

**Платонов Г.Ю.**  
*психолог,  
дипломированный гештальт-терапевт  
(сертификат обучающего терапевта Парижской Школы Гештальта),  
директор Восточно-Европейского Гештальт Института.  
Член координационного и супервизорского советов  
Ассоциации Тренинга и Психотерапии С.-Пб.  
Член супервизорского совета Московского Института  
Гештальта и Психодрамы.*

## **ОСНОВАНИЯ**

*И сотворил Бог человека по образу Своему;  
мужчину и женщину сотворил их.  
(Бытие 1,26)*

## **Предисловие**

Эта статья для тех, кто верит в чудо жизни, для тех, кто хоть иногда, сквозь морок каждодневности вспоминает о тех нечастых мгновениях, когда человек, пораженный яркостью и однозначной точностью своих переживаний, останавливается, чтобы с глубоким трепетом и благоговением сказать себе: «То, что меня окружает, и я сам – чудесно».

*Однажды Ю подумал: «Я – Ю»  
и от этого произошли все вещи.*

И так великий Ю познал самоидентичность, (и познал время) и утрастился смерти. Ю познал себя в чистоте и стал непорочен, и сутью его был свет.

И много времени прошло между самоосознанием Ю и тем Маленьким Человеком, о котором пойдет речь.

Однажды Маленькому Человеку дали имя и сказали: «Ты - человек». И он стал делать, как сказали, и он познал, что хочет быть, и если хочет, то должен подчиниться.

## **Введение**

Организм возникает как самоидентичная система, смысл существования (или базовый мотив) которой в сохранении самоидентичности (в персональном переживании жизни, – хотя это требует разъяснений).

В данном случае мы определяем самоидентичность как способность организма опознавать и воспроизводить себя в последующие моменты времени. Человек переживает себя адекватно существующим до тех пор, пока сохраняет самоидентичность. Ситуации, угрожающие сохранению самоидентичности обычно переживаются как значимое поражение витальности. Ярким примером подобной ситуации может быть утрата близкого человека или значимых отношений. В пределе даже возможна полная потеря самоидентичности, например, к такому состоянию может прийти человек в ситуации крайнего насилия в концентрационном лагере.

Понятия «организм» и «самоидентичность» могут быть также отнесены и к отдельно взятому биологическому объекту, и к социальной группе, – такой как племя, нация, коммерческая организация. Через призму самоидентичности можно рассматривать культуру, психику и даже вселенную целиком. Более того, такие попытки и происходят (осознанные или неосознанные) в

различных отраслях научного и практического знания, поскольку субъекты и объекты науки и практики, как правило, являются самоидентичными структурами.

Мы выделяем пять уровней (пять аспектов) самоидентичности организма, которые мы можем наблюдать в этом мире:

**Изначальной самоидентичности** – это уровень самоидентичности вселенной, в котором мы существуем и к которой принадлежим. Это уровень, на котором проявляется принцип организации самой причины существования вселенной и возникновения жизни.

**Физической самоидентичности** – уровень самоидентичности вещества.

**Биологической самоидентичности** – это уровень самоидентичности живого организма. Его изучением занимается биология, медицина и родственные им науки. Потребности организма, порожденные биологической самоидентичностью (в пище, воде, тепле, воздухе и т.п.) мы будем в дальнейшем рассматривать через призму витальной самоидентичности.

**Витальной самоидентичности** – уровень базовый для зарождения и существования психики. Уровень, являющийся ее причиной. Этому уровню самоидентичности соответствует переживание «я – есть»

**Психической и социальной самоидентичности** – эти уровни обеспечивают контакт витальной самоидентичности и окружающей среды. Эти уровни не тождественны и в то же время трудно делимы. В дальнейшем в пределах этой статьи мы будем пользоваться в основном термином социальная самоидентичность для обозначения системы уровней. Собственно говоря, это наиболее доступные к осознанию и изучению уровни. Этими уровнями занимается современная психология и социология.

