

Гомельский филиал
Московского Гештальт Института

Диалоги о гештальттерапии

Сборник интервью

Лаура Перлз

Гари Йонтеф

Жан-Мари Робин

Гордон Уилер

Даан ван Прааг

Даниил Хломов

Александр Моховиков

Наталия Кедрова

Владимир Филипенко

Алла Вишневская

Гомель
2006

Идея

Владимир Филипенко

Компьютерная верстка

Андрей Милеев

Ответственная за выпуск

Людмила Городецкая

Корректурa

Л. В. Бегинина

Информационная поддержка

www.gestalt.gomel.by

www.gestaltline.com

www.gestalt.by

www.gestalt.ru

Психологическая студия «Кайрос», 2006 г.

Содержание

- 6 • Лаура Перлз
«Об истории гештальт-терапии и о себе»



- 36 • Интервью Гари Йонтефа
55 • Интервью Жан-Мари Робина
68 • Интервью Гордона Уилера
«Деконструируя индивидуализм»
80 • Интервью Даан ван Праага
«Встретить смерть»



- 94 • Интервью Даниила Хломова
101 • Интервью Наталии Кедровой
108 • Интервью Александра Моховикова



- 117 • Интервью Владимира Филипенко
129 • Интервью Аллы Вишневской

Лаура Перлз

«Об истории гештальт-терапии и о себе»

Германия и гештальт-психология

Когда мне было шестнадцать, у меня произошло то, что называется «нервным срывом», но я просто... была в замешательстве и влюблена в человека намного старше меня. Моя семья все это мудро пресекла. На несколько месяцев я попала в то, что называлось санаторием – с адлеровским психологом во главе. Здесь я впервые услышала имя Фрейд, прочитала «Толкование сновидений» и «Психопатологию обыденной жизни». Так что я заинтересовалась этим. Спустя некоторое время я поступила в юридическую школу, потому что в то время все мы были левыми и стремились сделать что-то хорошее или социально полезное. ...Затем я начала изучать психологию с Гельбом и Гольдштейном, там же встретила с Фрицем. Это было в 1926, в 1927 начался наш роман. [3]

НК: В гимназии Вы начали проявлять интерес к литературе?

В литературе мне очень хорошо давались языки – греческий, латинский, французский. Английский был единственным языком, который я никогда не изучала. Я читала всю современную литературу, классическую и современную литературу. Недумаю, что в немецкой литературе от средних веков до современности осталось что-то, что я не читала.

НК: Вы находили чтение классической литературы более забавным и интересным, нежели чтение психологической литературы?

Я никогда не считала психологическую литературу ужасно интересной, но на самом деле, гештальт-литературы тогда и не существовало, хотя она уже создавалась. Например, когда Вертгеймер читал свои лекции о продуктивном мышлении, а Курт Гольдштейн замыслил и описывал свою организмическую концепцию. В то время Гольдштейн – вместе с Гельбом – писал небольшие статьи о людях с повреждением мозга, о том, как они заново интегрировали деятельность, читали и развивали компенсации.

Данная статья представляет собой выдержки из нескольких работ Лауры Перлз и, в большей степени, интервью с ней, опубликованные в журналах *Voices* и *Gestalt Journal*.

Сокращения имен: НК - Ниджоул Кудирка, ЭР - Эдвард Розенфельд, ДР - Дэниел Розенблатт, ЭМС - Э. Марк Стерн, РК - Ричард Кишлер.

Интернет-источник: <http://www.gestaltline.com/article256.html>

НК: Вы также сказали, что где-то тогда же стали проявлять интерес к современному танцу.

Я занималась современным танцем с восьми лет. Начиная с Делькраузом, это было еще до Первой мировой. Мне было девять лет, когда началась война. Тогда нашего преподавателя, танцора из Штутгарта, забрали в армию, и мне пришлось прерваться на несколько лет. Но с тринадцати-четырнадцати я начала заниматься по системе Лёвелина, которая была связана с Рудольфом Штайнером и штайнеровскими школами. Позднее я обнаружила, что они делали что-то очень близкое к техникам йоги и дзена. Интерес к этому у меня сохранялся в течение всей жизни. И в Южной Африке нашелся человек, работавший в лёвелиновской системе, и мы занимались с ним у меня в саду дважды в неделю. Я хотела, чтобы Фриц присоединился к нам. В то время ему казалось, что все это девчоночьи забавы, скука и он предпочитал катание на коньках, а позднее полеты. Много позже, года за два до его смерти, когда он стал задумываться о телесном осознании и той роли, которую оно играло в Исалене, он сказал: «Ты никогда ничему меня не учила». Я ответила: «Конечно, нет, ты не хотел этому учиться».

НК: Вы говорили, что в течение жизни у Вас было множество друзей-художников, Вы очень много общались с ними. Могли бы Вы сравнить Ваших друзей-художников и друзей-психологов, терапевтов? Чувствуется какая-нибудь разница?

С течением времени она все больше разочаровывала. Знаете, первые психологи, стоявшие у истоков, развивавшие новые направления в психоанализе, были интересными людьми. Некоторые, как Гольдштейн, были абсолютными гениями. Гельб некоторым образом был известным преподавателем. Он был ненадежен, особенно как руководитель, мы с ним не очень хорошо сработались. Люди, которые тогда интересовались психологией, все были в некотором роде художниками. Не было такой большой разницы. Они были артистами. Фриц был более художник, чем ученый. На самом деле, я большая школярка, чем Фриц. Тот был очень проницателен и интуитивен. У него были математические мозги, которых у меня нет. Я не очень хороша в математике. Он превосходно в ней ориентировался. В то время психология, особенно психотерапия, становилась искусством, несмотря на все попытки сделать ее наукой. Те, кто по-настоящему эффективно занимались ей, были художниками.

НК: Что, по-Вашему, произошло в этой области к настоящему моменту?

Я думаю, психология в Америке стала слишком академичной, люди, которые участвовали и участвуют в наших тренингах, специализировались слишком рано и вовсе не получили более

широкого гуманистического образования. Кроме нескольких. Те, кто получил, и сейчас становятся в некотором роде выдающимися людьми. [3]

ЭР: Вы уже были психологом, когда жили в Берлине?

У меня была докторская степень по психологии и психоаналитическое образование; я уже закончила проходить личный психоанализ. Еще я училась в Берлинском институте и, позднее, в Амстердаме. Сначала я была гештальтистом, а после стала аналитиком. Фриц был сначала аналитиком, а затем пришел в гештальт, никогда не погружившись в него полностью.

ЭР: Был ли гештальт-подход в то время в основном перцептуальным? Интересовались ли Вы экспериментальной работой?

Он был расширен в работах Курта Гольдштейна в общий организмический подход. И Фриц, и я работали с Гольдштейном. Фриц несколько месяцев был его ассистентом, а я студенткой в течение нескольких лет. Много экспериментов я выполнила в Институте для ветеранов с повреждениями мозга. [2]

ДР: А Ваш опыт касался больше философии и психологии?

Я погрузилась непосредственно в гештальт-психологию. Она соблазнила и увела меня прочь от права и экономики. Еще учась на юриста, я слушала лекции Гельба. Он был очень хорошим лектором. Он был интересен. Он был грамотен. Его взгляды совершенно отличались от взглядов традиционных психологов. Позже еще большее впечатление на меня произвели Вертгеймер и Гольдштейн. Гельб был превосходным лектором по введению в гештальт, но нелегким руководителем для моей диссертации.

ДР: Что привело Вас к психоанализу?

Фриц. Я увлеклась психоанализом, потому что хотела понимать тот жаргон, который они с одним другом все время употребляли, понимать, о чем они говорят. Они дико анализировали все вокруг, включая меня. Мне тоже хотелось.

ДР: Как Вы попали туда?

Фриц проходил анализ у Клары Хаппль, она была фрейдисткой, обученной в Берлине, я тоже стала проходить у нее анализ.

ДР: Сколько времени Вы были с ней, и на что это было похоже?

С ней я была только шесть месяцев, может, чуть больше. Потом она переехала в Гамбург, так что я обратилась к Карлу Ландауэру, который был тогда настоящим аналитиком.

ДР: Каким был Ваш опыт пациента в психоанализе?

