

ГЕШТАЛЬТ «ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ»

Н.Б.ДОЛГОПОЛОВ*

Введение

Эта статья подготовлена для специального выпуска Московского психотерапевтического журнала, посвященного актуальному развитию гештальт-подхода в России, в нее вошла часть материалов, опубликованных в сборниках «Гештальт-92» и «Гештальт-93». Другим названием для этой статьи, если бы это не звучало так претенциозно, могло бы быть: «Гештальт-подход: Россия-1995». При этом подчеркнем, что нас интересует не гештальт-подход вообще, а как он конкретно существует и развивается сегодня в российской психотерапевтической и другого рода практике и в связи с конкретными отношениями с европейским и американским гештальтом. Как директора образовательных программ МГИ меня интересует не только ситуация развертывания гештальт-подхода в России, но и базовые понятия, методологические схемы и стратегии деятельности, которые, с одной стороны, достаточно полно обозначают данный метод (если мы говорим о гештальт-подходе, то говорим о совокупности методов, связанных некоторым общим полем концептуальных представлений, технологических стратегий, общих способов и конкретных техник, ориентированных на определенные сферы практики), а с другой стороны могут быть эффективно использованы для проектирования, планирования, реализации и анализа (в том числе и супервизорского) профессиональной деятельности гештальт-психолога. В-третьих, эти схемы должны быть оптимальны для трансляции обучающимся гештальтистам, что, безусловно, актуально для российского гештальт-сообщества сегодня. Так что третьим названием этой статьи

* *Долгополов Нифонт Борисович* – директор образовательных программ Московского Гештальт Института, гештальт-тренер 8 долгосрочных программ обучения гештальт-терапии и гештальт-консультированию, директор Центра психологического тренинга работников образования "ALF", Сертификат Института Ф.Перлза (Гамбург) по гештальт-терапии, сертификат по психодраме (Швеция).

могло бы быть «Российский гештальт-метод: в поисках начальных эффективных форм». Текст состоит из двух частей (вторая, в свою очередь, делится на три подчасти).

1. Исторический контекст гештальт-метода в России.
2. Три основные методологические схемы гештальт-метода.
 - 2.1. Схема взаимодействия «организм/среда».
 - 2.2. Схема актуализации и удовлетворения потребности «организма».
 - 2.3. Схема интрапсихического взаимодействия трех функциональных подструктур «Я»: «Оно», «Персона», «Эго».

1. Исторический контекст гештальт-метода в России

Мы постараемся избежать соблазна обсуждать гештальт-метод как исторически связанный с российской психологической практикой или теориями, хотя, волею судеб, одна из основоположниц советской патопсихологии, Б.В.Зейгарник, начинала свой путь в школе К.Левина как талантливая исследовательница феномена «незавершенного действия», превратившегося затем в классический концепт гештальт-терапии. Другой родоначальник, по-видимому, самой мощной психологической концепции советского периода, Л.С.Выготский развивал свой культурно-исторический подход в 1920-е гг. с опорой на диалог со структуралистской теорией и, прежде всего, гештальт-психологической. Поскольку мне как гештальт-психологу близок биполярный анализ (в другой парадигме – диалектический метод) с фиксацией актуально-структурного полюса (т.е. актуально-развивающейся структуры, связанной с субъектом описания, в данном случае – автором текста), то краткое описание исторического контекста я постараюсь произвести через свой личный опыт погружения в три волны гештальт-подхода, пришедших в Россию, с которыми, по счастливой случайности, я непосредственно столкнулся.

Первое мое впечатление от гештальта было, если не бояться экспрессивных слов, ошеломляющим и профессионально-деструктивным. Это было в 1988г. на семинарах Р.Парсонса – одного из пионеров первой волны гештальта, хлынувшей в нашу страну в общем потоке «знаменитых» и «профессионально-зрелых» психотерапевтов, отправившихся в Россию после открытия перестройкой «полужелезного психотерапевтического занавеса» (К.Роджерс, В.Сатир и др.). Для меня этот поток характеризовался словами, начинающимися на «про-»: «просвещение», «прославление», «просветление», иногда даже «прозрение». На одном из семинаров Р.Парсонса у меня и настало очередное «прозрение»: если до того я безоговорочно признавал за собой профессиональную компетентность психотерапевта и на полном основании непосредственно участвовал в создании Ассоциации психологов-практиков в России (в эти же годы), то при работе с «гештальт-клиентом» в учебной микрогруппе (я был «гештальт-терапевтом»), я был изумлен моей профессиональной

несостоятельностью: клиент устойчиво опережал меня в «осознавании» и «проработке» своей «проблемы» на две головы, вернее на два «корпуса тела», поскольку он интенсивно использовал «отреагирование и осознание через тело» – прыгал, бегал, ложился на пол, интенсивно дышал и т.п., причем без малейших на то намеков со стороны терапевта, т.е. меня.

Разумеется, это оставило неизгладимое впечатление во мне (до сих пор у меня в глазах образ этого «клиента» – огромного, похожего на элегантного жирафа негра Д.), и когда в 1989г. предоставилась возможность участвовать в долгосрочной программе обучения гештальт-терапии, организованной Гамбургским институтом Ф.Перлза, я оказался в составе отважных восемнадцати человек, которые еще не подозревали, что долгие пять (!) лет они будут нудно (впрочем, иногда с явным удовольствием) продираться через дебри гештальта. Тренеры Сигрид Паппе и Вильфрид Шлей отличались завидным немецким терпением, пунктуальностью, а главное, – несмотря на разнообразие событий, происходивших в стране, – регулярностью приездов, что больше всего убеждало меня в мощности метода.

