бог меня любит. Просто у меня есть избыток хорошего настроения, и мне его надо куда-то деть. У человека любовь вырабатывается все время. Кто может вытерпеть столько любви? Только Бог. Может, еще младенец.

Любые чувства несут в себе разрушительный потенциал, неважно, хорошие они или плохие. У меня была лекция и статья «О вреде хороших чувств» в одном из наших сборников. Если встретились люди с огромной радостью, куда девать избыток энергии? Что за свадьба без драки? Все очень хорошее и очень плохое является потенциально сложными ситуациями избыточного возбуждения, с которым нужно как-то обходиться. Например, можно получить большие деньги. Это энергия социального управления, которая аккумулирована в деньгах. В этой ситуации легко причинить себе много вреда.

Вторая идея, которая содержит противоречие идее буддизма, это идея «конечного состояния». Конечное состояние в философии Дао – это свободное течение процессов, силовых потоков через меня, свободное течение мысли. Идеальное состояние в буддизме – это нирвана, очищение от всех мыслей, остановка мышления. Для философии Дао остановка так же неприемлема, как и насилие над мыслью и восприятием.

Участник группы: то, что природа Будды только потенциальна для человека, не означает однозначно, что природа человека грязная. Европейцам вообще непонятна, особенно по переводам, суть нирваны. По-моему нет противоречия между целью Дао и нирваной. Есть много буддистских текстов, например тех, где описываются четыре благородные истины. Когда некоторые буддисты сталкивались с тем, что такое «пустота», они получали разрыв сердца, поскольку это противоречило тому, чем они занимались всю жизнь. Учение буддизма о «пустоте» – это то же самое, о чем говорит Дао.

Сейчас ты находишься не в позиции слушателя, а в позиции того, кто может оппонировать, быть в диалоге. И это самое интересное.

Другой комментарий: существуют разные медитации. Одни связаны с максимальным сокращением контакта с внешним миром, чтобы усилить движение внутрь себя, а другие, напротив, связаны с движением наружу, чтобы можно было прикоснуться к пути Дао, чтобы он мог пройти сквозь меня.

Первый участник: Дверей много. Которую дверь ты оставишь открытой, в ту, есть шанс, и войдет Бог. Можно сидеть и заниматься медитацией, если это помогает. Но есть описание людей, которые жили повседневной жизнью и обрели просветление путем уподобления своей жизни медитации. Есть разные школы. И их противоречия не так уж важны. Важно и то, и другое.

Здесь я повторяю, что для меня «гештальт» и «Дао» – это одно и то же, как параллель между Дао как развитием формы и процессами поля.

Задача свободно пропускать через себя силовые потоки, как-то реализовывать эти «гештальты», силовые линии таким способом, чтобы не причинить себе и другим вреда, быть чувствительными к тому, что есть.

В том, что я описал, образующим фактором поля является разница потенциалов. Группа, например, находится на одном энергетическом уровне, а человек, который ехал на машине в группу, опаздывал, находится на другом энергетическом уровне. Когда он включается в группу, возникает эта разница потенциалов. Ее нужно как-то уравнивать с наименьшим ущербом для одной стороны и для другой. Это также возникает в ситуации, когда человек, который перед этим таскал тяжелые вещи, обнимает другого человека, который перед этим расслаблялся. Тому, кто расслаблялся, вполне может быть при этом больно. Разница потенциалов в человеческом измерении есть отношения. Если я говорю – это мои родители, а это – я, автоматически это подразумевает, что они были раньше, чем я, автоматически это включает понятие времени.

Комментарий Елены Калитеевской: Похоже, мы не можем это разрешить, сделать правильным, никогда. Гештальт-подход не берется разрешать все эти противоречия. Системы, утверждающие, что есть истины, способные привести человека в состояние счастья, пугают меня своей агрессивностью. Для меня все

терапевтические системы делятся на те, которые берутся разрешать эти противоречия, и те, которые не берутся.

Я бы хотел сказать про оппозицию учения Лао Цзы и учения Конфуция. Это две противоречащие друг другу системы, которые идут с очень давних времен. Якобы дата рождения Лао Цзы – 604 год до н.э. Конфуций жил несколько позже, 552 год до н.э., если не ошибаюсь. Конфуцианская система связана с формой, с достижениями, со «сделанностью», с тем, чтобы все делать правильно, с важностью ритуалов, правил, чинопочитания, иерархии, структуры.

Согласно истории, описывающей их разговор, Конфуций, придя после разговора с Лао Цзы к своим ученикам, сказал: «Птице свойственно летать, это ее свойство, зверю свойственно бегать по земле, рыбе – плавать. Если я хочу поймать птицу, я могу использовать силки, зверя – капкан, если рыбу – сеть, но я никак не могу поймать Дракона». В этом смысле, то что относилось в учению Лао Цзы, было обозначено как такой Дракон, которого невозможно проконтролировать и его место определить невозможно. В учении Лао Цзы гораздо больше внимания уделяется процессу, нежели форме, стандартизации, организованности. Мне кажется, что эти учения описывают две стороны одного и того же. Конфуций обобщил учение семи великих царей. То, на что он ссылается, это как раз учение древних царей, в котором расписаны ритуалы, способы почитания и т.д. Иначе говоря, учение Конфуция было до Конфуция. В этом смысле, Лао Цзы полемизировал с этим традиционным бюрократическим взглядом. У Лао Цзы есть, на мой взгляд, очень точное высказывание о том, что военачальником, руководителем, царем может стать только человек, который боится этого и сомневается, что он будет хорошим царем. Такого можно выбирать царем.

Гештальт-терапия – это диалогический подход, который не связан с освоением готовых форм.

У Лао Цзы была большая семья, как это принято в Китае. Дети не пошли по его стопам, старший сын стал крупным военачальником. Лао Цзы ушел из Китая, когда ему было 70 лет, и встретился где-то с 30-летним Конфуцием.

Земная часть жизни, связанная с отношениями с семьей, была выполнена. Можно было начать двигаться куда-то еще. Лао Цзы был образованным человеком по тем временам, он был чиновником, дослужился до должности начальника императорской библиотеки и имел доступ к многим трактатам.

Сейчас много сообществ «даосов», которые, прикрываясь именем создателя Дао Дэ Цзин, развивают какие-то свои идеи. Например, есть телесное направление. Вопрос о телесности никак не отражен в исходной философии Дао, в этом пункте даже есть противоречие с первоначальным учением. Тело там рассматривалось просто как один из механизмов. Сейчас вы можете встретиться с тем, что некоторые представители гештальт-подхода могут утверждать, что чувства имеют невероятную ценность или с тем, что наконец-то создан достаточно агрессивный подход, позволяющий отстаивать свободу, в частности, свободу отреагирования. Гештальт считают агрессивным направлением прежде всего те, кто пытается отделаться от собственной агрессии. Все это пустое. Это не имеет никакого отношения к самому подходу. Подход аморален. Но бороться за чистоту рядов мне также представляется ошибочным. Все работают, как могут, в зависимости от того, какая дверка им

открылась. Это все равно, как если бы мы говорили, что у нас есть великие художники и люди, совсем не умеющие рисовать. Мы ведь тоже что-то проецируем, когда говорим про психоанализ или про тренинговый подход.

В первой части Дао Дэ Цзин говорится, что реальность все равно непознаваема, а слова относительны. Поэтому, какие слова мы используем, значения не имеет. Что это значит? А то, что не надо этот текст запоминать, штудировать. Это только один из способов описания. Это была ошибка, когда из текста книги попытались сделать учение.

Интересно, что у Лао Цзы ничего нет про философию пола. Странно было бы предположить, что он ничего не знал про Инь и Янь. Скорее бы он говорить не умел. Похоже, он попытался стереть эту разницу. Тема очень неприятная, хочется из нее выскочить. Когда я размышлял о философии «пола», я опирался на труды русских философов конца 19 века, начала 20 века. Обращался к Бердяеву, Розанову, Соловьеву, Булгакову и др. У них был очень интересный взгляд на философию пола. Но вся китайская традиционная философия была задолго до того же Лао Цзы. Если вернуться к теории поля, то в этой метафоре можно предположить, что все существующее пространство постоянно делится на воплощение «яньской» энергии и «иньской» энергии. И кто на какой стороне окажется в данный момент, тот так и будет действовать. Временами представители одного пола захватывают пространство другого пола.

Гештальт и «перекрестье» психоанализа.

Противоречие «мужского» и «женского» начал создает разницу потенциалов, с которой есть масса проблем. Кроме того, есть инцестуальный запрет, одна из важнейших находок психоанализа. Для меня инцестуальный запрет тесно связан с запретом на убийство. Запрет на убийство прямо вытекает из инцестуального запрета.

Весь «прицел» психоанализа построен этими двумя делениями. Это деление на «мужское» и «женское» и инцестуальный запрет. Это создало «перекрестье» психоанализа, позволяющее «попадать в цель» в работе. И эти темы существуют и никуда не исчезли.

Гештальтисты, нарочито избегающие психоаналитических тем, плохо знают историю. Что такое гештальт-терапия? Для меня это просто прямое развитие психоанализа. Разница в том, что в психоанализе существенно больше запретов. Но формируя запрет, мы одновременно формируем желание.

Идея инцестуального запрета, наказания и, соответственно, обязательного исполнения, транслируемого страхом, распространяется во многих, многих направлениях. Не делай того, другого, третьего, а то будет тебе страшное наказание. У меня есть бунт против этого положения. Способ манипулирования человеком посредством поощрения или наказания – это способ дрессировки, обращенной к рефлекторной сфере человека. Рефлекторная сфера не предполагает никакой души, никакой осмысленности и никакого сознания. В этом смысле, человек, который

соблюдает запрет, является невменяемым. Если человек не крадет, потому что боится страшного наказания, он невменяем. Это на 100 % противоречит юридической позиции. Для того, чтобы от чего-то отказаться, нужно хоть на мгновение признать это возможным. И тогда я могу выбрать, тогда я могу отказаться сознательно. Для меня самой важной особенностью гештальт-подхода является возможность свободомыслия. Не действий, не слов, но, хотя бы, мыслей! Это то, что мы можем себе позволить при любом режиме, при любых раскладах. Это то, в чем я свободен, и никто меня ограничить не может. Это создает важную сущность для меня – существование внутреннего мира. Если внешний мир по каким-то причинам закрыт, внутренний мир открыт всегда, насколько я жив. Это мой взгляд, скорее всего, неправильный. Потому что, если предположить, что есть какой-то правильный взгляд, то это не он. Помню из писем людей имперской цивилизации фразу о том, что гадкая и страшная картина – дикарь, вооруженный справедливостью. Раб мечтает не о свободе, он мечтает иметь своих рабов.

Свобода мысли, относящаяся к тому же инцестуальному запрету, для нас очень важна. Эта ключевая тема для меня, отличающий Ветхий Завет от Нового Завета и много обсуждавшаяся в Церкви в разные века, служившая полем битвы между сторонниками Христа и сторонниками Ветхого Завета. В Ветхом Завете очень много всего написано про наказание, про обращение с человеком как с животным, у которого нужно выработать рефлекс. А какое это для нас имеет значение? Очень большое. Если у нас есть двое разнополых детей, брат и сестра, и они живут вместе, то потом бывают какие-то искажения в половом развитии этих детей. Эти искажения связаны с тем, что они стараются игнорировать вполне естественные биологические желания, и дальше этот жесткий сексуальный запрет может активно распространяться дальше. Я видел это в терапии много раз. Либо, наоборот, эта ситуация может провоцировать раннюю сексуальную активность. Это просто биологические обстоятельства. Если с ними справляться наказанием, то мы попадаем в бесконечную цепочку запретов, наказаний за наказание, наказанием наказующего плохим к нему отношением и т.д. В соответствии с легендой, Христос попытался выбраться из этой цепочки. Но Бог-Отец его убил, показав, что нечего вырываться из-под власти папы. Все кончилось печально, с моей точки зрения. Эта идея потом была «задушена» Воскресением. Это мои психотерапевтические размышления по поводу канонических текстов.

Мне всегда очень интересно, когда инцестуальный запрет перерабатывается как-то иначе. Например, яркое, известное произведение, которое и в психоанализе неоднократно рассматривается, – «Гамлет». Это книга о том, как можно освободиться от всей инцестуальной провокации. Смерть отца – это, в каком-то смысле, инцестуальная провокация. Но, отомстив, уничтожив отчима, можно осуществить эту же самую эдипальную агрессию, будучи вооруженным идеей справедливости. «Тень отца» при этом появляется, все нормально. Равновесие восстановлено. Очень интересна эта тема в «Братьях Карамазовых». Любовь к Грушеньке отца, который имеет больше финансовых возможностей, и сына. Получается Эдип наоборот, когда речь идет не о влюбленности в маму, а в женщину сына. Этот мотив прослеживается в массе произведений, когда инцестуальный

барьер возникает в самом неожиданном месте. Например, в испанском фильме «Лабиринт Фавна» приемный отец убивает дочь.

Инцестуальный барьер не был придуман психоанализом. Психоанализ описал его. И раньше были попытки как-то отрегулировать конфликт мужского и женского.

Для меня выход из инцестуального запрета – это переход от страха к любви. Родители не занимаются сексом с детьми не из страха, я так думаю. Хочется сохранить отношения, а не разрушить их. Страх – это навязанное мне чувство. В страхе и стыде растворяется все. Я хочу сознавать себя вменяемым и выбирать свободно то, что я делаю и то, что я не делаю. К вопросу о наказании. Неважно, наказание внутреннее или внешнее. Внутреннее наказание – это подавление себя.

Почему-то в психиатрии нет понятия «богобоязни». Психиатры почему-то утверждают, что это не вопрос психиатрии, а вопрос религии.

Все зависит от точки зрения. Люди чаще говорят о том, что боятся смерти, а не о том, что любят жить.

Комментарий из группы: Я только недавно стала осознавать привлекательность своего взрослого сына. При признании этого пропал страх.

Гештальт-терапия для меня здесь обозначает смену образа. Один образ связан с насилием, наказанием, страхом, а другой образ возникает какой-то совсем другой. Помните, как у Тома Сойера, которого заставили красить забор, тяжелая работа стала наградой? Образ изменился. Насилие стало игрой, и появилась свобода.

Вопрос из группы: А почему все-таки в Новом Завете осталось понятие греха?

Для меня это означает победу Бога-Отца, он же все-таки убил сына.

Вопрос: Но он же воскрес?

Это вопрос веры. Доказательства жития Христа есть. Легко предположить, что среди множества бродячих философов того времени, был и такой. А доказательств его Воскресения нет.

Для меня инцестуальный запрет не есть правильное решение, которое ты нашел один раз в жизни и им руководишься. Это постоянная часть жизни. То, что мы каждый раз решаем. Например, детская брутальность, желание убийства и отказ от убийства возможно предшествует инцестуальному запрету или идет параллельно с ним. Это было и в филогенезе, и в онтогенезе. Сначала просто убивали неугодных, потом постепенно изобрели регуляторные механизмы. Ребенок в своем развитии проходит те же стадии. Неуместно говорить, что младенец жесток, но это так. Его чувства очень грубы, и это остается навсегда, просто сверху что-то надстраивается. А при регрессе – обнажается.

Один из важных вопросов – это вопрос о норме и патологии. Как он решается в гештальт-подходе? Это вопрос медицинского мышления. Мы можем «играть в доктора» и пользоваться медицинскими метафорами, объяснять все фрустрацией. Но важно при этом помнить. Что мы играем «на чужом поле». При этом для меня важно, как человек относится к своему состоянию, например, к состоянию раздражительности. Иногда мне даже нравится быть раздражительным, когда мне самому моя раздражительность кажется адекватной. Речь о том, что приоритет принадлежит интеграции, а не абстрактно хорошему состоянию, вечной идиотской

радости. Если я плохо себя чувствую, то плохое настроение соответствует моему состоянию. Быть целостным лучше, чем быть хорошим.

И здесь возникает определенная этика. Быть расщепленным вроде бы оказывается хуже. Хочется иметь возможность и расщепляться, и собираться.

Вот это – хорошо. Плохо, если расщепился и собраться не можешь. Но также плохо быть постоянно собранным или совершенно неадекватным. Быстрее всего интегрируется психопат. Например, кто-то задел машину, а водитель уже выскакивает с кулаками, не разбирая, кто перед ним. И он очень интегрирован! Но, вообще-то, надо сначала посмотреть, кто перед тобой, что такое произошло. А чтобы посмотреть, надо расщепиться на кулаки и глаза, и мысли.

Комментарий Елены Калитеевской: В гештальт-полходе для меня важен отказ от интерпретации и замена ее на феноменологическое осознание. Все очень индивидуально. Сейчас много говорилось о восстановлении свободы в зоне привязанности. Но восстановлению свободы может препятствовать нарушение в зоне безопасности, когда возникает растерянность, например, в ситуации «двойного послания» как соблазнения и запрета одновременно. Человек при столкновении с запретом может отреагировать нарциссически, как будто его лишили возможности каких-то достижений. Если мы говорим о «поле», важно помнить, что у всех нас «приемники» настроены на разную «волну».

Для меня важно сохранять гибкость, разбираться каждый раз, а не действовать как автомат. Но это тоже напряжение. Одни и те же вопросы все время встают по-новому.



ЕЛЕНА КАЛИТЕЕВСКАЯ

ФИЛОСОФИЯ ГЕШТАЛЬТ – ПОДХОДА.

Философия психотерапевтической практики

Гештальт-подход – это одна из множества моделей понимания и описания опыта. Мне она симпатична тем, что приучает к свободомыслию.

Существует «оборотная сторона луны», изнанка психотерапии. Общение с различными аудиториями убедило меня, что есть темы, на которые психотерапевты избегают говорить или говорят, но с трудом.

В основном это касается «щены» профессии, разочарования в гуманистических ценностях, путаницы понятий профессиональной этики и морали. Я хочу выразить свою благодарность Александру Моховикову, в сотрудничестве с которым родились многие идеи этой статьи, и который поддержал начало проведения проекта, посвященного философии психотерапевтической практики. Мы так и назвали его – «Оборотная сторона Луны». Я также благодарна участникам этого проекта, чье мужество проживания своего опыта в терапии сделало этот проект возможным.

В гештальт-сообществе об этом можно разговаривать достаточно свободно, однако, также не всегда и не везде. Во всем мире психотерапевты получают из пациентов или клиентов. У нас бытует пока практика сначала начать психотерапевтическое образование, а уже потом заняться личной терапией. В лучшем случае это происходит одновременно. Радует, что все чаще клиенты приходят в программы из терапии.

У каждого человека свой путь в психотерапию. Можно случайно «залететь» в психотерапию, но те, кто остается там надолго и навсегда, делают это своей жизнью, как правило, обладая некоторым количеством «шрамов». И у каждого есть своя, сугубо личная причина заниматься этим не слишком доходным, довольно токсичным делом. Да, психотерапия – безусловно, очень интересное занятие, но интерес здесь особенный, далекий от просто познавательного. Анализируйте сами...

Психотерапию часто рассматривают как «помогающую профессию», профессиональную разновидность милосердия. Я всегда говорила, что психотерапия – это не всеобщая диспансеризация населения, хотя бы потому, что она не бывает без запроса. Многим людям психотерапия не только не нужна, но и противопоказана. Расшатывать устойчивые, пусть и несовершенные, системы отношений «просто так, для интереса» может быть просто опасно, в том числе и для терапевта. Психотерапия обычно нужна тем, у кого есть время, деньги, интерес к своей жизни и способность выдерживать напряжение от поиска ответов на всерьез поставленные самому себе вопросы.

Психотерапевт же оказывается в несколько щекотливом положении. С одной стороны, он – попутчик клиента в его трудной дороге к его тайному знанию о себе, с другой – он нежелательный свидетель этого знания.

Следует, на мой взгляд, различать хотя бы кризисное консультирование и психотерапию. А также психотерапию и психологическую помощь. Консультант –

это тот, кто делится своими авторитетными познаниями, помогает клиенту сориентироваться в острой ситуации. Такая помощь может быть бесплатной, финансируемой какими-либо благотворительными фондами. Консультант работает только в зоне позитивного переноса.

Психотерапия же – это не «скорая помощь», а скорее область искусства. Психотерапевт же предлагает терапевтические отношения как площадку осознания создания опыта. Здесь в равной мере необходимо личное присутствие и терапевта и клиента. Психотерапевт предлагает кусочек своей жизни, а не только набор полезных знаний. Здесь позитивным переносом не обойдешься. Необходимо включаться лично, а это часто больно не только клиенту, но и терапевту.

Как писал В.Франкл, есть три рода ценностей: ценности переживания (что я получаю от мира), ценности отношения и ценности творчества (что я даю миру). Ценности отношения – это человекообразующий фактор, поскольку только в отношениях и в конкретных человеческих ситуациях мы становимся людьми. Притом настолько, насколько признаем ценности реальных отношений, тех, в которые вкладываются силы.

Можно спрашивать человека: что ты хочешь? А можно обращать внимание на то, что он реально делает. Признание различия между декларируемыми и воплощенными ценностями вызывает огромное сопротивление.

Мое развитие обеспечивается способностью размещать в жизни вопросы, на которые я не знаю ответа. Поэтому развитие возможно только в точке бессилия перед пустотой и неизвестностью. С позиции силы я развиваться не могу, поскольку подтверждаю и продвигаю созданную ранее структуру. Часто клиент тратит много сил, описывая свое страдание, стараясь доказать терапевту бесполезность и бессмысленность терапии. Парадоксально, но люди готовы платить, чтобы ничего не менять в своей жизни. Страх отказаться от готовых идей и привычных действий, привычных знаний об отношениях чаще оказывается меньше страха перед новым опытом или, точнее, перед самим собой реальным, несовершенным, но не придуманным. Все мои ответы всегда «под моими ногами».

Терапевту важно при этом остаться, присутствовать. Я много думала в этой связи о дилемме «служения» и «жертвоприношения». Служение как присутствие, означает оставаться, не убегать, это – бытие для... Служение в какой-то момент истории было обесценено. Жертвоприношение, особенно принесение себя в жертву, внешне часто похоже на героизм, и в этой форме одобряется. Хотя, по сути, жертвоприношение позволяет откупаться от присутствия, отделаться от напряжения и низводит человека на уровень страха и вины. Служение – это верность, прежде всего, себе. В отличие от прислуживания. Психотерапевтическое служение означает верность своему месту. И регулируется древними понятиями чести. Важно просто быть. Терапевт это тот, кто остается, когда другие уже не хотят оставаться. Это отличается от принесения себя клиенту в жертву. Мы не «часовые», мы – терапевты. Оставаться, быть, означает для терапевта не терпеть, кивая и улыбаясь, а иметь возможность признаваться в своей несвободе, растерянности и трусости, например. Говорить обо всех этих малоприятных переживаниях, но **оставаться**, помогая клиенту признать существование их в поле совместно создаваемого опыта. Ведь

нужно же куда-то девать все эти «неудобные» чувства. Терапевт часто переживает то, в чем клиенты боятся или стыдятся признаться.

С этой точки зрения, бесплатная психотерапия – это жертвоприношение. На мой взгляд, это опасно тем, что формирует мифы о «добрых» терапевтах. Доброму и великому терапевту клиент хочет нравиться, старается быть удобным и хорошим, стремясь тем самым отплатить терапевту за его доброту. Оплата труда терапевта все равно производится. Вопрос в том, в какой «валюте»? Деньгами или отношениями? Думаю, что деньги надежнее, поскольку деньги – валюта более твердая, чем отношения. Риск быть неудобным клиентом вполне оправдывается оплатой деньгами.

Я беру плату с клиентов, поскольку продаю свою жизнь. Иногда не хватает сил на отношения с близкими, и им приходится выдерживать дома человека со всеми признаками коммуникативной перегрузки.

Я не могу работать со своими клиентами, если не испытываю к ним хоть немного сочувствия и симпатии. И не могу работать как терапевт с теми, кого люблю. Не могу также работать с теми, кто пытается нанять меня для успешной реализации своих грандиозных планов. Откуда я знаю, сколько несчастий принесет этому человеку исполнение его желаний. К тому же я не всемогуща, чтобы соглашаться выполнять запрос. Кто знает, куда нас заведет наша работа.

Думаю, что моральный кодекс психотерапевта невозможен. Я считаю также, что формулировка «этический кодекс» противоречит пониманию этики как сугубо индивидуального дела терапевта. Здесь я согласна с Жаком Блезом, который покинул Французское Гештальт Общество в том числе и по этой причине.

Психотерапия – это всегда больше люди, чем направления, поскольку практикуется и истолковывается живыми людьми.

Создавая гештальт-терапию, все психотерапевты рассуждают из своей колени опыта. Смысл любых умозаключений стоит искать в персональных процессах того, что каждый называет своей жизнью. При анализе проблемы важны все процессы поля. Терапевту при этом следует быть осторожным, придавая опыту смысл, чтобы интеграция не оказалась преждевременной.

Кроме того, мой психотерапевтический опыт и мой текст по этому поводу разделены большой дистанцией. Эта дистанция определяется несовпадением, с одной стороны, мысли и слова, с другой стороны, личностного и конвенционального знания.