На меня гораздо большее впечатление произвел Ландауэр, который был необыкновенно яркой личностью и либералом в психоанализе. Он близко дружил с Ференци и Гроддеком, когда те уже работали на грани дозволенного. На самом деле, просто более независимо, более активно. [7]

Почему мы называем наш подход гештальт-терапией? «Гештальт» – холистическая концепция (ein Ganzheitsbegriff). Гештальт – это структурированная сущность, которая есть нечто большее или отличное от суммы своих частей. Это фигура переднего плана, которая выделяется на своем фоне, она «существует». Термин «гештальт» вошел в психологический словарь из работ Вольфганга Кёлера, который применил принципы из теории поля к проблемам восприятия. Гештальт-психология в дальнейшем была развита Максом Вертгеймером, Гельбом и Гольдштейном, Коффкой и Левиным, их коллегами и учениками. Работы Вертгеймера, Коффки и Левина были особенно важны для развития гештальт-терапии. Любому, кто хочет вполне понять гештальт-терапию, было бы неплохо изучить труды Вертгеймера о продуктивном мышлении, Левина – о незавершенном гештальте и критической важности интереса для формирования гештальта и Курта Гольдштейна – об организме как неделимой целостности.

Организмический подход Гольдштейна, связанный с теорией саморегуляции организмов Вильгельма Райха становится в гештальт-терапии постулатом о континууме осознания, свободно текущем формировании гештальтов, при котором то, что представляет наибольший интерес и важность для выживания и развития индивидуального или социального организма, становится фигурой, выходит на передний план, где может быть полностью пережито и ответственно переработано.

Но наиболее существенный вклад Райха в развитие гештальт-терапии заключается в его признании идентичности мышечных напряжений и структуры характера. Характерная броня, воплощенная в обсессивном характере, – это фиксированный гештальт, который становится препятствием для непрерывного формирования гештальтов. Однако практическая сосредоточенность на телесном осознании стала частью гештальт-терапии не через Райха, а из-за моего долгого опыта занятий зуритмикой и современным танцем, моего изучения работы Людвиг Клагеса «Ausdrucksbewegung und Gestaltungskraft» (экспрессивное движение и творчество) и моего осознания методов Александера и Фельденкрайса задолго до развития биоэнергетики и других телесных терапий. Работа с дыханием, позой, координацией, голосом, чувствительностью и движением стала частью моего терапевтического стиля уже в 30-х годах, когда мы еще называли себя психоаналитиками. [1]

ДР: Что еще повлияло на развитие гештальт-терапии?

Мы все брали что-то из восточных философий и их холистического подхода.

ДР: Когда Вы говорите «восточная философия», что Вы имеете в виду, конкретней?

Буддизм и восточную литературу в переводе. Когда я была молодой, постоянно выступал один индийский поэт, и мы читали его. В то же время писал Герман Гессе, и мы получали его труды прямо из печати. Позже я прочитала «Дзен и искусство стрельбы из лука». У меня также были упражнения с Востока – современные танцевальные движения, которые в большой степени основывались на восточных принципах и движениях, чем на западных, а именно на балете, который не обеспечивает поддержку. Он похож на колоратурное пение и может быть прекрасен сам по себе. [7]

ЭМС: Были и другие корни, не правда ли? Феноменологического происхождения?

Совершенно верно. Мы читали Хайдеггера и Шелера на семинарах у Курта Гольдштейна. Шелер должен был стать профессором философии во Франкфурте, он даже прочитал вводную лекцию до отпуска, перед которым он и умер. На его место пришел Пауль Тиллих, у которого я училась два года. Тиллих и Мартин Бубер, другой мой учитель во Франкфурте, оказали на меня большее влияние, чем любые психологи или психоаналитики. Меня впечатлило то, как они уважали людей. [4]

Постепенный переход от психоаналитической к гештальт-ориентации отражен в книге «Эго, голод и агрессия», впервые опубликованной в 1942 г. Я написала для нее две главы, гештальтистские в основе: «Комплекс пустышки», в котором описывается фиксированный гештальт, препятствующий изменению, и «Значение бессонницы», которая описывается как незавершенный гештальт, незаконченная ситуация, не дающая нам спать. В этой книге мы перешли от исторически-археологической фрейдистской точки зрения к экзистенциально-экспериментальной, от психологии кусочков ассоциаций к холистическому подходу, от чисто вербального к организмическому, от интерпретации к прямому осознанию. Здесь и Сейчас, от переноса к реальному контакту, от концепции эго как предмета, имеющего границы, к концепции эго как самого граничного феномена, являющегося текущей контактной функцией идентификации и отчуждения. [1]

Южная Африка, психоанализ, «Эго, голод и агрессия»

ЭР: Давайте поговорим об ассимиляции.

Это как раз то, как начинался гештальт, еще в Южной Африке. Он начинался с концепции сопротивления, которую в психоанализе всегда понимали как анальную особенность. Тогда Фриц Перлз написал статью для психоаналитической конференции в Чехословакии в 1936 г., озаглавленную «Оральные сопротивления». Эта статья изначально была основана на исследовании, которое я проводила раньше, в Берлине, когда у меня родился ребенок: методы кормления и отлучения от груди младенцев. [2]

ДР: Ну, это было одно из самых ранних отклонений от традиционного психоаналитического мышления.

Фриц расширил мои заметки до лекции, которую он прочитал на Международном психоаналитическом конгрессе 1936 года в Мариенбаде и которую впоследствии переработал в главу о психическом метаболизме в «Эго, голоде и агрессии». [7]

ЭР: Обсуждал ли психоанализ все сопротивления помимо анальных?

Я думаю, Фрейд говорил, что развитие осуществляется посредством интроекции, но если интроекция дальше не изменяется, она становится блоком; она становится идентификацией. Интроекция, по большей части, не осознается. И, действительно, в каждом пациенте мы видим, что они сознательно имитируют то, чем они восхищаются, и то, что им нравится, но они интроецируют, не осознавая, то, что не могут переварить по-другому. [2]

ЭР: Чего я не понимаю, это что такого радикального было в новой теории Фрица о сопротивлении. Я перечитывал «Эго, голод и агрессию» и...

Что Вы называете радикальным?

ЭР: Это не так радикально для меня, поскольку я не имел фрейдистских корней. Вдобавок к чтению «Эго, голода и агрессии» я перечитал «Внутри и снаружи помойного ведра», пытаюсь как-то понять развитие гештальт-терапии. Что я продолжаю видеть – то, что основа – это фрейдистский психоанализ; плюс гештальт-психология, но психоанализ был доминирующим психологическим weltanschauung (мировоззрением).

Действительно, вначале, когда был написан «Эго, голод и агрессия», мы еще называли себя психоаналитиками, правда, ревизионистами.

ЭР: Правильно. Подзаголовок «Эго, голода и агрессии» гласил: «Пересмотр фрейдовских теории и метода». Но я не понимаю, что радикального было в статье «Оральные сопротивления» и в материале об ассимиляции интроекта и т.д. В те времена это звучало так чуждо фрейдистскому уху?

Да. Это был плевок в лицо их теории сопротивления: анальному развитию. Мы также отвергали теорию либидо.

ЭР: Я слышал от Фрица, когда он вспоминал о тех временах, что он ехал на чешскую конференцию в 1936 г. с чувством, что его работа является вкладом в психоанализ, а он станет великим психоаналитиком.

Кроме одного-двух людей, все его там отвергли. Одним был мой бывший аналитик, с которым мы дружили. Его звали Карл Ландауэр, он был убит нацистами, поэтому его никто не знает. Он основал Франкфуртский психоаналитический институт вместе с Фридой Фромм-Райхман и Хайнрихом Менгом. Они были моими первыми учителями. Ландауэр был моим аналитиком, а Фрида – первым преподавателем психоанализа.

ЭР: В процессе тренинга Вы прошли тщательный анализ?

Два с половиной года, каждый день.

ЭР: И в то же самое время вы работали с гештальт-психологами? Вы работали с Гольдштейном?

В то же время. Это было очень противоречиво, я пребывала в ужасном замешательстве, до такой степени, что почти засыпала как павловские собаки в ответ на двойной стимул.

ЭР: Это было слишком.

Да. Они как-то не совмещались. Они противоречили друг другу во всем. Мне понадобилась целая жизнь, чтобы интегрировать их.

ЭР: Вы еще работали с Ландауэром, когда переехали в Амстердам?

Нет. Я завершила анализ в 1928 или 1929 и вышла замуж в 1930. Позднее, в Амстердаме Ландауэр был нашим другом.

ЭР: Практиковали ли Вы, когда приехали в Южную Африку?

В Берлине я только начала свою практику, у меня было мало пациентов. Я еще работала с супервизией Отто Фенихеля. Он был великолепным писателем и теоретиком, но отвратительным учителем! Он совсем ничего не говорил. Время и деньги были потрачены впустую. Он просто сидел и слушал мои отчеты, явно соглашаясь с большей их частью; и он ничего не говорил.

ЭР: Когда вы приехали в Южную Африку, насколько я знаю, Фриц начал практику...

Я начала через три месяца, потому что не говорила по-английски.

ЭР: А Фриц говорил?

