

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Немиринский О.В.</i> «Перекличка в пустыне, и другие голоса гештальт-терапевтов (предисловие)»	7
---	---

Телесный процесс и гештальт-терапия психосоматических расстройств

<i>Кеннер Дж.</i> О необходимости развития более целостного подхода к телесной работе в гештальт-терапии	13
<i>Немиринский О.В.</i> Психосоматическая терапия — гештальт-подход к лечению болезней	34
<i>Серов С.В.</i> Физиологические основы гештальт-терапии	54
<i>Серова Е.В.</i> Системный подход в психотерапии детей с атопическим дерматитом и бронхиальной астмой. Психосоматические семьи	81

Гештальт-терапия и психопатология

<i>Поддъякова О.С.</i> Психологическая травма глазами гештальт-терапевта. Путь из лабиринта	116
<i>Суровцева Н.В.</i> Работа с онкопациентами — экзистенциальный вызов гештальт-терапевту	158
<i>Прохорова Т.А.</i> Гештальт-подход в работе с нарушениями полоролевой идентичности в подростковом возрасте	188

<i>Калмыкова Н.Ю.</i> Психотерапевтическая группа поддержки родителей детей с РАС — путь к преодолению эмоционального выгорания	201
---	-----

Эссе

<i>Фомина И.В.</i> Войди в тишину, или Навстречу любви	222
--	-----

Заметки мудрого учителя

<i>Линч Э.</i> Интроекция	234
---------------------------------	-----

Перекличка в пустыне, и другие голоса гештальт-терапевтов (предисловие)

Уважаемые читатели!

Это уже тринадцатая книга в серии «Библиотека психотерапевта», которую мы выпускаем совместно с издательством ИОИ, которому благодарны за этот проект. И она, как и вышедший в 2015 году сборник статей нашего института «Симптом и контакт», многократно допечатываемый и быстро расходящийся, посвящен клиническим аспектам гештальт-терапии. В ней, как и в «Симптоме и контакте», есть раздел, посвященный гештальт-терапии психосоматических расстройств. Так как в этой теме наш институт занимает лидирующие позиции в мире, то этот раздел — первый. И поскольку я имею к этому непосредственное отношение, то хочу сказать несколько слов о первой статье этого сборника, принадлежащей известному теоретику гештальт-терапии Джеймсу Кепнеру.

Когда под эгидой Европейской Ассоциации Гештальт Терапии (EAGT) готовился толстый сборник, посвященный применению гештальт-терапии в различных областях патоло-

гии¹, и мне предложили написать главу, посвященную работе с психосоматическими расстройствами, я, конечно, был рад. Подумал, что заодно более тщательно изучу литературу на эту тему. Потому что когда формулировался мой подход, то, кроме трудов Ф.Перлза, я опирался на единственный источник — книгу Джеймса Кепнера «Телесный процесс» (1987). Я стал искать. И ничего существенного, кроме этой самой книги Дж.Кепнера не нашел. Это стало для меня одним из побуждений к тому, чтобы понять, что происходит с современной гештальт-терапией и куда она развивается. Но я никогда не думал, как сам Кепнер к этому относится. И вот, совсем недавно я наткнулся на его статью 2008 года в англоязычном журнале, где он пишет: «21 год назад вышла моя книга «Телесный процесс». Она заняла солидное место в гештальт-библиографии и в тренинговых программах по гештальт-терапии. Я думал, что это произошло благодаря моей эрудиции и тому, что я написал хорошую книгу. Но сейчас я думаю, что это ещё и потому, что за эти годы никто в гештальт-терапии ничего путного на эту тему не написал». «Бедный Джим!» — подумал я. Каково ему ощущать себя одиноко «вопиющим в пустыне»?..

И вот он пишет статью, которая снова является единственным в англоязычной литературе текстом, до щемящей радости созвучным моим идеям (см.: Немиринский, 2020 и статью в этом сборнике). Он пишет о том, что ограничение предмета гештальт-терапии областью субъективного переживания чрезвычайно сужает наше понимание терапии. О том, что гештальт-терапевты практикуют суженное и искаженное понимание феноменологического подхода. О том, что тело

¹ G.Francesetti, M.Gecele, J.Roubal (eds.) Gestalt Therapy in Clinical Practice, Milano, FrancoAngeli, 2013. Перевод на русский язык — Гештальт-терапия в клинической практике. М., МИГТиК, ИОИ. 2017.