В настоящей статье мы опишем три уровня самоидентичности организма, осознанно опуская описание физического и биологического уровней.

### **Изначальная самоидентичность**

Наверное, это то единство и тайна, которая объединяет все события этой вселенной. Тайна сущего, делающая этот мир этим миром, живое - живым, мертвое - мертвым. Изначальная самоидентичность непостижима с точки зрения рационального анализа, необъяснима и невоспроизводима волей человека. Чудо творения можно признавать или не признавать. И чудесную искру жизни в каждом существе, необъяснимо склонную поддерживать саму себя я называю изначальной самоидентичностью.

**Изначальная самоидентичность** - это принцип организации вселенной, который проявляется во всех событиях филогенеза и, в частности, в возникновении и развитии человеческой психики.

### **Витальная самоидентичность**

Для Маленького Человека символическая угроза его витальности и физическая угроза его витальности тождественны в плане персонального переживания. Например, отношение матери к ребенку проявляется так: «Если ты не будешь слушаться, то я заболею и даже умру» или: «Если ты не будешь слушаться, то я не буду с тобой разговаривать». Угрозу утраты матери или утраты ее отношения Маленький Человек переживает, как угрозу своей витальной самоидентичности. Эту группу стереотипных для нашей культуры примеров каждый читатель может продолжать сам. Клиническая практика и литература по психотерапии дают нам бесконечный ряд примеров

подобных воздействий, подчас невероятно изощренных. Огромен и репертуар поведения в этих взаимодействиях. Вот только некоторые моменты отношений:

**Прямые послания** – это требования и угрозы родителей, это некоторые формы невербальных сигналов со стороны витально значимых лиц (такие, как выражение недовольства, гнева, презрения, отвращения, страдания). Основным содержанием этих посланий является следующее: если ты не подчинишься – я лишу тебя своей любви, общества, внимания, не буду с тобой разговаривать.

**Косвенные послания** – например, любящая и очень ласковая мать может реализовать тревогу за своего ребенка выраженной в посланиях типа «ты можешь упасть» или «не рискуй так», или «у тебя все равно не получится». Послание такого рода сопровождается невербальным компонентом сильного страха, тревоги. Основное содержание послания: если ты будешь себя вести так, ты убьешь меня (заставишь меня жестоко страдать и т.п.)  
Разные формы физического насилия. Если ты не подчинишься – я тебя ударю, поставлю в угол и пр.

### **Общее в этих примерах и выделенных моментах поведения следующее:**

Эти взаимодействия происходят между витально значимыми людьми или в витально значимых контекстах.. (Действительно, если чужой человек угрожает нам отвержением или даже своей смертью то это не так значимо и от этой угрозы относительно легко защититься)

Взаимодействие несет в себе угрозу (явную или символическую) смерти или значимого поражения витальности.

Взаимодействие в явной или неявной форме содержит в себе условие – требование, выполнение или невыполнение которого приведет к реализации угрозы, описанной в предыдущем пункте.

При этом почти в каждом подобном случае прямым или косвенным образом возникает шантаж лишения любви, внимания, отношения и т.п.

Если подобная острая ситуация (Робин Ж.М. 1996) становится хронической, то эта ситуация или контекст, в котором реализуется подобная ситуация, может превратиться в «если-условие» существования витальной самоидентичности Маленького Человека, которое будет альтернативным по отношению к ситуации безусловного права быть. Это можно описать так:

Ты есть, если... Если подчиняешься мне, если не раздражаешь меня, если выражаешь мне преданность и любовь... Мы называем это обусловленной витальностью или если - условием существования витальной самоидентичности.

Сравните: Ты есть. Безусловное существование, право быть Маленького Человека без всяких условий. Экстремальное выражение права на существование. Трансляция уважения к существованию.

В этой статье есть много оборотов, которые звучат как «может быть ...». Это означает: часто встречается, но не всегда обязательно, поскольку индивидуальные различия, многочисленные и разнообразные контексты истории жизни приводят к тому, что обусловленное «если –условиями» и безусловное в витальной самоидентичности соотносятся у каждого сугубо уникально.

