

СОДЕРЖАНИЕ

О ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ – ОТ ИЗДАТЕЛЯ	6
ПРИГЛАШЕНИЕ К СТОЛУ	7
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	10
1 . ПРИНЦИП "СЕЙЧАС", или СОВРЕМЕННЫЙ ЭТОС	11
Новые теоретические перспективы	12
Источник силы – в настоящем.....	13
Значение опыта	16
Сам терапевт – инструмент терапии	19
Терапия слишком хороша, чтобы ограничиваться лечением	21
2. ЖИВАЯ ФИГУРА	23
Фон опыта.....	23
Доступность фона	30
3. ПО ТУ СТОРОНУ СОПРОТИВЛЕНИЯ	34
Композиция внутреннего опыта.....	36
4. СОПРОТИВЛЕНИЕ	43
Интроекция.....	43
Проекция.....	46
Ретрофлексия	48
Дифлексия	51
Слияние	52
5. ГРАНИЦА КОНТАКТА	56
Контакт	56
Границы "Я"	60
Телесные границы.....	63
Границы ценностей.....	64
Границы привычного	64
Границы проявлений	66
Границы открытости	66
6. ФУНКЦИИ КОНТАКТА.....	69
Зрение	70
Слух.....	73
Прикосновение.....	75
Речь	77
Движение.....	82
Обоняние и вкус.....	86
7. ЭПИЗОДЫ КОНТАКТА	89
Синтаксис	89
Эффект терапии	94
Повторы	99
Другие влияния в эпизодах контакта	100
8. ОСОЗНАВАНИЕ	106
Ощущения и поведение.....	109
Чувства.....	113
Желания	115
Ценности и оценки.....	117
9. ЭКСПЕРИМЕНТ	119
Отыгрывание	121
Направление поведения.....	128
Фантазия	129

Сновидения	134
Домашняя работа.....	140
10. ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ И ДАЛЬШЕ	145
"Горячий стул"	145
Блуждающий "горячий стул"	146
Естественные группы	148
Планирование больших групп	153
Супружеские пары и семья	155
Приложение I	158
Приложение 2	161

О ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ – ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Эта книга долго была примером успеха в профессиональной литературе. Ее тиражи распродавались, ее читали и цитировали, ей завидовали. Авторы и гештальт-терапия – почти ровесники. Они «создавали» друг друга и друг за друга боролись.

Одна из особенностей метода – умение *задавать* вопросы: как сделать так, чтобы яснее становилось кажущееся ясным; как двигаться к себе, перестав просто двигаться (часто по кругу)? Свободолюбие метода было его тараном, пафосом. «Enfant terrible» рос, становился популярным, мужал, приобретал респектабельность, старел... Где он сейчас? На Западе – в своей отчетливой профессиональной нише, среди «коротких терапий», эффективных техник, инструментария психологического саморазвития и «поисков себя». Впрочем, короткая терапия, по словам авторов книги, – как было 20 лет назад – это всего 2 раза в неделю и всего 2 года.

На двух незаурядных конференциях «Эволюция психотерапии» я был заморожен мастерством и простотой работы авторов книги, которая теперь перед вами.

Волею профессиональных судеб, когда еще и мысли не было ни об издательских заботах и радостях, ни об этой книге, мне довелось четыре года обучаться гештальт-терапии по программе Гамбургского института Фрица Перлза. И ведь совсем недавно оно было – то время, когда очень многие хотели нас учить и нам так радостно было учиться...

Гештальт-терапия у нас в стране только пытается начать ходить и, по мнению некоторых, уже немного научилась передвигаться.

В России – хочется надеяться – гештальт-терапии предстоит сыграть по крайней мере две «роли». Для западного профессионала очевидная истина: никто не может лечить (а часто и учить, и консультировать) других, не пройдя собственный тренинг – как клиент, ознакомившись со своими проблемами не интеллектуально, а «на собственной шкуре». Иначе груз собственных более или менее скрытых проблем ляжет на плечи другого. Гештальт-терапия во-первых, поможет «проработать» себя за сравнительно короткие сроки. И второе: она способна прояснить роль чувств, «здесь и сейчас» переживаний, осознания связей с прошлым – для повышения эффективности повседневной работы. Гештальт-тренинги в бизнесе и образовании для многих, хочется надеяться, послужат открытию психологии, которая может обогатить жизнь.

Леонид Кроль

ПРИГЛАШЕНИЕ К СТОЛУ

Абитуриенты психологических факультетов, участники психотерапевтических тренингов и многолетних обучающих программ по психотерапии, а также все, кто покупает и *читает* книги по психологии, стараются прежде всего отыскать в них что-то *для себя* и *про себя*. Многие с этим не согласны и стремятся обосновать свое стремление благими намерениями, научным интересом или профессиональной необходимостью. Поэтому, вопреки правилу гештальт-терапии (пришедшему из психоанализа) прорабатывать сначала сопротивление, а уж потом то, что за ним стоит, расскажем, что найдет *для себя* в этой книге *любой* читатель, независимо от профессии, пола и возраста.

Прежде всего обновленное восприятие мира вокруг и себя самого. Авторы приводят короткий рассказ о том, как маленький мальчик замороженно наблюдал за газетой, лежащей на траве. Ветер шевелил ее страницы, они то поднимались, то опускались. "Ребенок не знал, что это за предмет на траве, и с огромным вниманием рассматривал это *творение*". А что увидели бы мы? В лучшем случае газету, а скорее всего просто мусор. Способность смотреть на мир свежим взглядом в зрелом возрасте сохраняется обычно только у сумасшедших и художников (в широком смысле слова) и во многом является источником их творчества. Книга Ирвина и Мириам Польстеров может помочь нам, обычным людям, вернуть этот замечательный дар.

