

ФОРМАЛЬНО-ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОЦЕССА ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

Мерсиянова Анжелика Павловна

аспирант

Научный руководитель: **Кудашов Вячеслав Иванович**

доктор философских наук, профессор
Сибирский Федеральный Университет

Аннотация: В статье рассматриваются особенности гештальт-терапии, которые затрудняют ее стандартизацию. Обосновывается необходимость на этапе обучения гештальт-терапевтов знакомить их с измеримыми элементами гештальт-терапии, которые существенны для нее, отличают от других направлений. Выделяются содержательные и формально-динамические характеристики процесса гештальт-терапии, знания которых могут облегчить освоение метода.

Ключевые слова: гештальт-терапия, терапевтический процесс, содержательные характеристики процесса, формально-динамические характеристики процесса, сеттинг, интервенции, пауза, динамика процесса.

FORMAL-DYNAMIC CHARACTERISTICS OF GESTALT THERAPY PROCESS

Mersiyanova Anzhelika Pavlovna

Kudashov Vyacheslav Ivanovich

Abstract: The article discusses the features of gestalt therapy, which make it difficult to standardize it. The necessity at the stage of training gestalt therapists to familiarize them with the measurable elements of gestalt therapy, which are necessary for it, distinguish it from other directions, is substantiated. The substantial and formal-dynamic characteristics of the gestalt therapy process are highlighted, the knowledge of which can facilitate the study of the method.

Key words: gestalt therapy, therapeutic process, meaningful characteristics of the process, format-dynamic characteristics of the process, setting, interventions, pause, process dynamics.

Одним из распространенных направлений в психологии является гештальт-терапия. Данному методу уже 80 лет, он хорошо обоснован и активно развивается. Как терапевтический метод гештальт точно эффективен [1, с. 225], но, кроме всего прочего, он стал уже элементом культуры [2], [3]. Несмотря на представленность методических материалов по гештальт-терапии, их дефицит очевиден [4].

Безусловно, материалы о стратегиях и тактиках гештальт-терапии в информационном пространстве есть. Все больше появляется литературы об интервенциях, о том, как присутствовать в процессе и организовывать его [5], [6], [7]. Важными темами при обучении и совершенствовании в профессии являются вопросы идентичности гештальт-терапевта, терапевтических отношений с клиентами, а также с коллегами [8], [9]. Встречаются пособия, посвященные непосредственно обучению гештальт-терапии [10], [11]. Вслед за коллегами мы продолжаем работать в направлении совершенствования научно-методической базы гештальт-подхода.

Гештальт-терапия является процессуальным, феноменологическим подходом, в связи с чем его довольно сложно стандартизировать. Обучение методу происходит долго именно в связи с тем, что отсутствует алгоритм терапевтических воздействий. В процессе обучения ставится задача развития «чувствительности», благодаря которой специалист осуществляет гештальт-диагностику и ориентируясь на текущий процесс, подбирает интервенции. Дж. Кори в своем обзоре говорит о важности аутентичности гештальт-терапевта, так как она является условием развития аутентичности клиента и механическое применение методов не позволит этому случиться. Автор упоминает одного из главных методологов гештальт-подхода – Дж. Зинкера, подчеркивающего роль терапевта как творческого агента изменений, изобретателя [1, с. 211].

Преподавательская практика показывает, что участникам обучающих программ не хватает ясности в том, как все-таки осуществляется гештальт-терапия с точки зрения приемов. За время обучения они регулярно видят со стороны работу своих преподавателей и согруппников, проживают это на себе в позиции клиента, а также практикуют как гештальт-терапевты в учебных сессиях под супервизией. Данное направление часто причисляют к искусству, которое, как мы знаем, передается от мастера к ученикам через присутствие в одном пространстве, через «насмотренность». Большое значение здесь имеют механизмы формирования «неявного знания» (М. Полани), что не

подвергается сомнению. Однако, аналогия с искусством как раз не исключает классического обучения, а предполагает его. В мире художественного, музыкального, танцевального искусства мало примеров самородков, которые обошлись без знаний и планомерно формируемых умений и навыков. Обучение не предполагает задачи приведения всех к определенным канонам, единому стилю. Но любое творчество – это уникальное сложение целостного из элементов, где важно эти элементы знать (признаки, свойства и другие характеристики) и уметь их комбинировать. Например, свойства цвета и звука, особенности звучания музыкальных инструментов, выразительные возможности танцевальных движений.

Несмотря на то, что идея разработки стандартов гештальт-процесса может быть воспринята как «плохой тон», практика подготовки гештальт-терапевтов показывает, что в учебных ситуациях для развития специальных компетенций оказывается полезным выделять «механическую сторону» процесса, «оцифровывать» его. Участникам программ все время доносится идея специфической организации гештальт-терапии (спонтанность, опора на свою чувствительность, творчество, процессуальность), но при этом может быть выстроена параллельная линия осмысления и закрепления на практике существенных элементов гештальт-терапии. Для отражения данных процедур хорошо подходит понятие «формально-динамические характеристики». В психологической науке оно встречается для обозначения темперамента, благодаря чему удастся показать сложную организацию человека, обладающего предметно-содержательными характеристиками и формально-динамическими. В отечественной психологии проведено множество исследований данной области, разработаны фундаментальные и прикладные теории (А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, В.С. Мерлин, Э.А. Голубева, Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын, В.М. Русалов, М.С. Егорова и др.).