Человек, который имеет небольшое число если-условий существования витальной самоидентичности, отличается определенной беззлобной независимостью поведения, и это

понятно – большинство социальных контекстов мало опасны для него с точки зрения символической угрозы. Человек, имеющий достаточно большое количество если-условий, постоянно попадает в ситуации, которые переживаются им как опасные, в которых под угрозу ставится его витальная самоидентичность, и его базовым мотивом поведения является сохранение этой самоидентичности.

Часто если-условия связаны с переживанием аффекта стыда, а оборот «Стыдно...» используется в посланиях родителей по отношению к ребенку обоснованно и необоснованно. Мы считаем, что аффект стыда непосредственно связан с механизмами создания и реализации если-условий витальной самоидентичности. В самом переживании стыда есть сильный компонент невозможности быть (вспомним, что в ряде культур бесчестию предпочитают смерть (Мещеряков А.Н.1988)). С нашей точки зрения мы можем рассматривать аффект стыда как форму символической смерти. А все формы бесстыдства, циничное поведение и прочее подобное как формы защиты от подобной смерти.

Здесь становится понятным утверждение Изарда (Изард К.1980) о том, что страх испытать стыд является одним из важнейших регуляторов социальной жизни.

Если-условия не являются непременным приобретением детства. Их могут ввести в структуру витальной самоидентичности те или иные ситуации, в которые попадает человек в течение своей жизни. В частности, некоторые люди становятся витально значимыми в течении жизни – это, например, супруги, возлюбленные, друзья, враги, деловые партнеры. В отношениях с этими людьми взрослый Маленький Человек может обрести новые если-условия существования витальной самоидентичности.

По сути дела само существование витально значимых людей является если-условием витальной самоидентичности человека. И утрата такого витально значимого человека приводит Маленького Человека к ситуации острого горя, посттравматических расстройств, а иногда и смерти. С другой стороны, есть потребность в контакте с витально значимыми лицами. Именно этот контакт, любовь и уважение (обусловленные или нет) витального окружения поддерживает в Маленьком Человеке переживание «Я есть». Это ситуация, которая наиболее ярким образом демонстрирует смысл витальной самоидентичности. Попробуйте вспомнить себя в ситуации долгого отрыва от близких людей, привычной жизненной ситуации, привычного и любимого дома. И вы немедленно вспомните свои тревоги, неуверенность, грусть особенно если вы не являетесь сверхадаптивным существом. А если вы быстро адаптируетесь, то можете заметить, что легко находите источники любви и радости на новом и непривычном месте и ситуации. В любом случае вам в той или иной степени нужно получать подтверждение факта своего существования.

Важным моментом такого взгляда на витальную самоидентичность является то, что человек, независимо, от того, в каких бы «замечательных», с нашей точки зрения, условиях он ни развивался, всегда вырастает с обусловленной витальной самоидентичностью. Например, часто бывает, что отношения девочки с очень теплым и любящим отцом (счастливый случай, с точки зрения обыденной), приводят к большим трудностям в поиске партнера во взрослой жизни. В этом случае в логику системы если-условий закладывается обязательность очень теплых отношений в контексте близости пары.

Все более ясно проглядывает мысль: базовый мотив существования человека - сохранение витальной самоидентичности. Это и вызвало возникновение в филогенезе новой самоидентичной структуры – социальной самоидентичности, призванной обеспечить контакт витальной самоидентичности с окружающей средой. Можно предположить, что в первобытном обществе, на самых ранних стадиях развития, задачи социальной самоидентичности были очень конкретными – спастись, добыть пищу, воду, согреться и т.д., По мере эволюции общественных отношений система если-условий усложнялась:

- ты есть, если имеешь образование,
- ты есть, если модно одеваешься,
- ты есть, если имеешь деньги,
- ты есть, если у тебя тело, как у кинозвезды
- и т.д.

