



ПСИХОТЕРАПИЯ

Ежемесячный научно-практический журнал
Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги
Издается с июля 2003 года

Главный редактор
журнала
«Психотерапия»
МАКАРОВ
Виктор
Викторович
Президент
Профессиональной
психотерапевтической
лиги,
д.м.н., профессор
заведующий кафедрой
психотерапии и сексологии
ГБУ ДПО РМАПО

Заместитель
главного редактора
ИРИШКИН
Андрей
Александрович
руководитель
Сообщества RusPsy

Редакционная
коллегия:
БЕЛЯНИН В.П.
БЕРМАНТ-ПОЛЯКОВА О.В.
БУРНО М.Е.
ДМИТРИЕВА Н.В.
ДОМОРАЦКИЙ В.А.
ЗАВЬЯЛОВ В.Ю.
ЗАЩИРИНСКАЯ О.В.
КАТКОВ А.Л.
КОЧЮНАС Р.Б.
РЕШЕТНИКОВ М.М.
ТУКАЕВ Р.Д.
ТХОСТОВ А.Ш.
УЛЬЯНОВ И.Г.
УМАНСКИЙ С.В.
ШЕВЧЕНКО Ю.С.



«Игры зачастую разыгрываются двумя игроками. В некоторых играх значительно больше двух ролей. Каждый игрок может исполнять несколько ролей. Иногда игрок разыгрывает игру с организацией. Значительный интерес представляют игры, разыгрываемые человеком с самим собой»... Из статьи Галины Макаровой «Восточная версия транзактного анализа. Классы игр»

Читайте в номере:

- Базисная исследовательская программа и параметрический ряд предметного поля психотерапии
- Социальная справедливость. Справедливость как обеспечение прав и свобод (договорная традиция Нового времени)
- Посттравма: диагностика и терапия. Основные теоретические модели травматического воздействия
- Зависимость: семейная болезнь. Отношения между матерью и сыном
- Сущность и функции архетипов. Часть 2
- Восточная версия транзактного анализа. Классы игр
- Опыт самоанализа: письма сироты к матери. Женщина — источник любви и ненависти

community
ruspsy
ruspsy.net

2 (146)
2015

Главный редактор
журнала «Психотерапия»
МАКАРОВ В.В.
Президент Профессиональной
психотерапевтической лиги,
д.м.н., профессор,
заведующий кафедрой психотерапии
и сексологии ГБУ ДПО РМАПО

Зам. Главного редактора
ИРИШКИН А.А.
руководитель Сообщества RusPsy

Редакционная коллегия:
БЕЛЯНИН В.П.
БЕРМАНТ-ПОЛЯКОВА О.В.
БУРНО М.Е.
ДМИТРИЕВА Н.В.
ДОМОРАЦКИЙ В.А.
ЗАВЬЯЛОВ В.Ю.
КАТКОВ А.Л.
КОЧЮНАС Р.Б.
РЕШЕТНИКОВ М.М.
ТУКАЕВ Р.Д.
ТХОСТОВ А.Ш.
УЛЬЯНОВ И.Г.
УМАНСКИЙ С.В.
ШЕВЧЕНКО Ю.С.

Адреса редакции:
а) 109280, Москва, 2-й
Автозаводский пр., 4. Кафедра
психотерапии
Тел. (495) 675-45-67
б) 125315, Москва, ул. Балтийская,
дом 8, офис 344. Издательство
«Гениус Медиа»
Тел. (495) 518-14-51;
genius-media@mail.ru
Ген. директор ИРИШКИН Д.А.

При перепечатке материалов
согласование с издательством
обязательно.

Подписные индексы на журнал
«Психотерапия»
по каталогу «Роспечать»: 82214
по каталогу «Пресса России»: 45793

Для справок: (495) 518-14-51,
forum-admin@ruspsy.net
© Издательство «Гениус Медиа»
Тираж 500 экз

Ежемесячный научно-практический журнал

ПСИХОТЕРАПИЯ

№ 3 (147), 2015 г.

