

Тифоанализ и Гештальт-терапия

Мирошниченко В.Ю.

Можно сказать, что гештальт-терапия занимает наиболее благоприятную позицию в плане возможности интеграции с тифоаналитическими положениями. Обусловлено это конечно психоаналитическим образованием и первоначальной психоаналитической практикой Ф.Перлза, которые не могли не повлиять на его понимание положения вещей в мире психического. И это, не смотря на то, что сам основатель гештальт-терапии критически относился к фрейдовской идее влечения к смерти.

Любопытно, что Ф.Перлз, при всем при том, что предложил свою оригинальную концепцию агрессии, основные аргументы против инстинкта смерти направил не на отождествление Фрейдом инстинкта смерти с агрессией, а в адрес навязчивых повторений. (Ф.Перлз "Эго, голод, агрессия"). Тем не менее, в отдельных замечаниях, Перлз высказывается достаточно однозначно: *"Сама смерть не ответственна за агрессию"*. Аналогично этому тифоанализ считает ошибкой Фрейда отождествление влечения к смерти с агрессивностью и деструктивностью и рассматривает агрессию наряду с элиминацией как механизмы системы хронификации жизни (т.н. инстинкт самосохранения).

На мой взгляд, введение в теорию гештальт-терапии энергетического фактора может существенно дополнить ее, во всех отношениях, ценный феноменологический материал. Об этом ниже.

Гештальты. *"В каждый момент доминирующая потребность организма выходит на передний план в качестве фигуры, а остальные, по крайней мере временно, отступают на задний план. Фигура - это та потребность, которая наиболее остро требует удовлетворения; она может быть ...потребностью сохранить саму свою жизнь; в менее острых ситуациях она может быть физиологической или психологической потребностью"* (Ф.Перлз). Аналогично этому тифоанализ рассматривает нормальное влечение к смерти, как последовательное удовлетворение потребностей организма, последовательное снятие напряжения, которое подчиняется принципу удовольствия. Хроническое умирание постоянно отходит в фон и его гештальты не воспринимаются как угрожающие организму и только накопление неудовлетворенных (незавершенных) гештальтов переводит неосознанное влечение к смерти в осознанное желание смерти (неудовлетворенный гештальт смерти). Психологические защитные механизмы, блокирующие работу механизмов хронификации жизни (агрессии и элиминации), могут на определенное время задвинуть гештальт смерти в фон бессознательного, однако напряжение этим не снимается и рано или поздно проявляется в той или иной невротической симптоматике (авитальной активности).

Ритм контакта-ухода. Тифоаналитические понятия "агрессии" и "элиминации" в грубом приближении могут быть приравнены к гештальтистским понятиям "контакта" и "ухода". Хотя Ф.Перлз рассматривал "контат-уход" как широкое понятие и "агрессия" являлась одним из частных ее случаев, тем не менее сходство двух подходов очевидно. *"Контакт со средой и уход из нее, принятие и отвержение - наиболее важные функции целостности личности... Эти функции по истине составляют часть ритма жизни... Ритмическая последовательность контакта и ухода - наше средство удовлетворять свои потребности, продолжать процессы жизни"* (Ф.Перлз). К сказанному вряд ли что-то можно добавить. Именно так: агрессивный контакт со средой и элиминативный уход формируют ритм жизни, цикличность повышения и снятия напряжения организма. Ритм контакта-ухода обусловлен объективными причинами перемещения энергии в потоке вещества; он отражает сущность живого организма как открытой необратимой диссипативной системы, обменивающейся веществом и энергией с окружающей средой.

Агрессия. *"...Агрессия, в широком смысле слова, совершенно необходима для счастья и творчества. Если агрессивные импульсы получают возможность спонтанно развиваться в контексте всей личности, а не будут сдавливаться и удушаться в "клинче" ретрофлексии, человек сможет оценить их более полно и разумно"*. (Ф.Перлз). В работах по гештальт-терапии очень точно описаны функции агрессии. Примечательно сходство перлзовского понимания "агрессии" с тифоаналитическим.