Хотя пятилетняя попытка гештальт-образованием почти полностью истощила или удовлетворила мои скудные профессионально-образовательные потребности, встреча в 1992г. на Гештальт-конгрессе в Париже с Французской гештальт-школой в лице Жана-Мари Робина вновь оживила профессиональный интерес к гештальту и оказалась началом третьей волны гештальта в России. Мне довелось стать одним из организаторов и непосредственным участником этой, на мой взгляд, одной из самых интересных и перспективных в России волн гештальта: долгосрочная программа третьей ступени (т.е. связанной с подготовкой гештальт-тренеров), развернутая Ж.М.Робином и его французскими коллегами и называемая «Совершенствование в гештальт-терапии».

И не боясь показаться «национально» и «лично» нескромным, сейчас уже можно говорить о становлении и развитии четвертой, «собственно российской» волны гештальт-метода...

* * *

Немного остывая от личных эмоциональных переживаний, связанных с «погружением» и «плаванием» в четырех волнах гештальта в России, мы остановимся на краткой характеристике по крайней мере трех первичных волн. (Четвертая волна косвенно обозначена в данном методологическом тексте, но, вообще-то, является предметом отдельного обсуждения.)

На наш взгляд, первая «парсонская» волна в значительной степени несет черты, можно сказать, «эффектного» или даже «пиротехнического» гештальта. Иногда, в том числе и в самой Америке, его пренебрежительно называют «бум-бум-бум терапией», характерной для второго американского периода жизни Ф.Перлза (калифорнийского периода), когда на склоне лет основоположник гештальт-терапии усиленно

занимался пропагандой метода, иногда даже злоупотребляя рамками эффективных, демонстрационных микросессий с бурными отреагированиями эмоций и потрясающими исчезновениями телесных симптомов, хотя и вызывающими сомнения в реальной эффективности результатов с точки зрения долгосрочной психотерапевтической работы.

Вторая российская волна гештальта – «гамбургского», – относится к третьему периоду развития гештальт-метода в мировом терапевтическом сообществе, когда Европа, как уже случалось много раз с другими теориями и технологиями, вторично восприняла метод, рожденный Перлзом на традиционном вспаханном Фрейдом европейском терапевтическом поле после эмиграции и бурного развития метода (и самого автора, Перлза) в Америке. При этом нельзя сказать, что в Европе гештальт-метод вообще не развивался, скорее можно говорить о послевоенной интерференции двух направлений гештальт-метода – европейского, в основном развивающегося внутри других подходов: ролевого, системного, арт-терапевтического – и американского, безусловно более мощно развитого с точки зрения специфичности и четкости гештальт-концепции. Это взаимодействие двух направлений и породило соответствующее двойное название для этого третьего периода развития метода: «Интегративная психотерапия / гештальт-терапия». Характерным для него является ассимиляция различных неспецифических для гештальта компонентов: ролевых, социально-интеракционных, психосинтетических (интегрирующих телесные, образные, эмоциональные и рациональные компоненты психического), а также широкое прикладное использование гештальт-метода не только в терапии, но и в других сферах: педагогике, менеджменте и др.

Третья российская, то бишь «французская» волна скорее соотносится с первым периодом развития гештальт-терапии Ф.Перлзом, в том числе на «западном побережье» Америки.

Для этого периода характерны достаточно сильная теоретическая проработанность метода, выделение базовых теоретических и психотехнических понятий (в частности, «граница контакта», «осознание») и подробный четкий анализ процесса предполагаемой и проделанной терапевтической работы.

На наш взгляд, закономерным и полезным для стран, позднее других обратившихся к гештальт-методу (Франция – в 1970-х гг., Россия – на 15 лет позже), является восхождение к «чистому» гештальт-терапевтическому методу раннего Перлза, а с другой стороны, важным для российского гештальт-подхода является его изначальная опора на интегративную гештальт-психотерапию, ассимилировавшую мощностные различия различных терапевтических подходов и, кроме того, практические разработки во многих прикладных областях психотерапии, психологического консультирования, педагогической психологии и психодиагностики.

2. Три основные методологические схемы гештальт-метода

Похоже, предыдущая часть статьи сильно напоминает «Три источника гештальт-метода в России», соответственно следующая часть может быть обозначена как «Три составные части».

Таковыми составляющими гештальт-метода для нас являются три методологические схемы:

- 1) схема взаимодействия «организма» и «среды»;
- 2) схема актуализации и удовлетворения «потребности организма»;
- 3) схема интрапсихического взаимодействия трех функциональных подструктур «Я»: «Эго», «Оно», «Персона».

Два аспекта мы бы хотели сразу отметить. Первое: по мере движения от первой к третьей схеме усиливается модус «психического»: первая схема в принципе относится к живым системам вообще, вторая предполагает наличие психического компонента в живых системах, третья соотносится с организмами, имеющими «высокоорганизованную» форму психики. Второе: все три схемы относятся к различным измерениям одного и того же методологического пространства, т.е. принципиально могут быть «вложены» друг в друга как матрешки. Например, объединение первой и второй схем может быть следующим: «схема взаимодействия организма и среды при удовлетворении потребности организма» или наоборот: «схема актуализации и удовлетворения потребности организма при взаимодействии организма со средой». «Тройная матрешка» 3-2-1 может выглядеть громоздкой, но для многомерного понимания ситуации тоже может оказаться полезной, хотя в тексте описывается достаточно сложно: «схема интрапсихического взаимодействия трех функциональных подструктур «Я» при актуализации и удовлетворении потребности организма при взаимодействии организма и среды».