является материальной реальностью, и если мы пытаемся заменить это описанием «репрезентаций» телесного, то мы никуда не продвинемся ни в понимании телесных процессов, с которыми нужно работать, ни в понимании соматической патологии. И много других прекрасных идей. И мне хочется сказать: «Мы, островок в пустыне, наш зеленый городок МИГТиК, аукаемся с отдельным, хоть и очень красивым зеленым участком Джеймса Кепнера!...» Да... А западная гештальт-терапия, кстати, за эти годы, прошедшие уже с 2008-го, так в этом направлении и не продвинулась.

О себе так подробно говорить не буду. Скажу только, что создание концепции психосоматической терапии, у которой уже есть в нашем институте и сподвижники, и последователи, вдохновляется не столько желанием сказать новое слово в теории гештальт-терапии, сколько открывающейся возможностью лечить целый ряд заболеваний. С каким терапевтическим вдохновением мы делимся на собраниях Центра психосоматической терапии при МИГТиК нашими случаями, идеями, динамикой состояния клиентов/пациентов!

Статья Сергея Серова, одного из ведущих соратников по развитию психосоматической терапии, на сей раз посвящена теории, а именно физиологическим основам гештальт-терапии. Анализируя основные понятия физиологических теорий Введенского, Ухтомского, Павлова, Анохина, Сергей пишет, что «если бы не отсылки к работам Шеррингтона, Йенса Скоу и некоторых других ученых, эту работу, наверное, можно было назвать «Русская школа физиологии как предтеча гештальт-терапии»». И эту статью было бы полезно почитать западным коллегам (хотя и нашим, конечно, тоже). И дело здесь не столько в историческом интересе, сколько в развиваемых Сергеем Серовым идеях о физиологических механизмах тех явлений, которые мы знаем из теории гештальт-терапии.

Статья Елены Серовой — интересная попытка интегрировать системную семейную терапию с гештальт-подходом в применении к конкретным видам телесного (психосоматического) страдания.

Следующий раздел открывается фундаментальной (не побоюсь этого слова!) работой Ольги Поддьяковой. Её статья дает очень ясное понимание сути понятия психологической травмы, но одновременно в ней есть важная новизна, касающаяся взгляда гештальт-подхода. В её статье впервые сформулирована динамика фигуры и фона посттравматического опыта, сделаны предположения о механизмах прерывания контакта, рассмотрены нарушения функционирования Self в посттравматическом опыте. Кроме того, Ольга вводит такое остроумное понятие как «презумпция одиночества» — понятие, на мой взгляд, могущее иметь более широкое значение, чем только в области работы с травматическими переживаниями.

Статья Натальи Суровцевой касается чувствительной области, работать в которой эмоционально весьма непросто. В конце своей статьи она пишет: «Я ставила перед собой задачу написать простую и ясную статью о психотерапевтической работе с онкопациентами. Я надеюсь, что она вдохновит моих коллег, поможет по-новому взглянуть на этот процесс, поддержит в непростые минуты профессионального затруднения». Целиком в этом с ней согласен.

И следующие статьи — Татьяны Прохоровой и Натальи Калмыковой — это статьи специалистов, многие годы работающих с подростками (в одном случае) и с семьями (в другом). Интересные, полезные терапевтам, практикующим в этих областях.

В рубрике «Эссе» — рассказ Илоны Фоминой о взгляде на бесплодие и на работу с ним. Он столь поэтичен, что лучше я не буду о нем говорить. Читайте, наслаждайтесь.

