

Динамическая концепция личности в гештальт-терапии

Даниил Хломов

Сейчас, в этой короткой статье, я постараюсь объяснить Вам основные положения динамической концепции личности в гештальт-терапии. И я сам и довольно большая группа гештальт-терапевтов и тренеров использует эту систему в практической работе для понимания феноменологически (здесь-и-теперь) присутствующих реакций пациента и собственных ответных реакций в процессе психотерапии, супервизии или работы с группой. Вообще-то, эта концепция довольно сложная, и поэтому в предлагаемой статье я могу только попытаться показать какие-то основные черты и надеяться на то, что Вам удастся самостоятельно эти черты интегрировать. В одной известной притче четверо слепых описывали слона, после того как они познакомились с ним на близком расстоянии, и по этому описанию было очень трудно понять, что это за животное. Гораздо более ясно описан слон в школьном учебнике. Вот только тот, кто писал этот учебник, вряд ли когда-нибудь лично трогал слона. Я же сам выращиваю этого слона и поэтому мое описание, наверное, будет не лучше того описания, которое давали слепые. И еще одно замечание - в этой статье я не буду размещать ссылки на литературу по ходу текста: общий список литературы по этому вопросу слишком обширен и, на мой взгляд, цитирование в этом тексте только усложнит понимание.

Основное противоречие между гештальт-подходом и традиционными психоаналитическими, психологическими или психиатрическими концепциями личности заключается в том, что если мы следуем феноменологическому принципу и ориентируемся на то что происходит с человеком с которым мы работаем в данный момент - то какая-либо типологизация, квалификация ' личностных нарушений пациента неприемлема поскольку противоречит принципу "здесь-и-теперь". Иначе говоря, в гештальт-терапии не существует понятия шизоидной личности. Конечно я могу работать с больными шизотипическими личностными расстройствами * диагностированными по ДСМ-4) как гештальт-терапевт, но собственно диагностическая категория при этом будет взята из другой понятийной системы и поэтому не будет напрямую соотносится с гештальт-подходом. При феноменологическом подходе в психотерапии я не могу вешать ярлык - "невротик" - я могу только говорить о невротических реакциях и невротическом поведении, которое демонстрирует мой пациент в настоящий момент. Феноменологический подход - одна из базисных черт гештальт-терапии, а в то же время типологизация личностных характеристик человека - один из самых увлекательных и полезных в работе разделов психиатрии, психологии личности, психоанализа. Как же можно внести в работу гештальт-терапевта еще одно измерение - возможность феноменологически подходить к проявлениям личности человека?

Представьте себе Змея-Горыныча. Как известно из сказки у этого персонажа три головы - и эти три головы есть у него постоянно, пока он в добром здравии. Попробуйте представить себе жизнь Змея-Г с этими тремя головами - Вы наверняка фантазировали в детстве. Когда кто-либо будил З-Г в сказке, то обычно просыпалась вначале одна голова - наверное самая тревожная или сензитивная и вступала в переговоры. Или, определив что этот Иван Царевич весьма опасен, будила другую - более зубастую голову, или третью - более рациональную. В переговорах три головы тоже ведут себя по-разному: например они могут обращаться только к И-Ц или еще говорить между собой, или не понравилось что-либо одной голове, а она толкает другую, чтобы та отвечала и так далее.

Теперь заменим эти три головы на три основные линии развития личностных расстройств в соответствии с аналитическим взглядом на типологию личности: эти линии

