Гештальт-теория развития

Автор: Маргарита Спаньоло-Лобб

Я расскажу вам о теории развития и опыте работы с психотиками. В 80-х гг. наши студенты начали жаловаться потому, что они не знали, что делать с психотиками. Они использовали гештальт-техники, но это не работало, и даже ухудшало состояние клиента. Например, один студент рассказывал мне, что он работает с психотиком, и тот сообщает, что он зол. Студент спрашивает: «Где ты чувствуешь злость?» – и получает ответ: «В животе». Студент просит преувеличить это («будь с этим и усиль это»). Психотик говорит, что живот взрывается, – появляется кризис, очень высокое волнение. Такое сильное, что психиатр должен вколоть ему дозу лекарства. И психиатр злится на студента и говорит, что гештальт­терапия только ухудшает состояние клиента. Это было много лет назад. Это дает пример того, что гештальттерапия как метод работы с психозами, должна быть приспособлена к этому. Потому что, когда гештальттерапия зарождалась, не было интереса к психотикам. Интерес к психотерапии психозов пришел в 80-х гг.

Мы исследовали теории развития и пришли к тому, что все теории развития сходятся в том, что у ребенка есть целостное ощущение себя в три года. Различия между теоретиками в том, что происходит в промежутке между рождением и тремя годами. Но все сходятся в том, что целостное ощущение себя приходит в три года. К примеру, Маргарет Малер говорит о том, что в самом начале жизни младенец проходит фазу аутизма. Д. Стерн в оппозицию ей говорит о том, что нет такой фазы, что ребенок сразу может вступать в контакт. Все сходятся в том, что первый период недифференцирован, дифференциация возникает к трем годам.

I возбуждение

I

I 4 5

I 3

I 2

I --------------------------------------------> время

1 – конфлюенция; 2 – интроекция; 3 – проекция; 4 – ретрофлексия; 5 – постконтакт

Рис. Динамика контакта

Мы создали нашу теорию развития. Если взять нашу кривую контакта (см. рис.), то в начале ее рождение, а на пике – трехлетний возраст. И тогда первый отрезок на кривой – это конфлюенция, неразличение границ. Здесь присутствует недифференцированное восприятие отношений. А на пике кривой ребенок может уже провести различия между собой и другими. И дальше он может рассказать историю о себе. Свое путешествие от рождения до трех лет ребенок начинает с потребности в слиянии, при чем и у матери тоже потребность в слиянии и каж­дый из них, мать и ребенок может чувствовать потребности друг друга, между ними нет границ. Мать может интуитивно чувствовать, что необходимо ребенку, мать знает, почему ребенок плачет (он голодный или хочет спать). И ребенок знает потребности матери, интуитивно. Ребенок приспосабливается к тому, как мать себя ведет. На этой фазе жизни слияние – это здоровый процесс. Понемногу, особенно, когда у ребенка начинают резаться зубы, в это время или может чуть-чуть пораньше, ребенок начинает говорить и наступает фаза интроекции. Он становится способным взять из среды много информации. То, что он не критикует эту информацию – это тоже здоровый процесс. Он учится языку. В это время он может выучить много языков. Способность интроецировать и эффект называния вещей словами, делают ребенка сильнее. Он может сказать, например, «вода», вместо того, чтобы плакать. Он может сказать «папа», вместо плача. Это очень сильно для ребенка, потому, что он может иметь все, что хочет. Это дает ему много энергии и силы. Помните, что наша модель основывается на энергии. Мы видим процесс развития в терминах энергии, которую получает ребенок. Интроецируя, ребенок получает больше энергии. В какой-то момент этой энергии становится слишком много, и ребенок начинает испытывать потребность в проецировании. Потому что его границы по-прежнему узкие и слабые, чтобы удержать эту энергию. И в этом возрасте вы можете сказать ребенку: «Ты красивый», а он ответит: «Сам красивый». Как будто это обвинение. Он не может удержать энергию кон­такта. Он может ударить маму, папу, брата. В возрасте 2-х лет, очень важно, чтобы родители не делали большого скандала из того, что ребенок дерется. Лучше в этот момент успокоить энергию, которая связана с избыточным волнением. Когда ребенок ударяет мать или тянет ее за волосы, она не должна говорить: «Ты обижаешь маму». Важно, чтобы мать реагировала: «Хорошо, для меня это ничего страшного». Потому что для ребенка очень важно находиться в контакте с окружением, которое может удерживать его агрессию. Но это отлично от реакции родителей на такое поведение пятилетнего ребенка. Если в 5 лет ребенок это делает, то потребность ребенка другая и поведение родителей должно быть другим. Но в возрасте двух лет ребенку очень важно, чтобы было место, которое выдерживает энергию. И если окружение не выдерживает энергию ребенка, обвиняя, обзывая его, говоря: «Ты несносный», то Ребенку будет необходимо как-то отделиться от «взрыва» энергии и он не может в этом случае доверять окружению. Этот период несколько выше по кривой контакта и здесь мы говорим о том, что хорошо, если окружение удерживает энергию контакта. И ребенок может доверять окружению. Если я бросаю что-то тебе, и делаю это потому, что я чувствую себя слабой. А ты говоришь мне «Ничего страшного, это ничего со мной не сделало, я сильный». Тогда я говорю: «Хорошо, может быть, я сохраню энергию для себя». И здесь происходит (далее по кривой) очень важное переключение от проекции к ретрофлексии. С того момента как ребенок начинает доверять окру­жению, он начинает доверять себе. Если для мамы не страшно, что я тяну ее за волосы, то я могу чувствовать себя сильнее, стоять на собственных ногах. И тогда приходит фаза ретрофлексии, ребенок становится сильнее, он может удерживать себя. И теперь он уже способен удержаться в контакте Я – Ты. Потому что когда он приобретает автономию, он становится достаточно взрослым, чтобы увидеть другого как отдельного человека. Становится способным устанавливать контакт. У меня есть своя энергия, я могу удерживать свои границы и я могу видеть тебя. И мы можем выбирать, каким образом устанавливать контакт. Когда ребенок становится способным это сделать, тогда опыт селф завершается. И тогда он может рассказать историю о себе. Это я, который говорит что-то другому. Рас­сказ этой истории относится уже к постконтакту. Потому что это уже о том, что ребенок узнал о себе. Это очень важно, потому что эта теория развития описывает то, что гештальт говорит о рассказывающем (наративном «Я»).

