

УДК 616.89+056.76-08

*Е.А.Голоцван*

## ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕВРОТИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПРИ СУПРУЖЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ

Киевский центр планирования семьи, сексологии и репродукции человека, Украина

Ключевые слова: психотерапия, невротические расстройства, супружеская дезадаптация

Вопрос психотерапевтической коррекции различных невротических проявлений при супружеской дезадаптации до настоящего времени остается открытым.

Как известно, современная семья под динамичным воздействием неблагоприятных экономических, социальных, психологических факторов оказалась в сложных условиях. Традиционные же психотерапевтические подходы к коррекции супружеской дезадаптации не всегда оказываются достаточно эффективными. Все это обуславливает настоятельную потребность в поиске, разработке и внедрении новых методов и подходов в психотерапевтической практике.

Следует заметить, что помимо широко известных психотерапевтических направлений (гипносуггестивное, бихевиоральное и т.д.) в последнее десятилетие в Украине начали активно применяться такие методы как гештальт-терапия, психодрама, транзакционный анализ, телесно-ориентированная терапия. В этой связи есть необходимость более подробно остановиться на характеристике этих методов.

Одной из основных ветвей гуманистической психологии является гештальт-терапия. Гештальт-подход Ф.Перлза [11] сочетает в себе теорию поля К.Левина, театр психодрамы Я.Морено, биоэнергетику и метод Александера (телесно-ориентированный метод). Терапевтический подход Ф.Перлза основывается на 5-ти ключевых теоретических понятиях: отношения фигуры и фона, осознание (awareness) и сосредоточенность на настоящем, противоположности, функции защиты, зрелости и ответственности.

Основным значением слова «фигура» или «гештальт» является паттерн или конфигурация — специфическая организация частей, составляющих определенное целое, которую нельзя изменить без ее разрушения. Гештальт-образования (потребности) возникают обязательно на каком-то фоне (не связанные с процессом удов-

летворения потребности). Люди выбирают из фона то, что значимо для них в тот момент и это значимое становится гештальтом. Например, чувство сексуального желания легко может стать фигурой, в то время как остальные компоненты нашего опыта отступают на задний план [13]. Как только потребность удовлетворена, гештальт завершается, давая место формированию нового гештальта. Если гештальт незавершен, неотрагированные, невыраженные чувства накапливаются и начинают оказывать негативное воздействие на текущие психические процессы индивида.

Осознание и сосредоточенность на настоящем («здесь-и-теперь») являются ключевыми понятиями в гештальт-теории. Для удовлетворения своих потребностей людям необходимо постоянно быть в контакте с зонами своего внутреннего (процессы и события, происходящие в нашем теле) и внешнего мира (совокупность внешних событий, осознаваемых индивидом как сенсорные сигналы). Ф.Перлз выделял так же среднюю зону (фантазии, верования и другие интеллектуальные и мыслительные процессы) и полагал, что неврозы возникают в результате тенденции к сосредоточению на средней зоне, за счет исключения из сознания событий внутренней и внешней зон [11].

Следующее ключевое понятие гештальт-подхода — противоположности. Понятие противоположностей Ф.Перлз применял и к процессу функционирования личности. Личность рассматривалась как некое целостное образование, состоящее из двух взаимодополняющих составных — «Я» (способность дифференцировать себя и других) и «Оно» (различные степени идентификации с внешним миром). Компоненты личности «Я» и «Оно» отвечают за формирование и завершение гештальтов.

Понятие зрелость в гештальт-теории используется тогда, когда индивидуум может мобили-

зовать свои ресурсы для преодоления фрустрации и страха, дезактуализирует свои ролевые поведенческие стереотипы. По предположению Ф.Перлза, для достижения зрелости и принятия ответственности за самого себя, индивидуум должен проработать все свои невротические уровни («клише», «искусственный уровень», уровень «тупика», уровень «внутреннего взрыва»). На первом уровне («клише») человек действует стереотипно и неаутентично. На втором уровне («искусственный уровень») преобладают ролевые поведенческие стереотипы. Уровень «тупика» человек стремится избежать, так как в этой ситуации он чувствует себя фрустрированным (нет поддержки со стороны окружения и самоподдержка неадекватна). Если человек преодолевает эти уровни, доходя до уровня «внутреннего взрыва», то это означает, что затрагивается его истинное «Я», лишенное всех психологических защит.