Психотерапевтическое мировоззрение и психотерапевтическое мышление отличны от их бытовых форм. Перлз говорил в этой связи о способности к дифференциальному мышлению, описывая ее как «творческое безразличие». Под этим понимается способность находиться в «нулевой» точке, в паузе, откуда видны и одна и другая стороны процесса, признавая, что есть и то, и другое. Не «или-или», а «и-и». Важна способность свободно рассуждать.

О том, что человеческая свобода локализована в *паузе* между стимулом и реакцией, писал Р. Мэй. Формирование психотерапевтического мировоззрения и психотерапевтического мышления предполагает развитие способности к *терапевтической паузе*.

Я бы сказала, что качество нашей жизни зависит от того, как мы проживаем стадию контактирования, между пре-контактом и финальным контактом, переживая альтернативность возможностей среды и способность выдерживать напряжение собственных желаний, мобилизуя эго-функцию или теряя ее.

Философия, определяемая как искусство ставить вопросы, формирует тем самым пространство неопределенности, качество проживания которой определяет качество существования человека в его специфической ситуации. Собственно эго-функция и выполняет задачу поиска личной философии как задачу творческого приспособления в ситуации человеческого диалога. Хотя, наверно, личная философия проявляется и в субъект-объектных отношениях.

«Если человек не нуждается в свободе, то и философия ему не к чему», пишет философ В. Межуев. Он полагает, что только свобода человека в его ценностном выборе делает возможным существование современной философии. Философия позволяет осмыслить границы личной свободы, примирить между собой дух и разум, поскольку знание и бытие расходятся между собой, вопреки формуле Декарта.

Вне свободы дух и разум могут в равной мере стать источниками насилия над человеком. «Психотерапевт обязан любить людей!» Эта псевдо-гуманистическая конструкция мышления особенно распространена среди начинающих терапевтов. Однако не только среди них.

Философия психотерапевтической практики предполагает отказ от абстрактного «кичевого» гуманизма (имеется в виду «кич», описанный М.Кундерой в романе «Невыносимая легкость бытия» и понимаемый коротко как «мир, в котором нет говна»). Почему-то признаком такого «гуманизма» считается закрывание глаз на негативные аспекты человеческого существования и взаимоотношений, что приводит к разрыву между декларируемыми целями и жизнью и, по сути, превращает психотерапию в религию. Те же, кто замечает этот разрыв и говорит о нем вслух, нередко сталкиваются с моральным осуждением и получают клеймо «злых», «негуманных» психотерапевтов.

Отказ от «кичевого» гуманизма – это отказ от стереотипов массового сознания о «правде», «помощи», «добре и зле» и т.д. Это также отказ от расхожих представлений об эффективности психотерапии как решения проблем, повышения самооценки клиента, излечения его от симптомов и т.п.

Абстрактный гуманизм – это всегда коллективная идеальная программа. Психотерапия же – это всегда индивидуальный проект, учитывающий реального человека и целостность его бытия.

Наша целостность определяется способностью выдерживать свою дезинтегрированность, множественность ценностей, нередко противоречащих друг другу.

У каждого из нас есть потребность быть единственным. Сложность в том, что у нас много разных ценностей, разных «правд», а душа одна. Эти ценности часто рвут душу на части. Поэтому боль и ценность всегда вместе.

Это очень трудная философия «и-и», философия «или-или» куда проще. Человек, у которого больше одной ценности – это предатель, по определению. С чего начинается ад? Согласно старой истине, с пены на губах ангела, который

борется за правое дело. Отношения и убеждения – это дилемма и вечная экзистенциальная боль.

Правда содержится в мотивации. А многовековые попытки подчинить желания морали ни к чему не привели. Существует миф о Павлике Морозове, когда правда оказывается важнее отношений.

Если я слишком сильно отстаиваю свои убеждения, то могу потерять важные для меня отношения. И, наоборот, если я растворяюсь в отношениях, то теряю себя.

Сейчас много рассуждают о диалоге. Мне кажется важным не подменять понятие диалога волей к согласию и считать его механизмом устранения конфликтов. В мире много противоречий и стоит их признавать. Важное право человека – право на несогласие, право на вольнодумство формируется именно в диалоге. Диалог – это способность выдерживать напряжение несогласия, сохранять это право и относиться с уважением к границам свободы своей и другого, не теряя из виду свою и иную точку зрения.

К сожалению, нередко возникает путаница идей теории поля и идеи коллективизма и агрессивного «кичевого» гуманизма. «Я и Ты. Я существую благодаря Тебе. Поэтому давай обнимемся!»

Я не могу любить, если у меня нет права не любить, если у меня нет выбора.

Не стоит подменять философию психотерапии идеологией.

Современный «кичевый» гуманизм базируется на философии романтизма. Романтизм – это прекрасная, но жестокая конструкция, включающая идеальную форму и полное отсутствие альтернативы. Попробуйте принять красивую позу и находиться в ней пусть не вечно, но хотя бы 20 минут. Изгойство часто выступает платой за избыточный романтизм. Обычно романтиками называют тех, кто сильно верит в идеи любви, добра и красоты. Фашизм, в частности, также был романтическим проектом. Можно говорить о романтизме как о частном случае нарциссизма.

Многие теоретики психотерапии говорят о ценности изменений. Нередко изменения (к лучшему, разумеется) декларируются как цель психотерапии. Под этим подразумевается довольно распространенное мнение: *для того, чтобы кем-то быть, нужно вначале кем-то стать*. Парадоксальная теория изменений А.Бейссера, как мне кажется, довольно точно описывает философию гештальт-подхода. Коротко она может быть сформулирована следующим образом: изменения наступают не за счет целенаправленной спешки в будущее, а за счет концентрированного переживания настоящего. Чем сильнее человек пытается стать тем, кем он не является, тем он в большей степени остается прежним.

Очень сильное утверждение чего бы то ни было приводит к актуализации его противоположности. Мне интересно, что всегда за тем, что мне демонстрирует клиент, есть что-то еще. Демонстративное отстаивание свободы скорее говорит о зависимости. Попытка «вылечить» страх приводит одновременно к потере чувствительности.

Невозможно понять, куда двигаться, если не знаешь, где находишься в данный момент. Например, я утверждаю, что хочу в Египет. Чтобы попасть в Египет, мне недостаточно хотеть туда попасть. Важно знать, откуда брать билет.

Сколько людей, достигнув больших успехов в бизнесе, испытали разочарование. А сколько тех, кто, стремясь к свободе, обнаруживает, что не готов справляться со всем самостоятельно? Пытаясь влезть в желаемый образ, мы часто убеждаемся, что «костюмчик–то не по размеру». Образ счастлив быть не может. Счастлив может быть только человек.

У каждого человека есть свое место, и оно никем, кроме него занято быть не может. Попытаться помочь клиенту не стремиться быть кем-то другим, подгоняя свои изменения, а обнаружить и признать самого себя, такого как есть, – вот основное содержание нашей работы.

Человек, постоянно желающий казаться кем-то другим, не признающий своих корней и реальных обстоятельств своей жизни, похож на космонавта, обреченного вращаться вокруг Земли без права на посадку. Это безнадежный нарциссический проект. Если я определяю себя в метафоре дерева, то у меня есть корни и я давно уже расту. И если я сосна, то вишней не стану никогда.

Однако тренинговая модель прочно засела в головах у людей. Эта модель приводит к ложному пониманию развития как целенаправленного проекта. Если я трачу много сил на целеполагание, я как бы выбрасываю массу энергии вперед, куда-то, где меня нет, и остатками энергии усиленно борюсь за жизнь на своем месте. Силы кончаются, зато впереди есть Великая Цель.

Всем известна печальная сказка про Ослика, который искал Завтрашний День, но все время находил только сегодняшний. Если я утверждаю, что хочу бросить курить, важно признать, что сегодня я готова лишь говорить об этом и опять выкурила полпачки сигарет. И нет оснований полагать, что завтра будет иначе.

Практикующему терапевту полезно осознавать свою философию. Если я не задаюсь вопросом, каковы философские основы моей практики, то неизбежно окажусь проводником чужих идей. Если я отказываюсь определять свои уникальные человеческие координаты, то я обречена на стыд и растерянность, а также на одержимость идеей «придумывать» хорошие решения.

Как говорит Данила Хломов, не существует философии вообще. Существует философия каждого отдельного человека.

Личная философия, однако, формируется в течение всей жизни и не дана человеку как дар.

Кроме того, моя личная философия действует в пространстве человеческой культуры и в пространстве межличностной коммуникации. Это также часть социального конструирования реальности.

Она может быть бытовой философией и сводиться просто к набору представлений о мире людей и вещей.

Она может быть отягощена мировоззрением и задачей поиска смысла и придания смысла опыту.

Терапевт на основании своей личной философии может даже отказаться от идеи придавать опыту смысл, используя опыт как потенциальный резервуар для постоянных поисков смысла (Ж.-М. Робин).

Личная философия может быть определена как динамическая интегративная модель личного мировоззрения и выступает как индивидуальное осознание своей уникальной человеческой ситуации. Одновременно она является процессом поиска хорошей формы этой интеграции в меняющейся межличностной ситуации.

Материалисты, идеалисты, реалисты... В их спорах можно провести всю жизнь. Человек всегда пытался справиться с тревогой существования, создавая концепции. Как правило, это борьба людей, а не идей.

Далее я приведу некоторые рассуждения Ж.-М. Робина, записанные мною на семинаре в Москве, когда он в очередной раз приезжал в Россию.

Жан-Мари Робин утверждает, что контакт – это и есть первичная реальность, а создание любой философской системы – это невроз, попытка создать смысл в неясном поле. Далее, он пишет, ссылаясь на Гудмена, что self не проявляется в контакте, он и есть контакт.

Как утверждает конструктивизм, мы обсуждаем не сами феномены, а их названия. Таким образом вместо содержания явления мы имеем содержание динамики договоренности, что и как мы будем называть и почему.

То, что мы называем «Я» есть преждевременная дифференциация поля. Интересен не индивид, а индивидуация, не душа, а ее оживление, движение.

Существует ли внутренний мир? Существовать, говорит Робин, значит быть снаружи. Где мои ценности, в голове или в контакте? Я рассказываю себе истории, например, о том, что у меня есть внутренний мир. Существует ли материальный мир? Любая философская система – это невроз.

Так Жан-Мари уходит от основных вопросов философии, считая, что нужно избегать функционирования на основе априорных идей...

Знание слов языка гештальт-терапии еще не делает нас гештальт-терапевтами. Также и знание языка философии еще не делает нас философами. Сведение представлений о философии метода к языку метода представляется мне опасным. Давно уже принято говорить, что наши представления о реальности ограничены средствами языка.

Для меня основная идея философии гештальт-подхода состоит в том, чтобы развить чувствительность к своей человеческой ситуации, обнаружить и признать реального себя. Перестать, наконец, себя обманывать и попытаться найти способ устроиться в своей собственной жизни наиболее комфортным способом, учитывая все свои обстоятельства. Гештальт-подход – это практическая философия реализма (Д. Хломов).

Во всем мире обучение психотерапии относится к постдипломному образованию. Психотерапевты получают из психологов, философов, врачей, художников и т.п. Каждая из этих областей знания имеет свою картинку о природе человека. Что с ним можно делать, куда ему следует стремиться, как происходят изменения, что считать нормой, а что патологией и т.д.

Любое образование организует мышление. И с этой точки зрения, врачи, обучаясь психотерапии, продолжают немного лечить, педагоги учить, психологи выступать экспертами в вопросах консультирования рационализации человеческого поведения, менеджеры управлять, а представители творческих профессий

побуждать к самовыражению, философы же ставят много вопросов. И это неплохо. Важно только понимать себя, свои ресурсы и свои ограничения, не отказываясь от корневой системы. Это относится и к социальному происхождению, и к осознанию философии своей семьи.

Если мы поддерживаем в клиентах их реальное развитие с опорой на укорененность, то и самим не стоит пытаться казаться не теми, кто мы есть на самом деле. У психотерапевта нет другого инструмента работы, кроме самого себя. Опыт – это ресурс.

Достаточно большое значение для формирования профессионального самосознания психотерапевта имеет также личность руководителя его обучающих программ.

Личная философия, и ее часть – профессиональное самосознание терапевта – всегда содержит (а его практика всегда отражает) персональную идею терапевта как-то обращаться со своей жизнью и с жизнью вообще, с тем, что происходит. Эта философия, эта персональная идея проявляется в знаках и акцентах конкретных посланий, которые терапевт отправляет клиенту. Я глубоко убеждена, что экзистенциальная мифология профессионального самосознания терапевта нуждается в исследовании. Инструмент такого исследования – супервизия.

Не стоит забывать, однако, что терапевта, клиента и супервизора связывают не только отношения терапии и супервизии. Каждый из них – и клиент, и терапевт, и супервизор, и руководитель программы также находится в некоторой смысловой точке собственной жизни, и все они персонально переживают какую-то точку динамики профессионального сообщества.

Мы все субъективны. Существует опасность того, что мудрость может быть присвоена человеку вместе с его статусом. В идеале мудрость не имеет личности, не является функцией «personality». Основная идея функции «personality» – мобилизовать себя. «Растворение» – это мудрость восточной философии.

Ф. Перлз в последний период своей жизни в Калифорнии постоянно предлагал своим клиентам принять ответственность за то, что происходит, отстаивая осознанность и автономию.

Позднее его последователи в большей мере говорили о развитии не только как о способности найти опору в самом себе, сколько о способности быть чувствительным к ресурсам поля и развивать творческое приспособление, опираясь на «id» ситуации.

“Id” ситуации пересекает мое тело, поэтому нет разницы между моим индивидуальным “id” и “id” ситуации, говорит Робин.

Здесь встает важный вопрос: можно ли говорить о том, что энергия содержится только в «id»?

Каждому из нас приходится поддерживать свои границы, чтобы справиться с тревогой. Если я всегда существую как процесс, если я перестаю выделять себя из поля, у меня исчезает чувство жизни, моей индивидуальности, обособленности, целостности. На это выделение себя из поля, на процесс моей индивидуализации и поддержания моей идентичности нужна энергия. Я полагаю, что огромное количество энергии в связанном виде существует в «personality» в виде моих смыслов или моих интроектов.

Функция эго – это действие на границе контакта по организации опыта. Это действующее Я, которое осуществляет творческое приспособление.

Если эго не работает, то либо на границу контакта вырывается неконтролируемая энергия «id», либо туда поступают свернутые резервуары энергии, интроекты, связанные смыслами из функции personality. Тогда мы говорим о стереотипных паттернах поведения.

Это одновременно чувствительно к энергии возбуждения и к контексту, который удерживает, описывает мое Я как индивидуальность. Это огромная работа по интеграции двух потоков. Не стоит выбирать, что лучше – функция «id» или функция personality? По-моему, вопрос в другом, существует ли, функционирует ли эго как интегрирующая функция этих двух процессов?

Чтобы управлять процессом творческого приспособления, т.е. чтобы энергия не сбрасывалась в случайном порядке, нам нужно опираться на довольно жесткие структуры, существующие в форме интроектов.

Но силу возбуждения можно остановить только силой. Поэтому на поддержание силы интроектов необходимо постоянно выделять энергию. Не один раз когда-то, от страха, в далеком детстве, а каждый день, для того, чтобы эти интроекты как опоры моего образа Я сохраняли свою силу и значимость.

Мои смыслы – это мои энергичные идеи, мое мировоззрение, моя жизненная позиция. В смыслах связана масса энергии.

Почему мы часто пытаемся отдать свою власть кому-то? Да потому, что этот акт передачи связывает большое количество нашей энергии. Теперь на это можно опираться. В молитве, например, человек регулярно передает энергию своих желаний Богу и потом может попросить что-то у Него.

Мой интроект – это мой источник энергии, я могу к нему всегда обратиться. Я каждый день выделяю какое-то количество энергии на поддержание своих смыслов, ценностей, своего мировоззрения, для того чтобы связывать избыточное количество энергии, которое меня пугает, оставляя себе на жизнь ту часть, которую я сама считаю безопасной, чтобы осуществлять творческое приспособление.

Процесс моей индивидуации автоматически влечет за собой необходимость опираться на интроекты и необходимость платить за это тем, чтобы их подпитывать. Постоянно. Пока меня не «размыло», я знаю кто я. Образ Я – это набор интроектов.

Если я отказываюсь от каких-то интроектов, у меня высвобождается огромное количество энергии. На этом основана вся восточная философия. МЕНЯ НЕТ.

С этой точки зрения, свобода – это освоение того, что уже есть, а не новое решение. Свободы в жизни человека полно, несвобода в мозгах. Как правило, клиент вкладывает массу энергии в «идеи» причин и форм своего неблагополучия и в поддержание этих «идей».

Отсутствие вопросов к себе и абсолютная «ясность» сигнализирует о видимом благополучии или о желании защитить концепцию своего страдания. Застывшие «картинки» реальности далеки от реальности.

Когда мы получаем ответы на свои вопросы от других людей, это мало нас продвигает. В наибольшей степени развитие человека поддерживается его способностью задавать вопросы самому себе. Вопрос – это незавершенная ситуация, отражающая актуальную незавершенную задачу развития. Вопрос самому себе, от

которого не удастся отделаться, аккумулирует очень много жизненной энергии. В таком вопросе интегрировано то, что человек считает самым собой, и это означает, что клиент «наткнулся на самого себя» и уже не может с этим не считаться. Поддержка способности задавать себе вопросы и не находить на них немедленных ответов, быть в контакте со своими сомнениями, выдерживать напряжение вопроса и осуществлять поиск ответов на них в отношениях с миром – это двигатель терапии. Правда, такая психотерапия интересна далеко не всем.

Точно заданный самому себе вопрос может своей силой противостоять энергии, связанной в интроектах и освобождать энергию для развития. И тогда стоит разобраться, имеет ли эго-функция самостоятельное содержание или это просто «переключатель» между «id» и «personality»? Мераб Мамардашвили определял жизнь как «усилие во времени».

Я хорошо осознаю, что в своей попытке описать философию психотерапевтической практики я не могу обойтись без экзистенциального измерения.

Мы обречены на развитие. Искусственно связывая себя из процесса в структуру, дабы поддержать свою идентичность, мы постоянно опаздываем по отношению к собственной жизни.

Процессы, которые текут во мне, когда я обретаю чувство Я и свою идентичность, дифференцируя себя, выделяя себя из поля, текут в одном времени. А моя жизнь как процесс течет в другом времени. Если я перестану выделять себя из поля, я не перестану жить. Таким образом, время течет по-разному в парадигме индивидуализма и в перспективе поля.

Само понятие времени – это не объективная, а психологическая категория. Люди согласовали между собой понятия времени, пространства и всякие другие представления о реальности.

Есть парадигма индивидуализма, трактующая человека как обособленное существо. В пространстве этой парадигмы терапевту удобно выступать экспертом. На этом вырос психоанализ и гештальт-терапия эпохи модерна.

Гештальт-терапия постмодерна переворачивает порядок факторов. Я создаю ситуацию и при этом я создана ситуацией. Это парадигма поля.

Поле — это «поле сил», по К. Левину. Сил, которые заложены, как я понимаю, в предметах, явлениях. Позднее К. Левин определял поле как пространство жизни и как целостную психологическую среду, которая есть у каждого индивида в его субъективном опыте. Основатели гештальт-терапии определяли поле как «организм и его среда». Взаимодействие организма со средой создает психологию, т.е. ситуации, заряженные энергией человеческих отношений и человеческой мотивации.

Если термин поле, как я понимаю, больше относится к энергетическим процессам, то термин «ситуация» описывает человеческий фактор структурирования поля, куда вмешиваются намерения и цели. Мы можем иметь дело только с той частью реальности, которую мы конструируем в отношениях.

С этой точки зрения, «self» выступает как организующий фактор поля, продукт постоянно меняющегося взаимодействия. Если я чувствительна к силовым линиям поля, я могу успешно действовать. Если нет – я проваливаюсь, теряю власть.

Чувствительность к процессам поля – это мой ресурс. Тогда мне хорошее решение нужно не придумать, а найти. Оно уже содержится в ткани ситуации, которая есть. Сейчас уже принято говорить, что власть принадлежит ситуации.

Попытка представить, что я живу только в реальности, представления о которой смоделированы мною изнутри – это попытка проконтролировать свою жизнь. Тогда хорошее решение мне придется придумать, а не искать его в поле.

Что такое моя жизнь, мои индивидуальные намерения и фантазии и истории о себе или процесс и опыт контакта?

Остается много вопросов: Поле существует лишь потому, что я его как-то отражаю? И за счет того, что другие его как-то отражают? Возможно.

Или поле, наоборот, это единственная реальность? Все зависит от того, как понимать поле. И как понимать, что такое «я»?

Можно понимать поле как внутренний мир каждого человека. И тогда у каждого из нас свое поле, а то, что они как-то согласуются между собой, есть некая абстракция.

Можно понимать поле как исторический и социальный фон, контекст жизни человека. А можно понимать поле как актуальное напряжение сил, действующих в межличностной ситуации. И тогда, в соответствии с первым пониманием поля, я – это внутренний мир, в соответствии со вторым пониманием поля, я – это история о себе. А в соответствии с третьим пониманием поля, я – это феномен границы контакта, проводник процессов, существующих в поле.

Любопытно, но «кривая опыта» или «цикл контакта», развернутый по оси времени описывает динамику «self» и включает в себя последовательно все эти понимания «я». В пре-контакте «я» – это внутренний мир, в зоне контактирования «я» – это феномен границы в отношениях, а в зоне пост-контакта «я» – это история о себе.

И тогда определение того, что есть феноменология, также меняется в зависимости от того, как мы определяем эти понятия, «я» и «поле».

Мы не можем это объединить, неподвижное и подвижное. Разделить мы их тоже не можем. Электрон обладает свойствами волны и свойствами частицы. Но мы не можем иметь этот опыт одновременно. Это как челнок.

Это похоже на спор модернизма и постмодернизма, который мне лично представляется бесплодным. Как будто одна парадигма должна сменить другую. Гораздо практичнее выбирать философию «и-и», а не «или-или».

В этой статье много вопросов, которые более важны для меня, чем ответы. По-прежнему, многое остается неясным.

Мне вспоминается фраза Перлза, скорее Гудмена о том, что Self это всего лишь небольшой фактор в глобальном взаимодействии организм-среда. Однако он играет ключевую роль, которая состоит в развитии и создании значения, благодаря которым мы можем развиваться.

ДАНИИЛ ХЛОМОВ, ЕЛЕНА КАЛИТГЕВСКАЯ

ФИЛОСОФИЯ ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОДА

Философская антропология, феноменология и теория. Концепция человека в гештальт-подходе

Статья представляет собой запись одного из семинаров в г. Киеве, посвященных философии гештальт-подхода.

Е.: Мне хотелось бы обозначить противопоставление, противоречие философской антропологии и конкретной человеческой ситуации. Философская антропология стремится к созданию представлений о должном и сущем в человеке. Однако только в конкретной человеческой ситуации может быть найден смысл отношений, диалога и личной философии. Слово обретает смысл только в конкретном контексте.

Аристотель говорил, что каждая вещь имеет сущность. И после этого философские антропологи с конца 19 в. пытались описать сущность человека с помощью заданных категорий, что привело к созданию в психологии многочисленных теорий личности, научных школ. Отсюда появились цели терапии, понятие об эффективности терапии, понятия про техники терапии, все то, что в предельном варианте существует в консультативно-тренинговой модели сознания. В этой модели работают на результат.

Однако, Я – это Я и мои обстоятельства (Х.Ортега-и-Гассет) в данный конкретный момент. Одно и то же слово в различных контекстах обретают разный смысл. Можно говорить про любовь, но в каких-то определенных обстоятельствах это может оказаться агрессивным, в других – может звучать как жалоба, или просьба, или как крик отчаяния, а может оказаться признанием. Содержание важно, но важно и то, как человек использует это содержание в нашем контакте. Что это содержание, которое мне говорит клиент, делает с нашими отношениями. Клиент таким способом попытается сблизиться со мной или, наоборот, отдалиться? Или он пугает меня? Или?

В эпоху модернизма, пытавшегося рационализировать все формы человеческих проявлений, содержание стало своеобразным Богом психологии и психотерапии, и во имя этого Бога люди стали создавать всевозможные концепции. Научные конференции зачастую превращались в «говорение о» том, чего никто никогда не видел. Я думаю, что научиться делать кувшин, например, можно только присутствуя в мастерской, где важно смотреть на процесс и, используя «чувственный интеллект», постепенно пытаться пробовать самому. А по книжке трудно, почти невозможно.

Попытка в описании человека использовать статистические закономерности – это попытка определить природу человека. Но для каждого конкретного человека определить, значить определить.

Экзистенциалисты, начиная с Хайдеггера, описывали бытие человека в мире. Позже у Сартра был сформулирован основной принцип экзистенции «существование предшествует сущности». Экзистенциализм, в противоположность

философской антропологии, провозглашал отрицание заданной природы человека. Человек рождается на свет не для того, чтобы воплотить какую-то определенную «сущность человека».