Конечно, нет задачи перенести данные модели из теории личности на терапевтический процесс, скорее возможно заимствовать идею выделения в процессе содержательных и формально-динамических характеристик. К содержательным характеристикам может быть отнесены тематические аспекты терапии, сами рассказанные истории, тексты посланий, которые адресуют друг другу участники процесса, «фигуры» и описания фона, смыслы, которые приносятся на терапию или рождаются внутри нее. Так же сюда можно включить отношения между терапевтом и клиентом: их проявленная или непроявленная сторона. На данном этапе раскрытие содержательных

характеристик не является нашим интересом, в связи с этим приведенный список не исчерпывающий. Безусловно, содержательные и формально-динамические характеристики связаны друг с другом, но это пока не входит в перечень вопросов.

В контексте темы понятие «формальный» может быть использовано в значении «присущий форме, связанный со свойствами формы», понятие «динамический» - отражает движение, действия, «богатый движением», «проявляющий наличие внутренней силы» [12].

Мы не претендуем на описание здесь завершенной модели формально-динамических характеристик процесса гештальт-терапии. Идеи находятся в стадии разработки, требуют апробации в учебном процессе и прохождения через дискуссионное поле коллег на каждом этапе. В нашем представлении формально-динамические характеристики могут быть раскрыты через понятия, описывающие физический мир.

Привычный для специалистов «сеттинг» (необходимые условия и ограничения) также может быть отнесен к формально-динамическим характеристикам. Требование к помещению, расписание встреч, временные рамки, контракт, система оплаты – все это вполне измеримые явления, которые создают каркас психотерапевтических отношений в целом. Сейчас мы рассматриваем характеристики самого процесса внутри терапии в рамках отдельной встречи. В частности, к таким характеристикам можно отнести структурные элементы процесса.

С формальной стороны под структурными элементами можно понимать терапевтические интервенции. Они могут быть как явные, так и скрытые; осознанные и неосознаваемые; спонтанные и запланированные. Во всем многообразии видов интервенций можно выделить общие (универсальные) интервенции, характерные для любых направлений, а также специфические. Так при наблюдении за сессией терапевта с клиентом через какое-то время благодаря интервенциям можно понять, в каком направлении работает специалист. Видам интервенций будет посвящена отдельная статья, где будет раскрыта также их содержательная сторона.

Интервенции составляют главную ткань терапевтического процесса и во многом именно они обеспечивают терапевтический эффект. Собственно говоря, и другие факторы (терапевтические отношения, например) также воплощаются через интервенции. Поэтому к интервенциям в широком смысле этого слова можно отнести все. В данной работе мы говорим о конкретных, по-разному

оформленных воздействиях, вмешательствах терапевта, направленных на изменение текущего процесса.

В отношении видов интервенций уже на формальном уровне мы можем говорить о том, проведена ли сессия в гештальт-ключе или это был какой-то иной консультационный или терапевтический подход. Это не означает, что гештальт-терапевт не может использовать интерпретацию или информировать клиента о чем-либо, что он не обучает приемам саморегуляции. Речь идет о том, чтобы вес приемов, которые организуют процесс осознания себя в контакте с миром и развития этого контакта, был существенным. Сами по себе интервенции, даже если они относятся к гештальт-приемам (вопросы на осознание, эмоциональные отклики, конфронтация и т.д.), не смогут организовать процесс по-гештальтски. Важны также чувствительность терапевта, уместность и своевременность интервенции, восприимчивость клиента, его открытость в данный момент, но это уже относится больше к содержательным характеристикам гештальт-процесса.

Независимо от вида, содержания и способа возникновения интервенций можно выделить такие их характеристики как состав (односложные или многосложные), частота (количество событий в единицу времени), общее количество (всего за сессию), объем (длина фразы терапевта), энергетическая насыщенность (динамические характеристики, выраженные в возбуждении, эмоциональности). Можно и важно обращать внимание на скорость речи, ее темп.

Данные характеристики и требования к ним хорошо описаны в литературе по классическому консультированию. Студентов психологических специальностей еще на базовом образовании учат строить коммуникацию с клиентами таким образом, чтобы она была максимально эффективна. Например, «не склеивать» несколько вопросов в один, давать возможность клиенту ответить, не перегружать его заданиями. На житейском языке этот принцип выражается поговоркой: «Лучше меньше, но лучше». Минимализм, последовательность интервенций, их «умеренный объем» позволяют терапевту, присутствуя в контакте, давать пространство клиенту, даже, если клиент «не знает» пока, чем его заполнять, «не умеет» этого делать. Но именно в таких условиях он сможет обнаруживать себя.

Аналогично мы можем анализировать проявления со стороны клиента, отслеживать, как разворачивается его текст: клиент говорит много или отдельными высказываниями, какова скорость его речи, делает ли паузы.