Это наше исследование, наш вклад в гештальт-теорию развития дает нам возможность лучше понять опыт, который ребенок получает и лучше понять переживания нарушенных клиентов. Опыт клиентов с серьезными нарушениями – это доличностный опыт. Если мы принимаем, что личность появляется в возрасте трех лет, то этот опыт он до этого возраста. До того момента, когда «Я» пережи­вается как целостность. Как правило, довербальный опыт. Я имею ввиду вербальный не только в смысле слов, но в смысле возможности рассказать историю о себе.

Ребенок в этот период не может выстроить границы. Это путешествие от конфлюенции к контакту ребенок начинает от неразделения себя и среды, к раз­делению, когда границы ясны. Ясны, в смысле, ребенок знает, что кому принадлежит. Ребенок знает, кто злится. А если ребенок находится в конфлюенции с миром (нет ясной границы), то гнев – в воздухе, везде, ему тяжело понять, кто злится. Ребенок чувствует, но при этом не воспринимает границ. Он может быть злым и на мать и на среду. И не так страшно, что есть гнев, а он может опасаться, что может убить мать, потому что нет границ. А если есть границы, то он может обозначить: «Да я в гневе, но я могу решать – убить или нет, и что с этим делать», т.е. возможна эго-функция. А в ситуациях слитости с миром, это не вопрос эго-функции, и гнев распространяется всюду. И даже когда мать зла, ребенок чувствует, как гнев проникает в его тело. Чем больше он находится в таком состоянии со средой, тем он более хрупок. Потому что все, что находится внутри него, мо­жет выйти наружу и то, что снаружи, может проникнуть под его кожу и уничто­жить его или сделать счастливым. В любом случае это очень тревожно.

