

## Экзистенциальные аспекты гештальт-терапии

*Гронский Андрей*

Человек: траектории понимания. Сборник статей на основе межрегиональной научной конференции. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2002. – С. 272-279

Изучение воплощения положений, разработанных в философии, в психологических и психотерапевтических теориях является важным в трех отношениях. Во–первых, такие исследования актуальны с точки зрения методологии науки, т.к. известно, что философские идеи имплицитно или эксплицитно ложатся в основу методологической основы той или иной психологической доктрины. В частности известно, что на формирование классического психоанализа З.Фрейда повлияли иррационалистские воззрения А.Шопенгауэра и Ф.Ницше. Поведенческое направление в психологии базируется на идеях рационализма и позитивизма, а философия экзистенциализма в лице С.Кьеркегора, М.Хайдеггера, Ж.-П.Сартра стала непосредственным теоретическим базисом экзистенциальной психологии, психиатрии и психотерапии. Во–вторых, изучение характера взаимодействия между философскими и психологическими системами, позволит прогнозировать пути развития психологической мысли, а также будет способствовать развитию новых психологических концепций. В–третьих, осознание философских идей, имплицитно заложенных в фундаменте той или иной психотерапевтической системы полезно для использующих эти системы практиков. Оно позволяет лучше осмыслить общее направление своей деятельности, а также возможности и ограничения, вытекающие из тех или иных мировоззренческих установок.

Тема данного текста – преломление идей экзистенциальной философии в одном из наиболее распространенных направлений современной психотерапии – гештальт-терапии. Как известно, создатель гештальт-подхода Ф.Перлз считал гештальт-терапию одним из трех современных ему направлений экзистенциальной терапии (другие два – экзистенциальный анализ Л.Бинсвангера и логотерапия В.Франкла)[5]. В своих работах он развивает темы ответственности, выбора, несовершенства, отъединенности, встречи, тревоги и ужаса. Перлз находился под влиянием нескольких направлений современной ему научной мысли – в частности, гештальт-психологии, делавшей акцент на целостном характере восприятия образа, идеями К.Гольдштейна, развивавшего холистический подход в неврологии, а также идеями феноменологии и философии экзистенциализма. Полагают, что Перлз был знаком с основными современными ему философскими произведениями, хотя не испытывал исключительного влияния какого-либо одного философа. Принято считать, что на формирование теоретических основ гештальт-терапии наибольшее влияние оказал М.Бубер; однако в

работах Перлза встречаются упоминания о М.Хайдеггере и основателе экзистенциальной психиатрии, находившемся под непосредственным влиянием Хайдеггера Бинсвангера. Как известно, в 50-е годы Ф.Перлз тесно сотрудничал с писателем и философом П.Гудмэном.

Далее рассмотрим некоторые экзистенциально-философские темы, обсуждаемые в литературе по гештальт-терапии.

### **Целостность**

Одной из идей, имеющих сквозной характер для теоретического здания гештальт-терапии является идея целостности. Примечательно, что тема целостности, преломляемая через разные ракурсы рассмотрения целостности как закона восприятия, целостности человека как психофизического организма, целостности человека и мира – является сквозной для перечисленных выше мыслителей и научных направлений.

Феномен целостности наиболее часто рассматривается в гештальт-терапии в следующих аспектах – целостность поля организм/среда, целостность личности как психофизиологического единства, целостность актов переживания и поведения. Как известно понятие психологического поля введено в психологию К.Левином. Заимствовав это понятие, гештальт-терапия исходит из того, что организм и его среда представляют собой единое целое. По этому поводу Ж.-М.Робин отмечает: «...определение животного и самого его существования включает его окружающую среду (не существует организма без окружающей среды), поэтому определение организма будет скорее определением того, что мы называем «полем», полем «организм – среда» [7, с.20]. В поле организм/среда взаимодействуют социально-культурные, животные и физические факторы. Человек и его среда в этой концепции представляют две диалектические полярности, которые, взаимодействуя, могут, как поддерживать друг друга, так и быть друг для друга разрушительными.

