https://www.b17.ru/article/kartina_mira_klienta_v_gestalte/

Картина мира клиента в гештальт-подходе

Статьи / Психологическое просвещение

Картина мира клиента в гештальт-подходе

Что такое «картина мира»? Вопрос не очень простой, потому что говоря о ней в целом, мы все равно можем охватить лишь ее отдельные аспекты. По сути, все науки, все религии, все системы знаний и верований– отражение картины мира, которая к этому самому миру несводима.

Так, например, мы знаем, что Земля вращается вокруг Солнца. А вот крестьянину это совсем не важно, потому что он точно знает: солнце встает на востоке, проходит свой путь и вечером садится за горизонт на западе. В его картине мира Солнце вращается вокруг Земли – и даже не всей планеты, а конкретно вокруг его личного земельного участка.

Я не раз задавала себе вопрос: для чего человеку нужна картина мира? Ведь мы знаем, что «карта не является территорией» (А. Коржибский), и любая картина мира – это лишь бледное и искаженное отражение многогранной реальности. Однако именно картина мира определяет, как жить, с кем, для чего, что делать, от чего отказываться, за что бороться, что игнорировать…

Если быть точной, то нужно отметить, что в гештальте не используется понятие «картина мира клиента». Однако даже любимые вопросы Фрица Перлза: «Что с тобой происходит?», «Чего ты хочешь?» и «Чего ты избегаешь?» содержат в себе информацию не только о *self* клиента. Что бы не рассказывал нам клиент – он всегда щедро делится собственными представлениями о картине мира, или, говоря языком гештальта, о среде, в которой он живет.

Эти представления могут быть разнообразными и варьироваться от враждебной картины мира до депрессивной, от восхищенно-оптимистичной до размыто-неясной. Картина мира всегда включает представления о «них» – о Других, в контакте с которыми она формируется и видоизменяется.

В данной статье я бы хотела остановиться на нескольких аспектах картины мира клиента, которые имеют особую важность для гештальт-терапевта. Хотя в гештальт-терапии мы используем особый язык (который, кстати, тоже определяет картину мира), есть общеупотребитмые слова и понятные всем феномены. Поэтому попробую остановиться на самом важном – разумеется, для меня.

1. Картина мира клиента всегда отличается от картины мира терапевта. Граница-контакт – это место, где встречаются два мира. Они могут иметь сходство, а могут радикально различаться. Представьте: на интенсиве встречается гештальт-терапевт, живущий в Санкт-Петербурге с его ветрами, длинной холодной зимой, слегка шизоидной культурой общения, и одесситка, выросшая в живом, саркастичном, динамичном и многокультурном городе с его искрометным юмором и почти восточным безграничьем… И он «учит» ее, как правильно жить. А знает ли он, как быть женщиной-одесситкой?

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Поэтому первая задача гештальт-терапевта – попытаться увидеть мир клиента, прочувствовать его, понять, как он устроен… Хотя я очень часто повторяю фразу из ЭСТа «Понимание – приз для дураков», я знаю, что жизнь полна парадоксов. И прежде чем осуществлять какие бы то ни было вмешательства, не зря синонимично именуемые военной метафорой «интервенции», нужно заметить, что за человек перед Вами и в каком мире он живет. Потому что именно представления о мире определяют наше поведение – наряду с ситуацией, контекстом, Другими, которые тоже являются частью этой картинки... Не зря в рекомендациях для начинающих терапевтов рассматривается возможность терапевта «влезть в шкуру клиента», «посмотреть на мир из его окна» и т.п.

Однако бывает, что терапевт из лучших побуждений пытается навязать клиенту свои представления о мире. Вспоминаю цитату из фильма Гая Ричи «Револьвер»: «Его лучшая разводка состояла в том, что он заставил тебя поверить, что он – это ты». «Разводка» клиента приводит к тому, что он начинает жить не в своем мире, а в чужом, навязанном, «правильном» для терапевта, но не подходящем для клиента. Именно для того, чтобы терапевт удерживался от внедрения своих прекрасных идей в картину мира клиента, ему приходится лет 7 учиться терапии и пожизненно брать супервизию, а также помнить о границе-контакт и ее нарушениях.

