АНДРЕЙ ГРОНСКИЙ

КОРОТКО О ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

Андрей Гронский

Коротко о гештальт-терапии

«Издательские решения»

Гронский А.

Коротко о гештальт-терапии / А. Гронский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904111-1

В книге в краткой форме рассматриваются основные понятия гештальт-терапии и принципы их практического применения в работе гештальт-терапевта.Книга рассчитана на психологов, а также всех, кто интересуется современными направлениями психотерапии.

ISBN 978-5-44-904111-1

© Гронский А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие 6
Основные понятия гештальт-терапии 8
Организмическая саморегуляция 9
Осознавание 12
Фигура и фон 14
Поле организм/среда 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Коротко о гештальт-терапии

Андрей Гронский

Редактор Ирина Анатольевна Гронская

© Андрей Гронский, 2018

ISBN 978-5-4490-4111-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Гештальт-терапия начала развиваться в России с конца 80-х – начала 90-х годов прошлого века. Благодаря падению «железного занавеса» современные направления психотерапии проникли в СССР и стали распространяться в новой для них среде.

Впервые я познакомился с гештальт-терапией будучи еще студентом медицинского института на декаднике в Красноярске в 1991 году в группе молодого психиатра и психотерапевта Андрея Дорошенко. Эта встреча собственно и определила для меня выбор психотерапевтического направления, которым я стал впоследствии заниматься.

В то время никакого обучения гештальт-терапии в Сибирском регионе не существовало, а количество доступных книг исчислялось двумя-тремя.

Но мне повезло. В 1995 году, опять-таки на декаднике в Красноярске, я познакомился с Нифонтом Долгополовым, в то время преподавателем Московского Гештальт института, а впоследствии основателем и директором Московского института Гештальта и Психодрамы (МИГиП). В этом же году Нифонт начал первую долгосрочную образовательную программу по гештальт-терапии в Новосибирске. Благодаря этому началась моя осознанная практика в этом методе. Наше обучение у Нифонта растянулось на годы, вторая ступень обучения плавно перетекла в третью, которая закончилась в начале 00-х годов. Естественным следствием обаяния личности Нифонта и его мастерства как терапевта и педагога стало то, что у него появилась большая плеяда учеников не только в Москве и Сибирском регионе – Новосибирске, Барнауле, Томске – но и в странах ближнего зарубежья, которые стали использовать гештальт-терапию в своей практической работе. А многие стали заниматься и обучением методу. Свои первые обучающие группы и группы личностного роста в гештальт-подходе я начал проводить в 1997 году.

Благодаря деятельности Нифонта Долгополова, МИГиПа, других гештальт-институтов – МГИ, ВЕГИ, СПБИГ – и их студентов на сегодняшний день сложилась система обучения гештальт-терапии, и ей может обучиться каждый желающий. Также каждый желающий может принять участие в гештальт-группе и или пройти курс индивидуального гештальт-консультирования.

Когда-то у меня было чрезмерно восторженное отношение к гештальт-терапии. Мне казалось, что она может дать ответы если не на все, то на большинство вопросов человеческой жизни. Сейчас я понимаю, что возможности гештальт-терапии, впрочем, как и возможности других психотерапевтических направлений, весьма ограничены. Увы, гештальт-терапия не может избавить людей от многих болезней, не может устранить войны и социальные конфликты, не может предложить рецепт непрекращающегося счастья, не избавляет от естественных страданий жизни – разочарований, потерь, старости и смерти. Во многих жизненных ситуациях более уместны не психотерапия, а другие методы. Тем не менее, я верю и многократно убеждался в том, что гештальт-терапия способна делать жизнь несколько лучше. Многим людям она помогает улучшить свои отношения с окружающими, избавиться от тяжелых, неконструктивных и изматывающих эмоциональных переживаний, почувствовать себя увереннее и радостней.

Какова моя цель в этой книге? На сегодняшний день есть хорошие и подробные учебники по гештальт-терапии. Например, учебники Сержа и Анн Гингер «Гештальт – терапия контакта», Ирины Булюбаш «Теория и практика гештальт-терапии», книга Фила Джойса и Шарлотты Силлс «Гештальт-терапия шаг за шагом» и другие.