Невротические защитные механизмы с т.з. гештальт-терапии по сути являются различными способами связывания агрессии, способами прерывания нормального агрессивного контакта со средой. (см. "Работа с защитными механизмами"). Аналогично этому тифоанализ видит причину развития невротической симптоматики (в широком смысле, авитальной активности) в ограничении функционирования агрессии и элиминации.

"Когда я начал исследовать природу агрессии, я стал все больше и больше осознавать, что не существует такой особой энергии как агрессия, но агрессия представляет собой биологическую функцию", - писал Ф.Перлз

в "Эго, голод и агрессия" и мы полностью соглашаемся с этим утверждением. Тифоанализ рассматривает агрессию (наряду с элиминацией) не как влечение, не как энергию, а как биологический механизм хронификации жизни. Точек соприкосновения гештальт-терапии и тифоанализа по агрессии настолько много, что проще перечислить не их, а указать на имеющие место различия.

К сожалению, я не встретил ни одного четкого определения "агрессии" в работах Ф.Перлза, за исключением изданных стенограмм групповой психотерапии, где основатель гештальт-терапии отвечает на вопросы участников групп (Кн. Гештальт-семинары"). Ф.Перлз: *"Я полагаю, что агрессия - это биологическая энергия, которая в нормальном случае используется для того, чтобы деструктурировать пищу или что-либо еще, что мы деструктурируем вместо того, чтобы ассимилировать. Мы должны отличать агрессию от насилия, садизма и так далее... Роль агрессии в хорошо интегрированной личности - это способ справиться с ситуацией, ведь некоторые ситуации требуют агрессии"*. Как видно, данное утверждение в оценке агрессии как "энергии" находит противоречие с приведенным выше. Возможно, это вызвано изменившейся позицией Ф.Перлза, возможно произвольным упрощением проблемы с целью доходчивого объяснения, возможно неточностью перевода.

Реабилитация биологической значимости агрессии - безусловная заслуга гештальт-терапии. (Ф.Перлз: *"Восстановление в правах биологической функции агрессии есть ключ к решению проблемы агрессии"*). Однако и он не смог избежать определенных этических оценок в разграничении "нормальной" и "патологической" агрессии. С т.з. тифоанализа, разграничение это условно и механизм агрессии-элиминации по своей сути остается одним и тем же, независимо от влияния тех структур, в рамках которых ему приходится функционировать. Правильнее же говорить о "достаточности" или "недостаточности" работы механизмов хронификации для удовлетворительного снятия напряжения в организме.

Ф. Перлз считал, что агрессия *"есть главным образом функция пищевого инстинкта"*, но также видел ее проявления и на других уровнях. *"В принципе, агрессия может быть частью любого инстинкта - возьмите, для примера, хотя бы ту роль, которую агрессия играет в преследовании сексуального объекта"* (Ф.Перлз). Тифоанализ не привязывает основу агрессивного механизма к определенной системе органов и однозначно утверждает его общность для всех биологических систем и уровней организма.

Не смотря на отдельные разногласия двух теорий, на мой взгляд, учет влияния энергетического фактора (влечения к смерти) в гештальтистской концепции агрессии не разрушает ее, а существенно дополняет общую картину агрессии.

Гомеостаз. *"Психологические процессы не могут быть отделены от физиологических"*, - писал Ф.Перлз. Весьма примечательно использование Ф.Перлзом биологических понятий и общая материалистическая направленность его концепции, чего никак нельзя сказать о других гуманистических школах. В ряду понятий "саморегуляции", "ментального метаболизма" стоит и "гомеостаз". *"Гомеостаз - это процесс, посредством которого организм поддерживает свое равновесие и, соответственно, здоровое состояние в изменяющихся условиях... Гомеостатический процесс продолжается непрерывно. Вся жизнь характеризуется этой постоянной игрой равновесия и неравновесия в организме"*. (Ф.Перлз "Гештальт-подход"). То же самое на тифоаналитическом языке звучит как диссипативный гомеостатический процесс жизни. Жизнь есть результат взаимодействия влечения к смерти (принцип удовольствия) и системы хронификации жизни (принцип неудовольствия) и подчиняется принципу реальности: получение максимума удовольствия при минимуме неудовольствия.

