

Стратегия и фокусы работы в гештальт-подходе

[Статьи / Психологическое просвещение](#)

От автора: Как всегда - написать могу быстро и только на эмоциях :)

Стратегия и фокусы работы в гештальт-подходе

Написать этот текст меня «сподвигла» уборка. На днях, перебирая старые бумаги в тщетной надежде наконец-то от них избавиться, я нашла свои заметки времен мезозойской эры... И все вспомнилось, как будто было вчера.

...На интенсиве я супервизировала начинающего гештальт-терапевта. Назову ее Алеся. Выбрав меня супервизором, Алеся тут же пригласила меня на самую первую встречу с клиентом. Я предложила вначале познакомиться и задать друг другу какие-то вопросы. Но Алеся отказалась, мотивировав это тем, что слышала обо мне. Я задала ей несколько вопросов, Алеся рассказала об образовании, стаже работы, семейном положении... Несмотря на мои попытки объяснить, что хорошо бы и им с клиенткой вначале познакомиться, а потом приглашать супервизора, Алеся твердо сказала: «Все нормально, ты нам не мешаешь».

Встреча проходила в тени корпуса для проживания, под балконом и живописно раскинувшимися деревьями. Клиентка выглядела как испуганный воробышек. Очень худая, она все время находилась в тревожных дерганьях-движениях. Усевшись на принесенный стул и не глядя на Алеся, она сразу начала сбивчиво и быстро говорить:

- Я просто не знаю, как справиться, я хожу и боюсь, так сложно, и еще группа, а еле-еле выдерживаю, мне очень страшно, я этого не ожидала, столько людей, я не справлюсь...

Малосвязная речь продолжалась минут 5. После чего терапевт, взяв свой стул, с грохотом отодвинула его на метр от клиентки. Та испуганно замолчала. Взирая на клиентку, терапевт, выдержав паузу, грозно спросила:

- Ты заметила, что я отодвинулась?

Клиентка растерянно молчала несколько минут. Потом, робко подняв глаза на терапевта, она тихо заговорила:

- Я не знаю, что мне делать. Я долго так не выдержу. Я очень боюсь. И в комнате со мной живут еще 3 человека. Я просто разваливаюсь...

Через минуты 3 терапевт, не говоря ни слова, придвинулась на метр к клиентке и с чувством опустила стул на заасфальтированное пространство под балконом. Клиентка вновь оцепенела, после чего терапевт, не меняя выражения лица, спросила холодно:

-Ты заметила, что я пододвинулась?

Клиентка испуганно заморгала и робко сказала:

-Да...

Посмотрев на клиента, терапевт спросила:

-Ты вообще меня замечаешь? Я злюсь на тебя!

После этого клиентка задрожала, а еще через несколько секунд начала рыдать. Терапевт хранила молчание. Мое сердце обливалось кровью, и я боролась между пониманием бессмысленности этой профанации и ролью супервизора, предписывающей мне наблюдать...

Наконец, наплакавшись в одиночестве, клиентка снова посмотрела на терапевта, после чего получила очередной вопрос:

-О чем ты плакала? Кому ты плакала?

Эти вопросы поставили клиентку в еще больший тупик..

Не буду пересказывать все подробности этой жутко непрофессиональной и разрушительной сессии – прочитав эти заметки о ней в своей тетради, и поняла, что сегодняшняя я просто остановила бы этот процесс.

Но соль истории – не в этом. Когда после 40 минут мучений клиентка ушла, я собрала все силы и мягко спросила у терапевта:

- Как ты после сессии?, - та спокойно ответила: «Я – прекрасно!».

Честно скажу – я опешила. Чувствуя закипающую ярость и помня о параллелизме терапевтической и супервизионной сессий, я все же попробовала прояснить:

- Чем я могу тебе быть полезна? Может, ты о чем-то хочешь поговорить?

- Нет, - ответила Алеся, - я все понимаю.

-Могла бы сказать, что именно ты понимаешь? И что делала в сессии?

Алеся посмотрела на меня глазами оскорбленной невинности.

-Я работала на границе контакта! – с вызовом заявила она.