2.1. Схема взаимодействия «организма» и «среды».

2.1.1. Граница контакта «организм-среда» и функция творческого приспособления (активности).

Однако вернемся к простым составляющим – 1-ой схеме (мы будем использовать простые рисунки в качестве условных графических метафор).

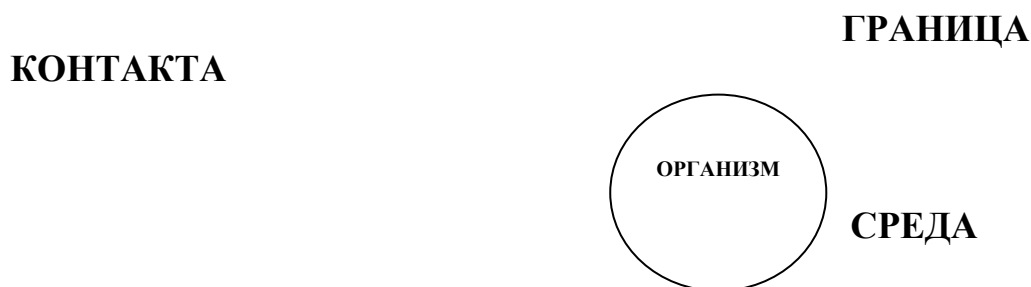


Рис. 1

Это первичное представление, включающее три концептуальных компонента: «организм» – «граница контакта» – «среда», на наш взгляд, является базовым представлением гештальт-метода. «Культурный читатель», знакомый с гештальт-психологией начала века, легко узнает на этой картинке фигуру-фоновые взаимодействия и взаимопереходы в знаменитых двойственных изображениях: в «организме» увидит «человеческое лицо», которое станет фигурой, а «среда» – некоторым «фоном», или наоборот, в «среде» обнаружит фигуру «вазы», и в этот момент «человеческое лицо» («организм») станет всего лишь фоном. При этом граница контактирует с окружающей средой.

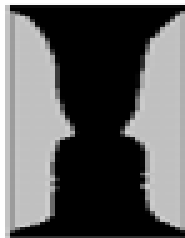


Рис. 2

Гештальт-психология в начале века поднимала вопрос о перцептивных признаках «прегнантности» и «значимости» фигуры (неслучайно для баланса конкурентности «лица» и «вазы» на рисунке большая «значимость» человеческого лица уравновешена большей «прегнантностью» центральной вазы). К.Левин, введя понятие «поля», смог экспериментально исследовать «вазу» между человеческими лицами как пространство, определяющее способы и тип взаимодействия между людьми. Современная интегративная гештальт-терапия исследует возможности диалога обращенных друг к другу «лиц» (т.е. обоюдно «значимых» фигур), а также условия среды, способствующей целостности, холистичности человека и окружающего мира.

Возникает резонный вопрос: так что, за 100 лет своего существования гештальт-метод так принципиально и не вышел за рамки пресловутой картинке «лица – ваза»? На наш взгляд, можно назвать по крайней мере три принципиальных черты, свидетельствующие о развитии метода (и, соответственно, три принципиальных отличия этих двух рисунков):

1. «Лицо» стало «организмом».

Это позволило гештальт-методу не только рассматривать интеллектуальные, эмоциональные и телесные компоненты психического в некотором единстве, но и подойти к вопросу о целесообразности, осмысленности, экзистенциальной ценности человеческого бытия. Собственно, это и дало возможность с помощью этого метода реально изучать потребности человека (см. дальше схему 2). Еще одним

существенным моментом является то, что формально «равноправную» схему (рис. 2) фигура-фон – фон-фигура (и в этом смысле «ваза» ничуть не важнее «лица», поскольку функция фигуры в одинаковой степени присуща им) понятие «организм» превращает в организм-центрированную (рис. 1): (организм-среда) – организм (среда-организм), поскольку в гештальт-концепции организм конституирует поле «организм/среда».

2. Схема анализа на рис. 1 по сравнению с рис. 2 стала принципиально открытой.

Среда (как, впрочем, и организм) мыслится не как фиксированная определенным образом субстанция, а как непрерывно изменяемый в пространстве, времени и предметном содержании процесс. Важно отметить, что с самого начала гештальтистов интересовали динамические закономерности (например, изменения фигуры/фона в перцептивном поле), однако первичный концепт «структура» (и, соответственно, «структурная психология») постепенно терял основное значение, и на передний план все более выходил концепт «контакт». «Структурно-функциональные» понятия, употребляемые сегодня в гештальт-подходе, являются в значительной мере лишь средством описания базовой характеристики контакта – «процессуальности».

