

## ЦИКЛ КОНТАКТА В ГЕШТАЛЬТ ТЕРАПИИ

*Т. А. Демидова, В. В. Сойко*

КФУ им. Вернадского

Медицинская академия им. С. И. Георгиевского

Цикл контакта – это удобная схема в гештальт-подходе для описания контакта человека с окружающей средой, которая состоит из определенных фаз, которые следуют в определенной последовательности. Ф. Перлз, П. Гудман, Дж. Зинкер, И. и М. Польстеры, С. и А. Гингеры, Д. Хломов, М. Катцев в деталях анализируют нормальный цикл удовлетворения потребностей, который другие авторы называют: циклом контакта, циклом организменной саморегуляции, циклом опыта, циклом контакта-отступления, циклом Гештальта. В цикле удовлетворения потребностей выделяют последовательные стадии, которые неизбежно сменяют друг друга. Они не обособлены друг от друга, а плавно переходят одна в другую, иногда возвращаясь назад или временно перескакивая через фазу.

Разные авторы выделяют в цикле контакта разное количество его основных фаз (стадий) от трех до восьми. Данил Хломов выделяет три фазы, Пол Гудман – четыре, Серж Гингер – пять, Джозеф Зинкер – шесть, Мишель Катцев – семь, Ирвин и Мириам Польстеры – восемь этапов. Основное значение такой разбивки, считают С. Гингер и А. Гингер, состоит в том, что она позволяет как можно точнее выделить ту фазу цикла, в которой происходит его обрыв, блокада или другие нарушения [2].

Рассмотрим более детально четырехфазную модель Пола Гудмана [8]. Он выделяет:

1. Преконтакт (forecontact). Фигурой являются все более явные сигналы восприятия, сообщающие о пробуждении потребности: это могут быть ощущения, идущие изнутри организма и переживаемые как своего рода «голод», или восприятие чего-то во внешней среде, что пробуждает потребность. Остальные телесные переживания и сигналы внешнего мира являются фоном. Это восприятие ситуации «как она есть», с заложенными в ней возможностями. В ходе преконтакта возникает известное возбуждение, необходимое для построения ясного Гештальта – фигуры потребности.

2. Вступление в контакт (contacting). С момента осознания потребности место фигуры начинают завоевывать «возможности» ее удовлетворить: те одушевленные или неодушевленные объекты, которые привлекают внимание. На этом этапе личности придется проделать работу: сориентироваться во внешнем мире, чтобы определить надлежащий, «перспективный» в плане удовлетворения потребностей объект, а для этого надо ясно рассмотреть «поле» – внешний мир и свои собственные ресурсы; выбрать из возможностей наилучшую и отказаться от других; совершить ряд действий, чтобы приблизиться к избранному объекту, иногда преодолевая множество препятствий; если потребность в «удалении», то действия приобретают характер дистанцирования или бегства. Нередко действия должны включать добрую толику агрессии, поскольку объект может вовсе не стремиться удовлетворять данную потребность личности. Именно в этом месте первую скрипку начинают исполнять эмоции, позволяющие осуществить выбор. По ходу выбора вариантов тело и потребность уходят в фон: внимание захвачено событиями внешнего мира.

3. Полный контакт, или окончательный контакт (final contact). Желанный объект достигнут; фигурой внимания становится собственно взаимодействие субъекта и объекта. Все, кроме «Я и Ты», уходит в фон. Граница между ними растворяется, и в спонтанном единении ощущений, чувств, мыслей и движения происходит, собственно, реализация потребности. В данный момент, когда субъекту приходится отпустить всякую произвольность и контроль, чтобы граница между ним и объектом могла раствориться, часто бывает затруднительно дифференцировать фон и фигуру.

4. Постконтакт (или отступление). В качестве фигуры начинает снова выплывать «Я» – те ощущения, переживания, которые свидетельствуют, что потребность удовлетворена, и мысли по этому поводу. Гештальт завершается. Человек ассимилирует – присваивает и переваривает – новизну, а так же опыт, связанный с ее достижением. Фигуры окружающего мира и сама потребность становятся фоном.

Опираясь на четырехфазную модель цикла контакта П. Гудмана, Лебедева Н. М. и Иванова Е. А. пишут о том, что цикл контакта клиента организован вокруг потребности в изменениях определенного рода. Под терапевтическим процессом они имеют в виду не разовую встречу, а пролонгированный процесс, включающий развитие отношений клиента и терапевта, от первой встречи до расставания, который может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. Процесс кратковременной терапии и однократной встречи прodelывает похожие этапы, в той или иной мере редуцированные [5].

Во время терапевтической сессии гештальттерапевт пытается помочь клиенту осознать прерывание цикла контакта и вместе с ним посмотреть, каким образом это прерывание проявляется, что и каким образом может воздействовать на это прерывание. Задача гештальттерапевта заключается в попытке поддержать способность клиента к осознанному выбору: действительно ли осуществить прерывание или поступить по-другому, то есть получить возможность творческого приспособления.

