

# ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ ПРИНЦИПЫ, ТОЧКИ ЗРЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ

**Интервью Малкома Парлетта с Робертом Резником 28 февраля 1995.**

*Перевод М. Занадворова*

Примечание редактора: Роберт У. Резник, доктор философии, старший инструктор в Лос-Анжелесском институте гештальт-терапии. Его считают "самым молодым из старшего поколения психологов, занимающихся гештальтом"; он проходил пятилетнее обучение вместе с Фрицем Перлзом и Джеймсом Симкиным, которые в 1969 году лично выдали ему и некоторым другим сертификат. Роберт Резник занимался международной практикой, читал лекции по гештальт-терапии и проводил семинары в Европе в течении 25 лет. В настоящее время он является членом программного комитета ААГТ.

Первой ежегодной конференцией по гештальт-терапии, состоявшегося в октябре 1995 года в Нью-Орлеане; он также входит в редколлегия нового журнала "Гештальт-Ревю". Его самая последняя публикация "Как сдерживать свой характер" появилась в 1993 году в июльском номере издания "Семейный журнал": советы и терапия для семей и семейных пар. Роберт Резник пишет, что его "клинический опыт включает в себя работу водителем такси в Нью-Йорке.

М.П. Я хотел бы начать вот с чего: каким образом вы определяете себя как гештальт-терапевта? В чем для вас сущность гештальта?

Р.Р. Есть три взаимосвязанных процесса, которые (как три взаимосвязанные координаты) служат основами, определяющими гештальт-терапию. Любая терапия, имеющая эти три основания, находится в границах гештальт-терапии. И напротив, любую терапию без этих оснований я не могу рассматривать как гештальт-терапию, независимо от ее теоретического обоснования или даже ее эффективности. Эти пограничные столбы: теория поля, феноменология и диалог.

## **Теория поля, феноменология и диалог**

### **Теория поля**

Первое и самое важное: гештальт-терапия основана на теории поля. Первичным является признанием того, что все есть часть поля, равно как и осознание постоянного фона. Это - взаимосвязанное, постоянно движущееся, историческое и продолжающееся поле. Поле - это наибольшая и наиболее безграничная система и, что важно, поле включает в себя свою историю. Любая часть поля, на которой мы фокусируемся - это часть большего поля (или поле внутри поля). Таким образом, "система" на любом уровне - например, биохимическом, клеточном, индивидуальном, парном, семейном, организационном, общественном, национальном, планетарном, космическом и т.д. - это просто часть поля, которое в любой данный момент нас окружает. Взаимосвязанность частей поля и воздействия, которые они оказывают друг на друга, означает, что поле постоянно в движении, постоянно относительно, постоянно в процессе.

По существу, это взгляд гештальт-терапии на мир, который очень отличается от взгляда на мир теории, из которой он развился - психоанализа. Первая книга по гештальт-

терапии (называемой в то время терапией концентрации) "Я, голод и агрессия" имела подзаголовок "Пересмотр теории Фрейда".

Эта книга в первую очередь была ревизией фрейдистской теории терапии, а не обязательно его теории развития личности. Корни гештальта - в психоанализе, в большей степени - в его теории развития личности, и гораздо меньше в его подходе к терапии.

Огромный парадигматический сдвиг от психоанализа к гештальт-терапии был сдвигом от аристотелевской модели причинности X века, которая была линейной или механической, к модели терапии, основанной на теории поля. В этой модели все относительно, все в движении, взаимосвязи и в процессе.

Одним из самых важных достижений Ф.Перлза было осознание того, что любой живой организм, включая личность, не может быть понят, когда его рассматривают просто как изолированный организм: организм должен быть увиден в окружающей его среде, в контексте, как часть поля. Взаимодействия организма с большими и меньшими полями являются решающими в понимании того, каков этот организм и как он существует. Эта точка зрения - ведущая для любого понимания гештальт-терапии.

В огромной мере она также определяет, какие другие области теории развития или терапии могут быть ассимилированы гештальт-терапией, а какие не могут. Эта интегративная и холистическая точка зрения отвергает эклектические "добавки", которые находятся вне рамок этого базисного взгляда на мир.

### **Феноменология**

Вторым основным процессом, который я считаю решающим в гештальт-терапии, является феноменология, представленная в двух формах. Одна - истинный интерес и огромное уважение к опыту индивида или феноменологического состояния - как каждый из нас воспринимает мир, как каждый из нас вносит вклад в создание нашего собственного опыта, и как мы сами организуем наш мир и нас самих, и как мы создаем наши собственные смыслы. Субъективная личностная часть поля сущностно включает в себя его или ее феноменологическое поле.

Смысл - это связь между фигурой и фоном, смысл - не в фигуре и не в фоне, он в связи между ними обоими. Решающим является то, как люди делают выбор, организуют и творят свою жизнь во времени.