3. Третьим принципиальным приобретением гештальт-метода за годы его существования можно считать тезис о том, что фактически главным (если не единственным) предметом исследования и воздействия являются не «фигуры» (как на рис. 2) и не собственно «организм» или «среда», а «граница контакта организм/среда», где и происходят все психологические явления и где, собственно, и можно говорить о реальном существовании «Я». Понятно, что этот тезис непосредственно переплетается с предыдущим размышлением о примате процессуальности над субстанциональностью. Граница контакта осуществляет функцию «творческого приспособления» организма к среде. Разумеется, понятие «приспособление» не сводится к «реактивному» существованию субъекта, а, скорее, мыслится как активный поиск эффективного способа существования организма в окружающем мире. Тем не менее (как мы надеемся, не столько из-за ностальгии по категориям «деятельность» и «активность»), на наш взгляд, уместно говорить не только о творческом приспособлении, но и о «творческой активности». Для нас необходимость обсуждения этого понятия возникает из тезиса о том, что организм с высокоорганизованной психикой может существовать во «множественных средах». Например, феномен действий «героических мучеников», начиная от первых христиан и кончая исторически более определенными лицами – Джордано Бруно, Жанна Д'Арк и др. – может быть понятен при допущении одновременного существования для них по крайней мере двух сред:

а) актуальной среды взаимодействия с людьми и в целом с миром в конкретное историческое время и б) не менее реальной среды

«многовекового» существования человечества, в котором разворачивается их «стратегическая миссия», смыслы их собственного существования.

Если не преднамеренную, то, по крайней мере, осознаваемую собственную смерть трудно обсуждать в рамках понятия «творческого приспособления» при рассмотрении контакта с «конкретной исторической» средой; напротив, в условиях «стратегической» среды «смерть героя» является одним из самых сильных способов воздействия на окружающих людей и может, таким образом, быть осмысленной на «границе контакта». Но и в этом случае сложно говорить о «творческом приспособлении», поскольку «стратегическая среда» в значительной степени активно конституируется, создается самим героем, и в этом смысле точнее говорить о творческой «активности», активности, связанной с «высшими целями», «идеями», экзистенциальными ценностями субъекта, и внутри которой трудно выделить «критерии эффективного приспособления».

Мы позволили себе обсуждать эти непростые примеры, так как для нас они являются яркими случаями трудности применения базового понятия гештальта – «творческое приспособление». Понятно, что похожие трудности, хотя, может быть, в менее выраженной форме, возникают и при анализе действий обычных людей, как только мы начинаем более глубоко погружаться в слой их экзистенциальных и аксиологических проблем. В среде людей, занимающихся творческой деятельностью, противоречивые отношения (вплоть до прямого антагонизма) между творческим приспособлением и творческой активностью (в том смысле, в котором мы обсуждали выше) могут быть достаточно часто выявлены.

2.1.2. Основные типы регуляции границы контакта.

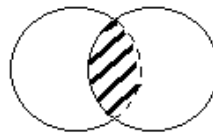
Обсуждая методологическую схему, касающуюся взаимодействия «организма» и «среды», необходимо отдельно выделить четыре основных типа регуляции организмом границы контакта: проекция, интроекция, слияние (конфлюенция) и закрытие границы (частный случай – ретрофлексия).

Подчеркнем, что эти типы регуляции изначально обозначают для нас формы творческого приспособления психически здорового организма, а не патогенные формы сопротивления, защитных механизмов и т.п.

Для описания этих четырех типов нам удобнее использовать графическую схему взаимодействия двух «организмов». (Строго говоря, каждый из двух организмов образует свое индивидуальное поле «среды» и взаимодействие организмов следует рассматривать совместно с интерференцией их «средовых полей», но в момент непосредственного контакта организмов взаимодействие их полей в данном случае для нас не так важно.)

Итак, в качестве первого типа регуляции границы назовем интроекцию, при которой часть организма А (заштрихованная на рис. 3) интенционально отдается другому организму В. Интроективная граница организма А графически выглядит как вогнутая линия, а весь организм в

зависимости от степени интроективности границы поля – как более «молодой» или более «зрелый» месяц.



A B

Рис. 3

Понятно, что противоположным типом является проективный способ регуляции границ (рис. 4), когда организм А распространяет себя за пределы своей обычной границы и «завладевает» территорией организма В. Хотя интроективный и проективный типы противоположны и при взаимодействии часто бывают комплиментарны (дополнительны), т.е. А интроецирует то, что В проецирует, на рис. 3 видно, что А может интроецировать, хотя В сохраняет свои границы. На рис. 4, наоборот, организм А не только входит в границы В, но и выходит при этом за свои собственные изначальные границы т.е. в полном смысле осуществляет проекцию.

A B



Рис. 4

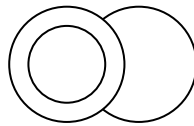
Если интроекция-проекция являются парными механизмами регуляции границ по критерию «любит ли организм вторгаться на чужую территорию или, наоборот, впускать на свою территорию», то основанием для другой пары механизмов будет «любит ли организм открывать свои границы или, наоборот, закрывать их». Склонность к открыванию границ в гештальт-подходе обозначается как «слияние», «конфлюенция»: два «конфлюентных» организма А и В могут существовать как «диполь», без четкой границы между ними (см. рис. 5).



A B

Рис. 5

Наоборот, если организм А склонен не к слиянию, а к «закрытию», то рисунок преобразится следующим образом (см. рис. 6). При угрозе слияния организм А удвоит свои границы, и чем более организм В будет стараться их «раскрыть», тем больше, возможно, они (границы) будут усиливаться.



А В

Рис. 6

Мы употребляем для обозначения типа закрытой границы термин «дефлексия» (в гештальт-подходе понимаемый как уклонение от контакта).