2. Картина мира строится по принципу холизма, то есть представляет собой гештальт, воспринимаемый нами целостно. Мы и видим, и чувствуем, и слышим, и думаем об окружающем мире одновременно. Если я о чем-то думаю определенным образом, то и чувства, и переживания, и все аспекты восприятия этого объекта/субъекта будут взаимосвязаны. Изменения одного элемента ведет к изменению остальных. Именно поэтому не столь важно, какую модальность мы с клиентом задействуем для обсуждения – это когнитивная переработка истории или чувственно-образное ее проживание. Отсюда следствие, приводящее к пункту три: изменения неизбежны.

3. В терапии всегда меняется картина мира клиента. И, на мой взгляд, очень важно, чтобы она становилась более адекватной той реальности, в которой живет клиент, а не «ксерокопией мира терапевта». Особое искусство терапии – не «вставлять» в клиента свою флешку и не «перекачивать» в него информацию о том, как ему жить и что делать. Потому что, повторю, терапевт и клиент живут в разных мирах, которые встречаются лишь вот время терапевтического сеанса.

Приведу пример из любимого мной романа Терри Пратчетта «Пятый элефант», описывающий изменение картины мира одного из персонажей – гнома по имени Шельма Задранец, приехавшего работать стражником в Анк-Морпорк. Жизнь в другой среде, в другом поле меняет человека иногда гораздо интенсивнее любой терапии.

«Некоторое время назад капрал Шельма Задранец во всеуслышание объявила, что ее теперь зовут Шелли. И она нисколечко не стеснялась своей *онакости.* Редкая птица (вернее, гном, вернее, гномиха) – даже для Анк-Морпорка.

Не то чтобы гномы совсем не интересовались сексом и всем, что с ним связано. Они понимали жизненную необходимость появления на свет новых гномов, которым можно оставить нажитое добро и которые продолжили бы дело предков в семейных рудниках. Просто гномы не видели необходимости в различии полов где-либо, кроме как в интимной обстановке, В их языке местоимение женского рода отсутствовало как класс, и в их обществе не было места женской работе (ну разумеется, после того как дети переходили на твердую пищу).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

А потом Шельма Задранец приехала в Анк-Морпорк и обнаружила, что по улицам ходят мужчины, одетые *не только* в кольчуги и кожаное нижнее белье[1], но в одежду всяких интересных цветов, и лица их раскрашены специальными волнительными красками. А еще она узнала, что на самом деле эти мужчины называются «женщинами». И в ее маленькой головке поселилась навязчивая мысль: «А чем я-то хуже?»

Вскоре все анк-морпоркские подвалы и гномьи трактиры с презрением заговорили о Шелли Задранец как о первом гноме, надевшем юбку. Юбка была сшита из выдубленной коричневой кожи и объективно была столь же эротичной, как, допустим, обломок доски, но ведь, как логично указывали гномы постарше, где-то там, под этой юбкой, находились его *коленки* [2].

Дальше – больше. Довольно быстро те же самые гномы постарше обнаружили, что некоторые из их сыновей и не сыновья вовсе, а самые что ни на есть… «дочери» (этаким словечком и подавиться недолго!). Шелли была лишь пеной на гребне волны. Кое-кто из гномов помоложе тоже начал подкрашивать глаза и даже заявлять, что вообще-то им нисколечко не нравится пиво. Гномье сообщество лихорадило и трясло.

…Кстати о бородах. Бороду и круглый железный шлем Шелли, само собой, сохранила. Одно дело объявить себя представительницей женского пола, и совсем другое – отказаться от всего гномьего, что в тебе есть» [2, с. 58-60].

В приведенном примере героиня меняется сама – вступая в контакт с новым миром, она «примеряет» на себя его нормы, правила, идеи. Ее выбор – осознанный, хотя и рискованный.

Когда предложения об изменениях исходят от терапевта, риск усиливается в разы. Одно дело – безопасная обстановка терапевтического кабинета, другое – возвращение в свою реальность. Именно поэтому к изменениям нужно подходить медленно, осторожно, «примерять» их на себя, «пробовать» на вкус, экспериментировать и наблюдать за тем, что происходит.