Отрицая опору на категориальность, в спорах, в частности, с Гегелем, экзистенциализм в определении человека предлагал опираться только на что-то внутреннее, на феноменологию в понимании Гуссерля. Он определял феноменологию как содержание человеческого сознания. Гуссерль остановил спор материалистов и идеалистов в точке агностицизма. Он говорил, что реальность непостижима, но есть нечто, доступное нам, постижимое нашим сознанием и только с этим мы и можем иметь дело. И нет смысла рассуждать о том, чего мы не знаем, и узнать никогда не сможем. Такова была феноменология Гуссерля и его учеников, а Хайдеггер был учеником Гуссерля.

Экзистенциалисты, противясь попытке загнать человека в заранее заданные рамки описания человеческой природы, делая акцент на том, что человек может опираться только на субъективизм и строить мир только вокруг себя и принимать за это ответственность, и при этом вводя такую важную категорию как диалог, однако, по непонятной причине избегали теории развития. Такое впечатление, что человек появляется уже взрослым, уже сознающим, уже способным принимать ответственность. Кроме того, несмотря на отрицание категориальности, экзистенциализм использует категории «свобода», «ответственность», «выбор» и т.д., в описании человеческого бытия.

Человек по своей природе уже диалог, если вспомнить Бубера, «Я и Ты». Развитие происходит в диалоге, и сам человек есть диалог.

Философская антропология приводит к созданию в психологии теорий личности. Если мы уходим в сторону экзистенциализма, не может быть создано никакой теории личности, а как тогда может появиться теория развития? Остается много вопросов. Гештальт-подход – это экзистенциально-феноменологический метод, который активно использует диалог и т.д. Тем ни менее, в гештальт-подходе есть представление о теории развития, в отличие от других экзистенциальных направлений. Человек не приходит в мир как в девственно чистую среду. Я возникает как опыт освоения тех границ, которые мне ставит внешний мир. Постепенно, по мере того как ребенок крепнет, у него остается какое-то количество энергии, чтобы противостоять постановке границ извне. Образуется внутренний мир как ценность. Экзистенциализм начинается как будто с этой точки. Есть ли теория личности в гештальт-терапии? Каково понимание природы человека в гештальт-терапии? Как это связано с феноменологией? Как гештальт-подход относится к идеям философской антропологии, и что есть с этой точки зрения «человеческая ситуация»? Ситуация как соотношение фигуры и фона в концепции теории поля.

С этой точки зрения, теория в группе может выступать как рамка или форма, создаваемая под живые процессы. Не стоит выжимать жизнь из теории. Попытка загнать жизнь в заданную форму – это идея модернизма. Попытка отказаться от планов повергает в ужас перед властью процесса. Как разрешить это противоречие? Если мы теряем чувствительность к процессу, то будем пытаться реализовать заданную сущность. Текст, теория может разрушить ситуацию в группе, а может ее поддержать. Важно не отказываться от теорий, а уйти от статичности.

Я часто начинаю сеанс терапии не с выяснения, о чем мой клиент планировал поговорить со мной сегодня, а с некоторой паузы, после которой спрашиваю, куда ушли его мысли. Похоже, это и есть главное для него сейчас. Но для меня это каждый раз тайна. И для него, как часто оказывается, тоже.

Д.: Категории тайны и таинства – это древние философские категории. Это пространство «Не», пространство, куда я не допущен. Это что-то, отгороженное от рассудка, и путем рассуждений я туда попасть не могу. Я должен что-то «сделать». Таинство – это интимный процесс. Интимный, потому что он «внутри чего-то». И в этом смысле наша работа имеет свойства таинства. Тайн очень много, и важно перед ними останавливаться. Важно не «знать» заранее.

Е.: Философская антропология выделилась в свое время из этики, описывая человека скорее не через «сущее», а через «должное». У каждого терапевта своя этика. Например, терапевт может считать человека чем-то вполне устойчивым и чувствовать себя с клиентами вполне свободно. Правда, бывают казусы. Данила, вот ты порой шутишь, а люди нередко верят. Терапевт, напротив, может думать о себе как об очень мощной фигуре, которая может легко повредить клиента, любым словом, движением. Такой терапевт на самом деле боится своих клиентов, скован и нерешителен.

Существует большая разница между тем, как мы работаем, и тем, как описываем свою работу.

Д.: Риск терапевта зависит от того, как он Богом пользуется. «Если Бога нет, то все дозволено?» (Ф. Достоевский).

Д.: Как только мы выдвигаем какой-то устойчивый критерий хорошего рассказа, например, что надо грамотно говорить или сыпать цитатами, вводить новые понятия, получается какая-то ярмарка тщеславия. В этом сложность рассказа.

Е.: Иногда человек создает прекрасный текст, а общение с ним огорчает и разочаровывает. Что-то декларируется, но не воплощается в жизнь. Если бы не видеть этого человека, не знать его, можно было бы подумать, что то, о чем он пишет – правда.

Д.: Пример такой расщепленности – это политика. Рассуждения о проблемах голода на шикарном банкете где-то на островах. Если я замечаю это расщепление как участник такого события – это уже интеграция, можно больше ничего не делать. Просто заметить и то, и другое. Но может быть интеграция, например в форме стыда. Чувство неприятное, но возвращающее к себе.

Е.: Можно интегрироваться на более низком уровне, например, с помощью страха через слияние с группой. Стыд – это интеграция на индивидуальном уровне.

Д.: Основная проблема философии – это философствование. Все рассказано и пересказано миллионы раз одними словами, другими словами... Количество того, о чем эти слова, очень небольшое. Мне приходится все время повторять что-то, когда я описываю какие-то феномены, но я их описываю всегда по-разному, в зависимости от того, с какой точки зрения они описываются, в какой ситуации. Слова могут быть разными. Я могу описывать феномены эзотерическим языком или языком структурной системной ориентации или биологическим языком, этологическим, поведенческим и т.д. Описывать с разных сторон одно и то же. Ценность описания неизмеримо меньше, чем ценность того объекта, который

описывается. С этой точки зрения, в гештальтистской модели человека точно нет ничего ценного. Это просто один из взглядов. Так же, как и в любой другой модели. Книга Тейяра де Шардена «Феномен человека» – это просто его взгляд, это не сущность. Но взгляд довольно помпезный, такой, как строили тогда здания, с колоннами, с кариатидами и т.д. Ценности в самой форме нет.

Какими принципами руководствовался Ф.Перлз имплицитно, а вслед за ним люди уже эксплицитно стали их обозначать? Это принципы релятивизма и относящиеся к философии реализма. Разговаривать стоит о том, что имеет подтверждение в реальности. Я никогда не видел, и, похоже, никто никогда не видел психику, оторванную от тела. Какие-то продукты психической деятельности существуют, а вот психика существует только в теле. Психика является функцией, регулирующей поведение человека, развивается на основе тела по его образу и подобию. Очень здоровое рассуждение. Перлз говорил о «психическом организме», который построен на тех же принципах, которые имплицитно, скрытно, включенно существуют в деятельности организма. Это принципы, которые связаны с обменом, с замкнутостью, с неизбежностью развития этой системы. Биологическая система не может не развиваться. Как только она перестает развиваться, начинаются процессы энтропии, система разрушается. Биологическая система – это открытая система, которая производит обмен с окружающей средой. Биологическая система поддерживает свои границы, т.е. разницу между внутренним миром и внешним миром. Этот набор простых вещей соблюдается и в отношении психики. И это даже не метафора. Это принцип «ментального метаболизма», описанный в первой книжке Ф.Перлза «Эго, голод и агрессия». В этой концепции многие вещи остались непрописанными, потому что для Перлза они были абсолютно естественными. Например, деление на «я» и «не-я». Под кожей – я, а снаружи – не-я. Этот принцип уже включен в любое рассуждение о психике. Психика появляется тогда, когда есть не-психика.

Положение о существовании фигуры и фона первично. Меньше этой клеточки в психике ничего нет. Из этого есть много следствий. Если это первичная клеточка – значит, все организмы имеют клеточную структуру. Первичный элемент – это разделение на «мое» и «не мое», внутреннее и внешнее. Между внутренним миром и внешним миром осуществляется какой-то обмен. Обмен должен осуществляться постоянно, с выгодой для меня, для организма. Если он происходит с убытком для организма, организм умирает. Из этого следует еще один важный пункт. Психика – это не структура, а совокупность процессов. Так же, как и биологический организм.

Орган всегда имеет поверхность и внутреннюю часть. Орган – это замкнутая структура. Деление внутри меня происходит по тем же законам, по которым я изначально отделился от окружающего мира. Я отделяюсь от мира через первичное деление на фигуру и фон. Внутри себя я также дифференцирую.

Е.: То есть, ты говоришь про психику как про принцип восприятия, создания картинки, образа? Ведь принцип восприятия основа гештальт-подхода. Мы мыслим картинками, вспоминаем картинками, а не кусками текста.

Д.: Да, конечно. И восприятие, и мышление, и память – это все один и тот же процесс психического. В греческом языке они даже обозначаются одним словом.

Скорее даже не память, а искусство припоминания, которое развивается постепенно. Я цепляюсь за одни факты, за другие и по какой-то цепочке прихожу к выводам относительно себя. Деятельность памяти, похоже, развивается ближе к речевому этапу. В поведенческой терапии память – это навык. Собака не «помнит», где у нее миска, а у нее есть навык находить миску в этом месте.

Е.: Память, как мне кажется, это механизм, который обслуживает поддержание идентичности для сохранения целостной картинке себя. Сложность в том, что память проективна. Воспоминание всегда формируется и интегрируется энергией напряжения актуального состояния, т.е. возникает на его фоне. Поэтому факты остаются неизменными, а картинке воспоминания этих фактов меняются.

Д.: Перлз писал, что он не придумал гештальт-терапию, что он не мог ее придумать, поскольку это принцип, который просто существует в окружающем мире. Это первичный принцип, который был описан в гештальт-психологии как восприятие фигура/фон. Фигура/фон вовне – это спроецированное соотношение. Если я вижу украшение на стене, это значит, что украшение – это я, а стена – это не-я. Я могу сделать обратную концентрацию. Я могу сконцентрироваться на стене, тогда, наоборот, фигура будет не-я. Но граница есть всегда. Поэтому феномен границы первичен. Если есть восприятие, всегда уже есть фигура и фон.

Принцип образования фигуры – это первичная ориентировка. Это важнее эмоциональной составляющей, поскольку, по сути, это и есть работа страха.

Е.: Принцип образования фигуры, насколько я понимаю, это соотносении внешней реальности с моими внутренними потребностями. Иерархия потребностей каждый раз обращена к актуальному состоянию человека. Те, кто склонен аутизироваться, видит вазу, для кого важно общение – те видят два лица в той же картинке.

Д.: Мне кажется, что это вторично. Если мы берем даже не эмбрион, а первичную клеточку и рассматриваем, как развивается из клеточки организм, то видим, что этих клеточек становится все больше и больше. Сложность структуры нарастает гораздо быстрее, чем масса. Перлз описывает уже взрослый организм, где этих клеточек «чертова туча». Первично – это разместить аннигиляционную агрессию в барьере, в границе «я» и «не-я».

Е.: То есть, принцип образования фигуры с точки зрения развития регулируется страхом и ориентирован на выживание?

Д.: Вначале была просто недифференцированная энергия, которую можно назвать аннигиляционной агрессией, что-то вроде ядерной энергии, когда материя – это одновременно и энергия. В ней нет ни эмоций, ни желаний. Это просто феномен, который проще всего описывается буквой «Е». Если эта энергия никак не контролируется, она проявляется в аннигиляционной агрессии. Аннигиляционная агрессия – это просто прямое следствие этой недифференцированной энергии, которая не имеет воплощения.

Е.: Ты имеешь в виду метафору «взрыва»?

Д.: Да. Если вернуться к модели Вселенной, материя произошла из инкапсуляции энергии взрыва. Энергия взрыва в чем-то должна была выразиться. Она и выразилась в материализации.

Е.: Тогда рождение человека – это взрыв?

Д.: В какой-то степени, да. Но это метафора. Давайте отделять слова и метафоры от феноменов, которые они обозначают.

Е.: Возможно ли это?

Д.: Думаю, да. Более того, это естественно. Людей переучивают из воспринимающих мир тактильно, ольфакторно, моторно, зрительно, аудиально и т.д., в воспринимающих этот мир вербально. В основе этого переучивания лежит гораздо более глубокое знание. Человек какое-то время вначале слышит, нюхает и т.д., но не говорит. Он уже ориентируется в этом мире посредством других систем. Разговорная система – это «нашлепка» после того, как все уже создано.

Е.: И эта часть сохраняется всю жизнь?

Д.: А куда она денется?

Е.: И тогда у нас всю жизнь сохраняется разрыв между восприятием реальности и описанием реальности.

Д.: Описание можно сделать понятным, но точным сделать нельзя. Философы – это нормальные люди, буруемые страстями. Ложность идеи Гуссерля, который определял феноменологию как содержание сознания, в том, что его идея отрицает реальность. Как будто реальность это не основа, на которую мы опираемся при создании опыта восприятия, а лишь часть нашего представления и описания.

Е.: Он писал, что реальность – это то, чего мы не знаем и знать не можем, а описывать ее можем только через содержание нашего сознания. Он редуцировал возможности знания, но не само понятие реальности.

Д.: Это так. Но Гуссерль писал, что если реальность непознаваема, то и не надо пытаться ее описывать. Тогда ради чего все слова? Единственная основа – это реальность. И если мы к ней не обращаемся, то все остальное пустое, просто треп, чтобы казаться умными.

Е.: Давай перестанем ругать Гуссерля, а признаем, что человек существует в этом мире не один, а находится среди различных живых и неживых объектов. Столкновение лбом со стенкой означает, что стенка существует.

Д.: Мы уходим от описания феномена человека.

Е.: Человек есть система отношений, он развивается в отношениях и в диалоге, благодаря присутствию другого, он обнаруживает себя.

Д.: Это большой скачок. Через миллиарды лет. Для того, чтобы диалог был, сначала нужно кого-то обнаружить. Я пока еще только говорю про принцип фигуры/фона. Мы не можем, конечно, избежать понимания развития и поэтому нужно деление этой первичной клеточки как какой-то определенный уровень когнитивной сложности для того, чтобы определить свои границы, потом определить, что моя структура тоже дифференцирована. Что существует не одна граница, а много разных. Из этих границ определить что-то, что за ними. Это происходит в первые дни и недели жизни и заканчивается «комплексом оживления», когда иной источник активности обнаруживается инстинктивно. Это было показано на примере импринтинга. Утка может быть механической, важно, чтобы она двигалась. Я думаю, что нарисованное лицо, которое как-то бы кривилось, улыбалось, также могло бы вызвать интерес ребенка и его ответную реакцию. Правда, таких экспериментов не проводили. А так можно было бы в порядке эксперимента сформировать нечеловеческую психику. Только осудят.

Е.: А как человек в первые недели жизни осваивает свою дифференцированность?

Д.: Поскольку механизма накопления опыта не существует, то зачем говорить о человеке абстрактно? Этот период у всех нас был.

Е.: Т.е. ты говоришь об организме, а не о человеке?

Д.: Я говорю о любом биологическом организме, в том числе и о человеке. В этом отношении гештальт-подход обвиняли в биологизаторстве. Но я никогда не видел психику отдельно от биологического организма. Я не знаю, есть ли психика у попугая или у собаки. Экстремисты, называющие себя зоопсихологами, например К.Фабри, много рассуждали о психике животных. Может быть, она и есть. Книжка, во всяком случае, есть, а есть ли психика, неизвестно. У людей, судя по моим контактам с ними, психика есть.

Прежде, чем говорить о диалоге, нужно вычленив Другого, а потом говорить о взаимодействии. Хотя, возможно, что диалог есть уже в начале, как основа деления.

Е.: Не стоит, мне кажется, путать способность к контакту и способность к диалогу.

Д.: В трансперсональной психологии утверждается, что диалог возможен даже в пренатальный период. Мама разговаривает с будущим ребенком. Не знаю, стоит ли впадать в подобный романтизм. Так мы договоримся и о психике, существующей отдельно. Есть же замки с привидениями, это очень романтично. Можно надеяться, верить. Но это не реализм. Если мы обсуждаем феномены, порожденные словами, то привидения, конечно же, есть.

Е.: Но это феномен культуры. Это другая феноменология.

Д.: Философия реализма не означает запрета говорить о привидениях и о загробном мире. Но в опыте этого нет. Феноменом является разговор об этом.

Е.: А разговор – это феномен?

Д.: Да. Это реальное сотрясение воздуха, это слова, которые могут быть зафиксированы прибором.

Е.: То есть, существует внутренняя феноменология и феноменология взаимодействия? А феноменология отношений?

Д.: Постой. Отношения – это понятие, которое гораздо больше феномена человека, оно выскакивает за пределы человека.

На стене висит фигурка – цветочек. Это отношение – стена и фигурка. Это отношение существует объективно в реальности. В моей голове нет ни стены, ни фигурки. Есть их отношение. Это первичный материал – фигура/фон, из которого и строится психика и из которого строится модель под названием «внутренний мир». Материальный мир строится из реальности, а внутренний мир строится из отношений. В каком-то смысле, это тоже реальность. Отношения не занимают места. Внутренний мир не занимает пространства, но в нем есть пространство. Потому, что у меня есть руки, ноги, глаза и т.д. Материальная реальность построена для меня по законам моего восприятия. Если предположить, что у моллюска есть внутренний мир, он имеет какие-то другие характеристики. Возможно, в нем нет пространства, т.к. это раковина. Для того, чтобы приспособливаться к миру, нужно иметь модель этого мира.

Для меня очень важна разница между внешним миром и внутренним. Дальше этот внутренний мир может стать и обычно становится конвенциональным, но это может быть нарушено, как в случае психоза, например. И тогда внутренний мир у такого человека настолько отличается от внутреннего мира других людей, что им найти контакт невозможно. И тогда этот контакт замещается иллюзиями, галлюцинациями. Я здесь уже говорю как будто о потребности в контакте. Это уже из области диалога. Что это за потребность в контакте? Есть несколько моделей, гипотез. Например, что эта первичная энергия несет в себе одновременно возможность для жизни, развития, сохранения и т.д. и для уничтожения. И для разделения этих процессов, этих возможностей нужен Другой, в котором размещается часть этой энергетики. Для того, чтобы энергией управлять, ее надо как-то поляризовать. Например, через первичные инстинкты.

Е.: Модель человека описывается в гештальт-подходе через соотношение организм/окружающая среда. Безусловно, это метафора. Само по себе это соотношение предполагает контактирование, т.е. получение чего-то из окружающей среды и выделение чего-то в эту среду. Расти – значит приобретать что-то и терять что-то. Контакт – это первичная реальность освоения границ. Все, что существует – это контакт. Контакт, граница контакта – это первичная реальность.

Потребность в контакте и диалог, на мой взгляд, разные понятия. Вот ты говорил, что мы не можем сразу говорить о человеке вначале, только о биологическом организме. И о диалоге мы тоже не можем говорить сразу, по этой логике. Все видели людей, у которых есть потребность в контакте, но неспособных на диалог. Они мучаются, но неспособны увидеть и признать Другого как отдельного и ценного своим отличием.

Человек появляется как индивидуальность в паузе между стимулами и реакцией. Тогда рождение «я» – это процесс и опыт исследования неопределенности. Само понятие творческого приспособления в гештальт-подходе связано с креативностью поиска в ситуации неопределенности, при достаточной толерантности к неопределенности. Чем выше эта толерантность к неопределенности, тем с большей вероятностью человек оказывается способным искать хорошее решение, хорошую форму.

«Я» – тогда есть опыт освоения границ реальности, которые задаются извне. Это единственное основание против идеализма. М. Турнье (эти его слова часто цитирует Ж.М. Робин) пишет, что существовать – это значит быть снаружи, и ключ от дверей реального мира в руках у других. Это означает, что реальность существует, но обнаружить себя и понять хоть что-то про реальность я могу только благодаря Другому.

Д.: Если обращаться к Буберу, Я-Ты – это первое слово. Именно одно слово. Одно без другого не существует. Первичная оппозиция есть всегда. Весь мир строится в этой полярности.

Я – это очень многозначное слово. Это и мой внутренний мир, и точка какая-то в нем, и фигурка на стене и т.д. Оторванное от Я-Ты, Я не существует. Я-Ты первично. Слова Я отдельно нет. Всегда только Я-Ты. В речи мы просто это сокращаем. Речь всегда отличается от феномена. Это заметно по разнице языков. В

славянских языках отражен большой опыт коллективистского сознания, английский язык более индивидуалистичен.

Модель человека, которая создается в гештальт-подходе, мне симпатична именно из-за биологизаторской позиции. Раньше я сильно был ориентирован на бихевиоризм, на поведенческую, когнитивную терапию, что связано с этологией. В поведенческой модели есть все, кроме свободы. А в гештальт-терапии сохранилась для меня основа, а с другой стороны, появилась свобода. Пауза между стимулом и реакцией, которая составляет всю свободу, в гештальт-подходе оказалась детально исследована. Жизнь происходит именно в этой паузе. С точки зрения прагматика, это не очень эффективно. Прагматически лучше научиться быстрее реагировать. Отличный боец в чем-то действует как робот.

Проблема в том, что тогда нас нет. Все, что относится к психике – это формы регулирования этой первичной энергии. В самой энергии ничего не записано, там нет содержания, направления, для чего она, откуда она. Потом начинается развитие регуляторных систем для того чтобы структурировать эту энергию. Конечно, можно затеять спор, какая из этих систем лучше, а какая хуже. Например, система, связанная с достижениями или система конфуцианская, или западный вариант конфуцианства, кантовская система. С точки зрения Канта, любое действие, осуществленное по желанию, является аморальным. Морально то, что должно. Это этика Канта. Восточная система связана с воспитанием, формированием желания. Восточная мать, подходя к ребенку, спрашивает у него не «Что ты хочешь?», а «Что я должна для тебя сделать?»

Е.: Попробуем рассмотреть концепцию человека в гештальт-подходе в контексте философской антропологии и в контексте феноменологии. Вроде бы мы отказываемся опираться на статистические закономерности, оказываемся от заранее заданных категорий описания человека и относим гештальт-подход к экзистенциально-феноменологическому направлению. Экзистенциализм утверждает, что человек создает смыслы. Не осваивает готовые смыслы, а создает свои смыслы, особенно в точке неопределенности и бессилия.

Д.: Да, создает, как способ регулирования активности.

Е.: И здесь я опять натыкаюсь на теорию развития. При рождении я попадаю в мир, уже наполненный какими-то смыслами. Мне ставят границы, затапливают в меня какие-то интроекты, и мое возбуждение «упаковывается» сообразно тому, как я осваиваю смыслы других людей. Если я только создаю смыслы, я останусь без детства. Если я буду только осваивать смыслы, я попаду в сети различных структурных школ, описывающих человека вообще.

Д.: Хороший был бы воспитательный эксперимент: обращать внимание ребенка не на него, а на ту среду, что вокруг него. Важно, например, не то, что обкакался, а то, что испачкал вещи. Регулировать ребенка так, чтобы он почувствовал себя «изгнанным» из среды.

Е.: Так это и есть бихевиоризм, где единственной человеческой составляющей поведения является сформированность у него социальной мотивации.

Д.: Еще один грех гештальтистской модели человека – это антропоцентризм. Все, что нам важно, важно только через человека.

Е.: Как не редуцировать все сведения о том, что такое личность и как при этом не наполнять личность заранее заданным смыслом? Как сохранить свободу, осваивая уже созданные смыслы, как свободу этого освоения, позволяющую создавать свои идеи, не отменяя других? Как из структуры перейти к пониманию человека как процесса? Как отвечает на этот вопрос динамическая концепция личности? Где находится на самом деле мой внутренний мир? Если ты показываешь на фигурку на стене и говоришь, что это ты, то очевидно, что этот цветок находится не внутри тебя. Каково соотношение понятий «человек» и «личность»?

И как быть с представлением о личности как о феномене поля?

Д.: Когда мы говорим про поле, я сравниваю его с Интернетом. Помните «Колыбель для кошки» Курта Воннегута? Где кошка? Где колыбель? Ни кошки, ни колыбели. Интернет есть? Да, я туда захожу. А где он? Да нигде. Если быть точным, то везде. А как уничтожить Интернет? С самого начала Интернет придуман как что-то неуничтожимое, пока есть компьютеры. Где поле? Оно не между нами, оно у каждого в голове. Насколько оно синхронизируется, настолько мы и можем быть в контакте. Поле подразумевает единство пространства и времени и существует только в настоящем. Все остальное – это наша фантастическая работа по придумыванию того, что будет завтра и что было вчера. Вся дифференциация психических процессов – на самом деле некоторый трюк. На самом деле все эти процессы едины. Все со всем связано.