«Ретрофлексия» (когда организм делает по отношению к себе то, что он хотел бы, чтобы по отношению к нему делали другие, или то, что он хотел бы сделать по отношению к другим, например, аутоагрессия вместо внешнеобвинительной реакции) может быть частным случаем «закрытой границы», но может, хотя и реже, осуществляться и при «открытой границе», тем более, что в случае слияния «Я» и «Ты» трудно различимы и заменяются «Мы».

Если взять бытовую иллюстрацию и попытаться представить все четыре типа регулирования границ в переполненном автобусе в час «пик», то «проективный» пассажир, скорее всего, не только будет стремиться занять больше места, но и «накормить» окружающих поучениями о том, как они должны себя при этом вести. Интроективный, охотнее всего, «съест» эти поучения, хотя, возможно, внутри будет испытывать не только приятные чувства. (В том случае, если для него это окажется «последней каплей», он может даже «вылить» на окружающих накопленное за долгие годы интроецирования, после чего он испытает благодатное чувство вины и снова будет несколько лет готов к «поглощению».)

«Конфлюентный» постарается поучаствовать в ситуации, не особенно разбираясь, кто прав, кто виноват, скорее присоединяясь к обеим сторонам, но, если почувствует себя «не принятым», может испытать тихую грусть от одиночества, брошенности и даже на некоторое время отодвинуться, затаив обиженность на человечество, до следующей возможности с ним «слиться».

«Дефлективный» постарается отгородиться от ситуации как «материально» (портфелем, сумкой, книгой, газетой, руками), так и «внутренне» (взгляд вовнутрь или в окно, лицо внешне безучастное, на

груди, если приглядеться – табличка «не приставайте!»), если не поленился посмотреть на спину – там табличка с тем же текстом).

Поскольку мы говорим о четырех типах регулирования границ, никто из них не может бороться за звание «кто лучше?», «кто эффективнее?». Каждый из них получает свое удовольствие, попав в вынужденную ситуацию взаимодействия (по крайней мере, телесного) в переполненном автобусе и проявляя себя характерным для своего типа способом.

Для каждого из них существуют свои «ловушки», из которых непросто выпутаться: для «проективного» – более сильный «проективный» соперник (они будут долго выяснять, чьи проекции больше и сильнее), для «интроективного» также опасен чрезмерно «проективный» сосед (съесть его проекции, возможно, ему будет трудно, а выплюнуть – жалко или неизвестно как), «конфлюентный» так и не сможет слиться с чрезмерно закрытым, «дефлективный» будет некомфортно себя чувствовать, если к нему сверх меры приставать, и, наоборот, если совсем оставить его в покое.

Понятно, что любой «нормальный» организм обладает всеми четырьмя типами регуляции границ. Как и при любом типологическом подходе в реальных людях трудно выделить «чистые типы», но выделить «акцентуированность» можно вполне оперативно из наблюдения за поведением в жизни или из рассказа о ситуации (терапевт может исследовать типологию регуляции границ клиента в непосредственном или специально-экспериментальном взаимодействии с ним в ходе сессии). Любитель диагностических карт-профилей может даже обозначить результаты на специальной карте (рис. 7), которую мы иногда используем (в основном в дидактических целях):



Рис. 7

В условных экспертных баллах можно отметить степень проявленности всех 4 шкал: проекция, интроекция, дефлексия, конфлюенция. Хотя шкалы «проекция – интроекция», «конфлюенция – дефлексия» можно считать противоположными, биполярными, удобнее (и теоретически целесообразнее) считать их независимыми.

Таким образом, соединив диагностические точки на 4-х шкалах, мы получим некий профиль, характерный для конкретного человека. Чем

больше этот профиль имеет «острие» (или «острия»), тем более «акцентуированным» является тот или иной тип регулирования границ. Чем больше профиль похож на круг, тем более разнообразными способами управления границами владеет данный человек.

Абстрактный «здоровый» человек вроде бы в большей степени должен обладать «круглым» профилем (причем с достаточной внутренней площадью круга) – т.е. с развитыми различными способами регулирования границ (СРГ). Но понятно, что это является необходимым (да и то не всегда), но не достаточным признаком «психического здоровья». По крайней мере два других признака играют не менее существенную роль.

1. Принципиальная уместность (адекватность) данного способа в контексте «здесь и теперь» – об этом будет идти речь далее при обсуждении схемы 2 – и реальная эффективность данного СРГ в конкретной ситуации. И принципиальная адекватность, и реальная эффективность могут быть проверены все тем же универсальным принципом творческого приспособления (или активности), т.е. тем, насколько при реализации того или иного способа управления границами эффективна функция творческого приспособления (активности) организма/ среды.

2. Другим существенным признаком является степень гибкости (или ригидности) изменения одного СРГ на другой. При этом возможно рассматривать как общую флексибельность смены способов, так и легкость/трудность конкретных переходов. На описанной выше диагностической схеме степень гибкости может быть также обозначена, например, следующим образом (рис. 8):



Рис. 8

Стрелками на рис. 8 обозначены переходы от одного типа управления границами к другому, знак «+» относится к легкому переходу; «-», соответственно, скорее, к более трудному. Цифра может обозначать степень легкости/трудности перехода.

Разумеется, в работе терапевта с клиентом на границе контакта в ходе сессии все эти параметры не обязательно «калькулируются», а могут осознаваться частично, или наоборот, более полно и глубоко, но в совершенно другой форме.

2.1.3. Способы регуляции границы контакта и онтогенетическое развитие человека.