По данным А.Л.Александрова [1], О.К.Романенко [4], К.Наранхо [10] гештальт-терапия получает в настоящее время все более широкое признание из-за способности интегрироваться с другими психотерапевтическими подходами.

По мнению Полстер И., Полстер М. [12] эффективность гештальт-терапии повышается при интеграции ее с методом транзакционного анализа.

Транзакционный анализ в настоящее время также применяется в лечении и коррекции супружеской дезадаптации (при индивидуальной и групповой психотерапии) и использует рациональный подход. Рациональный подход позволяет быстро выработать у пациента навык контролировать и терпеливо переносить свои тревоги. По мнению Э.Берна [5] транзакционный анализ особенно эффективен в случаях, когда трудно применима традиционная психотерапия (например, в случаях различных психосоматических проявлений).

Транзакционный анализ включает в себя анализ структуры личности, анализ транзакций и анализ игр и сценариев. Структуру личности, по Берну, составляют такие психические механизмы как экстеропсихика, неопсихика и археопсихика. Феноменологически эти механизмы проявляются как экстеропсихическое (например, идентификация), неопсихическое (к примеру, выработка данных) и археопсихическое (например, регрессия) состояния «Я». В разговорной речи эти типы состояния «Я» называют соответственно «Родитель», «Взрослый» и «Ребенок». Берна описывает состояние «Я» как систе-

му чувств, которая определяется набором согласованных поведенческих схем. Состояние «Родителя» может проявляться двояко - как активное состояние «Я» или как влияние «Родителя». В первом случае человек реагирует так, как реагировали бы в подобных случаях его отец или мать, а во втором случае реакция человека обычно бывает такой, какую от него ждут («делай то, что я тебе говорю»). «Родитель» осуществляет две основные функции — эффективно играет роль родителя своих детей и многие тривиальные решения принимает автоматически («так принято делать»).

Состояние «Ребенок» дает человеку спонтанность, интуицию, творчество, искренность. «Ребенок» тоже может проявляться двояко: как приспособившийся «ребенок» и как естественный «Ребенок».

Состояние «Взрослый» — это способность человека хранить, использовать и перерабатывать информацию на основе предыдущего опыта (т.е это анализ, синтез и выбор). Э.Берна подчеркивал, что только гармоничное взаимодействие трех состояний «Я» обеспечивает личности гармоничное развитие и выживание. Единицу общения между людьми он назвал транзакцией.

Цель анализа транзакций — выяснить какое именно состояние «Я» ответственно за транзакционный стимул (тот или иной знак, осведомляющий о том, что присутствие одного человека воспринято другим), и какое состояние человека осуществило транзакционную реакцию (действие человека в ответ на транзакционный стимул).

Далее следует не менее важный раздел транзакционного анализа — анализ игр и сценариев. Психологические игры препятствуют честным и искренним взаимоотношениям людей, в частности в партнерской паре. Проигрывание игр и сценариев в процессе супружеской психотерапии способствует проработке деструктивных паттернов поведения супругов.

Э.Берна и его последователи [6, 8] в процессе транзакционного анализа зачастую применяли и психодраматический подход. Метод психодрамы в нашей стране пока не получил широкого применения. Этот метод популярен в большинстве стран Западной Европы, Англии, Америке [8]. Его создателем является Я.Морено. Будучи одним из основоположников групповой психотерапии, Я.Морено создал свой собственный метод, делающий возможной истинную встречу партнеров через обмен ролями и высвобо-

дение творческой сущности каждого человека через игру. В психодраматическом подходе, так же как в гештальт-терапии и трансактном анализе, огромное внимание уделяется сигналам невербального поведения. В процессе проигрывания значимых для человека событий снижается влияние привычных вербальных защитных реакций, и поэтому психодрама эффективна при работе с нерешительными, скрытными пациентами, склонными к интеллектуализации своих переживаний. Основными понятиями в психодраме являются ролевая игра, спонтанность.