И тут, признаюсь, я не выдержала. И сказала все – и о том, что есть определенная структура первой сессии, где терапевт знакомится с клиентом – я даже не узнала имя девушки. И о фоновой диагностике. И о навыках слушания и наблюдения. И о совершенно пограничном уровне тревоги клиентки. После чего отправила терапевта искать клиентку, чтобы во время обеденного перерыва выяснить: кто она, откуда, что за человек, почему столько тревоги на интенсиве...

Обед еще не закончился, а меня уже разыскала Алеся, с лица которой сошли пафос и уверенность. Оказалось, клиентку только неделю назад выписали из отделения неврозов, а родственники решили, что интенсив – это типа санаторий, укрепляющий психику, и

отправили с глаз подальше девушку с тревожным расстройством... Слава Богу, были на интенсиве психиатры и психотерапевты, и удалось избежать многих неприятных последствий... С тех пор я тщательным образом отрабатываю со студентами своих программ тему «Первая встреча с клиентом» и объясняю необходимость вопроса: «Обращались ли Вы ранее за помощью психолога/психотерапевта/психиатра или нарколога?» И самое главное – объясняю им важность того, что в гештальте называется «работой с внутренней феноменологией».

Однако в последнее время я замечаю определенную тенденцию у многих студентов образовательных программ по гештальт-терапии, обусловленную, на мой взгляд, непониманием сущности гештальта как отражения холистического отношения к человеку. Редукция многогранной и разнонаправленной работы гештальт-терапевта к нескольким узнаваемым штампам-стереотипам ведет к обеднению поля гештальта и снижению качества работы специалиста. Это проявляется в очень быстром, преждевременном «выходе на границу-контакт» без учета ряда феноменов, проявляющихся в этом контакте. Поэтому в данной статье я попытаюсь проанализировать понятие «стратегия работы гештальт-терапевта» и обсудить различные его практические приложения с учетом как собственной «заряженности» данной темой, так и пониманием сложности затрагиваемой проблемы.

Начну с небольшого экскурса в историю. Известно, что Зигмунд Фрейд любил военные метафоры. Именно с его легкой руки мы используем такие понятия, как «интервенция», «защитные механизмы», «сопротивление» и др. Если попробовать выстроить ассоциативные ряды, то очевидным становится не только поддерживающая и заботливая часть любой терапии, но и достаточно агрессивная, связанная с интенсивным внедрением терапевта во внутренний мир клиента.

Что же такое «стратегия»? Приведу цитату из Википедии: «Стратегия – наука о войне, общий, недетализированный план военной деятельности, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели, позднее – вообще какой-либо деятельности человека».

Стратегия как способ действий становится необходимой в ситуации, когда для прямого достижения основной цели недостаточно наличных ресурсов. Задачей стратегии является эффективное использование наличных ресурсов для достижения основной цели» [4].

Итак, термин «стратегия» тоже имеет военные корни. Ранее мы уже неоднократно писали, как используемый язык определяет сознание, и как использование военных метафор наводит на мысли о психотерапии как борьбе, схватке, войне. Случайность? Не уверена... На интенсиве «Искусство быть с Другим» мы долго обсуждали использование участниками такого рода метафор, например: «клиент меня мочит»; «я на него наехала»; «я ее построил»; «она мне вынесла мозг» и т.п. Мы говорили о том, как язык создает субъективную реальность, в которой создателю потом предстоит жить. Крылатая латинская фраза «Nomen est omen» (имя есть знак) – вообще про то, что и как мы называем. «Как вы лодку назовете, так она и поплывет» - как пели герои известного мультфильма. Именно поэтому так важно помнить о жанрово-стилевой неспецифичности речи хорошего гештальт-терапевта.

Однако вернемся к гештальт-терапии. На сайте МГИ в программе подготовки гештальт-

терапевтов раздел 3 – «Творческие методы гештальт-терапии» – содержит тему «Работа с внутренней феноменологией клиента», а раздел 5 – «Философия гештальт-подхода и методология практики» включает тему «Работа на границе контакта» [3]. В то же время стандарт 2008 года выглядел немного по-иному: раздел 5 начинался так: «Методология практики: основные стратегии работы гештальт-терапевта. Работа с внутренней феноменологией клиента. Работа на границе контакта».

Интересно, что последняя программа отражает существующую реальность. В чем же она проявляется? В том, что работа с внутренней феноменологией зачастую относится к разделу «творческих методов», а работа на границе контакта – к методологии практики.