- шизоидная, нарцисстическая и невротическая составляющая личности. Одно из основных предположений состоит в том, что все эти три составляющих, в большей или меньшей степени присутствуют в личности каждого человека. И тогда каждый из нас представляется эдаким Змеем-Горынычем у которого есть "шизоидная", "нарцисстическая" и "невротическая" головы. И соответственно на каждое событие происходящее в мире эти головы реагируют по разному и по разному ведут себя в работе с психотерапевтом. Одна и та же проблема может быть по разному изложена этими тремя головами и, соответственно, и мои действия могут быть адресованы в большей степени одной из голов. Так, например, сейчас, когда вы читаете этот текст, ваша нарцисстическая составляющая может реагировать приблизительно так: " Ну-ка, посмотрим, что за билиберду написал этот Хломов. Наверное, он мнит себя большим теоретиком" и т.д. Ваша шизоидная составляющая может отреагировать следующим образом: " Хорошо, что здесь есть схема и система - сейчас я попробую разобраться". А реакция невротической части может быть приблизительно следующей: " Я же этого не знаю ... Мне очень не хватает этого в моей работе...". Но на самом деле, если Ваша психопатия недостаточно оформлена, ваша реакция будет содержать все три составляющих. Именно это придает объем вашим переживаниям. Если Ваша реакция психопатическая, то вы осознаете только одно измерение – Ваши переживания "уплощаются". На все происходящие события Вы реагируете или "нарцисстическим" способом, развивая конкуренцию или чувствуя свою неполноценность и покидаете ситуацию, чтобы не переживать стыд. Вы можете пытаться делать это "с поднятым флагом", например покидая старую организацию или семью , чтобы основать новую и прекрасную. Каждый из нас хотя бы раз пытался таким образом "очиститься". Действительно, благодаря этому может создаваться что-то новое. (При этом невротическая составляющая "хочет" чтобы все оставалось по старому, и у всех бы остались хорошие отношения. А шизоидная стремится изолироваться или все рассчитать, рационализировать). Для нормальной, "здоровой" ситуации при этом остальные составляющие, невротическая и шизоидная, остаются дееспособными и остается пространство для выражения переживаний их собственным способом.

Я надеюсь что сводная таблица трех типов личности, которую я цитирую по лекции Стивена Шона, позволит Вам составить представление об особенностях этих трех составляющих личности. Единственное, но очень важное отличие этой схемы от предлагаемого мной способа применения - в оригинале это только сводная таблица трех типов личности. В том подходе который я предлагаю - это три фактора, три составляющих личностных реакций. В этой схеме и в тексте мне представляется правильнее говорить о невротической линии, хотя в оригинале говорится о пограничной (borderline) личности. В традиционной отечественной психиатрии именно термин " невротический " наиболее соответствует описанию. Конечно, эта таблица требует обширных комментариев и достаточно серьезной проработки, поэтому я рекомендую Вам потратить некоторое время для того, чтобы наполнить предлагаемые рубрики Вашим реальным опытом. Наверняка Вы знаете ситуации в которых Ваши переживания и поведение соответствовали одному из трех описанных патологических типов. Только степень выраженности этих нарушений не была экстремальной.

Тип личности Ведущие характеристики	Шизоидный	Невротический (пограничный)	Нарциссический
Качества личности	1. Уход, аутичность. 2. Фрагментарность, раздробленность	1. Беспомощность, нуждаемость.	Грандиозность или ничтожество
Незавершенные задачи развития	Привязанность; Шизоиды не знают как устанавливать привязанность. ("В контакте я могу быть разрушен или поглощен")	Отделение; Как быть отделенным от других и как сохранить себя отдельным и индивидуальным.	Эмпатическая индиви дуализация, Человек не знает как сочувствовать и сопереживать другому человеку.
Избегаемый опыт	1. Уничтожение. 2. Поглощение (Боится быть уничтоженным) Удерживает дистанцию, уходит от конфликта и избегает - Слияния.	Покинутость; Боится быть оставленным. Нарушает дистанцию в сторону сближения, заканчивает предложения другого, стремиться удержаться в слиянии.	Уничтожение; (очень страшно встретиться с фактом, что его жизнь и его действия не имеют значения для других).
Пугающая эмоция	Ужас (уничтожения, несуществования, смерти).	Подавленность - депрессия.	Чувство стыда
Защиты	1. Дефлексия (уклонение) 2. Проекция.	1. Интроекция. 2. Конфлюенция.	1. Отрицание проблем (дефлексия). 2. Проекция (экстернализм - это не я, а мое окружение). 3. Эгоизм
Отношения с другими	Избегание отношений.	Зависимые от других.	Обесценивание отношений
Поведение в терапии	1. Заторможенное. 2. Интеллектуализированное (сдерживание чувств).	Отреагирование в разных формах – в первую очередь, разные эмоциональные выражения.	1. Обесценивание. 2. Сдерживание. (Удерживать себя в рамках взаимодействия с терапевтом.)
Терапевтическая установка	Если есть такой страх, то важно быть мягким, осторожным и не навязывать свое направление. 1. Мягкость 2. Ненавязчивость.	Оставить место для его собственной жизни. Собственные суждения + поддержка. 1. Твердая. 2. Поддерживающая. 3. Конфронтующая.	Сохраняя поддержку, показать пациенту как он закрыт в грандиозной системе, он не верит в то, что его могут поддержать. 1. Интерпретация нарциссической потребности. 2. Принятие