Паттерны влияния поля, которые - повторяющиеся и инварианты (другими словами, они не контекстуальны) - являются тем, что мы называем фиксированными гештальтами, матрицами, которые формируют характер. Таким образом, характер влияет на создание того, что становится фигурой, и на то, какова связь между фигурой и фоном, и таким образом, в огромной степени влияет на смысл. Характер - это замороженное оформление того, что раньше было адаптивной и обычно здоровой реакцией, а теперь является неконтекстуальным, анахроничным и устаревшим.

Кристаллизованные модели организации, которые формируют характер, основаны на теории такого поля, и они сильно влияют на феноменологическое сотворение реальности. Решающими, и возможно, даже революционным, является наблюдение, что психотерапевтические теории и теории развития не изъяты из этого процесса.

Теории можно рассматривать как эквивалент "характера". Идеи, понятия и организации могут также кристаллизоваться.

М.П. Я слышал, вы называете это "замороженная феноменологическая формула".

Р.Р. Да, для индивида в одном отношении формула была полезна, в отношении его выживания, и поэтому она была здоровой. Выживание - первая забота любого живущего организма и любого вида. Без выживания все остальное - ненужное или только "сноска на полях". Однако, когда эти модели организации становятся привычными и формализованными, они становятся виртуальными "призмами", которые отражают и в большой степени создают личностный смысл. Отсюда неизвестная цитата Перлза: "В тебе нет ничего, кроме набора устаревших реакций".

Второй важный аспект феноменологии, который является решающим для гештальт-терапевта, известен как феноменологический метод. Это - способ научиться тому, как слушать "освеженно", отбрасывая как можно больше - наши верования, ценности, теории, интерпретации, знания и т.д. так, чтобы заново прикоснуться к "ноуменам" первичного опыта, и так, чтобы быть способным скорее описывать, чем объяснять, и начать с равной ценности всех наблюдений. Феноменологический метод - это попытка нейтрализовать собственные личностные отражающие призмы других, иногда восходящие к уровню теорий и теоретиков. Часто я консультируюсь о нем с одним из моих любимых терапевтов - интеллигентом, недавно явившемся с Марса, у которого нет каких-либо наших земных пристрастий. Марсианин заново поражается всему, что действительно происходит.

Оптимально то, что он/она не присваивает, интерпретирует или приписывает фоновые значения тому, что для клиента является фигурой, тем самым конструируя смыслы, которые, очень вероятно, будут чужды клиенту. К сожалению, слишком мало терапевтов следуют по стопам моего марсианина. Большая часть смыслов, полученных клиентами от терапевта, явно связаны или с собственной ситуацией терапевта, или с его/ее любимыми "теоретическими призмами" (точками зрения). Как сказал Перлз "... всякая теория - это проекция". Хотя терапевтическая ситуация - это всегда со-творчество, где одна личность влияет на другую, ни у терапевта, ни у клиента нет внутреннего пути в "реальность".

Реальности организуются и конструируются феноменологически, они не являются "обнаженными". Эти конструктивные процессы - область психотерапии в целом, и гештальт-терапии, в частности.

## Диалог

Третья и последняя часть базисных оснований гештальт-терапии - диалог. Диалог - это в основном открытое включение двух феноменологий - клиента и терапевта. Истинный диалог - в экзистенциальном "Я-Ты", буберовском смысле - требует наличия трех вещей. Терапевт демонстрирует присутствие - т.е. применимы собственный опыт и феноменология терапевта. Затем есть включенность - терапевт включает себя в опыт и феноменологию клиента. В третьих, есть приглашение к диалогу - позволить проявиться магии, которая может распространиться в "пространстве" встречи людей. Диалогически настроенные терапевты различают и модулируют их собственное самораскрытие, в рамках которого, как они верят, будет далее развиваться или свертываться контакт. Они будут замечать силу и продолжительность контакта, и что он может вынести, равно как и их оценку способности, хрупкости, упругости и силы клиента. Это не просто "разделить

все поровну"; со стороны терапевта есть потребность в клинической оценке. Он также не равен в том смысле, что это не терапия терапевта, это терапия клиента.

Феноменология терапевта подразделяется на три цели: во-первых, стимулировать возможный контакт, во-вторых, дать возможность клиентам слышать и видеть "другого" (который заботится о том, чтобы их не отвлекал их собственный "передний план", который они могут не выражать); и, в-третьих, как моделирование терапевтом, который говорит, что он или она ощущает в действительности и показывает свой способ поделиться этим опытом.

### **Критерии гештальт-терапии**

Я хочу подчеркнуть, что любой терапевтический подход, методология или интервенция, которые не нарушают позиции теории поля, феноменологии и диалога, может быть в рамках гештальт-терапии. Другие виды "терапевтических встреч", которые не базируются на этих принципах, могут быть полезными и надежными, но они не являются гештальт-терапией. Это не означает, что гештальт-терапия - самое важное дело в мире. Есть времена, когда психотерапия не соответствует моменту, и есть вопросы, которые иногда важнее, чем гештальт-терапия, как таковая.