Я использую понятия только для того, чтобы описывать феномены и сержусь на обсуждения чистоты понятий. «Я» и «личность» – это иногда разные понятия, а иногда одинаковые. Важно, ЧТО ты описываешь этими словами. То же самое я могу сказать и про понятия «человек и личность». Есть феномен, что у человека существует устойчивый набор регуляторных механизмов, существует иерархия систем регулирования. То, как они действуют, иногда называют личностью. Но обсуждать, что такое личность – занятие пустое. Разные слова и все.

Е.: А теория личности в гештальт-терапии? Она есть или ее нет?

Д.: Говорить можно, что есть, и это будет правда. А можно говорить, что нет, и тоже будет правда.

Е.: Многие считают, что теория self – это и есть теория личности в гештальт-терапии. А некоторые утверждают, что это не теория личности, а описание модели человека в гештальт-подходе.

Д.: С какого конца бить яйцо? С тупого или с острого? Старый спор, который анекдотически обозначен как важнейший научный спор. И все это из-за разницы между языком и феноменологией.

Е.: А с твоей точки зрения, существует теория личности в гештальт-терапии?

Д.: С моей точки зрения, мы можем назвать теорией личности много теоретических образований в гештальт-терапии. Например, теория Гудмена – Перлза может быть названа теорией личности. Мы можем называть теорией личности описание форм сопротивления. Ведь это описание того, как человек регулирует себя. Значит, это – личность.

Е.: Т.е. любая система саморегуляции может быть названа в гештальт-подходе теорией личности?

Д.: Мы всегда можем заявить, что не всякий человек – личность. Вот Кьеркегор – личность, а мы тут все, в сравнении с ним, не личности. Личность – это слово. Зачем к нему привязываться?

Е.: Ты сам являешься автором «динамической концепции личности в гештальт-подходе».

Д.: Да, но для меня это просто удобное название. Можно было бы написать «динамическая концепция осуществления разрозненных смыслов».

Е.: Если мы говорим про личность как про некую устойчивую систему и про процесс регуляции осуществления жизни этой системы, то это не разрозненные смыслы, а система интеграции в каждый конкретный момент.

Д.: В динамической концепции личности есть постоянный процесс творческого приспособления к меняющейся реальности и уважение к опыту уже функционирующих в опыте способов приспособления. Весь цикл контакта можно описать как потребность вначале остановить неупорядоченную активность, чтобы справиться с ужасом, затем – потребность в ориентировке, построении первичной модели того, что вокруг. А потом – потребность в реализации. Можно, описывая что-то, употреблять термин «безопасность», а можно говорить о том же самом как об остановке неупорядоченной активности. Ориентировку можно описать через привязанность, через расстояния между мной и другими. Потом я с этим что-то делаю. Все это привязано к теории развития. Но это сложно для научных дискуссий. Со мной сложно разговаривать в стиле определений.

Мы можем говорить о личности или об индивидуальности, чтобы не говорить о личности. В чем-то это разные понятия, а в чем-то пересекающиеся. Можем спорить о разнице этих понятий. Но от споров мне становится скучно.

Е.: Если бы мы с тобой вдвоем об этом разговаривали, я бы давно прекратила этот разговор, т.к. замечаю, что ты сердисься. Но здесь сидят люди, у которых есть свои представления и свои вопросы к нашему диалогу. Для меня сама возможность такого разговора – это возможность создания пусть временной, пусть одной из многих, но все же какой-то модели человека в гештальт-терапии. То, что ты сердисься, заставляет тебя искать ответы на вопросы. Мы много лет преподавали гештальт-терапию так, как если бы она не развивалась. У меня в последнее время возникла потребность задуматься над теми вещами, которые мы преподаем.

Д.: Меня недавно на телепередаче спросили, что такое гештальт? Я ответил, что гештальт – это товарный знак для фигурки, которую продают в ИКЕЕ. И это правда, там что-то продают под таким названием. Слово – это слово. Ничего больше. И оно не было в начале. Бог врал.

Е.: Так или иначе, мы не можем обойтись без модели. Если я говорю, что гештальт-подход – это одна из возможных моделей описания реальности, модель вроде симпатичная, то мне кажется, стоит предпринять усилия для развития описания этой модели.

Вопрос из группы: Если не слово было в начале, то что?

Д.: В начале была энергия. Слово только одна из форм управления этой энергией.

Вопрос из группы: Данила, ты можешь кратко сказать то, что хочешь сказать?

Д.: Мне представляется важным механизм, который описал Алексей Николаевич Леонтьев, как «сдвиг мотива на цель». Когда люди вместо того, чтобы по сути что-то обсуждать, начинают спорить о понятиях. Шли, чтобы попасть в царствие небесное, а в результате подрались из-за огорода. Начинаем про человека и увязаем в спорах о том, что такое личность, размахивая мешками цитат. На мой взгляд, можно заменить слово «личность» словом «Буратино». И ничего не изменится.

Это просто беда. И слова – это тот способ, которым мы энергию нашу все время структурируем и, к сожалению, другого способа не находится. И сегодня произошло то же самое. Это типичная человеческая ситуация.

Е.: Собственно в этом суть идеи конструктивизма. Конструктивизм утверждает, что не существует иной реальности, кроме той, которую мы конструируем. Конструктивизм – это одно из активных течений современного постмодернизма, который поставил под сомнение объективность любой науки и теории. Собственно, постмодернизм и возник через отделение философии от науки. Как, в свое время, модернизм возник через отделение философии от религии через активный союз с наукой.

Реакция из группы: мне хочется самой теперь во всем разобраться, в частности, почитать про теории личности, но придется думать про все это заново. Может быть я и сама что-нибудь придумаю, свою «точку сборки».

Д.: Я бы с радостью поговорил с философами древности, так, по-свойски, если бы они живы были. А то мы все «небоскребы, небоскребы, а я маленький такой». И еще к вопросу о понятиях, словах хочу добавить кое-что.

Слово «личность» достаточно многозначно. Существует столько определений личности, что я этим словом уже могу пользоваться свободно. А есть слово индивидуальность. Им труднее пользоваться, поскольку оно менее многозначно, чем личность.

Е.: Важно, что определения того, ЧТО такое личность, человек и т.д. мы ищем и находим каждый раз заново. А ищем все эти определения от тревоги, для того чтобы структурировать первичную энергию. Загнанная в слова, эта энергия становится безопасной. Мы можем разговаривать. Не умирая от ужаса.

В гештальт-подходе личность рассматривается как феномен поля. Мой внутренний мир и моя личность? Как они соотносятся? Можно ведь сказать, что личность – это обеспечение процессов саморегуляции в поле, а внутренний мир мой может при этом отдыхать или быть вместилищем чувствительности?

Д.: Давай, определим, что у меня есть психического, что не является личностью? Память? Бессознательное? А черт его знает!

(Реакция из группы: Здесь как с природой Будды. Помнишь известный вопрос ученику Дзен: Есть ли у собаки природа Будды? Ответы «да» и «нет» неправильные. Что есть собака? Что есть «природа Будды»?)

Д.: Я сержусь на попытки достичь определенности в ситуации, где этой определенности нет в принципе.

Е.: Я поняла, кажется, о чем пытаюсь сказать. Получается, что первично не «Я», не «Я-Ты», не личность, не индивидуальность, не человек, не все эти понятия, а первична ситуация, осваивая которую и обладая чувствительностью к которой, мы

включаем какие-то параметры «я». То личности, то внутреннего мира и т.д. Но первична ситуация. Робин этим понятием заменяет в последних работах понятие «поле». Власть принадлежит ситуации. Хотя сама по себе ситуация уже есть способ структурирования энергии поля.

Д.: Власть, конечно, принадлежит ситуации. Но вот крик «Человек родился!» – это хороший, конечно, крик. А родился, например, урод. Человек он? Или нет? И человеческая ситуация у него такая же как у нас. А чего-то нет.

Е.: Человек он или нет и есть ли психика у собаки, определяет не этот урод-ребенок и не собака, а тот, кто смотрит на эту собаку и на этого ребенка. Если я в окружающем мире долгое время не буду находить подтверждений, что я – человек, личность, что со мной можно иметь дело в человеческой ситуации, что я вообще существую, то сойду с ума, скорее всего.

Спор о том, что важнее, слово или явление, довольно бессмысленный. Мы живем в эпоху развернутого конфликта модернизма и постмодернизма. Мы не можем отказаться от структуры, поскольку нам нужно куда-то «упаковывать» тревогу и не может остановить власть процесса. Похоже, этот конфликт был всегда, только сегодня его решили обозначить именно так. Мы можем долго и высокомерно говорить о том, что все есть процесс, и при этом мы никогда не встретимся и не сможем описать опыт. Для того, чтобы отказаться от чего-то, нужно вначале это иметь. И поэтому нам нужны модели. Я помню слова Дж. Энрайта в первой книжке о гештальт-терапии, которую я прочла, «Гештальт, ведущий к просветлению, или освобождение от Кошмара». Он писал что-то, не помню точного текста, о том, что мы работаем не техниками и не теориями, а собой, но знавшими и в нужный момент забывшими все эти теории ради более глубокого знания, обретенного в опыте. Но, обязательно, ЗНАВШИМИ, а потом уже забывшими.

Д.: Поэтому не стоит говорить, что какой-то автор что-то там считает, думает по какому-то вопросу. Мы не знаем, думает ли он так до сих пор, может быть, он поменял свои взгляды. Вернее сказать, что в такое-то время, в такой-то книге он описал нечто. Мы всегда либо выбираем какую-то модель из тех, что уже есть, либо придумываем свою. Гештальт-подход мне нравится тем, что там у каждого своя модель, своя философия практики. И она не может быть неправильной. Все объяснения, для чего все это – атрибутивность, т.е. как человек пытается объяснить другим людям свои действия. В гештальт-подходе вся эта теория атрибуции не очень важна. Важнее описать, что собственно происходит. Речь идет о замене детерминизма на релятивизм и феноменологию. «Я делаю свое, а ты делаешь свое. Я пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. И ты пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать моим. Если мы встретимся, хорошо. Если – нет, этому нельзя помочь». Это молитва гештальт-терапевта. То, что ты делаешь – это и есть тот путь, на котором находишься.

Е.: Для этого и существует эта специализация по философии гештальт-похода. Для того, чтобы поддержать право на создание собственных взглядов. А совсем не для того, чтобы сказать как правильно и как надо мыслить. С этой точки зрения, это не специализация, а философский семинар для психотерапевтов, который может существовать бесконечно, до тех пор пока останутся люди, которым интересно осознавать свою собственную философию в контексте иных взглядов. За разными

высказываниями стоят конкретные люди. Они рассуждают из разных точек жизни. И славно. Собственно у этого диалога была одна цель – создать пространство с правом рассуждать, правом на несогласие, вольнодумство. И совершенно бессмысленно стремление изложить какую-то единственно верную концепцию. Это лаборатория опыта, вопросы без ответов, вернее без единственно верных ответов. Проблематизация оказывается гораздо ценнее.

Я хочу сказать несколько слов о терапевтическом мышлении, как о способности, находясь в аффективно напряженной зоне, видеть обе стороны процесса. То, о чем мы сегодня говорили, есть еще и попытка показать модель терапевтического мышления. Не стоит отказываться читать книги и изучать теории, важно отдавать себе отчет в том, кто и когда это писал. Не стоит забывать также, что власть принадлежит ситуации напряжения актуального момента, и можно использовать какую угодно теорию или отказываться от нее для того, чтобы разрешить или усилить динамическое напряжение. Таким образом, важен вопрос: для чего используется эта теория.



ХЛОМОВ ДАНИИЛ, КАЛИТЕЕВСКАЯ ЕЛЕНА

КЛИНИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

Данный текст представляет собой размышления на тему работы гештальт-терапевта в области клинической патологии и составлен на основе диктофонных записей лекций, включенных в базовый курс «Теория и практика гештальт-терапии».

Введение.

Психиатрия как специальная область стала развиваться сравнительно недавно, в последние 200-250 лет. До этого времени люди с различными психическими расстройствами распознавались как нарушенные физически, либо как преступники или как одержимые бесом. Развитие психиатрии привело к организации социальной ниши, куда этих людей стали размещать. Сохранились страны, где психиатрии нет, например, Ливия. Интеллектуальные и гуманистические тенденции начала 20 века вывели психопатологию из узких рамок психиатрических больниц, определив область «микropsихиатрии», психопатологии обыденной жизни (З.Фрейд). Основным нафос работа психотерапевта определялся долгое время как задача с помощью длительной аналитической работы справляться с «микropsихиатрией».

Люди склонны преувеличивать табуированность всего, что касается психиатрии. Психиатрия очень хорошо регулируется социально. Например, известна история с Бехтеревым, лечившим Сталина, после чего диагноз «паранойя» был устранен вместе с Бехтеревым. Долгое время этого диагноза не существовало, и ничего... Или понятие адаптации, сформированность социальной мотивации как критерий психического здоровья. Понятия «адаптация» и «творческое приспособление» относятся к совершенно различным мировоззренческим структурам. За понятием «адаптация» стоит коллективный проект, статистическая социальная норма, результат, хороший для всех, идеология тренинга. Творческое приспособление, способность к восстановлению которого является целью психотерапии, – всегда проект индивидуальный. В свое время психиатрия использовала в политических целях индивидуализм, нелояльность, несогласие. Это очень тонкие вещи – адаптация «вынужденная» или «выбранная». А если человек «обламывается» в своей адаптации? Например, от страха. Или вообще не хочет идентифицироваться со стандартами данного общества? Этот человек болен? Нет, однако в какой-то момент он может начать «тащиться» от собственной нестандартности, после чего вдруг обнаруживает, что разрушил то, за что боролся. Возможно, с ним действительно что-то не так. А многие из тех, кто действительно болен и имеет психиатрический диагноз, заботятся о себе, аккуратно обращаются со своим состоянием, умеют распознавать начальные стадии декомпенсации, вовремя бьют тревогу, пьют лекарства, ходят в реабилитационные группы. С этой точки зрения они здоровее нас, поскольку мы все думаем «да ладно...». Психиатрические клиники долгое время были «изолятом» в обществе, местом, где можно было

спрятаться во времена репрессий, «государствами в государстве». Оттуда можно и не выходить, все для жизни есть...

Существует противопоставление – «большая психиатрия» (психозы) и «малая психиатрия» (невроты, пограничные расстройства или, по-нашему, психопатии). Для психотерапевта важно различать понятия «диагноз», «клиническая феноменология», «патология контакта». Есть диагноз психиатрический, а есть диагноз «психологический» – диагностика качества жизни пациента.

Лекарства, применяемые в области психиатрии, охватывают, в основном, всего три параметра: повышение активности, снижение активности, установление границ аффекта. Обширный словарь энциклопедических названий – диагнозов – является, по существу, результатом массы конкретных исследований. Реклама лекарств, различающихся лишь степенью очистки, щедро оплачивается фармакологическими фирмами. Нашей же задачей является не работа с шизофренией или с депрессией. Для нас важно, как человек устанавливает контакт.

И здоровье, и болезнь – не просто наличие или отсутствие болезненных симптомов. Это способы жить в мире. Симптом – это организующий фактор в поле «организм – окружающая среда». Болезнь есть способ жить в мире, изъясняясь на языке симптомов. Являясь одновременно и выражением проблемы, и частичным ее разрешением, симптом трансформирует ситуацию из остро-невыносимой в хронически-неприятную. Симптом – это межличностное послание, содержащее символическую информацию. Любой симптом – это то, что когда-то было творческим приспособлением, превратившись впоследствии в защитный адаптивный паттерн, ограничивающий развитие.

Со своими симптомами пациент может обращаться по-разному, давать им различную власть над своей жизнью, разрушать отношения, которые сам признает важными, или как-то организовать жизнь так, чтобы важное в ней сохранять и поддерживать. Наши клиенты условно делятся на «пациентов» и «клиентов», в зависимости от степени небезразличия человека к своей собственной жизни. И часто это не зависит от тяжести расстройства. Симптомы могут быть предъявлены как сходные при различной патологии. Например, страх может быть симптомом функционального невроза, может быть включен в структуру характера или быть проявлением психотического уровня нарушений. Здесь важно соотношение фигуры и фона, определение тяжести состояния по контексту. Головная боль может быть следствием того, что человек вчера просто «перепил», а может являться симптомом истерического расстройства личности. Клиническая феноменология подразумевает не только текущее состояние, но и контекст, в котором оно возникает, не сведение человека к симптому, а целостность опыта. Психологическое содержание симптома субъективно.

Долгое время обсуждался вопрос о возможности работы психологов с психотическими пациентами. Это возможно только в особых условиях, в клинике, иногда амбулаторно, но только тогда, когда пациент работает с врачом, и врач поддерживает наш контакт. Без этих специальных условий работать нельзя. Из разных соображений, в том числе, из соображений безопасности пациента и собственной безопасности. Например, в случае агитированной депрессии активности много, а в душе – отчаяние. Очень высок риск суицида, при этом внешне

такой пациент может выглядеть вполне социально адаптированным. Или, наоборот, человек развивает продуктивную симптоматику – бред, галлюцинации. С бытовой точки зрения он выглядит просто ужасно, а с психиатрической – наоборот, вполне перспективно. Если есть продуктивная симптоматика – значит много энергии, и, если ее организовать, такой пациент вполне способен адаптироваться. А вот если нарастает «негативная» симптоматика – апатия, утрата контактов, сужение интересов – это плохо, поскольку это-то как раз не особенно восстанавливается. Примером может служить злокачественная форма шизофрении, начинающаяся в основном в юношеском возрасте и составляющая, по данным различных авторов, до 10% от всех диагнозов. В этом случае без всякой продуктивной симптоматики нарастает апатия и человек быстро движется к слабоумию (первое название шизофрении – «раннее слабоумие»). Если обратиться к старой психоаналитической идее, что все в минимальной степени есть у всех, то процесс жизни есть процесс постепенного «ослабумливания». То, что мы видим у пациентов – преждевременное старение. Вот такая философская идея. Так что не будем высокомерны... Есть масса людей, которые просто не в курсе, что они больны. Просто их жизнь организована так, что их патологии никто не видит. Например, они могут успешно работать программистами или переводчиками, практически не выходя из дома. Вот если им придется резко изменить жизнь – тогда их расстройство станет заметно.

Всем психотерапевтам следует знать психопатологию хотя бы в общих чертах. Приблизительно у 10% людей есть психическое расстройство того или иного уровня и, если у вас более 10 клиентов, вероятность встречи с психопатологией возрастает. Если на интенсиве более 100 человек, есть высокий риск, что хотя бы один из них будет в остром состоянии. Это не значит, что он заболел от интенсива, просто его состояние наконец стало возможным заметить.

Всегда стоит адекватно оценивать свои возможности. Психолог должен уметь выполнять диспетчерскую функцию, т.е. поддерживать связь с профессиональным сообществом, вовремя переключая пациента на соответствующего специалиста: психиатра, невропатолога, нейропсихолога, дефектолога и т.д.

Во всем мире психотерапевты получают из пациентов. Выбор заниматься психотерапией – это особенный выбор. Внутри каждого из нас также есть 10% психопатологии и клиническая тема всегда находит отклик в душах и в личной истории участников групп. Контакты с людьми – очень тяжелая работа, поэтому важно знать про свои ограничения. Деление людей на «нормальных» и «ненормальных» — искусственное деление. Человек — это система саморегуляции. В каждом из нас есть внутреннее безумие, которое мы сдерживаем из различных соображений: хочется сохранить отношения, стыдно, страшно, что схватят и т.д. Если у человека разрушаются регуляторные механизмы – безумие «всплывает» на поверхность. Говорят, например, про кого-то, что он «находился в состоянии аффекта». Это значит, что регуляторная система на какой-то момент отказала. «Внутренний безумец» есть у каждого, но у одних система регуляции работает лучше, у других – хуже. Кроме того, люди по-разному относятся к своему «внутреннему безумцу». Кто-то боится его или стыдится, кто-то находится с ним в дружеских отношениях, а кто-то прямо «навязывает» его всем – «Смотрите, какой я

нестандартный!» Вообще, все что связано с индивидуальностью, нестандартностью, творчеством – все это «безумие».

С понятием «норма» всегда существовала путаница. С точки зрения медицины, здоровье есть мера вероятности возникновения болезни. С позиции психологии, здоровье — это способность выйти за пределы своей биологической, социальной и даже психологической детерминированности, выступая субъектом своей жизни в изменяющемся мире (0000). В гештальт-подходе это означает способность к творческому приспособлению, к конструктивному поиску в ситуации неопределенности. Это способность к саморегуляции для сохранения качества жизни, которое человек выбирает для себя сам. С этой точки зрения, критерий нормы может быть только индивидуальным и процессуальным. «Нормы» как усредненного стандарта в природе не существует. Использование этого понятия противоречит феноменологическому принципу гештальт-терапии.

Диагноз в гештальт-терапии – это процесс поиска смысла, возникающего из соотношения фигуры и фона, это феноменологическое исследование в процессе диалога терапевта и клиента. Фон также подвижен, однако, его динамика иная, чем динамика фигур терапевтического процесса. Осуществляя «фоновую» диагностику, мы обращаемся к функции *personality*, отвечающей за поддержание условно стабильной картины жизни *self*. Важно также ввести понятие «позитивной диагностики» и обращать внимание, не только на то, что нарушено в процессе развития, но и на то, что работает. Диагностика ресурсов имеет прямой терапевтический эффект. К позитивной диагностике относится выяснение форм социальной поддержки клиента и его способов поиска поддержки, интересов и зоны успешности, использования опыта неудач, и т.д. Проведение позитивной диагностики выявляет уровень самоподдержки клиента. В числе факторов, обеспечивающих самоподдержку, наиболее важны следующие: способность устанавливать близость, радоваться и получать удовольствие, любопытство, юмор, азарт, способность к игре, конструктивная агрессия, сексуальность, знание своих исторических «корней» и семейных историй и т.д. В отличие от «фоновой» диагностики, диагностика фигур контакта в терапевтическом процессе – это диагностика уровня энергии и анализ прерываний клиента, а также, главным образом, фрустрированных потребностей клиента, его незавершенных задач развития, спроецированных в терапевтический контакт. Основной принцип для терапевта – позволить себе осознать очевидное и позволить очевидному произвести на вас впечатление.

Для решения вопросов дифференциальной диагностики перед включением пациента в терапию можно пользоваться схемой первичного диагностического интервью, описанной О. Кернбергом в книге «Тяжелые личностные расстройства» (Кернберг, 2001). Он предлагает беседу с клиентом, пользуясь метафорой круга и обозревая цикл «ключевых симптомов», связанных между собой. Движение по часовой стрелке соответствует углублению симптоматики. Беседа начинается с предложения клиенту рассказать о его трудностях и о его представлениях о психотерапии.

Ключевым симптомом, отделяющим сектор неврозов от сектора пограничных состояний и являющимся важнейшим для диагностики пограничных расстройств, он

считает «диффузию идентичности». В то время как невротик (Кернберг выделяет функциональные неврозы и неврозы характера) обладает интегрированным представлением о себе, пациенты с пограничной организацией личности демонстрируют плохую интеграцию между концепциями Я и значимых других, противоречия в восприятии самого себя и бледное скудное восприятие других людей. Привычка жить в дезинтегрированном состоянии приводит к тому, что пограничные пациенты никогда толком не знают, кто они и какие они, а также не могут описать другого человека так, чтобы у терапевта сложился целостный образ. Многие психотерапевты сходятся на том, что пограничным клиентам трудно сопереживать. Психопатология подавляющего большинства наших клиентов относится к зоне неврозов или пограничных расстройств личности. При этом пограничные пациенты могут вызвать значительные сложности в работе, при работе с ними от психотерапевта требуется опыт и навыки самоподдержки.

Ключевым симптомом для сектора психозов, следующего за сектором пограничных расстройств, является нарушение у психотиков способности к тестированию реальности. Это может проявляться в психотических поведенческих симптомах, нарушениях эмоциональной сферы, расстройствах мышления, соответственно, по содержанию (бред) и по организации, а также в наличии галлюцинаций. То есть, если психотерапевту и пациенту не удастся согласовать свои представления о реальности, значит с кем-то из них непорядок. Здесь возможности психотерапии ограничены и, как правило, требуется лекарственная терапия. Психозы, как поезда, ходят по своему расписанию. Психотик меняет «мир», создавая свою собственную реальность. Поэтому стремиться «вылечить» психотика – грандиозная идея для психотерапевта. В советское время разрабатывали систему психологической реабилитации после лечения в период ремиссии для того, чтобы как-то приспособить человека к жизни. Это, собственно, и есть зона работы психолога. О. Кернберг делит зону функциональных психозов на три части, различая маниакально-депрессивный психоз, шизофрению и паранойю. Немецкая традиция, получившая развитие в школе А. Снежневского, обозначает область психозов как зону «единого психоза» – шизофрении.

Ключевыми симптомами, характерными для следующего за психозами сектора органических поражений головного мозга (острых и хронических) являются нарушения в сфере ощущений, памяти и интеллекта. Здесь работа психотерапевта практически бесполезна и включается его диспетчерская функция.

