

Изидор Фромм

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ И "ГЕШТАЛЬТ"

Размышление о гештальт-терапии после 32 лет практики

Перевод О.Пальмер



Isadore Fromm

У меня есть убеждение, что правильно понятая гештальт-терапия внесла и продолжает вносить существенный вклад в облегчение невротического и психотического страдания. Мой опыт подтвердил мое убеждение. Поэтому я озабочен некоторыми ложными направлениями развития гештальт-терапии: многие из них, преподносимые сегодня под именем "Гештальт", больше ничего общего не имеют с настоящей гештальт-терапией. Гештальт-терапия не была создана только для того, чтобы тем, кто ее практикует, приносить доход, и также не для того, чтобы рекомендовать новые методы для поиска личного счастья и "самоосуществления".

Гештальт-терапия возникла из попытки преодолеть ограничения господствующей тогда формы психотерапии - психоанализа. Эти ограничения были вполне видны серьезным психоаналитикам, но сносились как неизменные. И это оправдано, т.к. ограниченность психоанализа была ограниченностью его теории. Во время своей работы в Европе я заметил, что там под именем "Гештальта" распространено даже больше известных искажений гештальт-терапии, чем в США. И это вполне понятно, т.к. тем, кто принес "Гештальт" из Америки в Европу, не была известна крайне необходимая теоретическая подоплека гештальт-терапии - и они даже поощрялись в своем невежестве. Все мое старание теперь направлено на то, чтобы посредством информации коррегировать это досадное развитие, насколько это возможно, и создать другую картину "Гештальта" и конечно, гештальт-терапия.

Фридрих Перлз, с чьим именем часто, иногда ограничиваясь лишь им одним, связывают гештальт-терапия, позже известный как "Фритц" Перлз, и еще позже полностью сглаженный до "Фрица" (можно ли себе представить, что к Зигмунду Фрейду обращались бы "Зиги"?) был из дома психоаналитиков. После его эмиграции в конце тридцатых годов Перлз стал критически рассматривать психоаналитическую

психологию развития. Психоаналитической догме, согласно которой интроекция для ребенка 5-6 лет является необходимым процессом, Перлз противопоставил настолько же скандальное, насколько и смелое утверждение (доказательств он не имел), что Фрейд упустил психологическое значение раннего развития зубов у детей - что только кажется критической пометкой. Потому что это значит, что необходимость некритически интроецировать отпадает гораздо раньше, чем утверждала психоаналитическая теория. Эта мысль возникла задолго до развития гештальт-терапии, однако имела важные последствия для рассмотрения в правильно понятой и правильно практикуемой гештальт-терапии психопатических характерных расстройств.

Вторая важная предпосылка гештальт-терапии, которой мы обязаны Ф.Перлзу, было открытие значения гештальт-психологии для Психотерапии. В психологии понятие "реальность" всегда было Проблемой. Гештальт-психологический эксперимент вполне убедительно показал, что "реальность" - нечто производное от организма: голодная крыса воспринимает еду, а сытая - нет, даже когда они находятся в одинаковой клетке - и для организма в обоих случаях это восприятие конкретно.

Правда, в своей напряженной озабоченности "научностью" гештальт-психологи упустили, какие далеко идущие импликации для человека-животного, и тем самым, для психотерапии несет в себе их открытие. Однако Ф.Перлз пришел к соображению, что если бы выводы гештальт-психологов могли бы претендовать на действительность, то психо-аналитическая модель приспособления к действительности не выдержала бы конкуренции с ними. То, что вывели наше название "гештальт-терапия" из гештальт-психологии имеет в своей основе открытие Перлзом значения для психотерапии выводов гештальт-психологов по поводу теории восприятия: конструкция психологической реальности есть процесс образования гештальтов, неврозы и психозы есть следствия нарушений или разрыва в потоке постоянно чередующихся констелляций фигура - фон. Эти два блестящих рассуждения Ф.Перлза - первое из которых ставит под вопрос необходимость интроекции до 5-6 летнего возраста, а второе - переносит гештальт-психологическую теорию восприятия в сферу психотерапии - сделали желательным появление новой формы психотерапии.