Тем не менее, от студентов, которые начинают обучаться гештальт-подходу, мне нередко приходится слышать, что у них часто возникают трудности в понимании концепций, излагаемых в книгах по гештальт-терапии, а также им бывает сложно составить целостное

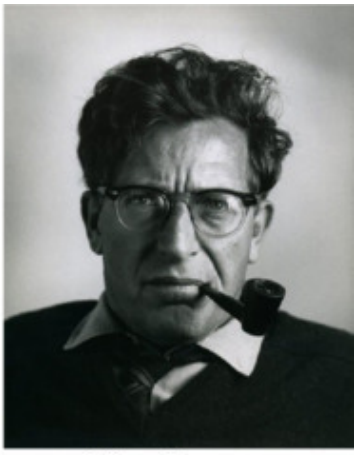
представление о методе. В этой брошюре я не ставлю своей задачей представить подробное описание истории, теории и практики гештальт-терапии. Сейчас есть много книг и публикаций, которые выполняют эту задачу. Я хотел бы, чтобы эта книга помогла сформировать первоначальное, но при этом целостное представление о гештальт-терапии у тех, кто приступает к ее изучению. Если идеи гештальт-подхода, изложенные в этой брошюре, будут понятны заинтересованному читателю, я могу считать свою задачу выполненной.

Основные понятия гештальт-терапии

Гештальт-терапия возникла в 1951 году в Нью-Йорке как продукт совместных творческих усилий психоаналитика германского происхождения Фредерика Перза и его коллег – Лауры Перлз, Пола Гудмэна, Пола Вейса, Элиота Шапиро, Ральфа Хефферлина и Исидора Фрома.

Фредерик Перлз

Лаура Перлз



Пол Гудмэн

Хотя безусловно именно Фредерик Перлз был основным вдохновителем и популяризатором этого нового для того времени направления.

Существует точка зрения, что основоположники гештальт-терапии не открыли ничего радикально нового относительно природы человека, но осуществили новый творческий синтез знаний, которые уже были накоплены в то время. В основу гештальт-терапии легли идеи, почерпнутые ими из психоанализа, психодрамы, экзистенциальной и близкой к ней феноменологической философии, философии буддизма, теории холизма, открытий гештальт-психологии. Многообразие источников отразилось и в дискуссии, которая возникла между создателями нового метода по поводу его названия. Кроме названия гештальт-терапия обсуждались такие варианты как экзистенциальный психоанализ, терапия сосредоточением, интегративная психотерапия. Фриц Перлз остановился на названии гештальт-терапия, которое показалось ему наиболее интригующим. И до сих пор слово «гештальт» вызывает больше всего вопросов у людей, которые впервые узнают об этой форме психотерапии.

Ниже рассмотрим понятия, которые стали для гештальт-терапии ключевыми.

Организмическая саморегуляция

Для объяснения человеческого поведения Фредерик Перлз использовал теорию гомеостазиса, позаимствованную из биологии. Ее суть в том, что поведение живого организма мотивируется стремлением к восстановлению нарушенного равновесия. Когда в крови снижается количество кислорода, живой организм делает вдох, когда снижается уровень сахара, ищет пищу, когда снижается количество H_2O, ищет воду, когда испытывает сексуальное напряжение, ищет партнера, который позволит его снять. Этот принцип легко проследить на примерах повседневной жизни: когда нам становится холодно, мы одеваемся, когда хотим есть, идем в продуктовый магазин или заходим в кафе, когда нас беспокоит слишком яркий солнечный свет, задергиваем шторы.

Если говорить о человеке, то очевидно, что в отличие от других животных организмов он функционирует не только на биологическом, но и на психологическом, социальном и духовном уровне бытия. Поэтому теория гомеостазиса может показаться не вполне адекватной для объяснения его поведения, о чем в свое время писали представители экзистенциальной терапии. Тем не менее, с учетом некоторых поправок, она вполне может быть принята как рабочая модель. Ведь для человека сохранение личностной идентичности, соответствие своей жизни выбранным ценностям, иногда может становиться более важным, чем биологическое выживание. В определенном смысле, смерть за свои идеалы может становиться способом сохранения психологического гомеостазиса личности. Поэтому Перлз говорил и о психологической стороне гомеостатического процесса.