И социальная самоидентичность была вынуждена усложняться в свою очередь – чтобы защитить витальную самоидентичность организма с такой системой если-условий.

### **Социальная самоидентичность Граница-контакт**

Итак, социальная самоидентичность развивается для того, чтобы обеспечить контакт витальной самоидентичности с окружающей средой (в том числе, защищает ее в ситуациях реальной или символической угрозы). Кроме того, по мере развития, у социальной самоидентичности могут возникать и самостоятельные задачи, связанные с сохранением себя самой. И в этом (практически нормативном в нашей культуре) случае, можно говорить, что социальная самоидентичность обеспечивает контакт организма с окружающей его средой. Более того, отдельные аспекты социальной самоидентичности могут обладать значимой независимостью и качествами самоидентичности. Это социальные роли, системные состояния психики (например, такие как трансы различной природы, архаические и архетипические переживания) и т.п.

На развитие социальной самоидентичности влияют два фактора: совокупность если-условий конкретной витальной самоидентичности и окружающая среда (физическая и социальная). Удивительным является то, что первоначально окружающая среда формирует витальную самоидентичность, а затем конфликт витальной самоидентичности и окружающей среды порождает социальную самоидентичность.

Мы не ставим в настоящей статье задачу описать все возможные варианты формирования социальной самоидентичности – это фундаментальная задача, которая подразумевает за собой фундаментальные научные исследования, с сопутствующей им разработкой адекватной методологии. Эти исследования потребуют серьезных материальных и человеческих ресурсов. Здесь мы просто проиллюстрируем ситуацию рядом возможных и часто встречающихся вариантов.

В целом ряде случаев витальная самоидентичность может обладать огромным числом если-условий. Обеспечивать контакт такой витальной самоидентичности с окружающей средой чрезвычайно тяжело. Одна из базовых задач социальной самоидентичности – защищать витальную самоидентичность от опасных ситуаций - фрустрируется постоянно: все вокруг опасно. Социальная самоидентичность часто начинает искать какой-нибудь глобальный способ адаптации, например: выбирает себе в качестве новой витальной самоидентичности идею или систему идей. Так появляются разного рода идеологии. «Старая» витальная самоидентичность вытесняется порожденной вокруг нее «оболочкой» (социальной самоидентичностью), и происходит рождение новой сущности (хотя внешне похожей на старую). В этом случае система если-условий существования витальной самоидентичности коренным образом изменяется: на ее место становятся идеологические принципы, которые непрерывно поддерживаются культуральной средой братьев по идеологии. Так, например, возникают тоталитарные секты. В персональном переживании Маленького Человека, прошедшего подобную метаморфозу, все становится ясным, все легко объяснимо. (В этом смысле важно, чтобы идеология была доступна. Простому человеку – простая, человеку с высокой степенью когнитивной сложности – посложнее.)

Другой способ адаптации к ситуации подобной нестабильности - создание в структуре социальной самоидентичности разного рода жестких (устойчивых) стереотипов поведения. Такие стереотипы поведения несут роль буфера, который не позволяет прикоснуться контексту витально

значимой ситуации к если-условиям существования витальной самоидентичности. Это огромный спектр форм поведения – от непрерывной слабости и несостоятельности до брутальных аффектов, описание которых в клинической патопсихологии и психиатрии принято выражать такими нозологическими единицами, как акцентуации характера и психопатии. Тоже вполне приличная защита – может быть и неудобно, зато жив.

Так же типичной формой адаптации в ситуациях с большим количеством если-условий существования витальной самоидентичности является потеря контакта с чувствами, ощущениями физического тела или сведения осознанности этого контакта до очень простого оценочного «приятно – неприятно». Палитра чувств уходит из жизни, и контакт с витальной самоидентичностью (которая в случае малообусловленного варианта развития дает огромное количество сил для самоподдержки) крайне сильно ослабевает.