Однако лишь желательность не является достаточным условием. Из второго, вытекающего из гештальт-психологии рассуждения, вытекало далее, что опыт, предмет психологии и психотерапии, может быть понят как нечто, возникающее в том пункте, где стремления, потребности, желания и аппетит человека встречаются со средой, единственно в которой они могут быть удовлетворены и насыщены. Эти места встречи организма и среды мы позднее назвали "граница контакта" - что является центральным понятием гештальт-терапии. Мы претендовали и претендуем на то, что посредством концентрации на этой границе, которая конечно же является абстракцией постоянного процесса контакта, мы можем развить такую форму терапии, которая не должна работать ни с интерпретацией, ни с интроекцией, даже если их содержание верно. И в тоже время это такая терапия, которая не только принимает к сведению те потребностно специфические различия между людьми в их нынешних ситуациях, которые отработаны гештальт-психологией.

Так целью целого направления гештальт-терапия стало "творческое приспособление" (creative adjustment) вместо психоаналитического приспособления к "реальности" - причем "творческое" - это больше, чем пустое слово. Мы не нуждаемся не в каком одностороннем представлении о здоровье, т.к. это подобно "фаллическому

характеру". В гештальт-терапии с каждым пациентом заново открывается и изобретается, что значит здоровье в каждом конкретном случае. Это, а не рисование цветными карандашами, под-разумеваётся под понятием "творческое приспособление".

Эти понятия - граница контакта и творческое приспособление содержатся уже в "Я, голод и агрессия", которая была написана в начале сороковых после того, как Фридрих и Лаура Перлз покинули Германию, и до того, как гештальт-терапия начала развиваться. Вскользь следует упомянуть, достаточно важный момент обычно именно то, что вскользь важно - что первое издание "Я, голод и агрессия", которое вышло в Южной Африке, было посвящено Лауре Перлз в знак завуалированного признания ее вклада в эту книгу - две главы которой произошли от нее! В американском издании Ф.Перлз опустил это посвящение и вместо этого посвятил книгу Максу Вергеймеру, который, наверно, не придавал бы этому посвящению никакого значения. Так начиналось описание предистории и истории гештальт-терапии: очевидно факты истории можно объявить устаревшими. "Устаревшее" - было одним из любимых выражения Ф.Перлза. Если сегодняшняя мысль противоречит вчерашней, то вчерашнюю мысль он объявлял устаревшей. Как будто речь идет об американских моделях автомобилей.

В конце сороковых у Ф.Перлза был манускрипт, который для того, чтобы быть опубликованным, нуждался в доработке. В двадцатых годах, когда я имел дело с Ф.Перлзом, была уже какая-то рукопись, в которой он повторял то же, что и раньше, но несколько хуже.

Его выбор пал на Пола Гудмена, который через меня уже был знаком с "Я, голод и агрессия; и который за гонорар 500\$ согласился доработать манускрипт, т.е. перевести его на адекватный английский язык. По ходу работы ему стало ясно, что Перлзовскому манускрипту не хватает законченной теории - законченность не была в числе наибольших талантов Перлза - и с разрешения Перлза он принялся за разработку этой теории. У Пола Гудмана ушел на это целый год, впрочем, дополнительный гонорар он за эту работу не получал. Теоретический труд, который так возник, есть второй том книги "Гештальт-терапия" с подзаголовком "Возбуждение, новизна и рост". Первоначально это должен был быть первый том, но издатель Артур Сеппо считал, что том "Сделай это сам", который по существу содержит первоначальный Перлзовский манускрипт в доработке Гудмена, следовало бы сделать первым, чтобы книга хорошо покупалась. Но в этом он ошибся: в пятидесятых, когда книгу опубликовали, было продано лишь несколько сот экземпляров, и едва ли больше 15 человек прочитали и поняли эту книгу. Позднее книга покупалась тысячами, даже если и по ложным причинам, и между тем возможно 100 человек ее прочитали и поняли. Том Гудмана, исключительно важная теоретическая основа и обоснование гештальт-терапии, считался и считается трудным. Это так еще и потому, что так труден и сам предмет существования.

Разжуй он читателям его, облегчив тем самым чтение, содержание стало бы тривиальным, фактически труднее усваиваемо и слишком легко интроецируемо - аналогично более позднему "Гештальт-терапия дословно", который есть доклад о чудодейственности гештальт-терапии, чем действительно книга в полном смысле слова. Делая теорию легкой, можно повредить одним из основных принципов гештальт-терапии, а также любому серьезному повествованию - а Гудмен был серьезным писателем, одним из величайших, которые породила Америка. Гудмен

писал для публики, которая достаточно глубоко была знакома с классическим психоанализом. Видите ли, быть интеллектуальным тогда в любом случае не значило быть "mind fucking" - с тем элегантным выражением, которое там употребимо сейчас по поводу тех, кто "делает Гештальт".