С точки зрения проводимого анализа, обращает на себя внимание поразительное сходство понятия «поле организм/среда» с понятием «бытие-в-мире», введенным Хайдеггером [8] и ставшим основополагающим для экзистенциальной психологии. Понятие бытие-в-мире (как и понятие поле организм/среда) предполагает необходимость рассмотрения человека и его мира как структурной целостности. Человек и его мир – два полюса одного целого, с одной стороны мир накладывает свои ограничения, с другой, человек имеет определенную степень свободы в конституировании своего мира.

### **Контакт, фигура-фоновые отношения и проблема смысла**

Проблема поиска смысла существования является традиционной для экзистенциальной философии и психологии. Гештальт-терапия позволяет взглянуть на эту проблему с позиции теории фигуру-фоновых взаимоотношений.

Как известно, гештальт-психологами было установлено, что человек значимо организует свое восприятие, выделяя фигуру и фон. Формирование фигуры определяется интересом. Вспомним пример, приводимый Перлзом: если человек испытывает жажду, то стакан воды будет восприниматься как фигура, даже среди изысканных блюд, которые станут восприниматься как фон. Т. о. воспринимаемое явление приобретает значение (смысл) только в определенном контексте. Так в приведенном примере стакан воды приобретает свое значение в контексте того, что человек испытывает жажду. Иными словами, смысл (значение) – это связь между фигурой и фоном (контекстом). Теория фигура – фоновых отношений тесно связана с пониманием процесса контактирования. С точки зрения гештальт-подхода, эффективный контакт с объектами окружающего мира связан со способностью к выделению из фона фигуры, соответствующей доминирующей потребности организма. Чувство абсурдности, хаоса связано с неспособностью выделить фигуру из недифференцированного фона. На уровне поведения чувство бессмысленности существования связано с невовлеченностью в процесс жизни, т.е. с уклонением от полноценного контакта. Чувство крушения смысла может также возникать, когда человеком удерживается фигура, в то время как изменился контекст происходящего (фон). Например, ученый продолжает жестко придерживаться старых взглядов, в то время как произошла смена научной парадигмы; родители считают своей обязанностью контролировать и опекать своего ребенка, в то время как последний повзрослел и отделился от родительской семьи.

### **Проблема ответственности и выбора в гештальт-терапии**

Согласно К.Наранхо ответственность входит в триаду основополагающих принципов гештальт-терапии: актуальность – осознанность – ответственность [2, с.39]. Трактровка ответственности Перлзом отличается от обыденного понимания этого слова. В целом, она повторяет подход М.Бубера, который писал: “Понятие ответственности надо вернуть из сферы этики, из свободно парящего в воздухе “долженствования”, в сферу живой жизни. Подлинная ответственность есть лишь там, где есть действительная возможность ответа. Ответа на что? На то, что с человеком случается, что он видит, слышит, чувствует” [1, с.106]. Определение ответственности Перлза созвучно вышеприведенной цитате. Он пишет: “...Слово ответственность можно понять, как способность к ответу (responsibility): возможность ответить, мыслить, реагировать, проявлять эмоции в определенной ситуации» [5, с.71].

Как и Бубер Перлз отделяет понятие ответственности от понятий долга и вины: “...пациент... уклоняется от ответственности за свое поведение. Ответственность (responsibility) для него это вина (blame), и боясь обвинения, он к нему готов“. Он как бы говорит: «Я не отвечаю за свои установки, виноват мой невроз» [4, с.100]. Также согласно Перлзу, ответственность – это “способность выбирать собственные реакции” [4, с.100]. Для того чтобы

человек был способен выбирать, а не реагировал запрограммированно, рефлекторно, ему необходимо сознавать то, что происходит, а это, в свою очередь, связано с присутствием в здесь-и-теперь. Ответственность связана с сознанием самого себя и окружающего мира, т.к. реально человек не может отвечать за то, что он не осознает. Таким образом, триадическая система принципов актуальность–осознанность–ответственность оказывается завершённой.