Попробую описать то, что, как я думаю, стало модой, поветрием и выхолащивает суть гештальт-терапии. Это – несвоевременное использование «выхода на границу-контакт».

Очевидно, что в нашей жизни у всего есть начало и конец. У терапевтической сессии – тоже. Первый этап гештальт-сессии – ориентировка. Задачи гештальт-терапевта:

- установить контакт с клиентом;
- выявить, что произошло: какая проблема /сложность привела его к гештальт-терапевту, как давно она существует, кто еще в нее вовлечен, пытался ли клиент решить ее раньше и каким образом, что подтолкнуло его обратиться за помощью именно сейчас;
- прояснить запрос клиента и др.

По сути, на этой фазе терапевт работает с феноменами клиента – с его представлениями, его картиной происходящего, его чувствами и переживаниями, ожиданиями по поводу терапии. Пока терапевт не прояснил, куда двигаться, он внимательно наблюдает, слушает, чувствует, расспрашивает. Иногда эта фаза длится несколько встреч, иногда – буквально минуты. Но она – начало работы, тот краеугольный камень, который кладется в основание храма... Без прохождения этой фазы гештальт-терапевт рискует оказаться в плену своих проекций, идей и фантазий безотносительно к потребностям и чувствам клиента, а также собственно к процессу взаимодействия между ними.

Второй этап гештальт-сессии – гештальт-эксперимент. Используя запрос клиента, собственные реакции, знания, навыки, терапевт сопровождает клиента на пути, где может встретиться что-то новое – забытая история, неожиданное осознание, необычная идея... На этом этапе клиент может убедиться в чем-то важном для него, понять, отпустить, принять, захотеть... Более подробно опыт гештальт-экспериментов в группе я описала ранее [1].

И последний этап – ассимиляция, освоение нового, переход к использованию этого опыта в жизни.

Так вот: сессии, клиенты и контакт бывают очень разными. Иногда клиент настолько погружен в себя, настолько озабочен произошедшим, настолько встревожен, что не способен заметить Другого. В эти моменты интервенции типа:

- я чувствую к тебе...
- замечаешь ли ты, что я...
- кому ты все это рассказываешь и т.п.

могут быть просто разрушительными и для клиента, и, как следствие - для контакта.

В этот момент терапевт встречается с феноменами, предъявляемыми клиентом – его чувственным опытом, его болью и тревогой, его "окружением", отношениями, идеями... Прежде чем чинить машину, хорошо бы понять как она устроена – именно поэтому важна феноменологическая диагностика. Она может быть как реалистичной и построенной на прямых и ясных вопросах, так и метафорической, образной, чувственной. Важная задача терапевта – попасть «в поле» клиента, «увидеть» его ситуацию с минимальным числом искажений, услышать его историю.

Приведу еще один пример супервизируемой работы. Цитаты - все из той же волшебной мезозойской тетради:

К. Я хочу поговорить с тобой о моей внешности...

Т. (перебивая). Со **мною**?

К. (обескуражено). Ну да...

Т. И что ты хочешь сказать **мне** о себе?

К. (после паузы). Я себе не нравлюсь... Еще со школы... Я всегда думала, что я – некрасивая...

Т. (перебивая). А ты замечаешь, что я – мужчина?

К (испуганно). Да...

Т. Попробуй адресовать свой текст лично мне. У меня создается впечатление, что ты меня не замечаешь...

Это – самое начало сессии. В ней гештальт-терапевт (слава Богу, начинающий): неуважителен, нечувствителен к неловкости клиентки и просто агрессивен. В течение 40 последующих минут клиентка пыталась донести до него простую историю: она понравилась парню, он за ней ухаживает, но она не уверена в себе, в своей внешности и очень тревожится... Терапевт постоянно перебивал ее и, простите, грубо лез на границу контакта. Хотя ему там пока не было места – там было много феноменов самой клиентки.

Именно из-за таких горе-работ я задумалась – может, слово «стратегия» - не самое удачное в этом контексте? Стратегию выстраивают, когда:

- терапевту более-менее ясно, с чем пришел клиент;
- обсуждена цель (динамичная, изменяющаяся, но «здесь-и-теперь» важная для клиента);
- установлен достаточно хороший контакт.