В 60-х г.г. Фр.Перлз возвратился в Калифорнию. Его первое калифорнийское путешествие в начале 50-х, во время которого я его сопровождал, отнюдь не было триумфальным туром - а в 60-х он начал устраивать гештальт-терапевтические демонстрации. Каким-то образом из-за того, что начиналось как демонстрация для специалистов теории и практики гештальт-терапия, метод назвали "Гештальт". Вдруг стали утверждать, чтобы публика, которая позже уже не состояла только из специалистов, принимала бы участие в демонстрациях для терапевтической пользы.

Это, возможно, было то, о чем говорил Аристотель, когда видел смысл постановки трагедии в высвобождении негативных чувств гражданской публики. Но то время, когда даже среди гештальт-терапевтов мало кто обладает талантом Софокла и Эсхила, ценность таких гештальт-инсценировок наших дней может быть подвергнута сомнению. В лучшем случае они давали хорошую возможность терапевту и человеку, занимавшему "горячий стул", поупражняться в своем эксгибиционизме. (Бедному Перлзу не было из-вестно, что в Америка "hot seat" обозначает электрический стул.) Сверх этого они удовлетворяли также публику, которая потом была названа группой. Так, к сожалению из того, что начиналось как демонстрации, возникли "гештальт-группы". При этом слово "терапия" было характерным образом утрачено.

Так из того, что начиналось с маленькой группой бесстрашных интеллектуалов в Нью-Йорке, которые принимали гештальт-терапию и помогали ее развивать, получился сегодняшний "Гештальт", что по существу означает некоторую батарею техник. Перлз продуцировал за год новую технику, причем, по правде говоря, в каждом случае новая техника не всегда уживалась в предшествующей - это та проблема, которая легко разрешалась тем, что более раннее объявлялось "устаревшим". В то время "Гештальт" стал антиинтеллектуальным. Будто в Америке - или возможно даже в Германии - тогда или сегодня слишком много интеллектуалов.

Со смертью Перлза, однако, больше не стало появляться ежегодных новых техник из числа тех, которые его ученики, казалось, оживляли и поощряли. Они больше не были учениками, они были слишком молоды. И через пару лет они получили это страшное соединение "Гештальт и Биоэнергетика", "Гештальт и Рольфинг", "Гештальт и транзакционный анализ", а недавно "Гештальт и Александер и Фельденкрайс", "G. и дзэн", и даже "Гештальт и психоанализ" (конечно же не классический психоанализ, тот был объявлен устаревшим - а скорее псевдоанализ).

"Гештальт", казалось, сопоставим со всем и каждым. Без новых техник Перлза, без знания ее теоретических основ гештальт-терапию в значительной степени просто насиловали. Некоторые вообще отказывались от "Гештальт" (иногда во всеуслышание) и примыкали к таким глубоким направлениям как ЕСТ или Нейролингвистическое программирование (что за язык для подхода к людям). НЛП, впрочем, утверждало, что поняла ядро "Гештальта", чтобы оно не означало. Но в любом случае НЛП есть нечто совершенно не пересекающееся с гештальт-терапией.

В ходе этого развития от гештальт-терапии к "Гештальту" изменился также и язык гештальт-терапии. Последовал театральный образ "Гештальта" с его ориентацией на техники. Хороший пример выражение "Здесь и теперь", которое часто ассоциируется с гештальт-терапией. Фактически оно происходит не от Ф.Перлза, а от Отто Ранка. Мы переняли это выражение. Конечно выражение в гештальт-терапии - не просто лозунг или рекламный девиз и не абсурдное утверждение, которое в 60-х годах выдвинул Перлз, после чего гештальт-терапия сделала открытие, что единственное время, которым она располагает, это настоящее.

Конечно, весь опыт происходит из настоящего, но это не обесценивает значение прошлого и будущего. Когда я путешествую, я покупаю билет заранее, по плану; когда я еду в Париж или в Рим, я вспоминаю некоторые из моих более ранних визитов - это помогает мне ориентироваться. Я вспоминаю, что сам Ф.Перлз в конце одного месяца смог сказать пациенту: "За прошедший месяц у вас было 4 сеанса, вы задолжали мне за 4 раза мой гонорар и я ожидаю, что не позднее следующей недели вы мне заплатите".