В гештальт-подходе большое внимание уделяется паузам, которые важно уметь выдерживать и не торопиться заполнять. Мы говорим: «терапия происходит в паузе», «пауза – это уважение к клиенту». В терапии, кроме психолога и клиента, есть еще один субъект – «поле». Особенно это важно учитывать в гештальт-подходе. Так вот именно в паузе у «третьего субъекта» есть возможность проявиться, но для этого, гештальт-терапевту надо быть не только во внешней паузе, но и во внутренней тишине. Это как раз то, что называется чувствительностью к себе: возможность распознавать интенции, которые рождаются в ответ на ситуацию «здесь-и-сейчас». В процессе длительной терапии к этому приходит и клиент, так как способность распознавать свои интенции, рефлексировать их, оттормаживать или разворачивать, и есть одна из задач гештальт-терапии. Гештальт-терапевт учится замедляться во время своего обучения, затем он учит замедляться клиента.

Динамическим характеристикам процесса гештальт-терапии посвящено много работ [13], [14], [15]. Модель self через такие категории как «id», «ego» и «personality» позволяет исследовать динамику возбуждения в контакте «организм-среда». Этапы цикла контакта на практике часто отслеживаются именно благодаря нарастающему возбуждению. Характер движения энергии говорит нам о том, что происходит с границей контакта, разворачивается контакт или прерывается. Гештальт-терапевты ориентированы на данный показатель в сессии: возбуждение, динамика является фокусом гештальт-диагностики, интервенции «подбираются» так, чтобы «управлять» энергией или исследовать то, как она разворачивается естественным путем, чтобы клиент осознавал свои способы организации контакта.

Таким образом, анализ процесса гештальт-терапии позволил выделить основные формально-динамические характеристики. На данном этапе в качестве формальных характеристик были обозначены сеттинг и интервенции (как структурные элементы), а именно их несодержательные характеристики: вид, частота, объем, скорость и темп. Эмоциональные, энергетические характеристики процесса отнесены к динамическим. Безусловно, формально-динамические аспекты процесса терапии связаны с содержательными, но на данном этапе разработки модели мы не акцентировали на этом внимание.

Список литературы

1. Corey G. Theory and practice of counseling and psychotherapy. - Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole, 2009. - 519 с.
2. Мерсиянова А.П. От гештальт-терапии к гештальт-подходу: образование, менеджмент, культура, жизненная философия // Наука и образование в контексте глобальной трансформации: сборник статей II Международной научно-практической конференции (24 января 2022 г.). – Петрозаводск : МЦНП «Новая наука», 2022. - С. 259-265.
3. Кудашов В.И., Мерсиянова А.П. Гештальт-подход как социокультурный феномен // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Трансформация информационно-коммуникативной среды общества в условиях вызовов современности» с международным участием Комсомольск-на-Амуре, 25-26 ноября 2021 года. – С. 384-387.
4. Мерсиянова А.П. Дидактические аспекты подготовки гештальт-терапевтов // Материалы Международной научно-практической конференции: Наука, общество, технологии: проблемы и перспективы взаимодействия в современном мире: сборник статей Международной научно-практической конференции (17 февраля 2022 г.). – Петрозаводск : МЦНП «Новая наука», 2022. – С. 108-120.
5. Келлог С. Техника «пустого стула» как механизм изменений. Психотерапевтические диалоги на практике. – СПб: ИЦЦ «Диалектика», 2021. – 272 с.
6. Геллер Ш. Практическое руководство по развитию терапевтического присутствия. – М.: ООО «Корвет», 2020. – 204 с.
7. Немиринский О.В. Пространство терапии. Переживание, отношение, деятельность. – Москва: ИОИ, 2020. – 320 с.
8. Браунелл Ф. Гештальт-терапия: Руководство по современной практике. – М.: ИОИ, 2022. – 308 с.
9. Малейчук Г.И. Моя психотерапия: опыт и размышления. – Monreal (Canada): Studio Genie, 2015. – 225 с.
10. Булюбаш И.Д., Пугач И.В. Руководство по обучению гештальт-терапевтов. – Самара: Издательский Дом «Бахрар-М», 2019. – 416 с.
11. Видакович И., Злесков-Дьорич Е., Рубал Я. и др. Профессиональные компетенции и стандарты качества: специфические компетенции гештальт-терапевтов / / под ред. Р. Поповой. – Казань: Центр инновационных технологий, 2014. – 56 с.

12. Толковый словарь Ушакова. – Удаленный доступ: <https://ushakovdictionary.ru/> (дата обращения 10.03.2022).
13. Спаньолло Лобб М. Now-for-next в психотерапии. – Киев: Издательство Ростислава Бурлаки, 2019. – 380 с.
14. Филлипсон П. Self в отношениях. – Спб., М.: Центр гуманитарных инициатив, Добросвет, 2021. – 272 с.
15. Self – полифония современных идей в гештальт-терапии / Под ред. Ж.-М. Робина. – Казань: Изд-во Казан.ун-та, 2016. - 450 с.