Как знать, если бы не критичность по отношению к фрейдовской теории инстинктов и не игнорирование энергетического фактора, то из гештальт-подхода не выпала бы причинность явлений, которые описывал Ф.Перлз с удивительной прозорливостью. Отец гештальт-терапии находился в нескольких шагах до понимания того, что смерть есть конечное достижение гомеостаза со средой - выравнивание потенциалов со средой. И тогда бы перлзовское утверждение *"если процесс гомеостаза терпит полную неудачу, организм умирает"*, возможно бы звучало бы таким образом: "организм умирает, когда процесс гомеостаза достигает полной удачи".

Работа с защитными механизмами. Защитные механизмы (способы прерывания контакта со средой) в отличие от механизмов агрессии и элиминации оставляют объект вызвавшую причину (ситуацию, объект, гештальт) в неизменности. Основной принцип работы с защитными механизмами в гештальт-терапии основан на предложении пациенту совершать нечто противоположное тому, что представляет собой защитный механизм (см. [Тифоанализ и логотерапия В.Франкла](#)). При ретрофлексии - выбрасывать агрессивные импульсы во вне, при интроекции - элиминировать "непереваренные гештальты", при проекции - ассимилировать

собственные составляющие и т.д. Таким образом, восстанавливается необходимый ритм контакта-ухода или, что тоже самое, нормальное функционирование механизмов хронификации жизни (агрессии и элиминации).

Ригидность, нежелание отказываться от привычных защит, часто основана на страхе. Тифоаналитическое понимание страха заключается в том, что человек боится именно того, что больше всего бессознательно желает. Таким образом, можно сказать, что перевод защиты в свою противоположность (буквально - предложение делать то чего боишься и от чего защищаешься) в технике гештальт-терапии есть эффективный способ возвращения желанию статуса осознанности и снятию с него покрывала страха. Именно это имел в виду Ф.Перлз говоря о необходимости "*перевода тревоги в возбуждение*". Именно это на практике осуществляется в поведенческих приемах гештальт-терапии (Например, в работе по "интеграции противоположностей" в технике "горячего стула").

Итог. Обобщая все выше сказанное, можно в грубом приближении описать влечение к смерти на гештальт-языке следующим образом. Ритм контакта-ухода обеспечивает последовательное удовлетворение гештальтов (снятие локальных напряжений) и поддерживает состояние гомеостаза (уровня напряжения на том минимальном уровне, которое допускают структурные возможности данного организма). Стремление к поддержанию гомеостаза в конечном итоге приводит к полному уравниванию организма с неорганической средой (смерти). В ситуации когда имеет место нарушение ритма контакта-ухода со средой (в т.ч. функции агрессии), потребности не удовлетворяются, что приводят организм в состояние неравновесия, росту напряжения, накоплению незавершенных, непереваренных гештальтов и развитию авитальной активности (в т.ч. суицидальной форме удовлетворения гештальта смерти).

P.S. Просматривая написанный материал, я с улыбкой отметил частоту восторженных эпитетов, отпускаемых в адрес теории гештальт-терапии. Я не стал корректировать эмоциональные вкрапления в тексте, т.к. они действительно отражают мою личную симпатию к данному направлению в психотерапии. Надеюсь на взаимное внимание к тифоаналитической концепции со стороны гештальт-терапевтов.

Мирошниченко В.Ю.©

Источники:

1. Ф.Перлз Эго, голод и агрессия. (См. отрывки в [Дополнительной литературе](#)).
2. Ф.Перлз Гештальт-подход. Свидетель терапии.
3. Ф.Перлз Гештальт-семинары.
4. Ф.Перлз Пракикум по гештальт-терапии.
5. [Ю.Р. Вагин Тифоанализ](#)
6. [Ю.Вагин Страх \(тифоаналитический подход\)](#).
7. [Н.Стрелков К вопросу об определении агрессии.](#)

http://www.tiphoanaliz.narod.ru/shcoli/tif_gesh.html