Она обращает нас к текущему моменту – одному из основных принципов гештальт-терапии – к тому, что происходит здесь и сейчас. Чаще всего мы видим не то, что есть, а то, что готовы увидеть (поэтому "обычный" современный человек не заметил бы чуда, даже если бы оно свершилось у него перед глазами). Это относится не только к зрению, все наше восприятие определяется предшествующим опытом. Простые и очень характерные для гештальт-терапии психотехники позволяют легко почувствовать границы нашего восприятия и, расширив их, прикоснуться к живой и трепещущей ткани непредсказуемого бытия.

"Интегрированная гештальт-терапия" – замечательный "учебник для пациентов". В ней очень просто и в то же время строго объясняется, как "работает" психотерапия. Причем объяснение это годится не только для гештальт-терапии, но и для любой инсайт-ориентированной терапии.

А для психологов и психотерапевтов книга Ирвина и Мириам Польстеров – настоящий подарок. Уже более 20 лет она сохраняет за собой славу лучшего издания по гештальт-терапии. Для российского читателя особенно ценно, что в ней есть все: теоретические источники, их практическое применение и живые клинические примеры.

За последние годы книг и статей по гештальт-терапии издано не так уж мало. Но на наш взгляд, каждая из них отражает лишь какую-то одну сторону метода. Парадоксально, что эта ситуация сложилась именно с гештальт-терапией, для которой особенно важное целое, не являющееся простой суммой отдельных частей.

Книга по гештальт-терапии не может быть организована в виде классического учебника, где сначала излагаются основы дисциплины, затем более сложные положения, а новый материал дополняет уже написанное. В "Интегрированной гештальт-терапии" все части связаны друг с другом, и одновременно каждый раздел является законченным целым. Ее с равным успехом можно читать последовательно, страницу за страницей, а можно открыть на любой заинтересовавшей главе. О сложном авторы говорят без упрощений, но и не впадая в излишнее теоретизирование. При этом теоретические положения гештальт-терапии изложены достаточно полно.

Интересно, что взгляды Ирвина и Мириам Польстеров отличаются от представлений Ф.Перлза. К примеру, сопротивление Перлз рассматривает с точки зрения организации опыта, а Польстеры больше внимания уделяют его проявлениям в контакте с миром. Помимо конфлюэнции, проекции, ретрофлексии и интроекции они вводят еще понятие дифлексии (уклонения), но не рассматривают эгоизма. По поводу дифлексии и ее места в цикле контакта в современной гештальт-терапии нет однозначного мнения.

Так, Ж.М.Робин, у которого учились многие российские гештальтисты, писал: "Само собой разумеется, можно говорить о парадоксальном характере уклонения, ибо контакт сам по себе можно рассматривать как способ избегания другого контакта".

В предисловиях принято только хвалить. Однако, на наш взгляд, преимущество "Интегрированной гештальт-терапии" И. и М.Польстеров заключается именно в том, что их книга обладает теми же достоинствами и недостатками, что и сама гештальт-терапия, то есть в некотором смысле репрезентирует метод.

Главы, в которых изложены собственно гештальтистские представления, очень точны и изящны.

А вот полемика с психоанализом... Использование терминов "бессознательное", "перенос", "сопротивление" вне целостного концептуального аппарата психоанализа вносит такую путаницу, что порой непонятно, с чем уважаемые авторы соглашаются, а против чего возражают. К тому же, апеллируют они к старому ортодоксальному психоанализу, который в их интерпретации больше похож на карикатуру. Парадоксально, что многие утверждения Польстеров, касающиеся реальных, а не трансферентных отношений терапевта и пациента и испытываемых ими чувств, – то есть именно те, в которых они противопоставляют гештальт и психоанализ, – даже текстуально совпадают с точкой зрения современных психоаналитиков, особенно представителей направления "object relation".

Правда, стоит сделать оговорку: 20 лет назад, когда "Интегрированная гештальт-терапия" появилась в англоязычном издании, не только психоанализ был другим, но и для гештальт-терапии как метода было важно отделиться от него. Отсюда и концентрация авторов не на сходстве, а на отличиях, что для современной гештальт-терапии уже перестало быть актуальным.

Однако для российского читателя эта тенденция может оказаться ловушкой: ведь для него не столь очевидны "существующие по умолчанию" общие корни современных психотерапевтических методов.

В гештальт-терапии существует представление о поглощении пищи как активном процессе (И. и М.Польстеры говорят об этом в связи с явлением интроекции). Еду нужно пробовать: что-то прожевать и проглотить, а что-то, возможно, и выплюнуть. Если вы предпочитаете кашу и протертые овощи, вам, может быть, и не стоит читать эту книгу. Любители рецептов и советов на все случаи жизни в духе Карнеги, скорее всего, будут разочарованы. Но тем, кто понимает, что мир, в котором мы живем, сложен и непредсказуем, и мы, люди, являемся одним из самых сложных и загадочных существ этого волшебного мира, "Интегрированная гештальт-терапия" обязательно подарит неожиданные открытия.