Ролевая игра используется как терапевтический прием в различных психотерапевтических подходах, особенно в гештальт-терапии для совершенствования коммуникативных, адаптивных возможностей пациента [13, 6].

Понятие «спонтанность» содержит две основных переменных: адекватный ответ и новизну. «Спонтанность» сближает психодраму с другими групповыми подходами, делающими акцент на принцип «здесь-и-теперь». Так, в отличие от гештальт-терапии принцип «здесь-и-теперь» в психодраме рассматривается как некое расширение настоящего, которое может включать и повторять прошлые ситуации и готовиться к будущим «сейчас-и-потом».

Таким образом, перечисленные выше направления психотерапии (гештальт-терапия, трансакционный анализ, психодрама) тесно взаимосвязаны и имеют некоторые общие точки приложения, уделяя значительное внимание невербальным коммуникациям. Во всех трех приведенных направлениях психотерапии используются телесно-ориентированные методики, язык тела, язык жестов, мимика, пантомимика. Следует отметить, что в настоящее время в отечественной психотерапевтической практике начинает активно использоваться телесно-ориентированная терапия.

Все виды телесно-ориентированной терапии исторически связаны с терапевтическими методами В.Райха [13,9], которым были созданы методики ориентированные на тело. В.Райх считал, что та или иная психическая защита создаст блок в определенных группах мышц человека («телесная броня») и избавиться от психической защиты не затрагивая, не прорабатывая «телесную броню» невозможно.

Ученик В.Райха — А.Лоуэн включил телесно-ориентированные биоэнергетические методики в поведенческую вербальную психотерапию (индивидуальную и групповую).

Основными понятиями в телесной терапии

являются: энергия, мышечная броня, почва под ногами.

В биоэнергетике тело изучается через его энергетические процессы. Все, что нарушает свободную циркуляцию энергии в любой части тела, воздействует негативно на человека. Телесные терапевты утверждают, что свободно текущая естественная жизненная энергия («оргонная» — по В.Райху) является основой функционирования целостной личности. Помимо понятия энергии одним из основных понятий в телесной терапии является мышечная броня.

Такое, не менее важное понятие телесно-ориентированной психотерапии как почва под ногами, составляет принципиальный вклад А. Лоуэна в метод В. Райха. Иметь почву под ногами — это значит быть в энергетическом контакте с почвой, получать ощущения уверенности в себе, стабильности. По мнению телесных терапевтов понятие «почва под ногами» уравнивает акцент на выражение чувств и эмоциональных порывов.

М.Фельдендкрайз [13] предложил оригинальную методику проработки неэффективных паттернов, которые вошли в привычку человека. По мнению автора паттерны движения отражают состояние нервной системы. Расширенное осознание способностей тела способствует тому, что человек становится способным пробовать новые сочетания движений. Эти движения были ранее невозможными из-за того, что связи между корой и мускулатурой были замкнуты предписанными паттернами.

Акцент на исследовании привычных поз и осанки прослеживается также в методе Александра. Метод направлен на улучшение привычных телесных поз, что помогает человеку создать гармоничное взаимоотношение частей своего тела.

По данным Ю.В.Баскакова [2], причины, заставляющие психологов, психотерапевтов обращаться к телесно-ориентированным методикам следующие: телесный опыт — это необходимая составляющая человеческого существования, условия его полноты и целостности; физическое здоровье необходимо человеку как общий энергетический фон и предпосылка успешного лечения личностных проблем; тело человека является своеобразной «материализацией» структуры личности и психологических проблем; тело человека также является каналом и способом «аргументации» и воздействия на личность; использование тела в целях самопознания и самовоспитания; телесный опыт служит средством

формирования эзотерического сознания и эзотерической личности.

Таким образом, методы гештальт-терапии, транзакционного анализа, телесно-ориентированной психотерапии и психодрамы позволяют эффективно проработать внутриличностный и межличностный конфликты пациентов. Данные методы недирективны, экзистенциальны по сути

и дают пациентам широкие возможности для дальнейшей самоактуализации.