Надо отметить, что дети в своем развитии демонстрируют весь спектр психотических расстройств, а подростковый возраст, кризис идентичности является психопатией по определению. Во Франции, например, диагноз «психоз» не ставят до 21 года.

Можно сказать, что опыт жизни человека, его развитие – это опыт столкновения и совладания с различными психотическими вызовами, как внутренними, так и внешними. В той или иной степени мы все имеем психотический опыт.

Динамическая концепция личности. Клиническая феноменология.

Феноменологический подход – одна из базисных черт гештальт-терапии. К вопросу о терминологии: Гештальт-терапия это клинико-феноменологический подход. Феномен – это явление, данное нам в опыте чувственного познания, в отличие от ноумена, постигаемого разумом. Феноменология – учение о явлениях. У Н. Гартмана непредвзятое выявление и описание феноменов рассматривается как первая ступень систематизирующей работы мысли, за которой следуют проблематизация и теория. Феномены описываются, а не объясняются. *Как важнее, чем Почему.*

В то же время, типологизация личностных характеристик человека – один из самых увлекательных и полезных в работе разделов психиатрии, психоанализа личности и психоанализа. Возможно ли феноменологически подходить к проявлениям личности человека? Может ли гештальт-терапия ассимилировать достижения других направлений?

То, о чем пойдет речь далее, есть ассимиляция теоретических положений, разработанных и описанных в психодинамической традиции. Это описание феноменов, лежащих в основе личностной типологии.

Один набор исследований был связан с описанием шизоидной личности. Начался он исследованиями группы в Пало Альто в Калифорнии, которой руководил Дон Джексон. Он пригласил Грегори Бейтсона, философа, антрополога и психолога. После смерти Д. Джексона Гр. Бейтсон возглавил эти исследования и в концепции “double bind” (двойного послания) дал классическое описание шизоидного расщепления (Бейтсон, 2000). Двойное послание – это как раз то, что вызывает расщепление. Бейтсоном описаны семейные характеристики и коммуникативные особенности в исследованиях шизофрении и шизоидности как ее ослабленного отражения.

Другой набор исследований был связан с метафорическим периодом развития психоанализа, обращением к греческой мифологии, откуда и пришло слово «нарциссизм». В психоанализе, в частности, в работах В. Райха это явление оценивалось как позитивное, как следствие высокого уровня развития – с одной стороны. А с другой стороны «нарциссизм» рассматривался как явление патологическое. Интересно, что в книгах крупнейших исследователей нарциссизма А. Лоуэна и Х. Когута вы не найдете их ссылок друг на друга. На конгрессах конца 20 века большинство психиатров обозначали нарциссические расстройства как основные, предполагая, что они заняли место истерии начала века.

Третья большая группа исследований касалась описания пограничной личности и феномена зависимости. В наибольшей степени это отражено в работах О. Кернберга и Дж. Боулби (классика психологии развития, подробно описавшего формирование и разрушение эмоциональных связей и феномен привязанности) (Боулби, 2004).

Эти три феномена очень важны. Когда читаешь всех этих авторов, то понимаешь, что все вокруг и ты сам относишься именно к той области, которую каждый из них описывает. В общем, к кому обратился – тем и болеешь, на то и

существуют специалисты. Складывается впечатление, что все они описывают что-то, что есть у каждого, просто в разной степени.

Динамический цикл контакта.

В 1996 г. Д. Хломов впервые описал основные положения динамической концепции личности в гештальт-терапии, используя метафору трехголового дракона. Основное содержание этой концепции в том, что у каждого человека мы можем наблюдать три типа поведенческих реакций, соответствующих трем основным личностным патологиям, феноменологически описанным в аналитически-ориентированном подходе: это шизоидная личность, пограничная личность и нарциссическая личность. В сборнике «Гештальт-96» в статье Д. Хломова была опубликована сводная таблица этих трех типов личности (цитируемая по лекции Стивена Шона). Динамическая концепция личности предполагает рассматривать не три типа личности, а три фактора, три составляющих личностных реакций. В оригинале говорится о пограничной (borderline) личности, хотя в традиционной отечественной литературе именно термин «невротическая» наиболее соответствует описанию. Все эти три составляющие в большей или меньшей степени присутствуют в личности каждого человека. Именно это придает объем переживаниям, гибкость контакту. Здоровая реакция содержит все три измерения. Одна и та же проблема может быть по-разному изложена этими тремя «головами». Психопатическая реакция, как правило, содержит только одно измерение – переживания «уплощаются». Между этими «головами» существуют определенные отношения и взаимодействия, что может выражаться в том, что способ изложения проблемы не соответствует реально стоящей за этим потребности. Например, можно начать конкурировать от страха отвержения и конфликт будет способом осуществления привязанности. Три составляющих личности присутствуют не только у клиента, но и у психотерапевта. Клиент всегда провоцирует терапевта на реакции из той части, на языке которой он к нему обращается. Если терапевт идет на эту провокацию – происходит фиксация одного способа выражения и контакт теряет гибкость. Если терапевт бдителен и способен к гибкому реагированию, он старается включить все составляющие личностной реакции клиента.

Почему у человека присутствуют все эти характеристики? Если мы рассматриваем жизнь человека и его формирование с точки зрения цикла контакта, то человек в своем развитии (в снятом виде это выражается в способах организации конкретного опыта) последовательно проходит все его стадии.

Динамическая концепция личности – это инструмент описания, анализа феномена контакта, а не описание реальности.

В 1998 г. Даниилом Хломовым была предложена схема цикла контакта в соответствии с динамической концепцией личности в гештальт-терапии. Цикл контакта в этой системе понятий поддерживается последовательной сменой трех метапотребностей, регулирующих смену тактических направлений контакта: 1 – метапотребность в безопасности, 2 – метапотребность в привязанности (зависимости, связанности), 3 – метапотребность в манипулировании (свободном обращении, действии с другим объектом или субъектом). Наличие этих базовых

метапотребностей подтверждается в работах психоаналитиков, развивающих теорию объектных отношений (Хломов, 1998, 2003).

Метапотребность в безопасности связана с шизоидной составляющей личности (соответствует шизоидно-параноидной стадии развития ребенка от рождения до 3-х месяцев, описанной М. Кляйн).

Вторая стадия цикла контакта соответствует включению метапотребности в привязанности, в зависимости, в удержании объекта. В работах Дж. Боулби подробно описаны паттерны поведения ребенка в период с двух-трех до шести – восьми месяцев, когда ребенок активно использует возможности привязанности для выживания и развития. На этом этапе ребенок обнаруживает, что его благополучие связано с присутствием другого.

Метапотребность в манипулировании связана с нарциссическими тенденциями в личности, с развитием способности манипулировать предметами, людьми, объектами внутреннего и внешнего мира.

Задача обеспечения безопасности соответствует зоне пре-контакта. Переход от преконтакта к контактированию связан с выходом из конфлюенции. Интроекция является переходной точкой, где решается задача установления границ.

Задача установления привязанности занимает значительную часть зоны контактирования, связанную с проекцией.

Задача обеспечения свободы манипулирования, действия и обращения с выбранным объектом привязанности, а также с самим собой, со своими чувствами и переживаниями соответствует верхней части зоны контактирования и переходу от зоны контактирования в зону полного финального контакта (соответственно, зоны ретрофлексии и эгоизма).

Важно отметить, что описываемые механизмы сопротивления или разновидности потери *ego* функции (П.Гудмен) (см. Перлз, 2001) являются нормальными и даже необходимыми для здорового психосоциального развития, реакцией здорового творческого приспособления ребенка, механизмами его выживания и формирования его личности. Они становятся патологическими только в том случае, если оказываются фиксированными, «замороженными» паттернами поведения, несоответствующими возникающей актуальной ситуации.

Здесь уместно привести, в сокращении, отрывок из лекции Маргариты Спаньолло-Лобб, вице-президента Европейской Ассоциации Гештальт Терапии «...Все теории развития сходятся в том, что у ребенка есть целостное переживание его Я в три года. Различия в подходах к развитию относятся к периоду от 0 до 3-х лет. Даниэль Стерн утверждает, что ребенок сразу может идти в контакт, в то время как М. Малер говорит о начальной стадии аутизма...Все сходятся на том, что начальная фаза от 0 до 3-х лет недифференцирована...это конфлюенция, неразличение границ. Далее следует фаза различения между собой и другим человеком, а уже потом фаза, когда ребенок может рассказать историю о себе. Д. Стерн полагает, что «нуклеарное Я» образуется на первой стадии, а «нарративное Я» – в постконтакте...

Дж. Салонья утверждает, что развитие происходит от «Мы» к «Я – Ты». Эта теория развития в гештальт-терапии связана с формированием способности выдержать контакт... У ребенка есть потребность в слиянии и у матери тоже, границ

нет, есть интуитивное знание о том, что происходит. Ребенок приспосабливается к тому, как мать это проявляет, это здоровый процесс... После прорезывания зубов в 6 – 10 месяцев начинается период интроекции. За счет здоровой интроекции ребенок начинает говорить. Это делает его сильнее, он может сказать, что ему нужно, вместо того, чтобы бесконечно плакать. Это высвобождает энергию... Когда энергии слишком много возникает потребность в проецировании.. Ребенок не может пока удержать энергию контакта и отдает ее обратно. У него избыточное волнение и его нужно успокаивать. Для ребенка важно находиться в окружении, которое удерживает, выдерживает его агрессию... В 5 лет ситуация меняется, но если в 2 года окружение не выдерживает агрессии ребенка и обвиняет его – он не доверяет окружению... Переключение с проекции на ретрофлексию происходит, если ребенок может доверять окружению и, значит, может доверять себе, может оставить, сохранить часть энергии для себя. Иначе энергия будет бесконечно проецироваться и растворяться в мире... Например, как в случае паранойи – происходит бесконечное проецирование без проверки реальностью... После определения автономии ребенок может увидеть другого и может устанавливать контакт. Опыт self завершается и далее следует стадия, когда он может рассказать историю о себе... Ретрофлексия – это процесс удержания переживания Я.

Эта теория развития помогает лучше понять переживания психотиков... Опыт до 3-х лет – это опыт доверия, до-личностный опыт. При конфлюенции гнев находится везде в мире, отношения с матерью растворены в мире. Ребенок может опасаться, что может убить мать, т.к. нет границ и это очень тревожно... Когда младенец чувствует голод, он не знает, что это голод. За счет здорового слияния мать знает это. Если мать не приходит, у ребенка нет поддержки, чтобы оставаться с этим чувством. Это как «бомба». Если мать приходит – формируется граница, которая защищает ребенка. Граница всегда создается средой. Именно отношения создают границы, ребенок сам не может это сделать.

Психотик – это качество переживания, это опыт длительного нахождения с внутренней «бомбой». Это похоже на землетрясение, слои смещаются, ..., ужас несуществования. Психотик все время находится под давлением страха нового землетрясения... «Бомба» для невротика, то, что его пугает, – это угроза его самооценке. Он боится, что недостаточно хорош для других. Но здесь присутствует целостное Я. Психотик боится, что вселенная его поглотит, или что он рассыпется на кусочки. У невротиков больше нарушена функция *personality*, в психозе же больше нарушена функция *id*. С точки зрения клинической феноменологии, психотик это качество переживания, а не диагноз. Это качество переживания может требовать различной поддержки. Оно может быть у хроников и у сильно перепуганных детей. Психоз – это форма адаптации, творческое приспособление.

...Пограничные состояния в большей степени определяются взрослыми. Ребенок свехдетерминирован взрослыми и сохранение сути себя – его индивидуальная задача. Пограничные расстройства соответствуют точке выхода из конфлюенции...» (неопубликованная лекция, перевод Н. Кедровой, сокращения авторов).

Вернемся к динамическому циклу контакта. Развитие человека происходит в межличностном пространстве. Здоровое развитие предполагает активное и гибкое освоение человеком различных стадий организации опыта, повышение активности и произвольности его выборов.

На первой стадии человек осуществляет ориентацию во внутреннем мире. На границе зоны преконтакта и контактирования происходит разрушение конфлюенции, рождение Я, которое выходит в мир с некоторым риском, осознавая свою потребность. Это возможно лишь в том случае, когда стадия преконтакта пройдена успешно и безопасность обеспечена. В первой части зоны контактирования фигурой становятся различные возможности среды для удовлетворения выявленной потребности, тестирование реальности. Чем лучше способность к тестированию реальности, чем больше энергии человек готов и способен затратить на этот процесс, тем более активным является его *self*. В результате этой активности, перебирания возможностей среды происходит выбор объекта привязанности, некого «Ты». Далее, во второй части зоны контактирования наступает возможность идти к выбранному объекту, вступать с ним в отношения «Я – Ты», проявляя свободу обращения и действия и формируя в дальнейшем на стадии финального контакта здоровое слияние.

Психопатология означает, что всего этого не происходит. На схеме видно, что в каждом случае нарушается. В первом случае более всего нарушается появление себя, Я является дезинтегрированным, расщепленным. Во втором случае дезорганизована привязанность, невозможно сформировать объект привязанности или ясный образ другого человека. Объекты – это модификации людей. В нашем опыте первый объект, который ребенок распознает — это живой объект, а уже потом, по его характеристикам он распознает неживые объекты. В третьем случае нарушается свобода действия и человек не способен получить то, ради чего был затеян цикл контакта, обесценивая свой выбор. Все эти фазы требуют времени. И, соответственно, им может быть уделено меньше времени, чем надо вплоть до игнорирования, либо можно чрезмерно «зависнуть» по времени на какой-то стадии.

Можно сказать, что основные вопросы, связанные с напряжением межличностных потребностей и соответствующие описанным стадиям, звучат так: Быть или не быть? (стадия обеспечения безопасности)

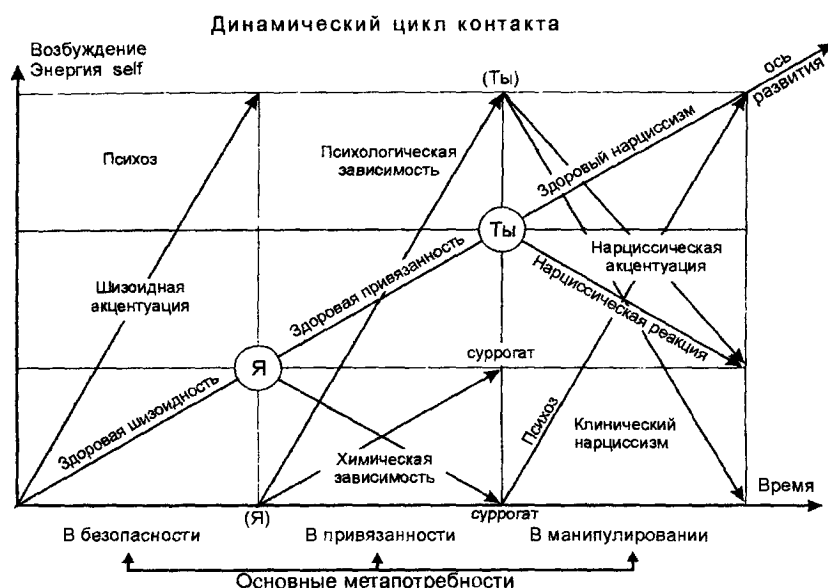
Как быть без тебя? (поиск объекта привязанности)

Как быть с тобой? (стадия манипулирования).

Динамический цикл контакта. Психопатология.

Представленная в настоящем тексте схема психопатологии с точки зрения динамического цикла контакта (см. рисунок), предложенная Д. Хломовым, многократно обсуждалась авторами между собой и в группах, уточнялись понятия, вносились дополнения. При подготовке данной публикации мы вполне отдавали себе отчет в произвольности и спорности многих излагаемых положений и в незавершенности работы. В то же время, теория жива, пока она «в пути». Ось развития, построения опыта на рисунке соответствует только левой части кривой контакта, традиционно изображаемой учениками школы Изидора Фрома в виде

кривой, описывающей опыт во времени, форма которой совпадает с кривой нормального распределения. Эта часть кривой, представленная на рисунке, описывает три фрагмента организации опыта: преkontakt (обеспечение безопасности), первую фазу контактирования (установление привязанности) и верхнюю часть фазы контактирования, собственно переход от зоны контактирования в фазу финального контакта (манипулирование). В финальном контакте *self* теряет свою произвольность, это фаза слияния.



Для шизоидов характерны проблемы в первой фазе. «Нормальная» шизоидность означает, что некоторое время человек находится в своем внутреннем мире и ориентируется в том, какие у него есть потребности и интересы, насколько безопасно появляться в среде. «Психоз» формируется в двух случаях:

1. Вся энергия *self* затрачивается на обеспечение безопасности. Цикл контакта как бы завершается на фазе преcontacta. Психотик остается в своем внутреннем мире, он не тестирует реальность, и его внутренняя реальность определяет мир, в котором он живет. Он будет бесконечно обеспечивать себе безопасность, «зависая» на этой стадии от чрезмерного страха и ужаса. Примером предельной остановки может служить кататония.

2. Игнорирование фазы обеспечения безопасности, а также фазы построения привязанности. Такой человек сразу включается в действие, не обнаружив себя и не построив отношения (например, при психических автоматизмах). Часто человек не обучен распознавать собственный страх. Если мы посмотрим на психотика в стадии обострения, он внешне может демонстрировать все приметы страха, даже ужаса, но

нечувствителен к этому, поскольку с детства привык действовать в страхе. Для него это привычная ситуация.

Нарушения в зоне привязанности проявляются как зависимости. Химические зависимости, расположенные на рисунке под осью здоровых реакций, могут формироваться как «сброс» напряжения или как формирование опыта на низком энергетическом уровне. Здесь принципиальным моментом является использование заменителей, суррогатов, химических агентов, которые служат универсальными заменителями. Их действие предсказуемо, постоянно и направлено прямо в «центр удовольствия». Строить отношения с неясным результатом, оправдывать ожидания, ждать отсроченного удовольствия – это напряжение. Проще использовать в качестве «Ты» суррогат. Над осью здоровых реакций располагаются психологические зависимости, различного рода невротические зависимости, ипохондрические, психосоматические расстройства и т.д. Это может проявляться в невротической полисимптоматике пограничного уровня. Основным здесь является затрата огромного количества энергии на привязанность к объекту без возможностей реализации удовлетворения потребности. Для того, чтобы сформировать невроз, нужно большое количество энергии для его удержания. Зависимость образуется в том случае, когда безопасность не обеспечена на первой стадии цикла контакта за счет усилий собственного Я. Тогда во второй фазе обеспечение безопасности происходит за счет чрезмерной привязанности к другому человеку или выбранному объекту, рассматриваемому крайне идеалистично. Реальное «Ты» не очень интересно. Здесь нет Я, а есть только бесконечное идеальное Ты, как цель и как предел хронически прерванного цикла контакта («зависание»). Человек появляется в отношениях без внимания к себе и без опоры на себя. Его Я существует настолько, насколько оно подтверждается неким идеальным объектом привязанности. В здоровой привязанности нет боли. В зависимости всегда есть боль, абстинентная угроза, угроза разрыва отношений, которая сталкивает человека с ужасом несуществования.

Описывая пограничные состояния, О. Кернберг имел в виду структурную организацию личности с «диффузией идентичности», отделяя ее от невроза как более глубокий уровень расстройства. При этом зависимости являются симптомами пограничной патологии. Металпотребность в привязанности, оставаясь неудовлетворенной, может вызывать нарушения различного уровня – от невротической патологии до пограничной клиники. Все же представляется возможным говорить о невротической составляющей личности, имея в виду не уровень расстройства, а скорее содержание проблем, возникающих на этой стадии цикла контакта. Это содержание связано с отношениями, а невроз – это нарушение отношений. Стадия контактирования предполагает выход из внутреннего мира во внешнюю среду, выход из конфлюенции. Граница всегда создается средой, именно отношения создают границы. В то же самое время на схеме ясно показана диффузия идентичности на этой стадии.

Нарушения в третьей фазе, фазе манипулирования, проявляются в различных типах нарциссического реагирования. Человек, склонный к такому реагированию, «проскакивает» фазу прекогнитива, не имея навыков ориентации в своем внутреннем мире, отрицает свое «реальное Я», опираясь на образ Я, которое то грандиозно, то

ничтожно. Лица с нарциссической фиксацией склонны к идеализации (в зоне привязанности) и последующему обесцениванию, полному или частичному (на стадии манипулирования). Полное обесценивание, невозможность установления близости, социопатия характерны для клинического нарциссизма. При этом обесценивается не реальное, а идеальное Ты. Реальное «Ты» неинтересно, так же как и реальное «Я». Действия при этом не становятся опытом и не могут быть интегрированы в Я.

Можно хромать на все три ноги, например, в подростковом возрасте, можно на две. Можно быть более «чистым типом» и хромать на одну, но сильно.

Условно, в цикле опыта как предельные нарушения можно выделить психозы, пограничные расстройства и социопатии.

Важно понимать, что и условно здоровые люди демонстрируют порой нарциссические реакции обесценивания, могут сорваться и напиться, а также уйти в некоторую аутизацию из-за коммуникативной перегрузки.

На каждом этапе цикла контакта нужно выдерживать негативные переживания для того, чтобы пройти этот этап.

На первом этапе это – ужас. Ведь сначала неизвестно, есть опасность или нет. Дальнейшее развитие уже опирается на некоторое знание.

На втором этапе нужно терпеть лишение. Чтобы выбрать что-то подходящее, надо терпеть, не срываться во что-то первое полавшееся.

На третьем этапе приходится выдерживать страх неудачи. А вдруг не получится? Этот страх может включать механизм опережающего отвержения. Или, наоборот, может быть переоценка себя, вытеснение страха неудачи. Например, покупка неадекватно дорогой вещи в кредит без соответствующего обеспечения.

Клиническая феноменология.

Откуда идут и с чем связаны эти три тенденции в поведении человека – шизоидная, пограничная и нарциссическая, которые проявляются в движениях, в действиях, в чувствах, в способах восприятия и в проживании опыта структурирования поля? Все, что относится к этим трем зонам, есть у каждого, и, хотя феноменологически они могут быть описаны отдельно, по мере нашего развития мы последовательно проходим все эти стадии. Следующее далее феноменологическое описание – это не психиатрические и не психологические диагнозы, а предельное выражение условий жизни каждого человека. Это естественные приспособительные механизмы для того, чтобы справляться с повседневной травмой.

Важнейший вопрос для терапевта – определение незавершенной задачи развития клиента. Если эта задача завершена, человек становится более интегрированным, переходит на следующий уровень развития. Если же нет, клиент постоянно пытается ее завершить, воспроизводя свою хроническую ситуацию, свою фрустрированную потребность в отношениях с терапевтом. Контакт зависит от двух людей. Терапевт поддерживает и делает то, что не может делать клиент, чтобы как-

то сбалансировать его и побудить прожить опыт, который клиент не прожил и хронически не проживает в своей жизни.

Самое ценное в здоровом развитии – это возможность перехода от одной метапотребности к другой. Задачей терапии является восстановление гибкости контакта.

Шизофрения и шизоидность.

На больных шизофренией лежит печать отверженности. «Отверженность» является качеством, присущим этим пациентам, описанным как аутизм. Это одна из ведущих характеристик шизофрении и шизоидных расстройств. «Здоровая» шизоидность означает желание немного изолироваться, побыть одному, успокоиться и восстановиться. Это нормальная реакция людей с коммуникативной перегрузкой, от которой мы, психотерапевты, очень страдаем. Сперва стоит дать некоторое описание особенностей больных шизофренией, поскольку там как под увеличительным стеклом можно видеть характеристики, относящиеся и к шизоидности.

Аутизм – это разрушение контактов, изоляция от мира. Вначале аутизм был обозначен как расстройство, как ведущая часть негативной симптоматики. Однако, попытка «расторгнуть» больных шизофренией является неправильной, поскольку аутизация – это защитный механизм от перегрузок. «Роскошь человеческого общения» – весьма сомнительная ценность для больных шизофренией. Существует термин – «сензитивный шизоид». Это человек, у которого очень высокая чувствительность, с которой он пытается справиться путем аутизации. Существует «богатый» аутизм и «бедный» аутизм. Известно красочное описание богатого аутизма через метафору «замка, внутри которого идут пиры и устраиваются заговоры, однако двери в него закрыты». Богатый аутизм – это источник творчества. Существует множество исследований творчества душевнобольных. Бедный аутизм проявляется в том, что человек не контактирует, потому что не может. Это означает личностный и интеллектуальный распад.

В 60-е-70-е годы исследовали жизненный путь выпускников спецшкол, по сравнению с обычными школами. Количество психических расстройств у них оказалось на порядок выше. «Вундеркинды» впоследствии часто оказываются связаны с клиникой. Однако, существует и другая сторона того же процесса. В США в 50-е годы проводились специальные исследования в связи с вопросом – может быть, стоит стерилизовать больных шизофренией для того, чтобы улучшить генетическую ситуацию в стране? Обследовались люди, у которых оба родителя были больны шизофренией и, соответственно, социальная ситуация детства у них была сходной, все они воспитывались в специальных учреждениях. В результате выяснилось, что 1/3 из них нормально адаптировались и ничем особым не отличались от остальной популяции, 1/3 оказались больны шизофренией и другими психическими расстройствами, а 1/3 – входили в творческую и интеллектуальную элиту нации. Зарубежные клиники для больных шизофренией, как правило, очень богаты, поскольку их содержание обеспечивается родственниками больных. Эти

родственники часто оказываются достаточно выдающимися и состоятельными людьми. Можно сказать, что шизофрения поражает «передний край».