Отметим еще один важный момент, касающийся типов регулирования границ: в онтогенетическом развитии человека можно выделить периоды, когда тот или иной СРГ является ведущим, т.е. в тот период определенный СРГ, в наибольшей степени предопределяет творческое приспособление организма к среде.

Например, в пренатальный период плод находится в сильных «конфлюентных» отношениях с матерью, что позволяет плоду наиболее эффективно получать все питательные вещества и в более широком смысле энергетическую поддержку от материнского организма, а матери – хорошо чувствовать все организмические состояния будущего ребенка. Интересно, что мать, с одной стороны, находится в конфлюентных отношениях с ребенком, а в отношениях с окружающим миром часто использует дефлексивные границы контакта, что позволяет в большей степени концентрировать энергию на процессе беременности. После своего рождения ребенок находится в сильной интроективной связи с матерью (и вообще с внешним миром), так как первое время является в значительной степени не самостоятельным организмом, а мать является сильно «проецирующим» организмом по отношению к ребенку, обеспечивая соответствующее кормление, уход, эмоциональную поддержку и т.п. Собственно, в момент самого рождения у ребенка можно наблюдать все четыре базовые типа регуляции границ: внутри матери ребенок «конфлюентен» по отношению к ней и «дефлексивен» по отношению к внешнему миру, после рождения ребенок «интроективен» по отношению к матери и «проективен» по отношению к внешнему миру (начиная от физиологических выделений и кончая первичными локомоциями и формированием первичных представлений о мире).

В этом смысле особенности рождения ребенка могут закладывать пренатальную и постнатальную матрицу базовых типов регуляции границ, вполне возможно, определяя меру фрустрации определенных способов регуляции границ, а также в значительной степени определяя меру гибкости переходов от одного типа регуляции границ к другому.

Акт рождения обозначает кризис развития ребенка, когда один ведущий тип регуляции границ (например, конфлюентный по отношению к матери) целесообразно должен смениться другим ведущим типом – интроективным. В случае, когда сознательно или бессознательно материнский «организм» будет блокировать развитие нового типа приспособления (интроективного), это может сказаться не только на актуальной задержке развития младенца, но и способствовать в дальнейшем чрезмерной фиксации «конфлюентного» СРГ и, возможно, формированию конфлюентного патогенного механизма защитного характера. В ответ на «провокацию» матери сохранить прежние конфлюентные отношения ребенок вполне в рамках творческого приспособления может реагировать «кон-флюентно», и в случае сильного

давления матери и окружающих силы его «стратегической творческой активности», нацеленной на развитие организма (в данном случае на развитие интроективного типа отношений) может оказаться недостаточно для преодоления фрустрации, и тогда конфлюентный СРГ может утратить свою приспособительную функцию и может стать жестким, стереотипным механизмом, например, невротического характера, возникающим в дальнейшей жизни ребенка при определенном роде фрустрациях.

Понятно, что в рамках данного текста мы имеем возможность только пометить некоторые причины появления и формирования патогенных способов регуляции границ, однако отметим, что аналогичный механизм возникновения неадаптивных СРГ возможен и при следующих (после рождения) общевозрастных и индивидуальных кризисах развития ребенка. Отдельного обсуждения требует механизм фиксации неэффективных СРГ, при психотравматических обстоятельствах.

2.2. Схема актуализации и удовлетворения потребностей организма.

Необходимость в схеме актуализации и удовлетворения потребности организма возникает прежде всего оттого, что в психологии вообще и в психотерапии в частности потребности до сих пор рассматриваются как фундаментальная первопричина функционирования и развития человеческого организма.

Во-вторых, один из важнейших вопросов гештальт-подхода, уже обсуждавшийся во второй части – адекватность, уместность того или иного способа регуляции границ – может быть рассмотрен только в связи с критерием удовлетворения (или неудовлетворения) потребности организма.

В-третьих, поскольку, как мы уже отмечали, гештальт-метод можно назвать процесс-ориентированным, а схема 1 в конечном счете схватывает лишь статику границы контакта (например, типы регуляции границ) в лучшем случае лишь общепараметрически (например, через степень флексибельности), изучая динамику переходов от одного способа регуляции к другой, то необходимость в процессуальной методологической схеме становится очевидной.

Динамическая схема контакта организма со средой в гештальт-подходе состоит из простых четырех частей (см. рис. 9):



Рис. 9

1 – предконтакт; 2 – контактирование; 3 – полный контакт; 4 –
постконтакт

Если обозначить площадь под кривой как относящуюся к зоне «организма», а пространство над кривой – к зоне Д «среды», то сама кривая при этом графически изображает «волну потребности», которая возникает в виде смутных ощущений на 1 стадии, затем нарастает и переходит в активный поиск внешних «предметов потребности» на 2 стадии, на 3 происходит пик возбуждения в момент «долгожданной встречи» организма с предметом потребности, и 4 стадия отражена на кривой закономерным спадом возбуждения в связи с ассимиляцией материала (или опыта), полученного организмом в результате удовлетворения потребности. Отметим еще раз, что потребность как психологический феномен и в этой графической схеме обозначается в виде кривой границы контакта между организмом и средой.