4. Из третьего пункта логично вытекает следствие: **изменение картины мира клиента приводит к изменению значимых для клиента отношений.** Очевидно, что, уходя от терапевта, клиент возвращается в тот мир, в контакте с которым сформировались его представления. Резкие, радикальные изменения вызывают много разных чувств у окружающих клиента людей – от радости до злости, от страха до отвращения. Вспоминаю старую песню Андрея Макаревича:

Я проснулся другим,

Хоть это был я,

Просто в свете нового дня.

И я пошел к друзьям,

И мои друзья

Не узнали в лицо меня.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

И друзья сказали:

«Ну что за дела?

Стань таким, как всегда, скорей!»

И я стал таким,

Каким был вчера,

Не желая обидеть друзей.

Этот кусочек песни характеризует переживания, знакомые каждому, кто осмелился встать на путь изменений. Неважно, сам человек к этому пришел или в сотрудничестве с терапевтом, но любые изменения приводят в движение всю систему значимых отношений. И многим окружающим не просто не нравятся изменения. Сложность в том, что нужно менять привычный стиль взаимодействия, перестраиваться, а стереотипные способы контактирования сокращают время и силы. Вот и возникает напряжение, с которым многие не справляются и решают оставить все как было.

Приведу продолжение философской «Песенки про собственное лицо»:

И я был таким

Еще сотню лет,

И я пел от среды до среды,

Пока не понял вдруг,

Что меня больше нет,

И редеют друзей ряды.

И я стал срывать

С головы парик,

И опору искать в пустоте,

И заметил, что слишком

К себе привык,

Да и годы уже не те.

Знакомо, правда? Колебания, «шаг вперед – два шага назад», желание измениться – и страх разрушить важные отношения. Классическое расщепление, конфликт между разными желаниями, мотивами, аспектами *personality* – это этап, который каждый из нас проходит в процессе изменений. Приведу заключительные слова песни, которые

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

отражают тревоги героя, понятные каждому из нас:

А может, и правда, лучше

Не искать, а иметь,

И не менять лицо как пальто?

Но только кто-то

Внутри меня хочет петь,

Еще не зная, как и про что.

И всем пора порой

Оставлять без потерь

Те места, где так сладок дым,

Чтобы снова вломиться

В закрытую дверь,

И опять оказаться чужим.

Покидая свой привычный, уютный, понятный мир, сотканный из устоявшихся отношений, мы всегда маргинализируемся. Мы рискуем стать чужими, непонятыми, отверженными. И это пугает. Именно поэтому многие люди боятся терапии – ведь она не оставляет шансов остаться в прежнем костюмчике и парике, и нас, фигурально и прямо выражаясь, могут не узнать наши близкие. Жалобы окружения звучат именно так: «Ее как подменили», «Он стал другим человеком».

5. Изменения картины мира всегда непредсказуемы. Как мы указывали ранее, разрабатываемый нами системно-аналитический подход в гештальт-терапии (Н.И.Олифирович, Г.И.Малейчук) позволяет рассматривать людей не изолированно, а системно.

Удобной описательной моделью для характеристики изменения человека в системе (организма в среде), является ***идея колебаний.*** Одни из этих колебаний – **осцилляции** – не ведут к преобразованиям в системе; в скорее, характеризуют периодические изменения какого-то параметра во времени и пространстве. В результате человек/система колеблется между разными, зачастую противоположными, состояниями (миром и войной в отношениях; ситуацией получения удовольствия от жизни и депрессивным состоянием; ситуацией алкогольного запоя и трезвости и т.п.). В терапии мы обычно выявляем два-три таких типичных состояния, задавая вопросы: «Как это обычно происходит?», «Как и когда это началось?», «Опишите, как это было в последний раз» и т.п.

Флуктуации – это колебания**,** которые, в отличие от осцилляций, носят непериодический, случайный характер (И. Пригожин). Эта идея приобретает особую важность при описании людей/систем, находящихся в точках бифуркации[3]: переживающих внутренний кризис или кризис, обусловленный состоянием внешней среды. В состоянии кризиса система

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

либо переструктурируется и переходит в более упорядоченное состояние, либо подвергается разрушению и распаду.