Фаза преконтакта. Если посмотреть на всю жизнь человека в целом, как на один долгий цикл контакта, сильно растянутый во времени, от рождения до смерти, пишет Наталия Кедрова, то в этом длинном цикле контакта, время детства – это период предконтакта, ориентации в мире, время постоянного знакомства с новым в себе и в окружающих. Новым оказывается тело, его ощущения и меняющиеся возможности, новым оказываются восприятие мира и предметов и отношений в нем, меняются способы обращения с предметами, меняются средства взаимодействия с людьми. Полученный опыт обогащает фон, дает пространство для возникновения новых фигур. В этом проявляется одно из основных различий ситуации детства от ситуации взрослости: «взрослый» скорее склонен узнавать старые, знакомые формы, поддерживая, таким образом, стабильность восприятия мира, ребенку часто приходится создавать свои формы. Так что суть детства – это длаящаяся ситуация встречи с новизной, ситуация ориентации (и распознавания) в окружающем мире, ситуация постоянного переживания новизны ребенком.

Н. Кедрова считает, что любопытство является содержанием предконтакта, а не тревога, как говорят некоторые. Думаю, пишет она, что содержанием предконтакта является рост энергии, и появляется неструктурированное возбуждение, которое легко облечь в форму тревоги или любопытства. Любопытство развивает контакт, а тревога его притормаживает. Именно благодаря любопытству возможно удерживать внимание к новому и сосредоточение на ощущениях, экспериментирование и готовность встретиться с неожиданным результатом, большим, чем удовлетворение непосредственной потребности, находиться в состоянии творческого предразличия, так важного для терапевтической работы [4].

Преcontact – фаза ощущений, в ходе которой само ощущение от восприятия внешнего мира или зарождающееся в теле возбуждение (как правило, от стимула из окружающей среды) становится той фигурой, которая возбуждает мой интерес. К примеру, сердце начинает стучать сильнее, когда я встречаюсь с любимым человеком. Сердце – это фигура, а тело – фон [2].

Фигура – это фокус внимания, в основе которого лежит повторяющаяся эмоция и потребность. Ж. М. Робин говорит, что в фазе преcontactа заключено то, что составляет фон, задний план, это главным образом тело и именно в теле начинает возникать ощущение [10]. Это ощущение является признаком наиболее актуальной потребности организма, которая развивается в данный момент. Он употребляет термин “потребность” в очень широком смысле, т.е. потребность, импульс, аппетит, желание, незавершенная ситуация, то, что составляет суть “зерно” ситуации. Следовательно, гештальт здесь отделится от фона, чтобы начать образовываться и затем “пойти на контакт” с окружающей средой, приобретая все более и более четкие контуры. Во время этой фазы, фазы предварительной ориентации, у людей могут возникать затруднения в связи с неспособностью построить гештальт с ясными контурами.

Лебедева Н. М., Иванова Е. А. выделяют задачи и действия терапевта, задачи и процессы клиента на стадии преcontactа [5].

Задача терапевта – исследование, что представляет собой клиент, какова его ситуация, что он считает проблемой.

Задача клиента – осознание того, что представляет он сам в контексте своего окружения, своих внутриличностных и интерперсональных конфликтов.

Общая задача терапевта и клиента – присвоение клиентом ответственности за свое положение и сложности.

Процессы клиента включают в себя: понимание и признание своей ситуации (в ее телесных, эмоциональных и когнитивных аспектах); ответственное присвоение своей заботы; принятие решение о выборе терапевта, готовности уделить терапии адекватное время и несении материальных расходов [5].

Действия терапевта направлены на: начало составления «портрета клиента»: выслушивание, расспрашивание, работа с ожиданиями и опасениями, конкретизация заказа; отмечает про себя сопротивление клиента [5].

Завершение фазы преконтакта можно считать ясно сформулированный терапевтический запрос – признание клиентом потребности в изменениях определенного рода. Обычно запрос по смыслу связан с проблемой [11].

Методика постановки психотерапевтической проблемы обеспечивает фокусировку. Это мощный инструмент, пользуясь которым человек может превратить смутное ощущение неудовлетворенности в ясно очерченную возможность изменить свою жизнь в каком-то вполне определенном отношении [7].

Схема постановки психотерапевтической проблемы, согласно М. Папушу, содержит четыре блока, которые тесно взаимосвязаны, взаимно проникают друг в друга, так что каждый значительный шаг в одном блоке может вызвать необходимость пересматривать остальные.

Первый блок – это описание исходного неудовлетворительного состояния: «На что жалуетесь». Это может быть: симптом, паттерн поведения, который клиента не устраивает, какое-то свойство клиента, отсутствие чего-то, что нужно клиенту (способности, определенного типа состояния и т.п.).

Второй блок – это выделение желательного состояния клиента, тем, что должно быть получено в конце. Это описание желательного нового состояния не должно сводиться к отрицанию исходного, а должно быть содержательным, позитивным.

Даже начало проработки этого блока, предложение подумать над позитивным и содержательным описанием желательного состояния, часто заставляет клиента увидеть ситуацию совершенно по-новому. А серьезная проработка второго блока нередко вообще «снижает» проблему.