Он писал, что у живого организма есть потребности в самосохранении и потребности в развитии. У человека, как уже было сказано выше, есть не только биологические потребности, как у всех животных, физическую конституцию которых он разделяет с ними, но психологические, социальные и духовные, возникшие благодаря наличию высокоразвитого интеллекта. Из-за влияния этой рациональной способности и условий социальной жизни первичные, биологически обусловленные потребности объединяются и приобретают у человека сложную интегральную форму. Например, человек стремится не просто к разрядке сексуального напряжения, а к установлению интимных отношений с партнером, не просто к удовлетворению голода, но одновременно с этим к получению эстетического наслаждения от процесса еды. Потребности разного уровня комбинируются, превращаясь в единые целостные формы. Так сексуальная потребность, потребность в деторождении, потребности в эмоциональной поддержке и физической безопасности интегрируются в потребность иметь семью; потребности в пище, физическом убежище, признании и уважении, а также реализации своих способностей трансформируются в потребность иметь работу и строить карьеру. Так как жизненная ситуация постоянно меняется, видоизменяются и потребности, поэтому гештальт-терапия не стремится к тому, чтобы предложить их исчерпывающую классификацию.

Социально обусловленные потребности гештальт-психологи называли квази-потребностями. Гештальт-терапия исходит из того, что психологические, социальные и другие потребности базируются на потребностях, которые обусловлены биологической конституцией человека и его физиологией, и поэтому переживаются также интенсивно как физиологические. Если бы это не поддерживалось определенными центрами в коре головного мозга и деятельностью гормональной и мышечной системы, то я бы не смог получить наслаждения от прослушивания музыки или от созерцания горного пейзажа. Например, для большинства туристов Горный Алтай ассоциируется с отдыхом, релаксацией и душевным равновесием. Когда я приезжаю туда в роли туриста, восприятие природы так воздействует на мои органы чувств, а затем на корковые и подкорковые центры в моем головном мозге, гормональную

и мышечную систему, что я чувствую расслабление и умиротворение. Хотя если бы я был местным жителем, охотником, думающем о своем выживании, то вид окружающей природы, скорее всего, воздействовал бы на меня совсем по-другому. Т.е. на мои физиологические реакции влияет не просто восприятие ситуации, но и ее смысл для меня. Думаю, что этот пример поясняет, почему на основе нашей физиологической конституции может возникать множество совершенно нематериальных потребностей, но, тем не менее, они будут переживаться в буквальном смысле на телесном уровне.

Важно то, что многие квази-потребности не являются необходимыми для благополучия индивида, а, напротив, создают дополнительные проблемы, например, потребность непременно приобретать последнюю модель айфона, стремление к неумеренному обогащению и власти и т. д. Многие бесполезные для человеческой жизни квази-потребности индуцируются масс-медиа, рекламой, а также давлением ближайшего окружения человека – друзей, коллег, родственников. Так квази-потребность приобрести очень дорогой деловой костюм, имеет совершенно разный смысл: в случае топ-менеджера, которому он действительно необходим для создания нужного имиджа на переговорах и успешного ведения дел компании, и в случае человека, который несколько дней назад занялся сетевым бизнесом. Для второго это может стать просто совершенно бессмысленной и пустой тратой необходимых ему и его семье денег.

Нередко в психотерапии приходится исследовать вопрос, насколько цели, которые ставит перед собой человек, основывающиеся на предлагаемых социумом квази-потребностях, действительно являются жизненно важными. Рассмотрим пример:

Мужчина рассказывает о том, что много времени проводит на работе, часто ездит в командировки. Он сильно устает, и нередко у него не остается сил на общение с семьей. Он является успешным менеджером и имеет амбициозные планы относительно карьеры. Однако его сильная вовлеченность в работу вызывает недовольство жены и сказывается на их взаимоотношениях.

На вопрос о том, что произойдет, если он будет меньше работать, он отвечает, что у него возникает панический страх, что тогда «он может потерять все» и остаться совсем без средств к существованию. Далее выясняется, что этот страх связан с тяжёлым материальным положением его родительской семьи, когда он был маленьким.

Перлз говорил, что здоровый организм действует по принципу «сначала самое важное». При здоровом функционировании возникающие потребности выстраиваются в иерархию по степени их безотлагательности, и организм стремится к первоочередному удовлетворению наиболее напряженной, доминирующей потребности. Этот процесс в гештальт-терапии и называется организмической саморегуляцией. Люди обращаются за терапией, когда чувствуют, что их важные психологические потребности хронически не удовлетворяются. Т.е. их психологический, а как следствие нередко социальный и физиологический гомеостаз, нарушен (хотя конечно они не думают об этом такими словами).

