

УДК 159.9.07

**Богатырёва М.Б., Найда М.В.**

(г. Москва)

## ГЕШТАЛТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ОБРАЗА «Я» КЛИЕНТА

*Аннотация.* В статье авторами предпринята попытка качественного анализа работы психолога-консультанта с отвергаемыми частями «Я» клиента в рамках гештальт-консультирования. Гештальт-консультирование определяется нами как метод психологического консультирования, расширяющий осознание человека, в результате которого происходит интеграция разных переживаний в целостный образ «Я», что приводит к улучшению контакта с внешним миром. В статье показано, что целью феноменологического гештальт-исследования является моделирование поля восприятия клиента таким образом, чтобы стали очевидными характерные проявления реальности, ясное понимание структуры той ситуации, которая подвергается исследованию. Рассматривается проекция как механизм отторжения неугодных аспектов личности. Статья условно делится на две части: 1) теоретические аспекты образа «Я» в рамках гештальт-консультирования; 2) описание и анализ фрагментов сессий, в которых происходит осознание и интеграция отвергаемых частей «Я» клиента.

*Ключевые слова:* образ «Я», феноменология, концепция полярностей, система контактов, граница контакта, интроекция, проекция, интеграция.

**M. Bogatyreva, M. Naida**

(Moscow)

## GESTALT-CONSULTATION AS A METHOD OF DEVELOPING THE CLIENT'S IMAGE OF "SELF"

*Abstract.* The article is the authors' attempt to give qualitative analysis of a psychologist-consultant's work with the rejected parts of a client's "self" within the framework of Gestalt-consultation. The authors define Gestalt-consultation as a method of consultation, which enlarges a person's self-perception and makes it possible to integrate different experiences into the holistic image of "self". That results in the improvement of the client's contact with the surrounding world. The article shows that the aim of a phenomenological Gestalt-study is modeling the client's field of perception in such a way that the characteristic manifestations of the reality to become obvious, as well as to make a clear understanding of the situation under study. The projection is described as a mechanism of rejecting the undesirable aspects of a personality. The article is conditionally divided into two parts: 1) the theoretical aspects of the image of "self" within the framework of Gestalt-consultation; 2) the description and the analysis of some session fragments during which the client's rejected parts of "self" are perceived.

*Key words:* image of “self”, phenomenology, the concept of polarities, system of contacts, contact boundary, introjection, projection, integration.

На сегодняшний день работа с развитием образа «Я» клиента в психологическом консультировании является одной из важных проблем. Её актуальность поддерживается тем многообразием определений понятия «Я» («образ Я», «Я – концепция», «самость», «идентичность») и многообразием методов работы с данным личностным образованием, которые представлены в психологии и консультировании. Анализируя исследования, посвящённые образу «Я», следует отметить, что ни в отечественной, ни в зарубежной психологии и психологическом консультировании нет единого подхода к определению данного понятия. Образ «Я» с момента обозначения рассматривался как многокомпонентное и многоуровневое личностное образование, включающее в себя когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты.

В гештальт-консультировании образ «Я» рассматривается через теорию самости. Ф. Перлз называет самостью систему контактов в каждый конкретный момент с окружающей средой. По мнению Ф. Перлз, самость оказывается очень гибкой и подвижной, так как она меняется в соответствии с доминирующей органической потребностью и преобладающими внешними раздражителями. «Ид», как часть самости, питает её энергией, развивает её активность, формируя фигуру и фон. «Личность» играет важную роль во взаимодействии организма и среды, находя и создавая смыслы, благодаря которым человек растёт [6]. Самость существует там, где передвигаются границы контакта. Исследуя способы передвижения границы контакта как нарушения самости, Ф. Перлз писал, что «в проекции мы передвигаем границу между нами и остальным миром немного в нашу пользу – и делаем это тем способом, который позволяет нам ... отринуть от себя те аспекты нашей личности, которые рассматриваются нами как тягостные, отталкивающие, малопривлекательные» [7, с. 18].

Развивая идею Ф. Перлза о нарушениях самости, Жак Блез писал, что «отказ „считать своим” может касаться не только наклонностей и импульсов, но также частей тела ...» [1, с. 32]. Области контакта при этом, по словам Ф. Перлза, могут быть ограничены, как при неврозах. Но самость присутствует везде, где находятся граница, и случается контакт [7].

