

ФИГУРА ГЕШТАЛЬТА В РОССИИ

Д.Н.ХЛОМОВ, Н.Б.ДОЛГОПОЛОВ

Название и идея этой статьи взяты нами из статьи, посвященной развитию гештальт-терапии в России и опубликованной в последнем номере ежегодника Французского гештальт-института. Действительно, для того, чтобы понять логику и структуру психотерапевтического направления, необходимо учитывать логику и структуру контекста – фона. Гештальт-терапия как направление психотерапевтической практики получила признание после второй мировой войны, когда люди стали особенно чувствительны к проявлениям тоталитаризма и авторитаризма, в том числе и в психотерапии. Хотя первая работа Ф.Перлза «Я, голод и агрессия» была подготовлена еще до войны, настоящее развитие гештальт-терапии связано с Нью-Йоркским периодом работы группы, в которую, – кроме самого Фрица Перлза, входили Лаура Перлз, Пол Гудмен и Изидор Фром. Изидор Фром, один из основателей гештальт-терапии, умер 27 июля 1994 года и в некрологах в центральных газетах Америки был назван величайшим психотерапевтом Соединенных Штатов.

Гештальт-терапия, основанная в середине нашего века, является одним из основных направлений психотерапии нашего времени и продолжает свое развитие. В настоящее время в мировой психотерапии гештальт-терапия по распространенности уступает место лишь психоанализу и поведенческой терапии, намного превосходя такие частные психотерапевтические направления, как НЛП или трансперсональную психотерапию. Вообще в настоящее время гештальт-терапия, как и психоанализ, например, является не только психотерапевтическим подходом, но и определенным направлением культуры. В этом случае мы можем называть это направление «Гештальт»

и применять этот подход в образовании. Таким образом создается гештальт-педагогика, или гештальт-консультирование. Мы можем обнаружить влияние гештальт-терапии в современных книгах или фильмах.

«Гештальт» – так называл свое направление работы Ф.Перлз во время своего калифорнийского периода жизни, когда он предпочитал публичные демонстрации и писал, что будущее за гештальт-терапией в группе, а индивидуальная терапия – устарела. К счастью, в этом он оказался совершенно неправ. Однако несколько важных положений гештальт-терапии в это время стали известным в обществе лозунгом — «I & Thou, Here & Now, What & How» (Я и Ты, Здесь и Теперь, Что и Как). Хотя, конечно, то, что делал в то время Перлз, не было собственно психотерапией и привело к появлению ряда шумных, но, скорее, непсихотерапевтических направлений гештальта.

Несколько слов об основных принципах, отраженных в лозунге. Основным общим принципом, на который ориентируется гештальт-терапия, является принцип реальности. Психотерапевт, работающий в этом направлении, обращает внимание в первую очередь на актуальное состояние пациента, на те проблемы и переживания, которые существуют у пациента. Этот принцип сформулирован в гештальт-терапии как принцип «здесь и теперь» и используется для того, чтобы выделить наиболее важное в данный момент переживание – фигуру – и определить направление и форму психотерапевтической работы. Действительно, погруженность пациента в невротические переживания, связанные с прошлым или будущим, нарушает восприятие реальности и не позволяет осознавать свои чувства и свое поведение, что, в свою очередь, приводит к дальнейшему нарастанию личных и социальных проблем. С другой стороны, этот принцип позволяет нам изменить что-либо в нашей жизни только в настоящий момент, и это изменение достигается в психотерапевтической сессии.

«Ты и я» в гештальт-терапии имеет особое значение и для его обозначения используется, как и в англоязычных изданиях М.Бубера, местоимение из старого английского языка – «Thou» – Ты. Контакт между людьми, граница этого контакта является предметом пристального внимания гештальт-терапевта. Отношения Я-Ты – по выражению Г.Йонтева – горизонтальные отношения в противовес вертикальным, иерархическим. Именно такие отношения позволяют действительно эффективно работать психотерапевту и клиенту.

«Что и как» – основные рабочие вопросы гештальт-терапевта. Самое важное – понять, что именно происходит с пациентом в данный момент, что он чувствует или как он действует, каким образом избегает действий или чувств. Вопрос о том, почему это так, относится к другой, каузальной логике и уводит клиента из области переживаний в область рационализации.

