

Психотерапия как пространство жизни

Гронский Андрей

Гештальт-терапия – это экзистенциальный, экспериентальный и экспериментальный подход в психотерапии [8]. Кроме того, гештальт-подход является холистическим подходом, стремящимся к целостному восприятию психологических процессов и явлений. В тоже время в теории гештальт-терапии заложено внутреннее противоречие. Любая попытка к анализу, вычленению и объективизации неизбежно ведут к уходу от целостного восприятия и непосредственного переживания. В психотерапевтической работе достаточно продуктивным являются классические концепции гештальт-терапии – о цикле контакта, способах регуляции границ, теории функционирования сэлф. Однако их последовательное применение приводит к объективизации и как следствие к отстранению терапевта или консультанта от своего заказчика, будь это индивидуальный клиент либо группа. Неизбежный парадокс заключается в том, что к подобным следствиям будет приводить любая попытка научного осмысления. Тем не менее, на наш взгляд, для практики психотерапии полезны понятия, которые отражают холистический характер происходящего во время терапии или консультирования. Одним из таких понятий в гештальт-терапии является «поле организм/среда». Однако, на наш взгляд, оно слишком технично, слишком объективно, что впрочем, вполне объяснимо с учетом его происхождения. Представляется, что оно является крайне неудобоваримым для непосредственного общения с клиентом. Более того, несмотря на его научную корректность, оно не слишком удачно и для внутреннего использования терапевтом (обдумывания происходящего во время консультирования/терапии). Слова несут тонкие смысловые и эмоциональные оттенки. Соответственно высказывания «отношения двух организмов», «отношения двух людей» и «отношения Я и Ты», означают нечто разное, несмотря на сходство семантической структуры. Нелишне вспомнить известное высказывание М.Хайдеггера «Язык – дом бытия». Язык терапевта, в том числе и внутренний, определяет как он живет со своим клиентом (говоря более высокопарно, бытийствует) – как с другой личностью или как с организмом, требующим изучения или каких-то других соответствующих организмам (неизвестно какого эволюционного уровня) действий.

Представляется, что таким понятием, которое подчеркивает целостность происходящего в терапии и гуманизирующее ее, является понятие жизни. Некогда оно было поставлено в центр философской системы В.Дильтея и получило определенное отражение в экзистенциальной аналитике М.Хайдеггера, хотя и не используется в его произведениях непосредственно.

В психотерапии понятие жизни стало центральным для терапевтической системы А.Е.Алексейчика – ИТЖ (интенсивная терапевтическая жизнь) [1]. По Алексейчику, жизнь является главным терапевтическим фактором. Кроме того, исходной предпосылкой любой личностно-ориентированной психотерапии является то, что поведение индивида в терапии (на индивидуальном или групповом сеансе) – это слепок его поведения в повседневной жизни.

Далее рассмотрим некоторые характеристики и понятия, которые помогают осмысливать терапевтическую жизнь. Мы отдаем себе отчет в том, что все попытки дать хоть сколько-нибудь полное описание жизни, будь оно научным или изобразительно-художественным, заранее обречены на неудачу, они заведомо будут ущербными, искаженными и неполными, т.к. жизнь богаче любого ее описания. Любая попытка дать окончательное и универсальное описание, кроме того, будет отходом от феноменологического метода гештальт-терапии. Также концентрируясь на частях жизни, мы опять таки рискуем потерять из виду целое. Однако человеческое, в том числе и терапевтическое, мышление устроено так, что мы вынуждены делать это, пытаясь анализировать то, что невозможно проанализировать до конца. Попытаемся заострить внимание хотя бы некоторые аспектах повседневной и терапевтической жизни.

Уровни жизни

Гештальт-терапия рассматривает организм (индивидуальный либо групповой) на четырех уровнях - физическом, эмоциональном, интеллектуальном и духовном:

- физический уровень – восприятие ощущений из внешней среды и телесных ощущений, движения, биологические потребности;
- эмоциональный – более и менее дифференцированные эмоции, чувства;
- интеллектуальный – оценки, суждения, фантазии, значения;
- духовный - это уровень свободы и ответственности, выбора, полагания смыслов и целей.

Соответственно на этих уровнях может рассматриваться психотерапевтическая жизнь. В реальности они тесно переплетены и не существуют изолированно. Невозможно представить эмоциональную жизнь без физической или духовную без интеллектуальной.

Задача терапевта поддерживать протекание жизни на всех четырех уровнях и, главное, поддерживать ее осознание.

Субъективное измерение

В психотерапии и консультировании нас прежде всего интересует субъективная организация жизни индивидом и ее соотносительность с интерсубъективным восприятием. В связи с этим продуктивным является понятие жизненного пространства, введенное К.Левинем. Левин трактовал жизненное пространство как субъекта (человека, группу) и психологическую среду как она существует для него. В жизненное пространство входят представления, потребности, мотивации, ожидания, настроения, цели, идеалы [5]. Таким образом, термин «жизненное пространство» относится к феноменальному миру субъекта. Напрашивается параллель с понятием жизненного мира Э.Гуссерля, подразумевающего дорефлексивный опыт повседневной жизни.