Но сама стратегия «работы с внутренней феноменологией» или «работы на границе-контакт» - лишь разные способы достижения разных целей. Интересно, что в гештальт-терапии используется термин стратегия, но позабыт термин «тактика». Снова обращусь к Википедии: «Тактика является инструментом реализации стратегии и подчинена основной цели стратегии. Стратегия достигает основной цели через решение промежуточных тактических задач...» [4]. Гештальт-терапевт учится много лет в программах, а потом –

всю оставшуюся жизнь тому, как именно решать практические задачи вместе с клиентом. Это техники и микротехники, это оттачивание своего self как главного инструмента терапии, это чтение профессиональной и художественной литературы, это дружба и любовь... Мы учимся этому ежесекундно, и было бы очень высокомерным утверждать, что я, как врач, могу разработать стратегию правильной терапии...

Лично мне ближе более нейтральное, но очень емкое понятие «фокусировки».

Гештальт-терапевт в своей работе может **фокусироваться на разных аспектах терапевтической сессии:**

- на феноменах клиента;
- на собственных феноменах;
- на феноменах контакта, возникающих в результате взаимодействия «здесь-и-сейчас».

Если использовать идеи системно-аналитического гештальта, то очевидно, что любой возникающий феномен является системным явлением и появился в результате контакта именно этого терапевта с именно этим клиентом. Это – очевидный, не требующий доказательств факт для любого человека, использующего в работе принцип системности. Однако, помимо методологической, существует еще и методическая часть в подготовке гештальт-терапевта. А там нужно «дробить» реальность на взаимосвязанные элементы для удобства их анализа, при этом удерживая идеи холизма и взаимосвязанности.

Трудно? Возможно, но мы так устроены. Чтобы интроецировать (усвоить) идею, мы должны ее разжевать, привести к удобоваримой форме. И тогда стратегия работы с внутренней феноменологией клиента может быть описана как помещение в фокус внимания гештальт-терапевта:

- чувств клиента;
- мыслей клиента;
- опыта клиента;
- представлений клиента о Других и отношений с ними и т.д.

Работа на границе контакта также может быть описана как фокус:

- на гештальт-терапевте – его чувствах, мыслях, реакциях, прошлом опыте, используемых технических приемах и др.;
- на контакте «здесь-и-сейчас», то есть рефлексии происходящего между гештальт-терапевтом и клиентом;
- на ответных реакциях клиента и др.

Более подробно фокус на терапевте был описан мной ранее как «техника самораскрытия» [2].

Нарциссические попытки терапевта быть больше, чем весь мир и опыт клиента, игнорирование его актуальных потребностей под детским лозунгом «Я позаботился о себе» зачастую приводят к разочарованию в гештальт-терапии в целом. В такой работе нет места поиску ресурсов, нет места настоящей близости, а есть лишь имитация без понимания происходящего процесса и его глубины.

Гештальт-терапия – динамичное и интенсивно развивающееся направление. «Перегибы»,

происходящие вследствие фокусировки гештальт-терапевтов лишь на отдельных аспектах терапевтического процесса, являются скорее болезнью роста, как «бум-бум терапия», от которой пришлось избавляться несколько лет. В гештальт-терапии много ресурсов, и лишь опора на целостность – терапевта, клиента, контакта – позволяет нам свободно двигаться в терапевтическом поле, опираясь равно на знания, чувства, интуицию, и помогать этому Миру в целом стать немного лучше.

Список использованных источников

1. Олифирович, Н.И. Групповые гештальт-эксперименты / Международное Сообщество специалистов в сфере психического здоровья: психологов, психиатров, наркологов, психофармакологов, консультантов, психоаналитиков, психотерапевтов, педагогов, тренеров и социальных работников [Электронный ресурс]. Режим доступа:

<http://ruspsy.net/phpBB3/viewtopic.php?f=297&t=1170>. Дата доступа: 2.08.2013

2. Олифирович, Н.И. Психологическая помощь студенческой молодежи: системно-аналитический подход: монография/ Н.И. Олифирович. – Минск: БГПУ, 2012. – 224 с.

3. Подготовка. Структура подготовки в МГИ: базовый курс / Сайт Московского Гештальт Института [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.gestalt.ru/content/?id=63772>. Дата доступа: 1.08.2013

4. Стратегия / Википедия. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Стратегия>. Дата доступа: 1.08.2013
Наталья Олифирович