

## Парадоксальная теория изменения

Перевод А.Гронского

Статья Арнольда Бейссера является одной из наиболее часто цитируемых в гештальт-литературе.

Оригинальный текст можно прочитать на сайте  
Международной ассоциации гештальт-терапии (IGTA)  
<http://www.gestalt.org/igta.htm/arnie.htm>

Примерно в течение полувека, т.е. большую часть своей профессиональной жизни, Фредерик Перлз находился в конфликте с психиатрическим и психологическим истеблишментом. Он работал бескомпромиссно в своем собственном направлении, которое часто вступало в борьбу с представителями более общепринятых взглядов. Тем не менее, в последние несколько лет, Перлз и гештальт-терапия приходят к гармонии со все более увеличивающейся частью теории психического здоровья и профессиональной практикой. Эта перемена произошла не в следствие того, что Перлз изменил свою позицию, хотя его взгляды и претерпели некоторую трансформацию, но потому, что тенденции и представления окружающего мира, стали более близкими к нему и к его работе.

Конфликт Перлза с существующим порядком уже содержал ростки его теории изменения. Теория изменения не была явно очерчена Перлзом, но она лежит в основе большей части его работы и подразумевается при практическом использовании гештальт-техник. Я буду называть ее парадоксальной теорией изменения, в силу причины, которая станет понятной далее. Коротко сформулированная, она заключается в следующем: изменение происходит тогда, когда некто становится тем, кто он есть, но не тогда, когда он пытается стать тем кем он не является. Изменение происходит не в результате принудительных попыток индивида измениться или другого лица изменить его, оно происходит в том случае, если индивид затрачивает время и усилия на то, чтобы быть тем, кто он есть – т.е. быть полностью вовлеченным в свое текущее положение. Посредством отказа от роли творца изменения, мы придаем значительность и упорядоченность тому изменению, которое может произойти.

Гештальт-терапевт отказывается от роли "изменятеля" в пользу другой стратегии, которая заключается в том, что терапевт поддерживает, и даже настаивает, на том, чтобы пациент был там, где он есть и тем, чем он является. Он верит, что изменение не случится в результате "старания", принудительного усилия или убеждения, либо в результате инсайта, интерпретации, или любого другого подобного средства. Наиболее вероятно, что изменение может произойти, когда пациент отказывается, по крайней мере на секунду, от желания стать другим и старается быть тем, кто он есть. Предпосылка изменения заключается в том, что пациент должен находиться в точно определенном месте для того, чтобы иметь твердую опору, позволяющую ему двигаться, потому что без такой опоры двигаться трудно или невозможно.

Человек, приходящий к терапевту с целью достичь изменения, находится в конфликте, по крайней мере с двумя противоборствующими силами. Он находится в постоянном метании между тем, кем он "должен быть" и тем, что он думает по поводу того, кем он "является", никогда полностью не идентифицируясь ни с одной из этих сторон. Гештальт-терапевт предлагает пациенту полностью проживать эти роли в текущий момент времени. От любой роли, с которой он начинает иметь дело, пациент

вскоре перейдет к другой. Гештальт-терапевт предлагает ему просто быть тем, что он есть в данный момент.

Пациент приходит к терапевту, потому что хочет быть измененным. Многие терапевты принимают это как его законное стремление и используют различные средства, чтобы попытаться изменить его, усиливая то, что Перлз называет дихотомией между "собакой сверху" и "собакой снизу". Терапевту, который ищет способ помочь пациенту приходится оставлять равную позицию и становиться всезнающим экспертом с пациентом, играющим роль беспомощного, но в то же время целью этого же терапевта является то, что терапевт и пациент должны стать равными. Гештальт-терапевт верит, что дихотомия "собака сверху/собака снизу" уже существует внутри пациента, что одна часть пытается изменить другую, и что терапевт должен избежать замыкания в какой-либо из этих ролей. Он старается избежать этой западни, поддерживая пациента в принятии обеих полярностей одновременно как его собственных.

Терапевт аналитического направления, напротив, использует такие технические средства как сны, свободные ассоциации, перенос и интерпретации для достижения инсайта, которые, в свою очередь, должны привести к изменению. Бихевиоральный терапевт вознаграждает или наказывает поведение для того, чтобы модифицировать его. Гештальт-терапевт верит в то, что нужно поддерживать пациента в переживании всего того, что последний испытывает в настоящий момент. Он верит вместе с Прустом: "Чтобы исцелить страдание, нужно пережить его полностью".

Гештальт-терапевт, кроме того, полагает что естественное состояние человека – это единство, целостное бытие – не фрагментированное на две или более противостоящих частей. В естественном состоянии происходит постоянное изменение основанное на динамическом взаимодействии между Я и окружением.

Кардинер отметил, что в развитии своей теории защитных механизмов, Фрейд превратил процессы в структуры (например, процесс отрицания в свершившееся отрицание). Гештальт-терапевт видит изменение как возможность, когда противоборствуют противоположные тенденции, что равнозначно трансформации структур в процессы. Когда происходит процесс, индивид открыт к участию в обмене с окружающей средой.