Третий блок – это тот контекст, в котором «живет» проблема. Михаил Папуш условно называет его «внутриполитической и внешнеполитической ситуацией» клиента.

«Внутриполитическая» ситуация – это внутренний расклад субличностей или «частей» клиента по поводу данной проблемы: одни «части» заинтересованы в ее решении, другие нейтральны, третьи противятся.

«Внешнеполитическая» – это его межличностная ситуация, отношение окружающих его людей к предстоящей работе. Все это обязательно нужно учитывать, решая, браться ли за проблему, и, тем более, выбирая стратегии и тактики работы.

Если первые три блока обрисовывают проблему по содержанию, то четвертый – это вопрос о том, что клиент собирается со всем этим делать, и – заодно – каковы по этому поводу его отношения с терапевтом. Дело в том, что решение, да даже и постановка проблемы требуют своей «платы» (как минимум, это – нарушение сложившегося «статус кво», психологического гомеостаза), и эта плата может быть для клиента чрезмерной, несвоевременной и т.п. Это вопросы решения, решимости, «делания», «работы».

М. Папуш обозначил четыре блока, составляющие логическую схему постановки психотерапевтической проблемы: неудовлетворительное исходное состояние, желательное новое состояние, контекст и наличие или отсутствие решимости осуществить переход. Вопросы из одного блока способствуют прояснению других. Задача терапевта состоит в том, чтобы, используя эвристические возможности этой логической структуры, «прояснить» и организовать получаемый от клиента материал в четыре суб-гештальта.

После выяснения запроса клиента заключается терапевтический контракт. Автором идеи психотерапевтического контракта считают основателя транзактного анализа Э. Берна [3]. Психотерапевт делает ударение на том, что весь процесс психологической помощи должен базироваться на системе соглашений – контрактов. Он обосновывает необходимость составления контрактов как между психологом и организацией, так и между психологом и клиентом. В каждом из случаев Э. Берн выделяет административный, профессиональный и психологический уровни контракта.

Административный уровень предусматривает урегулирование отношений между клиентом, консультантом, организацией, которая предоставляет услуги и законодательством.

Предметом профессионального контракта является цель и задачи психотерапевтической работы, ожидаемые результаты.

Психологический контракт – это договоренности, которые касаются непосредственного межличностного взаимодействия, в частности уровня откровенности и доверия между психологом и клиентом. Основная функция психологического контракта – терапевтическая. Определение со структурой терапии, собственными ожиданиями и возможными результатами работы предусматривает первичный самоанализ клиентом собственной личности. Вдобавок, процесс составления психологического контракта есть перманентным, рассеянным во времени, при этом сам контракт или отдельные его положения могут приобретать новое содержание в процессе работы.

Современные исследователи на первый план выдвигают и другие функции и задачи психологического контракта.

Так, И. Вайнер считает, что составление психотерапевтического контракта разрешает решить такие основные задачи: установить необходимость психотерапевтической помощи как таковой, определить ее цель и технические процедуры, прийти к соглашению относительно организации процесса (графику сессий, оплату, этику и т.п.). Р. Кочюнас подчеркивает, что контракт побуждает клиента к пониманию собственных проблем через осознание потребности в психологической помощи [3].

Решение организационных вопросов, таких как место встреч, их график и продолжительность, обеспечение необходимым материалом – стабилизируют психологическое взаимодействие, предоставляют отношениям уровня профессиональности, уменьшают влияние разных психологических механизмов, в частности переноса и контрпереноса. Отдельным пунктом в контракте обговаривается оплата психотерапевтических услуг. В практике психологической помощи распространенной является мысль о том, что оплата за психологические услуги является весомым терапевтическим фактором. Еще З. Фрейд отмечал, что отсутствие оплаты значительно снижает эффективность психотерапии, а размер оплаты должен быть ощутимым, что значительно усиливает стремление клиента выздороветь. Конечно, такую мысль можно считать шуткой, однако установление фиксированной оплаты за психологические услуги стабилизирует отношения между клиентом и психологом, снижает риск переносных явлений [3].

Терапевтическая функция контракта реализуется в осознании клиентом природы психотерапевтической помощи, анализа нужд в ней, рефлексии самого процесса и его возможных результатов.

Фаза вступления в контакт представляет из себя активную фазу, в ходе которой организм приступает к взаимодействию с окружающей средой. Речь идет об установлении контакта; имеется в виду процесс, а не состояние. Сам желанный объект (или устремления) становится фигурой, в то время как телесное возбуждение постепенно становится фоном. Как правило, эта фаза сопровождается эмоцией [2].