### **Время, осознанность, тревога**

Согласно теории гештальт-терапии, основное измерение временно́го существования живого организма – настоящее. Известно высказывание Перлза: «Существует только настоящее. Прошлое уже прошло. Будущее еще не наступило». Однако этот тезис нельзя толковать упрощенно. Гештальтистский принцип «здесь и теперь» означает не то, что прошлое и будущее всего лишь фантазии, которые не имеют значения, а то, что процесс воспоминания или предвосхищения существует в настоящем: «Вы не можете в данный момент испытывать какое-либо событие, если оно происходит за пределами ваших рецепторов. Вы можете вообразить его себе, но это воображение – процесс «воображения», будет происходить там, где вы есть [3, с.242]. «Воспоминания и предвосхищения актуальны, но когда они происходят, они происходят в настоящем. То, «что» вы вспоминаете – это что-то виденное, или слышанное, или сделанное в прошлом, но возвращение или восстановление этого происходит в настоящем. То, «что» вы предвосхищаете случится в какое-то время в будущем, но такое предвидение есть видение в настоящем картины, которую вы здесь и теперь создаете и отмечаете значком «будущее» [3, с.243]. Способность находиться в настоящем является необходимым условием подлинной осознанности (следует подчеркнуть, что понятие осознанности, в том смысле, в котором оно используется гештальт-терапевтами, тесно связанное с понятием интенциональности, развитым феноменологией).

Феномен тревоги связан с временно́м характером существования человека. Перлз объяснял его тем, что человек проецирует себя в будущее. «Я считаю, что тревога – это напряжение между сейчас и потом. Когда вы оставляете надежное сейчас и начинаете беспокоиться о будущем, вы испытываете тревогу. И если будущее требует от вас действий, тогда тревога – это страх сцены» [5, с.34].

### **Представление о противоположностях и экзистенциальная диалектика**

Гештальт-терапия исходит из положения, что восприятие окружающего мира организуется через противоположности. «Многие феномены не могли бы существовать, если бы не существовали их противоположности. Если бы день нельзя было бы отличить от ночи, не было бы ни дня, ни ночи, и не было бы таких слов» [3, с.255]. Личность также

функционирует по принципу противоположностей. Перлз выделял такие противоположные части личности как «нападающий» («собака сверху», «обвинитель») и «защищающийся» («собака снизу», «обвиняемый») [5, с.8-9, 20-21]. Если проводить аналогию с цирковым представлением, то они ассоциируются с двумя образами клоунов – «белым», жестоким и высокомерным, и «рыжим», недотепой, страдающим от нападок «белого клоуна». «Собака сверху» характеризуется авторитарностью, самодовольством и требовательностью, апеллирует к чувству долга. «Собака сверху» представляет собой Я-идеал человека, который является результатом ложной идентификации. «Собака снизу» защищается, оправдывается, чувствует свое бессилие. Позиции как «собаки сверху, так и «собаки снизу» манипулятивны. Человеческая жизнь проходит в стремлении достичь недостижимого Я-идеала («проклятие совершенства»). Перлз видел выход из этого конфликта в диалоге и интеграции противоположностей. Хотя в данном примере речь идет о невротическом типе конфликта, концепция полярностей может быть применена и к данностям экзистенциального порядка (например, противоположности аутентичного и неаутентичного существования, жизни и смерти, близости и одиночества и пр.).