Описанные выше новые направления современной психотерапии в настоящее время начинают успешно применяться (в странах ближнего и дальнего зарубежья) при проведении психотерапии и психотерапевтической коррекции супружеской дезадаптации.

*О.А. Голоцван*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯКИХ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ КОРЕКЦІЇ НЕВРОТИЧНИХ ПРОЯВІВ ПРИ ПОДРУЖЕНІЙ ДЕЗАДАПТАЦІЇ**

Київський центр планування сім'ї, сексології та репродукції людини, Україна

У статті описуються деякі сучасні методи психотерапії, такі як: гештальт-терапія, транзакційний аналіз, тілесно-орієнтована терапія, психодрама. Зазначені методи у теперешній час успішно застосовуються як у зарубіжжі, так і в Україні для лікування і корегування різноманітних граничних розладів, зокрема, при подружній дезадаптації, яка супроводжується різними невротичними проявами. Наведені методи дозволяють найбільш ефективно і в найбільш стислі строки проработати внутрішньоособистісні і міжособистісні конфлікти. (Журнал психіатрії та медичної психології. — 1999. — № 2 (6). — С. 61-64).

*Е.А. Golotsvan*

## **THE CHARACTERISTIC OF SOME MODERN METHODS OF NEUROTIC MANIFESTATIONS' CORRECTION COUPLE DEADAPTATION**

Kiyev Centre of palaning of the family, sexology and humen reproduction, Ukraine

The article deals with several modern methods of psychotherapy, integrative gestalt-therapy, transactional analysis, body-oriental therapy, psychodrama method. These methods are currethy used abroad and in Ukraine for treatment and correction of various marginal conditions, namely in couple deadaptation, aggravated by various neurotic symptoms.

These methods provide most effective and intensive workout of intra- and interpersonal conflicts.

Key words: disorders of sexual health, a integrative gestalt-therapy, transactional analysis, body-oriental therapy, psychodrama. (The Journal of Psychiatry and Medical Psychology. — 1999. — № 2 (6). — P. 61-64).

### *Литература*

1. Александров А.А. Клинико-психологический анализ гештальт-терапии ( в связи с использованием в лечении неврозов) в сб. Гештальт-терапия: теория и практика, выпуск 3, М., 1994. с. 4-13.
2. Баскаков Ю.В. Телесно-ориентированная психотерапия и психотехника: обобщение и сравнительный анализ существующих подходов. Сб. Телесность человека: междисциплинарные исследования. М., 1993. с. 58-64.
3. Либих С.С. Психотерапия функциональных сексуальных расстройств. Руководство по андрологии / Под ред. проф. Тиктинского О.Л. Л., Медицина, 1990. с. 234-245.
4. Романенко О.К. Практическая гештальт-терапия. М.: Форум, 1995, 112с.
5. Берн Э. Транзактный анализ в группе. М., Лабиринт, 1994.-174с.
6. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М., ТОО «Независимая фирма «Класс», 1993. -222 с.
7. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. пер. с чешск. М., Медицина, 1991.-324с.
8. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. Пер. с нем. М., «Прогресс», 1994.-352 с.
9. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. Пер. с англ. -М.: «Компания ПАНИ», 1996 -320с., илл.
10. Наранхо К. Гештальт-терапия. Отношение и практика атеоретического эмпиризма. Пер. с англ. Воронеж: НПО «Модэк», 1995. -304 с.
11. Перлз Ф., Хефферлин Р., Гудмэн П. Опыт психологии самопознания /практикум по гештальт-терапии/ пер. с англ. М., Гиль-Эстель, 1993.-293с.
12. Полстер И., Полстер М. Интегрированная гештальт-терапия: контуры теории и практики. Пер. с англ. -М.: «Класс», 1997. -272с.
13. Рудестам К. Групповая психотерапия. Пер. с англ. М.: «Прогресс», 1990. -368 с.

Поступила в редакцию 11.03.99г.