Он уже побывал в Америке. Инфляция, Вы знаете, в 1923 – 1924, инфляция заставила его покинуть Германию и отправиться в

Америку. Он думал, что останется там, но в тот раз она ему не понравилась. Тогда она казалась слишком грубой. Он приехал из Берлина, который в то время был центром европейской культуры: всё [было там], Макс Рейнхардт, Брехт, Курт Вайль, Баухаус, великие писатели.

ЭР: Как только Вы начали изучать английский в Южной Африке, Вы приступили к практике. Чья идея была организовать психоаналитический институт? Это решилось до того, как вы приехали туда?

Мы, собственно, за этим туда и ехали. Нас отправила Международная ассоциация, Эрнст Джонс, который в то время был ее президентом. Именно он послал нас в Южную Африку и договорился о нашем прибытии туда. Сначала он был очень дружелюбен и много помогал. Затем он поехал на конференцию в Люцерне, в 1938, там произошел скандал и было принято решение, что никто, в тот момент не работавший в Европе тренером, не может быть тренером или преподавателем где-то еще. Таким образом, мы были вынуждены вернуть наш обучающий институт в Южной Африке. Но к тому времени наша практика уже устоялась. Это было во время войны. Я работала от десяти до тринадцати часов ежедневно, шесть дней в неделю, иногда и по воскресеньям. Мне тогда шел третий десяток, начало четвертого, и я была весьма энергична. Однажды я зашла в кухню, в восемь вечера, и сказала горничной: «Я совершенно измотана». Она удивилась: «Да что Вы делаете? Вы ж сидите и разговариваете!»

Но уже тогда, в конце 30-х, я уделяла внимание не только тому, что люди говорят, и интерпретациям, но и их дыханию и координации. Я начала работать с телом и садилась напротив своих пациентов. В то время Фриц был еще привязан к кушетке, и он не избавился от нее полностью впоследствии. Но я никогда не использовала ее снова. Если я хотела, чтобы кто-то лег, я предлагала лечь на пол, который обеспечивал более ровное основание, и мы могли экспериментировать с координацией и настройкой.

ЭР: Какова была реакция Ваших пациентов, когда Вы сидели лицом к лицу с ними? Не приходили ли они на психотерапию, ожидая увидеть типичного психоаналитика?

Они ничего не знали.

ЭР: Не знали? Так это был наивный народ?

В значительной степени. Были и другие, которые очень интересовались и приветствовали это. На самом деле, когда я сидела за спиной пациента, я вязала; в противном случае я должна была курить сигареты, как делал Фриц. Я курила очень немного, меньше полпачки в день, и уже бросила, около пятнадцати лет назад.



ЭР: Я помню: рука и сигарета.

Мне кажется, он прожил бы на десять лет дольше, если бы не курил.

ЭР: В «Помойном ведре» есть раздел, где он говорит что-то типа: «О чем я действительно должен написать, это о моей проблеме с курением; это моя настоящая проблема».

Это проблема урегулирования агрессивной энергии; мышечной энергии, то, что и делает никотин.

ЭР: Он усмиряет агрессивную энергию?

Он вмешивается в мышечный тонус, он снижает мышечный тонус. [Поэтому] курят трубку мира.

ЭР: Когда Фриц вернулся с чешской конференции 1936 года отвергнутым, вы начали активно работать над созданием новой терапии, или это происходило постепенно?

Мы продолжали все обсуждать. Затем Фриц пошел в армию, с 1942 по 1946, и у него появилось время писать. Он приезжал домой практически каждые выходные, а потом, – как минимум, один-два раза в месяц. Он начал собирать все вместе. Но у нас был друг, который очень помогал нам с английским. Несмотря на то что он начал изучать язык раньше, английский Фрица был совершенно ужасен. Однако произношение у меня всегда было хуже, а у него – лучше. Выходцы из северной Германии могут лучше говорить по-английски, чем южные немцы.

ЭР: А в Южной Германии Вы откуда?

Я из Бадена. Мы лучше говорим по-французски, произношение лучше. [2]

В Южной Африке я чувствовала себя в ловушке душной провинциальной атмосферы, исчезающе малого числа родственных душ, напряжения и угрожающей политической ситуации. Но, не находя выхода, я постепенно поняла, что даже если я вынуждена находиться в моей единственной собственной комнате, у меня есть стены, заполненные книгами, рояль и классическая литература для фортепиано, и что даже трех жизней не хватит, чтобы все это охватить. Это значительно изменило мою жизнь. В своей практике я начала использовать диалог лицом к лицу и телесное осознание; я писала рассказы и стихи. А с Фрицем мы начали работать над тем, что стало книгой «Эго, голод и агрессия». Именно профессиональная изоляция и заключение заставили нас проявить интерес к нашим собственным ресурсам и мобилизовать творческий потенциал, который до того в основном дремал в рамках психоанализа. [5]

ЭР: Что заставило вас покинуть Южную Африку?

Несколько причин. Частично, политических. Поскольку Ян Смутс (премьер-министр ЮАР, автор «Холизма и эволюции») вышел на

пенсию, а молодой политик, сорока трех лет, блестящий парень, вундеркинд, который должен был сменить его, внезапно умер от сердечного приступа, ни у кого из Союзной партии (демократической) не было шанса на избрание. Мы знали, что произойдет, потому что националисты трудились воевать. Они были хорошо организованы, и мы хотели покинуть страну до выборов 1948 года. Фриц уехал в 1946, а я – в 1947. [2]

ЭР: Вы уже были в Америке, когда вышла «Эго, голод и агрессия»?

Нет. До того, как ее опубликовали в Англии, она издавалась в Южной Африке. Здесь ее потом долго не издавали, когда Фриц уже был в Исалене, ее опубликовали в Орбит График Пресс. Затем переиздали в Рэндом Хауз. [2]

ЭР: Какова была реакция на эти идеи в Южной Африке?

Людьми, хоть что-то понимавшими в этом, были те, с кем мы работали. Они писали очень благосклонные рецензии в газетах, и книгу с энтузиазмом приняли в английском издательстве Аллен & Анвин. Но она не очень хорошо расходилась в Англии, и переиздавать ее там не стали.

ЭР: Вы обучали кого-нибудь в Южной Африке? А Фриц?

Мы начали обучение, но позже нам запретили в связи с решением психоаналитической ассоциации (членами которой мы еще были), ограничить круг обучающихся теми, кто уже работал в Европе.

ЭР: Называли ли вы это терапией концентрации уже тогда?

Тогда мы еще называли это психоанализом. Даже когда мы приехали в Нью-Йорк. Я нашла старые почтовые бланки, где фигурируют наши имена как психоаналитиков. На самом деле название изменилось в 1950, когда вышла «Гештальт-терапия». [2]

ДР: Меня всегда интересовало, как был развит другой плодотворный аспект гештальт-терапии: признание сопротивления как творческой части личности.

Изначально это рассматривалось как помощь чему-то. Что помогает? Для чего это хорошо? Что оно делает для Вас? Или, возможно, что оно делало когда-то, а теперь не делает?

ДР: Чья это была концепция? Как она развивалась? Можете Вы об этом вспомнить? Творческая природа сопротивления и способы работы с ним. Я думаю, это один из революционных аспектов лечения в гештальт-терапии.

На самом деле, я не помню. Работа постоянно обсуждалась нами, так что я, возможно, не смогу вспомнить, кто что подумал первый.

ДР: Когда Вы говорите «нами», кого Вы имеете в виду?

Сначала это были Фриц и я, в Южной Африке, и работа над «Эго, голодом и агрессией», где я во всем с ним сотрудничала.

ДР: Каким было ваше общение в те дни? За обеденным столом, за завтраком, под одеялом, где?

Это, в основном, была работа по выходным, потому что в те годы, когда Фриц трудился над «Эго, голодом и агрессией», он служил в армии, в военном госпитале возле Потчефстрома, около тридцати миль от Йоханнесбурга. Там он обсуждал свои идеи с коллегами, а по выходным мы говорили о них дома. В это также был вовлечен еще один наш друг, голландский журналист и писатель, который стал нашим ближайшим другом и помогал нам с английским, поскольку письменный английский Фрица был не слишком хорош. Он выучил английский раньше меня, мог лучше меня говорить, но писать на нем я стала гораздо скорее.

ДР: Кто был вашим голландским другом?

Его звали Хьюго Постхумус, но в нашем кругу у него было прозвище Джамбо. Это был очень яркий и интересный человек, говоривший на семи языках.

ДР: Вы упомянули других людей, которые повлияли на развитие идей, появившихся в «Эго, голоде и агрессии».

«Холизм и эволюция» Смутса. В то время он произвел сильное впечатление на Фрица. Тот встречался со Смутсом один или два раза, Смутс даже пообещал написать введение для «Эго, голода и агрессии», но потом началась война, и у него, конечно, уже не было времени. Так что нам пришлось обойтись без него.

ДР: В «Эго, голоде и агрессии» вы использовали термин «терапия концентрации»?