В фазе контактирования фигура, которая отделилась от недифференцированного фона, в свою очередь отойдет на задний план, чтобы напитать фон, дать ему энергию. Начиная с этого момента, возбуждение, энергия мобилизуются и позволяют организму обратиться к окружающей среде, чтобы изучить предоставляемые возможности с целью найти там удовлетворение своей потребности. В этой фазе контактирования с окружающей средой человек будет производить то, что техническими терминами определяется как идентификация и отвержение – «Да, это может мне подойти. Нет, это мне не подойдет». Организм произведет выбор и отвержение среди ресурсов окружающей среды, чтобы удовлетворить потребность. «Выбирать и отбрасывать» являются основными действиями человека, который целиком повернут к окружающей среде. В этой фазе больше всего эмоций, так как человек переходит от центрации на самого себя к центрации на ресурсы окружающей среды. Это столкновение, если можно так сказать, между ресурсами, находящимися в нем, и ресурсами окружающей среды, которое и вызывает то, что называют эмоцией: грусть, радость, гнев, ярость, страх [10].

Р. Плутчик рассматривает эмоции как средство адаптации на всех эволюционных ступенях развития [1]. Ниже приведены выделенные им адаптивные комплексы и соответствующие им базисные (первичные) эмоции.

**Адаптивные комплексы и соответствующие им первичные эмоции  
(по Р. Плутчику)**

Адаптивный комплекс	Первичная эмоция
Инкорпорация – поглощение пищи и воды	Принятие
Отвержение – реакция отторжения, экскреция, рвота	Отвращение
Разрушение – устранение препятствия на пути удовлетворения	Гнев
Защита – первоначально в ответ на боль или угрозу боли	Страх
Репродуктивное поведение – реакции, сопутствующие сексуальному поведению	Радость
Депривация – утрата объекта, приносящего удовольствие	Горе
Ориентировка – реакция на контакт с новым, незнакомым объектом	Испуг, удивление, надежда
Исследование – более или менее беспорядочная, произвольная активность, направленная на изучение окружающей среды	Интерес

Р. Плутчик выделяет восемь базисных эмоций, деля их на четыре пары, каждая из которых связана с определенным действием:

- 1) разрушение (гнев) – защита (страх);
- 2) поглощение (принятие) – отвержение (отвращение);
- 3) воспроизведение (радость) – лишение (горе)
- 4) исследование (интерес) – ориентация (удивление, надежда).

С.В. Васьковская комбинирует базисные эмоции несколько иначе, что позволяет ей выделить регулятивные механизмы образовавшихся пар [1]. Пары эмоций:

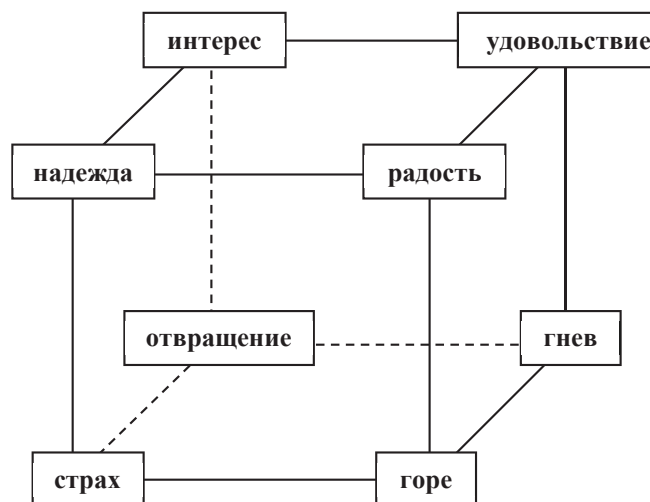
“горе – радость” регулируют механизм забывания – запоминания событий;

“гнев – принятие” регулируют начало – конец и активность воздействия на объект;

“интерес – отвращение” регулируют концентрацию – ослабление внимания на объекте;

“удивление, надежда – страх” регулируют волевую сферу и приближение – удаление от объекта.

В. Леонтьев предлагает структуру этих эмоций в виде куба, в котором каждая грань имеет свой смысл (рис. 1). В частности, верхняя грань – эмоции, которые свидетельствуют об удовлетворении потребности; нижняя грань – эмоции, которые свидетельствуют о неудовольствии потребности; левая грань – эмоции, которые гарантируют предположения; правая грань – эмоции, которые констатируют; передняя грань – эмоции, направленные на себя; задняя грань – эмоции, направленные на объект [1].



**Рис. 1. Эмоции, которые возникают на основании личностных потребностей.**

Вторичные эмоции образуются при комбинации двух или нескольких базисных (первичных) эмоций. Так, к вторичным эмоциям Р. Плутчик относит гордость (гнев + радость),

любовь (радость + принятие), любопытство (удивление + принятие), скромность (страх + принятие) и т.д.

Д. Хломов в статье «О вреде хороших чувств» напоминает, что чувство, является остановленным действием: когда мы действуем, то напряжение чувства уменьшается. Чувства позволяют создавать внутренний мир за счёт того, что останавливают немедленное отреагирование, но если они останавливают его надолго, оставляя напряжение, то мы имеем дело уже не с чувством плохим или хорошим, а с последствиями длительного напряжения. Мы можем вместе с клиентом исследовать, как возникают чувства и как процесс контакта останавливается на этом переживании и постараться сдвинуть переживания клиента с «мёртвой точки» вины или раздражения. Так в результате терапевтической работы клиент получает возможность не останавливаться на своём «любимом» избегаемом чувстве, а, разблокировав процесс контакта, употребить энергию напряжения на дальнейшее развитие [12].