Если разделенные, фрагментарные Я в индивиде играют отдельные, изолированные роли, гештальт-терапевт поддерживает коммуникацию между этими ролями; он может предложить им поговорить друг с другом. Если пациент отказывается от этого предложения или сопротивляется, терапевт предлагает ему просто сосредоточиться полностью на его отказе или сопротивлении. Опыт показывает, что когда пациент отождествляется с отдельными фрагментами своей личности, происходит интеграция. Таким образом, будучи целостным он может становиться кем-то еще.

Сам терапевт является человеком, который стремится не к изменению, а к тому, чтобы быть тем, кто он есть. Усилия пациента приспособить терапевта к каким-либо своим стереотипам о людях, таким как стереотип помощника или стереотип "собаки сверху", создают конфликт между ними. Разрешение ситуации достигается, когда каждый может быть в отношениях самим собой и в то же время сохранять интимный контакт с другим. Терапевт также достигает изменения, когда стремится быть самим собой, находясь в контакте с другим человеком. Такой вид взаимоотношений ведет к тому, что терапевт может становиться максимально эффективным, когда он в наибольшей степени изменчив, потому что в то время когда он сам открыт изменению, у него, с наибольшей вероятностью, будет устанавливаться наилучший контакт с пациентами.

Что же произошло за прошедшие пятьдесят лет, благодаря чему теория изменения, заложенная в работе Перлза, стала принимаемой, распространенной и ценной? Предположения выдвинутые Перлзом не изменились, но изменилось общество. Впервые в истории человечества, человек обнаруживает себя в положении, когда он не столько вынужден адаптироваться к существующему порядку, сколько должен быть способным

адаптироваться к ряду изменяющихся условий. Впервые в истории человечества продолжительность индивидуальной жизни является большей, чем отрезок времени необходимый для большого социального или культурного изменения. Более того, скорость этих изменений возрастает.

Терапевты, которые ориентируются на прошлое и на индивидуальную историю действуют исходя из предположения, что если индивид однажды решит проблемы, связанные с травматическим событием имевшим место в его истории (обычно в младенчестве или детстве), впоследствии он будет готов иметь дело с окружающим миром; причем мир мыслится в данном случае как имеющий стабильный порядок. Однако на сегодняшний день, проблема возникает тогда, когда индивид вступает в отношения с изменяющимся обществом. Сталкиваясь с множественной, многоликой, изменяющейся системой, в поисках стабильности человек остается предоставленным самому себе. Чтобы разрешить проблему, он должен достичь состояния, которое позволяет динамично и гибко развиваться во времени и одновременно поддерживать некий механизм сохраняющий центр его личности. Он больше не может осуществить это с помощью идеологий, которые вышли из употребления, он должен сделать это с помощью явной или неявной теории изменения. Целью терапии становится не столько развитие хорошего, постоянного характера, сколько формирование способности к движению во времени при одновременном сохранении определенной индивидуальной стабильности.

Хотя благодаря социальным переменам теория изменения уже стала насущной, перлзовское упорство и нежелание быть тем кем он был не позволяло ему с готовностью принять общество, даже несмотря на то, что общество уже было готово принять его. Перлзу приходилось быть тем кем он являлся вопреки, или возможно, даже благодаря оппозиции со стороны социума. Тем не менее, за время своей жизни он пришел к интеграции со многими профессиональными силами в своей сфере, таким же образом и отдельный индивид может достичь целостности с собственными отчужденными частями благодаря эффективной терапии.

Область интереса в психиатрии сейчас распространилась за пределы отдельной личности, т.к. становится очевидным то, что большинство критических проблем произрастают не из нас как отдельных индивидов, а из общества, которое удерживает личность в ее обособленности. Я уверен, что изменение теории, очерченное здесь применимо также к социальным системам, которые регулярно изменяются внутри больших социальных систем в направлении интеграции и холизма; основной функцией таких агентов социального изменения является деятельность вовне и внутри организации, которая преследует цели постоянного изменения динамического равновесия внутри и вне ее. Это требует того, чтобы система становилась сознающей существование отчужденных частей внутри и вне себя; это может привести в ее развитие функции, которые сходны с процессами идентификации в индивиде. Сначала появляется осознание внутри системы, свидетельствующее, что отчужденные части существуют. Впоследствии эти части принимаются как законные отпрыски единой функциональной потребности, которая является очевидной, намеренно мобилизованной и наделенной полномочиями также как и явная сила. Это является поворотным пунктом: вести к коммуникации с другими подсистемами, и фасилитировать интегрированное, гармоничное развитие целой системы.

С ускорением перемен, в критический период жизни человечества, найден необходимый метод социального изменения. Представленная здесь теория изменения уходит корнями в психотерапию. Она развилась как результат двухсторонних терапевтических отношений. Но она предполагает, что эти же принципы приемлемы для социальных изменений, т.к. процесс индивидуального изменения равносителен микрокосму процесса социального изменения. Несоответствующие друг другу, дезинтегрированные, противоречивые элементы представляют основную угрозу как для общества, так и для индивида. Отделение старых людей от молодых людей, богатых от бедных, черных от

белых, ученых от служащих и т.д. – одни отделены от других возрастным, географическим, социальным разрывом. И это является угрозой выживанию человечества. Мы должны найти пути связывания этих разделенных частей, пути интеграции одной системы с другими.

Парадоксальная теория социального изменения предложенная здесь основана на стратегиях развитых Перлзом в его гештальт–терапии. Они являются применимыми для общественных организаций, общественного развития и других процессов изменения согласующихся с демократической политической структурой.