Содержание номера

ТЕОРИЯ. ФИЛОСОФИЯ. МИРОВОЗЗРЕНИЕ

- КАТКОВ А.Л.**
Базисная исследовательская программа и параметрический ряд предметного поля психотерапии.....2
- КАНАРШ Г.Ю.**
Социальная справедливость. Справедливость как обеспечение
прав и свобод (договорная традиция Нового времени).....20

ОБЗОРЫ. ЛЕКЦИИ. ДОКЛАДЫ

- БЕРМАНТ-ПОЛЯКОВА О.В.**
Посттравма: диагностика и терапия.
Основные теоретические модели травматического воздействия25
- МОСКАЛЕНКО В.Д.**
Зависимость: семейная болезнь. Отношения между матерью и сыном30
- ЛУШИН П.В.**
Экофасилитация и творческие проявления в критических ситуациях38
- ХУСАИНОВА Н.Ю., ГИНИЯТУЛЛИНА КАЙА А.Р.**
Сущность и функции архетипов. Часть 241
- УЗЛОВ Н.Д.**
Психотехнологии: к проблеме определения понятия.....59

МЕТОДИКА. МЕТОД. МОДАЛЬНОСТЬ

- МАКАРОВА Г.А.**
Восточная версия транзактного анализа. Классы игр.....67
- ВАРГА А.Я.**
Развитие системной семейной психотерапии в России.....75
- ЕРМОШИН А.Ф.**
Метод психокатализа. Соматотерапевтические «дебюты».....80
- ДРОБЫШЕВСКИЙ БОРИС**
Методические заметки о супервизии «троек».....84

ИЗ ОПЫТА ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

- ПАВЛОВА ЕКАТЕРИНА**
Психотерапия и эклектика.....87
- КОНДРАТЬЕВ А.И.**
Опыт самоанализа: письма сироты к матери. Женщина — источник любви и ненависти90
- ОЛЕШКО АЛЕНА**
Боль укажет Путь93
- ЕСКАЛИЕВА А.Т., НУРГАЗИНА А.З., ПАРХОМЕНКО И.А.**
Анализ современных подходов к профилактике социальных эпидемий95
- ЧАЛИК ТАТЬЯНА**
Психологические причины переедания.....96
- ПЕТРОВ С.В.**
Работа с зависимостями в гештальт-терапии97

Работа с зависимостями в гештальт-терапии

ПЕТРОВ С.В.

к.т.н., доцент кафедры «Методологии и методов психологических исследований»
Белорусского государственного педагогического университета имени М.Танка, Минск, Беларусь

В этой статье изложен один из принципов работы с зависимостями, прежде всего психологическими (эмоциональными) используемый в гештальт-подходе и в частности диалогово-феноменологической модели.

Ключевые слова: гештальт, диалогово-феноменологическая модель, зависимость, зависимое поведение, переживание, осознание, свобода выбора, self.

Что же такое зависимость, и какова ее природа? Психологическая (эмоциональная) зависимость – это периодически повторяющийся во времени способ получать какие-либо эмоции, чувства, переживания, впечатления, потребность в которых обычно человеком не осознаётся. Фактически основной задачей зависимого поведения обеспечить человека недостающим эмоциональным переживанием. Роль и смысл эмоциональных переживаний человека в настоящее время является одной из важнейших проблем науки о мозге [1]. Согласно современным данным психофизиологов, психические феномены, представляя собой результат синтеза информации, содержат интегрированную оценку ситуации, способствуя тем самым эффективному нахождению поведенческого ответа. Обобщение основывается на самых простых феноменах психики, таких как ощущение, эмоции. В процессе мышления информационный синтез включает не только соединение, но и перекombинирование уже известных сведений, что и лежит в основе нахождения решения. Это относится и к опознанию стимула, и тем более к решению о действии. Данные положения соответствуют идеям П.К. Анохина [2] о том, что психика возникла в эволюции, поскольку психические переживания содержат обобщенную оценку ситуации, благодаря чему они выступают в качестве важных факторов поведения.

Возникновение речи и связанного с ней человеческого сознания принципиально изменило возможности человека. Описывание мира внутренних переживаний абстрактными символами сделало доступным мир человека с его мыслями и переживаниями для других людей, создавая единое духовное пространство, которое открыто для контакта и накопления знаний. Благодаря этому каждое новое поколение людей живет не так, как предыдущее, что составляет резкий контраст с жизнью животных, образ жизни которых не меняется тысячелетиями.

И даже один и тот же человек благодаря обмену своими переживаниями с другими людьми завтра уже не такой как был вчера. Таким образом, биологическая эволюция с ее законами выживания заменяется эволюцией, которая происходит в душах людей.

Сложнее ответить на вопрос о роли психических феноменов как факторов, влияющих на протекание мозговых процессов или даже управляющих ими. Он тесно связан с понятием свободы воли, то есть свободы выбора «по своей воле» того или иного решения и поступка, – одного из основных субъективно переживаемых феноменов.