Если точки между кризисами описываются скорее в рамках идеи осцилляции, то для характеристики кризисных моментов адекватной является модель флуктуаций.

Изменения клиента обычно начинаются с осцилляций – некоторых колебаний, которые позволяют попробовать изменения «на вкус». Однако по законам диалектики количество перерастает в качество, и в какой-то момент клиент оказывается в точке бифуркации, которая чем-то похожа на известный из сказок камень на развилке. Куда бы ты не пошел, ты что-то потеряешь, да и счастливый результат отнюдь не гарантирован.

Иногда клиенты проходят через ряд точек бифуркации, каждая из которых может приводить к еще большей нестабильности. В эти моменты в жизни клиента возрастает тревога. Он старался быть осознающим, читал правильные статьи и книги, говорил по умному о своих чувствах и потребностях окружающим, не ел после шести – а тут чем дальше, тем хуже… В эти моменты ему особенно нужна поддержка психолога – поддержка в его решениях и выборах, а также в возможности от них отказаться.

6. Исходя из принципа холизма, **картина мира образует** гештальт, который можно рассматривать как **концепцию**. Это представляет особый интерес и вызов для гештальт-терапевта. С одной стороны, многие из нас разделяют идею Дж.Энрайта о том, что «Концепции неподвижны, а жизнь текуча», и пытаются в ходе терапевтического процесса конфронтировать различные концептуализированные представления о мире. В этом есть определенная логика – ведь часто именно ригидные представления не дают человеку изменить свою жизнь, раскрыть творческий потенциал.

Да и чтимый гештальт-терапевтами Фриц Перлз недвусмысленно описал свое отношение к различным формам коммуникации, связанным с концепцией нормативного поведения:

· куриное (цыплячье) дерьмо – «доброе утро», «как дела», обмен клише и все такое;

· коровье (бычье) дерьмо – «потому что», рационализации, оправдания, объяснения, болтовня ради болтовни;

· слоновье дерьмо – это когда вы ведете дискуссии по религиозным вопросам, говорите об экзистенциальной философии, гештальт-терапии и так далее [1].

Очевидно, что заклейменные им способы контакта концептуализированы, отточены вековыми традициями и выполняют ряд важных функций. Но гештальт-терапевты иногда воспринимают эти идеи как догму, которая, в свою очередь, становится… новой концепцией по борьбе с концепциями!

С другой стороны, мы все учили простую истину: «Без концепции нет перцепции». Что это значит? Все просто: если мы не можем описать, охарактеризовать нечто, используя определенную систему координат, то оно не существует в нашем восприятии.

Так уж мы устроены – в нашей картине мира никогда не появится то, что не существует, не воспринято, не описано и не ассимилировано. Если в языке африканского племени нет слова «снег» – то этот самый снег африканцу невозможно представить, он не снится по ночам, его не ждут – с ужасом или радостью. Нет слова – нет опыта – нет концепции. А спроси у жителя Беларуси о снеге, и обязательно услышишь теорию – причем сколько

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

людей, столько и позиций.

Поэтому картина мира не существует отдельно от его описания. То, что я думаю о мире, и есть тот субъективный, личный, персональный мир, в котором я живу, воспринятый в контакте с этим миром. И он концептуализирован, структурирован и выполняет важные для человека функции:

· спасает от хаоса и неопределенности;

· позволяет разделять мысли и чувства с другими за счет использования социальных ритуалов;

· позволяет ощутить включенность, принадлежность, стабильность и предсказуемость и т.д.

Поэтому не стоит рассматривать концепции, в том числе и картину мира клиента, в рамках дихотомии «хорошо – плохо». Если у клиента есть проблема из-за того, что его представления о реальности противоречат самой реальности – терапевт может осторожно и аккуратно, или прямо и ясно конфронтировать эту часть его концепции мира. Однако использование идеи «разрушительства», причем не важно чего – рабства, гробниц или концепций – всегда ведет к войне, на которой потери есть у всех.

