

Выполнено при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда (РГНФ) Проект № 09-06-14213г

**Редакционная коллегия**

В.С. Чернявская, д-р пед. наук, профессор  
каф. психологии (ВГУЭС);

И.И. Черемискина, канд. психол. наук (МГУ им. адм. Г.И.  
Невельского)

И 66 **ИННОВАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПСИХОЛОГИИ В РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА  
XXI ВЕКА [Текст]: сб. материалов межрегиональной научно-  
практической конференции с международным участием / под общ. ред.  
проф. В.С. Чернявской; Владивостокский государственный университет  
экономики и сервиса (25–27 июня 2009 г.). – Изд. 2-е, испр., доп. –  
Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2010. – 310 с.**

ISBN 978-5-9736-0112-6

Сборник содержит доклады психологов и других ученых – представителей региональных научных школ, посвященные теоретическим и практическим аспектам психологического сопровождения личности, профессионала. В работах обоснованы: а) важная роль психологии в жизни современного человека; б) характеристики человека как субъекта сохранения здоровья и развития жизненных сил; в) рефлексивные процессы в образовании человека и профессионала с точки зрения психологии; г) релевантность психологии в пространстве экономической реальности; д) профессиональное образование и трудоустройство психологов как межрегиональная проблема. Представлены доклады зарубежных ученых российского происхождения.

ББК 88

Содержание.....3

Зубрицкая А.С. Психологическое консультирование женщин, подвергшихся  
домашнему насилию в гештальт-подходе.....97

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЖЕНЩИН, ПОДВЕРГШИХСЯ ДОМАШНЕМУ НАСИЛИЮ В ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОДЕ

А.С. Зубрицкая

*Владивостокский государственный университет экономики и сервиса  
г. Владивосток*

Несмотря на частое использование термина «домашнее насилие», пока не существует единого определения, выработанного и согласованного всеми исследователями. Оно изучается различными науками: философией, историей, социологией, правом, психологией и другими. Одна из главных особенностей домашнего насилия состоит в том, что оно представляет собой повторяющиеся во времени инциденты (паттерн) множественных видов насилия (физического, сексуального, психологического и экономического). Наличие паттерна – важный индикатор отличия домашнего насилия от конфликтной ситуации в семье. Домашнее насилие относится к тем видам психотравмирующих ситуаций, которые вызывают однотипные виды реагирования практически у каждого, пережившего или переживающего, что является квалифицирующим признаком любого психогенного воздействия [1].

Гештальт-терапия является первой экзистенциальной философией, «стоящей на собственных ногах» [2. С. 58]. Источниками (праотцами) гештальт-подхода являются: психоанализ, дзен-будизм, (восточные корни Гештальта), феноменология, экзистенциализм и гештальт-психология (прежде всего, теория Курта Левина). В гештальт-терапии произошла встреча Западной и Восточной философии. В гештальт-подходе организм (человек, группа, семья, организация) рассматривается как система, нуждающаяся в адекватном функционировании и уравнивании со средой. Любое нарушение равновесия переживается, как потребность в восстановлении баланса [3]. Целью терапевтической работы в гештальт-подходе является снятие блокировки и стимулирование процесса развития человека, реализация его возможностей и устремлений за счет создания внутреннего источника опоры и оптимизации процессов саморегуляции. Гештальт отличается от поведенческих направлений терапии, нацеленных на нормативы, придерживаясь феноменологической точки зрения. Гештальт отдает предпочтение субъективному переживанию каждого, его внутренним *субъективным чувствам*, а не внешнему социально воспринимаемому поведению. Основным теоретическим принципом гештальт-терапии является убеждение, что способность индивида к саморегуляции ничем не может быть адекватно заменена. Поэтому особое внимание уделяется развитию у клиента способности принимать на себя ответственность – готовности принимать решения и делать выбор. Ключевым аспектом терапевтического процесса является осознание и переживание контакта с самим собой и окружением.

Для гештальт-терапевтов главное не содержание процесса сознания, а фиксация факта возникновения его самого. Здесь уместно вспомнить одно из высказываний Ф. Перлза, ставшее афористичным: «Сознание само по себе уже целительно!» Поэтому для гештальт-терапевтов важно, прежде всего, зафиксировать момент возникновения сознания у клиента. Для этого они овладевают в совершенстве способностью идентифицировать все многообразие форм проявления осознания, а также умением не терять его нить при постоянных «сдвигках» содержания и формы [5]. Исходя из этого, как возможно помочь человеку вновь обрести свои способности творческого приспособления, т.е. выйти из фиксации, неподвижного состояния, чтобы достичь настоящего контакта с окружающей средой.