Решать эту задачу можно как минимум, опираясь на две точки зрения. Согласно первой [3], свобода воли представляет собой лишь иллюзию, которая, тем не менее, объективно способствует более полному и всестороннему анализу информации мозгом при принятии решений. В действительности же поступок строго детерминирован внешней ситуацией, прошлым опытом индивида и наиболее важной, доминирующей в данный момент мотивацией. Лишь при некоторых особых обстоятельствах решение может определяться возникновением новых комбинаций хранящихся в памяти сведений. Такие нестандартные решения возникают в процессе творчества в особой сфере психического, которую П.В. Симонов определяет как сверхсознание. Эта теория согласуется с теорией self. Согласно которой большинство наших действий осуществляются благодаря нашим способам контактировать с миром, особенно в случае травматической self [4].

Согласно другой точки зрения [5], смысл психических переживаний заключается в том, что, возникая на базе более сложной организации мозговых процессов, психические феномены начинают обладать и новыми качествами. Оно проявляется в иной логике развития событий. Эта логика подчиняется закономерностям высшего



порядка (по сравнению с закономерностями физиологического уровня).

Приведенные точки зрения к проблеме функционального значения психических феноменов и свободы воли опираются в основном на логических построениях философского характера и пока не подтверждены экспериментально.

И так, эмоциональные переживания для полноценной жизнедеятельности человеку необходимы. Причем зачастую важна не валентность эмоций, а ее интенсивность. Большинство из нас став взрослыми имеют сформировавшийся, достаточно жесткий, малоподвижный способ взаимодействия с внешним миром - self, осуществляемый по трем модальностям – ид, эго и персонелити. С одной стороны, чем структурированней, жестче self, тем структурированней и однообразней, но и проще жизнь. С другой стороны это огромная сложность вносить изменения в свою жизнь, что достаточно часто нам приходится делать ввиду изменения жизненных ситуаций. Жестким self во многом делают те множество психологических травм, которым человек подвергается в процессе жизни, передача по наследству способов контактирования с миром родителей и других значимых людей. Это приводит к тому, что многие взрослые не способны переживать определенные эмоции, возникающие в процессе контакта с другими людьми. Но поскольку эмоции нужны, человек находит способ, иногда случайно, где он гарантированно испытывает желаемые эмоции. И после его нахождения, данный способ вплетается в структуру self человека, и зачастую остается единственным, поскольку для индивида с жесткой, ригидной self, поиск новых путей получения желаемых эмоций достаточно проблематичен. В дальнейшем при нехватке эмоционального подкрепления, запускается однотипный механизм получения недостающей эмоций. Так формируется зависимость.

Зависимости бывают разными. На пример зависимость от еды (переедание, нервная булимия и др.), от курения, игровая зависимость и другие не менее «приятные» зависимости. С некоторыми из них человек может жить долго и даже не догадываться о том, что она у него есть. Однако чаще все же зависимость приносит человеку, или (и) его близким массу неудобств. В этом случае иногда зависимые люди обращаются за помощью к психологу.

Фактически на настоящий момент существует два направления работы с зависимостью. Первое, это борьба с зависимостью, избегание возможных раздражителей, которые ведут к зависимому поведению, насильственное сдерживание своих желаний. Второе, это замена одной зависимости на другую, социально более приемлемую. Мой личный опыт и опыт моих клиентов показывает, что возможность «избавиться» от зависимости есть. В кавычки я взял слово избавиться, поскольку это

не столько удаления чего-то чужеродного, а процесс повышения осознанности, приводящий к трансформации self. Что позволяет использовать для получения желаемого не только зависимое поведение, но и другое, не впадая в новую неосознанную зависимость.

Поскольку зависимость, это один из способов, как правило, не осознаваемый, получить привычным способом недостающие переживания, впечатления, эмоции, то вся терапия сводится к восстановлению способности человека переживать свою жизнь и нахождению способа получать недостающие переживания разными путями, а не только теми, которые использовались в зависимом поведении. Фактически происходит процесс трансформации self, расшатывание ее жестких границ и делание ее более гибкой, податливой и способной к изменениям. Этот процесс происходит в контакте с психологом, в моменты восстановления переживаний клиентом. Способность терапевта переживать, выпускать в свою жизнь vitalность, помогает сформировать подобное у клиента. Это происходит в момент соприкосновения self терапевта и клиента, клиент уже не может игнорировать те феномены, которые возникают в поле терапии.