Процессы клиента включают в себя: углубленное включение в ситуацию здесь и теперь; постепенное снижение «заботы об имидже» по сравнению с заботой о включенном проживании ситуации; развитие способности «давать» терапевту достаточную открытость и «принимать помощь» [5].

Действия терапевта направлены на: исследование актуального состояния и ситуаций клиента; проработка сопротивлений, мешающих включенности и экспрессивности в актуальных отношениях с терапевтом «сейчас»; гипотезы о ведущих сопротивлениях [5].

Фаза окончательного (полного) контакта – это момент здоровой конфлуэнции, слияния, стирания границ между человеком и окружающей средой, между я и ты, происходит открытие или исчезновение границы-контакта. Осуществляется цельное действие, происходящее здесь и теперь, восприятие, эмоция и движение оказываются неразрывно связанными. К этому моменту устанавливается «полный контакт», когда стирается граница между терапевтом и клиентом.

В момент финального контакта окружающая среда отходит на задний план и образуется новая фигура: это выбранный объект. Субъект будет устанавливать с ним полный контакт, в какой – то момент будет иметь место до определенной степени неразличимость человека и избранного объекта. На короткое время нет больше ни фигуры, ни фона, ни границ между субъектом и объектом. В межличностных отношениях на смену четко идентифицированным «Я» и «Ты» может появиться в какой-то момент «Мы». Финальный контакт, т.е. полное удовлетворение проявленной потребности. Это момент, когда человек переживает полное единство между своей потребностью и ресурсом, выбранном в окружающей среде. Имеет место полный и завершённый гештальт [10].

Процессы клиента включают в себя: переход от рефлексивного признания воей ситуации к ее осознанию, от описания к проживанию; непосредственное погружение в проблематику и работа с ней в «здесь и сейчас»; завершение незакрытых гештальтов лежащих в основе невротического конфликта; изменение картины мира по мере динамики сопротивлений [5].

Действия терапевта направлены на: предложение экспериментов, направленных на осознание ведущих механизмов прерывания контакта; поддерживание собственного уровня открытости и осознанности, достаточное для принятия клиента на уровне критических обстоятельств и интимности [5].

Перед тем, как описать действия терапевта Борис Новодержкин предлагает рассмотреть возможные значения слова эксперимент [6].

1. Эксперимент как действие. Подобный подход является характерным для гештальт-терапии. Эксперимент рассматривается в контексте усиления активности клиента. Вместо того, чтобы рассуждать, клиенту предлагается предпринять любые внешне наблюдаемые действия, отображающие то, о чем он говорит или то, что с ним сейчас происходит. О проведении эксперимента в данном понимании мы можем говорить каждый раз, когда вслед за предложением терапевта следуют активные внешне наблюдаемые действия клиента.

2. Эксперимент как интервенция. Классическое понимание психотерапевтической интервенции предполагает наличие идеальной модели клиента в представлении терапевта. Чем конкретнее представление, тем проще организовать эксперимент. С другой стороны, тем больше опасность навязать клиенту чуждые ему установки и оценки. Классический подход к эксперименту несет с собой классическую проблему психотерапевтической манипуляции в негативном смысле этого слова.

3. Эксперимент как исследование. Вдумываясь в первоначальное значение слова «эксперимент» и возвращаясь тем самым к идее о психотерапевтическом процессе как исследовании, отчетливо выступает основное его отличие от других методов научного познания. Только эксперимент устанавливает причинно-следственные связи, в то время как другие методы констатируют взаимосвязь между различными переменными как таковыми.

Подобное понимание эксперимента открывает для терапевта две новые возможности:

#### *1. Сохранение перспективы личностного роста клиента.*

Рассматривая процесс терапии как развитие, т.е. усматривая в ней один из путей самосовершенствования человека (аналогично любому другому пути духовного роста: медитация, религия, искусство и т.д.), мы сохраняем за клиентом одно из основополагающих для гештальттерапии прав – право на его личностную автономию. Это означает, что терапевт не диктует клиенту, каким тот должен стать в результате «эффективных интервенций». В этом случае, вопрос об эффективности терапии решается ситуативно, без монополизации права на абсолютную истину какой-либо стороной. Исследовательская позиция терапевта позволяет сохранить возможность появления непредвиденных изменений психотерапевтического процесса, оставляя для клиента перспективу его личностного роста постоянно открытой.