М.П. Как вы думаете, в какой мере гештальт, в том виде, как он практикуется по всему миру, действительно отвечает этим критериям?

Р.Р. Я думаю, она отвечает все больше и больше. Я думаю, мы выигрываем в борьбе за преодоление некоторых искажений и крайностей 60-х, когда гештальт-терапия смешивалась с группами встреч, целенаправленной фрустрацией, конфронтациями, катарсисом и харизматическими лидерами - людьми, которые не были в достаточной мере подготовлены, но все же провозглашали, что занимаются гештальт-терапией, которую они ошибочно и в своих интересах определяли, как "делать все, что ты чувствуешь..." Самое худшее извращение превращало гештальт-терапию, по существу, в разрешение на убийство: они могли делать все, что хотели, если они чувствовали именно так. Их теоретическим оправданием был лозунг Фрица Перлза, вырванный из контекста: "Потеряй свой разум и отдайся своим ощущениям", или "Я делаю свое, а ты делаешь свое...", или "Интеллект - проститутка разумной способности". Это стало разрешением на психопатию, если не буквально разрешением убивать, делать все, что они хотели бы.

К несчастью, достаточно этих людей, благодаря созданной ими шумихе, достигли большого хотя и кратковременного успеха. Когда единственно в одном "катарсисе" и вокруг "оценивающих пиротехников" видели эмоциональную экспрессивность как самое главное терапевтическое достижение, такая ситуация породила то, что я в течении многих лет называл "бум-бум" терапией. Жар без света - обычно пустая трата времени. Иногда необходимо отреагирование, катарсис, но без осознания, ассимиляции и интеграции они почти бесполезны. Действительно, гештальт-терапия в некоторых странах заметно отличается от моего собственного представления о том, что составляет гештальт-терапии. К счастью, я знаю нескольких людей и организаций, в которых обучают "лигитимным" и в чем-то различающимся вариантам гештальт-терапии, которые уважают базисные теоретические основания. Эти центры, помимо других, включающие Лос-Анжелесский и Кливленский институты и ГПТИ в Британии, вместе с журналами по гештальт-терапии, - включая Британский гештальт-журнал и (вероятно) новый "Гештальт-ревью"- вносят большой вклад в воспроизведение во всем мире современной гештальт-терапии и практики.

## Психотерапевтическая интеграция

М.П. Ведется много споров о психотерапевтической интеграции. Очевидно, есть много различных подходов, и некоторые усиленно настаивают на том, что мы неминуемо должны идти вместе в общем исповедании психотерапии. Они хотят работать в этом направлении. Видите ли вы гештальт-подходом, который можно интегрировать с другими подходами? Можете ли вы быть одновременно гештальт-терапевтом и ТА (транзактный анализ) терапевтом? или терапевтом объектных отношений, равно как гештальт-терапевтом?

Р.Р. Если отвечать на начало вашего вопроса - "Видите ли вы гештальт-подходом, который можно интегрировать с другими подходами?" - мой ответ - несомненно "Да". "Можете ли вы быть гештальт и ТА терапевтом?" ответ - подчеркнутое "Нет". Я являюсь полным надежд и оптимистически настроенным членом СЕПИ (общество по исследованию психотерапевтической интеграции). Я высоко ценю интеграцию психотерапии как важную и далеко идущую цель. Мы подошли к возможности гораздо большей терапевтической интеграции и мы уже положили для этого хорошее начало. К сожалению, многие психотерапевтические школы иногда больше озабочены доказательством своего превосходства, чем серьезным вниманием к конвергенции информации и точек зрения как внутри, так и вне терапевтического мира. Гештальт-терапия может быть исключительным интегративным средством для психотерапии различных типов. Они включают современные формы психоанализа, системные теории (включающие постмодернистские подходы) и когнитивные поведенческие подходы, равно как и точки зрения вне обычных психологических миров, такие как биология, антропология, социология, лингвистика, организационная динамика, кибернетика и т.д. Гештальт-терапия не только допускает, но действительно побуждает интеграцию, поскольку она изучает, как все мы, нашими различными способами, организуем и творим смысл без предписанного содержанием результата. Нет директивности или содержательной догмы: у нас нет предвзятого представления, на что должна походить (как выглядеть) здоровая, саморегулирующаяся личность в его/ее окружающей среде.

Итак, мое представление о том, что гештальт-терапия связана с ее полевым, феноменологическим и диалогическим основаниями имеет наилучшую возможность достижения истинной интеграции всех других главных подходов психотерапии. Как гештальт-терапевты, мы стремимся осознавать: то, что мы видим - функция линз и призм, через которые мы постоянно смотрим, даже когда пытаемся минимизировать это влияние, заключая его в скобки.