И теперь мы уже близко подошли к опыту переживаний психотика. Потому что процесс перехода от слитости к разделенности требует много заботы. Ребенку требуется много заботы, иначе он будет находиться в тревоге. Когда младенец чувствует голод, то в самом начале он не знает, что это голод. Он знает, что это очень неприятное чувство, «бомба» в животе. Он плачет. И тогда мать приходит, а она знает, в чем дело, т.к. существует здоровое слияние, и очень быстро решает проблему. А если мать не приходит, то ребенок остается один с этой бомбой. Может быть, бомба попадает в среду и все смешивается. У него нет поддержки, чтобы оставаться с этой «бомбой», и он оказывается в ситуации сильнейшей тревоги. Но если мать приходит, то граница укрепляется. Он плачет и мать приходит, он плачет и мать приходит.… И ребенок начинает понимать, что есть граница, которая защищает. Потому что он очень хрупок, когда он голоден, но окружающая среда, мать может удержать эту хрупкость. Это создает границу ребенка, он более уверен. Границы всегда создаются средой. Это не что-то, что ребенок делает сам.

Опыт психотиков может быть описан, как нахождение в течение долгого времени с внутренней «бомбой». У вас нет опыта землетрясения, но я скажу вам: «Это ужасно». У нас часто бывают землетрясения. Это когда земля дрожит. Это такое ощущение, когда вы чувствуете ужас существования. Психотик все время находится под таким давлением, так как-будто происходит земле­трясение. Если мы пережили землетрясение несколько раз, у нас остается страх, что оно снова наступит. Это ужасно, вы живете с постоянным страхом, ожидая нового землетрясения. Это немного похоже на то, как поезд проходит, но вы не определяете, что это поезд, а думаете, что вот оно, новое землетрясение. Такое переживание психотиков, где всегда присутствует высокий уровень тревоги. И все что угодно может вызвать эту тревогу: «Это не поезд, это землетрясение!». Здесь можно привести историю Соломона Резника, психоаналитика, который приводит следующий пример. У него в офисе был клиент, и неожиданно выключился свет. Резник удивился, растерялся, не знал, что делать и обратился к клиенту с вопросом: «Хотите перенести сессию на следующую неделю?». А клиент ответил: «Я не знаю, доживу ли я до следующей недели». И это отключение света ничего такого не значило для клиента, потому что у него внутри была гораздо более сильная тревога, которая гораздо больше затрагивала его существование. И, наверное, основная разница между переживаниями психотика и невротика в том, что является источником страха, того, что пугает. Невротик, который приходит к вам в офис, чувствует угрозу своей самооценке. Он переживает, что он не достаточно хорош на работе, в семье, с женой и т.п. Это проблема самооценки. При этом присутствует целое селф («Я»). А у психотиков страх, что вселенная его поглотит или он будет рассыпан на кусочки в этой вселенной. Этот страх более связан с архаичным страхом, страхом за существование, существование себя как такового. Это та самая земля, которая уходит из под ног, на которую нельзя опереться. Для невротиков это больше функция персоналити (последняя часть кривой контакта), которая не может приспособиться к новой ситуации. А в случае психоза это больше функция ИД (в начале кривой), которая ощущает эту тревогу, за существование.

Участник: Можно ли сказать, что это описание универсально для человека ситуативно регрессировавшего до возраста от 0 до 3 лет?

Маргарита: Спасибо, это важный вопрос. Когда я говорю о психотиках, или людях с тяжелыми нарушениями, я говорю о качестве переживания, которые требуют разной поддержки от окружающей среды. Мы можем найти такого рода переживания и у частных клиентов, которые приходят к нам в офис. Мы можем найти такие же переживания и у хронически больных, и у детей, которые очень сильно испуганы. У тех людей, которых нормальными называют, тоже можем найти такие переживания.

Участник: Мне кажется, что больной психозом – это просто форма социали­зации.

Маргарита: Да, это тоже форма творческого приспособления. Я писала об этом в одной из глав своей книги, которая недавно вышла на английском языке.

Участник: Какая феноменология у пограничных состояний?

Маргарита: Об этом хорошо говорил И. Фром. Он говорил, что пограничные состояния в большой степени определяются взрослыми и ребенок с такими нарушениями он изначально сверхде­терминирован взрослыми, и он разви­вает потребность, для того, чтобы сохранить основную суть себя, самое начало, которую в состоянии построить. И основная цель пограничных клиентов – сохранить себя и для того, чтобы это сделать, он развивает специфическое поведение, особенный индивидуальный язык, там, где его не возможно ухватить.

Участник: Т.е. у таких клиентов нет специфических нарушений от 0 до 3 лет, а есть комплекс защит, ретрофлексий?