### **Переживание страха смерти и подлинность**

Перлз отчасти повторяет идеи Хайдеггера, касающиеся того, что человеческая жизнь приобретает подлинный характер после поворота лицом к смерти. Однако речь не идет о физической смерти, которая полностью уничтожает индивида. Переживание смерти у Перлза – один из пяти уровней, который человек должен пройти на пути к зрелости [4, с.226; 5, с.8-9]: Первый уровень называется уровнем клише – он состоит из стереотипных ритуалов (например, ритуалы приветствия при встрече). Второй уровень называется синтетическим уровнем, Перлз также называл его уровнем Зигмунда Фрейда и Эрика Берна. На этом уровне личность играет роли и различные игры, с целью получения поддержки от среды. За синтетическим уровнем находится уровень тупика. Он характеризуется отсутствием поддержки со стороны окружения и неадекватностью самоподдержки. Для тупика характерны страхи и фобии. Мы стремимся избегать этого уровня, т. к. он связан с переживанием боли. Если тупик пройден, то за ним открывается четвертый уровень – уровень смерти, или уровень внутреннего взрыва (сжатия). Он переживается как смерть или страх смерти. Если человек остается в контакте с этим уровнем, то проявляется пятый уровень - внешний взрыв, т.е. проявление подлинного Я. Перлз описал четыре основных типа взрыва: взрыв подлинного горя, взрыв оргазма, взрыв гнева и взрыв радости. Как видно из описания, речь идет о символической смерти, вследствие которой индивид отказывается от сдерживающих его развитие аспектов Я, после ее проживания происходит возрождение Я в новом качестве.

## Автономность личности и диалог с другими

Диалогичность – один из важных аспектов гештальт-терапии. В разработке этого понятия вновь проявляется влияние М.Бубера. Р.Резник так описывает характеристики диалогических отношений между гештальт-терапевтом и клиентом: «Терапевт демонстрирует присутствие, т.е. применимы собственный опыт и феноменология терапевта. Затем есть включенность – терапевт включает себя в опыт и феноменологию клиента. В третьих, есть приглашение к диалогу – позволить проявиться магии, которая может распространиться в «пространстве» встречи людей» [6, с.10].

Важно, что подлинный диалог может состояться только между двумя автономными личностями. Факт личностной автономии в человеческих отношениях и ее радостных и грустных следствий Фриц Перлз выразил в своей гештальт-молитве:

Я – это я.

А ты – это ты.

Я в этом мире не для того, чтобы жить в соответствии с твоими ожиданиями.

А ты – не для того, чтобы жить в соответствии с моими.

И если мы встретимся – это прекрасно.

Если нет, этому нельзя помочь.

Выводы: Проведенный здесь краткий анализ демонстрирует, как ряд философских положений лег в основу системы практической психологической помощи людям. Многие исходные положения гештальт-терапии повторяют размышления философов экзистенциального направления, хотя, в целом, теория гештальт-подхода намного более оптимистична, чем размышления европейских философов-экзистенциалистов, делающих акцент на ограничениях человеческого существования (что особенно ярко выражено в произведениях Ж.-П.Сартра и А.Камю). Это можно объяснить влиянием американской культуры, где в 60-е годы гештальт-терапия поднялась на волну популярности. Скорее всего, с тем обстоятельством, что ограничивающие и неустранимые данности существования во многом остались вне обсуждения, связан тот факт, что в руководствах по психотерапии гештальт-терапию чаще относят к гуманистическому направлению психотерапии. Тем не менее, можно полагать, что базовая парадигма гештальт-подхода позволяет осмысливать экзистенциалы, которые не были рассмотрены ее основателем.

Представляет интерес анализ и других психотерапевтических подходов с точки зрения лежащих в их основах философских идей. Можно надеяться, что это будет способствовать взаимодействию между практической психологией и философией.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бубер М. Два образа веры. – М., 1995
2. Наранхо К. Гештальттерапия. Отношение и Практика атеоретического эмпиризма. – Воронеж, 1995
3. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. Перлз Ф., Хефферлин Р., Гудмен П. Практикум по гештальттерапии. – СПб., 1995
4. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. – М., 1996
5. Перлз Ф. Гештальт-семинары. Гештальт-терапия дословно. – М., 1998
6. Резник Р. Гештальттерапия: принципы, точки зрения и перспективы. // Гештальт 95. Сборник материалов Московского Гештальт Института за 1995 г. – Москва, 1996
7. Робин Ж.-М. Гештальт-терапия. – М., 1996
8. Хайдеггер М. Бытие и время. – М.: Ad Marginum, 1997

© Новосибирский Гештальт Центр <http://gestaltnsk1.narod.ru/exist.htm>