Гештальт-терапия – это в значительной мере биологически ориентированное направление психотерапии. Поэтому человек в гештальт-терапии предстает как целостный организм, то есть существование психики и поведения невозможно рассматривать отдельно от реальной телесной жизни человека. Именно благодаря этому возможна психотерапевтическая работа в области психосоматической медицины. Основными задачами всякого организма являются поддержание гомеостаза и развитие. Для этого организму необходим постоянный обмен с окружающей средой, причем как на биологическом, так и на социальном и психологическом уровне. Психические и поведенческие расстройства можно рассматривать именно как нарушения этого процесса, в результате чего организм или не получает из внешней среды чего-то необходимого для поддержания и развития себя, или не может выделить какие-либо вредные для жизнедеятельности остатки. Поэтому особое внимание в гештальт-терапии уделяется тому, что происходит на границе между организмом и окружающей средой или другими людьми и, в отличие от психоанализа, ее в меньшей степени интересуют вопросы о причинах, по которым человек действует тем или иным способом.

Важнейшими элементами гештальт-терапии являются развитие сознания своего состояния и поведения и развитие ответственности пациента. Сознание и ответственность – это основы эффективной психотерапевтической работы – только в этом случае возможно восстановление нормальной работы функции «Я» и соответственно восстановление нормального, полезного для организма обмена с окружающей средой. В гештальт-терапии разработано большое количество специальных приемов работы, направленных на осознание своих действительных чувств, потребностей, переживаний. Многие психотерапевтические системы пытаются заимствовать эти приемы, ошибочно считая, что секрет успеха гештальт-терапии именно в техниках. По-настоящему эти приемы могут работать только в составе целостного гештальт-терапевтического подхода.

Как уже было сказано выше, гештальт-терапия может развиваться только в посттоталитарном обществе – что мы и имеем сейчас в России. Основные положения гештальт-терапии полностью противоречат установкам тоталитарного режима. Такие утверждения, как «общественные интересы выше личных» или «мы живем, чтобы построить хорошее будущее» отражают определенные невротические нарушения. Гештальт-терапия предоставляет большую, чем в других терапевтических системах, спонтанность и свободу действий для терапевта. Эта спонтанность терапевта подразумевает большую свободу сознательного выбора клиента. Гештальт-терапия недирективна, в то время как тоталитарные системы допускают в психотерапии только авторитарный, суггестивный подход, недаром в Советском Союзе так культивировалось суггестивное направление психотерапии. В

тоталитарных системах культивируется использование местоимения «мы» вместо «я», даже в научных статьях хорошим тоном считается писать «мы предположили» вместо «я предположил». С точки зрения гештальт-терапии это проявление невротической конфлюенции – человек не может позволить взять ответственность за свои чувства, действия, намерения. В психотерапевтической работе в гештальте терапевт очень чувствителен к таким утверждениям пациента – это является важным материалом для работы. Таким образом, тоталитарная система вырабатывает у людей невротические механизмы, которые мешают им приспособиться к новой ситуации. Причем в гештальт-терапии эти механизмы и способы работы с ними описаны наиболее полно. Посттоталитарный, демократический общественный фон благоприятствует развитию гештальт-терапии.

В эпоху «перестройки» в области психотерапевтической практики также происходили существенные изменения. Отечественная психотерапия, организованная во многих клиниках по принципу «фасадной имитации» – («чтобы и у нас все выглядело, как у них») – показала полную несостоятельность. Клиническая психотерапия – это только звено в цепи, для нормальной работы которого необходимы развитые социальные службы и системы частнопрактикующих психотерапевтов. Ни первых, ни тем более вторых в тоталитарной реальности не было. Не было также и систематического образования в области психотерапии, при котором психотерапевт не только обучался бы техническим приемам, но и сам развивался бы как личность. Конечно, всегда существуют отдельные талантливые люди, и именно благодаря им все-таки развивалась психотерапия в нашей стране, но возможность получить систематическое образование, быть интегрированным в определенную «культурную» психотерапевтическую систему (а не только «петь свои собственные песни на своем собственном языке»), появилась только в конце 80-х годов. Эта возможность была связана с созданием первой независимой организации – Ассоциации психологов-практиков – в рамках которой зародилось большинство существующих сегодня независимых психотерапевтических институтов. АПП организовала первую продолжающуюся программу обучения интегративной терапии / гештальт-терапии по программе Института Фрица Перлза (Гамбург), сотрудники которого Сигрид Папе и Вилфрид Шлей вели эту программу в течение четырех лет. Параллельно были организованы другие программы – например, ознакомительная программа по гештальт-терапии из Гештальт-института Франкфурта-на-Майне (доктор Томас Бунгардт был двигателем этой программы), и ознакомительная программа по гештальт-терапии Роя Парсонса из Соединенных Штатов Америки. Так образовалась фигура гештальт-терапии в России.