Джим Кепнер писал, что в гештальт-консультировании образ «Я» рассматривается не как вещь, а как протекающий процесс, как и Ф. Перлз, Дж. Кепнер связывает образ «Я» с контактом и контактными функциями – специальными действиями и способностями. Образ «Я» не имеет собствен-

ной природы кроме как по отношению к окружающей среде и контакте с ней. По мнению Дж. Кепнера, Ф. Перлз описывал образ «Я» как систему «возбуждения, ориентации, манипуляции, различных идентификаций и отчуждений» [4, с. 28]. Эти контактные функции, по мнению Дж. Кепнера, показывают взаимодействия организма с окружающей средой с целью удовлетворить потребности и «приспособиться к изменениям окружающей среды» [4, с. 16]. Развивая эту идею Ф. Перлза, Дж. Кепнер раскрывает данный процесс следующим образом: через возбуждение человек ощущает потребности; через ориентацию организует себя для удовлетворения «нужд, в связи с окружающей средой» [4, с. 16]; через манипуляцию человек осуществляет действие, удовлетворяя потребности; через идентификацию человек принимает в свой организм то, что может усвоить и делает это своим «Я» и отчуждает то, что чуждо его организму и не может быть усвоено, делая это «не – Я».

Исходя из данного описания процесса взаимодействия организма с окружающей средой Дж. Кепнер видит образ «Я» существующей в «форме полярностей, набора качеств или образов оппозиции» [4, с. 28]. Человек может идентифицировать те полярности, которые он осознаёт и может назвать своими, вписывая их в образ «Я», в то время как те полярности, которые человек не осознаёт, становятся отчуждёнными, то есть «не – Я». При этом каждая из отчуждённых частей «Я» имеет «корни как в телесных ощущениях и поведении, так и в ... образных и вербальных символизациях» [4, с. 29].

Таким образом, по мнению Дж. Кепнера, личность – это целое, но при этом целостность ощущается через отдельные части, из которых состоит «Я». В этом делении себя на части «Я» человек обычно идентифицируется с психическим функционированием (рождением мыслей, образов и т. д.), а те аспекты телесного опыта, которые являются проблематичными и угнетающими, человек ощущает, как нечто происходящее за пределами своего «Я» – как «не – Я». Те неудобства, которые время от времени испытывает человек, являются результатом разделения «Я» на части и характеризуются потерей способности отождествлять отторгнутые части с целым «Я». В этой связи гештальт-консультирование рассматривает личность как целое, не отождествляющее проблему с чем-то возникающем в какой-либо части и может изменить это. Данный метод должен воссоединить ощущения человека в нечто единое, открывая и помогая ему присвоить отвергнутые аспекты его «Я» [4].

По мнению Дж. Кепнера гештальт-консультирование, сосредотачиваясь на экспериментальном и феноменологическом аспекте, позволяет клиенту найти путь для осознания отчуждённых частей «Я» и дальней-

шей интеграции этих частей в целостный образ «Я». Этому способствует «базовая единица работы в гештальт-терапии, называемая экспериментом. Эксперимент – это деятельность, направленная на то, чтобы увеличить осознанность человека путём сосредоточения на познании и вынесении на передний план того аспекта опыта, который является неясным» [4, с. 47].

Экспериментирование, как считает Ж.-М. Робин, предоставляет возможности для исследования разных типов границ собственного «Я» и контакта: пределы проявления себя, границы самовыражения, привычек, пороги ощущений и телесных движений, ценностей и т. д. [11].

И. Польштер рассматривал формирование образа «Я» с помощью рефлекса конфигурации. Этот рефлекс, по мнению И. Польштера, не только соединяет разрозненные детали личного опыта в единое целое, он позволяет человеку быстро выявлять отдельные группы переживаний и с их помощью определить множество очень разных проявлений человека (борец, грабитель, трус, благородный человек). В каком-то смысле, по мере развития таких характеристик эти группы переживаний могут рассматриваться как собственные «Я» [8].