Однако, для того чтобы переживание было размещено в терапии необходимо выполнение четырех условий [6]. Это осознанность того что происходит в контакте, чувствительность к тем феноменам которые возникают, свобода выбора и обязательный элемент процесса – присутственный контакт между клиентом и терапевтом. Все вышеперечисленные условия являются свойствами контакта, а точнее поля. Этот постулат является краеугольным камнем теории диалогово-феноменологической модели психотерапии [7].

Пройдусь коротко по каждой составляющей. Начну с тех элементов, которые можно тренировать. Прежде всего, это чувствительность. Для того чтобы происходил процесс переживания важна чувствительность к феноменам, возникающим в контакте. Это накладывает серьезные требования к квалификации терапевта, которые должен быть чувствительным к полевым процессам. Постепенно клиент, находясь в одном поле с чувствительным терапевтом, начинает развивать в себе это качество. Следующее свойство контакта – осознанность. Кроме развития чувствительности важно осознавать, что за феномены сейчас появляются в контакте. Терапевт в присутственном контакте озвучивает осознаваемые им феномены, как бы бомбардируя ими поле. Клиент вынужден как то относиться к изменению ситуации в поле, что развивает осознанность у клиента. Далее свобода выбора. Если ее нет, человек становится рабом своих концепций, своей жесткой self. Обязательным условием восстановления свободы переживания возникших в контакте феноменов, является свобода выбора возникающих феноменов. Ты не свободен быть верным своей жене, если не можешь изменить, ты не свободен быть ласковым к своим детям, если не способен их наказывать.

Свобода выбора феномена переживания является одной из важнейшей составляющей естественного протекания переживаний.

Первые три названные составляющие процесса переживания, развиваемые элементы. Следующий элемент, это присутственный контакт. Он возможен только в случае если клиент и терапевт в процессе сессии присутствуют в жизни друг друга [8]. Этот элемент осваивается скорее интуитивно, чем в результате многодневных тренировок. Один раз попробовав присутственный контакт, уже не спутаешь его ни с чем другим. В этот момент и терапевт, и клиент как бы присутствуют в жизни друг друга. Это не слияние, когда у участников контакта теряется я, а появляется мнимое мы. В присутственном контакте каждый из участников контакта осознает свои феномены, вносит их в контакт со своим партнером и переживает их в связи с присутствием другого.

И так установив присутственный контакт с другим человеком и впустив в свою жизнь переживания можно осознать и пережить практически любые эмоции. В теории все выглядит просто. Однако практика оказывается гораздо сложнее. Во-первых, от сложных для нас переживаний мы, как правило, удачно закрываемся, убегаем различными способами и часто их даже не осознаем. Во-вторых, эмоции, которыми мы насыщаемся благодаря зависимому поведению нами, как правило, также не осознаются. Получается такой порочный круг: мы страдаем от зависимого поведения и идем в него, потому что нуждаемся в неосознаваемых нами (хотя я думаю, что есть люди, которые это осознают, но либо не хотят? либо не могут найти более прямой способ получения) эмоциональных переживаниях.

Вся работа с такими клиентами строится в восстановлению переживаний. Это происходит непосредственно в контакте с терапевтом, который инициирует присутственный контакт с клиентом, повышает осознанность клиента, его свободу выбора и создает возможность для переживания тех эмоций, которые при этом возникают. Восстановление переживаний происходит (если происходит, иногда клиент испытывает сильную душевную боль и отказывается с ней соприкасаться) на сессиях поразному. Так иногда в работе с клиентом оказывается, что он (она) благодаря своей зависимости получает те эмоции, которые он (она) себе запрещал ввиду неодоления их со стороны близких, общества, на пример зависть, ярость, отвращение. А иногда это вполне «одобряемые» эмоции – радость, восторг, страх и др.

Благодаря восстановлению переживаний в контакте с терапевтом клиент начинает замечать все больше феноменов (фактов сознания) в своей жизни. В том числе испытываемые эмоции, появляющиеся желания, мысли и т.д. И это помогает ему осознавать и переживать те эмоции, за которыми он «охотился» используя зависимое поведение. Это делает его более свободным, и он может

самостоятельно выбирать способы получения недостающих эмоций, а не быть накрепко привязанным к одному варианту.

Приведу в данной статье короткое описание терапии со своей собственной зависимостью. Работать я начал с моим терапевтом, а после получения соответствующих навыков продолжил самостоятельно. Здесь я кратко опишу то, что происходило и происходит со мной в результате повышения моей осознанности своих переживаний.