Группа людей, получивших полное образование в области гештальт-терапии, организовала Московский Гештальт Институт – таким образом, фигура гештальта в России нашла свое первое предметное воплощение.

Эта организация ориентирована на подготовку в первую очередь практикующих гештальт-терапевтов, и принятые программы подготовки соответствуют европейским стандартам. Наш институт тесно сотрудничает с европейской ассоциацией гештальт-терапии и другими международными организациями. В частности, Французским Гештальт-институтом (под руководством Ж.-М.Робина) организована программа по подготовке тренеров: «Совершенствование в гештальт-терапии».

Сейчас Московский Гештальт Институт тесно связан со многими государственными и частными российскими организациями: МГУ, МПГУ, Российским психологическим колледжем, ГНЦ наркологии, Санкт-Петербургским, Рижским и Воронежским Гештальт Центрами, УВК «Измайлово», частной школой «Муми-тролль».

Итак, мы можем определить следующие четыре этапа развития гештальт-сообщества в России.

1. Использование отдельных гештальт-приемов и техник некоторыми психологами и психотерапевтами (в основном Москвы и Ленинграда), получившими общее представление о гештальтподходе на международных конференциях и семинарах (в Германии и других странах), первые переводы книг Ф.Перлза, Энрайта переводчиками, не относящимися к профессионалам – 1960-1980гг.

2. Систематическое обучение русских психотерапевтов гештальт-терапии и гештальт-консультированию, развернутое в Москве Гамбургским Гештальт Институтом Ф.Перлза (С.Папе, В.Шлей), а также вводные курсы по гештальт-терапии, проведенные Р.Парсонсом (США), Т.Бонгардтом (Франкфуртский Гештальт Институт) и др. – конец 1980-х – начало 1990-х гг.

3. Начало подготовки сертифицированными русскими психотерапевтами новых гештальт-терапевтов и консультантов в долгосрочных образовательных программах, создание первой специализированной научно-практической организации «Московский Гештальт Институт», включающей большинство сертифицированных российских психотерапевтов – начало-середина 1990гг.

Организация Московским Гештальт Институтом (совместно с Французским Гештальт Институтом: Ж.-М.Робин) долгосрочной программы подготовки тренеров по гештальт-терапии «Совершенствование в гештальт-терапии» (3 ступень профессиональной подготовки), развитие гештальт-центров в Воронеже, Санкт-Петербурге, Риге и др. Создание Российской Гештальт Ассоциации – середина 1990гг.

Как видно, период интенсивного развития гештальт-метода в России, собственно, еще не составляет даже 10-ти лет, тем не менее некоторые выводы, относящиеся к перспективам развития данного метода, было бы полезно сформулировать.

1. Имеется существенное отличие развития гештальт-метода в России от распространения в нашей стране таких методов, как транзактный

анализ, трансперсональная психология и даже НЛП, которые после эпидемиологической вспышки популярности и экстенсивного движения по российской территории затем редуцировались многими специалистами до набора частных техник и приемов работы с клиентами. Это отличие состоит прежде всего в следующем: а) развитие гештальта началось с длительной (4 года) подготовки относительно большой группы гештальт-специалистов, причем особое место отводилось теории и методологии гештальт-подхода, формированию гештальт-мировоззрения этих психотерапевтов, б) процесс подготовки предполагал обучение долгосрочной работе с клиентами, основанной на «чистом» гештальт-методе, без опоры на дополнительные методические приемы и теоретические концепции, в) гештальт-специалисты проходили полный цикл обучения: участие в качестве клиента, индивидуальная собственная психотерапия, профессиональный тренинг в роли гештальт-терапевта и супервизора, а также собственная работа под наблюдением супервизора.

До последних стадий обучения первичной группы гештальт-терапевтов широкого распространения гештальт-метода практически не происходило, да и в настоящее время гештальт-специалисты сосредоточены в Москве, Санкт-Петербурге и в немногих городах, где были развернуты долгосрочные образовательные программы (Рига, Воронеж, Ульяновск и др.)

2. Важным, на наш взгляд, для дальнейшего развития российского гештальт-метода является разработка теоретической и методологической платформы гештальт-подхода, причем эта платформа, с одной стороны, должна быть построена на базовых понятиях и принципах, развиваемых в мировом гештальт-сообществе, а, с другой стороны, должна быть оформлена в контексте русской психотерапевтической методологии и практики.