Исследуя множественные «Я» человека И. Польштер показывает, каким образом переживания складываются в определённую конфигурацию. Сначала, пишет И. Польштер, все эти переживания просто регистрируются, затем они начинают признаваться как характеристики человека, а уже потом формируются в образ «Я». «Задача терапии – получить свежий взгляд на эти дополнительные влияния, которые могут соединиться в новое представление о „Я“. Но этот процесс может быть затруднён, если в сознании пациента уже существует жёстко сложившийся взгляд на своё „Я“» [8, с. 18].

Различные «Я» соперничают друг с другом за место в жизни их хозяйина, создавая внутренние колебания. Когда человек приходит к терапевту, он бессознательно пытается ослабить эти колебания, занижая степень влияния различных «Я». В процессе консультирования некоторые «Я», долго находившиеся на заднем плане, выходят на поверхность, а другие ослабляют своё давление [2].

По мнению И. Польштера гештальт-метод позволяет синтезировать разобщённые «Я» в целостный образ посредством диалога. В диалоге эти «Я» становятся синтезированными, приобретая новые черты. И. Польштер пишет, что диалог вызывает к жизни существующие в человеке полярности. И часть личности, отторгнутая от другой, может вступить с ней в диалог. При этом, когда два разъединённых «Я» полноценно участвуют в диалоге, возникает другая сущность, где представлены оба эти «Я». Такой союз не будет представлять собой победу какой-либо стороны, это скорее новая композиция, составленная из них [8].

Таким образом, в теории и практике гештальт-консультирования нарушения целостности образа «Я» рассматривались через призму событий, происходящих на границе контакта посредством проекции как механизма отторжения неугодных аспектов нашей личности и через концепцию полярностей с последующей интеграцией этих полярностей в образ «Я». Необходимо отметить, что интеграция, как полярности, так и отвергаемые аспекты личности происходит через диалог и экспериментирование. Эти два способа работы гештальт-терапевта раскрываются через феноменологический подход, на котором базируется теория и практика гештальт-терапии [5; 9; 12].

Р. Резник считает, что феноменологический подход в гештальт-консультировании проявляется в двух аспектах. Первый – в истинном интересе и огромном уважении к опыту индивида или его феноменологического состояния. Второй известен как *феноменологический метод* – это способ научиться слушать «освежённо», отбрасывая как можно больше – верования, ценности, теории, интерпретации, знания и т. д. так, чтобы заново прикоснуться к «ноуменам» первичного опыта, и так, чтобы быть способным скорее описывать, чем объяснять [10].

Г. Йонтеф определяет феноменологию, как научную дисциплину, помогающую людям отстраниться от свойственного и знакомого им образа мыслей для того, чтобы они смогли увидеть разницу между тем, что они действительно воспринимают и чувствуют в актуальной ситуации и остатками прошлого опыта. По мнению Г. Йонтефа, целью феноменологического гештальт-исследования является осознание, которое происходит через моделирование поля восприятия таким образом, чтобы стали очевидными характерные проявления реальности, ясное понимание структуры той ситуации, которая подвергается исследованию [3].

В нашей работе относительно феноменологического исследования мы опирались на позицию Г. Йонтефа, поскольку в экспериментировании, которое активно используется в гештальт-консультировании, видим процесс «моделирования поля» особым для клиента образом, который в конечном итоге приводит клиента к осознанию и раскрытию себя.

Итак, о клиентке, историю которой мы берём для исследования, можно сказать следующие: ей 23 года, учится в университете, производит впечатление умной, интересной девушки. Она симпатичная, привлекательная, женственная, стильно одевается и хорошо воспитана. Кроме того, она креативна, это проявляется как в её манере одеваться, так и в общении, она достаточно раскрепощённая, общительная, увлекается театром и актёрским мастерством, мечтает стать актрисой. На первый взгляд, клиентка очень свободно проявляет свою эмоциональность и не стесняется своих чувств. В целях конфиденциальности условно назовем её «А».

Из рассказа клиентки о себе, можно кратко описать историю её жизни: родилась «А» в семье глухонемых, жила с родителями и говорящей бабушкой. У неё есть старшая сестра, ей 27 лет, она замужем и у неё есть ребёнок 3 лет. Отец ушёл из семьи, когда «А» было 6 лет. Сейчас она живёт вдвоём с мамой.