Может возникнуть ситуация, в которой витальная самоидентичность замещается социальной. В этом случае социальная самоидентичность является и адаптационным механизмом и смыслом существования. Это очень распространенный в наше время вариант адаптации.

Теперь можно обоснованно и осмысленно выделить сложнейшее явление - границу-контакт, содержанием которого и будет социальная самоидентичность. Границу-контакт обеспечивает всю совокупность адаптационных механизмов организма по отношению к окружающей среде и различным образом функционирует в зависимости от того, какие именно аспекты самоидентичности организма актуализированы по взаимодействуют с окружающей средой и каким образом.

Граница-контакт имеет внешний и внутренний слой которые непрерывно взаимодействуют. Внутренний слой объединяет в себе ретрофлексированные феномены (к ним можно отнести внутренние образы, звуки и ощущения (в обыденном смысле, да простят меня академические психологи), мысли, желания, мотивы и т.д. – все, что «не видно» внешнему наблюдателю). Внешний слой – это моторные акты, мимика, пантомимика, речь, вся система перцепции и т.д. Этот слой в некотором роде гомоморфен сенсомоторной пограничной зоне в модели Курта Левина (Хекхаузен Х. 1986). Некоторые феномены социальной самоидентичности имеют генерализированный характер и могут относиться сразу к двум описанным слоям (например, эмоции). (см. рис1.)

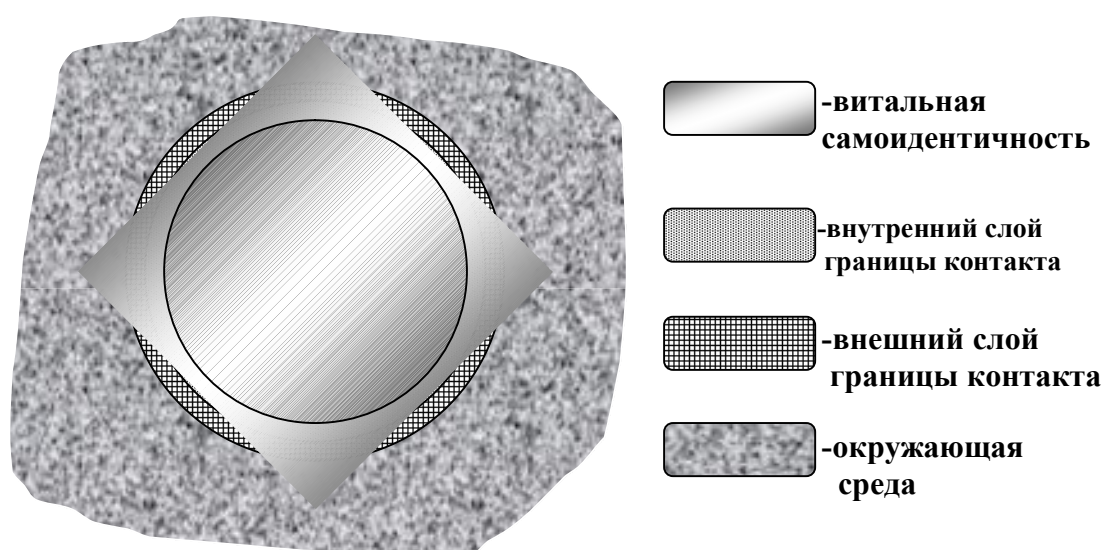


Рис. 1

С нашей точки зрения обычно используемая в гештальт-подходе модель контакта «организм – окружающая» среда, является недостаточной. Авторы не определяют понятие «организм» или вообще не вспоминают о нем, а скорее считают его само собой разумеющимся. Например:

«Прежде всего, исходя из того факта, что определение животного и самого его существования включает его в окружающую среду (не существует организма без окружающей среды), поэтому определение организма будет скорее определением того, что мы называем «полем», полем «организм – среда»; сущностью этого поля «организм – среда» является целостность.» (Робин Ж.М. 1996)