Мы называли это терапией «концентрации» в противоположность «ассоциации».

ДР: То есть фокус больше был техническим?

Да. Это то, что Джэндлин сейчас назвал бы фокусированием.

ДР: Кажется, это также всегда было частью континуума осознания. Возьмите то, что пришло к вам, и оставайтесь с этим, скорее, чем просто свободно ассоциировать. Позвольте развиваться осознанию, а затем сконцентрируйтесь.

Сейчас в гештальт-терапии континуум осознания часто воспринимается неверно, люди говорят, что они практикуют континуум осознания, хотя это может быть просто свободным ассоциированием или свободными диссоциациями, перепрыгиванием от одного к другому. Сейчас я осознаю это. А теперь осознаю то. В действительности, континуум осознания

развивается, когда вы убираете или растворяете барьеры, мышечные напряжения, препятствия, фиксированный гештальт. Вы концентрируетесь на фиксированных гештальтах и на том, как вы их фиксируете.

ДР: Когда я слушал некоторые записи Фрица в Исагене, мне казалось, что он использует как раз тот способ, который Вы только что упомянули.

Да, я думаю, это ошибка, и Фриц был ориентирован гораздо более аналитически, чем он полагал. Мне кажется, что горячий стул, пустой стул и подведение пациента к собственной интерпретации - это род драматизированной свободной ассоциации.

ДР: В том смысле, что с пустым и горячим стулом он вернулся назад, к кушетке с терапевтом за спиной.

В результате он держал себя вне [ситуации] и только указывал направление или отдавал приказы. Частично, это исходило из его досихиатрического опыта в театре школы Райнхардта.

ДР: И он в основном работал с проекцией как главным средством обращения с людьми.

Вы можете работать таким образом с относительно здоровыми людьми, но нельзя работать методом пустого стула с людьми, по-настоящему больными. Он перестал на самом деле лечить. На семинарах он работал с людьми, которые все были профессионалами, – в основном, опытными профессионалами, которые практиковали несколько лет или уже имели собственных терапевтов и аналитиков. Он просто пропускал людей, если чувствовал, что работать с ними небезопасно. Фриц был генератором, а не тем, кто заботится. У него были удивительные идеи и интуиция, но отсутствовало терпение. [7]

Соединенные Штаты, гештальт-терапия, Пол и Фриц

ЭР: Были ли у вас друзья, пригласившие вас в Нью-Йорк?

Нет. Нет. Ничего. Мы уже подавали прошение на иммиграцию до переезда в Южную Африку, но квота для США была полной, и мы не могли поехать. У нас был affidavit от д-ра Брилла, тогдашнего президента Американской психоаналитической ассоциации.

ЭР: И это способствовало вашему въезду в эту страну?

Нет. Позже мы получили другой affidavit от Карен Хорни, с которой Фриц недолго работал, пока она не уехала в Америку. Он работал сначала с ней, а потом с Вильгельмом Райхом.

ЭР: Он упоминает ее совет в одной из своих книг: «Единственный, кто мог бы вам помочь – это Вильгельм Райх».

Да. Да!

ЭР: То есть, вы приехали в Америку благодаря Карен Хорни?

Мой брат уже был здесь, и он поручился за нас, но сам только что организовал свое дело. Брат начал здесь с десяти марок в кармане (...). [2]

ЭР: Вы приехали в Америку и поселились в Нью-Йорке, в Вест-Сайде?

Фриц уже год был здесь. А в течение шести месяцев он был в Канаде, пока не смог получить постоянную визу. Он навещал моего брата; они пригласили его, и он пробыл у них три недели, что было настоящим бедствием. Они советовали ему не селиться в Нью-Йорке из-за сильной конкуренции. Они не имели понятия о нашем профессиональном потенциале.

ЭР: Я полагаю, вы боялись, что потеряетесь в толпе всех этих аналитиков в Нью-Йорке.

Поэтому он начал в Нью-Хэвене, и это было худшее, что он мог сделать. В то время место заведующего психиатрическим отделением в Йеле было свободно, и все думали, что он собирается его занять. Так что против него было организовано нечто вроде единого фронта.

ЭР: Он вовлекся в академическую политику?

Ну, он не вовлекся, потому что...

ЭР: Его оттеснили?

Знаете, его или должны были принять, или он все терял. Он уже был на грани возвращения в Южную Африку, когда на несколько дней заехал в Нью-Йорк и увиделся с Эрихом Фроммом. Тот сказал: «Не знаю, почему вы сразу сюда не приехали. Я гарантирую, что через три месяца у Вас будет практика». У него была практика через три недели.

ЭР: Так что к вашему приезду он уже практиковал.

Практиковал и уже был очень занят. Я привезла детей и немедленно начала работать, поскольку Фриц уже не справлялся. В то время нам отправляли пациентов из института Уильяма Алансона Уайта. Фриц дружил с Кларой Томпсон, и та посылала множество людей. Институт Уайта хотел принять его как тренинг-аналитика, но они требовали, чтобы он снова получил медицинское образование и степень в Штатах, потому что его европейская степень была здесь недействительна. Но Фрицу было уже за пятьдесят, и он не собирался больше учиться в школе. В это время, когда идешь в школу, идешь уже как учитель, не как студент. И это, в общем-то, не было обязательным. Тогда мы наладили контакт с Полом Гудманом, имевшим весьма райхианскую ориентацию в то время: он проходил райхианский анализ. И мы познакомились со множеством других людей, Дуайтом Макдональдом и прочими писателями и художниками.

ЭР: Кого Вы помните из этого круга? Продолжали ли вы поддерживать контакт с Эрихом Фроммом?

Нет. Нет, пациенты (на самом деле – учащиеся) приходили к нам из института Уайта, те, кто не мог завершить обучающую терапию. Особенно хорошо помню двоих, с которыми я работала, позже они вошли в штат института Уайта. Один из них, умерший в прошлом году, возглавлял школу для детей, больных шизофренией, а в то время был учителем в Кинг Каунти, директором которой был Эллиот Шапиро. От Эллиота к нам пришел целый ряд людей. Эллиот проводил первый тренинг по гештальт-терапии для работников образования.

ЭР: Каким образом стал участвовать Пол Вайсс?

Я думаю, по предложению его жены, которая была психиатром в Бельвью и работала с Фрицем. Он стал пациентом Фрица, а позднее работал в основном со мной. Тогда целый ряд людей пришел из Бельвью и Кинг Каунти, из Госпиталя администрации для ветеранов и из Коламбии. Из Коламбии приехал Ричард Кицлер; он был психологом коламбийского психиатра, который тоже работал с Фрицем. Доктор Монтегю, он рано умер.

ЭР: Откуда появился Айседор Фром?

Айседор пришел как пациент, и я работала с ним несколько лет.

ЭР: Поддерживали ли вы контакт с гештальт-психологами из Новой школы?

Они нас полностью отвергли...

ЭР: Это было после публикации «Гештальт-терапии» или до того?

До того мы их не знали, а после они нас отвергли.

ЭР: Только потому, что вы использовали слово «гештальт»?

Они чувствовали, что «гештальт» был их прерогативой и относился, в основном, к психологии восприятия, в которой я много работала прежде. Моя докторская была посвящена визуальному восприятию.

ЭР: Когда Вы приехали в Америку, а Фриц уже был здесь, считали ли вы оба, что развиваете нечто новое? Витало ли это в воздухе?

Витало, потому что «Эго, голод и агрессия» уже была опубликована, и некоторые этим заинтересовались. Затем вышла «Гештальт-терапия». Когда мы организовали Нью-Йоркский институт гештальт-терапии, на наш первый в Америке курс пришло сорок человек.

ЭР: Как появилась эта книга, «Гештальт-терапия»?

Сначала была рукопись, уже написанная Фрицем, он над ней работал. Я тоже работала над ней, но на тот момент меня вполне устраивало оставить ему всю славу. В «Эго, голоде и агрессии» как

минимум две главы я написала полностью: главы о комплексе пустышки и о бессоннице. Он сделал упоминание об этом во введении к первому изданию «Эго, голода и агрессии», но оно было убрано при переиздании в Рэндом Хауз. Друг написал в Рэндом Хауз с просьбой, чтобы они вставили это введение в новое издание, но они отказались.

ЭР: Это выражение признательности еще есть в издании Орбит График Пресс. Итак, у Фрица была рукопись, над которой вы оба работали, и в которой развивались идеи об интроекции, проекции, ретрофлексии и конфлюэнции.

Да. Главным образом, экзистенциальное направление. На самом деле, когда мы начинали, мы хотели назвать это «Экзистенциальной терапией», но экзистенциализм тогда в основном ассоциировался с Сартром, с нигилистическим подходом, так что мы стали искать другое название. Мне казалось, с гештальт-терапией, со словом «гештальт», мы можем встретить определенные трудности. Но Фриц и Пол отвергли мою критику.