Естественный процесс психологической организмической саморегуляции нередко нарушается вследствие особенностей воспитания или пережитого индивидом травматического опыта. Из-за этого удовлетворение тех потребностей, которые насущно этого требуют, останавливается.

Пример 1. *Клиентка рассказывает, что учится в институте на инженера. Специальность ей не интересна и она с трудом заставляет себя ходить на занятия. С детства ей нравилось рисовать и хотелось стать художником, но она не может бросить обучение в институте, так как воспринимает это как предательство родителей, которые всегда хотели, чтобы она стала инженером, и многое вложили в ее образование.*

Пример 2. *Клиентка хотела бы построить отношения с мужчиной и создать семью. Но для нее это оказывается невозможным. Когда она думает об интимной близости, у нее*

всплывают воспоминания о перенесенном в юности сексуальном насилии, она чувствует страх и ее тело чувствует неимоверное напряжение. Поэтому ее отношения с мужчинами ограничиваются лишь дружеским общением.

Распознавание потребностей и их выстраивание в иерархию происходит благодаря процессу осознавания, о котором речь пойдет ниже.

Осознавание

С осознаванием связан известный гештальтистский принцип «здесь-и-теперь». В гештальт-терапии под осознаванием подразумевается отнюдь не интеллектуальное знание о себе и умение давать объяснения. Это не прошлые инсайты. Практика осознавания возникла в гештальт-подходе под влиянием буддийских медитативных практик, а также феноменологического метода, который первоначально возник в рамках европейской философии в начале 20 века. В 40-е годы в Америке многие психологии и психотерапевты, в том числе соратники Перлза, интересовались дзен-буддизмом. Сам Перлз уже в преклонном возрасте даже провел шесть месяцев в дзен-буддийском монастыре. Также Лаура и Фредерик Перлз были хорошо знакомы с работами современных им европейских философов.

Чтобы понять, о чем идет речь, проделайте в течение нескольких минут буддийскую медитацию на уме:

Сядьте в уравновешенную позу с прямым позвоночником, полуприкройте глаза, не смотрите на внешние объекты. Не думайте о прошлом, не думайте о будущем, пребывайте в текущем моменте здесь-и-сейчас. Когда будут возникать мысли, не отвергайте их, но и не следуйте за ними. Просто поддерживайте осознавание настоящего момента времени.

Если вы проделали это упражнение, то, наверное, заметили, что это достаточно непросто. Привычным образом хочется последовать за приходящими мыслями и «улететь» из сознавания момента здесь-и-теперь.

В гештальт-терапии практика концентрации на настоящем используется в несколько другом виде. Предлагается фокусироваться не просто на текущем моменте сознания, а на явлениях, которые сознание в этот момент времени высвечивает (влияние феноменологии). Для того чтобы продемонстрировать как осознавание работает в психотерапии, Ф. Перлз придумал специальное упражнение. Выполняйте его в течение нескольких минут. Лучше если вам будет помогать партнер, который сможет поделиться своими наблюдениями.

Сядьте в удобную позу и начните описывать свой текущий опыт, начиная каждое предложение со слов «Здесь и теперь я осознаю…» Описывайте все, что попадает в ваш фокус внимания. Возможно, ваше внимание привлечет ваше место расположения, детали интерьера, звуки, возникающие в теле ощущения и т. д.

Вы уже проделали упражнение? Скорее всего, достаточно скоро вам захотелось остановиться. Могло возникнуть ощущение, что ничего интересного не происходит. Перлз называл это явление прерыванием континуума осознавания. Оно возникает в моменты, когда наше осознание сталкивается с частями опыта, которые кажутся небезопасными или болезненными. Перлз говорил о трех зонах, которые потенциально могут осознаваться – внутренняя зона (ощущения внутри тела), внешняя зона (то, что воспринимается зрением, слухом, осязанием, обонянием), средняя зона (мысли, интерпретации, фантазии). Чаще всего затруднения возникают при осознавании внутренней и внешней зоны. Если вы проделываете это упражнение с партнером, то ваш партнер, слушая вас и наблюдая за вашими невербальными реакциями, может подсказать, от чего уклонялось ваше осознавание.

