

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ СО СНОВИДЕНИЯМИ В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

*Кузнецова Юлия Викторовна
Kuznetsova Yulia Viktorovna*

*Кандидат философских наук, доцент кафедры дизайна и рекламы
Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor of the Department of Design and Advertising
Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарёва
Ogarev Mordovian State University
Саранск, Россия
Saransk, Russia*

Аннотация: В статье рассматриваются главные принципы работы со сновидениями основоположника гештальт-терапии Ф.С. Перлза, заключающиеся в достижении целостности личности человека с помощью «разыгрывания» сна сновидцем. Выделены и охарактеризованы этапы работы со снами в технике Перлза.

Abstract: The article discusses the main principles of working with dreams of the founder of gestalt therapy F.S. Perls, which consist in achieving the integrity of a person's personality by "acting out" a dream by a dreamer. The stages of working with dreams in the Perls technique are highlighted and characterized.

Ключевые слова: сновидения, гештальт-терапия, Ф.С. Перлз, проекция, саморегуляция.

Key words: dreams, gestalt therapy, F.S. Perls, projection, self-regulation.

В гештальт-терапии сны рассматриваются с различных ракурсов. Так, Ф.С. Перлз, основоположник данного подхода, характеризовал сновидения как проекции общего состояния жизни сновидца, а конкретнее - сообщения о незавершенных, избегаемых ситуациях и отрицаемых сторонах личности. В представлении Перлза о разделённой человеческой самости человек лишен целостности, поскольку в нем присутствуют внутренние конфликты, отвергаемые им желания, стремления, качества, противоречивые установки: «Такие, какие мы есть сейчас, мы разделены, разорваны на кусочки и задача гештальт-терапии в том, чтобы «интегрировать эти отчужденные, отделенные от нас части самости и сделать человека снова целостным - хорошо функционирующим, способным опираться на собственные ресурсы, способным возобновить свой рост, если он почему-либо прервался» [2, с. 59]. Одним из важных проявлений разделения человеческой самости и является механизм проекции. Целью его техники работы со снами, как зашифрованными посланиями, стало выявление их скрытого смысла с помощью разыгрывания сна в состоянии бодрствования. При этом сновидение не пересказывается, а «проживается», проигрывается сновидцем, как активным участником действия. Исследователь рассматривал персонажи и неодушевленные предметы сновидений как проекции. Иначе говоря, элементы сновидений суть образы отщеплённых частей человеческой самости - эмоций, состояний, личностных ролей. Эта идея присутствует и в других направлениях психотерапии, таких как психодрама, психосинтез, но, прежде всего в юнгианском анализе, в котором сновидения «принято считать важным фактом душевной жизни, поскольку они являются формой, способом прямого вмешательства трансцендентной функции в череду психических событий» [1, с. 50]. Отождествляясь с персонажами и даже неодушевленными предметами сновидения, разыгрывая их между собой и со сновидцем, человек может присвоить проецируемые качества и интегрировать внутренние конфликты, благодаря чему преодолевается разделение самости. Перлз пишет: «Если вам ясно, что вы можете сделать со сновидениями, значит, вы способны самостоятельно сделать для себя очень много. Просто возьмите любой старый сон или фрагмент сна. Когда сон вспоминается, он по-прежнему жив и доступен и он по-прежнему содержит какую-то незавершенную, неассимилированную ситуацию... И если вам ясна значимость каждого момента, когда вы идентифицируете себя с некоторой частицей сна, каждого момента, когда вы переводите «оно» в «я», значит, вы увеличиваете свою жизненную силу и свой потенциал» [2, с.155].

При этом, следует заметить, что интерпретация снов, в целом, избегается в гештальт-терапии, так как считается, что это способствует поощрению интроекции. Она также укрепляет такие терапевтические отношения между терапевтом и индивидом, в которых первый поддерживает интроекцию второго. Подобное положение вещей способствует удержанию власти терапевта и подчиненной роли личности в терапии и работает против заявленной направленности психотерапии - способствовать росту индивида. Наконец, интерпретация создает задержку процесса, посредством которого индивид будет открывать свою истинную природу в каждом отдельном и уникальном сне.

Одним из важнейших оснований гештальт-терапии является принцип саморегуляции, согласно которому природа человека представляет собой мощную саморегулирующуюся силу, способную поддерживать

оптимальное для функционирования состояние организма в самых разных жизненных ситуациях. Саморегуляция проявляется и на физиологическом и на психологическом уровне функционирования организма. В последнем случае, она предполагает способности организма определить свою потребность и удовлетворить ее. Существует множество данных, доказывающих значительную роль сновидений в саморегуляции организма. Лишение фазы быстрого сна (сновидения приходятся именно на нее) приводит к явным изменениям в сфере психики (раздражительность, тревожность и т.п.). Поэтому признается решающая роль сновидений для эмоциональной разрядки. Кроме того, исследования показали, что лишение фазы быстрого сна усиливает механизм вытеснения: человек быстро «забывает» события, которые ему наиболее неприятны и угрожают его самовосприятию. Однако такое «забывание» не проходит безболезненно: по известным психологическим законам повышается уровень тревожности и, как следствие, человек становится менее защищенным от стресса [4, с. 43].