Существуют и описаны провоцирующие особенности воспитания, характерные для больных шизофренией и шизоидов. Это ситуация постоянного давления, когда ребенка все время «подгоняет» сильно маниакальная мама. Ребенок не может жить в своем собственном темпе, ему постоянно приходится «спешить» и «стараться». Иными словами, такой человек постоянно оказывается на границе контакта раньше, дольше и с большей интенсивностью, чем он на это способен. Характерная ситуация: мама «влетела» в комнату, где находится ребенок, что-то очень быстро проговорила, молниеносно что-то проделала и улетела, совершенно не обращая внимания на ребенка, на то, чем он занят, а ребенок после этого остается с вопросом, что это было, и с проблемой это как-то пережить. Такая мама его как бы полностью «поглотила». Такие проявления матери также являются шизоидными проявлениями, но с противоположным знаком, ее гиперактивность связана с сильной тревогой. Поэтому, когда психотерапевт начинает подгонять клиента, который «хромает на шизоидную ногу», он, психотерапевт, провоцирует и моделирует ту же патогенную ситуацию. Таких пациентов нельзя подталкивать. Если человек говорит об эмоциях, в которых вам, психотерапевту, нет места, например, об ужасе или растерянности, важно следить за тем, чтобы не «стать этой маниакальной матерью». Ужас, в отличие от страха, никак не локализован. Это контакт пациента с чувством ужаса, а не с терапевтом.

Незавершенной задачей развития для шизоида является установление привязанности, поскольку существует страх, что в контакте он может быть разрушен или «поглощен». Таких пациентов терапевт может распознать по реакции своей собственной шизоидной части. В мире больного шизофренией границы или совсем не открываются, либо их нет вообще. Пациент либо сильно пугается, либо стремится «съесть» психотерапевта вместе со всеми его характеристиками и всей его жизнью. В известной комедии «А как же Боб?» пациент бесконечно врывается в жизнь терапевта, разрушая все его отношения.

Опыт, которого избегает шизоид -- это опыт поглощения, уничтожения, деструкции. Для больных шизофренией характерны галлюцинации разрушительного содержания. Когда границы между внешним миром и внутренним миром разрушены, все становится пугающим.

Основная пугающая эмоция у шизоидов -- это ужас. Такие люди либо постоянно находятся в ужасе, либо, наоборот, совершенно ничего не боятся. Нормального среднего, адекватного ситуации уровня переживания у них не бывает.

С одной стороны, шизоид хочет замедлиться и дистанцироваться, так как мир слишком интенсивно и слишком близко подходит к нему. С другой стороны, само переживание ужаса очень агрессивно. Ужас есть всегда диалог двух внутренних фигур -- испуганной и пугающей, агрессивной. Агрессия у такого пациента может высвободиться совершенно неожиданно. Завершенные суициды, самые ужасные самоубийства наблюдаются именно у больных шизофренией.

Для шизоидов характерны сложности с технической стороной контакта, дефицит социальных навыков, избегание отношений. С точки зрения цикла контакта, для них трудна фаза контактирования.

У Кречмера описаны два типа строения тела у шизоидов – астеники и атлеты. Атлетическое строение связано с постоянным напряжением мышц, их повышенным тонусом, постоянной мобилизационной готовностью. Такие люди всегда в ситуации контакта напряжены больше, чем нужно, удерживая вытесненный страх. Если ребенка побуждают ходить раньше, чем он готов, прежде чем у него сформированы соответствующие группы мышц, он начинает опираться на другие мышцы, избыточно их напрягая. Поэтому у шизоида редко бывает «кошачья грация».

В терапии шизоиды склонны к интеллектуализации и заторможенному поведению. Причем интеллектуализация в контакте для шизоидов является компенсаторной реакцией, творческим приспособлением. Их характерные реакции на действия со стороны среды – растерянность, страх, замешательство. Поэтому терапевту важно быть мягким, осторожным, не давить, не навязывать свое направление, не подгонять, оставляя клиенту достаточно времени для того, чтобы он успел себя обнаружить. Не стоит сильно приближаться к такому клиенту. Терапевту не стоит также вести себя очень эмоционально и демонстрировать бурную эмпатию. Нежелательны также слишком частые и длительные терапевтические встречи.

Шизоиды всегда чутко реагируют на избыточность, находясь в постоянном перенапряжении по поводу контактов. Поэтому терапевту надо снизить свою активность и действовать под девизом: «Не спеши, не старайся, возьми себе время...» Взрослые пациенты и клиенты сами себя подгоняют, поскольку гиперактивная стеничная мать, «встроенная» внутрь, формирует гиперкомпенсированную шизоидность. У таких людей выраженные скоростные характеристики, они планируют массу дел, постоянно пребывая в сильной тревоге. Коммуникативное напряжение игнорируется, поскольку очень высоки навыки. Эти навыки как бы «оттенированы». Гиперкомпенсированная шизоидность внешне часто похожа на нарциссизм. Отличия их, однако, крайне существенны. Нарцисс, в противоположность шизоиду, крайне нуждается в поддержке, в близости и может ее переживать.

Психотерапевту, работающему с шизоидами, и, особенно, с больными шизофренией важно не давать т.н. «двойных посланий», следует быть очень ясным. Двойные послания провоцируют и моделируют ситуацию «первичного расщепления», которая вкратце может быть описана следующим образом. Если мама ребенка не любит, но на словах декларирует обратное, то ребенок оказывается перед выбором – воспринимать невербальное выражение нелюбви или вербальное выражение любви. Поскольку ребенок инстинктивно склонен выбирать любовь, он впредь будет игнорировать все невербальные эмоциональные составляющие контакта как разрушительные для него. Что же касается всего вербального материала, он будет восприниматься как поддержка, и в этой области ребенок будет усиленно продвигаться. Такие дети начинают рано говорить, читать, их очень успокаивают печатные тексты.

Теоретизирование, интеллектуализация являются механизмами совладания. Важно помнить, что здоровая шизоидность это одна из сторон нашей жизни, избавиться от нее совсем невозможно и не нужно. Весь вопрос в выраженности расстройства и степени «хромоты».

Пограничные расстройства. Зависимость.

Основной метапотребностью, которая оказывается фрустрированной у пациентов данной группы является потребность в привязанности. Клиника нарушений при этом зависит от глубины расстройства – от невротических проявлений зависимости до симптоматики пограничного уровня.

Важнейшие качества пограничных пациентов – беспомощность и нуждаемость. Беспомощность и нуждаемость занимают место ужаса. Чувства можно определить как остановленное возбуждение. От 0 до 2-х месяцев возбуждение генерализованное и неконтролируемое. Это возбуждение, будучи остановленным, переживается как чувство ужаса. На следующем этапе развития все это возбуждение направляется на человека, который заботится о ребенке (комплекс «оживления»). Движения ребенка оказываются направленными к кому-то. Будучи остановлены, они создают ощущение беспомощности и нуждаемости. Поэтому незавершенной задачей развития оказывается *отделение*. «Психические роды» происходят позже, чем «биологические» за счет того, что происходит отделение. Психика всегда немного запаздывает по отношению к реальности, которая есть. Отделение происходит на протяжении всего первого года жизни ребенка и никогда не остается до конца завершенным, подпитывая ту часть личности, которая относится к привязанности. Это специальная задача – быть отделенным от других и сохранить себя. На этом этапе развития ребенок не может быть один. Следующего шага, связанного с обращением, манипулированием у него пока еще нет. Поэтому ребенок может испытывать привязанность или ужас. Если Другой уходит и привязанность не может быть обеспечена, чувство ужаса начинает разрушать хорошее состояние ребенка. Это период постоянного хождения с ребенком на руках. Если его положить, он начинает плакать. Безопасность на этой стадии развития обеспечивается за счет Другого и не может быть обеспечена собственными силами. Если тот, кто заботится, уходит, это переживается как потеря навсегда.

Избегаемый опыт у пограничных пациентов – это опыт покинутости, брошенности. Такой человек нарушает дистанцию в контакте в сторону сближения, стремится удержаться в слиянии (например, склонен заканчивать слова за другого, избыточно присоединяясь к нему).

Пугающая эмоция – подавленность, депрессия, постоянно удерживаемый ужас. Основные формы защиты – интроекция и конфлюенция. Подвергать агрессии высказывания другого опасно, поскольку он может бросить. Безопаснее проявлять готовность «заглотить» от него все, что угодно. Конфлюенция переживается как счастье.

Отношения невротических и пограничных пациентов строятся как зависимые от других. Другой человек и отношения с ним являются постоянным источником боли. Это страх боли, который хуже, чем сама боль.

Поведение этих пациентов в психотерапии характеризуется склонностью к чрезмерному эмоциональному отреагированию. Пограничные пациенты всегда выглядят более нарушенными, чем являются на самом деле, могут давать реакции, похожие на психотические. Они склонны к срывам, регрессу, постоянно стремятся нарушить личные границы психотерапевта и, вообще, очень неудобны. Таким

пациентам свойственно задерживать оплату и затягивать время работы. Они нечувствительны и к собственным границам. Легко «продавливают» свои границы, если чувствуют зависимость и очень жестки и авторитарны, если оказываются у власти. Если ваши границы атакует шизоид, он будет вас «пожирать». Пограничный пациент, нарушая ваши границы, ждет, что вы с ним сделаете. Он очень хочет «на ручки», но боится, что вы его бросите.

Детская ситуация, провоцирующая развитие пограничных расстройств, характеризуется тем, что мать все время фрустрирует компетентность ребенка и его автономию. Она как бы говорит: я буду любить тебя, если ты будешь делать то, что я скажу, иначе – уходи, ты не мой ребенок. Таким образом, ребенок оказывается перед выбором – быть компетентным и голодным, остаться в одиночестве или быть зависимым и накормленным, оставаясь в слиянии. Мать в этом случае сама является беспомощной и эксплуатирует беспомощность ребенка, когда он сам еще не может справиться с ситуацией.

Терапевтические установки в работе с такими пациентами следующие: Принятие в сочетании с ясным обозначением границ и рамок взаимодействия, обеспечение как эмоциональной поддержки клиента, так и конфронтации, поддержка осознания клиентом обеих сторон процесса. Границы создаются средой и отношениями. Агрессия – это материал, из которого сделаны границы. Терапия – это риск отношениями в «малых дозах». Важной терапевтической установкой является поддержка компетентности клиента. Следует оставить место для его собственной жизни, поскольку сам он постоянно себя игнорирует. Терапевту следует поддерживать как свои собственные суждения, так и собственные суждения клиента. Важно, чтобы клиент осознал, что его суждения могут отличаться от суждений терапевта, а контакт при этом не разрушается.

Поддержка компетентности клиента со стороны терапевта может восприниматься клиентом как «ловушка». Он может думать, что вы, подтверждая и развивая его компетентность, собираетесь оставить его одного, чтобы он сам один со всем справлялся. Поэтому пограничные клиенты склонны изображать беспомощность.

Поскольку данные пациенты постоянно борются за разрушение границ, терапевту крайне важно заботиться о себе, быть чувствительным к собственным границам и не идти «на поводу» у пациента.

Поддержка беспомощности и бросание в ситуации беспомощности – это провокация передачи ответственности, ранней готовности довольствоваться суррогатами и, в конце концов, алкоголизма. Химические агенты имеют постоянные характеристики, в отличие от людей.

Нарциссизм.

Существуют многочисленные варианты древнегреческого мифа о Нарциссе, влюбившемся в свое отражение в воде и умершего в отчаянии от невозможности приблизиться к нему и обнять его, слиться с ним.

Популярный образ Нарцисса: полностью сосредоточенный на себе человек, обесценивающий себя, преследующий свои эгоистические нужды, не думая о других.

Описание из DSM-III: грандиозное чувство собственной значимости или уникальности; заполненность фантазиями о неограниченном успехе, власти, блеске, красоте или идеальной любви; эксгибиционизм, требования постоянного внимания и обожания; холодное равнодушие; выраженное чувство ярости, неполноценности и стыда, враждебность или пустота в ответ на критику, равнодушие других или поражение; ожидание социальных привилегий, межличностная эксплуатация; отношения, колеблющиеся между двумя крайностями: сверхидеализация – обесценивание; дефицит эмпатии.

Совершенно другая картина возникает, когда психотерапевт с симпатией описывает нарциссическую личность как легко ранимую, в низкой самооценкой, очень зависимую от внимания, одобрения и любви других в сохранении своего чувства Я. Нарцисс наполнен стыдом, крайне нуждается в близости, но не способен установить ее. Он отчужден дважды – от других людей и от своего реального «Я». Он постоянно общается не с реальными людьми, а с их образами. Нарцисс центрирован на себе, но не на своем реальном Я, он слит со своим грандиозным идеализированным образом, идентифицируя себя при этом с неким базовым изъясном. При этом он отчаянно одинок, поскольку его способность к близости разрушена чувством стыда.

Незавершенная задача развития нарциссических клиентов – эмпатическая индивидуализация. Это означает, что человек не знает, как сочувствовать и сопереживать другому человеку и, в то же время оставаться самим собой. Он либо растворяется в другом, либо изолируется. Это выражается, в частности, в сложностях принадлежать любому сообществу. Как быть собой и быть с другими одновременно? Избегаемый опыт нарцисса – опыт уничтожения посредством стыда. Для него характерно отсутствие права быть таким, каков он есть и ему очень страшно встретиться с тем, что он не так уж важен для других. Нарцисс стремится избежать разочарования, то есть не очаровываться и не привязываться, развивая механизм «опережающего отвержения». Признаком клинического нарциссизма является также избегание чувства зависти. Пугающая эмоция – чувство стыда. Для нарцисса характерно обесценивание отношений. В процессе терапии также проявляются отношения идеализации—обесценивания, вечное, характерное для нарцисса метание между «раем» и «адом». Это метание обуславливает такое качество личности как ее «би-полярность» (по Кохуту): грандиозность или ничтожество, отрицание истинного Я (Лоуэн). Свой реальный размер человек определить не может. Нарциссические пациенты склонны контролировать своих терапевтов и провоцировать «иссушающие» отношения конкуренции. Одна из особенностей нарциссов – невозможность вступать в контакт без чувства превосходства. Беда в том, что если это превосходство обеспечено, у них пропадает всякий интерес к контакту.

В одной из трактовок мифа о Нарциссе богиня Гера, отвергнутая Нарциссом, в гневе на влюбленную нимфу Эхо лишила ее речи. Теперь Эхо могла повторять только чужие слова. Она ходила за Нарциссом и все ждала, пока он скажет хоть раз

слово «люблю». Она этого так и не дождалась. В лексиконе нарцисса нет слова «люблю», либо оно имеет грандиозный демонстративный смысл. Сказать просто «я люблю поспать» или «я люблю творожок» невозможно, стыдно.

Формирование нарциссизма связывается различными авторами с острым «нарциссическим ранением», вызванным ранним разрывом близких отношений со значимыми людьми или сильным эмоциональным отвержением. Другим фактором развития нарциссизма у ребенка считается отсутствие эмпатического контакта между ребенком и родителями, когда ребенок рассматривается родителями только через призму его достижений, внутренний же мир ребенка их совершенно не интересует. Со временем ребенок начинает сам так же относиться к себе и к другим людям.

Видимо, развитие нарциссизма связано со слишком ранней автономией ребенка. Мама слишком рано убирает «мостик», существующий между ней и ребенком, слишком рано заставляет его справляться со своими нуждами одного, без поддержки. В отличие от матери пограничного пациента, бросающего его в ситуации беспомощности и фрустрируя его автономию, мать нарцисса отстраняется от ребенка, поддерживая его раннюю автономию.

Опыт контакта с матерью для ребенка – это опыт переживания мира. У пизоида – это опыт давления, ускорения и поглощения. У нарцисса – это опыт одиночества и безнадежности. Если мать ушла и не вернулась, ребенок остается со своей нуждой и с надеждой, что кто-то придет и поможет ему. В какой-то момент он справляется со своей нуждой, а этот Кто-то с этого момента становится тем, кто «не приходит». Это кирпичик, лежащий в основе фундаментального неверия человека в то, что его вообще могут поддержать, что его нужда кому-то интересна.

Взрослые нарциссы обладают массой навыков. Они справляются со сложнейшими задачами в сочетании с неумением обращаться за помощью. У них существуют большие проблемы в принятии помощи. Все это выражается не только в сложностях выражения любви и близости, но и в невозможности, по крайней мере в высочайшей сложности принятия любви со стороны другого человека. Нарцисс чувствует стыд в присутствии того, кто позволяет себе это делать. Он скорее всего будет отвергать человека, выражающего к нему любовь и при этом чувствовать колоссальную нужду в нем.

Попытка нарцисса все контролировать в подтверждение своего могущественного Я выражается в эготических реакциях. Терапевтическая установка в отношении работы с нарциссическими клиентами предполагает интерпретацию нарциссической потребности в близости и принятие со стороны психотерапевта. Главное «орудие труда» терапевта – это его аутентичность. Аутентичность терапевта, его способность проявлять человечность и сохранять при этом профессиональную позицию приобретают особую важность в работе с нарциссическими клиентами. Важна поддержка «феноменологического осознания» клиента, его способности замечать реального, истинного себя, быть внимательным к своим телесным ощущениям и к описанию событий внутреннего мира. Это эмпатическое выслушивание, медленная терапия в зоне пре-контакта, задачей которой является повышение эмоционального реагирования на «средний

уровень событий», где есть ценность маленьких шагов, а не только грандиозных проектов в жизни клиента.

Существует огромное количество литературы по нарциссизму. В сборниках Гештальт 97, 2001 и 2003 (статьи Д.Хломова, Е.Калитеевской и И.Погодина) достаточно подробно описана феноменология нарциссизма и психотерапия нарциссических расстройств личности. Чтобы не перегружать данный текст, адресуем читателя к этим статьям.

В той или иной степени нарциссизм есть у каждого. Здоровый нарциссизм означает способность человека действовать, достигать своих целей, стремиться сделать что-то совершенное и прекрасное. Проекция – механизм, приносящий облегчение, поскольку «нарциссическое жало» направлено не на себя, а на «врага».

Аутентичность и стыд.

С феноменологической точки зрения, человеческое «Я» — это переживание. Формирование Я связано с развитием способности ребенка к здоровой ретрофлексии, способности смотреть на самого себя, осознавать себя, встречаться с собой, поддерживать себя и признавать себя.

Видимость существования Я (образ Я) есть у всех людей. Вопрос в том, насколько человек чувствителен к своему опыту и насколько он способен его интегрировать.

Занимаясь гештальт-терапией, мы не стремимся изменить человека. Скорее, мы пытаемся помочь ему осознать, кто он есть, чтобы он заметил и признал самого себя, такого, какой есть, и научился с симпатией с собой обходиться. Это и есть то, что называют восстановлением «самости», чувствительности к себе. После этого человек уже сам выбирает то, что для него важно. Важно быть собой, а не кем-то другим.

«Верность самому себе» является выражением аутентичности. Возможно дать «функциональное» описание аутентичности (Осин, 2004). Основным условием аутентичности является чувствительность к самому себе, способность слушать себя. Первый шаг к аутентичности – осознание человеком своих чувств как данности. Второй шаг – обретение доверия к себе, внутреннего согласия со своими чувствами, что является основой свободы выбора. Третий шаг к аутентичности человека связан с его способностью поступать так, как он считает нужным. Человек постоянно выбирает, следовать своему собственному пути или отказаться от него. Четвертый шаг к аутентичности предполагает способность прислушиваться к сомнениям, ретроспективное доверие к себе.

Аутентичность – это способность сказать: я есть. Я такой и я согласен с этим. И я буду поступать в соответствии с самим собой. Человек не может стать аутентичным раз и навсегда. Аутентичность – это качество бытия и свойство процесса.

Можно предположить существование связи между аутентичностью и стыдом (Е.Калитеевская).

Динамика self в цикле контакта отражает динамику процессов переживания «Я» в различных стадиях организации опыта.

«Я» различно на разных стадиях цикла контакта: Я – рождающееся, Я – выбирающее и действующее и Я – интегрирующее, нарративное Я. Стыд возникает тогда, когда возникает переживание, что «я не равен самому себе». Таким образом, можно допустить, что стыд выступает регулятором аутентичности, чувственным сигналом, индикатором процессов нарушения аутентичности. Это может быть выражено через метафору: стыд возникает тогда, когда человек берет неверную ноту в «мелодии» самого себя.

Стыд – это всегда потеря поддержки со стороны поля, опыт одиночества. В онтогенезе, если окружение не выдерживает возбуждения ребенка и начинает стыдить его, у ребенка нарушается формирование способности выдерживать в дальнейшем самого себя.

Основа психотерапии стыда — восстановление способности к близости. Ключевым моментом здесь является *признание* себя в присутствии значимого другого, который это выдерживает. Признание не в смысле признания какого-то достижения, а признание как замечание себя, обнаружение себя реального. Признание себя означает способность выдержать встречу с самим собой. Задачей терапии является восстановление у клиента функции стыда как конструктивного регулятора его существования.

Можно дать краткое феноменологическое описание стыда с точки зрения цикла контакта и динамики аутентичности. 1. Стыд, соответствующий нарушениям процесса появления Я в точке завершения преконтакта – *токсический стыд*. Это соответствует переживанию «Я не имею права на существование». 2. Обесценивание как *стыд собственного выбора*. Соответствующие переживания: «Я стыжусь тебя» или «Я такой, какой я есть, не могу быть принятым и любимым». 3. *Стыд содеянного*, так называемый «детский» стыд в постконтакте, подобный переживаниям ребенка на стадии приучения к горшку. Переживание: «Я, сделавший это, недостоин принадлежать к человеческому обществу».

В заключение, хочется надеяться, что описанный в данном тексте материал окажется полезным для практической работы.

Литература

- Бейтсон Г. Экология разума. М.: Смысл, 2000.
Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Академический проект, 2004.
Калитеевская Е. Ресурсы творческого несовершенства // Гештальт-97. М.: МГИ, 1997, с. 35-42.
Калитеевская Е. Гештальт-терапия нарциссических расстройств личности // Гештальт-2001. М.: МГИ, 2001, с. 50-59.
Кернберг О. Тяжелые личностные расстройства: стратегии психотерапии. М.: Класс, 2001.
Осин Е.Н. Аутентичность // Экзистенциальная традиция, 2004, № 2 (5), с. 88-92.
Перлз Ф. Теория гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.

Погодин И. Грандиозность и отчаяние нарцисса // Гештальт-2003. М.: МГИ, с.49-58.
Хломов Д. Динамическая концепция личности в гештальт-терапии // Гештальт-96. М.: МГИ, 1996, с.46-51.
Хломов Д. Индивидуальная история нарциссизма // Гештальт-97, М.: МГИ, 1997, с.24-29.
Хломов Д. Динамический цикл контакта в гештальт-терапии // Гештальт-98. М.: МГИ, 1998, с. 39-45.
Kohut H. The analysis of the Self. N.Y., 1971.
Lowen A. Narcissism. N.Y., 1985.
Yontef G.M. Awareness, dialogue, and process. Essays on gestalt therapy. Highland, 1993.



ДАНИИЛ ХЛОМОВ

О ВРЕДЕ «ХОРОШИХ» ЧУВСТВ

Как-то традиционно в психотерапии считается, что психотерапевт должен работать в основном с "плохими" чувствами, такими, например, как злость, зависть, стыд, вина, ненависть и так далее. "Хорошие" чувства, такие как любовь, симпатия, нежность, благодарность и т.д., всегда уместны, и всегда хороши для клиента. Это не так. Вспомните, как вы мучились от невыраженной любви и благодарности, как "захлёбывались" радостью, как душили симпатию и нежность. Пожалуй, обращаться с "хорошими" чувствами ничуть не легче чем с плохими.

Чувство – это остановленное действие: когда мы действуем, то напряжение чувства уменьшается. Чувства позволяют создавать внутренний мир за счёт того, что останавливают немедленное отреагирование, но если они останавливают его надолго, оставляя напряжение, то мы имеем дело уже не с чувством плохим или хорошим, а с последствиями длительного напряжения.

Отрицательные чувства неприятны сами по себе. Люди хотят от них избавиться, и достаточно часто мы слышим клиентские запросы о том, как избавиться от раздражения или чувства стыда или вины. И тогда мы можем вместе с клиентом исследовать, как возникают эти чувства и как процесс контакта останавливается на этом переживании и постараться сдвинуть переживания клиента с "мёртвой точки" вины или раздражения. Так в результате терапевтической работы клиент получает возможность не останавливаться на своём "любимом" избегаемом чувстве, а, разблокировав процесс контакта, употребить энергию напряжения на дальнейшее развитие. Отрицательные чувства неприятно чувствовать, и работа с ними очевидна. А как же с хорошими чувствами?