Серж Гингер и Анн Гингер так же не вводят определение организма, а термин появляется на 118 странице русского издания как уже понятный: «По Перлзу, невроз связан с накоплением незакрытых Гештальтов – полностью или частично неудовлетворенных потребностей. Такое накопление происходит в процессе приспособления организма к окружающей среде и проявляет себя повторяющимися (хроническими) затруднениями этого процесса – растройствами селф.» (Гингер С., Гингер А.1999)

Подобные ситуации мы встречаем почти во всех книгах по Гештальт-подходу и Гештальт-терапии (см. например Lather, J. (1974), Perls F.S., Hefferlain R.F., Goodman P. (1993), Zinker, J. (1978)).

Далее авторы (начиная с основателей и включая современных), как правило, описывают функционирование границы контакта, нарушение функционирования границы контакта. При этом скорее опираются на наблюдаемые феномены, ставят нас перед фактом – это выглядит так...

С нашей же точки зрения организм имеет принцип организации – он является самоидентичной системой и смысл его существования в поддержании этой самоидентичности. Итак, сильной стороной нашего подхода представляется то, что найдена и выделена движущая сила организма, определен смысл его существования и описаны возможные пути искажения этого смысла. Так же нами учитываются различия в функционировании границы-контакт в ситуациях и контекстах с различными степенями угрозы витальной самоидентичности организма, самоосознания организмом природы изначальной самоидентичности и своей принадлежности к ней, а также индивидуальных различий в функционировании границы в ситуациях контакта с витально значимыми лицами и контекстами. Для системного рассмотрения мы ввели понятия различных уровней самоидентичности. Мы рассмотрели отношения витального и социального уровней самоидентичности и сейчас мы рассмотрим место изначального уровня самоидентичности в развиваемой системе взглядов.

### **Зависть к Создателю**

Величие и красота, бесконечная и невозпроизводимая сложность изначальной самоидентичности в какой-то период жизни нашей цивилизации вызвали у людей зависть. Эта зависть была проективным образом атрибутирована некому Создателю (логика проекции – раз мир существует, значит его кто-то создал). Действительно, независимо от того, как и на каком уровне в конкретной культуре переживается изначальная самоидентичность, она обладает рядом удивительных качеств, которые в проекции на мимолетное человеческое существование могут восприниматься как всеисие, всевластие и бессмертие. И зависть к этим качествам (обычно у людей с большим количеством если-условий сохранения витальной самоидентичности) рождается по понятным причинам и закрепляется в культуре как феномен, влияющий на формирование системы если - условий каждого индивида. И вот результат – современная цивилизация с ее попытками сверхконтроля, возможностями сверхразрушения, ненавистью к неподвластному, живому.... Цивилизация пытается познать тайну жизни, энергии, времени. Участники современной цивилизации мечтают о вечной жизни, власти над временем и пространством,

деньгами, другими людьми и многом тому подобном. Т.е., в общем, пытаются тем или иным способом присвоить себе самим различные атрибуты Творца этого мира. Конечно, к этой власти стремятся вовсе не все, но, безусловно, важным является то, что это события современной массовой культуры. Собственно, потеря уважения к природе, истинной религии, изначальности во всех проявлениях приводит к тому, что в персональном переживании исчезает ощущение связи с окружающим живым миром, все больше вокруг человека разных машинок, все меньше живого, и круг замыкается и все больше поиска опоры во всевластии и сверхконтроле. Здесь нет места духовности, и истинные духовные лидеры становятся гонимы, подвергаются остракизму, и нет смысла жить, поскольку в этом и нет жизни. Хотя есть и другой путь...

### **Радость к Создателю**

Это истинная природа жизни человека. Это вечная история. Проповедь Будды, Христа, Заратуштры, Магомета, многих великих духовных Учителей давно пролили свет на этот путь. Автору остается только скромно напомнить своим читателям и ученикам о том, что этот свет зажжен давно, и не след забывать о нем, и в зависти к Создателю ожесточать свое сердце.