И. наконец, последний текст. Эдвард Линч — известный гештальт-терапевт и тренер, из плеяды учеников Изадора Фрома, куда относятся Бертрам Мюллер, Жан-Мари Робин, Джованни Салониа, Маргарита Спаньоло Лобб, Майкл Миллер и другие. Многим российским гештальт-терапевтам Эд Линч известен по его приездам в Москву в 90-х и 2000-х и тем блестящим семинарам, которые он проводил. Я считаю его (наряду с Жан-Мари Робинем) моим учителем в гештальт-терапии. Он не обладал такой глубиной теоретической мысли, которая присуща Жан-Мари. Но он был настолько живым, творческим, душевно щедрым и тонким терапевтом, что те, кто его знал, вспоминают его с любовью. К сожалению, последние годы он болел и умер 25 декабря 2024 года. Мы искренне любили друг друга. Как-то он прислал мне свои конспективные заметки и написал, что я могу делать с ними то, что хочу. Публиковать, использовать, написать что-то свое как ответ на его размышления. Мы немного подискутировали внутри редсовета — публиковать или нет. Да, это конспективные заметки. И у читателя есть возможность почувствовать себя кем-то вроде Пола Гудмана. Правда, Пол Гудман имел возможность обсуждать конспекты Ф.Перлза с ним самим. У нас уже такой возможности нет. Зато есть возможность вдумываться, размышлять, реагировать своими идеями. Мне кажется, в этом есть смысл.

В заключение хочу сказать спасибо моим коллегам — Ольге Поддубной и Ольге Крутовой. Они потратили много сил на то, чтобы эта книга появилась. Плыви, бумажный корабль, и радуй как можно больше коллег!

*Олег Немиринский,
ректор Московского Института
Гештальт-терапии и Консультирования.
Март 2026.*

О необходимости развития более целостного подхода к телесной работе в гештальт-терапии²³

Джеймс Кепнер

Работа «Телесный процесс: работа с телом в психотерапии» (Kepner, 1987) была опубликована 21 год назад. В этой книге, опираясь на гештальт-подход, я попытался более полно сформулировать телесно-ориентированную концепцию психотерапии. Гештальт-терапия, безусловно, всегда была очень внимательна к телесному процессу и переживанию, но на тот момент реальная методология телесно-ориентированной работы была очень ограниченной. Я обнаружил, что способы, которыми гештальт-терапевты применяли более интенсивные телесные техники, часто представляли собой своего рода «инъекцию» зачастую несовместимых методов или подходов в технику гештальт-терапии. Это нередко приводило к соз-

² Впервые опубликовано в: Studies in Gestalt Therapy. Dialogical Bridges, 2008, N 2.

³ Перевод Натальи Буцкой.

данию эклектичной и неинтегрированной мешанины. В свои 34, «молодой и дерзкий», я также был движим желанием «поправить» своих наставников и учителей в мире гештальт-терапии, которые, как мне тогда казалось, были недостаточно продвинуты в работе с телом. Моё обучение практическим методам работы с телом, а также более интенсивное изучение таких феноменов, как поза, строение тела и дыхание, открыли мне новые перспективы и веру в то, что мне есть что сказать.

Тем не менее, во многом это было лишь обозначение отправной точки для развития телесно-ориентированного подхода в гештальт-терапии. Только теперь, после многих лет практики, я в полной мере осознаю, что на самом деле представляет собой глубокий телесный подход. Я, несмотря на это, благодарен за то, что «Телесный процесс» продолжает занимать важное место в литературе по гештальт-терапии в качестве основополагающего текста для многих обучающих программ. Учитывая, что в мире большинство книг приходят и уходят в течение года или около того, тот факт, что ее продолжают считать актуальной спустя 21 год после публикации, о многом говорит. Но о чем именно?

Хотя мне хотелось бы думать, что долговечность этого текста обусловлена моей незаурядной эрудицией, боюсь, что она, скорее всего, обнаруживает то, как недалеко мы продвинулись в разработке более глубокого телесно-ориентированного подхода в гештальт-терапии. Тот факт, что «Телесный процесс» не был вытеснен другими работами, скорее означает неявную критику существующих способов работы гештальт-терапии с телесностью человека.

Гештальт-терапии, ориентированной на телесные процессы и соматический опыт, действительно есть что сказать. И, в то же время, существуют области, в которых наша теория

серьезно ограничила нашу же творческую мысль. Гештальт подход обладает рядом преимуществ в плане понимания телесного процесса и переживания и терапевтической работы с ними, но, одновременно с этим, имеет в этой области и серьезные недоработки. Я полагаю, что то, как мы рассматриваем наш подход, долгое время искусственно ограничивало нас в развитии важных областей знания и в формулировании более полного телесно-ориентированного терапевтического подхода.

Тело как реальность...