**Нина Голосова,
Мария Тимофеева**

Посвящается Исидоре Фром – учителю и другу

"Скоро он стал дышать ровнее, от растерянности не осталось никаких следов. Он пробовал эликсир растерянности, когда все происходящее должно неминуемо поражать. Он уже больше не мог находить смысл главным вещам в своей жизни (что никогда не делало его счастливым); он мог чувствовать как они сами улечиваются; и он не хватался за них в отчаянии. Вместо этого, он потрогал себя и посмотрел вокруг. Он почувствовал: "Я здесь и сейчас" – и не стал впадать в панику."

Пол Гудман "Имперский город"

ПРЕДИСЛОВИЕ

Основная цель этой книги – передать живое дыхание и размах гештальт-терапии, соединить теоретические перспективы и терапевтический выбор, открывающийся для гештальт-терапевта. В своей работе мы представляем фундаментальные основы гештальт-терапии, новые идеи, а также переосмысление устоявшихся концепций. Мы хотели бы, чтобы у читателей появилось представление о новых масштабах гештальт-терапии, которая задает удивительный ритм соотношений между разумом и волнением, гуманностью и техникой, личным горизонтом и вселенной.

Мы надеемся, что наша работа станет для читателя стимулом для приобретения дальнейшего опыта, для исследования сильных сторон и ограничений принципов гештальт-терапии.

Особенно мы хотели бы отметить живое содействие наших коллег с факультета тренинга Гештальт-института Кливленда. Они были нашими соратниками в исследованиях и поисках на протяжении двадцати лет. Для нас это не просто "факультет" – это: Марджори Грилман, Рейнет Фанц, Цинтия Харрис, Элайн Кепнер, Эд Невис, Билл Уорнер и Джозеф Цинкер, позже к ним присоединились Францис Бейкер и К.Уэсли Джексон. В этом списке отсутствует безвременно ушедший наш дорогой коллега, Ричард Уоллен.

Мы также хотим отметить громадную работу, которую проделала наш секретарь Гарриет-Кэрол Центуриа. Ее трудолюбие, юмор и очарование доставляли нам огромное удовольствие в процессе совместной работы и неизменно вызывали глубокое чувство симпатии.

Наконец, мы хотим выразить свою любовь Саре и Адаму, нашим детям, которые, к счастью, подтолкнули нас к живым встречам с людьми с их простыми заботами. Сара с большим увлечением редактировала части этой книги. Адам с юмором и пониманием пережил тот период в жизни нашей семьи, когда мы были глухи к его проблемам. Наши дети придумали несчетное количество названий для нашей книги, многие из которых, к сожалению, не вполне цензурные, но все-таки гораздо веселей, чем то название, которое придумали мы.

Ирвин и Мириам Польстеры
Кливленд, март, 1973 г.

1 . ПРИНЦИП "СЕЙЧАС", или СОВРЕМЕННЫЙ ЭТОС¹

"Старые символы умерли, господствуют новые. Но очевидно, что и эти новые в свою очередь умрут от той же болезни".

Джойс Кэри

У детей есть считалка, которая помогает им сделать первый шаг, когда нужно подвигаться. Она звучит примерно так:

Раз – начало,
Два – сидим,
Три – готовы,
Четыре – бежим!

В наше время многие люди застыли на счете "три", оставаясь на стадии "будь готов". Они готовятся так долго, что с ними либо ничего не происходит, либо случается так нескоро, что достигнутое уже не радует. Один весь год работает в поте лица в ожидании двухнедельного отпуска и ждет его, как свет в конце длинного темного туннеля. Другой много лет отказывает себе во всем, надеясь, что заживет после выхода на пенсию. Бесконечная череда классных комнат, аудиторий, музеев, концертных залов и библиотек обещает научить нас жить. Обучение тоже не становится жизнью. Настоящая жизнь ожидается где-то в будущем – после окончания колледжа, после женитьбы, после того как вырастут дети, после окончания психотерапии.

Подготовка к настоящей жизни, когда бы она ни ожидалась, манит человека, который "покупает фальшивые акции" на светлое будущее. Он платит за будущее счастье, уничтожая или отвергая то, что происходит сейчас. Но даже когда он достигает "земли обетованной", оказывается, что у этой выгодной сделки есть нежелательный побочный продукт. Он заключается в том, что человек привык занижать важность актуальных переживаний настоящего. И вот *тогда*, когда он может наконец начать *жить*, в соответствии с его социальным контрактом, он все еще оглядывается назад! Он одурачен игрой в "это хорошо для тебя".

Наше время готово к переменам. Магнетическую силу непосредственного опыта трудно победить. Обещание успехов или наград в будущем может соперничать с большой притягательностью непосредственных переживаний и активных действий. Еще не так давно непосредственным переживаниям уделяли мало внимания. Предполагалось, что личная вовлеченность в процесс обучения нарушает объективность мышления. А ведь обучение *требует* чувства личного непосредственного участия так же, как и теоретические изыскания. Ясно, как дважды два, что эти процессы нераздельно связаны.

В настоящее время в лексиконе психологов появилось слово "причастность", которое стало почти кодовым для соединения воедино всех жизненных впечатлений в центральной точке. Однако раньше психотерапевты были просто мастерами по части непричастности: сидели в собственных кабинетах, изолированные от жизни общества. Они читали лекции, давали консультации, выпускали объемистые книги, предназначенные в основном для специалистов.

С появлением экзистенциализма и признанием общности человеческих проблем уровень причастности психотерапевта к жизни возрос.² Люди стали заботиться не о том, больны они или нет, а о том, как развивать свои силы, как испытывать чувство

¹ Этос – нравственный облик, характер, дух. – *Здесь и далее комментарии переводчика.*

² Polster, E., *Encouter in Community in Encounter*, Burton, Burton, A. Ed., San Francisco: Jossey-Bass, 1969.

