

Психология сна. Гештальт-терапия

Гештальт-терапевт смотрит на сны несколькими способами. Ф.С. Перлз, выражая точку зрения, впервые развитую в гештальт-терапии, охарактеризовал сны как проекции. Разработанная им техника работы со сном, при которой человек увидевший сон разыгрывал его элементы, была создана для того, чтобы сновидец вновь интегрировал то, что он спроецировал. Позже Перлз назвал сны «экзистенциальными посланиями», т.е. краткими сообщениями о теперешнем или общем состоянии жизни сновидца. Отыгрывание сна в данном случае было направлено на то, чтобы сделать эти послания явными.

Многие терапевты подходят к снам также как и Перлз. Однако другие гештальт-терапевты предположили, что сон может быть ретрофлексией реакций возникающих в процессе терапии - по большей части, реакций на терапевта либо на события предыдущего дня. Например, во сне женщина поворачивается спиной к мужчине-сновидцу, видящему сон о ней. Его терапевту следует спросить, почему сновидец, почувствовав себя отвергнутым ею, не сказал этого.

Когда понимание фигуру/фонового процесса описанного гештальт-психологами было применено к снам, сны стали расцениваться как перестановки в организации частей, которые позволяют материалу заднего плана переходить на передний план. (В хорошо известных картинках с двойным изображением извитой кубок превращается в два профиля, обращенных друг к другу лиц). Сны также стали пониматься, как неудачные попытки завершить ранее инициированную фигуру – попытку, которая является неудовлетворительной, потому что фигура не может быть должным образом завершена в контексте сна. Исходя из этого, работа со сном заключается как бы в продолжении сна - хотя сновидец остается в бодрствующем состоянии, он продуцирует творческие фантазии.

Идея о том, что сон - это экзистенциальное послание, явно показала, что находится не в ладах с гештальт-терапией. Она уводит нас прочь от актуального, прочь от феноменологии сна в направлении чего-то умозрительного. Также как и интерпретация, она исключает раскрытие интенции сновидца в процессе создания своего сна, отдавая предпочтение интроецированию предзаданного мнения о сне.

По этим и по другим причинам, интерпретация, в целом, избегается в гештальт терапии. Интерпретация поощряет неосознавание интроекции. Она также поддерживает такие терапевтические отношения между терапевтом и индивидом, в которых первый поощряет интроекцию второго. Такое положение вещей способствует поддержанию власти терапевта и подчиненной роли личности в терапии и работает

против заявленной направленности психотерапии - способствовать росту индивида. Наконец, интерпретация создает «заклинивание» процесса, посредством которого индивид будет открывать свою истинную природу в каждом отдельном и уникальном сне.

Все эти оговорки применимы ко всем характеристикам природы сновидений и процесса фантазирования. Но эти характеристики снов могут и несомненно являются чрезвычайно полезными в терапевтической работе, если вместо того, чтобы принимать их во внимание как потенциально плодотворные гипотезы относительно природы конкретного сна, применять и использовать их в терапии или вне ее. Кроме того, гештальт-терапевты в общем едины в понимании снов как квинтэссенции спонтанной игры, включенной в творческое переживание - возможно фигуры сна более существенны, чем большинство фигур, которые мы способны создавать во время бодрствования. Хотя хорошие фигуры вероятно легче формируются в контексте, в котором существуют сны, верно и то, что именно они говорят нам ясно и убедительно о виртуозности и богатстве креативных способностей нашего природного ума.