Подчеркнем еще одну важную для нашего анализа вещь: поскольку для нас «граница контакта» фактически имеет две границы – внешнюю и внутреннюю, то мы изобразим ее двойной кривой. При этом «рабочей зоной» границы (под этим термином мы подразумеваем локус границы, где в данный момент происходят наиболее интенсивные психические процессы), в зависимости от стадии, будут следующие зоны:

1) на 1 стадии – зона А с внутренней границы организма (потребностные ощущения, состояния организма);

2) на 2 стадии – зона В с внешней границы (внешние объекты среды и соответствующие образы, формирующиеся с помощью работы зрительного анализатора, тактильного взаимодействия и т.п.);

3) на 3 стадии – simultанное или сукцессивное существование внешней (С1) или внутренней (С2) зон, затем сливающихся в «мистической» зоне внутри границы (С3). Мистичность ее заключается в том, что в этот момент «субъект» и «объект» сливаются. В потребностях человека, где «объектом» выступает другой человек или, что еще сложнее – «сверхсущность», например Бог, момент «встречи» с трудом поддается рациональному описанию.

На 4 стадии рабочая зона вновь переходит на внутреннюю границу организма (D) и становится зоной ассимиляции полученного опыта.

Этих представлений достаточно, чтобы вернуться к вопросу об адекватности того или иного способа регуляции границы.

Понятно, что общетеоретический ответ может звучать приблизительно так: «в любой точке кривой актуализации потребности определенный СРГ будет адекватен, если он способствует (лучше если в максимальной степени) развитию этого потребностного состояния вплоть до его удовлетворения и последующей ассимиляции».

Понятно, что общеэмпирический ответ звучит не менее банально и неэвристично с точки зрения, например, поиска эффективных психотерапевтических интервенций: «ответ об адекватности

определенного СРГ может быть получен на основе анализа всех условий конкретного потребностного состояния, возникшего в данный момент у данного организма в контексте всех условий внешней среды, релевантных данному потребностному состоянию организма».

Понятно также, что гештальт-практик, скорее всего, после получения этих двух ответов задумается так надолго, что уже не приступит больше к практике.

Тем не менее, используя общие психологические представления о том, как происходит развертывание потребности у человека, а также гештальт-представление о базовых типах регуляции границ, можно построить представление о «зонах виртуальной адекватности» (и неадекватности) каждого из четырех СРГ для всех стадий «кривой потребности».

В рамках данного текста мы сможем наметить лишь некоторые зоны. Для определенности возьмем какую-нибудь потребность, имеющую биологические корни, а, с другой стороны, явно вплетенную в контекст человеческих отношений, например, сексуальную потребность. Мы будем исходить из предположения, что, как в онтогенетическом развитии можно выделить «ведущие» типы регуляции границ, так и в «микрогенетическом» анализе развития потребности (в единичном акте потребности, фиксируемом на «кривой потребности») полезно обозначить версию о том, в какой точке кривой (вернее, до какой точки) данный СРГ является целесообразным, адекватным, принципиально помогающим, а где он собственно является «атавизмом», неадекватным следующей стадии развития потребности и соответственно тормозящим ее удовлетворение.

Опуская промежуточные размышления, можно, например, выстроить следующую версию, хотя бы до начала 3 стадии.

1. Конфлюэнтный СРГ может быть назван ведущим на 1 стадии, так как именно он позволяет поддерживать и развивать целостное, интегральное ощущение в организме, которое к концу 1 стадии завершается определением (не обязательно сознательным) вида потребности, которая «скрывалась» за первичными ощущениями. Слияние, погружение в свои ощущения позволяет «организму» не пропустить значимых признаков потребности, воспринимать их не как отдельные феномены, а как генеральную совокупность. И сразу же отметим, что в некоторой точке (конечно, условной) эта позитивная «слитность-целостность» может перерасти в негативную (с точки зрения развития потребности) «спутанность-неопределенность». Во всяком случае, к концу 1 стадии без включения следующего ведущего механизма – интроекции – четкое обозначение вида потребности, на наш взгляд, не представляется возможным. Причем развертывается интроективный СРГ по крайней мере двояко: за счет уже имеющихся в организме интроектово-обозначений: «У меня выделяется слюна, значит, это пищевая потребность», или «У меня напряжение в сексуальных зонах, возможно,

это сексуальная потребность», а также за счет актуального интроецирования, например, в виде воображаемого представления о том, что «внутри меня, во рту находится кусок хлеба» и осознания, не увеличиваются ли при этом образе признаки потребности. Разумеется, наше описание носит чрезвычайно выхолощенный схематический характер, достаточно вспомнить в связи с сексуальной потребностью развернутые, красочные художественные описания «кристаллизации любви» у Стендаля, посвященные все той же 1 стадии кристаллизации, развития потребности.

Мы же всего лишь фиксируем, что конфлюентный СРГ к концу 1 стадии должен смениться интроективным типом, в противном случае это может привести к торможению или полной остановке развития потребности.

В начале 2 стадии интроекция продолжает играть свою ведущую роль до той поры, пока период воображаемого интроецирования должен с неизбежностью смениться активным проецированием, проявляющимся, опять же, по меньшей мере двояко: интенсивным приписыванием внешним объектам определенных желаемых признаков, а, с другой стороны, активным проективным манипулированием с границами внешних объектов, которым потенциально приписывалась проекция «предмет потребности». К концу 2 стадии, завершающейся выбором предмета потребности, проективный СРГ должен уступить ведущую роль дефлексивному типу. Иначе, если брать пример сексуальной потребности, сексуальный партнер (хотя бы на некоторое время) так и не будет выбран, а будет продолжаться водоворот новых знакомств, и из веера «проективных» фантазий так и не будет возможности выбрать того, кто соответствует реальности взаимных любовных ожиданий.