значимости, как соответствовать тому, что хочется, как создавать такую окружающую среду, в которой они могут жениться, рожать детей и все остальное. Более того, они стали ждать от психотерапии ответов на многие жизненно важные вопросы. Впоследствии, с расцветом гуманистических направлений психотерапии все эти вопросы стали предметом пристального внимания.

Сегодня многие люди оказались во взвешенном состоянии. Их волнует свежесть непосредственных жизненных переживаний, но *им необходимо и то связующее звено, которым могла бы стать теория, придающая смысл и перспективу тому, что они делают и чувствуют*. Теория и знания остаются непонятными из-за их традиционной отстраненности от реальной жизни.

До 1950-х годов такой связующей силой был психоанализ. Он создал законченный "портрет" человеческой природы и дал толчок развитию новых представлений о человеке, которые прежде считались непостижимыми. Психоанализ оказал настолько сильное влияние на развитие социальных идей, что мимо него не прошла ни одна психотерапевтическая теория.

Сам же Фрейд защищал незыблемость своих взглядов и был нетерпим к любым отклонениям от них. Чтобы сохранить свою систему целостной, он отрицал теоретические новации, даже если они исходили из его собственных постулатов. Любое отклонение от его принципов он воспринимал как угрозу *конечной* истине и не допускал даже блестящих идей развития своей теории.

Однако эти идеи все же сохранились – как любая теория, которая отвечает нуждам общества. Они и стали основой для многих современных воззрений. И, несмотря на то, что отклонения от теории Фрейда оказали меньшее влияние, чем его собственные взгляды, их существование нельзя не признать.

Новые теоретические перспективы

Очевидно, что ни одна теория не может претендовать на *конечную* истину. Но в когда психоаналитическая теория была впервые сформулирована, тем, кто не разделял взгляды Фрейда, было трудно отстаивать свои собственные идеи, так же, как поначалу и самому Фрейду. Отто Ранк¹, который смог преодолеть узость взглядов Фрейда, писал:

"... Психологические теории меняются, как мода, и неизбежно вынуждены меняться, чтобы стать доступными и выразить существующий тип человека в его динамической борьбе за выживание и бессмертие".

С этой точки зрения новые теоретические изыскания не должны ожесточаться в полемике и самоутверждении. Они могут походить на живопись, которая выражает взгляд и чувства одного только художника. Наконец, они являются *его* взглядом, а не рассматриваются как жизнь сама по себе. Теории создают ясность. Они нужны нам, чтобы увязать воедино наши взгляды и поступки, чтобы то, что мы делаем сегодня, имело смысл и будущем. Но теории не являются *конечной* истиной. Халл и Линдзей² дают такое

определение теории:

"... Теории не предопределены природой, условиями или любым другим конкретным процессом. Как один и тот же опыт или наблюдение может вдохновить поэта или писателя сочинить произведения в различных жанрах, так и данные исследований можно объединить во множество различных теоретических схем. Теоретик

¹ Rank, O., *Beyond Psychology*. New York: Dover Pub., 1941.

² Hall, C.S. and Lindzey, G., Ed., *Theories of Personality*. New York: Willey, 1965.

выбирает одно конкретное мнение, представляя факты, которые его интересуют, пользуясь свободным творческим выбором. Этот выбор отличается от выбора в искусстве только ясностью, по которой можно будет судить о плодотворности теории".

То, что люди перестали воспринимать установленные теории всерьез, как это было раньше, – здоровый знак. Тем не менее сегодня по-прежнему не достает теории, которая могла бы отразить практические интересы. Человеку нужны способы, чтобы хорошо ориентироваться в своей реальности, мыслях, чувствах, желаниях. Гештальт-терапия дает такую ориентацию. Это творческое течение объединило всех, даже малоизвестных фрейдовских отступников в рамках гештальт-направления.¹ *Его основная идея состоит в том, что терапевтический опыт не просто подготовительный этап, а он является самоценным per se², не требующим никакого внешнего подтверждения своей уместности в жизни пациента.*

Гештальт-терапия не ограничивается только истинами сегодняшнего дня, которые нужны только сейчас и отвечают только сиюминутным витальным потребностям. Если мы скажем, что гештальт-терапия действительна только на сегодняшний день, значит признаем, что содержание этой книги и многих других ей подобных через 40 лет будет уже не актуально. Пожалуй, через 40 лет наши взгляды могут и устареть. Рассмотрим, например, суть психоаналитической концепции трансфера (переноса). Это была замечательная идея, пролившая свет на наши представления об психических нарушениях. Однако в представлении многих психотерапевтов эта теория уже устарела. Она указывает на качество "как будто" психотерапевтических отношений, но этого недостаточно, чтобы обойти момент деперсонализации, широко распространенной в наше время. Сегодня нужно нечто большее, чем понимание, что многие актуальные отношения являются повторением важных детских отношений. Чувства, которые возникают между психотерапевтом и пациентом самоценны, и в психотерапевтической работе нужно отдавать им должное. Слишком просто думать обо всем, что с нами происходит, как об элементарном воспроизведении отношений с родителями.

Каковы бы ни были подражания, гештальт-терапия фокусируется на актуальных отношениях *как таковых*. Если пациент злится на терапевта, это может быть важно, например, с той точки зрения, как пациент воспринимает эти чувства сейчас или что он собирается с этим сделать. Интерпретация переноса отвлекает пациента от целостности его опыта, замутняя силу актуальных чувств и поведения, заменяя "сейчас" на "давным-давно". Это не значит, что концепция переноса вовсе не имеет значения для людей, живущих в настоящем, в частности в контексте их отношений с родителями. Просто она больше не является предметом нашего интереса. Современный художник может считать картину Рембрандта великолепной, но ему не придет в голову самому писать такие же картины. Seriously изучая живопись Рембрандта, он будет следовать собственному видению мира, в котором он живет, своей манере изображать этот мир.

Новые представления, лежащие в основе в гештальт-терапии и большей части гуманистических подходов, таковы: 1) источник силы – в настоящем; 2) опыт важнее всего; 3) сам терапевт является инструментом терапии; 4) терапия слишком хороша, чтобы ограничиваться лечением.

Источник силы – в настоящем

¹ Тем не менее, следует отметить тех, кто оказал влияние на гештальт теорию. См. Приложение 1.

² По существу, само по себе (лат.)

Только настоящее существует в данный момент. Эту истину усвоить труднее всего. Игнорировать ее – значит отказаться от ценности происходящего. Это кажется очевидным и широко распространилось среди психологов так называемой третьей волны.

Однако вызывает удивление, что акцент на настоящем, при всей его громадной терапевтической силе, энергично отрицают большинство психотерапевтов. Два основных парадокса тормозят развитие идеи настоящего как определяющей основы жизни. Первый парадокс заключается в том, что гештальт-терапия признает воспоминание и планирование как функции настоящего, даже если они относятся к прошлому или будущему. Второй парадокс состоит в том, что, имея дело с вопросами, связанными с прямой межличностной конфронтацией, мы соприкасаемся со многими важными явлениями жизни людей – войны, расизм, экология и др.

Эти парадоксы стали основным источником путаницы в вопросе о силе настоящего времени. Но говорить о них необходимо, чтобы прояснить и расширить наше понимание настоящего. Многие уже не разделяют взгляды на настоящее как на буквальные актуальные переживания. События, которые случились или могли случиться вне "здесь и сейчас" можно игнорировать только в исключительных случаях. Некоторые из таких событий касаются самых захватывающих и драматических эпизодов человеческого существования. И если они являются "запретной зоной", то это большая потеря – как для говорящего о событиях, так и для слушателя.

Прошлое и будущее. Прошлое и будущее содержат то, что однажды произошло, и то, что когда-то может случиться. Они определяют психологические границы актуального опыта и психологического контекста. Этот контекст поставляет материал для выделения новых фигур из фона, в котором они существуют сейчас. Парадокс в том, что взаимодействие прошлого или будущего с настоящим является центром психологической жизни. Однако многие относятся к этому так, словно прошлое или будущее существуют отдельно, тем самым игнорируя живые возможности существования. Сенсорные и моторные системы человека могут работать только в настоящем, и благодаря их работе актуальный опыт становится живым и наполненным переживаниями.

Например, когда пациент "застревает" на воспоминаниях об отцовской порке, он относится к этому лишь как к событию прошлого и погружен в свои воспоминания. В этом случае затронута лишь маленькая часть происходящего в настоящий момент. Если же он захочет осознать свои телесные ощущения в тот момент, когда его избил отец, ему следует усилить свои актуальные переживания, чтобы преобразовать свой телесный зажим в реальное чувство. Тогда он сможет рассказать эту историю с яростью, давая слушателям проникнуть в существо своих переживаний. Напряжение, которое возникает в таких случаях, имеет свою собственную направленную силу и с помощью воспоминаний или чего-то другого переносится в настоящее и выражается со слезами, криками, ударами, бранью и т.п. То, что было вытеснено раньше, возрождается сейчас, с помощью воспроизведения текущих сенсорных и моторных проявлений. Процесс продолжается благодаря распознаванию, усилению и концентрации до тех пор, пока напряжение не иссякнет. Лишь тогда, будучи значимым *только* в настоящем, событие из далекого прошлого окончательно осознается человеком.

Некоторым людям, нуждающимся в определенной дисциплине. Было бы полезно предложить говорить только в настоящем времени. Это может быть интересным упражнением, но злоупотребление "правилами грамматики" обедняет человеческие отношения. Люди, которые слишком стилизуют свою жизнь, принимая романтические настроения за истинные переживания, могут в конце концов потерять способность испытывать настоящие чувства, заменяя их стилизацией.

По иронии судьбы увлечение рекомендациями, как людям *надо* говорить друг с другом, представляет опасность для гештальт-терапии. Ведь это полная противоположность той ориентации на "анти-долженствование" (anti-should), которую

отстаивает гештальт-терапия. Человеку, который только осваивает искусство жить в настоящем, бессмысленно предлагать пребывать в настоящем до тех пор, пока он сам не научится делать это. Будучи приговорен к настоящему грамматическими правилами или другими навязанными формами, он может уступить, но это будет пустая формальность, а не действительная жизнь в настоящем.

Эбаутизм¹ Второй парадокс сосредоточивается вокруг того, как говорить *о чем-то*, не теряя при этом непосредственности переживаний. Проблема эбаутизма заключается в том, что он может стать пагубной зависимостью, в нем можно застрять, как во вращающейся двери.

Человек, естественно, *заинтересован* в том, что простирается за пределами случайного "здесь и сейчас". Он *будет* говорить о том, что его волнует. Тем не менее, даже такие темы могут быть попыткой уйти от того, что волнует и затрагивает. Порой они являются не более чем способом поддержать разговор, отвлечь от чувства недоверия, выставить напоказ свои знания и заинтересованность, желанием избежать столкновения, сексуального контакта или смятения. Эти и многие другие маневры делают жизнь безопасной, но неинтересной.

Настойчивое требование пребывать в узко ограниченном мире "здесь и сейчас", как реакция на такого рода деперсонализацию общения, тоже не полезно. Многие люди, особенно те, кто посещают терапевтические группы или группы встреч (encounters group), скажут, что отвлеченные темы – политика, общественная жизнь, культура и т.д. – не "групповой материал". Это очевидный абсурд, потому что работа внутри таких ограничений уплощает сущность человеческой жизни.

В одной из групп заговорили об отношении к старости в нашей культуре, и одна женщина начала рассказывать о том, как она поместила свою мать в дом престарелых вместо того, чтобы забрать к себе домой. Вскоре обсуждение вылилось в воображаемый разговор женщины с матерью, и она высказала то, что никогда не могла бы произнести в реальности. В результате этого диалога она осознала свои приоритеты и освободилась от привычных представлений о том, как должна была вести себя с матерью.

Для людей, заинтересованных с личностном росте и сотрудничестве, важно научиться выбирать из потока информации нечто личностное и волнующее. К сожалению, до сих пор основной способ передачи информации при обучении служат лекции. Недостатки этой формы обучения общеизвестны, но ее по-прежнему продолжают использовать. Еще не изобрели таких форм коммуникации, которые могли бы объединить получение информации по актуальной теме с активным участием слушателей. Однако попытки предпринимаются. Все больше и больше преподавателей и студентов стремятся к активному процессу обучения. "Контактное образование" является одним из примеров того, как педагог и студент разрабатывают индивидуальные планы и обсуждают программу обучения. Рабочие проекты и индивидуальные планы придают процессу обучения ощущение непосредственного участия.

Вся наша культура нуждается в новых средствах выражения, которые будут побуждать людей переживать настоящий момент в процессе общения, обучения и любой другой деятельности. Не удивительно, что изгнание эбаутизма из терапии и групп встреч становится почти ритуальным. Тем не менее, подобные псевдокоммуникации, напоминающие фобии, актуальны и могут привести к снижению самосознания из-за тесных ограничивающих рамок. Такое исключение общих тем несет в себе опасность вырождения самосознания.

Настоящее как оно есть. Значение гештальт-терапии – в стремлении к реальности, несмотря на парадоксальные сложности. Терапевтический опыт – индивидуальный или групповой – это упражнение в свободном пребывании *сейчас*,

¹ От английского "about" – в данном контексте, о чем, про что.

когда не обязательно затрагивать важные темы, обсуждать будущие или прошлые поступки. Так как жизнь невротика в основном обращена в прошлое, любое обращение к актуальному опыту будет "противоядием" от невроза. Человек должен научиться общаться без жестких правил, когда ему ничего не запрещают и он может не беспокоиться, рассказывая непристойности, пытаясь понять смутные мысли другого, может веселиться, осуждать, сидеть тихо, обниматься, хихикать и вести себя любым другим способом. Когда он находится в группе, он пребывает в новом для себя сообществе. Задача этого сообщества определяется тем, что делают участники в данный момент, и тем, что вытекает из этого взаимодействия. И если один слишком громко смеется, то другой может его осудить, и с этим приходится считаться. Возможность развития приходит с учетом реальности, а внутренние изменения происходят при общении людей в настоящем. Когда в жизнь вторгается прошлое, человек должен научиться отставлять его в сторону и переживать актуально происходящее прямо сейчас, в этой группе людей.

Одного пациента спросили, как он представляет себе свою жизнь, если бы он был совершенно здоров, но потерял память. Сначала ему понравилась идея забыть все свои неприятности, но потом он впал в уныние, потому что угодил в собственные силки. Этот пациент понял, что он – тот единственный человек, для которого его прошлое остается живым. И это действительно так.

Значение опыта

Значение настоящего времени неразрывно связано со значением опыта. Потребность осознавать смысл переживания была настолько сильно фиксирована в культуре, что перекрыла сами чувства как таковые. Чувствам так или иначе не уделялось должного внимания.

Фрейд увидел оба аспекта терапевтического взаимодействия – и чувственный и смысловой. Но его подход фокусировал внимание психотерапевта на смысловом аспекте терапии и обыденной жизни, а не на качестве актуальных переживаний. Его двойственный подход к переносу "затуманил" основной результат прямых переживаний. С одной стороны, подход Фрейда к переносу отклоняет все актуальные взаимодействия, выдавая их за пришедшие из прошлого. С другой стороны, перенос всегда был центральным фактором аналитической терапии, даже если он, в конечном счете, находил поверхностное объяснение. Несмотря на утверждение, что аналитик играет роль "глухой стены", он *должен* проявлять свое присутствие для пациентов, которые всегда ссылаются на мнение своего аналитика. Две эти возможности приведены в работах Фрейда¹ где он описывает как отражающее качество переноса, так и его потенциал для усиления переживаний. В первом случае, говоря о неврозах и зависимости от аналитика, Фрейд пишет:

"...Опасность таких состояний переноса, очевидно, состоит в возможности *непонимания* пациентом природы этих состояний; он принимает их за актуальные переживания, тогда как они являются отражением прошлого".

Конечно, такое прояснение существующих отношений с терапевтом толковалось лишь как уловка для того, чтобы отвлечь от анализа неосознанного прошлого. Однако в том же рассуждении Фрейд утверждает:

"Другая особенность переноса заключается в том, что с его помощью пациент раньше нас проясняет важную часть истории своей жизни, из которой он, возможно,

¹ Freud, S., An Outline of Psychoanalysis. New York: W.W. Norton & Co., 1949.

предъявляет лишь малую часть. Он будто бы разыгрывает перед нами свою историю вместо того, чтобы рассказать ее нам".

Здесь Фрейд ясно демонстрирует, что его присутствие для пациента в настоящем времени перекрывает воспоминания из прошлого. Он признает наглядность символики терапевтического сеанса. Но Фрейд не в состоянии принять тот факт, что вместо поиска символов из прошлого настоящие переживания *сами по себе* порождают символы, которые имеют самостоятельную ценность не только для терапевтического взаимодействия. Символическое качество происходящего проецируется в будущее благодаря его способности обретать новый смысл для человека. Когда происходящее приобретает такой смысл, оно находит свое место в контексте жизни, а не ограничивается стенами терапевтического кабинета.

Алиса фантазировала, представляя себе прогулку по лесу. Она шла со своей матерью, рука в руке, и впервые почувствовала теплоту своих отношений с матерью. Когда сессия закончилась, она подошла ко мне¹, нежно поцеловала меня, сказала: "Я люблю Вас" – и вышла из комнаты. В тот момент она действительно любила именно меня, а не своего отца или кого-нибудь еще, как истолковали бы этот эпизод поборники идеи переноса.

В гештальтистских представлениях такое выражение чувств воспринимается буквально, оставляя в стороне все вопросы о причинах поведения или чувств Алисы. Мы, напротив, призываем доверять естественному течению отношений, а не искать их символическую связь с прошлым или пускаться в психологизирование, чтобы объяснить ее поведение. Символическое "Я люблю Вас" направлено в будущее, где любовь станет для Алисы допустимой. Это событие, как и все другие события, повлияет на самоощущения женщины, на ее мир и ее жизненную направленность.

Когда пациент целует своего терапевта, как это было в описанном случае, и говорит, что любит его, это может означать: "Теперь я открыта для того, чтобы любить и говорить о любви, когда я ее почувствую. Я сумею говорить о ней любыми способами, которые способны выразить мои чувства". Сила терапевтического события переносит новый опыт в будущее поведение Алисы, придавая ему новые стимулы и расширяя контекст. Происходящее не всегда нуждается в интерпретации, она может стать штампом, поспешным и необдуманным. Опасность поиска смысла таится в том, что смысл отливает в застывшую форму то, что еще находится в процессе развития. Управляя поведением и подчиняя его определенному смыслу, мы лишь устанавливаем другую рамку для стереотипного поведения.

Смысл и чувство находятся в сложных отношениях, и доступ к одному из них может блокировать жизнь другого. Искусство хорошо иллюстрирует эту проблему. Некоторые произведения искусства, к примеру, полотна Иеронима Босха, создают такую сложную символическую систему, что в ней легко потеряться и забыть, что перед тобой живопись, если сконцентрироваться на поиске *смысла*.

Некоторые современные драматурги, такие как Альбе, Пинтер, Беккет, отвергают символический смысл в своих произведениях, настаивая на *чувственном восприятии* пьесы. Но зрители так привыкли во всем искать смысл, что начинают заполнять брешь своими собственными домыслами. Как бы там ни было, потребность в поиске смысла² не просто причуда, и никто не знает об этом лучше, чем эти авторы. Они полагают, что какой бы смысл ни нашел зритель, он ощутит свежее дыхание жизни, и каждый человек будет просто испытывать свои переживания вместе с происходящим на сцене.

Вот что говорит Пикассо о понимании живописи:

¹ При описании личных переживаний терапевта мы решили использовать первое лицо, чтобы избежать грамматических сложностей. Кроме того, мы используем вымышленные имена пациентов.

² Параллель между потребностью в поиске смысла и феномене фигура/фон, который является центром концепции гештальт-терапии, описывается в главе 2.

"Каждый хочет понимать живопись. Почему никто не пытается понять пение птиц? Почему можно любить ночь, цветы, все, что окружает человека, не стараясь понять все это?... Те, кто хотят объяснить картину, почти всегда находятся на ложном пути. Гертруда Стайн, к моему удовольствию, заявила недавно, что она наконец поняла, что на моей картине изображены три музыканта. А это был натюрморт!"

Раздражение Пикассо разделяют многие художники, так как долгое время значение, которое придавалось смыслу, затмевало другие основополагающие стороны существования. Как будто поиск смысла является главной интеллектуальной работой! Раздражение художника все же направлено скорее против *замены* естественных переживаний на поиск смысла, потому что даже он определяет смысл своей работы, когда называет ее натюрмортом. А для Гертруды Стайн это были три музыканта. Гарольд Пинтер отказывался давать объяснения своим пьесам, убежденный в том, что в них он сказал уже более чем достаточно. И тем не менее, желание найти смысл столь велико, что сам Пинтер, будучи постановщиком пьесы Роберта Шоу, постоянно спрашивал автора о том, что означает та или иная сцена.

Гештальт-терапия находится в таком же положении, когда мы придаем большое значение смыслу, то занижаем важность реальных переживаний. Если поиску смысла в гештальт-терапии будет отводиться центральное место, реальная проблема будет сведена к выяснению ее правильного места. Важно выслушать историю и дать смыслу развернуться, а не подчинять все поведение определенному представлению. Поиск смысла – это человеческий рефлекс, но при этом *принуждение* к осмыслению мгновенно топит чувства. Смысл возникает сам – из череды событий, из естественного ритма переживаний и их осмысления. Символ в психотерапии наиболее силен, когда свою значимость он обретает в переживаниях. Они существуют прежде всего как таковые, и лишь *потом* проявляется их естественный и очевидный смысл, который помогает интегрировать опыт. В этом процессе пациент является равноправным партнером терапевта, каждому новому переживанию он находит место в новом контексте и наполняет его новым собственным смыслом. Он по-новому начинает участвовать в терапевтическом процессе, отказываясь от стереотипного поиска причин, истоков и смысла, смысла, смысла.