Пример. *Участница выполняет континуум осознавания в группе:*

Участница: Здесь и теперь я осознаю, что нахожусь в этой комнате. Здесь и теперь я вижу рисунок на обоях. И он кажется мне веселым. Здесь и теперь я услышала звук проехавшей машины. (далее следует описание деталей физической обстановки)

Ведущий: Я замечаю, что ты совсем не описываешь ощущения в своем теле.

Участница: Да. (замолкает на некоторое время) Здесь и сейчас я осознаю какое-то давление в груди. Здесь и сейчас я думаю, что это похоже на волнение.

Ведущий: Вернись к описанию того, что ты видишь снаружи.

Участница вновь начинает описывать детали физической обстановки.

Ведущий: Ты ничего не говоришь про людей, которые здесь находятся. Ты даже не смотришь на них.

Участница: Я боюсь на них смотреть. Мне кажется, что я говорю какую-то ерунду. Они осуждают меня и думают, какая я глупая.

Ведущий: Все-таки попробуй посмотреть на них. Что ты видишь?

Участница: Мне кажется, что они смотрят на меня с интересом. И без осуждения…

Ведущий: Что с твоим волнением сейчас?

Участница: Оно становится меньше.

Фигура и фон

Гештальт-психологи сделали открытие, что человек активно организует свое восприятие. Он воспринимает не разрозненные сенсорные стимулы – отдельные цвета, звуки, запахи, а создает из них целостные осмысленные образы, например, образ розы, стоящей в вазе. Немецкое слово Gestalt как раз означает образ, фигуру, форму. Весь комплекс ощущений, которые переживает человек в текущий момент, т.е. его перцептивное поле, в норме непроизвольно дифференцируется на центральную фигуру (гештальт) и фон. Для демонстрации этого феномена были созданы многочисленные картинки с двойными изображениями. Одна из широкоизвестных – это изображение вазы Рубина, на которой поочередно можно видеть либо вазу, либо два лица в профиль (рис. 1).

Рис. 1

То, что при восприятии выходит на первый план перцептивного поля и образует фигуру, определяется доминирующей потребностью, главным интересом организма.

Сделайте несложный эксперимент. Попробуйте расфокусировать внимание и осмотреть рассеянным взглядом обстановку, в которой находитесь. Затем позвольте вашему вниманию «собраться» и сконцентрироваться на объекте, к которому оно самопроизвольно станет притягиваться. Проделайте это обращение несколько раз.

Подумайте о том, как объекты, которые притянули ваше внимание, связаны с вашим настроением, ожиданиями, опасениями, желаниями.

Пример. *Участникам группы было предложено проделать это упражнение. После этого они поделились своими впечатлениями.*

Участница 1: Мое внимание привлекли лучи солнца за окном. Я подумала, что уже давно не была в отпуске. Хочется поехать в какую-нибудь теплую страну.

Участница 2: А я обратила внимание на окно в доме напротив. Там белые занавески. Оно мне напомнило о больнице, в которой я недавно лежала.

Участник 3: А у меня взгляд почему-то притягивается к плитке на полу. Она темного цвета. Наверное, это потому что у меня в последние дни грустное настроение…

Поле организм/среда

Концепция поля организм/среда пожалуй наиболее сложная для понимания часть теории гештальт-терапии, поскольку побуждает отойти от привычного взгляда на поведение человека и посмотреть на него с другой, более широкой перспективы. Взгляд с точки зрения теории поля в середине прошлого века был новаторским для психотерапии того времени, которая традиционно рассматривала пациента как отдельное изолированное существо и считала, что причины его поведения и его симптомов нужно искать в нем самом, что они обусловлены его характером, его личными комплексами или особенностями психопатологии. Надо сказать, что такой взгляд и сейчас является весьма распространенным.

Гештальт-терапия смотрит на индивида не как на отдельную монаду, как на него смотрели психиатрия, а затем психоанализ начала XX века, а как на существо, изначально включенное в сложную сеть взаимовлияний и взаимоотношений. Взгляд с этой стороны предполагает, что стоит посмотреть на то, что происходит *между* человеком и его окружением и на то, в каких условиях происходит это взаимодействие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.