Маргарита: Мы не говорим о нарушениях, а о творческом приспособлении. И его специфика в том, что когда есть повторение способов поведения, то творческое приспособление исчезает. Во все эти названные нами этапы окружение может обеспечить подходящую поддержку, или нет. Если окружение не обеспечивает необходимую поддержку, то ребенок не может доверять никакой другой поддержке и тогда возбуждение становится тревогой, как в случае с голодом у ре­бенка. Здесь можно сказать много разных вещей. Я остановлюсь на том, на чем мы обычно фокусируемся, на том, что происходит во время этого путешествия от конфлюенции к Я-Ты. У пограничных клиентов чувство себя находится в самом начале, они только начинаю что-то строить и затем поглощаются окружением и для того, чтобы не вернуться обратно, в шизофрению, они должны очень крепко держаться за то, что они смогли построить. Если терапевт говорит: «Что-то ты грустный", - то пограничная личность сразу закрывается, потому что чувствует, что в него проникают за счет этого определения. Он даже не проверяет, грустный он или нет, потому что он не знает; но у него есть потребность сказать: «Нет ничего подобного». Потому, что он не хочет быть как бы пронизанным. Пограничные расстройства очень близко к началу развития. Мне кажется, они не развивают способность к интроецированию. Потому что интроекцию они тоже воспринимают как проникновение.

Когда я работаю с клиентом, то в начале я себя спрашиваю: «Этот клиент страдает от сильной экзистенциальной тревоги, под которой я понимаю то, что относится к его существованию, или у него твердое основание, и он нормально функционирующая личность?» Это позволяет мне провести различие между невротическими переживаниями и переживаниями серьезно нарушенной личности. При этом совсем не обязательно, чтобы клиент вел себя как сумасшедший, вы можете определить такую тревогу по каким-то другим вещам. Он может иметь какой-то очень странный облик, как какой-то художник или ученый, или может вести себя странным образом. Но, при этом, он может быть просто нормальный «нарцисс». Так, что это не поведение, а переживание. Это первый вопрос, который я себе задаю. И если я расцениваю это как серьезную, экзистенциальную тревогу, тогда я стараюсь понять, насколько он может построить свое «Я». В чем заключается его или ее уверенность. В какой защите он нуждается? Какую суть своего «Я» он должен защищать от проникновения окружающих? От агрессии со стороны? Я стараюсь проверить, насколько он твердо опирается, насколько он устойчиво стоит.

Участник: Правильно ли я понимаю, что согласно данной теории серьезные нарушения личности возможны в возрасте до трех лет, а после трех лет – это невротические нарушения и они связаны с нарушением представлений о себе, Я-концепции.

Маргарита: Да. Когда ребенок уже в состоянии рассказать историю о себе, что происходит после 3-х лет, жизнь идет совершенно по-другому. Появляются проблемы быть принятым другими, когда для этого нет оснований.

Помните, как я описывала историю ребенка про проецирование, когда ребе­нок должен выбросить энергию в среду и если среда не удерживает энергию, то ребенок чувствует всемогущество. Он бросает и ждет ответа от окружения, а ответа не происходит, среда не удерживает, и он остается, еще не может распознать отвержения и остается подавленный и одинокий, и тогда – паранойя. Итак, первый критерий диагностики – это стабильность «Я», то, насколько человек чувствует почву под ногами. Другой критерий – дифференцированное восприятие клиента, насколько дифференцированно он меня может воспринимать. Если один день я одета в черное, встречаюсь с клиентом и у меня серьезное лицо. Если клиент напрягается и говорит: «С вами все в порядке?» Я отвечаю: «Да, почему ты спрашиваешь», «Ну, ты одета в черное и так серьезно выглядишь. Может быть, я в прошлый раз сделал что-то такое? Или, может быть, ты поняла, что у меня дурные к тебе чувства?» и т.д. Такой диалог показывает, что есть сильная зависимость, или конфлюенция. Когда то, как ты выглядишь, определяет поведение клиента. Это другой критерий: насколько хорошо клиент различает эти вещи, чтобы удерживать свои собственные возбуждение и энергию. Это критерии, который я использую, для различения клиентов. И мне представляется очень важным иметь такие критерии.

Февраль 2004, ежегодная зимняя конференция МГИ