ЭР: Пол Гудман?

ЛП: Да. Пола изначально наняли как редактора, но затем вклад его стал настолько велик, особенно во второй части, которая без него никогда бы не стала связной теорией, что Пол сделался соавтором.

ЭР: Контакт с Ральфом Хефферлайном в Коламбии был налажен благодаря Ричарду Кишлеру?

Нет.

ЭР: Как появился Хефферлайн?

Он пришел как клиент.

ЭР: Он хотел экспериментировать со студентами в Коламбии?

Он заинтересовался... И он экспериментировал в Коламбии, а потом стал соавтором с Фрицем и Полом. Но он никогда не стал настоящим членом Нью-Йоркского института гештальт-терапии. Он прочитал одну или две отдельные лекции по приглашению, но не включился в текущее обучение и процесс тренинга.

ЭР: Существовал ли уже институт, когда началась работа над тем, что впоследствии стало книгой «Гештальт-терапия»?

Нет. Нет, институт был основан как результат издания «Гештальт-терапии». Это было в 1952, а в 1953 появился Кливлендский институт гештальт-терапии. В конце 1952 или в начале 1953 мы провели интенсивный десятидневный курс, на котором присутствовали люди из других мест, трое прибыли из Кливленда. Затем они образовали там гештальт-группу, к ним более или менее регулярно выезжали Фриц, Пол Вайсс, я и Пол Гудман. Потом в течение шести или семи

лет один или два раза в месяц на четыре дня подряд туда ездил Айседор Фром и тренировал каждого, индивидуально и в группе.

ЭР: Был ли пациентом Артур Цеппос (первый издатель «Гештальт-терапии», из Джулиан Пресс)?

Нет, он не был пациентом. Он иногда приходил на группу. Его подруга в то время была терапевтом и ходила в группу и на терапию.

ЭР: Как он заинтересовался проектом?

Он всегда интересовался новыми вещами. Я не знаю, как это началось. Переговоры с ним вел Фриц.

ЭР: Я слышал, что то, что стало второй частью, теоретическая часть, должно было изначально быть первой?

Цеппос отсоветовал, поскольку в то время популярны были книжки типа «как сделать». Он чувствовал, что это помогло бы лучше продавать книгу. Но для любого человека, серьезно изучающего гештальт-терапию, вторая часть – это, в действительности, теоретическое и методологическое введение, а первая – эксперименты и практическая работа.

ЭР: В «Помойном ведре» Фриц упоминает, что обсуждал идеи с Полом Вайссом.

Полу Вайссу был присущ яркий ум, он был хорошо образован и очень критично настроен. Фрицу нравилось иногда разговаривать с ним, но постоянно он с ним справиться не мог. Фриц никогда не мог управляться с коллегами долго. На самом деле, мы с ним начали отдаляться, когда я стала равной ему по опыту и начала приобретать репутацию терапевта. Я стала известной в Нью-Йорке. Фриц не мог больше оставаться там. Слишком много было соперничества и критики, а Фрица угнетала даже малейшая критика. Пол Вайсс был очень критичен.

ЭР: Вы и Фриц, оба, интересовались экзистенциальной философией до того?

Да, конечно. Она входила в мое академическое образование. Я много лет работала с Паулем Тиличом. Студенткой я читала Керкьегора и Хайдеггера, а также феноменологов: Гуссерля и Шелера.

ЭР: Что произошло, когда издали «Гештальт-терапию»? Ее хорошо приняли?

Восприятие было смешанным. Артур Цеппос говорил в то время, что сначала книга пойдет очень медленно, а через десять лет станет классикой, и он оказался прав.

ЭР: Что случилось потом в развитии гештальт-терапии? Вы остались здесь, в Нью-Йорке с «коллегами»? С Полом Вайссом, Полом Гудманом и Айседором Фромом?

На самом деле, это была моя первая терапевтическая группа: Пол Вайсс, Пол Гудман, Эллиотт Шапиро и два художника. Первая группа, с которой я когда-либо работала. Сначала я испугалась. Никогда до того не учила и не работала с группой, всегда была частным человеком. С тех пор мое общественное участие значительно возросло, но все еще много времени уделяю себе. [2]

После публикации «Гештальт-терапии» Фриц Перлз и Пол Гудман жаждали открыть институт гештальт-терапии. Я не хотела в это вовлекаться, хотя большую часть времени присутствовала при их обсуждениях в процессе написания книги. Но когда на вводные лекции и семинар Фрица пришло сорок человек, он взял двадцать и я – двадцать, и почувствовала себя в ловушке, возмущенная и испуганная. До этого я никогда не работала с большими группами, не обучала, не выступала публично. Я чувствовала себя полностью неподготовленной и принуждаемой делать что-то. Я барахталась, болела, пыталась соотносить свой семинар с лекциями Фрица, которые мне совсем не подходили. Путем проб и ошибок я постепенно развила свой собственный подход, у меня появились ученики и группы и постоянная работа в Нью-Йорке. [5]

ДР: Что подвигло вас на перемену названия с ревизионистского психоанализа на гештальт-терапию?

Я хотела назвать то, что мы делали, «экзистенциальной терапией», но в то время термин «экзистенциализм» рассматривался в смысле Сартра, несколько нигилистски, так что Фриц и Пол предложили «гештальт-терапию».

ДР: Вы не помните, кто из них?

Не помню. В то время я старалась держаться в стороне. Когда мы основали институт, я вообще не хотела быть в штате. Я никогда не занималась преподаванием, была загружена практикой, еженедельными поездками в Филадельфию, и у меня в доме еще были дети.

ДР: Когда Вы упомянули создание института, каков был Ваш вклад?

Все обсуждалось совместно. Сейчас трудно сказать, кто что вложил. Я думаю, влияние Пола Гудмана было крайне важным и без него никакой связной теории гештальт-терапии не было бы вовсе. [7]

ДР: Вы упомянули раннюю работу в Нью-Йорке. Кто был наиболее важен?

Для меня важнее всего был Пол Гудман, потому что он единственный стимулировал мое продвижение в направлении, неизвестном мне прежде.

ДР: Приведите пример.

Он был человеком Возрождения, один из немногих выросших в Америке. Здесь у людей обычно нет образования, такого, чтобы они знали несколько языков, философию, разные способы мышления, искусство, антропологию и музыку. У Пола все это было и функционировало целостно.

ДР: Частично это появилось, когда он работал с Вами в качестве пациента.

Он развил иной стиль. У него появился стиль общения, которое до терапии со мной было жестким, агрессивным и бунтарским. После нашей совместной работы он стал более заземленным.

ДР: Каким был его вклад для Вас?

Его терапия постепенно превратилась во взаимную терапию. И я получила от него не меньше.

ДР: Что именно?

Больше доверия себе и больше независимости в моих мыслях. [7]

Вклад Пола Гудмана в гештальт-терапию все еще недостаточно оценен. На самом деле без него не было бы никакой последовательной теории гештальта. Вторая часть книги «Гештальт-терапия: возбуждение и рост в человеческой личности» в основном – его работа, и, к счастью, теперь мы имеем собрание его психологических эссе, которые отражают его развитие как психотерапевта, теоретика и гештальт-терапевта. Для нас – тех, кто работал с ним и был его другом, Пол остается жив, и мы поздравляем его в этот памятный день.

Пол Вайсс, как и Пол Гудман, был прирожденным учителем, сыпавшим без очевидного усилия наблюдениями, теориями и шутками из своего неистощимого запаса опыта, знаний и воображения, охватывающего алхимию и биохимию, экологию и математику, волшебные сказки и философию, Каббалу и дзен-буддизм. Если он и писал что-то, а я подозреваю, что писал, он ничего не публиковал. И хотя он также рано умер, он жив в памяти тех, кому повезло работать с ним, – его пациентов и студентов в Нью-Йорке и Кливленде, его друзей.

И есть также Эллиот Шапиро, который вел первые гештальт-курсы для работников образования, но оставался в институте лишь несколько лет, прежде чем полностью включиться и погрузиться в проблемы новаторского обучения и политику образования, так что у него не осталось для нас времени и энергии. Но он жив и здравствует.

Ральф Хефферлайн, соавтор «Гештальт-терапии» не присоединился к штату института. Возможно, сотрудничество с нами в то время не соответствовало его академической карьере. Он прочитал несколько

гостевых лекций и продолжал поддерживать контакты, хотя бы просто посылая к нам пациентов и студентов до момента его преждевременной смерти.

Из основателей только двое еще живы и активно работают в институте – Айседор Фром и я. Айседор начинал с курса, относительно которого он заявил, что тот «не будет прочитан в этом году», но с тех пор он провел множество практических занятий и семинаров, работал с бесчисленными пациентами, обучил огромное число психотерапевтов и стал нашим лучшим терапевтом и учителем. Сегодня мы чествуем его как восхитительного и всегда творческого человека, верного старого друга и сотрудника. И поздравляем с шестидесятилетием, которое было в прошлом месяце.