### **Душевное здоровье**

Собственно, картина душевного здоровья проста. Это ситуация, в которой человек обладает устойчивой витальной самоидентичностью. Это выражается в устойчивом, стабильном переживании права быть. Способность ощущать себя достойным любви и уважения даже в тяжелых и ядовитых ситуациях.

Мы считаем, что достижение душевного здоровья возможно только через трансформацию витальной самоидентичности Маленького Человека или, иначе говоря, через значимое его освобождение от системы если-условий.

Трансформация может произойти самым различным образом. Наиболее частый случай – через отношения с витально-здоровым человеком, т.е. человеком, который значимо свободен от системы если-условий. В нашем случае это - консультант, прошедший специальную подготовку. Мне кажется, что в этом моменте статьи затрагивается мета-уровень психотерапии и консультирования. Неважно, каким методом владеет тот или иной специалист, важным и целительным началом является его витальная свобода. Этот момент можно описать только модельно – словами «развитая личность», «аутентичная личность», «здоровая личность» и прочее подобное.

Практически в любом подходе терапевтический процесс можно рассмотреть как трансформацию витальной самоидентичности. Как уже было сказано, на процедурном уровне эта встреча может состояться в пределах любой системы личностного или духовного развития, любой системы консультирования (в широком смысле этого слова). Все зависит от конкретного носителя, с которым жаждущий облегчения, выздоровления человек (а в нашем случае уместен термин клиент) встречается.

### **Процесс трансформации можно условно разделить на несколько стадий**

**Первая стадия** – консультант и клиент знакомятся и обсуждают проблему в терминах социальной ловкости, персональных переживаний и дискомфорта клиента. На этой стадии клиент и консультант передают друг другу значимую для них информацию.

**Вторая стадия** – клиент и терапевт становятся эмоционально значимыми фигурами друг для друга. Достаточно часто на этом уровне развития глубины отношений клиент и терапевт и



останавливаются. В этом случае клиент в модельных отношениях с консультантом развивает свою способность адаптироваться и защищаться.

**Третья стадия** - терапевт входит в витально значимое окружение клиента, и в этой близости воспроизводится ситуация формирования, или, лучше сказать переформирования системы если-условий. Граница-контакт становится «первозданной», как в младенчестве. В этот момент все образование, социальный статус и достижения консультанта не играют роли. Важны только его витальная свобода и мастерство поддержания глубины контакта. И, зачастую, неважно, как это происходит, говорятся какие либо слова или нет. Важно одно – в этом контакте клиент обретает безусловное право быть, безусловное право на любовь и уважение.

Описанные события могут происходить в индивидуальной встрече или в группе, между профессиональным консультантом и его клиентом, между духовным наставником и его учеником, а то и просто между двумя людьми, которые рискнули быть очень близки друг другу.

### **Заключение** **Духовное здоровье**

И это еще один шаг. Шаг возвращения к радости. Это не наша задача, но вместе с тем подойти к вопросу об отношениях с изначальным вместе со своим клиентом чрезвычайно важно. Это путь преодоления зависти к Создателю, путь возвращения к истинной природе человека.

### **Литература**

1. Библия. (1995) Российское Библейское Общество Москва.
2. Гингер С., Гингер А. (1999) «Гештальт – терапия контакта». С.-Пб.: Специальная Литература.
3. Изард К.Е. (1980) «Эмоции человека» Издательство Московского Университета
4. Мещеряков А.Н. (1988) Герои, творцы и хранители японской старины. Москва «Наука»
5. Робин Ж.М. (1966) «Гештальт – терапия». Москва «Эйдос».
6. Хекхаузен Х. (1986) Мотивация и деятельность. Москва «Педагогика»
7. Lather, J. (1974) The Gestalt Therapy Book: Bantam Books.
8. Perls F.S., Hefferlain R.F., Goodman P. (1993) Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. Highland, NY: Gestalt Journal.
9. Zinker, J. (1978) Creative Process in Gestalt Therapy. New York: Vintage Books.

По материалам <http://vegi.ru/>