В феномене всегда есть и позитивное и негативное. Позитивные чувства - это "плюс" на уровне ощущений и часто "минус" на уровне реализации. Например, мне что-то нравится, но я не понимаю, что делать. Возбуждение (в форме переживания "мне нравится") остановлено, и оно может выразиться в тревоге, беспокойстве, или соматизации. Чувство, как остановленное возбуждение, несёт в себе энергетический заряд который может быть реализован как во вред себе, так и на пользу независимо от того, "хорошее" это чувство или "плохое".

С негативными чувствами работают чаще. Их список больше и литературы о такой работе написано много. С позитивными чувствами работают редко, список их беднее и грубее, да и описаний такого рода работы вы встретите немного. Например, можете сравнить, сколько написано по поводу негативного чувства стыда и его позитивного двойника - гордости. Или чувства вины и чувства благодарности, например. Кстати, в монографии К. Изарда описание чувства благодарности вы вообще не найдёте. Тем не менее, именно в области развития дифференциации и проживания "хороших" чувств находятся важные перспективы гештальттерапевтической работы в индивидуальной и групповой форме. Нелепо ожидать, что в индивидуальной работе клиент приходит всегда печальным и озабоченным проблемой в течение многих сессий. В реальности, если это только не глубокое депрессивное состояние, клиент приходит в разном состоянии и в том

числе и с "хорошими" чувствами. И моя задача как психотерапевта оставаться с ним в этих хороших переживаниях и оставаться полезным и интересным, не высказывая негатив. Это не так просто и требует от терапевта осознания всего спектра своих чувств, в том числе и позитивных.

Как развиваются в жизни человека "хорошие" чувства?

В первые два месяца жизни человека, шизоидно-параноидный период и позитивные и негативные чувства генерализованы (то есть охватывают весь организм), изолированы (т.е. аутичны и не требуют делиться ими с другими) и достаточно грубы и недифференцированы. Такими чувствами являются первичные чувства удовольствия, радости и удовлетворения. Когда клиент переживает эти чувства, то ваше участие может быть ограничено только присутствием, а собственно ваша реакция может быть не только не нужной, а даже часто и нежелательной. Аутистические позитивные чувства – это например те случаи когда кто либо радуется, хихикает по каким то своим причинам и не готов делиться этим переживанием. Выдержите некоторое время до того, чтобы эти чувства начали становиться диадическими и человек захотел бы поделиться своей радостью с вами. Основные аутистические позитивные чувства – это удовлетворение – достигается поглощением. Например, младенец который наелся и доволен. Радость – другое аутистическое чувство – связано с выделительным циклом контакта. Например, младенец обкакался, выделил из себя гадость, восстановил целостность организма и рад этому.

Следующий период – это период позитивных диадических чувств. Как правило, в этот период чувства могут быть пережиты только в слиянии, как совместные. Например, как совместная радость. Если один из двоих не рад, то это блокирует переживание радости. В случае с аутистическими чувствами это не так, аутистические чувства лучше всего проживаются клиентом при нейтральном настрое терапевта. Диадические чувства могут быть направлены на другого и переживаться как интимные, как чувства близости, нежности, игривости. Эти переживания легко сексуализируются или проживаются как детско-родительские и подразумевают только двух участников. В том случае, если появляется третий, даже в воображении, например как ещё кто-либо в рассказе клиента, диадичность нарушается. Диадичность также нарушается, если в разговоре упоминается не один, а несколько человек или просто они, другие, или используется общес. мнение.

Чувства третьего периода можно обозначить как позитивные "нарцисстические" чувства. Как пример мы можем взять такое чувство как гордость. Это чувство подразумевает, что есть тот, кем гордятся, тот, кто гордится, и те, перед кем гордятся. И поскольку чувство – это остановленное действие и в частности нереализованная коммуникация, то работая с этим чувством, мне стоит определить действующих лиц, адресатов и остановленные контакты (транзакции). В результате этой работы можно уменьшить напряжение в контактах между значимыми близкими людьми.

Работая с положительными чувствами, важно локализовывать их и дифференцировать, выявлять адресацию (кому направлено) и направление обмена - выделение или получение. Я часто встречался в терапии с ситуациями, когда человек пытался бороться с безрадостностью, тратя всё больше и больше средств на

удовлетворение. Таким способом можно увеличить удовлетворение или "вес", а для того, чтобы испытать радость, надо что-то выделить, выбросить. Например, покупая что-то, можно получить радость не от того, что покупаешь, а оттого что, тратишь деньги.

Как мы обращаемся с «хорошими» чувствами? Часто именно эти переживания, вполне позитивные, по сути являются источниками напряжения и страдания. Например, если позитивные чувства человек переживает как аутистические, не умеет ими делиться, вступать в конфлюенцию, то это может привести к нарастанию изоляции, если все благополучно в его жизни. И тогда, чтобы не быть одиноким, такой человек может портить себе жизнь или здоровье.

Наши способности к выражению хороших чувств тоже весьма ограничены. Как-то в гостях я обратил внимание на собаку, которая выражала свою симпатию к людям совершая сексуальные движения. Это была единственная доступная форма выражения симпатии. Но так бывает не только у собак, но и у людей. Я встречал, например, эту ситуацию в следующей форме: мужчина избегал выражения симпатии к другим мужчинам, потому что умел выражать или сексуальную симпатию или симпатию ребенка к родителям.

Достаточно частая ситуация в терапии, когда человек говорит о негативных чувствах к значимым близким людям, например к родителям, как правило связана с тем, что негативными чувствами заблокирован доступ к позитивным, и именно невозможность позитивного переживания вызывает основное страдание. И тогда выражение и проживание этих негативных чувств, за которое часто ругают гештальтистов неумные критики, не самоцель, а только ступенька. Это просто работа с сопротивлением которое блокирует свободное переживание любви, близости и, соответственно, вызывает основное напряжение.

Другой пример блокировки позитивных чувств. Это была работа с пожилой женщиной, переживающей утрату близкого человека. После его смерти она была подавлена длительное время и утратила способность получать удовольствие от тех действий и тех мест, где они были вместе. Утрата обычно вызывает архаическую реакцию ярости, которая и блокирует способность переживать позитивные чувства. Поскольку финансовые обстоятельства у этой клиентки не позволяли свободно использовать терапевтическое время, я предложил спланировать работу в соответствии с личным календарем – учитывая день рождения и смерти близкого человека, совместные праздники и назначая встречи в течение года перед и после этих дат. Терапевтической задачей в работе для меня было восстановление способности переживания позитивных чувств и в частности любви к близкому человеку даже после его смерти. До терапевтической работы клиентка не могла ездить на дачу «где все напоминало о нём» не могла гулять по тем местам, где они ходили вместе. В работе мы проходили через болезненную точку ярости, негативных чувств, но это не было основной целью. Это было только одним из этапов работы решится на который можно было, только имея договор на продолжение работы. В результате работы положительное переживание любви к умершему близкому человеку было восстановлено и соответственно восстановлены и другие переживания позитивного спектра.

Гештальт-терапевтическая работа с «хорошими» чувствами это отнюдь не

примитивная позитивная психотерапия. Это работа о том, как разблокировать контакт по поводу чувств любви, благодарности, близости, признательности и других позитивных чувств. Как в этом контакте оставаться реальным, аутентичным. Как быть близким, сохраняя уважение к себе и другому и не нарушая границы. Как разделять то, что можешь разделить и оставаться собой.

Это возможность эмпатической индивидуализации: как быть собой и сочувствовать другому, и, наконец, просто способность радоваться жизни другого (свободное обращение с катарсической проекцией). Пожалуй, именно такая работа даёт психотерапевту чувство удовлетворения и полноты.



ЕЛЕНА КАЛИТЕЕВСКАЯ

РЕСУРСЫ НЕСОВЕРШЕНСТВА

... "Вы уже совершенны, всегда были и всегда будете совершенны. Форма совершенства может изменяться, но то, что вы "о'кей", не зависит от формы. Бутон – это совершенный бутон, а не несовершенная роза. Все, что необходимо – сдвиг восприятия, видения..."

Джон Энрайт

Не доводи меня до совершенства!

Д. Леонтьев

На эту тему трудно писать. Написание статьи "как бы" предполагает некое ЗНАНИЕ, и ловушкой может явиться стремление написать ХОРОШУЮ статью. Другая крайность – вообще не писать. В данном случае у меня получается что-то вроде размышлений о нарцисстической составляющей психотерапии, больше похожих на эссе. Первая версия этой статьи была создана одиннадцать лет назад. Настоящая версия содержит некоторые изменения и дополнения о пользе «плохих» чувств.

Введение понятия "несовершенство" неизбежно подразумевает некое "совершенство", идеал, что-то застывшее, законченное и безжизненное. И тогда несовершенство, как ни парадоксально, – это жизнь, напряжение, движение, процесс, мотивационный вектор действия, переживаемый как чувство. Пока мы живы – мы несовершенны, в смысле незавершены. Я понимаю переживание несовершенства не как меру несвершения, а как проблему принятия себя таким как есть, здесь и теперь, имеющим право быть именно таким, реализуя в своей активности не идеальное, а сущее.

Нарцисс центрирован на себе, но не на своем реальном Я, он слит со своим грандиозным идеализированным образом, идентифицируя себя при этом с неким базовым изьяном. В то же время, здоровая личность характеризуется инструментальным отношением к себе. Переживание себя как Я – не цель, а средство организации отношений с миром. Идеальный образ отчужден дважды: от реального Я и от реального мира (К. Хорни). Если Я оказывается целью – мир пропадает и я вместе с ним. В психотерапии это означает подмену процесса клиента процессом терапевта, а сама психотерапия оказывается средством удовлетворения ненасыщаемой нарцисстической потребности терапевта. Таким образом, работа с нарцисстической составляющей личности (Дан. Хломов) психотерапевта предполагает восстановление его уважения к феноменологии и факту собственного бытия.

Антропология несовершенства может быть представлена на примере подростковых переживаний. Маргиналы наиболее ясно осознают свое несовершенство, у них нет места в мире, и их бытие есть вызов окружающему. Подростки бурно переживают чувства, это период энергетического взрыва,

безумной идеализации и крушения всех надежд. Кризис идентичности, развитие самосознания – центральные процессы этого переходного периода от детства к взрослости. Это связано с развитием ретрофлексивной функции сознания в ее позитивном значении как основы для “обращения к себе” при совершении выбора. Прежде, чем пройти путь к миру, необходимо пройти путь к себе. И, в то же время, если человек хочет прийти к самому себе, его путь лежит через мир (В. Франкл). Подросток оказывается в ловушке между миром детей и миром взрослых, его наказывают и за детское, и за взрослое поведение. Единственный путь выжить — сформировать “виртуальное пространство”, т.е. пространство возможного, где не действуют правила повседневного мира и есть доступ к внутреннему знанию.

Основной вопрос подростка: Кто я? Чтобы ответить на него, надо состояться, в смысле “быть”. Быть – значит проявлять интерес к своей собственной жизни, доверять себе, совершая выборы, рисковать двигаться навстречу неизвестному и выносить экзистенциальную тревогу “быть одному”. *Рожденное Я* перестает быть фигурой, фигурой становится мир возможностей, окружающая среда, люди. *Рожденное Я* проявляется в отношении и в действии, причем вектор любопытства направлен к тому, что не является Я. Только тогда может появиться отношение к Другому, являющему иную, не похожую на мою, форму бытия. Это основа отношений Я – Ты (М. Бубер). Напротив, *нерожденное Я* остается вечной фигурой, заслоняющей жизнь.

Подросток – это не возраст. Это – переживание, которое может быть в любом возрасте. Избегание этого переживания означает избегание проживания стыда, зависти, унижения, разочарования, бессилия, страха, отчаяния, одиночества и ярости... Отсутствие опыта проживания этих чувств превращает их в вечную угрозу самому существованию Я. Это приводит к фиксации нарцисстической части личности и дефициту эмпатии. Проживание чувств – это проживание опыта отношений, основа личной компетентности.

Я убеждена в том, что развитие возможно только в точке бессилия, когда прекращаются изменения реальности с позиции силы и происходит «замирание» перед неопределенностью и пустотой, в которой только и может родиться что-то новое.

Переживание разочарования связано с крахом идеи совершенства мира. Ребенок достаточно рано сталкивается с несовершенством мира, хотя бы в силу того, что он не всем может управлять и люди, которым он доверяет, могут иногда подводить, уходить и не возвращаться некоторое время, а потом возвращаться и нуждаться в прощении. Переживание *разочарования* подразумевает в здоровом варианте развития *огорчение* и *утешение* со стороны эмпатически настроенного родителя. Утрата первичной иллюзии должна быть оплакана в присутствии значимого взрослого, подтверждающего ценность ребенка и значимость отношений, что служит основой *прощения* и позволяет ребенку становиться все более толерантным к собственным неудачам и несовершенству родителей. По отношению к значимым другим прощение позволяет *отпустить* идеализированный объект и отделиться самому, сохраняя *надежду и благодарность*. Именно *прощение*, отпускание нарциссического объекта в сочетании с сохранением включенности в отношения с ним служит основой формирования той дистанции, на которой

становится возможной подвижность контакта, расставание и *встреча*. Прimitивная идентификация через слияние с объектом сменяется открытием собственной идентичности (Э.Эриксон). Нарциссический объект превращается таким образом в *субъекта* взаимодействия и отношения приобретают субъект-субъектный характер, где оба партнера являются ценными и неидеальными. Если всего этого не происходит, ребенок будет стремиться избегать разочарования всеми возможными способами, стараясь не очаровываться понапрасну, потому что очень больно разочаровываться, а справиться с огорчением без утешения, в одиночку ему не под силу. Только опыт разочарования, прожитый в отношениях принятия, создает устойчивость к разочарованию и позволяет нам сохранять некоторые необходимые всем нам иллюзии и способность к здоровой конfluенции.

Фиксация нарциссической части у терапевта означает неуважение и невнимание к реальности собственных переживаний, что, в конечном счете, приводит к потере энергии (которая есть только в чувствах) и к потере интереса к клиенту. Я вижу только два энергетических «двигателя» терапевтического процесса: 1) интерес, любопытство клиента к своей жизни, к своему опыту, его вопросы к самому себе, что поддерживает его возбуждение и позволяет принять риск и 2) качество присутствия терапевта в сеансе, который следует за энергией клиента, подключаясь к ресурсным, заряженным, напряженным зонам поиска. Терапия осуществляется на энергии клиента, проявляющейся в присутствии терапевта. Качество же присутствия терапевта в сеансе зависит от того, как терапевт обращается с собой и со своими чувствами, насколько сам терапевт позволяет себе «быть» в жизни и в психотерапии, позволяет ли он существовать своему собственному возбуждению, может ли он последовать в сеансе за своим любопытством, доверяет ли он себе и своим чувствам, принимая с любовью и юмором собственное несовершенство, человеческую природу своих чувств и ограниченность собственного знания.

Карл Густав Юнг, обозначая цели терапии, пишет, что за годы занятий терапией он собрал немалую коллекцию неудач, запомнившихся ему гораздо лучше, чем удач. Удачи могут быть у любого, начиная с примитивного шамана или знахаря. На успехах психотерапевт мало чему учится или ничему не учится вовсе. Успехи лишь укрепляют наши заблуждения. Неудачи же – чрезвычайно ценный опыт, потому что в них не только открывается путь к истине, как утверждает Юнг, но и происходит изменение наших представлений и методов. Я добавлю к этому, что неудача терапевта – это незавершенная ситуация в его профессиональном развитии. Не будучи вытесненной, она аккумулирует огромное количество энергии. Так же, как и наши вопросы к самим себе, от которых не отвертеться, которые сталкивают нас с самими собой.

Я много раз проводила в разных аудиториях семинар под названием «Ресурсы неудач». Участникам предлагалось вспомнить какую-нибудь неудачу в своей жизни, какую-то ситуацию, которую они сами субъективно считали неудачей. Затем они объединялись в пары в которых они, по очереди, рассказывали друг другу о своих неудачах. Третьим этапом работы было рассказать, чему они научились, благодаря тому, что этот опыт был в их жизни. Некоторым участникам трудно было вспомнить



хоть какую-нибудь неудачу, видимо, привычно работал механизм вытеснения. Некоторые участники проводили массу времени в сомнениях, какую из многочисленных неудач выбрать. У части людей на рассказ о неудаче уходило все время работы и на то, чтобы обнаружить ресурс, у них совсем не оставалось времени. Некоторые достаточно большую часть времени уделяли анализу ресурса, тому, как они сейчас используют опыт неудачи, как этот опыт *присутствует* в их жизни. Время работы пары было ограничено, и им самим предлагалось поделить его поровну. Таким образом, каждый участник процесса проходил свой «цикл контакта», в начале *обнаруживая* несовершенного себя, затем *признавая* себя таким в присутствии другого человека и убеждаясь, что это возможно и, в конце, делясь опытом с этим другим человеком.

Из этого простого упражнения я сделала потом много открытий. Например, поняла что-то про то, что я выхожу из слияния с какой-то своей ситуацией, когда могу рассказать ее другому человеку как «историю» о себе. И здесь важна «работа печали». А если не могу, значит нечего себя обманывать, значит моя сложная ситуация еще не стала историей и я не могу ее пока использовать как опыт. Если передо мной стоит проблема выбора – значит я еще не «дожила» что-то из прошлого.

Как ни парадоксально, чем более полно терапевт присутствует в сессии, тем больше пространства получает клиент. Я думаю, что это – одна из важнейших примет диалога. Любая пауза в процессе — это пауза клиента, где он может найти свой собственный способ выжить. “...Терапевт не может быть совершенным. Неудачи неизбежны... Если текущие ошибки не слишком часты, не травматичны, и терапевт признает их с эмпатией и без защищенности, то опять появляется возможность, предоставленная неизбежными ошибками хорошего родителя в образе терапевта. Клиент открывает для себя возможность обеспечивать эту обнадеживающую эмпатию без посторонней помощи. Каждый раз, в таком случае, происходит процесс превращенной интернализации, закладывается новый кирпичик в структуру самости... незащищенность со стороны терапевта является ключом к успеху” (Х. Когут).

Везде и всегда возникает вопрос: что делать терапевту со своими чувствами, возникающими в сеансе? Интересно, что подобный вопрос переживается как проблема только тогда, когда эти чувства оцениваются терапевтом как “негодные” в данной ситуации и вообще неприемлемые в контексте индивидуального мифа терапевта. В то же время, именно осознание терапевтом этих фрустрирующих чувств, ориентация на них как на ценные сигналы является творческим ресурсом терапевтической работы, способным осуществить сдвиг восприятия и изменить фигуру процесса. *(Пример: Терапевт, проводя в группе сессию, проявлял усиленную заботу о клиенте и очень торопился. Его темп явно не совпадал с темпом клиента, у которого оставалось очень мало пространства, чтобы что-то осознать и выразить. В какой-то момент терапевт, исчерпав запас предложений, растерялся. Испугавшись своей растерянности, потеряв контроль над процессом, но стараясь поддержать высокий уровень собственной активности, он начал обращаться за советом к супервизору. В результате клиент почувствовал себя окончательно загнанным в угол многочисленными рекомендациями. В то же время, если бы*

терапевт принял свою растерянность, позволил бы себе быть растерянным, не зная, что будет дальше, перестал бы управлять ситуацией, то у клиента появилось бы пространство, где он смог бы в своем собственном темпе найти свой собственный путь.)

Терапевтические отношения описывают единый процесс. Этот процесс может быть назван полем «терапевтической ситуации». Если терапевт способен позволить себе воспринимать очевидное, давая ситуации управлять, чувства терапевта часто отражают скрытое, но насыщенной энергией, состояние клиента. Это то в поле, что должно быть выражено, но нередко не может быть выражено иначе, чем через чувства терапевта. Задачей терапевта является вернуть эту энергию клиенту, поддерживая его невысказанное послание. *(Недавно, в одной из групп, я почувствовала, что не могу больше выносить бесконечный формальный, но якобы важный разговор между участниками. Не в силах терпеть, я поддалась чувству и опустилась на пол, закрыв глаза. Тем самым, как оказалось, я выразила то, что хотели, но не решились выразить члены группы, энергия была именно в сопротивлении.)*

Психотерапия — искусство реагирования на невысказанные послания. Такое понимание сближает творчество и колдовство, рождая то, что К. Хорни называла «умением чувствовать кончиками пальцев». Когда Ф. Перлза спросили, почему у него получается то, что он делает, он ответил: «Потому, что у меня есть глаза и уши, и я не боюсь». Понятие творческого приспособления в гештальте относится не только к процессу клиента, но и к процессу терапевта.

Творчество рождается в паузе между страхом и любопытством. Если страх сильнее любопытства, я останавливаю поиск новых форм и пытаюсь опереться на что-то, уже существующее. При этом я отключаю свою чувствительность. Но если любопытство побеждает, я становлюсь чувствительной к «мелодии» поля, и тогда ситуация может произвести на меня **впечатление**. Впечатление захватывает меня и связывает меня с миром. В отношениях с миром я оживаю. Впечатление делает человека живым, присутствующим в собственной жизни. Важно, что впечатление может быть только моим, ничьим другим оно быть не может. Хотя бытует привычка говорить про «обмен впечатлениями». Впечатление — это творческий акт создания «первофеномена». Недаром многие люди начинают много путешествовать по миру именно в старости. Они «питаются» впечатлениями, и это продлевает их жизнь.

Одним из неперменных условий творческого процесса является принятие напряжения между знанием и незнанием, образующее заряженное пространство, напряжение, переживаемое как чувство предвосхищения открытия, как волнение и как удовольствие. Важные составляющие творчества — толерантность к ситуации неопределенности, способность к импровизации, осознание уникальной информации, поставляемой чувствами, принятие того, что любое переживание имеет смысл, следование своим чувствам, любопытство и разум «новичка», способность «потеряться в настоящем» (А. Маслоу). Именно поэтому невозможно обучиться творческим навыкам как техникам, так же, как нельзя натренироваться в свободе, запрограммированный результат здесь невозможен. В то же время, имеет смысл иной раз поискать ресурсы...

В различных группах я раньше часто предлагала игру в “переверни себя”. Игра эта очень проста и заключается в том, чтобы сначала назвать 7-8 своих очевидных характеристик, первых приходящих в голову параметров описания человека (пол, возраст, внешность, социальный статус, особенности поведения, психологическая черта, явно бросающаяся в глаза, свой стиль работы как терапевта, свое мировоззрение и т.д.). Затем – предположить, какой образ был бы прямо противоположным. Важно, чтобы это был именно целостный образ, некий живой персонаж, а не набор отдельных характеристик. Следующий шаг заключается в том, чтобы войти в этот образ, прочувствовать его. В этом месте я предлагаю участникам рассказать о своей жизни от лица этих персонажей. Значительная часть ресурсов терапевта находится в его Я, “вывернутом наизнанку”. Именно оттуда как раз и прорываются в процесс описанные выше “нежелательные” чувства. В составлении этих «картинок» проявляется личная философия терапевта, в частности то, что каждый из нас считает важным при описании человека, и то, в каком пространстве живет этот образ и в каком направлении он движется. Иными словами, какова его интенциональность, его потребность.

Здесь следует дать небольшое пояснение по поводу работы с полярностями. Гештальт-терапия предполагает диалогическое строение личности, рассматривая Я как состоящее из множества противоположных сил. Часто концепция своего Я препятствует осознанию полярных сторон, которые находятся в нас. В то же время, эти стороны нашего Я живут в наших чувствах, неожиданных поступках, в наших отношениях с людьми, словом, всюду, кроме нашего сознания. Сталкиваясь с проявлениями чего-то подобного в мире, мы категорично утверждаем, что к нам это не имеет ни малейшего отношения, нет, это не Я! Открытая встреча со своей противоположностью, проживание этого образа с некоторым гротеском и юмором возвращают человеку энергию, которая иначе оказывается связанной различными интроектами, в данном случае, формирующими образ “идеального терапевта”. Таким образом, личность восстанавливает свою целостность. Игра в “перевертыш” помогает разрядить трудные для проживания чувства, такие, как, например, стыд, страх или злость, высвобождая то возбуждение, которое в них скрыто. Открывается целое пространство невыраженных чувств, скрытых потребностей, неожиданных идей, непрожитых “тем”... Противоположное Я находится в стороне от дилеммы: плохой — хороший терапевт. Лучше найти ресурс в неизведанной части самого себя, чем путаться в чужих идеалах.

В своей книге “Эго, голод и агрессия” Ф.Перлз много писал об эмоциональном сопротивлении. Это в полной мере может быть отнесено и к эмоциональному сопротивлению терапевта. Подавление эмоционального сопротивления, переживаемого как отвращение, стыд, страх, замешательство и т.д., забирает большую часть энергии и интереса в жизни. Важна способность осознавать и выносить нежелательные эмоции. Они смогут разрядиться только в том случае, если станут функцией эго, т.е. проявятся на границе контакта. Подавление эмоционального сопротивления Перлз называл “парадоксальным неврозом” – сопротивление против сопротивления. Это проявляется, например, в развитии жадности при подавлении отвращения, лицемерия при вытеснении стыда и т.д.