Задача терапевта помочь индивиду или группе обратить внимание на то, что оказалось незамеченным в жизненном пространстве, обнаружить те значения, которые ранее неосознавались, и помочь осознать, как конституировались уже осознанные значения (т.к. многие из них могли создаваться на недостаточно релевантной основе и препятствовать оптимальному творческому приспособлению).

Универсальные данности

Когда говорят об универсальных данностях существования, или экзистенциалах, имеют в виду ограничения и переживания, которые невозможно избежать, с которыми раньше или позже вынужден столкнуться каждый человек. Разные авторы выделяют разное количество основных экзистенциальных данностей. Н. Салате говорил о таких экзистенциальных факторах в гештальт-терапии как конечность, ответственность, одиночество, несовершенство и абсурд [2]. Наиболее полный перечень предложен Р.Кочунасом [4] - чувство бытия или «Я-есть» переживание, свобода, ее ограниченность и ответственность за нее, конечность человека или смерть, экзистенциальная тревога, экзистенциальная вина, существование во времени, смысл и бессмысленность, способность к трансценденции. На наш взгляд, к этому списку вполне обоснованно можно добавить экзистенциал телесности, на который, в частности, обратили внимание Ж.-П.Сартр [6] и М.Босс [7], и дуальную поляризацию жизненных процессов, развитую в рамках гештальт-терапии как теория полярностей.

С точки зрения психотерапии, значимо насколько терапевтический процесс привлекает внимание к этим данностям и учит пациента более конструктивному отношению к ним, учету в своем поведении ограничений накладываемых жизнью.

Терапевтическая жизнь и условия ее эффективности

Полагаем, нет нужды доказывать, что жизнь и вне психотерапии может оказывать и оказывает психотерапевтическое воздействие. Однако также не требует доказательства, что не всякая жизнь является терапевтической, жизнь также травмирует и убивает людей: «Из-за чего умирает человек? Все из-за того, что он живет. Эта чертова жизнь просто изнашивает организм» [3].

Так же интересна дискуссия о том, является ли психотерапевтическая жизнь искусственной (т.е. созданной руками человека) и подчиненной другим потребностям общественной жизни, а жизнь за стенами офиса психотерапевта естественной (например, в семье, на производстве, в армии и т.д.). Либо психотерапевтическая жизнь – просто еще один модус повседневной современной жизни? Надо отметить, что последние также созданы человеком, и также выполняют подчиненную роль другим формам жизни, например, жизнь армии - подчинена жизни государства, жизнь производства - жизни потребителей и владельцев, жизнь семьи – жизни исторического социума. И, по крайней мере, для одной категории людей психотерапевтическая жизнь является одним из основных модусов – это сами психотерапевты.

Мы не будем рассматривать параметры жизни, которые делают ее терапевтической – это тема отдельного детального рассмотрения. Укажем только, что, по-видимому, в терапевтической жизни должны сбалансированно проявляться различные полярности:

- относительная опасность и относительная безопасность;
- большая, чем в повседневной жизни свобода самовыражения, и в то же время ее разумные ограничения;
- ограничения времени и в то же время достаточное временное пространство для самоисследования;
- возможность открытого проявления себя и в то же время право на воздержание от самораскрытия;
- межличностная близость и в то же время дифференциация от других;
- возможность проживания всех эмоций и в то же время ограничения их бесконтрольного проявления.

Полагаем, что разумная сбалансированность терапевтической жизни будет служить достижению лучшего баланса личности в разных сферах ее обитания.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексейчик А. Интенсивная терапевтическая жизнь. // Независимый психиатрический журнал. – 1999. - №1, с. 26-33, №2, с. 45-51.
2. Гингер С., Гингер А. Гештальт – терапия контакта. - Спб.: Специальная литература, 2001. - С. 36.
3. Гудман П. Программа психотерапии / Гештальттерапия. Теория и практика. Пер. с англ. / М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. - С.314
4. Кочюнас Р. Экзистенциальная терапия: исследование способов построения жизни. // Независимый психиатрический журнал, 1998. - №3. – С. 33-39.
5. Левин К. Теория поля в социальных науках. - СПб.: «Сенсор», 2000. – С. 77, 221-224, 269-273.
6. Сартр Ж.П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. - М.: Республика, 2000. – С. 324-377.
7. Тихонравов Ю. В. Экзистенциальная психология: Учебно-справочное пособие. - М.: ЗАО «Бизнес-школа» Интел-Синтез», 1998. – С. 138-139.
8. L. Perls. (1992). Living at the Boundary. A Gestalt Journal Publication. Pp. 129 – 135.

© Новосибирский Гештальт Центр

По материалам <http://gestaltnsk1.narod.ru/>