#### *2. Включение любых проявлений психотерапевтического взаимодействия в область экспериментирования.*

Вторая возможность исследовательского подхода раскрывается тогда, когда понятие «действия» расширяется до любых проявлений, доступных сенсорному опыту человека. Вопрос сводится к тому, способен ли терапевт учесть эти переменные в своей работе? Конкретным примером могут служить всевозможные «нежелательные помехи», возникающие в ходе психотерапевтического процесса: громкие звуки, неполадки со светом, вторжение в кабинет третьего лица, кашель, возникающий в самый «неподходящий момент», «внезапно» начинающаяся зевота, «отвлекающая» головная боль и т.д. Традиционный путь: временно прервать сеанс и заняться устранением этих помех. В этом случае терапевт рискует навязать клиенту свои чувства относительно этих «помех» со своими собственными представлениями о том, какой должна быть терапевтическая реальность, отграничив ее тем самым от реальности повседневной. Другой путь состоит в том, чтобы рассматривать подобные «помехи» в связи с психологическими переживаниями клиента. Как относится клиент к внезапному крику на улице? В какие моменты клиент начинает кашлять особенно интенсивно? С чем это может быть связано? Подобные вопросы открывают новые перспективы. Вопрос в том, насколько терапевт способен видеть окружающую реальность в ее единстве и целостности, следуя тем самым одному из основных положений гештальттерапии.

Постконтакт, или отступление – это фаза ассимиляции, благоприятствующая росту, в результате присвоения опыта. Происходит интеграция только что полученного опыта в общий опыт личности, определяя место для совершившегося здесь и теперь в истории отдельного человека. Постепенно он начинает терять свою выраженность: осознание постепенно завершается – субъект вновь раскрывается для других действий: Гештальт оказывается закрытым, цикл завершается [2].

В фазе постконтакта граница закрывается на прожитом опыте, и в этот момент начинается работа по ассимиляции. Нет больше фигуры, в поле не остается больше ничего актуального. Человек будет усваивать этот полученный опыт, и в результате интеграции произойдет рост [10].

Елена Калитеевская говорит, что цикл построения опыта связан не только с построением, но также и с разрушением гештальта, с возможностью ассимилировать полученный опыт. Для этого необходимо отпустить объект удовлетворения потребности и побыть в некой паузе, собирая себя. Нередко бывает, что нагромождение событий ведет к сильной конкуренции фигур, опыт как бы «смазывается», плохо осознается. Нет времени остановиться и оглядеться. Фон оказывается постоянно загроможден различными фигурами, отпустить которые мешает тревога. И в результате нет возможности пользоваться своим опытом для построения следующего цикла контакта.

Это стадия, продолжает Е. Калитеевская, когда действительно какие-то переживания, состояния становятся частью человеческой жизни; человек говорит: «Да, это я, это произошло со мной»; это как-то записывается в его знание о себе, в его «внутреннюю записную книжку», к которой он может обратиться, прожить этот опыт как свой собственный. Эта стадия часто оказывается за пределами контакта терапевта и клиента, и здесь терапевту

очень важно отпустить фигуру клиента, т.е. отпустить его обратно в его жизнь, позволить ему ассимилировать опыт контакта таким образом, каким клиент сочтет нужным этот опыт ассимилировать. И здесь конечно есть определенный риск и уважение к свободе другого человека, потому что все-таки это диалог, контакт двух людей; и клиент уходит в свою жизнь и ассимилирует свой опыт так, как он считает нужным. Способность ассимилировать опыт – это способность видеть сегодня человека, которому сказали вчера какие-то очень важные слова.

Очень часто отношения оказываются оборваны. И в результате этого происходит парадоксальная вещь – фрустрируется такая важная психологическая реальность как переживание благодарности, потому что благодарность – это очень интересное переживание: это отвержение без обесценивания. И когда отношения оказываются оборванными, то оказывается невозможным прожить эту благодарность, прожить ее в контакте с человеком, ничего не требуя и не получая от него. Отходя, оставаясь в контакте, не отвергая, не отрицая, не уезжая, оставаясь, и в то же время, не пытаясь из этого контакта извлечь какую-то пользу. Вот это ценность паузы прощания [13].

Данила Хломов акцентирует внимание на том, что завершающая пауза часто оказывается не менее важной, чем предыдущая проделанная работа, потому что то, что с нами произошло, может стать опытом. Но для того, чтобы то, что с нами произошло, стало опытом, необходимо расплести целый клубок из дополнительных чувств из этого события. Пока это не переработано как реально случившееся событие – это все легенда, все это не стало опытом; и все это остается как раз в зоне подсознательного и может в любой следующий момент опять проявиться в той же форме. Любое психотравмирующее событие имеет и другую, обратную сторону – это некоторый опыт. И какое-то переживание становится опытом только тогда, когда оно проживается как ресурсное для понимания себя, для понимания своей жизни, для продвижения вперед [13].

Процессы клиента включают в себя: примерка новых решений к жизни и их адаптация к реальности; расширение поведенческого репертуара, позволяющего удовлетворить актуальные потребности и поддерживать удовлетворительный организмический баланс в среде; осознание и отреагирование изменений; присвоение более партнерских отношений с терапевтом; прощание [5].

Действия терапевта направлены на: расспрашивание и выслушивание по поводу изменений в состоянии и жизни; эксперименты, направленные на прояснение влияния собственных изменений на окружение и поиски более адаптивных вариантов поведения [5].

Игорь Погодин рассматривает феноменологию сложностей постконтакта при расставании: «Стокгольмский синдром», постконтактный эгоизм, предвосхищение одиночества, угроза экзистенциального вакуума, стремление «улучшить отношения». По окончании терапии терапевт и клиент могут столкнуться с сопротивлением, проявляющимся в невозможности расстаться, обесценивании значимости отношений или некоторых других нарушениях творческого приспособления. Расставание зачастую приобретает длительный тягостный хронифицированный характер, а новый опыт, полученный в отношениях, не может быть ассимилирован [9].