Телесные процессы и переживания очень важны в терапии, потому что они доступны нам в опыте непосредственно. Это то, что происходит физически, соматически, и часто доступно наблюдению. Напряжение в плечах, остановка дыхания, появляющиеся внутренние ощущения тепла или дискомфорта — все это намного более реалистично, чем мысли, абстракции или образы.

Большинство терапевтов, если они вообще обращают внимание на тело, склонны рассматривать телесный процесс и телесный опыт как «невербальную коммуникацию» или как нечто символическое, метафорическое или репрезентативное по своей природе. Это пережиток психоанализа и присущего ему разделения психологического и соматического миров. Как только мы начинаем наблюдать за телесным процессом или сообщать о нем, мы сразу же пытаемся придать ему какое-либо значение. У клиента возникает внутреннее ощущение, и терапевт спрашивает: «На что это похоже?» Или же процесс интерпретируется метафорически, например, боль в груди — это, очевидно, сердечные раны. Или его рассматривают как репрезентацию более сложной истории, подобно тому, как

видения во сне воспринимаются как емкие образы, описывающие более сложный и масштабный нарратив.

Однако в не-дуалистическом, холистическом, интегративном подходе мы рассматриваем тело как нечто внутренне присущее человеку, а не как эпифеномен, через который мы интерпретируем отдельную «психику». Уделяя внимание и усиливая реальный телесный процесс и переживание, не перескакивая к репрезентации, мы естественным образом извлекаем из них смысл по мере формирования более сложноорганизованных фигур. Способ работы с реальными ощущениями, реальными движениями, реальным процессом, является более близким к непосредственному опыту-переживанию по сравнению с абстрактными интерпретациями телесного опыта. Когда мы слишком поспешно переходим к репрезентативному, к тому, что *означает* телесный опыт, а не к тому, чем он является сам по себе как реальный процесс, мы, в конечном итоге, сильно отдаляемся от настоящего, конкретного опыта телесности.

Оставаясь рядом с реальным телесным ощущением и процессом в том виде, в котором он переживается, мы можем собрать воедино всю последовательность, которая говорит сама за себя: более полноценную фигуру-фон, которая точнее отражает возникающий процесс и приближает клиентов к целостности бытия. Их телесный процесс и опыт обретает смысл не потому, что мы его символизируем или интерпретируем, а потому, что он становится данным в опыте как неотъемлемая часть их самоощущения.

Такое понимание тела как реального очень важно, потому что оно обеспечивает опору и точку отсчета, которая создает противовес многим проблемам, возникающим у клиента и терапевта, когда они воображают несуществующие вещи. Несмотря на то, что воображение может создавать образы,

которые кажутся реальными (включая интерпретативные теории), они совсем не обязательно являются таковыми в нашем опыте и взаимодействии. Человек может вызвать у себя чувство страха, представляя страшные вещи, но реальное, телесное ощущение своих ступней на полу, своих ног как опоры, силы и выносливости своего позвоночника, а также внутренний ритм дыхания создают совершенно иное ощущение себя, основанное на непосредственных ощущениях и реальном опыте. Это существенно отличается от того, что создается в виртуальном мире воображения.

Телесный процесс: последовательность это не «конверсия»

Еще одной сильной стороной целостного подхода к телу как self (body-as-self), присущего гештальт-терапии, является наше восприятие соматических симптомов. В традиционной терапии телесные симптомы рассматриваются как своего рода «конверсия» психологического расстройства в соматическую сферу. Само понятие конверсии основано на ошибочном представлении о том, что «психологическое» занимает родственную, но совершенно отдельную от соматического сферу реальности. Но с точки зрения целостного восприятия многие соматические симптомы, такие как боль, напряжение, даже функциональные изменения, являются не «конверсией» из психологического в соматическое, а скорее воплощенными в теле процессами, которые кажутся загадочными только потому, что рассматриваются вне своего контекста и последовательной цепочки связей.

Например, сообщение клиента об ограничении дыхания в анамнезе не обязательно следует интерпретировать как «подавленную печаль», где печаль рассматривается как «психологическое» напряжение. Методология гештальт-терапии

дает нам экспериментальные способы исследования этих напряжений и позволяет на опыте обнаружить, что они являются изолированной частью *естественной последовательности движений плача и сдерживания этих движений*. То, что начиналось как симптом, обретает смысл как часть естественного, последовательного движения: поток от живота через грудь, который формирует *активность рыданий*, наряду с активностью их сдерживания.