Если Вы хотите более подробно познакомиться с описанием этих типов, то Вы можете найти их описание в классической психоаналитической литературе. У Кохута Вы найдете наиболее полное описание нарциссизма, У Грегори Бейтсона и Дона Джексона - шизофрении и шизоидии. У Огто Кернберга - описание и анализ пограничной личности. Аналитический обзор литературы посвященной этим типам личности представляет собой отдельную задачу и я не могу предоставить его Вам в рамках этой статьи.

Теперь вернемся к модели Змея-Горыныча. Я уже говорил о том что между головами Змея-Горыныча существуют определенные отношения и взаимодействия. Так, например "невротическая голова" может быть очень встревожена, но не имеет собственных способов выражения этой тревоги. И тогда эта голова пытается реализовать свою тревогу встревожив другую, например "нарцисгическую" голову. Это может выглядеть следующим образом - человек испытывает тревогу в связи с тем, что его могут отвергнуть, но может это выразить только в нарцисстической манере - в форме конфликта и соперничества. И тогда он развивает конфликт как иной способ осуществления привязанности. Для него будет очень важно растянуть этот конфликт, ведь единственная ценность конфликта для него это иной способ поддержания отношений. Всем нам знакомы случаи когда прерванные отношения продолжались в конфликте и связывали противников еще больше чем предыдущие отношения.

Чаще всего дебют психотерапевтической сессии состоит в том что способ обращения, изложения и осознания не соответствует реально стоящей за этим потребности. Пациента привела ко мне неудовлетворенная "голова" но она не может выразить и осознать свои потребности. Поэтому чаще всего ее интересы представляет другая "голова". Например, пациенту страшно и одиноко, но приходя на прием он начинает интеллектуальное состязание под девизом "Да я и сам все понимаю". Или испытывая действительное желание конкурировать он начинает расхваливать мои терапевтические способности и говорить о глубине и важности наших отношений. В последнем случае реальное стремление относится к нарцисстической составляющей, однако эта часть лишена "права голоса" и выражает себя через невротическую составляющую. Естественно потребность, которая лежит в основе этого поведения, не удовлетворяется - вместо достижения активность человека направлена лишь на разрядку напряжения. И тогда, в результате этой деятельности, вместо удовлетворения или радости человек получает лишь усталость.

И последнее положение которое я хочу обозначить в этой статье. Три составляющих личности - шизоидная, невротическая и нарцисстическая - существуют не только у клиента, но и у терапевта. И в том случае если у клиента находит выражение лишь "нарцисстическая часть" - она обращается к "нарцисстической части" терапевта. Это происходит поскольку обращение и запрос формулируется на языке этой части. Если терапевт вступает в диалог в том качестве, в котором его провоцирует клиент, то происходит фиксация одного из способов выражения, фиксация одной из трех личностных характеристик. Согласно приведенным выше рассуждениям это "психопатизация" клиента, что приводит к потере эмоциональной подвижности, к "замораживанию" и тем самым препятствует осознанию себя и развитию личности. В том случае, если терапевт сохраняет гибкость и в ответ на рационализацию клиента (как проявление шизоидной составляющей), обращается к невротической части и поддерживает проявление и переживание тревоги или депрессии. В этом случае возможным становится реальный контакт с клиентом, подразумевающий возможность участия всех составляющих личности.

В этой статье я только очень коротко представил то направление в котором может быть разрешено противоречие между типологией личности и гештальт-терапевтическим подходом. Под этим углом зрения для гештальт-терапевтов становится возможным использовать все богатство этой типологии личностных расстройств. В то же время это становится возможным применять в повседневной практике гештальт-терапевта, в диалоге, "здесь и теперь". Конечно это только первое представление о динамической концепции личности и я надеюсь что мне удастся продолжить ее изложение, что позволит расширить возможности работы гештальт-терапевтов и откроет новые перспективы в теории гештальт-терапии.

По материалам <http://gestalt.ru/>