И «Быть ответственным (отвечать) – означает быть в настоящем, сейчас и здесь. Быть в настоящем – значит осознавать. Осознавая и признавая в себе те или иные явления, человек вынужден взять на себя ответственность за изменение или постоянство этих событий. Таким образом, процесс сознания предполагает принятие клиентом ответственности за свою жизнь. Гештальт стремится научить человека принимать ответственность за свои действия, свои выборы.

В гештальт-терапии выделяют два уровня ответственности [5. С. 57]. Первый из них связан с использованием своих чувств и ума. Фактически это принятие ответственности за себя как за субъекта процесса сознания. Когда клиентка говорит терапевту, что она что-то не помнит, не слышала, не может понять и т.п. (проявление конфлуэнции I рода), то, скорее всего, она уходит, избегает прямого контакта со своими чувствами и переживаниями, блокирует протекание процесса сознания и фактически уходит от ответственности за необходимость осознавать. Второй уровень ответственности связан с проблемой выбора. Для гештальт-терапевта важно знать не столько причину действий и поступков субъекта, сколько проживание их и осознание субъектом того факта, что он сам выбирает их и сам обогащает свой опыт. Практически сознание – это всегда выбор.

Универсальный способ справиться с проблемной ситуацией – переживание. У чувств чаще всего есть

внешний адресат, человек, которому они направлены.

И не только женщины, подвергшиеся домашнему насилию, склонны избегать болезненных переживаний, чем делать то, что необходимо для изменения ситуации и себя. Поэтому они оказываются в тупике, блокирующем возможности их роста. У многих из клиенток есть тенденция избегать конфронтации и полного переживания беспокойства, вины, гнева и других «неудобных» чувств. «Избегая действовать в настоящем, мы увеличиваем незавершенность и нашу зависимость от прошлого» [5. С. 39]. Обычно это происходит из-за катастрофических ожиданий по отношению к другим (к мужу, к детям). «Со своим терпением я смогу спасти брак...» или «Если я начну злиться, то все разрушу и останусь одна совсем...». Для этого женщина приучается не чувствовать того, что есть (самоманипуляция), но это не дает ей возможности быть полностью живой (обрести свою целостность). Важно вовремя обратить внимание на те чувства, от которых мы бежим к другим, более комфортным или к «нечувствованию ничего». « При помощи избегания индивиды пытаются держаться подальше от незавершенных ситуаций, стараясь избежать полного переживания и прямой конфронтации с теми чувствами, которые они должны быть пережиты с чувствами боли, тревоги, горя, гнева и т.п» (Cohn, 1971).

В результате, женщины развивают различные паттерны когнитивного контроля и защитных механизмов для того, чтобы справиться с этими двусмысленными чувствами, которые они чувствуют, но не должны чувствовать. Поддерживая избегание, механизмы контроля подавляют свободное выражение эмоций и открытый ответ на ситуацию. Механизмы контроля, нарушающие непрерывный процесс саморегуляции, могут служить причиной невротизации женщины. «Фокус нашего внимания как терапевтов направлен на субъективные факторы: те способности поведения, которые мешают человеку (женщине) осознать свою потребность или ее реализовать. Это они (сопротивления) обрывают цикл контакта и деформируют его, лишая энергии, завершенности, границ, то есть препятствуют творческой адаптации» [5. С. 151].