Эти и многие другие данные находят свое обоснование в концепции поисковой активности (В. Ротенберг и В. Аршавский), как процесса поиска изменения ситуации (или отношения к ней). У животных она проявляется в агрессивном поведении или бегстве. Человеческая психика в этом отношении много богаче: планирование, фантазии, мечты, надежды и т. д.- это тоже формы поисковой активности. Итак, Ротенберг и Аршавский обосновали тезис, согласно которому истощение в ситуации стресса происходит не вследствие закономерного истощения психики, а в результате отказа от поисковой активности.

Но жизнь в состоянии бодрствования в современных условиях невозможна без откладывания достаточно большого количества решений «на потом» (отказ от поисковой активности). Согласно концепции Ротенберга и Аршавского во время фазы быстрого сна происходит компенсация отказа от поиска и восстанавливается готовность к поисковой активности после пробуждения [4, с. 40].

В гештальт-терапии нет понятия вытеснения. Поэтому модель, описанная Ротенбергом и Аршавским, будет выглядеть следующим образом.

Сновидения являются неотъемлемой частью процесса, при котором происходит перестановка в организации частей, и то, что было на переднем плане в состоянии бодрствования, отходит на второй план в сновидении и наоборот. Т.о., сновидения являются частью психофизиологического процесса саморегуляции.

В контексте гештальт-терапии запомнившиеся сны являются важными фигурами, а забытые сны представляются частью фонового процесса сознания. Фигуры связаны с неудовлетворенными потребностями человека, и как только потребность удовлетворяется, фигура сливается с фоном. Т.о, сны запоминаются при неудовлетворении определенной потребности, и тогда личности нужно сознать потребности, связанные с фигурой сновидения, чтобы эту потребность удовлетворить. Иными словами, организм через запомнившийся сон дает сигнал о незавершенном, остановленном процессе саморегуляции, требующим осознания для завершения данного процесса. Именно в таком ключе Пёрлз писал о снах как экзистенциальных посланиях от тела к личности: «Я особенно люблю работать со сновидениями. Я считаю, что в сновидении мы имеем ясное сущностное (экзистенциальное) сообщение о том, чего мы не замечаем в своей жизни, чего мы избегаем делать и чем избегаем жить» [3, с. 78].

Таким образом, ставя целью терапии интеграцию личности через отождествление с персонажами сна, Перлз выделил четыре этапа работы со сновидениями: рассказывание сна как некоей истории; оживлением сна; постановка сна; разыгрывание сна. Часто работа происходит не с целым сновидением, а с отдельной его частью. И здесь терапевт может столкнуться с определенными трудностями, например выбором значимого для клиента фрагмента длинного сна, работа над которым будет наиболее эффективной. Одним из вариантов совместного правильного выбора может быть эмоциональная насыщенность или повышенная тревожность того или иного фрагмента сна. Кроме того, сложность может представлять отождествление клиента с персонажем, и здесь можно поступить подобно выявлению фрагмента сна, исследовав наиболее «заряженные» персонажи сновидения. При произнесении монологов и диалогов от имени персонажей сна терапевту необходимо следить, чтобы реальные переживания не превратились в «придумывание», т.о. уводя клиента от самораскрытия. В частности можно рекомендовать изобразить предмет или персонаж телесно, с использованием и вербальных, и невербальных средств коммуникации.

Метод работы со снами, разработанный гештальт-терапией, на сегодняшний день является одним из наиболее эффективных, поскольку позволяет не только заглянуть в бессознательный уровень психики человека, но стремится соединить неинтегрированные части личности: конфликты, обиды, желания, радости и страдания.

Библиографический список:

1. Кузнецова Ю.В. Архетипические основания Юнгианского анализа сновидений // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. Саранск. № 4 (16), 2011. С. 50-54.
2. Перлз Ф., Хефферлин Р., Гудмэн П. Практика гештальт-терапии, М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001. 288 с.
3. Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии, М.: Академический проект, 2019. 207 с.

4. Ротенберг В.С. Сновидения, гипноз и деятельность мозга. М.: Центр Гуманитарной Литературы «РОН», 2001. 62 с.

© Ю.В. Кузнецова, 2022