«А» озвучила запрос следующим образом: «Я не могу долго находиться в отношениях с молодыми людьми, как только я завожу отношения с кем-либо, я заведомо понимаю, что молодой человек меня бросит рано или поздно, и это мне очень мешает в отношениях». На второй сессии «А» озвучила предположение относительно своих сложностей с молодыми людьми. Произошло это в тот момент, когда она заговорили об отце. «А» сказала, что «возможно это чувство, что парень меня бросит, у меня из-за того, что в детстве меня оставил отец, ушёл из нашей семьи». И действительно, наиболее значимой темой в нашей работе стала тема отношений «А» с отцом, которые мешали ей, по её же словам, строить отношения с молодыми людьми.

В начале нашей работы, когда «А» рассказывала о себе, она практически не употребляла местоимения «Я», «Мне», а всё время говорила о себе во втором лице – «Ты», «Тебе». Особенно ярко это проявлялось, когда «А» рассказывала о своих увлечениях театром, о том с каким удовольствием она разыгрывала роли людей свободных, независимых от мнения других. Например, «ты создаёшь энергию или чувство»; «ты держишь зал этим чувством»; «ты проводник, который заряжает людей»; «ты управляешь этими процессами» и т. д. Произнося эти слова «А» была возбуждена, энергично жестикуюлировала, громко говорила. Но когда терапевт задал ей вопрос – нравится ли ей «заряжать других людей чувствами, управлять этими чувствами»? «А» ответила, что «у неё это не получается и вряд ли это получится, особенно в личных отношениях». Для нас это было первым признаком того, что у «А» есть части, которые она опознаёт как «не – Я» и при этом эти отчуждённые части имеют «корни как в телесных ощущениях и поведении, так и в ... образных и вербальных символизациях» [4, с. 5].

Вторым признаком наличия в образе «Я» у «А» частей, которые не осознаются и поэтому отчуждаются, послужили интроективные и проективные высказывания, которые фиксировались в речи у «А», особенно когда она говорила об отце и отношениях с молодыми людьми. Например, «заведомо понимаю, что молодой человек меня бросит рано или поздно»; «мне какая-то гордость не позволяет»; «я надеюсь, что ты счастлив»; «и если хочешь, пиши и приезжай»; «я не уверена, что он захочет общаться» и т. д. Всё это позволило нам выдвинуть гипотезу о том, что у «А» дезинтегрированный, не целостный образ «Я». Поэтому вся наша работа с «А» заключалась в постепенном обнаружении, переживании и осознании отторгнутых частей «Я».

Для анализа результатов исследования, мы представили описание фрагментов из двух сессий, в которых клиентка говорит о своих отношениях с отцом.

К: Ты говорила про отца, расскажи о своих отношениях, вы общаетесь?

«А»: Нет, мы не общаемся, последний раз я видела его лет 5 назад на свадьбе своей сестры, встреча прошла очень неожиданно...

К: Что ты почувствовала, когда увидела его?

«А»: Я украшала к свадьбе сестры лестничную площадку, и внезапно увидев пришедшего отца, у меня был ступор! Я подумала, что он вообще здесь делает!?... И не было ни каких тёплых объятий, просто в щёчку поцеловались...

К: И при этом, что ты почувствовала? Обиду или что-то ещё?

«А»: Ну... Потом, на протяжении свадьбы, он раздражал меня... Ну как будто я внушала себе, что мне всё равно, но мне было не всё равно!

К: Если ты говоришь, что был ступор, значит, тебе точно было не всё равно! Возможно, это была растерянность или раздражение?

«А»: Да, да, раздражение и ещё какие-то неприятные чувства ...

К: Именно к нему?

«А»: Да ... (пауза). Когда я вот так сейчас думаю об этом, понимаю, что мне не хватало отцовской любви и ласки ... (пауза, во время которой «А» плачет) мне бы хотелось от него заботы, внимания ...

К: Ага ...

«А»: Я даже не знала, что на столько всё серьёзно ... (плачет)

К: А чего бы тебе хотелось от отца?