Дело в том, что женщины приходят на консультацию с разным уровнем осознания своей потребности и какое то время (некоторое количество сессий) может направлено на «возвращение осознания» ее истинных потребностей. В процессе терапевтических сессий « мы наблюдаем, что он (клиентка) делает снова и снова, чего он опять и опять избегает, что сдерживает и в чем проявляется безудержность» (Дж. Бьюдженталь, 2001) [6. С. 34]. В процессе терапевтических сессий знакомимся с «теми привычками, которые организуют проблему – снова и снова мешают ей ему (ей) осознавать, ориентироваться, желать, действовать. Мы называем их повторяющимися паттернами поведения клиента» [Там же]. Если женщина осознает свои потребности, желания в данный момент, из них выстраивается четкая фигура, на которой потребности прошлого и будущего являются фоном (например, не выраженная обида на маму в детстве). Понимание женщиной своих потребностей в данный момент дает возможность проявиться наиболее настоящей из них и направить активность на ее удовлетворение. Но на пути удовлетворения потребности может возникнуть препятствие (сопротивления), потребность отрицается или подавляется, тогда равновесие в организме нарушается и гештальт остается незавершенным. В случае, когда незавершенный гештальт оказывает сильное давление, он останавливает перетекание фигуры в фон. Незавершенные гештальты приходят из прошлого в настоящее как неотрагированные чувства, неудовлетворенные потребности, для женщин это бывают потребности в признании, любви, в поддержке. Незавершенная ситуация требует понимания и постоянно является в поле восприятия, но у невротика тут же исчезает из-за самопрерывания. Ф. Перлз описал невроз как самопрерывание. Для невротика мельтешение фигур кажется неуправляемым. Женщина часто стремится контролировать свои импульсы, действуя рационально, все дальше уходя от опыта непосредственного переживания. Таким образом, саморегуляция заменяется контролем и подавлением части эмоций и потребностей. Саморегуляция предполагает осознание. Ф. Перлз выделил три зоны осознания: внешний мир, внутренний мир тела, а также мир мыслей и фантазий. Для удовлетворения потребностей необходимо быть в контакте с внешней и внутренней зоной. Проживая избегаемые чувства и действия в психотерапевтическом эксперименте, клиентка получает возможность найти и завершить то незавершенное действие или переживание, которое мешает (ли) жить полно и счастливо в настоящей жизни. «Незавершенный гештальт, сохранивший в себе неизрасходованную энергию, согласно Б.Зейгарник, «сам стремится к завершению» [6. С. 281]. Жизнь личности регулируется тенденцией к завершению и ее прерывание приводит к феномену «незавершенного действия» (незавершенного гештальта), когда личность стремится вернуться к этим действиям в своей памяти. И существует парадоксальное сочетание тенденций к завершению и избеганию, влияющих на целостную жизнь личности. Результаты исследований, проводимых в г. Владивостоке в рамках грантовой программы «Общественность против домашнего насилия», неумолимо указывают на то, что почти в 80% случаев женщины, которые подвергаются (или подвергались) насилию со стороны мужа, пережили опыт насилия (физического, эмоционального) еще в детстве в родительской семье. И эти конфликтные ситуации (острой интенсивности) остаются незавершенными и уже взрослая женщина дублирует в своей семье сценарии родительской семьи и находит того, кто (муж, партнер) сможет вновь повторить (клонировать) к ней то отношение, от которого она уже страдала в детстве (формируются

особенности виктимного поведения. И если в родительской семье использовали как средство воспитания – наказание, то и во взрослой жизни женщина может бессознательно выбирать тех людей (мужчин), которые обеспечили ей знакомый паттерн поведения и вновь оказывается в травматической для себя ситуации.

В психотерапевтической работе уделяется внимание проявлениям self клиенток, так как через эту систему творческих приспособлений организма-в-среде возможно завершение женщиной своего гештальта, и часто жертва имеет в наличии несколько групп ценных для себя незавершенных гештальтов. Таким образом, self обладает способностью реконструировать границу контакта в виде образов, символов и иного абстрактного содержания. И имплицитное качество self называется *интенциональностью*, то есть «стремление к». Формально можно назвать это качество *спонтанной активностью* организма. Интенция всегда направлена на уменьшение напряжения границы контакта. В сессии важно обратить внимание клиентки на ее движения, жесты, позу (интервенция к функции Id) И следующее качество self, которое подчеркивается в ГТ, – это *целостность*, любое проявление self, будь то восприятие, переживание, мысль или действие, есть результат синтеза (*гештальт*). Любой психический процесс, являющийся «незавершенным гештальтом», недоступен для сознания и не входит в систему self. И тогда важно помочь клиентки исследовать и замечать те или иные проявления функций Id, Personality, Ego. Исследование – от тела к словам и осознанию или от слов к осознанию телесных переживаний. Self может чувствоваться или восприниматься субъектом как *потенциальность*. Способность self в каждой ситуации находить новое решение для актуального взаимодействия за счет синтеза прошлого опыта, осознания здесь-и-сейчас и потенциальных возможностей определяет творческую роль self. Можно говорить о том, что женщина испытывает одновременно полярные чувства – привлекательности и отвращения к агрессору. Этот мощный внутренний конфликт внутри личности является сигналом о «помощи», то есть сигналом к завершении гештальта. Женщины, пережившие насилие в своих семьях, часто нуждаются в навыках оптимального управления своими эмоциями. Часто они стараются не проявлять свой гнев, ярость, подавляя вместе с гневом и сексуальные желания, но подавленные чувства и действия вновь и вновь питают неврозы, психосоматические заболевания. Если обратить свое внимание на циклы контакта по П. Гудману, то он связывал возникновение привычных срывов, симптомов с вариантами срывов цикла контакта.