Значение "Здесь и теперь" в гештальт-терапии таково, что этот принцип может дать возможность терапевту и пациенту придать прошлому в феномене переноса меньшее значение - нет: исключить его. Это Фрейд открыл феномен переноса - а именно, что настоящее как-то так переживается, будто оно прошлое - и аналитик интерпретирует настоящий опыт, который получает от него пациент, сквозь призму прошедшего. гештальт-терапия не нуждается в отрицании значения Фрейдовского открытия феномена переноса - мы не могли бы совсем без него существовать - но, что мы подчеркиваем в гештальт-терапии, так это то, что речь идет не столько о переносе, сколько о перенесении (Uebertragen), и мы предоставляем пациенту возможность заметить, как он "совершает" перенесение, вместо того, чтобы спрашивать, почему он переносит.

Гештальт-терапия, следовательно пытается ограничить перенос и в то же время потом с ним работать, когда он продуцируется клиентом в контакте с терапевтом. Фрейд сидел за своим пациентом, чтобы побудить его к переносу - не потому что, как смело выразился Перлз, "был слишком параноидальным, чтобы переносить как пациенты целый день его рассматривают".

В гештальт-терапии мы решили сидеть напротив пациента, прежде всего, чтобы минимизировать перенос и чтобы иметь возможность заботливо обращаться с процессом перенесения, процессом, который - как и любое нарушение контакта - есть следствие выпадения функции Я. Враждебно настроенный критик гештальт-терапии может, возможно, сказать, что мы сидим напротив наших пациентов, чтобы эксгибиционировать себя.

С изобретением позднее таких техник как "пустой стул" и "работа с подушкой" ("Kissenarbeit"), тем, которые постоянно используют эту технику, не было очевидно, что они действуют так, как будто они снова сидят за пациентом. Терапевт снова становится голосом подобно психоаналитику, однако теперь для того, чтобы вести режиссуру драмы. Это немаловажно, что "пустой стул" был перенят из психодрамы Морено и возник не из гештальт-терапии. Это должно, прежде всего, быть установлено ради интеллектуальной откровенности. Но сверх этого психодрама - сама по себе очень интересная как метод - не уживается с терапией, занимающейся нарушением контакта и отхода. Когда пациенту разрешают посадить на пустой стул свою "мать", свою "досаду", свою "головную боль", и обратиться к ней, тогда это есть упражнение пьеса. По крайней мере, нужно сказать: "Ты

будто посадил сюда свою мать, и скажи мне, терапевту, что ты при этом чувствуешь (какой получаешь опыт)". Это, по крайней мере, поддержало бы контакт терапевта и пациента. Помимо же этого "пустой стул", как он обычно применяется, потенциально опасен при работе с психотическими и пограничными пациентами, с которыми этот метод никогда не следует использовать. Как техника, которая должна способствовать осознанию пациентом того, как он проецирует, он может иметь некоторую ценность, но в том, чтобы помочь человеку ассимилировать свои проекции, это также действенно, как клич "Держите ваши проекции при себе!" ("Own your projections!"), который я слишком часто слышал.

Одновременно с театрализацией "Гештальта", перенятой у Морено, развивался словарь, который оскорбителен, жалок и агрессивен. Этот язык произошел от конфронтационной терапии, которая развивалась для лечения героино-зависимых. В этом контексте он может быть до некоторой степени оправдан, т.к. героиноманы должны постоянно чтобы подступиться к героину, в котором они нуждаются. В терапии невротиков этот язык стал антитерапевтическим. Вместо хорошего языка существует набор со стороны языка зоопарка и сарая: выражения типа "бычье дерьмо", "цыплячий помет", "слоновье дерьмо" и "mind fucking" применяются вместо рационализации, тривиализации, вербализации и интеллектуализации. Я предполагаю, что это в контексте средних слоев "Центры Роста" было настоящим театром абсурда, но это было и есть не психотерапия, не гештальт-терапия. Возможно, этот язык был сделан по меркам ревностной толпы паломников "Центров Роста", но преимущественно эти люди нуждались бы в психотерапии, прежде чем они получили бы возможность "роста". И эти от которых по счастью отказались, годятся не больше, чем тюрьмы и армии, чтобы практиковать гештальт-терапию.

Одним из наибольших рецидивов (пиков) в развитии "Гештальта" было введение психосоматического раскола, в преодолении которого уже внес свой вклад психоанализ и который дальше ликвидировала гештальт-терапия. Теперь пришли телесно-ориентированные терапевты ("body - workers") с воздействиями типа "исходи из своей головы и своего тела!" - будто голова не является частью тела.