«А»: Чтобы отец обо мне позаботился...

К: И как бы это могло происходить?

«А»: Да просто, чтобы мы виделись, мне бы хотелось, чтобы он обнял меня... (плачет).

К: И что бы тогда было, если бы вы увиделись, он тебя обнял?

«А»: Мне просто было бы очень приятно, я была бы счастлива...

Данный фрагмент сессии показывает, что у «А» через переживания и осознания раздражения как сильного чувства по отношению к отцу, произошло обнаружение и осознание собственной части «Я», которая нуждается в отцовской любви, в отцовском внимании и заботе. Условно эту часть мы назвали «та, которая нуждается в отце», поскольку у «А» была и «та, которая отвергает отца», а значит и свою потребность в отцовской любви, заботе и внимании. Исходя из этого, мы решили и в дальнейших сессиях исследовать внутреннюю феноменологию «А» используя экспериментирование, учитывая уместность проведения эксперимента в условиях «здесь и теперь».

Следует отметить, что в гештальт-консультировании к экспериментальным техникам относят технику «пустого стула». Состоит она в том, что клиенту предлагается на пустой стул перед собой посадить воображаемого собеседника, которым может быть кто угодно, недовольный им «внутренний голос», значимый человек, мучающая его боль в ноге и т. п. – в зависимости от изобретательности и интуиции терапевта. Затем организуется диалог между тем «я», которое сидит на первоначальном стуле, и посаженным на пустой стул «собеседником», причём роль этого собеседника исполняет, пересаживаясь на пустой стул, сам клиент. Целью использования данной техники является исследование внутренней феноменологии клиента, прояснение его проекций и интроекций, а также завершение в настоящем не завершённых действий [5; 12].

Фрагмент из сессии, где мы использовали технику «пустой стул»:

К: В прошлый раз мы много говорили о твоей семье, о твоём отце и твоём отношении к нему, и мне показалось, что сейчас для тебя это очень важно, это так?

«А»: Да ... После нашей предыдущей встречи для меня стало открытием, что мне действительно важны отношения с отцом!

К: Хорошо, тогда я тебе предлагаю эксперимент и сейчас о нём расскажу, а ты скажешь, согласна ты или нет.

«А»: Хорошо.

К: Тебе надо будет представить, что твой отец сейчас находится здесь, в этой комнате. Подумай, где бы он стоял или сидел, и постарайся с ним поговорить, скажи ему то, что хочешь сказать. Как ты относишься к такому эксперименту?

«А»: Я согласна, но мне какая-то гордость не позволяет начать с ним общение.

К: Это, правда, нелегко начать первой говорить с отцом!

«А»: Да ... Привет (робко), как поживаешь? Что нового? Как твоя семья? (пауза). Если честно, я не упрекаю тебя ни в чём, всякое бывает в жизни, но недавно я поняла, что мне тебя не хватало... (плачет) ... Было бы здорово, если бы мы иногда общались! Я очень рада тебя видеть! Твоему внуку скоро 3 года. Надя тоже будет рада тебя видеть. Нам не хватало тебя, всё это время, но я надеюсь, что ты счастлив. Я не держу на тебя зла, и если хочешь, пиши и приезжай....

К: Как ты сейчас?

«А»: Ну мне больно немного, грустно, как в груди защемило, больно ... Столько лет прошло и всё не вернёшь, у него своя семья.

К: Но ты хочешь, тем не менее, с ним встретиться и пообщаться...

«А»: Ну, мне это интересно и хотелось бы этого, но я не уверена, что



ему это будет нужно, что он захочет общаться ... (пауза). Наверное, это я не хочу начинать сама общение, потому, что боюсь, что ему этого не захочется ... (пауза) и тогда я снова окажусь ему не нужна.

К: От твоих слов становится страшно и не хочется ничего начинать.

«А»: Ну да, страшно, но, наверное, стоит попробовать...

К: Если хочешь, мы можем продолжить эксперимент, ты можешь сесть на место, где сидел твой отец и сказать что-то в ответ себе, тому, что ты ему сказала или просто то, что бы он тебе хотел сказать, как тебе кажется. Ты готова?