Нелегко говорить о роли Фрица в развитии института. Нелегко, как минимум, для меня. Более всего он был заинтересован в его открытии и в течение ряда лет читал вводные лекции и вел часть семинаров. Гений Фрица проявлялся в его интуитивных инсайтах и поразительных догадках, которые нужно было потом обосновывать и четко структурировать. Очень часто у Фрица не хватало терпения для тщательной работы. Он был генератором, а не развивателем или организатором. Фриц никогда не написал бы ни слова и ничего бы не основал без постоянной поддержки друзей и моей, без постоянного поощрения и сотрудничества. Но он обладал харизматической личностью и был способен легко увлечь людей своими идеями и планами, так что они с энтузиазмом заботились о деталях, которыми он не любил себя обременять. [6]

ДР: Когда я с вами впервые встретился, мне сказали, что Фриц и Лаура Перлз – психоаналитики левого крыла.

В действительности, мы работали в Южной Африке в течение тринадцати лет без прямой связи с какой-либо психоаналитической группой и без всякой супервизии, так что могли делать, что хотели. Мы обнаружили, что строгий психоаналитический подход во многих случаях недостаточен и не очень результативен. Люди ходили к нам и десять и двенадцать лет, им становилось лучше, но существенно они не изменялись. Я также думала, что это стало очень скучным занятием. Психоаналитическая техника позволяет избежать смущения и неудобства как терапевту, так и клиенту. Клиент говорит в стену, а терапевт сидит позади него, и они никогда не встречаются лицом к лицу. Здесь вообще нет личного контакта.

ДР: Звучит так, словно здесь нет и хорошего слияния. Каждый сам по себе.

Нет, конечно. Здесь полно сепарации и неясных границ, которые приводят к еще большей интроекции со стороны клиента.

ДР: Хорошо, с этим недовольством официальной психоаналитической практикой, возникающими у Вас и у Фрица

теоретическими воззрениями можете Вы сказать, когда Вы, или он, или Вы, он и Пол почувствовали, что действительно хотите начать заново или отделить себя от психоанализа?

Это приходило постепенно в Южной Африке. Когда мы приехали сюда, работа над «Гештальт-терапией» началась почти сразу же, как мы встретились с Полом. В то время он проходил райхианский анализ. Я читала его критические эссе еще в Южной Африке, в журнале «Политика», который редактировал Дуайт Макдональд.

ДР: Так что когда вы трое встретились, корни в психоанализе и интерес к нему были сильны.

К райхианскому анализу, который уже был отклонением.

ДР: А Райх в то время был в Нью-Йорке.

Да, но когда Фриц однажды навестил его в резиденции где-то в штате Нью-Йорк, тот был очень грандиозен и даже обиделся, что мы ничего не знали о его работе с оргоном. У нас, конечно, не было никакой литературы в Южной Африке. Почта из Америки доходила с трудом, и в ней, ясное дело, ничего не писалось о работе Райха в Штатах. Я в этом смысле не ученая. Райх был ученым, биологом. Мы с ним встречались фактически лишь однажды. И я вовсе не знала его лично. Фриц, я думаю, был с ним около двух лет. [Он был] абсолютно очарован. И он бы за ним пошел. Но когда Гитлер пришел к власти, Райх уехал до нас.

ДР: Я помню, как Фриц говорил: «У меня было четыре терапевта, и Райх был лучшим из них».

О, да. Я думаю, он много получил [от него]. Нельзя прорваться к этому при помощи строго фрейдистского подхода. Думаю, в моем анализе с Карлом Ландауэром, который во многих отношениях проходил лучше, чем фрейдистский анализ Фрица, определенные вопросы так и остались нераскрытыми.

ДР: Как Вы думаете, что полезного для развития гештальт-терапии Фриц взял из его райхианской работы?

Всю концепцию характера как защитного механизма. На нас обоих тогда действительно повлиял «Анализ характера», который Райх опубликовал в то же время, когда Фриц проходил у него анализ.

ДР: Я думаю, гештальт не много внимания уделяет характеру.

Характер – это застывший гештальт. Здесь мы используем райховскую концепцию мышечных фиксаций. [7]

ЭМС: ...хотелось бы попросить рассказать что-нибудь об истории Нью-йоркского института гештальт-терапии.

Это была идея Фрица. Я тогда сказала: «Если вы организуете институт, это будет ваше детище, я не хочу там быть. Я не хочу делать

хоть что-то по этому поводу». Я в то время работала очень много, один день в неделю проводила в Филадельфии, а пять или шесть других рабочих дней - здесь, в Нью-Йорке. Дети еще были в доме. Да еще добавилась внучка. Все это было трудно вынести, и я даже серьезно заболела в результате. У меня обнаружилась опухоль, и пришлось делать гистеректомию. Все это было в 1952.

РК: Правда ли, что большая часть семян, из которых возшло то, что стало Институтом, было посеяно на терапевтической группе, которую вели Вы?

Группа, о которой Вы говорите, организовалась в 1949, когда Фриц был в Лос-Анджелесе. Он там был почти полтора года. Мы тогда думали, что он переедет в Лос-Анджелес или еще куда-нибудь на Западном побережье. Я навестила его там летом, но мне не понравилась общая атмосфера в Лос-Анджелесе, я не хотела жить там, и мы оба вернулись в Нью-Йорк. Именно тогда он захотел создать институт. Группа, которую Вы упомянули, включала несколько человек, ставших видными фигурами в гештальт-терапии. Среди них были Пол Гудман, Пол Вайсс, Эллиотт Шапиро и два фотографа-документалиста. Все это было между 1949 и 1951. Сама группа продолжала работать и дальше.

В Лос-Анджелесе я была только в июле-августе 1950 года. Фриц приехал в Нью-Йорк позже и начал работу над книгой «Гештальт-терапия: возбуждение и рост в человеческой личности» с Полом Гудманом в качестве редактора. Именно Пол предложил членам группы вести курсы в Институте.

Интересно, что все они были у меня на индивидуальной терапии, группа сформировалась именно на этой основе. В то время большую часть моих пациентов составляли художники и писатели.

Эллиотт Шапиро читал курс о том, как он использовал методы гештальта в классе детей, больных шизофренией, в госпитале Кинг Каунти. В 1952 курс лекций в Институте прочитал Фриц. Собралось сорок человек, так что я согласилась взять половину в постоянную группу, посвященную практике.

ЭМС: В 1951 «Гештальт-терапия» была только что издана. Был ли замечен огромный интерес к гештальт-терапии?

Огромного не было. Интересовались, в основном, те, кого бы сегодня называли «неформалами». В то время неформалами были и Пол Гудман, и Пол Вайсс, то есть их никак не признавали. Пол Вайсс был известен как биолог и биохимик, Гудман имел репутацию писателя и преподавателя. Истеблишмент игнорировал его как писателя. Его ранние книги издавались частным образом или в маленьких издательствах и почитались в узком кругу. С издательством Рэндом Хауз его имя начало ассоциироваться только после книги «Вырастая абсурдно» (1960).

РК: Лаура, в обращении по поводу 25-ой годовщины Института Вы сказали: «Я не думаю, что гештальт-терапия появилась бы без Пола Гудмана». Можете сказать об этом подробнее?

Без него не было бы никакой теории гештальт-терапии. Была бы гештальт-терапия, или то, что так называют, но не было бы последовательной теории. Пол был моим пациентом, и Фриц нанял его, в действительности, в качестве редактора. Фриц тогда работал с Ральфом Хефферлайном, который проводил некоторые эксперименты в классах Педагогического колледжа в Колумбийском университете. Да, Пол был значительной фигурой в теоретическом развитии гештальт-терапии.

ЭМС: Вы помните, как возникло название гештальт-терапия?

Я была против названия гештальт-терапия, потому что я была гештальт-психологом и знала, что гештальт-психологи будут протестовать, что и произошло, и происходит до сих пор. К слову, доктор Михаэль Вертгеймер, сын Макса Вертгеймера, у которого я училась во Франкфурте, заявил недавно, что гештальт-терапия идет совершенно вразрез с гештальт-психологией. Я не уверена, но он, кажется, контактировал с гештальт-терапевтами на Западном побережье.

РК: Вертгеймера уже не было в живых, когда начала развиваться гештальт-терапия?

Нет, он умер в 1943. Мы приехали в Америку в 1946.

ЭМС: Курт Гольдштейн тогда еще был жив.

Он очень интересовался нашим развитием, и мы всегда посылали ему наши публикации.

РК: Вы также работали с Адгемаром Гельбом.