3. В связи с недостаточной «зрелостью» гештальт-метода в России, по нашему мнению, гораздо большее внимание необходимо уделять осмыслению и углублению «чистого» гештальт-метода на базе специализированных гештальт-институтов и гештальт-центров, чем на интеграцию гештальт-концепции и практики с другими подходами, которая предполагается в организациях с многопрофильными психотерапевтическими направлениями (институты психотерапии, институт групповой и семейной психотерапии и т.п.).

4. Внутри этих специализированных гештальт-центров гораздо быстрее и эффективнее могут развиваться различные прикладные аспекты гештальта: например, по направлениям: психологическое консультирование / психотерапия / психологический тренинг или в сферах педагогики / медицины / менеджмента или в связи с различными задачами индивидуальной и групповой психологической работы: самопознание / восстановление (излечение) / развитие.

В конечном счете при достаточно развитом философско-теоретическом базисе (1) и мощном методологическом стержне (2) гештальт-метод в России может начать интеграцию с другими направлениями и подходами (психодрама, системная психотерапия, психосинтез и др.) через взаимодействие в конкретных предметных областях (семейная психотерапия, детская психотерапия, психотерапия алкоголизма и т.д.) (3) как показано на условном взаимодействии «деревьев» различных методов на рис.:

5. Существенным для понимания гештальт-программ в России является различие трех ступеней подготовки гештальт-терапевтов, которое принято в мировом сообществе, в частности, Европейском Обществе гештальт-терапевтов, и которого придерживается также Московский Гештальт Институт (Сертификат МГИ признается ЕАГТ).

Мы приводим краткое описание требований и содержания образования на этих трех ступенях.

1 ступень посвящена личностной подготовке, психотерапии, получению гуманитарного образования, участию в гештальт-терапии (минимум 1 год), затем подготовительная сессия и собеседование.

2 ступень посвящена учебной и экспериментальной подготовке в гештальт-терапии (50 дней в течение 2-2,5 лет, затем представление собственной терапевтической работы, реферата и собеседование).

3 ступень посвящена учебной подготовке в гештальт-терапии (50 дней в течение 2-2,5 лет, затем предоставление теоретико-клинического реферата, супервизорство и общая оценка подготовки). После обучения возможна сертификация.

Сертификация психотерапевтов на 3 ступени производится после 50 часов супервизорской практики и 50 часов психотерапевтической практики под супервизорством, а также предоставления клинико-теоретического исследования (20 страниц) и публичного выступления с анализом случая из клинической практики.

Необходимо отметить, что программы 1 и 2 ступени широко представлены в программе Московского Гештальт Института, к 3 ступени относятся лишь указанные выше французский теоретико-практический семинар под руководством Ж.-М.Робина и ежемесячный теоретико-практический гештальт-семинар, начатый МГИ в марте 1995г.

Мы чрезвычайно благодарны Московскому Психотерапевтическому Журналу и персонально Ф.Е.Васильюку и В.Н.Цапкину за организацию специального выпуска журнала, посвященного гештальт-терапии, и надеемся на дальнейшее плодотворное сотрудничество МГИ и МПЖ.

В предлагаемом вниманию читателя номере журнала мы представляем работы сотрудников Московского Гештальт Института. Только один из авторов этого журнала – Михаил Папуш – не относится к сотрудникам института. Некоторые из этих материалов были опубликованы ранее в ежегодных сборниках Московского Гештальт

Института и были представлены на ежегодных всероссийских конференциях по гештальт-терапии (в этом году в городе Пущино состоялась уже четвертая, следующая – в феврале 1996 года). Конечно, это небольшая часть работ, подготовленных в нашей организации в течение этих лет, однако мы надеемся, что представленные статьи позволят сформировать и расширить представление о гештальт-терапии как направлении российской психотерапевтической культуры. Возможно, знакомство с этими материалами поможет людям, выбирающим свой путь в психотерапии, с большим вниманием и уважением относиться к работе других психотерапевтов, а значит, в конечном счете, и к своей работе. Это уважение определяется во многом тем развитием, которое проходит человек в процессе серьезного обучения психотерапии.

Мы хотим закончить это обращение к читателю цитатой из знаменитой перлзовской «молитвы гештальт-терапевта», посвященной встрече: «Ты – это ты, а я – это я, и если нам случится найти друг друга – это прекрасно...»