Весь цикл контакта – это процесс получения энергии. При этом цикл контакта может быть пройден полностью или прерван. Гештальт-терапевт собственно и помогает клиентке в прохождении цикла контакта в отношении доминирующей потребности. Важно помнить, что прерывания цикла могут быть как осознанными, так и неосознанными, в последнем случае гештальт-терапевт способствует осознанию механизма, которым женщина (клиентка) срывает свой цикл контакта.

Что касается опыта работы с жертвами домашнего насилия, то ведущими механизмами срыва цикла контакта у них наиболее часто выступают ретрофлексия проявления негативных чувств, чувство презрения к самому себе, самоуничтожение (из-за страха перед агрессором). Когда отношения человека с самим собой нарушены, все его межличностные отношения тоже нарушены. Человек хронически пребывает в плохих отношениях с самим собой, если у него сложилась привычка все время оценивать себя и сравнивать свои реальные достижения со своими наивысшими требованиями к себе.

Проекции – чаще всего дополнительные (страх контактов в силу того, что на других людей проецируется возможность нападения, унижения, оскорбления с их стороны в свой адрес, может проявляться в страхе быть отвергнутой).

А также интроекты типа: «мужчины агрессивны», «женщину любой может обидеть» и др. и конфлуенция 1-го рода – осознание собственных чувств и желаний не происходит, поскольку это может оказаться слишком болезненным. По сути, в приведенном перечне можно видеть известную в Гештальте «этажерку сопротивлений». У некоторых лиц, подвергающимся хроническому домашнему насилию, часто также имеет место дефлексия проявления злости и обиды (например, женщина руководитель, живущая с мужем, который ее регулярно избивает, может «срывать свой гнев на подчиненных»).

Гештальт-подход побуждает женщину лучше узнать и принять себя – принять такой, какой она есть на самом деле, со своим негативным опытом и социально неприемлемыми качествами, со своими психотравмами и вытесненными конфликтами. Конечно же психотерапевтическая помощь жертвам домашнего насилия состоит в коррекции, направленной на формирование Я-концепции, редукции психотравмирующих обстоятельств и поддерживающая терапия здоровой части личности, но гештальт-терапия дает еще более светлые и просторные горизонты развития и шаг за шагом реализовать «свою Свободу для». Все это возможно, если женщина сама готова рискнуть, проявив любопытство к себе, и отправиться в увлекательное путешествие по реке личностный роста...

*Список литературы*

1. Моховиков, А.Н., Дыхне, Е.А. Кризисы и травмы: методические материалы к учебному курсу терния и практика гештальт-терапии. Вып. 1 / А.Н. Моховиков, Е.А. Дыхне – М.: 2007.

2. Перлз, Ф.С. Внутри и вне помойного ведра / Ф.С. Перлз; пер. с англ. – СПб.: «Петербург-XXI век», 1995.
3. Перлз, Ф.С., Гудмен, П., Хефферлин, Р. Практикум по гештальт-терапии / Ф.С. Перлз, П. Гудмен, Р. Хеффмен; пер. с англ. – М.: Психотерапия, 2007.
4. Энрайт, Джон. Гештальт, ведущий к просветлению Джон Энрайт. – М.: Апрель-Пресс, Эксмо, 2002.
5. Наранхо, Клаудио. Гештальт-терапия: Отношение / Клаудио Наранхо [Электронный ресурс] // Доступно из URL: <http://www.gestalt-rostov.ru/page>. [Дата обращения: 15 апреля 2009].
6. Лебедева, Н.М., Иванова, Е.А. Путешествие в Гештальт: теория и практика / Н.М. Лебедева, Е.А. Иванова. – СПб.: Речь, 2004.
7. Гингер, Серж, Гингер, Анн. Гештальт-терапия контакта / Серж Гингер, Анн Гигер; пер.с фр. Е.С. Просветиной. – СПб.: Специальная литература, 1999.