Подчеркиваем, что независимо от вида рассматриваемой потребности дефлексивный тип регуляции границ к концу 2 стадии становится необходимым как средство сокращения контактов с новыми потенциальными объектами и как необходимое условие для осуществления операции выбора, которая, строго говоря, является в основном внутренним действием.

В начале 3 стадии, смысл которой состоит в развертывании действия-встречи с выбранным объектом, дефлексивный СРГ сохраняет свою значимость, но приобретает новое значение: «формирование внутреннего плана действия». Очевидно, что если, в свою очередь, «дефлексивный» внутренний план не сменится очередным СРГ, то нельзя будет говорить не только о мистическом «полном контакте», но и о развитии контакта вообще...

Методологическая сложность заключается в том, что, как и в народных сказках, которые обрываются скупо описанным свадебным пиром, но отнюдь не описанием «полного контакта» героя и героини, так и в гештальт-анализе начало 3 стадии (внутренний план), похоже, обрывает «экстериоризированную» последовательность способов

регуляции границ, переводя их во внутренний план. Неслучайно, что на 3-4 стадии обычно обсуждается лишь механизм «эгоизма», который, по нашему мнению, первично относится к способу регулирования внутренних границ «Я» и лишь вторично имеет следствия в области внешних взаимодействий. Это не означает, разумеется, что после периода дефлексивного СРГ в начале 3 стадии невозможно обсуждать адекватные СРГ с внешним миром. Конечно, нет, тем более, что у большинства людей (и не только на примере сексуальной потребности) именно в зоне перед «полным контактом» расположена особая «полоса препятствий» (анализ этого феномена выходит за рамки данной статьи). Просто этот анализ в общем виде произведен быть не может и возможен только на материале развертывания потребности у конкретного индивида в конкретной ситуации.

2.3. Схема интрапсихического взаимодействия трех функциональных подструктур «Я»: «Оно», «Персона» и «Эго».

Приступая к третьей методологической схеме, которая касается интрапсихического взаимодействия структур «Я», мы приближаемся к самой опасной для гештальт-подхода области: зоне потенциального чистого теоретизирования с минимальными возможностями непосредственной верификации на практике. Наивно было бы предполагать, что базовые функциональные состояния «Я» (гипотетические для гештальт-метода): Оно, Персона, Эго – можно было бы непосредственно вытянуть на границу контакта даже самому искушенному экспериментатору-гештальтисту. Осознавая, что мы находимся в зоне «чистых абстракций» и наткнувшись на необходимость их введения уже при обсуждении 3 стадии кривой потребности (см. выше) мы лишь пометим понятия, безусловно необходимые в дальнейшем при обсуждении практики психотерапии.

«Неукротимая страсть» к рисункам не позволяет нам обойтись и в этот раз без графической метафоры (см. рис. 10).



Рис. 10

Отметим еще раз, что Персона, Оно и Эго не есть структурные части «Я», а различные функциональные состояния, хотя они могут симультанно (одновременно) проявляться и функционировать. Более того, они, строго говоря, не могут существовать и функционировать без своей

триадической взаимосвязанности (как в классическом примере с магнитом – в данном случае трехполюсным: один полюс магнита не может существовать без другого). Другое дело, что на границе контакта могут быть обнаружены феномены, в большей степени обусловленные действием какого-то одного из этих функциональных состояний, например, Персоны (так же как при приближении к одному из полюсов магнита, например, к положительному, будут наблюдаться феномены отталкивания одноименно заряженного предмета). Напомним, что Оно-состояние отвечает за проявление желаний, стремлений, потребностей «организма», состояние «Персона» предъявляет аккумулярованный опыт: усвоенные организмом социально-культурные знания, ценности, нормы, правила поведения и т.п., а также опыт, накопленный организмом в ходе собственного онтогенетического развития, а Эго-состояние связано с функцией выбора, самоопределением организма в той или иной ситуации и в этом смысле Эго-состояние определяет формы и способы контакта организма со средой. Понятно, что, как мы уже отмечали, вытащить эти состояния в непосредственной материализованной форме, например, в виде «диалога (триалога) на стульях» – первоначально популярной гештальт-техники, можно с таким же успехом, как если бы, последовав инструкциям Мюнхгаузена, мы взялись бы изучать живое взаимодействие внутренних органов волка, предварительно вывернув его шкуру наизнанку.

Тем не менее, ясно, что можно «обращаться» и даже актуализировать те или иные состояния «Я», хотя бы через соответствующие вербальные вопросы к клиенту: «Как вы это представляете?» – обращение к «Персоне», «Что вы для себя выбираете?» – к «Эго», «Что вы сейчас хотите сделать?» – к «Оно». Разумеется, эти типы вопросов лишь потенциально обращены к тому или иному состоянию «Я», а будут, возможно, реально относиться к ним лишь на границе контакта с реальным конкретным человеком.

Мы постарались максимально свернуть обсуждения третьей схемы, так как, на наш взгляд, единственным способом избежать теоретического «эбаутизма» («о-чем-нибудь» контакта) и перлзовского ярлыка «слоновье дерьмо» – это обсуждать взаимодействие интрапсихических структур «Я» во взаимосвязанности с конкретным клиентским опытом или с материалом, относящимся к «обобщенному» клиенту определенного типа (в этом случае возможен сравнительный анализ Я-состояний для различных нозологических категорий пациентов). Поскольку это выходит за рамки данного текста, мы пока просто ставим здесь точку.