Он был моим руководителем при написании диссертации. Он был превосходным преподавателем, но ужасным научным руководителем.

РК: Как называлась Ваша докторская диссертация?

Она была посвящена цветовым контрастам и постоянству цвета, теме, которой в то время занимались многие (Джэнш, Дэвид Кац и другие).

РК: Каким было направление Фрица?

Он, в основном, был психоаналитиком.

РК: Он работал с ранеными ветеранами в Центре Курта Гольдштейна во Франкфурте?

Именно там я с ним и встретилась – на курсе у Гельба. На самом деле, это благодаря Гельбу я ушла из юридической школы в

психологию. Сначала я планировала работать в суде с подростками. Тогда, после первой мировой, не было женщин-адвокатов, и лишь несколько девушек-первопроходцев изучали юриспруденцию.

ЭМС: Какую роль в гештальт-терапии сыграл Шильдер?

Он умер до того, как она начала развиваться.

ЭМС: Карен Хорни помогала вам?

На самом деле, Карен Хорни способствовала нашей иммиграции в Соединенные Штаты. Фриц был ее пациентом в Берлине до того, как она эмигрировала.

ЭМС: Поддерживали вы с ней отношения после прибытия в Америку?

Нет, совсем нет. Вначале у нас были отношения с Институтом Уильяма Алансона Уайта, который порвал с Хорни. Клара Томпсон испытывала симпатию к Фрицу и хотела, чтобы он вошел в штат как тренинг-аналитик. Но в то время они принимали только докторов медицины. Они хотели, чтобы он снова поступил в медицинскую школу и получил там другую степень. Но ему уже было за 50, а в этом возрасте вы больше не возвращаетесь в школу.

ЭМС: Отто Фенихель снова поступил в медицинскую школу на Западном побережье и умер во время обучения.

Фенихель был моим супервизором в Берлине, но, к сожалению, я ничему не научилась у него. Вы учитесь у Фенихеля, когда читаете его. За несколько месяцев его супервизии – почти год – он не произнес ни слова.

ЭМС: Это все приводит нас к Вашему отношению к психоанализу и психоаналитической теории.

Помните, до того, как влезть в психоанализ, я уже была гештальт-психологом. Фриц был аналитиком, до того как пришел в гештальт-психологию. Иногда это порождало совершенно неразрешимый конфликт. Порой я говорила, что чувствую себя как павловская собака, которая засыпала посреди эксперимента в ответ на двойную стимуляцию. Затем мы взялись за нашу психоаналитическую практику. Я начала проходить тренинг и анализ во Франкфурте, сперва у Клары Хашпель. Когда она переехала в Гамбург, я стала работать с Карлом Ландауэром – удивительным аналитиком, которого убили нацисты. Клара Хашпель уехала в Детройт, но вскоре умерла от опухоли мозга.

РК: Научились Вы чему-то у них?

Я многому научилась во Франкфурте, особенно из моего личного анализа, проходившего в относительно свободной форме. Ландауэр был другом Шандора Ференци и Георга Гроддека, которые тогда уже были авангардистами. Ландауэр основал Франкфуртский

психоаналитический институт вместе с Фридой Фромм-Райхман и Карлом Менгом [имеется в виду Хайнрих Менг]. Позже я несколько раз встречалась с Фромм-Райхман в этой стране и была удивлена тому, что она так ясно меня помнила, потому что тогда я была еще студенткой и не очень-то смела высказываться. [4]

ЭР: Вы думаете, гештальт-терапия сильно изменилась с начала пятидесятых?

Изменилась вместе со всеми, кто ее практикует. Гештальт-терапия проникла в самые разные организации. Она везде вошла в программы обучения профессиональных школ. На Западном побережье она стала, возможно, доминирующим видом терапии. Здесь, на Восточном, она, вероятно, так же популярна, как и бихевиоризм, который тоже вышел на передний план.

ЭР: Что-нибудь случилось в гештальт-терапии в области теории, методологических основ с того волнующего времени, четверть века тому назад?

Гештальт-терапия задумывалась как целостный, организмический подход. Но позднее, особенно на западе, да и на востоке тоже, она стала ассоциироваться с тем, что в то время делал Фриц. Она приобрела широкую известность в последние пять лет его жизни, когда он в основном использовал свой метод «горячего стула». Это прекрасный метод для демонстрационных семинаров, но невозможно проводить таким образом всю терапию, однако некоторые так и делают. Я думаю, они ограничивают себя и приносят немало вреда.

ЭР: Как Вы думаете, что заставило Фрица сказать, что индивидуальная терапия устарела?

Так она и устарела для него. Он мог больше не беспокоиться [о ней]. [2]

РК: Вы не только написали главу о комплексе пустышки, но и развили теорию о дентальной («зубной») агрессии. По-моему, эта теория – одно из главных оснований гештальт-терапии. Я полагаю, она выросла из Ваших наблюдений за младенцами.

Фриц углубил исследования, начатые мной в Берлине, и оформил их в статью об оральном сопротивлении, которая стала основой для главы о ментальном метаболизме в книге «Эго, голод и агрессия».

РК: Слишком легко потерять все это в кутерьме движения за человеческий потенциал. Как Вы много раз говорили, Лаура, теорию дентальной агрессии можно резюмировать так: Всё требует времени. Пережевывание требует времени. Терапия требует времени.

Она требует времени и осознанной деятельности.

ЭМС: Вы склонны рассматривать движение за человеческий потенциал конца пятидесятых – шестидесятых как необходимый и/или деструктивный вид отклонения от основ гештальт-терапии?

Я думаю, в большой степени деструктивный. В шестидесятые Фриц оказался поглощенным тем, что происходило на Западном побережье. Тогда там царила атмосфера антиинтеллектуальной неразборчивости, попустительства. В чем-то это было подходящим для Фрица, потому что изначально он не был ученым, он был очень интуитивен, то есть, интуитивно пронизателен. Он не был ни исследователем, ни настоящим теоретиком.

РК: Он, скорее, плевал на это... Он был на одной стороне медали, на другой стороне которой был Гудман. Пол Гудман обеспечил философское основание для этой революции и ее формат для общества. Насколько мне известно, Пол никогда не изменил ни слова в теоретической основе гештальт-терапии, в то время как Фриц полностью отказался от нее.

В первую очередь, он ее никогда полностью не понимал.

РК: Он называл это своим оральным недоразвитием.

Во время его предпоследнего визита, до того, как он вернулся больным, Фриц сказал мне: «Знаешь, хотел бы я понимать Гольдштейна лучше».

РК: В каком смысле Вы это поняли, Лаура?

В том смысле, что он полностью не понимал организмическую теорию, на которой основана гештальт-терапия. Теория, конечно, существенна в приложениях гештальта. У Фрица не было философской базы для понимания. По случайному совпадению, Гольдштейн был двоюродным братом Эрнеста Кассирера.

РК: Фриц говорил, что на него повлияла книга Кассирера, но я сомневаюсь, что он по-настоящему понимал ее суть.

Что-то новое всегда очень быстро оказывало впечатление на Фрица, затем, ухватив суть, он мог больше не беспокоиться о деталях. [4]

Стиль, который Фриц Перлз выработал на демонстрационных семинарах для профессионалов за последние несколько лет своей жизни, приобрел широкую известность благодаря фильмам и видеозаписям этих семинаров и книге «Гештальт-терапия дословно» [в русском переводе – «Гештальт-семинары»], представляющей собой записи этих лент. Драматизация сновидений и фантазий – прекрасный метод демонстрации, особенно на семинарах для профессионалов, которые сами уже прошли личный анализ или терапию и имеют опыт работы с людьми. Но это только один аспект бесконечных возможностей гештальт-подхода. Он не полезен в работе с очень нарушенными пациентами и вовсе не применим с

шизофреником или параноиком. Фриц Перлз очень хорошо это знал и просто не работал с участниками семинара, если ощущал возможность шизоидных или параноидных расстройств. [1]

Мне кажется большой неприятностью то, что «Гештальт-терапия дословно» Фрица приобрела такую широкую известность. Ее перевели на множество других языков. В то же время, это не более чем записи семинаров, демонстрирующих (очень впечатляюще) один конкретный психодраматический подход, который был удобен для Фрица в пожилом возрасте. Ему просто не нужно было тревожиться по поводу структуры. Несмотря на это, многие восприняли эту книгу как Библию гештальт-терапии. [4]

ДР: На что это было похоже, быть миссис Фриц Перлз?