Исследуя свою склонность к лишнему весу, пришел к выводу, что у меня, похоже, пищевая зависимость. Обследование в поликлинике показало, что физически здоров. До гештальт-терапии пробовал разные методики для снижения веса: лечебное голодание, различные диеты. Однако эффект как правило у меня был непродолжительным да и похудание давалось болезненно, приходилось себя все время ограничивать.

В процессе терапии стало отчетливо видно, что многие переживания своей собственной жизни я игнорирую или избегаю. С повышением моей осознанности стало очевидно, что некоторые эмоции я отказываюсь переживать, а вместо этого предпочитаю их заесть. Этими эмоциями оказались злость, стыд, беспомощность. Благодаря развитию своей чувствительности и свободного выбора, я начал осознаваемые мною феномены в виде эмоций переживать сначала на сессиях, а затем, когда навыки стали устойчивыми, самостоятельно. Технически это выглядело следующим образом. Находясь в присутственном контакте со своим терапевтом, я давал возможность жить тем эмоциям, которые осознавал, впускал их в свою жизнь, был в них, какими бы сложными для переживания они не были. Сразу было достаточно тяжело, хотелось привычно заесть, убежать от трудных переживаний. Затем все проще и проще и, в конце концов, это стало приносить свои плоды. И что важно, если переживать свое состояние полностью, целиком отдавшись ему, то со временем (от нескольких секунд, до нескольких минут) феноменологический ряд меняется. Например, переживаю злость, остаюсь с этим переживанием, пустив его в себя, и через некоторое время начинаю замечать в фоне другие эмоции. Это могут быть удивление, сожаление, благодарность, отвращение, грусть. Могут приходиться неожиданные мысли, желания. Однако важно отметить, что предсказать какой феномен появится в поле практически невозможно.

Таким образом, в результате гештальт-терапии в результате повышения чувствительности, осознанности, свободы выбора в присутственном контакте мне удалось трансформировать, сделать более податливой свою self, по всем трем модальностям. Развитие ид – я стал лучше осознавать свои эмоции, желания, потребности, это – стал открывать для себя новые способы удовлетворения своих желаний, персонелити – получил новые сведения

о себе. В результате моя жизнь стала более эмоционально насыщенной, более витальной. Минус 15 кг за 4 месяца. И тенденция к уменьшению веса сохраняется.

Таким образом, используя методологию диалогово-феноменологической модели гештальт-терапии можно эффективно работать с психологическими зависимостями клиентов путем увеличения чувствительности, осознанности, свободы выбора в присутственном контакте с терапевтом. Это позволяет клиенту получать важных для него переживаний не только зависимым, но и другими способами.

Литература:

1. Клиническая психология: Учебник / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб; Питер, 2004. – 960 с.
2. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональных систем. М.: Наука, 1978.
3. Симонов П. В. Лекции о работе головного мозга. Потребностно-информационная теория высшей нервной деятельности. М.: Наука, 1998.
4. Погодин И. А. Значение концепции self–парадигмы для диалогово-феноменологической модели контакта // Диалоговая модель гештальт-терапии: сборник статей. В 5т. Т4. Диалогово-феноменологическая модель контакта: сущность и применение /И.А.Погодин. – Минск: Бизнесофсет, 2009. –С. 50-58.
5. Сперри Р. У. Перспективы менталистской революции. Возникновение нового научного мировоззрения.
6. Погодин И. А. Присутствие, чувствительность, осознание и творчество как атрибуты контакта // Диалоговая модель гештальт-терапии: сборник статей. В 5т. Т3. Введение в диалогово-феноменологическую концепцию контакта/И.А.Погодин. – Минск: Бизнесофсет, 2009. –С. 34-37.
7. Погодин И. А. К вопросу о свойствах контакта // Диалоговая модель гештальт-терапии: сборник статей. В 5т. Т3. Введение в диалогово-феноменологическую концепцию контакта/И.А.Погодин. – Минск: Бизнесофсет, 2009. –С. 24-25.
8. Погодин И. А. Фундаментальный парадокс присутствия: диалогово-феноменологический путь к трансформации реальности // Диалогово-феноменологическая психотерапия: ресурсы первичного опыта: сборник статей. В 5 томах. Т2 (10): Фундаментальный парадокс присутствия и теория поля в психотерапии переживанием/ И.А.Погодин. – К: Издательский дом Дмитрия Бурого, 2013.- 108 с.