Приведу пример из своей собственной практики. Ко мне пришла клиентка, Алла, женщина 32-х лет, мать двоих дочерей – 6-ти и 4-х лет. Пришла она из-за проблем с мужем, но моя история – не об этом. В ходе нескольких встреч я выяснила, что она живет не только со своей семьей, но также с мамой и ее третьим мужем. Прекрасный коттедж за городом, огромные финансовые возможности – и при этом панические атаки, ощущение себя слабой и неполноценной на фоне безумной благодарности маме – все это меня удивляло и, признаюсь, изрядно раздражало. И примерно через 3 месяца после начала нашей работы я начала подводить клиентку к идее, что она взрослая, самостоятельная, и вполне может справляться со своими дочерьми без мамы, учитывая наличие помощницы по хозяйству. У мамы есть своя квартира, новый муж – что же за нее так держаться?

Мне так хотелось помочь Алле продвинуться к большей самостоятельности! Но, чем убедительней я была и чем больше сталкивала клиентку с реальностью, тем печальней она становилась. И, когда подошло время завершения, она сказала: «Вы меня не понимаете… Мама – это все для меня… Она столько для меня сделала…»

После этого клиентка пропала. Я затревожилась, проанализировала все, что я делала, и вдруг с отчаяньем поняла, что я пыталась разрушить ее концепцию, ее картину мира, предлагая взамен… свою! Но я – не она. И ей нужно было больше времени, чтобы обнаружить себя, свои желания, осознать свою силу и свои страхи. А мое настойчивое подталкивание было для нее сродни прыжку с высотного дома – как она сама призналась, вернувшись на терапию спустя полгода.

Это был для меня горький, но важный урок. Если метафорически, я – специалист по путешествиям. Моя задача – не разрушать выбранный маршрут, предлагая взамен свой, а помочь увидеть и красивое, и опасное на пути, который выбрал клиент. Я могу предупреждать о потенциальных паводках и землетрясениях, отменах самолетных рейсов и топких болотах. Но принимать решение об изменениях будет он сам – потому что это его, а не моя жизнь. Я – только проводник, своего рода Сталкер, который никогда не знает, какую шутку выкинет вдоль и поперек исхоженная Зона с этим конкретным

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

человеком.

7. Картина мира – производная от контакта. Ф.Перлз и П.Гудмен описывали не ***self***, а, скорее, контакт. Контакт с разными людьми, материальными и нематериальными объектами, Встречи, остановки – все это множество контактов каждый момент времени ведут к формированию и разрушению десятков тысяч гештальтов – осознаваемых и нет, прожитых и застывших.

Однако мы не знаем, что и как именно происходит, что меняется, а что фикситуется в застывшей форме. У нас есть только контакт, в котором мы как терапевты остаемся чувствительными – или бесчувственными, включенными – и выключенными, принимающими – и конфронтирующими. В контакте меняется и терапевт, и клиент. Как говорит Ж.М.Робин, «что происходит между нами, прямо сейчас – это поле опыта, различное для вас и для меня» [3, с. 18].

Даже если гештальт-терапевт не использует понятие картины мира как совокупности представлений клиента об окружающей среде, контакт гештальт-терапии с разными концепциями и направлениями предполагает взаимообогащение и взаимопроникновение. Практически народными стали гештальтистские понятия «здесь-и-сейчас», «завершить гештальт» и др., ассимилированные рядом психотерапевтических школ и направлений. Поэтому, на мой взгляд, расширения границ понятия «картина мира клиента» и его использования в гештльт-терапии может быть весьма интересным и добавить новых красок в поле современного гештальта.

Список литературы

1. Перлз, Ф.С. Внутри и вне помойного ведра / Ф.С. Перлз. – М., 1997. - 199 с.

2. Пратчетт, Т. Пятый элефант: Фантастический роман/ Т. Пратчетт; [пер. с англ.]. – М.: Эксмо, СПб.: Домино, 2007. – 576 с.

3. Робин, Ж.М. Теория гештальттерапии в развитии /Сост. Н.Б.Кедрова, В.И.Тарасов. – Воронеж, 2006. – 114 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

И еще: если Вам не хватило теории или определений - посмотрите статью Геннадия Малейчука http://www.b17.ru/article/9420/ "Картина мира клиента и его психическое здоровье".

Наталья Олифирович

Опубликовано на сайте: 21 июня 2013, 4166 просмотров