«Стокгольмский синдром». Процесс расставания может быть осложнен посредством возникновения следующего комплексного феномена, предполагающего противоречие двух его составляющих. С одной стороны, у людей, с которыми индивид расстается, остаются в «заложниках» его чувства и переживания, приобретшие особую ценность и принадлежащие уже границе контакта со средой. С другой стороны, среда становится свидетелем переживаний индивида, связанных не только с радостью, но и со стыдом. При этом среда зачастую превращается в объект агрессии со стороны индивида как ненужный свидетель. Так, столкновение этих двух аспектов одного и того же феномена рождает противоречие – тех, кого следует уничтожить, необходимо сохранить, так как вместе с ними погибнет нечто ценное. Невротически данное противоречие разрешается 2 основными способами: «уничтожением среды» (что может проявляться при расставании обесцениванием контакта и его результатов) или созданием симбиоза со средой и, как следствие, невозможность расстаться (по аналогии со «стокгольмским синдромом»). Причиной могут быть остановленные чувства и эмоции в процессе терапии, которые хронифицируют постконтакт.

Постконтактный эгоизм. Завершенный гештальт в некотором смысле мертвый, утрачивающий свою мотивирующую и жизненную силу. Тревога, релевантная смерти, актуализированная при расставании, может быть мгновенно купирована ее отрицанием (в некотором смысле этот механизм коренится в иллюзии всемогущества и бессмертия). При этом расстаю-



щиеся обмениваются адресами и телефонами, которыми, по большей части, никогда не воспользуются. Но таким путем удастся сохранить лишь иллюзию, что расставание не окончательно. Эготизм в конце цикла, предполагающем расставание, препятствует возникновению боли утраты. Поэтому, чем более ценен контакт со средой, тем зачастую сложнее с ней расстаться. Для поддержки переживания расставания, на мой взгляд, необходимо принять идею о неизбежности «смерти». Иллюзия «бессмертия» в этом случае сильно осложняет этот процесс.

Предвосхищение одиночества. Расставание – процесс, связанный с сепарацией, поэтому оно всегда связано с предвосхищением одиночества, что зачастую и вызывает тревогу. Этот феномен, однако, не исключает и одновременное стремление к одиночеству, дополняя боль и тревогу радостью и благодарностью. Кроме того, сложности при расставании имеют отношение не только (а может быть и не столько) к страху утраты других людей, но и к предвосхищению боли утраты контекста. Ведь при этом «умирают» не только отношения со средой, но и контекст, в котором эти отношения развивались и который, как известно, определяет смысл и значение содержания этих отношений и его результатов. Именно поэтому после возвращения с отдыха или после какого-либо важного события грусть и печаль часто связаны не с конкретными людьми, а с контекстом. Способность переживать боль и печаль в этом случае в процессе расставания является благоприятным фактором творческого приспособления и естественного завершения цикла отношений.

Угроза экзистенциального вакуума. Еще одна сложность, возникающая в процессе расставания, связана с экзистенциальной проблемой бытия. Думаю, что одним из базовых оснований веры в собственное существование субъекта является соответствующее подтверждение со стороны среды. Я знаю, что существую постольку, поскольку мне об этом сообщают (вербально или нет) окружающие меня люди. Особенно важное значение этот феномен имеет на ранних этапах онтогенеза, но также оказывает влияние на сегодняшнюю жизнь и деятельность. Если представить на минуту, что окружающие перестали меня видеть, смотрят сквозь меня, ведут себя так, как будто меня нет и т.д., очень скоро возникнет тревога, перерастающая в ужас. Думаю, именно поэтому, у многих людей, оказавшихся в длительном тотальном одиночестве, через некоторое время развиваются тяжелые психические нарушения. Может быть и правда, нас не существует, а «знание» о существовании имеет лишь иллюзорную природу? Self – это лишь феномен поля, кстати говоря, по своей природе изменчивого. Тем не менее, сбалансированный процесс self предохраняет индивида от сумасшествия. Возвращаясь к теме статьи, следует отметить, что расставание неизбежно связано с утратой контекста поля, который верифицирует изменения, происходящие в self. Таким образом, изменившееся в результате терапии (или какого-либо процесса другой природы) self (как фигура в поле) оказывается перед лицом угрозы утраты фона, определяющего его значение. При этом сопротивление расставанию обратно пропорционально количеству и интенсивности контекстов в жизни человека, определяющих смысл и значение его self. Другими словами, наибольшие сложности в расставании обнаруживаются у тех людей, которые испытывают дефицит признания и любви в жизни.