Это естественная последовательность того, как горе ощущается и выражается телом. Оно не является ни «подавленным горем», ни «соматическим преобразованием» печали, потому что печаль соматична по своей сути и не может быть преобразована во что-то, чем она уже является. То, что мы имеем, — это действие плача и сдерживания плача, изолированное от ощущений таким образом, чтобы скрыть его развитие и смысл как движения. Хотя сведущим в гештальт-терапии читателям может показаться, что я подчеркиваю очевидный момент, мой опыт говорит, что такое понимание гештальт-подхода вовсе не очевидно для многих терапевтов. Это также часто упускается из виду гештальт-терапевтами, чья работа с телом, как правило, носит более поверхностный характер. Представление о том, что телесные процессы и переживания являются *имманентными, внутренне присущими* селф-процессу и опыту-переживанию, то, что я называю «сущностным воплощением человеческой реальности», неотъемлемой телесностью человеческого бытия (“the intrinsic embodiment of human reality”), и что любой контакт является телесным по своей природе, чаще декларируется, чем практикуется.

Недостающие пазлы

Как исследователь изначально целостного по своей природе предмета, я часто возражал против узких и чрезмерно консервативных определений гештальт-терапии. Каким бы революционным изначально ни был холистический взгляд на гештальт-терапию в начале ее пути, узость ее фокуса значительно ограничивала развитие более широко применимых и релевантных методов работы, и, особенно, в телесно-ориентированной работе. Эта ограниченность была обусловлена как идеологической приверженностью определенным эпистемологическим и теоретическим представлениям, так и общим неприятием содержательного знания и структурных теорий, как будто они не пригодны для интеграции с ориентацией гештальт-терапии на «чистый процесс». В целом такое отношение затормозило развитие и продвижение гештальт-терапии.

Поскольку я призываю к расширению эпистемологии в гештальт-терапии, я надеюсь, что читатель не будет возражать против небольшого отступления на тему ее применения в работе с телом.

Преодолевая ограничения эпистемологии гештальт-терапии ⁴

Перлз, Хефферлин и Гудман (1951) утверждали, что с точки зрения полевой перспективы «тело», «разум» и другие понятия являются не отдельными сущностями, а скорее абстракциями, взятыми из поля организм-среда (O/E field):

⁴ Эта тема заслуживает гораздо более объемного обсуждения, чем может вместить данная статья. Мои соображения призваны задать контекст для этого обсуждения телесно-ориентированной работы, и не являются исчерпывающим исследованием на эту тему. (Прим.автора)

«С точки зрения психотерапии, когда есть хороший контакт — например, четкая яркая фигура, свободно выделяющаяся на пустом фоне, — тогда не возникает особых проблем, касающихся отношений «разума» и «тела» или «Self» и «внешнего мира» (р. 255)

В переживании данные аспекты поля представляются неразрывными, пока приспособление не становится тем или иным образом проблематичным. «Тело» становится абстракцией только тогда, когда некоторый опыт страдания или несвободы превращает этот аспект переживания в фигуру, или когда телесный процесс ощущается как помеха для какой-то другой важной фигуры, мешая таким образом контакту с ней. Под «абстракцией» подразумевается выделяемое опытом как отдельное от более целостного и непрерывного поля. То есть, «тело» является совокупностью избранных аспектов телесных ощущений, движений и функций, которые в большей степени переживаются как «оно», и в меньшей как «я», по сравнению с другими аспектами телесных ощущений, движений и функций. Это не объективная реальность, а субъективная.

«Базовые расщепления такого рода никогда не являются простыми ошибками, которые могут быть исправлены путем привнесения новых данных, но они сами по себе являются данностью в очевидности переживания». (р. 256)

Таким образом, терапия — это эксперимент с условиями, которые могут создать иной вид опыта:

«Ибо как учиться... вопреки свидетельствам собственных чувств?... Это последовательность специально созданных (экспериментальных), похожих на жизненные, ситуаций, которые, с одной стороны, содержат в себе риски при исследовании темного и расщепленного, но, с другой, достаточно

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru