

ПРЕДИСЛОВИЕ

Зачем нужна эта книга? Такой вопрос, конечно же, звучал бы не совсем по-гештальтистски¹

Для кого она? — уже более приемлемо; ведь в Гештальте опасаются анонимных или «бесцельных» коммуникаций и поощряют прямые, личные, ориентированные и недвусмысленные послания.

Так какая же это книга? — вот уж истинно гештальтистский вопрос!

А ответ таков: это книга о Гештальте, написанная в *Гештальт-стиле*, а это значит: в равной мере от сердца и с умом, спонтанно, с осознанием возникающих *здесь и теперь* ощущений и чувств, когда я даю слово и правому полушарию моего мозга, когда внезапно всплывает картина тех воображаемых отношений, что завязываются в этот момент между вами и мной — или, скорее, между вами и *нами*; ведь эта книга, которую пишу я, в действительности отражает совместный опыт и общие, сотканые из разноцветных переплетающихся, не обязательно сонаправленных или противоположно направленных нитей мысли, которыми мы — Анн и я — делились друг с другом в течение тех 35 лет, что мы остаемся впряженными в одну повозку и делим, невзирая на многочисленные «авторитетные» советы, и одно изголовье, и одно дело, внося радость от совместной жизни в нашу работу и общую работу — под кровлю нашего дома.

Из уважения к искренности и желания поддерживать с читателем прямой разговор я чаще всего говорил в первом лице, однако в книге нет ни одной страницы, которая не была бы обсуждена с Анн; такие обсуждения длились иногда по несколько часов.

¹ Гештальт, вдохновленный в частности феноменологией, интересуется скорее тем, «как», чем «почему» разворачиваются события и поведение, стремясь к непредубежденному наблюдению и описанию феноменов, что предшествует их пониманию или их интерпретации.

Я сопротивлялся как мог давлению тех наших учеников, которые настаивали на том, чтобы я составил научный трактат или даже учебник по Гештальту — ясный и исчерпывающий, упорядоченный, как музей, где все витрины снабжены ярлыками.

Я предпочел представить вам глубоко личный рассказ, основанный в одинаковой мере и на опыте повседневной жизни, и на книжных теориях, и предлагающий вам совершить прогулку на встречу неожиданностям обольстительного пейзажа. Поэтому я позволил себе по прихоти моей фантазии временами отклоняться от дороги ради нескольких коротких вылазок; впрочем, я всегда не любил заранее размеченных маршрутов, на которых все засыпают под размеренный звук шагов...

Таким образом, в этой книге будет несколько явных отступлений и сознательных повторов, ибо у каждого человека есть что-то, что ему нравится повторять, и знакомые тропинки, по которым он никогда не устанет бродить.

Итак, мы не станем совместно заниматься систематическими и скучными археологическими раскопками каждого посещенного гештальтистского поселения и не будем устраивать тщательную проверку каждому встретившемуся нам понятию. Мы лучше с нежностью погладим те формы, что помещаются в нашу ладонь, стараясь не пропустить все остальное, что встретится нам на пути, предпочитая удовольствие от исследования прежнему утолению жажды открытия.

Поэтому мы будем двигаться по кругу или, скорее, *по разомкнутой спирали*: путешествуя по стране Гештальта, мы будем иногда возвращаться на пройденные места, чтобы углубиться в них, прежде чем двигаться дальше. Нам представляется, что такой метод больше соответствует реальности любой экзистенции и, сверх того, нашему видению Гештальта, который представляет из себя не логический и систематичный, а аналогический и системный подход, учитывающий взаимозависимость организма с окружающей его средой и самые разнообразные возникающие между ними связи: сенсорные, эмоциональные, образные, вербальные, которые могут существовать на индивидуальном, культурном или космическом уровнях.

Эта книга писалась для того, чтобы ее можно было прочитать... и даже понять! Поэтому я старался говорить в ней на доступном для всех языке и обходить ловушки психологического жаргона — той эпидемии, что охватила закрытое братство посвященных, которые варятся в собственном соку.

* * *

Гештальт непрерывно развивается; он не застыл в виде неизменной догмы. Его главный ревнитель Фриц Перлз испытывал отвращение к любым теоретизациям. Он любил повторять: «Loose your head, close to your senses». Мы не согласны со всеми его крайне провокационными высказываниями и поступками, смысл которых представить любую интеллектуальную деятельность «дерьмом» (*bullshit*), однако вместе с этим мы не хотим становиться пособниками общества, которое обрекает нас на «гемиплегию» тем, что переоценивает левое (аналитическое, логическое и научное) полушарие головного мозга, хронически пренебрегая при этом его правым (синтетическим, аналогическим и художественным) полушарием.

На самом же деле, для нас

Гештальт — это искусство в не меньшей мере, чем наука

и каждый может практиковать его в своем собственном стиле, в котором выражаются его личность, опыт и жизненная философия.

Нелишне, наконец, было бы указать и на ту фундаментальную эволюцию в области идей и недавнюю революцию в способах мышления и в коммуникации, что произошли со времени Перлза и первых теоретиков Гештальта, таких, как Пол Гудман.

Так, например, к настоящему времени появились кибернетика и общая теория систем, произошла революция в информатике, возникли гипотеза о «комплексной относительности» в физике, неврологические науки (психофизиология мозга и химиотерапия) и т. д.

Все эти работы и исследования оказали значительное влияние на биологию, психологию, психиатрию, социологию, философию

и вообще на все, что касается человека и его систем контакта и коммуникации. Более невозможно пренебрегать значением этих исследований и их влиянием на гуманитарные науки и слепо или безоговорочно принимать все без исключения гипотезы Фрейда или Перлза, разработанные несколько десятков лет назад, еще в первой половине этого века.

В действительности эта книга появилась благодаря постоянному обмену мнениями и обсуждениям — интеллектуальным, эмоциональным, а иногда и полным страсти —

- с нашими друзьями из IFERP²
- с нашими *американскими учителями*, обучавшими нас Гештальту, и в особенности с Жоаном Фиоре, Абрахамом Левицким, Джеком Даунингом, Ричардом Прайсом, Фрэнком и Иланой Рубенфельд, Полом Ребийо, Аланом Шварцем, Гедеоном Шварцем, Джо Кэмхи, Сеймуром Картером, Барри Гудфилдом, Джорджем Томпсоном;
- в равной степени и с нашими коллегами из *Французского общества Гештальта*³, с того момента, как мы его основали в 1981 году, а также — и особенно — благодаря глубоким обсуждениям с нашими учениками из *Парижской школы Гештальта*⁴, которые доверяют нам в достаточной мере, чтобы обращаться к нам с вопросами и даже критиковать нас, проявляя неустанную требовательность, обязывающую нас к непрерывному исследованию новых путей.

Галлардон, 1987

² IFERP: Учебно-исследовательский институт психосоциологии и педагогики (ассоциация, основанная в 1965 г.). Адрес: 140 bis, rue de Rennes. 75006 PARIS, FRANCE. Тел. (33.1) 42.22.95.50, факс (33.1) 45.44.35.99.

³ Французское общество Гештальта (SFG) (ассоциация, основанная в 1981 г.). Объединяет профессиональных гештальтистов всех направлений.

⁴ Парижская школа Гештальта (EPG) (основана в 1981 г.). Адрес: EPG, avenue du General Leclerc. 75014 PARIS, FRANCE. Тел. (33.1) 43.22.40.41, факс (33.1) 43.22.50.53, e-mail: gestalt@club-internet.fr.

ГЕШТАЛЬТ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД

Гештальт? Was ist das?⁵

Gestalt — слово немецкое⁶, которое употребляется сегодня во всем мире, так как точных эквивалентов у него в других языках нет. *Gestalten* означает «облечь в форму, придать значимую структуру».

На самом же деле было бы точнее говорить не *Gestalt*, а *Gestaltung*, что означает предусмотренное, еще продолжающееся или уже закончившееся *действие*, подразумевающее *процесс* придания формы, процесс *формообразования*.

В современных словарях обычно указывается только одно, первое по времени значение Гештальта, связанное с *Гештальт-психологией* — теорией, согласно которой наше перцептивное поле (и, кроме того, интеллектуальное и аффективное поля) спонтанно организуется как *совокупность структурированных и значимых систем* («правильных форм» или сильных и полновесных Гештальтов).

Восприятие некоего целого (например, человеческого лица) не может быть сведено к сумме воспринятых стимулов, ибо

целое отлично от простой суммы его частей

Не правда ли, что, например, вода — нечто иное, чем простая смесь кислорода и водорода!

Вместе с тем

⁵ Что это такое? (нем.)

⁶ Слово *Gestalt* появилось в 1523 году (в немецком переводе Библии). Оно образовано из формы причастия прошедшего времени *vor Augen gestellt* (поставленный на виду, выставленный на обозрение) и, таким образом, имеет ту же этимологию, что и французское причастие *pro-stitue* (поставленный впереди, выставленный на обозрение; sic!). Индоевропейский корень *sta* (стоять) создал очень широкое семантическое поле, напр., в греческом: *statos* (выпрямленный); в латыни: *stare* (стоять); в немецком: *stall* (положение, убежище), *stehen* (стоять); в английском: *stay*, *stand* (стоять); во французском: *stage* (стажировка), *station* (остановка), *stable* (стабильный), *installer* (установить), *etat* (состояние, государство), *rester* (оставаться), *arret* (остановка), *exister* (существовать) и т. д.

некая часть в составе целого будет отличаться от той же самой части, но уже изолированной или входящей в состав другого целого,

так как на ее свойства влияют ее местоположение и функции: к примеру, крик во время игры — нечто иное, чем крик, раз давшийся на пустынной улице, а голый человек под душем — вовсе не то же, что голый на Елисейских полях!..

Следовательно, для понимания поведения важен не только его анализ, но и его синтетическое видение в связи с общим контекстом; возникает необходимость не просто в метком, а в широком суждении.

Терапия: целостность, здоровье, святость

Я еще вернусь к Гештальт-психологии, или «Теории формы». Предметом же этой книги является Гештальт-терапия (Gestalt Therapy — *англ.*, или часто встречающееся сокращение G.T.). Поэтому, во избежание возможной путаницы, мне вообще-то не следовало опускать вторую часть термина. Но я намеренно не ставлю его систематически. Ведь нередко многие люди сохраняют в памяти только узкое, ограниченное значение слова «терапия». И в словаре она все еще определяется как «*совокупность приемов и действий, предназначенных для лечения или исцеления больного*». Однако ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) прямо в преамбуле своей декларации указывает:

«Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физического недостатка, а состояние хорошего общего физического, умственного и социального самочувствия».

В глобальной «холистической» ⁷ перспективе целью терапии становится поддержание и укрепление общей гармонии само-

⁷ От греческого *holos* — целый, давшего в латыни; *solidus* — целый, прочный, *salvus* — нетронутый, здоровый, откуда происходит *salve* — салют, желаю здоровья, *solidare* — паять, и т. д. Этот корень можно обнаружить во многих индоевропейских и семитских языках; в английском; *to heal* — лечить, *holy* — святой, в немецком; *heilen* — лечить, откуда произошло *heil* — да здравствует, *heilig* — святой. Он обнаруживается и в персидском

чувствия в широком смысле этого слова, а не «излечение» или «исправление» каких бы то ни было расстройств. Во втором случае имплицитно подразумевается, что существует некое «состояние-норма», что противоречит самому духу Гештальта, высоко ценящего *право человека быть непохожим на других людей*, своеобразие каждого живого существа.

Такое представление о *терапии* смыкается с понятием *личностного* роста, формирования⁸ и развития человеческого потенциала, что очевидным образом отличается от *нормализаторских* концепций, нацеленных на социальную адаптацию. Голдштейн, один из первых учителей Перлза (и в большей мере — его жены, Лоры), утверждал:

«Норма должна определяться не способностью к адаптации, а, напротив, способностью изобретать новые нормы»⁹.

К кому обращен Гештальт?

В наши дни Гештальт практикуется в самых широких контекстах и с самыми разными целями: *индивидуальной терапии*, *терапии пар*, *семейной терапии*, *групповой терапии* и в группах личностного роста, а кроме того — в учреждениях (школах, учреждениях для детей с задержками развития, в психиатрических больницах и т. д.), а также в торговле и на промышленных *предприятиях*.

Гештальт обращен не только к лицам, страдающим от физических, психосоматических или психических *расстройств*, подходящих под категорию патологических, но и к тем, кто испытывает трудности перед лицом *экзистенциальных проблем* (конфликт, разрыв отношений, одиночество, траур, депрессия,

языке: *salam* — привет, в иврите — *shalom* и т. д. Французский язык сохранил этот корень только в словах *holocauste* — жертвоприношение, при котором жертва сжигается целиком, и *catholique* — всеобщий, вселенский. Мне представляется значимым подчеркнуть этимологическое родство здоровья (фр.— *sante*) с понятиями целостности, интегрированности (а значит, и с понятием *Gestalt*, обозначающим целостную, интегрированную форму) и указать на его общее со словом святость (фр.— *saintete*) *семантическое поле*.

⁸ Что этимологически близко слову *Gestaltung* — «придание формы».

⁹ Голдштейн К. Структура организма. Нью-Йорк, 1934.

безработица, чувство неэффективности или бессилия). Иначе говоря,

С Гештальт открыт всем людям (или организациям), стремящимся выявить и развить свой скрытый потенциал, перейти от просто существования к максимальной полноте жизни, к новому качеству бытия.

Встречаются тяжелые патологии, и есть больные с глубокими расстройствами, тревожные психотики и потерявшие надежду невротики. Мы ежедневно принимаем их как на индивидуальной, так и на групповой терапии.

Но, кроме того, встречаются и более распространенные экзистенциальные проблемы, а статистика указывает, что во всех странах самоубийств намного больше среди так называемых нормальных людей, чем среди людей, признанных психически больными.

Где заканчивается норма, а где начинается патология? Как выбрать между принудительным психиатрическим лечением и романтикой *антипсихиатрического движения*?

Кто докажет, что траур по дорожному существу или разрыв любовных отношений перенести легче, чем невроз навязчивых состояний или врожденную фригидность? Мы не можем измерять одним аршином глубину всех расстройств, да и чего стоит ученая нозография — одни только выпущенные на ветер слова.

Лично я отказываюсь выбирать между «болезнью» и экзистенциальным страданием, и я вовсе не против *«терапии нормальных людей»*, за которую ратовал Перлз, считавший, что было бы досадной ошибкой оставить его метод только для больных и маргиналов!

История и география Гештальта

Итак, что же представляет из себя эта *новая терапия*, о которой широкая публика имеет самые смутные представления, которой дают самые разные названия: *терапия здесь и теперь* или *терапия контакта*, *экзистенциальный анализ*, *интегративная терапия*, *психодрама воображения* и т. д. и т. п. и которую я назвал бы просто:

терапия контактом.

Вплоть до последнего времени во Франции Гештальт был еще довольно мало известен, хотя в Америке он уже давно стал одним из *самых распространенных* методов терапии, развития личности и воспитания, опередив психоанализ, психодраму и недирективный клиент-центрированный подход. К настоящему времени Гештальт является темой *тысяч публикаций*, а в США сейчас существует несколько десятков учебных институтов Гештальта; как правило, они расположены в крупных городах. Ведется систематическое обучение Гештальту психологов и работников социальной сферы, священников, руководителей молодежных организаций. Подсчитано, что в США индивидуальные или групповые курсы Гештальта посетили *несколько сот тысяч* человек.

К настоящему моменту Гештальт (кстати, обладающий *европейскими* корнями) стремительно распространился по германой англоязычным странам, а сейчас перекинулся и на другие континенты: он достиг Канады, Южной Америки, Австралии, Японии и других стран. В Германии он преподается в ряде институтов с 1969 года. В этой стране насчитывается более 1500 профессионалов, практикующих Гештальт (психиатров, психологов, социальных работников и др.), в то время как во Франции число гештальтистов, получивших официальную квалификацию, едва превышает несколько сотен¹⁰. Еще недавно все французские гештальтисты были вынуждены обучаться у иностранных специалистов¹¹, но начиная с 1981 года под влиянием Французского общества Гештальта на территории нашей страны тоже стали открываться учебные институты Гештальта.

В основу Гештальт-подхода легли интуитивные догадки и предположения *Фрица Перлза* — психоаналитика, еврея не-

¹⁰ К 1991 году примерно 300 французов завершили *специальное профессиональное образование* в области Гештальт-подхода, длящееся от трех до четырех лет (от 500 до 600 часов теоретических и практических занятий с последующей длительной клинической супервизией). Они практикуют в самых разных областях (терапия, обучение терапевтов, социально-педагогический сектор и т. д.).

¹¹ Что касается нас самих, Анны и меня, то мы обучались главным образом в Соединенных Штатах, куда начиная с 1970 года с этой целью мы совершили семь поездок.

мецкого происхождения, в возрасте пятидесяти трех лет эмигрировавшего в Соединенные Штаты.

Гештальт *был зачат* где-то в 40-е годы в Южной Африке. В свидетельстве о его рождении и *официальном крещении* указаны дата — 1951 год и место — Нью-Йорк. О его детстве и о том, как он развивался, мы знаем совсем мало. Широко известным он стал намного позднее, в *Калифорнии*, в связи с всколыхнувшим всю планету «контркультурным» движением 1968 года, направленным на поиски новых гуманистических творческих ценностей и утверждавшим ответственность каждого человека за самого себя. Лозунг этого движения:

быть, а не иметь, познавать, а не властвовать.

Гештальт, выйдя за пределы *психотерапии*, выступает как настоящая экзистенциальная философия, «*искусство жизни*», как особый взгляд на человека в этом мире.

Гений Перлза и его сотрудников (в частности Лоры Перлз и Пола Гудмана) проявился в разработке *стройной синтетической системы*, включившей в себя несколько философских, методологических и терапевтических направлений европейского, американского и восточного происхождений, которые вместе составили новый Гештальт, где «целое отлично от простой суммы его частей».

Гештальт расположен на пересечении психоанализа, психо-телесных видов терапии райхианского толка, психодрамы, направлений, работающих с воображением и сновидениями (в том числе с направляемыми фантазиями — *waking dreams*), феноменологического и экзистенциального подходов, восточных философий.

Он ставит акцент на *осознавании актуального жизненного опыта* «здесь и теперь» (что, конечно же, не исключает обращения к прошлому жизненному опыту) и полностью восстанавливает в своих правах *эмоции и телесные ощущения*, которые все еще часто запрещаются нашей культурой, столь жестко регламентирующей выражение не только гнева, грусти и тревоги... но и нежности, любви и радости!

Гештальт — целостный подход к человеческому существу, одновременно охватывающий его *сенсорную, аффективную, интеллектуальную, духовную* составляющие и способствующий осуществлению

«глобального переживания, при котором тело смогло бы заговорить, а слово — воплотиться» (Анн Розье).

Гештальт-подход благоприятствует установлению подлинного *контакта* между людьми, развитию *творческого приспособления* организма к окружающей его среде, а также осознанию тех внутренних механизмов, которые слишком часто толкают нас на повторение избитых стереотипов в поведении. Он выявляет наши *процессы блокировки* или обрывы в нормальном протекании цикла удовлетворения наших потребностей, снимает маски с наших *избеганий*, страхов, запретов и иллюзий.

Гештальт-подход стремится не просто к *объяснению* причин наших трудностей, а к *исследованию* новых путей их разрешения: навязчивому стремлению «*узнать почему*» он предпочитает мобилизующее на изменение «*почувствовать как*».

Гештальт — это *ответственность* человека за собственные выборы и избегания. Каждый работает в своем ритме и решает свои задачи, отталкиваясь от всплывающего непосредственно в данный момент ощущения, эмоции или *актуальных* потребностей. Повторное переживание «незавершенной» или не до конца разрешенной ситуации из *прошлого*, а также неуверенность в *будущем* могут служить отправной точкой для терапевтической сессии.

Каждый терапевтический сеанс, даже если он проводится в присутствии всей группы, нацелен, как правило, на *одного* определенного человека. В этом случае группа используется для поддержки клиента или в качестве амплификатора — «эхо».

Гештальт-терапия оригинальным образом *сочетает и интегрирует* в себе множество различных, как *вербальных*, так и *невербальных, техник*: пробуждение сенсорики, работа с энергией, дыханием, телом или голосом, выражение эмоций, работа со сновидениями и воображением (*waking dreams*), психодрама, креативность (рисунок, лепка, музыка, танец и т. д.).

Далее я еще подробно останавлиюсь на *теоретических* основаниях, *методологических* принципах, «стилевом» и практическом *техническом* разнообразии в Гештальте. Пока же мне хотелось бы одной фразой выразить то, что, как мне кажется, характеризует Гештальт-подход: речь идет не о понимании, анализе или интерпретации событий, поступков или чувств, а, скорее,

*оощрении глобального осознания того, каким образом мы функционируем: как протекают процессы нашего приспособления к окружающей среде; как мы интегрируем актуальный опыт; как проявляются наши избегания, наши механизмы защиты или сопротивления*¹².

В своих исходных позициях Гештальт-подход отличается как от психоанализа, так и от бихевиоризма; он представляет из себя оригинальный «*третий путь*». Он предлагает не понять, не научиться, а *экспериментировать* с той целью, чтобы максимально расширить наше жизненное пространство и нашу свободу выбора, попытаться уйти от пораженческого детерминизма прошлого и окружающей среды, от «исторической» и «географической» обусловленностей нашим детством и окружающими нас людьми; тогда мы оказываемся способными найти собственное пространство для проявления свободы и ответственности.

Отваживаясь на «психологический» парафраз одного из заявлений Сартра¹³, я бы сказал:

важно не то, что из меня сделали, а то, что я сам делаю с тем, что из меня сделали.

¹² «Сопротивления», в сугубо гештальтистском понимании,—«механизмы защиты» или избегания, то есть искажения или обрывы «цикла контакта». Чаше других встречаются конфлуэнция, интросекция, проекция, ретрофлексия и дефлексия. См. главу 7: *Теория self*.

¹³ В действительности Сартр развивает сходную идею в совсем ином контексте: «Вопрошая о практике, философия таким образом вопрошает о человеке... суть не в том, что сделали из человека, а в том, *что он делает из того, что сделали из него*. То, что сделали из человека,— это те структуры, значимые системы, которые изучаются гуманитарными науками. То, что делает он,— это сама история...» (интервью для журнала «L'Arc», октябрь, 1966).

Конечно же, ни в коем случае не следует наивно отрицать ни груза биологической *наследственности*, ни опыта, полученного в *раннем детстве*, как, впрочем, и преуменьшать значение культурного давления *социального окружения*. Однако Гештальт-подход нацеливает, скорее, на поиски внутренней гармонии моего глобального *бытия-в-мире* с целью обнаружения и укрепления моего собственного пространства свободы, развития *моего собственного оригинального стиля жизни*.

Гештальт побуждает меня прежде всего лучше узнать и принять себя таким, какой я есть на самом деле, не принуждая себя к изменению в соответствии с некоей идеальной индивидуальной или социальной, внутренней или внешней, философской, моральной, политической или религиозной *образцовой моделью*.

Стать самим собой прежде, чем стать другим, — в этом заключается «парадоксальная теория изменения» (Бейсер, 1970)¹⁴.

Гештальт поощряет меня *плыть вперед, держась моего собственного потока*, а не истощаться, стремясь побороть его: выявлять глубинные течения внутри моей личности, использовать переменные ветры моего окружения, бдительно и с *ответственностью* следя при этом за парусами и штурвалом с тем, чтобы осознать, что я есть, и прочертить эфемерный след на поверхности океана, *пройдя по дороге, которую выбрал я сам*.

На практике все эти принципы проявляются в совершенно особой рабочей методике *феноменологического толка*, в которой используются определенные техники, иногда называемые «играми» или «упражнениями»¹⁵.

Очень часто эти *техники* (которые частично были заимствованы из *психодрамы*, а частично — из других подходов, например из *транзактного анализа*) путают с самой Гештальт-терапией. Так, нередко люди, почти ничего не знающие о базовых принципах подхода в целом, утверждают, что они занимаются Гештальтом, под тем простым предлогом, что они используют

¹⁴ Бейсер развивает в своей ставшей классической статье идею, которую в действительности Карл Роджерс высказал еще в 1956 году и опубликовал в 1961-м: «Именно в тот момент, когда я принимаю себя таким, какой я есть, я становлюсь способным изменяться» (*On becoming a Person*. Boston, 1961).

¹⁵ Цит. по: Levitzky A. The Rules and Games of Gestalt Therapy.— Fagan and Shepherd *Gestalt therapy now*. New York. Science and Behavior Books, 1970.

«пустой стул» или заставляют других разговаривать с подушкой!.. Как будто заниматься психодрамой означает просто ломать комедию, а лечь на диван достаточно для того, чтобы заняться психоанализом!¹⁶

Техники Гештальта обретают смысл только в контексте самого Гештальт-подхода, то есть будучи включенными в связный *метод* и применяемыми в соответствии с целостной *философией*, которую и пытается передать эта книга. И никогда не будет излишним повторить, что

Суть Гештальта состоит не в его техниках, а в его общем духе, который и оправдывает существование-этих техник.[^]

Отдельные техники

А теперь, предлагая более *конкретный* обзор для тех, кто никогда не занимался практикой Гештальта, я кратко опишу некоторые (из нескольких сотен) наиболее часто используемые в Гештальт-терапии техники: упражнение в осознании, технику «горячего стула», проигрывание (воплощение в действие), монодраму, усиление (амплификацию), прямое обращение, работу со снами, метафорическое выражение...

Упражнение в осознании

«Сейчас я осознаю свои напряженные плечи, я сгорбился, сконцентрировавшись над компьютером. Мой взгляд неподвижен. Я осознаю свою зажатую позу, а еще — изолированность... Теперь я поднял голову: вот Анна, она читает книгу, сидя возле меня на диване. Я же не осознавал ее присутствия. Я ей улыбаюсь, но ведь она меня не видит: она поглощена своим чтением.

¹⁶ В действительности современные нормы большинства институтов Гештальта требуют профессионального опыта, образования и специального контроля, что подразумевает по меньшей мере *десять лет* работы, то есть как минимум 3 года обучения и 2 года практики в какой-либо «психосоциальной» профессии, 2—3 года личной терапии, от 3 до 4 лет специального обучения Гештальту, 1—2 года профессиональной практики под контролем (супервизии).

Я ощущаю легкое беспокойство, обнаружив, что мы находимся в одной комнате, но совсем не обращаем друг на друга никакого внимания!.. Теперь у меня в голове всплывает образ: многие годы я делил одну комнату с братом и взял себе в привычку сознательно развивать у себя безразличие к его делам, чтобы чувствовать себя более свободным. Я поступал так, словно его не существовало! А вообще-то, как поживает мой брат? Вот уже целую вечность я не получал от него никаких известий; однако мы и не ссорились! Я встаю и иду звонить ему по телефону...»

Здесь идет речь о целостном осознании, постоянной внимательности к непрерывному потоку моих физических ощущений (*экстероцептивных и проприоцептивных*), моих чувств, осознании непрерывной последовательности «фигур», выступающих на передний план из «фона», образованного множеством переживаемых мной и моей личностью ситуаций — одновременно в телесном, эмоциональном, рациональном планах, в плане воображения и поведения.

Это классическое упражнение часто используется для *разогрева*; оно позволяет от актуальных ощущений прийти к «незавершенной ситуации» из прошлого. Фундаментальное отношение *осознания* (*awareness*) позволяет ответить на *четыре ключевых вопроса*, которые любил задавать Перлз:

Что ты сейчас *делаешь*?

Что ты *ощущаешь* в данный момент?

Чего ты сейчас *избегаешь*?

Что ты *хочешь*, чего ты *ждешь* от меня?

«Hot seat» и «пустой стул»

Hot seat буквально означает горячее или обжигающее сидение (иногда его называют *open seat*¹⁷ — открытый стул). Этой технике Фриц Перлз отдавал особое предпочтение в конце своей жизни, когда он проводил многочисленные демонстрационные сеансы. С этой целью он ставил на подиуме рядом со своим стулом еще один, и желающий «работать» клиент сам выходил и садился на стул, выражая таким образом свою готовность участвовать

¹⁷ Не путать с *empty chair* — пустым стулом, предназначенным для одного или нескольких воображаемых партнеров.

в одном с терапевтом процессе. На *пустом стуле*, находящемся напротив, клиент мог вообразить сидящим любого человека, с которым ему хотелось бы вступить в контакт.

В Парижской школе Гештальта мы работаем обычно с большими *подушками*, а не с *пустым стулом*: группа сидит на полу, на ковровом покрытии или на матрасах с разложенными на них подушками самых разных размеров, цветов и форм. Такое расположение способствует возникновению атмосферы интимности, оно позволяет каждому найти комфортное для себя положение, легко его меняя; оно способствует контакту, спонтанному проявлению движений тела, а также развитию осознанных, индивидуальных или коллективных «проигрываний».

Возникающие обстановка и *эмоциональный климат* меняются в зависимости от расположения участников, которые могут

- сидеть рядом (как бы в укрытии) *за столом*, как в дискуссионной группе,
- сидеть *на стульях* в круге, как в «базовой группе» (или «Т. Group»), *сидеть на полу*, как в группе по «психо-телесной» работе (чем и является Гештальт).

Однако необходимо подчеркнуть, что Гештальт, в отличие от широко распространенного мнения, *в своей основе* не является исключительно «психо-телесным» видом терапии. Есть такие терапевты и школы, которые работают в основном вербально, при этом телесная подвижность ограничена. Сам Перлз, начиная свою практику гештальтиста в Нью-Йорке, предлагал пациентам лечь на диван, в конце же своей практики, в Исалене, в Калифорнии, уже будучи достаточно пожилым, он передвигался с трудом, поэтому никогда не садился на пол и проводил очень мало собственно телесной работы, в отличие от того, как впоследствии работали его калифорнийские последователи...

В Парижской школе Гештальта мы используем подушки (а также *любые другие предметы*, одежду, сумки, женские украшения и т. д.) в качестве «*переходных объектов*»¹⁸, способных последователь-

¹⁸ В несколько более широком смысле по сравнению с «переходным объектом» Винникотта...

но символизировать людей, части тела и даже абстрактные сущности. Мы предоставляем клиенту самому выбрать подходящий для него предмет. Он может внутренне визуализировать, общаться вербально или взаимодействовать в настоящем с воображаемыми партнерами: так, к примеру, одна подушка будет представлять его жену, другая — покойного отца, которому у него «еще есть что сказать» и которого он может по желанию позвать, обругать, ударить, задушить или же обнять, приласкать или затопить слезами. Но эта же подушка может точно так же представлять одиночество, автономность или ревность и в этом качестве оказаться отброшенной, пронесенной с триумфом или растоптанной...

Вместе с тем *чрезмерное* использование любого переходного объекта может, наоборот, *помешать* прямому контакту терапевта и клиента, ибо в этом случае между ними будет постоянно находиться посторонний предмет. Однако, по справедливому замечанию Исидора Фрома, суть Гештальт-терапии состоит как раз в развитии этого контакта¹⁹. Тогда смысл переходного объекта (и, в частности, подушки) будет заключаться в создании и поддержании непрерывного челночного движения между отношениями, существующими в *фантазии* клиента, и *действительными* отношениями, развивающимися здесь и теперь.

Вспомним, что один и тот же продукт, в зависимости от его дозировки, может быть *лекарством*, *ядом* или просто *источником аромата*, входящего в состав модных духов.

Такого рода проигрывание чувств, которые люди в повседневной жизни обычно *подавляют* или, наоборот, *слишком быстро облекают в слова, вербализуют*, словно стараясь избавиться от них, часто используется в Гештальте. В результате создаются условия, позволяющие клиенту сначала проявить свои чувства,отреагировать на них (*абреакция* этих чувств), а потом и ликвидировать «незавершенность» тех «незакрытых ситуаций», которые порождают стереотипное невротическое поведение или не соответствующие данному моменту устаревшие *сценарии*²⁰.

¹⁹ Isadore From. A Requiem for Gestalt.— *The Gestalt Journal*, vol. VII, N 1, 1984.

²⁰ В том значении, в котором это слово употребляется в Трансактном анализе: «жизненный сценарий», чаще всего формирующийся в раннем детстве, обычно не бессознательный, а предсознательный или «неузнанный», он проявляется без осознания самого заинтересованного лица, в соответствии с устаревшими родительскими предписаниями.

Механизм действия такого типа эмоциональной или катарсической терапии предполагает разные гипотезы, вернуться к которым у нас в этой книге еще будет возможность²¹. А пока я хотел бы просто подчеркнуть, что цель любой психотерапевтической интервенции состоит не в преобразовании *внешней* ситуации, не в изменении внешнего окружения, других людей или хода событий, а, скорее, в преобразовании *внутреннего* восприятия (которое клиент формирует у себя сам) происходящих фактов, их взаимосвязей и всех их возможных значений. Таким образом, психотерапевтическая работа нацелена на приобретение клиентом нового личностного опыта, перестройку своей индивидуальной системы восприятия и представлений.

Проигрывание (воплощение в действие)

Прежде всего я непременно хочу уточнить, что намеренное проигрывание (или *воплощение в действие*, англ.— *enactment*) *пережитых* или *воображаемых* ситуаций, которому отдается особое предпочтение в Гештальт-терапии, *противоположно* по своей сути импульсивному или защитному «переходу к действию» (англ.— *acting out*), которое справедливо разоблачается в психоанализе: такого рода переход к действию представляет собой *избегание*, вызывающее нечто вроде «короткого замыкания» осознания (с *подменой* вербального анализа действием). *Намеренное* проигрывание, наоборот, способствует осознанию (*awareness*) через зримое и осязаемое («воплощенное») действие, мобилизующее тело и эмоции и таким образом позволяющее клиенту прожить ситуацию *более интенсивно*, воспроизвести ее, поэкспериментировать и исследовать смутные подавленные и даже незнакомые чувства²².

Вот несколько кратких тому примеров:

²¹ См. главу 10 «Мозг и Гештальт»: гипотезы, касающиеся биохимических и психофизиологических реакций, происходящих на межполушарном и подкорковом уровнях, которые ведут к преобразованию межнейронных синаптических соединений и способствуют связыванию между собой актуального *соматического* опыта, *эмоциональной* (лимбической) мобилизации и ментального (кортикального) представления.

²² См. статью Перлза «Acting out vs. Acting Through» in *Gestalt is* (сборник текстов под редакцией Джона Стивенса). New York. Real People Press, 1975.

Отправная ситуация	Импульсивный переход к действию	Планируемое проигрывание
Я ощущаю себя непонятым другими людьми	Хлопнув дверью, я покидаю группу и в одиночестве продолжаю развивать свои мрачные мысли	Решаю сознательно удалиться на полчаса из группы, которая продолжает работать без меня
	= бегство, поддерживающее мое ощущение отвергнутости	= символизация отвержения, позволяющая провести его анализ
Один из участников группы занял место, которое я страстно стремился занять сам	Я хватаю его и, ругаясь, отталкиваю ...	Ведущий предлагает рукопашную схватку с последующим вербальным обсуждением того, как происходила борьба
	= жестокость, поддерживающая гнев и маскирующая психологические составляющие ситуации	= символизация соперничества с последующей обратной связью от группы

Уточним, что мы на сеансах запрещаем переход к жестоким или сексуальным действиям, однако разрешаем физические проявления *контролируемой* агрессивности или нежности²³.

Монодрама

Монодрама — это вариант *психодрамы* (практиковавшейся Морено), в которой протагонист *сам играет одну за другой все разнообразные роли* из возникшей в его памяти ситуации. Так, например, он может сначала изобразить самого себя, а затем свою жену или суровую, отвергающую его мать рядом с той же самой, но уже любящей и открытой матерью. Он может изобразить, как заговорила бы его голова, находящаяся в конфликте с его половым органом, и последовательно воплотить эти две ча-

²³ См. техническое обсуждение этих аспектов в главах 8 и 9.

сти организма. Он может даже изобразить более абстрактные понятия, например его потребность в безопасности, как бы ведущую диалог с его жаждой независимости и приключений.

А для того чтобы ситуация оставалась понятной (как для него самого, так и для возможных свидетелей), мы обычно предлагаем ему *менять место* всякий раз, как он меняет роль.

Монодрама позволяет мне играть, воссоздавать мои собственные переживания по мере их возникновения в ходе ситуации; при этом исключается возможность интерференции с личной проблематикой внешнего партнера, который не всегда настроен «на ту же самую длину волны» — как это иногда случается в классической психодраме. Ведь для меня важно не представить и увидеть мою мать в ее «истинном обличье», а разобраться в моих собственных *внутренних, субъективных и противоречивых представлениях* в отношении моей матери, придать новую форму моему собственному материнскому образу (*имаго*) в юнгианском смысле этого слова. Однако исполняющая ее роль партнера (или партнер), с одной стороны, почти ничего не знает ни о моей матери, ни о том, как я ее себе представляю, а с другой стороны, сильно рискует бессознательно примешать отношение к своей реальной матери, а также собственный материнский образ.

Полярности

Монодрама позволяет в разной манере исследовать, осознавать и соединять разные полюса человеческих взаимоотношений. При этом различия между такого рода полярностями не сводятся к искусственной, обманчивой и безжизненной позолоченной середине, ведь я могу в одно и то же время ощущать по отношению к другому человеку бешеную агрессию и страстную любовь. Каждое из этих двух чувств требует от клиента их максимального уяснения, а не их «нейтрализации» в бесцветной относительной любви или алгебраического суммирования двух бурных и противоречащих друг другу чувств, которые на самом деле скорее взаимодополняют, чем уничтожают друг друга.

Традиционному *статическому и ограничивающему* равновесию Гештальт предпочитает достижение динамического равно-