Стремление «улучшить отношения». Одна из самых больших сложностей в процессе расставания связана с актуализацией типичного ценностного представления о необходимости в жизни хороших отношений с другими людьми. Несмотря на всю наивность этой идеи, она оказывает значительное влияние на поведение индивида в целом, и на процесс расставания, в частности. Думаю, что многие сложности в жизни, в том числе и в отношениях с другими людьми, возникают от сильного желания улучшить эти отношения, что часто вызывает тревогу. Особенно явно эта тревога может быть актуализирована в процессе расставания – отношения уже завершаются, еще не став совершенными, и другой может унести в своем сердце обиду, раздражение, злость, отвращение и т.д. Как же в этом случае не тревожиться? Процесс же «улучшения отношений», запущенный этой тревогой, не дает возможности переживать процесс расставания. Таким образом, зачастую завершение отношений превращается в утомительную и иногда отвратительную для обеих сторон попытку «расстаться красиво». Причем, чем сильнее выражена эта невротическая тенденция, тем сложнее ее реализовать. Процесс прощания можно было бы значительно облегчить, если понять, что отношения невозможно улучшить или ухудшить, поставив соответствующую цель. Управлению подлежит, на мой взгляд, лишь качество контакта, при этом важно лишь давать себе возможность переживания отношений. Только в этом случае появляется возможность оставаться собой и позволять это другому. Задача же завершения отношений при этом трансформируется в процесс его переживания, где появляется, наконец, место благодарности. Итак, важны не качественные характеристики отношений как самооценности, а их констатация и переживание.

Расставание, завершение отношений, равно как и любые другие феномены отношений, возможны лишь в контакте. Если же человеку не удалось организовать свою жизнь на границе контакта со средой, то встреча не может произойти, и расставание в этом случае утрачивает свой смысл, превращаясь зачастую в формальность или фарс. Чувства же, актуализированные при таком расставании не выполняют функции завершения ситуации, поскольку размещаются вне контекста. Выходом из этой хронической ситуации выступает принятие идеи, что кроме контакта не существует ничего. Вне контакта не существует нас, вне контакта не существует отношений, вне контакта не существует никакой другой психической реальности. Наша жизнь – это феномен контакта, существующего в данный момент в поле, а личность – способ организации этого контакта. Внимательное отношение и чувствительность к проявлениям нашего контакта – необходимое условие творческого приспособления и, как следствие, психологического комфорта.

#### Литература:

1. Васьківська С.В. Порядки заміщення емоційних переживань та їх використання в консультативній практиці.// Наукові студії із соціальної та політичної психології: 36. статей / С.Д. Максименко, М.М. Слюсаревський. – К.: Міленіум, 2008. – Вип. 20 (23). – С. 20–35
2. Гингер С., Гингер А. Гештальт – терапия контакта. – СПб.: Специальная Литература, 1999. –287 с.
3. Горбунова В.В. Контракт в практической психологии.// Практична психологія і соціальна робота, № 2, 2005. – С. 1–5
4. Кедрова Н. Новизна, испуг и любопытство.// Гештальт 2008. Сборник материалов Московского Гештальт Института. / Д. Хломов. – М.: Московский гештальт Институт, 2008. – С. 47–53
5. Лебедева Н.М., Иванова Е.А. Путешествие в гештальт: теория и практика. – СПб., Речь, 2005. – 560с.
6. Новодержкин Б.А., Романенко О.К. Гештальттерапия. – М.: Фолиум, 1998. – 42с.
7. Папуш М. Психотехника экзистенциального выбора М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. – 544 с.
8. Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлайн Р. Практикум по гештальттерапии. – М.: Психотерапия, 2007. – 240с.
9. Погодин И. Постконтакт в терапевтических отношениях.//Вестник гештальттерапии. Сб. статей. Институт Гештальта. / И.А. Погодин. – Минск: Бизнесофсет. – Вып. 3, 2006. – С. 58–63
10. Робин Ж.М. Гештальттерапия. – М: ИОИМ, 200. – 64с.
11. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования. / А.А. Бодалев, В.В. Столин. – М.: Педагогика, 1989. – 208с.
12. Хломов Д.О вреде хороших чувств. / Хломов Д., Калитеевская Е. Философия гештальт-подхода. – М.: Московский Гештальт Институт. –2008. – С. 77–80
13. Хломов Д., Калитеевская Е. Постконтакт или размышления о правой части знаменитой «кривой». (заключительная беседа на Одесском интенсиве летом 2001 г.).// Гештальт 2002. Сборник материалов Московского Гештальт Института. / Д. Хломов. – М.: Московский гештальт Институт, 2002. – С. 73–84

УДК: 612.821+612.825.8]:796

## КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ И УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*П.Н. Чайников, Н.В. Соломатина, В.Г. Черкасова, А.М. Кулеш*

ГБОУ ВПО «Пермский государственный медицинский университет им. академика  
Е.А. Вагнера» Минздрава РФ

**Резюме.** Когнитивные функции определяют познавательные способности человека, совершенство овладения профессиональными навыками, в том числе и технико-тактическими действиями в спорте. Ширина адаптации когнитивных функций является важным фактором в функциональном состоянии центральной нервной системы, оценить которую позволяет умственная работоспособность (УР). В спортивной медицине важно исследование умственной работоспособности спортсменов, развивающих разнонаправленные физические