Это особое внимание к самому опыту вместо его интерпретации отражает протест против авторитарной системы, которая заведомо решает, что какой-то человек может знать больше, чем другой. Вместо того, чтобы разрешать в интеллектуальные загадки, мы предпочитаем, чтобы пациент вошел в контакт со своими переживаниями. И верим, что, получая ясное представление о происходящем внутри него, он сможет продвигаться от ограничивающих его представлений к ценному опыту. Его внутренняя динамика должна быть осознана и оживлена. Обычно люди только косвенно осознают, что именно поддерживает или усиливает ощущение полноты их бытия.

Если, к примеру, спросить у кого-нибудь, что он испытывает, когда говорит о своих проблемах с шефом, или о близком друге, или о путешествии в Африку, он, возможно, будет удивлен или даже поражен тем, что это нелегко обозначить словами. Более того, когда люди могут описывать или, по крайней мере вступать в контакт со своими собственными переживаниями, беседа становится более увлекательной. Некоторыми людьми такой подход рассматривается как частный или отвлекающий, но когда от него отказываются, общение сразу делается скучным, потому что в нем отсутствуют личные переживания человека.

Еще недавно здания проектировались таким образом, чтобы спрятать или замаскировать несущие конструкции – стальные балки, перегородки, открытые кухни. Сейчас все это остается на виду. Если провести аналогию со структурами внутреннего опыта человека, то можно услышать такие замечания: "Ваш вопрос пугает" – вместо

лукавого: "Меня поражает ваша осведомленность"; или даже "Я потрясена тем, что нравлюсь вам" – вместо вежливой холодности.

Сам терапевт – инструмент терапии

Джойс Кэри¹ говорил, что искусство – это сочетание фактов с отношением к этим фактам. Терапевт, как и художник, исходит из собственных чувств, используя свое психическое состояние как инструмент психотерапии. Художник, чтобы изобразить дерево, должен пообщаться с настоящим деревом; так и психотерапевт должен повернуться к конкретному человеку, с которым он вступает в контакт. Терапевт откликается на все, что происходит между ним и пациентом. Он получает и возвращает каждый элемент взаимодействия и развивает его таким образом, чтобы это стало частью терапевтической динамики.

Когда голос пациента становится грубым, терапевт может сказать: "Я начинаю чувствовать себя как беспомощный ребенок". Или, отражая возбуждение пациента, терапевт может пофантазировать, каким товарищем по команде был или сейчас является его пациент. Порой терапевт может испытывать усталость, смятение, удивление, злость, сексуальное возбуждение, испуг, заинтересованность, оторванность, пресыщение и т.д. Все эти реакции – информация как о терапевте, так и о пациенте. Они являются важной частью терапевтического опыта.

Такой опыт терапевт может получить, даже если просто описывает свои чувства и наблюдает, какой эффект вызывают его замечания. Например, терапевт заявляет, что ему скучно. Пациент может ответить, что пришел сюда не для того, чтобы развлекать терапевта, или что такое замечание сковывает его. Что бы ни произошло – все "льет воду на мельницу" терапевта. К примеру, терапевт поинтересуется, почему перспектива развлекать терапевта вызывает у пациента протест. Ответ зависит от того, насколько пациенту важно быть интересным в глазах терапевта или вообще интересным в жизни. Тот, кого сковывает скучающий терапевт, может оказаться особенно чувствительным к тому, какое впечатление он производит на других людей, и беспокоиться о том, как стать интересным.

В другом случае терапевт может не выражать свои чувства вслух, а проигрывать их: например, взять своего пациента за руку, когда тот плачет, не отвечать на его вопросы, если они смущают его, одалживать пациенту деньги, когда он в них нуждается, проявлять сочувствие, смеяться над забавными ситуациями, говорить пациенту или пациентке, что у него привлекательная внешность.

Терапевт также может выражать чувства в собственных фантазиях, представляя в метафорической форме характерные особенности пациента.

27-летний Чарльз, считал себя гомосексуалистом, но пытался вернуться к гетеросексуальности и ухаживал за девушкой. Он много говорил об этом, но в общих чертах, оставляя пробелы в рассуждениях, и занимал скорее выжидательную позицию. Я дал волю своей фантазии, и передо мной возник весьма зловещий образ Чарльза в виде дьявола в развевающемся плаще, мерцающем зелеными и красными искрами. Затем я увидел женщину. Она была обнаженной и страстно желала Чарльза. Ее возбуждала скорее дьявольская магия Чарльза, нежели желание, которое он испытывал. Эта женщина представлялась мне одновременно моей женой, и матерью, и подругой Чарльза. Чарльз-дьявол должен был снять свой плащ, чтобы обернуться человеком. Он был в замешательстве и не знал, что делать. Пока он колебался, я схватил женщину и овладел ею. Когда я закончил рассказывать о своей фантазии и открыл глаза, то увидел взволнованное лицо Чарльза. Он вдруг стал говорить о своем отце.

¹ Cary, Joyce, *Art & Reality*. New York: Doubleday and Co., Inc., 1961.