Напротив, принятие в себе этих чувств ведет к освобождению и творческому использованию ресурсов, скрытых в эмоциональном сопротивлении.

Так, способность вытерпеть замешательство может пробудить любопытство к тому, что кто-то еще есть в этом пространстве, кроме меня, кто-то, способный найти выход из затруднительного положения. Поведение терапевта, испытывающего страх и позволяющего себе стать испуганным, исследовать свое чувство, заметно отличается от поведения терапевта, пытающегося подавить свой страх и казаться бесстрашным. Первый оказывается хозяином, а второй – пленником своего собственного страха. Если ресурсом первого может быть отказ от действий и время, чтобы сориентироваться в новой ситуации, своего рода “замирание”, то второй скорее будет излишне быстр, неосторожен и неточен в своих действиях, так как, справляясь со страхом, перестанет хорошо видеть и слышать. Привычка подавлять страх может привести к нарушению инстинкта самосохранения.

В переживании агрессии, например, много ресурсов для изменения ситуации. Агрессия вообще может быть определена как «энергия изменения». Агрессия – это состояние, позволяющее довольно точно определить свой собственный интерес на высоком энергетическом фоне, обратив эту энергию в переживание конкретного чувства при сохранении чувствительности к ситуации. В этом смысле зависть как досада (ретрофлексированная злость) от успехов кого-то другого может быть творчески пережита как стимул к активности через признание своего желания достичь большего. Зависть — это ценный сигнал о собственных желаниях. Следует сказать, что аннигиляционная агрессия является оборотной стороной творческой активности личности (разрушение – созидание).

Стыд – это чувство, побуждающее более внимательно исследовать границы свободы, свои и клиента. Это важный сигнал демонстрации своего понимания нарушения этих границ. Стыд, переживаемый как «сквозняк на душе», пробуждает «работу стыда» и может выступать регулятором аутентичности. Человек, который чувствует себя униженным, точно знает, что такое гордость и чувство собственного достоинства. Если у него нет этих переживаний в опыте, тогда откуда он знает, что чувствует сейчас унижение? И тогда мы можем в терапии обращаться не к тому, кто унижен, а к тому, кто знает о не порядке с собой и беспокоится.

Чувства терапевта могут быть полезны в терапевтической ситуации в той мере, в какой они осознаются терапевтом как часть процесса взаимодействия терапевта и клиента и могут быть, в какой-то мере, помещены в этот процесс. Нарцисстическая установка терапевта препятствует этому, поскольку побуждает к контакту не с реальным клиентом, а с “образом клиента”, представляющим собой не что иное, как проекцию терапевта, производную от его индивидуального мифа. Для осуществления реального контакта требуется обнаружить клиента, проверяя свои проекции и превращая образы в реальность. Терапевту при этом неизбежно приходится быть чувствительным к феноменологии своего собственного существования, разрывая конfluenceцию с образом самого себя.

Одним из наиболее распространенных и токсичных интроектов психотерапии является понятие “помощи” и “поддержки” со стороны “любящего” терапевта, “совершенного родителя”. Важно понять, чем является “помощь” клиенту в личной антропологии терапевта. И если ответ – любовь, то это невроз, наиболее токсичный

для клиента, это затыкание "дыр", наличие которых важно для развития клиента. Давать клиенту любовь – это способ психотерапевта защитить самого себя от агрессии клиента. И, может быть, напротив, для клиента лучше встретиться с несовершенством в лице терапевта? Давать клиенту любовь равнозначно тому, чтобы стать замещающей фигурой в его жизни, лишить его самостоятельного поиска и риска и подвергнуть разочарованию... Поэтому важно, что хочет и что реально готов дать терапевт своему клиенту. В концепции "любящего терапевта" есть и другая сторона – потребность в любви самого терапевта. Если у терапевта фрустрированы способы реализовать эту потребность в жизни, он может начать удовлетворять ее за счет своих пациентов, клиентов. (Это же касается и других потребностей терапевта).

Насколько терапевт может предъявлять свои чувства клиенту? Я думаю, настолько, насколько терапевт владеет своими чувствами, а не наоборот. Бывает, что состояние терапевта не связано с его отношением к клиенту. Примером может быть усталость. Лучше прямо сказать об этом, чтобы прервать процесс проецирования со стороны клиента. Другой случай — когда существует некая скрытая "тема". Например, клиент 40 минут, улыбаясь, рассказывает что-то, не давая терапевту вставить ни слова. И так из сессии в сессию. В этом случае, весьма вероятно, терапевт будет чувствовать раздражение. Выразить это раздражение — значит столкнуть клиента с его собственной агрессией. Кроме того, клиент часто провоцирует терапевта испытывать те или иные чувства, пытаясь заставить его играть определенную роль. И здесь задачей терапевта является побудить клиента исследовать то, что заставляет его манипулировать терапевтом.

Терапевтам с сильно развитой фиксацией нарцисстической части это может быть сложно, поскольку у них понижена способность к здоровой ретрофлексии, означающей способность удерживать чувства и выражать их социально-конструктивным способом, утешать себя, заботиться о себе и сохранять позитивное отношение к себе. Для того, чтобы развить такую самоподдержку, необходимо внимание и уважение к своим текущим переживаниям. Это помогает обнаружить себя в процессе терапии и использовать свои чувства как полезные сигналы. Важно принимать себя таким, какой есть, обычным человеком, иногда чего-то не знающим, иногда – слабым, способным ошибаться, доверяющим процессу и отдающим власть клиенту в его поиске. Это приносит облегчение, освобождает внимание терапевта и повышает его способность видеть клиента и поддерживать его энергию.

Мы все пытаемся как-то управлять своей тревогой. Конкретно этот способ управления тревогой может быть прояснен, например, через выделение в речи терапевта и клиента глаголов, наиболее ясно обозначающих способ действия, а также характерных речевых оборотов. *(Небольшое отступление. Бегло пробежав глазами свой текст, я обнаружила, что очень часто употребляю слово "энергия" и оборот "в то же время". Скорее всего, это свидетельствует об усталости и тенденции делать несколько вещей одновременно. Несколько фигур в поле -- это, безусловно, источающий процесс. Видимо, пора заканчивать).*

Психотерапию можно воспринимать как искусство, ремесло, культурную и духовную практику и т.д. Все это проекции нашего сознания на реальность жизни.

Все, что относится к терапевтической задаче – помочь человеку наиболее полно присутствовать в собственной жизни. В этом нет ничего грандиозного. Это нормально – просто жить...



ДАНИИЛ ХЛОМОВ, ЕЛЕНА КАЛИТЕЕВСКАЯ

ПСИХОТЕРАПИЯ И ВЛАСТЬ. ЦЕНА ПРОФЕССИИ

Статья написана на основе семинара по философии гештальт-подхода.

Е.: Как философия психотерапии соотносится с контекстом реальности, в котором существует эта терапия и развивается эта философия? Каково отношение к власти в психотерапии? Какова цена этой профессии? Цена усилий, профессиональная деформация, цена в деньгах и адекватность обмена. Если благодеяние оказано и за него нет благодарности, значит само благодеяние оказано неверно (Сенека). Для того, чтобы помочь, часто приходится конфронтировать с клиентом. Как часто? На каком основании? Другой полюс – для того, чтобы помочь, необходимо поддерживать клиента. Вопросы те же. Как часто? На каком основании? И что поддерживать при этом, с чем конфронтировать?

Если рассмотреть насилие, усилие и бессилие как дилеммы развития, то поиск хорошей формы в данном случае – это *усилие*. Бессилие терапевта часто оказывается результатом насилия, которое клиент, да и упорно стремятся осуществить над самими собой. Использование насилия и власти нарушает эстетический принцип нашей профессии.

Мы нередко попадаем в важную дилемму: отношения или убеждения. Индивидуализм или лояльность. Изолированные практики не включены в контекст жизни сообщества. «Изгойство» оказывается обычной платой за избыточный романтизм. Многие участники наших программ, не собирающиеся заниматься преподаванием психотерапии, приходят в программы третьей ступени. Вопрос: зачем? Скорее всего, это происходит потому, что в этом пространстве происходит осознание и осмысление реальной заряженности поля какими-то возможностями. Какое место психотерапевт занимает в сообществе? Осознать это можно лишь с учетом реальных силовых линий, вдоль которых мы выстраиваем свои усилия. Если попытаться в одиночку открыть какой-нибудь «крутой» центр, плохо представляя, при этом, кому и что рекламируешь, и кем на самом деле являешься, может получиться ерунда. Для того, чтобы работать и оставаться при этом адекватным необходимо признание коллег. Не растворение в психотерапевтическом сообществе, не проповедование неких общих целей и взглядов, а признание своих собственных взглядов в диалоге. Когда мы употребляем понятие «поле», что мы имеем в виду? Можно ли говорить о «поле» профессии? Я вспоминала, как я пришла в эту профессию. Я была захвачена интересом к людям, которые формировали некую реальность, дающую мне новые возможности обращаться с отношениями. Это был интерес к увлекательному социальному эксперименту по созданию «пространства возможностей». Готовность использовать эти возможности пришла далеко не сразу. Но если бы я в свое время не попала в этот «поток», этих возможностей я бы могла так и не увидеть и не задалась бы многими вопросами, которые куда-то «толкали» мою жизнь. Еще я думала о том, что если сажаешь дерево, то не все семена дают всходы. И думала о том, что, когда пересаживаешь готовые взрослые деревья на

новую почву, половина из них гибнет. У меня есть опыт, когда я «пересаживала» себя, переезжая из Питера в Москву. Это было трудно.

Любой практикующий терапевт проходит этап романтизма в профессии. Он думает, что сможет учесть ошибки и сложности других терапевтов, и его жизнь будет складываться вполне удачно, без всяких ловушек и капканов. Облом романтизма может повлечь за собой полное разочарование в профессии. Ресурсом здесь является печаль. Оказывается, чего-то нет, вообще нет, нигде. Думали, что есть, надеялись, а этого нет. А чего-то уже никогда не будет, оно закончилось. А что-то оказалось на поверку совсем другим, открылась обратная сторона явления и теперь ее невозможно не замечать. И на веру все труднее опираться. Опыт образуется в постконтакте, как опыт расставания, в частности с иллюзиями.

Д.: Мне кажется, что в нашей деятельности очень много удовольствия. В фильмах про психотерапевтов показано, что жизнь у них вполне хорошая. Сидит в своем удобном кабинете, где находятся предметы, которые ему нравятся. Особенно приятная система - психоанализ, очень энергосберегающая, интерпретации редки. Сидишь и ничего не делаешь. На эту тему много анекдотов, например, про особое, «онгианское», молчание психоаналитика. Или еще как встречаются в лифте старый, очень известный психоаналитик и молодой. Молодой говорит: «Уважаемый метр, мне так нравится Ваше спокойствие, Ваш стиль работы. Вы так известны, и я очень хочу достичь в будущем такого же эффекта». Они доезжают до нужного этажа, и старый психоаналитик говорит: «Напрасно Вы все это рассказываете. Я все равно ничего не слышу уже много лет». Анекдоты, конечно, рассказываются, когда возникает напряжение и не очень понятно как с ним обходиться. Например, есть напряжение про реальный контекст нашей деятельности, про политику.

Государство как таковое как форма устарело. Все время действуют надгосударственные структуры. Все время какие-то транс-деньги мы переводим в евро или в доллары. Какие-то транс-законы действуют, религиозные транс-идеи. При глобализации любая государственная система – это насилие. Это попытка создать идеальный проект существует еще со времен Платона. Политики постоянно принимают решения, которые нарушают жизнь. Это раздражает. Например, чего стоят слова: «Вы мне заплатите, или все будет по закону!». Закон звучит как угроза. Это нелепо. Ведь это означает только то, что законы не соответствуют реальности проживания на данной территории.

Е.: Если у нас такая разная философия профессии и философия контекста, для чего нужно учитывать этот контекст? Да для безопасности, прежде всего. Если я начинаю свой поиск хорошей формы в ситуации, которой я не знаю, это очень опасно.

Государственная система – это всегда коллективный проект, психотерапия же – проект индивидуальный. И в этом также проявляется разная философия. Хотя давить на себя можно и изнутри с помощью различных прекрасных идей. Иногда получается не хуже, чем давление снаружи с помощью власти.

Д.: То, что относится к психотерапевтической деятельности, базируется, прежде всего, на парадигме индивидуализма. Хотя сейчас очень сильна тенденция в сторону социальной психотерапии. Это проявляется и в гештальте, и в других направлениях. Делается упор на лояльность. На мой взгляд, индивидуализация не

подразумевает ущерба для кого-то. Это просто право на отличие. Разные идеи не обязательно согласовывать до той поры, пока они не вступают в противоречие. Если есть противоречие, можно думать о правоте и наказании «неправых», а можно разобраться, что получается, если человек действует определенным образом. То есть логике «можно – нельзя» может противостоять логика «если так делать, то получится какой-то результат». Дальше с этим уже можно что-то делать или не делать. Для меня отношения между людьми вторичны, после того как обеспечена индивидуальная безопасность.

Е.: Коллективный проект неизбежно регулируется с помощью морали. А мораль расщепляет общество на правых и неправых. Это помогает избежать индивидуальной ответственности человека за свою жизнь, избежать индивидуального поиска, опоры на персональную этику. Мне кажется, что люди включаются в различные социальные движения зачастую просто от страха. Все время происходит «борьба за мир». А это означает, что мы живем в условиях небезопасности. Выстоять в одиночку в небезопасной ситуации очень трудно, нужно стать героем. Это уже философия агрессии как «начала войны». Гораздо проще включиться в какой-нибудь коллективный проект. Уникальность и аутентичность имеют вполне конкретную цену. Это – одиночество. Если у человека сильно нарушена безопасность, то выбрать одиночество ему очень трудно. К сожалению, сейчас имеет место некоторая «сакрализация» психотерапии, когда психотерапевт наделяется властью через передачу ему клиентом ответственности. Клиент исправно ходит к терапевту, но по поводу собственной жизни как бы погружается в «сон». Любую хорошую вещь можно испортить, передав ей власть, то есть свой личный ресурс.

Д.: Индивидуалистический подход – это подход не анти-политический, а аполитический. Задачей не является уничтожение политики. Если это кому-то нравится, прекрасно. Эти люди могли бы собраться где-нибудь в хорошем месте, на специальной территории, где действовали бы представительства разных стран. Но подальше от всех. Дистанция – это лучшая граница.

Я все время говорю про гештальт-подход как про философию реализма. А вот Достоевский выступал против реализма. В его работах много высказываний в поддержку идеалистической модели. Исходя из реалистической модели, никто из его позитивных персонажей так бы не действовал.

Поскольку у меня есть внутренний мир, есть уже «нереальность», склонность к романтизму. Все политические высказывания – это романтизм. А все это существует потому, что есть другая крайность – реалии нашего времени. Это финансовые вопросы, территориальные вопросы, вопросы личной небезопасности, желание быть привлекательными в сфере обслуживания под названием «психотерапия», зависимость от мнения других людей. Важен вопрос о соблазнении. Но соблазнять-то можно на разные вещи. Например, я могу соблазнять как «хороший родитель», добрый и понимающий человек, мне все можно рассказать и больше ничего делать не нужно. Так создаются иллюзии «понимания».

Не стоит кидаться в крайности из идейных соображений. Я довольно часто встречаю мнение, что идеология гештальт-подхода считает ценность эмоций. Какая же это ценность? Примерно такая, как ценность ключа, для того чтобы входить в

дверь. Это важно, но это не ценность. Ценность – то, что «за дверью». Очень часто люди принимают вопрос : «Что ты сейчас чувствуешь?» за основное содержание гештальт-подхода. Эмоция – это остановленное действие, напряжение. Если в системе мало напряжения, это переживается как комфорт. Поэтому задача не создать эмоцию, а в том, чтобы ее не было. Полнос эмоции при этом значения не имеет. Люди от позитивного напряжения «портятся» ничуть не меньше, чем от негативного. Хотя субъективно есть иллюзии, что позитивное напряжение – это хорошо. Основную массу неприятностей, однако, мы получаем от разнообразных аффектов, которые нас «переклинивают». Это относится не психотерапевтической идее, а к очень древней идее, еще до-буддистской. Это практика, реальность.

Е.: Я думаю, что здесь имеет место ошибка восприятия. Когда эмоции принимают за ценность, похоже, речь идет не об эмоциях, а о восстановлении чувствительности. Эмоция – это скопление напряжения в том месте, где чувствительность была утрачена.

Д.: Ценность – это всегда нечто производное от чьей-то жизни. Все великие творения потому и великие, что в них отражена чья-то жизнь. Нет этого отражения – нет и ценности. Поэтому единственная ценность – это ценность собственной жизни. Одной из распространенных ошибок является ситуация, когда какие-то «оторванные» от контекста ценности начинают диктовать, как нам жить. Как жить? Да выживать, кто как может.

Е.: В том, чтобы «выживать» нет ничего позорного. Поле – это зараженность ситуации какими-то возможностями и ограничениями. И если у нас есть чувствительность к этим возможностям и ограничениям, то мы способны быть адекватными, конгруэнтными и находить «хорошую форму». Это переживается как овладение своей жизнью или, проще говоря, дает ощущение присутствия в собственной жизни. Как только мы теряем чувствительность, все это уходит. Я в свое время написала одностишие: «Из группы в группу, в жизнь не попадая». Я занимаюсь терапией, в частности, для того, чтобы не попадать в ту жизнь, где у меня нет возможности повлиять на то, что мне не нравится. Могут сказать, что я занимаюсь терапией от трусости, растерянности и от осознания собственных ограничений. Я не могу общаться с государствами, с большими социальными процессами в обществе. Я не могу остановить войны. На уровне моей профессиональной деятельности и моей семьи у меня есть условия для создания комфорта. И я готова держаться за это и платить за то, чтобы это сохранить и не разрушить. Я встречаюсь со многими людьми в терапии. Каждый человек – это отдельная Вселенная. Он сидит передо мной «всей своей жизнью», своим прошлым, настоящим и будущим. Мне кажется, что терапевт, который много работает с людьми, знает о жизни намного больше, чем чиновник, сидящий в политических «верхах» и создающий романтические проекты. Другой вопрос, что это альтернативные системы мировосприятия и разные способы жить. Один способ жить – с позиции силы, другой – с позиции чувствительности. Это две разные философии. В этом отношении мне нравится принцип «психологического айкидо». Если я вижу, что кулак противника направлен мне прямо в солнечное сплетение, и выдержать этот удар я вряд ли смогу, а развить ответную агрессию уже не успеваю, единственное, что я могу сделать – это уклониться. Тогда кулак противника

попадает в воздух. Так я могу обходиться с философией, делающей с позиции силы. Иногда неплохо найти в себе мужество перестать быть борцом в ситуации превосходящих сил противника, и занять то место, на котором можно чувствовать себя относительно уверенно.

Д.: Есть убеждения, стыдливо прикрывающие «правду» о психотерапии. Например, что это очень тяжелая работа. Да ничего в ней особенно тяжелого нет. Доказано, что просто слушающий терапевт так же эффективен, как и активно действующий с помощью различных приемов.

Е.: Я с этим не совсем согласна. Можно сказать, конечно, что топором махать тяжелее. Но когда большое количество людей претендует на то, чтобы занять в моей жизни хотя бы ненадолго какое-то место, границы моей приватности, моей личной свободы, оказываются сильно атакованы. Много работающий терапевт подвергается этой агрессии регулярно. Это большая коммуникативная перегрузка.

Д.: Мимо работника эскалатора в метро ежедневно проходят толпы людей, а в школах учителям, что, проще?

Е.: Тяжело там, где есть насилие. Или избыточные усилия. А избыточные усилия приходится совершать там, где потеряна чувствительность. Там возникают напряжения, аффекты, срывы и кризисы. Если терапевт – это ангел, то, конечно. Но мы – люди. И периодически теряем чувствительность. Это обратная сторона профессии, о которой не очень принято говорить. Лучше шутить и смотреть фильмы про психоаналитиков.

Д.: Есть еще одна идея - о «проработанном» терапевте. То есть о полностью здоровом терапевте, без проблем. С этой идеей обходятся так же как с идеей про эмоциональность. Зачем быть «проработанным»? Да затем чтобы, обнаруживая у себя какие-то переживания, состояния, не впадать в панику и не прерывать контакт с клиентом, а про себя отмечать, что куда-то «влипаю».

Идея не в том, чтобы перестать пугаться, например, а в том, чтобы знать свои особенности. Этот процесс никогда не заканчивается, и хорошо. Потому, что только поэтому мне продолжает быть интересна моя работа.

Е.: А по этому поводу есть еще одна прекрасная идея. Идея в том, что терапевт не должен включать в процесс работы свои фигуры. Простите, а чем мне работать? У меня ничего нет, кроме моих мыслей и моего опыта, то есть кроме самой себя.

Д.: Когда я веду машину на дальнее расстояние, я обращаю внимание на то, как я сижу. Моя напряженная поза не улучшает процесс вождения, а усталость наступает быстрее. Типичная ошибка начинающих терапевтов поникать своим ясным умом в любое движение клиента, все замечать, на все реагировать. Я для себя всегда проверяю, насколько я свободен, то есть, могу ли я задуматься о чем-то, посмотреть в окошко? Если я обнаруживаю, что потерял свободу в работе, то буду ее восстанавливать.

Е.: К вопросу о свободе. Могу ли я конфронтировать с клиентом? Или я боюсь испортить с ним отношения?

Д.: Еще о пользе терапевтической работы для терапевта. Очень мала расходная часть. Достаточно иметь кабинет. Не надо тратить на рекламу, работа по рекомендациям. Не надо никакого оборудования. Если я перегружен, то это со мной что-то не так, а не с занятием терапией. Финансовые доходы вполне

достаточно, чтобы жить нормально. Кроме того, можно в работе переживать многие вещи, самому их не делая. Катартическая проекция – это прекрасная вещь. Если человек начал практиковать как терапевт, еще не обзаведясь семьей, очень велик шанс, что и не обзаведется. Послушаешь, как люди мучаются...

Е. Я согласна, что эта профессия точно позволяет удержаться от экстремальных действий в собственной жизни. Экстрим же часто бывает от неосознанности. А легенды, часто возникающие вокруг терапевтов, дают достаточно энергии, чтобы их можно было уже и не реализовывать. Можно спрятаться за собственный «легендарный образ». Эта профессия позволяет удерживаться в средней зоне и в отношении денег и не испытывать сложностей нищеты и искушений могущества.

Д. Никто на меня не охотится, поскольку есть закон скунса: шкурка – тьфу, а вони много!

Е. Терапевт живет обычно на уровне тех, с кем работает. Плохо получается устанавливать длительные терапевтические отношения и с теми, кто не может нормально платить за регулярную терапию, и с теми, кто готов платить очень много. С этой точки зрения, власть терапевта точно определяется законами ситуации. Выполняют ли деньги регулирующую функцию в терапевтических отношениях? Насколько адекватен обмен? Если я работаю с человеком, с которым у нас сильно расходятся мнения о «достаточной» сумме за терапию, то он либо может стараться меня купить и тем лишить профессиональной позиции, либо попытаться подсадить меня на чувство вины и требовать от меня эффективности. В каждом из этих случаев мне угрожает потеря свободы. Поэтому моя задача не встречаться с клиентом на ложной и чужой для меня территории. Интересно, что терапией по большей части интересуются люди, принадлежащие к среднему классу. Женам крупных бизнесменов очень трудно начать практиковать в своем кругу во многом из-за «повязанности отношениями», то есть из-за отсутствия свободы устанавливать с коллегами мужа терапевтическую дистанцию, конфронтировать и т.д. Терапевт должен быть отдельной человеческой единицей. Кроме того, возникает путаница с деньгами. Брать мало – уважать не будут. Брать много – неловко для начинающего терапевта. В этой ситуации много страха и стыда. Неприятна и обратная картина, когда человек отдает за терапию последние деньги и злится. Терапия – это не необходимость. Это возможность. Это область культуры.

Д. Наша специальность все же опасна. Внутренний мир, разрастаясь, пухнет. Надо куда-то сбрасывать напряжение. Поэтому у терапевтов нередко развиваются химические зависимости, возрастает агрессивность. Многие терапевты заканчивают жизнь одинокими людьми. Количество суицидов у терапевтов в среднем больше, чем в остальной популяции. Токсичная профессия.

Е. Поэтому надо с собой аккуратно обращаться, сохранять отношения комфортные и привычные, понимая, что новые отношения психотерапевтам устанавливать крайне трудно.

Д. Включаться в учебные программы для себя, менять регистры, обращаться к терапевтическим проектам. И все это оплачивать обязательно. Это психологическая часть. Но есть часть экономическая. Интересно, что каждая отрасль человеческой жизни весит столько, сколько в ней задействовано денег в обороте. Если деньги

оборачиваются, отрасль растет. Если в терапии деньги будут активно вращаться, это реальная защита от токсичности профессии.