Гештальт-терапия работает с человеческим животным организмом в его средовом поле, а не с головами и телами. Конечно, гештальт-терапия приняла к сведению важные знания "Аномалия характера" (которые не следует путать с их тривиализацией в биоэнергетике); и вклад Райха в гештальт-терапию был подчеркнут Гудменом, прежде всего его значение для нас работы с постоянными мускульными ретрофлексиями. Но, в отличие от Райха, мы не стремились пробить или промассировать мускульный панцирь, а предпочли работу, которая бы давала пациенту возможность самому узнать, как панцирь возник и зафиксировался и какой аффект при этом подавляется (т.е. бессознательно ретрофлексируется), и чтобы на основе этого опыта человек сам мог решить, хочет он или нет сейчас "отпустить" панцирь. Таким образом, остаются сохраненными как функция "Да", так и функция "Нет", которые, взятые вместе, составляют для гештальт-терапии Я-функцию "самости".

Во время расцвета "Центров Роста", когда начался упадок гештальт-терапии, Перлз ввел звучащие глубокомысленно выражения - я не могу их назвать понятиями, - такие как, например, "экзистенциальное послание сна". казалось никто не замечал, что эта идея опять делает необходимой для терапевтов интерпретацию. Одним из основных положений гештальт-терапии было то, что мы, правда из добрых побуждений, отказались от интерпретации, которая однако же была такой центральной темой для психоанализа. Новые творцы "Гештальта" только запутали

себя и других, провозгласив возрождение психоаналитически подобной интерпретации "сновидение - работа". К сожалению было бы правильней, называть это интерпретацией сновидения без компетентных теоретических знаний и образования.

Следствием было (хотя этого и не заметили) возрождение фрейдовского "айсберга", который на этот раз назвали "луковицей" и задачей нового "Гештальта" было приблизиться к "слою смерти". Стремление (влечение) к смерти, наиболее сомнительное фрейдовское понятие, было реконструировано и конечно снова без ссылки на первоначальное понятие или на Фрейда.

Фридрих Перлз, гений, поставивший под сомнение основные понятия психоанализа, видел возможность в то время едва ли признанной гештальт-психологии и создавал основы достойной внимания формы психотерапии. Но потом он стал крысоловом, который своими театральными техниками выхолостил первоначальное значение своего собственного понимания.

В настоящее время я работаю над вопросом о пользе снов, рассказывания снов для терапевтов той гештальт-терапии, которая остается верной своим основным положениям (имеющим действенную силу, я знаю это). Из этих понятий мои ученики и я развили словарь гештальт-терапия, который делает возможным для подготовленных иготавливаемых терапевтов артикулировать те теоретические объяснения и наблюдения, которыми можно оправдать любое воздействие. Вдохновения и нашествия самовдохновения недостаточно. Практика гештальт-терапии только посредством возможности точного ее описания и объяснения становится доступной для коммуникации и обучения ей. Помимо этого мы работаем над специфическим гештальтом терапевтической схемой, применимой к традиционной клинической диагностике, которая не может же быть объяснена просто как устаревшая. В конце концов мы могли бы получить возможность всерьез объясняться с теми нашими коллегами, которые не практикуют гештальт-терапию. Нарциссический характер, например, с помощью словаря гештальт-терапия может быть описан как кто-либо, представляющий для здоровой конfluence опасности, которая с наибольшей вероятностью возникает на тех стадиях контакта и возврата, которые мы называем "финальный контакт". Конечно, для этого нужно знать, в чем состоит отличие между здоровой и невротической конfluence и что в гештальт-терапия подразумевается под "final contact". Тот, кто близко не знаком с этими и другими понятиями, не может утверждать, что знает гештальт-терапия. Но, возможно, каждому понятно, как то, что я сказал (если это верно), могло бы способствовать облегчению и структурированию нашей тяжелой работы в качестве терапевтов.

В течение 32 лет я практиковал и преподавал гештальт-терапию. Ее теория не перестала обогащать мою практику и учебные занятия. До сих пор не исчерпали себя для меня возможности и импликации гештальт-терапии, и, возможно, я смог даже внести скромный вклад в развитие ее теории и практики. Мне никогда не казалось нужным оглядываться на нечто лучшее подобно тому, как это должны делать, к сожалению, слишком многие из тех, кто близко знаком лишь с техниками "гештальта". Когда "творцы" "гештальта" исчерпывали потенциал этих техник, они пускались на поиски других систем, вдоволь содержащих техники, и по-прежнему упускают богатый источник первоначальной в гештальт-терапия. Я хочу здесь призывать не к возврату, а к тому, чтобы развивать гештальт-терапию дальше и вернуть ей подобающее место среди больших психотерапевтических школ.