«А»: Да (садится на предполагаемое место отца). Начинает говорить после продолжительной паузы: Я не всегда был уверен, что сделал правильно, в моей семье не всё идёт гладко. Мои дочь и сын уже взрослые. Я, наверное, изолировал себя от прошлой жизни ... Наверное, потому что мне было совестно, что я так поступил (пауза, во время которой «А» плачет). Ты помнишь, когда мы с твоей мамой расходимся? Мы много ругались. Возможно, я перестал приезжать, чтобы избежать этих скандалов. Но это не значит, что я по вам не скучал. Может быть я просто не чувствовал, что после всего этого я имею права приезжать к вам ... (пауза). Ну и в своей семье всё потом закрутилось... Но я не могу сказать, что я очень счастлив ... Не знаю.

К: Как ты сейчас?

«А»: Ну ... почему то, будучи отцом я не чувствовала к себе теплоты...

К: Ты говорила, что «если я ушёл, не значит, что я по вам не скучал»!

«А»: Да, точно, но на его месте я не чувствовала желания что то наладить ... (пауза). Почему то мне кажется, что мы с ним похожи. Мне иногда казалось, что я понимаю, почему он ушёл. Моя мама, она очень любила контролировать, давить на него ... так же, как она давит на меня.

Данный фрагмент позволяет проследить несколько моментов в обнаружении отвергаемых частей: это проживание болезненных переживаний, обозначение их в теле и осознание их в присутствии гештальт-консультанта. Например, «грустно», «больно», «в груди защемило». А также прояснения и «возвращение» себе проекций. Например, «не уверена, что он захочет общаться» и осознание этой проекции «я не хочу начинать сама общение, потому что боюсь, что ему этого не захочется ... (пауза) и тогда я снова окажусь ему не нужна». Для нас это свидетельствует о признании и интеграции в образ «Я» части себя, которая болезненно реагирует на разрыв с отцом, боясь вновь оказаться ему не нужной.

В начале следующей сессии «А» рассказала, что поговорила с отцом через смс-сообщения и пригласила его на свой день рождения.

Таким образом, исследование феноменологии клиента посредством диалога и экспериментирования позволяет постепенно раскрывать и осоз-

навать внутренние переживания, наделять их смыслами и тем самым обнаруживать отвергаемые части себя, встраивая их в целостный образ «Я».

Литература:

1. *Блез Ж.* Проекция: клинический подход с точки зрения феноменологии // Сборник материалов Московского Гештальт Института. М., 2007. С. 30–48.
2. *Гингер С., Гингер А.* Гештальт -терапия контакта / Пер. с фр. Е.В. Просветиной. СПб.: Специальная Литература, 1999. 287 с.
3. *Йонтеф Г.* «Осознание, диалог и процесс в гештальт-терапии». М.: МГИ, 2004. 68 с.
4. *Кепнер Дж.* Телесный процесс: в 2 ч. Ч. 1. Методические материалы для студентов гештальт институтов и психологов. М., 2005. 63 с.
5. *Наранхо К.* Базовые техники гештальт-терапии // Гештальт 2012. Сборник материалов Общества практикующих психологов «Гештальт-подход». М., 2012. С. 28–35.
6. *Перлз Ф.* Теория гештальт-терапии. М., 2004. 247 с.
7. *Перлз Ф.* «Гештальт-подход. Свидетель терапии». М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. 382 с.
8. *Польстер И.* Обитаемый человек. Терапевтическое исследование личности. М.: «Класс», 1999. 240 с.
9. *Польстер И., Польстер М.* Интегрированная гештальт-терапия. М.: «Класс», 2002. 189 с.
10. *Резник Р.* Феноменологический подход в исследованиях гештальт-терапевта [Электронный ресурс]. URL: [gestalt.ru/articles/?id=63445](http://gestalt.ru/articles/?id=63445) (дата обращения: 16.11.2014).
11. *Робин Ж.-М.* Гештальт-терапия. М., 2007. 62 с.
12. *Смирнов А.В.* Основы гештальт-терапии. М., 2007. 48 с.
13. *Энрайт Д.* «Гештальт, ведущий к просветлению». СПб., 1994. 205 с.