И должна была справляться с этим многие годы. Помню инцидент в Южной Африке, когда я встретила редактора воскресной газеты, и он сказал, что хотел бы взять у меня интервью. Он прислал интервьюера и фотографа, и их первым вопросом было: «Каково быть женой психоаналитика?» Я им не могла сказать, поскольку сама была психоаналитиком, так что они быстро упаковались и уехали. Замужем за Фрицем было трудно. Не в начале. Не в течение многих лет. Это стало трудным, когда мы жили здесь. Это не было трудным в Южной Африке. Понимаете, в Южной Африке он нуждался во мне, потому что там не было никого с соответствующими интересами, для кого бы он работал и думал. Позже здесь многие влияли на него, и в последние годы мы большую часть времени жили врозь. В Южной Африке у нас были схожий опыт, и мы вместе разрабатывали идеи. Не было никого, с кем он мог бы обсудить нашу работу. Там было очень мало людей. Были те, кто обучался у нас, кто был начитан, но у них не было опыта.

ДР: Фриц был хорошо обучен как врач...

Нет, Фриц не был хорошо обучен как врач. Фриц был обучен войной. Он пошел в армию до того, как завершил образование, и когда вернулся с войны, всех студентов-медиков быстро провели через оставшиеся курсы. Он непосредственно вовлекся в психоанализ, без хорошего врачебного опыта. [7]

ДР: Какой Вы видите гештальт-терапию сегодня?

О, она процветает во многих отношениях. Во многом я сильно сомневаюсь, потому что с ней произошло то же, что с психоанализом и другими подходами, которые стали известными и популярными. Не упростили, фальсифицировали, исказили и стали представлять неправильно. Многие в моей работе сейчас, провожу я семинары или работаю с людьми в гештальте, направлено на то, чтобы подчеркнуть это и противостоять такому подходу там, где, как мне кажется, это важно. [2]

НК: Так же как Фрейд относился к археологии и истории, гештальт-терапию можно рассматривать относящейся к экспрессивному искусству, которое ищет прямого выражения чувств.

Искусством, больше всего повлиявшим на нас, с которым мы выросли, стал немецкий экспрессионизм. Была также современная литература. Очень много происходило в драме. На нас влиял Брехт – «Мамаша Кураж» и «Трехгрошовая опера». Мы общались с этим кругом.

НК: Экспрессионизм сейчас снова моден в искусстве, но, мне кажется, это не очень хорошо. Опасность в экспрессивном искусстве, так же как в гештальт-терапии, в том, что оно может выродиться в чисто импульсивные жесты, не интегрированные с формой или мыслью. Оно может стать подростковыми выпадами.

Я бы назвала это правополушарной деятельностью без связи с левым полушарием. Это случалось в гештальт-терапии, в большой степени в этом виноват Фриц. Он отверг многое из того, что у него было. Его соблазнил так называемый либеральный гуманизм на Западном побережье, который был просто попустительством. Возможно, это освобождало его от научной строгости, которую проявляли Пол Гудман и я. Мне кажется, теперь Западное побережье выздоравливает от этого. Множество людей никогда не читали вторую часть «Гештальт-терапии», наиболее важную, на мой взгляд. Другую вы можете пропустить; мы это делаем, и всегда делали, более разнообразно. Я думаю о людях подобных Полу Гудману, который был и художником и интеллектуалом. Он был эрудитом. Он говорил со смыслом. Он был человеком буквы, каких почти не осталось. [3]

ЭР: Еще одно пришло мне в голову: когда умер Фрейд, многие чувствовали, что началась такая суетливая возня вокруг того, кто попадет в кольцо на барабане: кто станет новым вождем в психоанализе. Недавно мне попало примерно такое мнение, в книге «Психология роста», в главе, посвященной гештальт-терапии, – «С тех пор, как умер Фриц Перлз, не осталось никого, кто мог бы надеть мантию, стать лидером гештальт-терапии». Вы думаете, лидер необходим? Думаете, нам...

Я думаю, нам нужно много хороших людей. Я думаю, конкретный лидер тоже становится препятствием.

ЭР: В смысле, другие имитируют его стиль, и принимают этот стиль за все вообще?

Точно. Стиль Фрица имитировали именно в последние несколько лет, когда он сократил его до того, на что полагался, что было наиболее доступно ему с давнего времени. Фриц работал в театре задолго до того, как стал заниматься чем-то еще. Он хотел быть театральным режиссером.

ДР: Работа с «горячим стулом» во многом похожа на режиссуру.

Ну, он еще пользовался пятьюдесятью годами профессионального опыта, приобретенного не только в театре. Он умел моментально распознавать людей, с которыми он мог работать, и людей с кем не мог, насколько он знал, справиться, или это было опасно. Но те, кто просто имитируют его, вовсе не так проницательны и часто приносят вред; иногда возникает психотический срыв. Случаются великие чудеса, от которых вскоре ничего не остается, либо так называемый быстрый прорыв оборачивается настоящим срывом. [2]

РК: Лаура, я помню, Вы говорили, что гештальт-терапия превзошла свое имя. Ощущение такое, что Вы – часть этого перехода.

К этому времени я, кажется, оказала влияние на множество людей, прежде находившихся под впечатлением от Фрица и «Фрицеров» – между ними есть фундаментальная разница. Мое последовательное применение гештальт-теории к гештальт-терапии воспринимают сейчас серьезно. И клиентура в Европе у меня растет.

РК: Могли бы Вы сказать, Лаура, что это влияние отражает и Вашу способность снова обратить «Фрица» в доктора Перлза? Я имею в виду то, о чем по-настоящему говорил Фриц в противоположность всей этой ерунде. Вдобавок, я знаю, что Вы развиваете и углубляете свое понимание. Сказанное мною имеет смысл?

Возможности дальнейшего развития для меня оказываются все дальше и дальше. Мне уже 76.

ДР: Ну и что?

Когда Фриц умер, ему было 76, и он был очень стар. Он выглядел так, будто ему за восемьдесят.

РК: Лаура, Вы этим не отделяетесь. Дальше и дальше куда? Вы определенно говорите о новой интеграции, а не удалении.

Я сейчас непосредственно на границе. Пару дней назад в «Нью-Йорк Таймс» была статья о различении пожилых и старых. Я никогда не чувствовала себя по-настоящему пожилой. По правде говоря, мне казалось, что я - среднего возраста, где-то до прошлого года. Но теперь оно накатывает все быстрее и быстрее. Я понимаю, что стала многое делать медленней. Я не могу по-настоящему учиться чему-то новому, за исключением собственных мимолетных озарений. И если я их тут же не запишу или не поделюсь ими с кем-нибудь, все теряется.

ЭМС: Две минуты назад Вы говорили о растущей клиентуре в Европе.

Я планировала провести семинар во Франкфурте и думала, что в аудитории будет от 30 до 40 человек. К моему удивлению, набралось где-то между пятью и шестью сотнями, так что даже потребовалась

другая аудитория. А с недавних пор я получаю приглашения выступать с лекциями и вести семинары в университетах.

РК: Лаура, не значит ли это, что то, что Вы не помните, и вспоминать не стоит. Я бы расслабился и наслаждался тем, что делают мои мозги.

То, что было раньше, я помню лучше, чем недавние события. Теперь, от мгновения к мгновению, я что-нибудь да забываю. Хотелось бы отделиться от такого количества поездок. Все уже настолько знакомо, что просто даже неприлично.

РК: Вы не пытаетесь опираться на Фрица?

Нет, на данный момент я приобрела репутацию самостоятельно и более серьезным методом, чем он. Фриц поддерживал репутацию, организуя то, что выливалось в фантастическое шоу. Его рекламные агенты называли это показом (showcase). Я против такой театральности. [4]

РК: Как Вы думаете о Фрице теперь?

Я обнаружила, что думаю гораздо больше о Фрице в молодости.

РК: Мне все еще трудно представлять его с бородой, которая была у него последние годы.

Ну, я могу его представить таким, но это не тот Фриц, с которым я была. В последние годы мы больше не жили вместе, просто иногда навещали друг друга.

РК: Когда я спросил о том, как Вы представляете Фрица, я больше имел в виду сны и видения. Знаете, те моменты ясности, которые выражаются в ощущении присутствия.

У Фрица бывали просто фантастические моменты ясности. К несчастью, он затуманивал эту ясность кучей дерьма, от которого и уставал. Под конец он был очень молчалив. Работа главным образом со сновидениями позволяла ему отстраняться от личных отношений с обучаемым или клиентом. Фактически он вернулся к своему давнему стремлению – быть в театре и быть театральным режиссером.

РК: Немного забавно проследить, каким человеком был Фриц, в сравнении с другим светилом – Якобом Морено, отцом психодрамы. Одна из первых фантазий Морено – быть богом. В первом томе «Психодрамы» (второй никогда не был издан) Морено рассказывает о том, как он притворялся Богом. Забираясь на лестницу, он видел себя сверхрежиссером всемирной драмы.

Он был еще грандиознее Фрица. Тот хотел быть режиссером в театре.

РК: Лаура, путь Вашего развития определенно имел отношение к тому, каким вы шли, когда еще были с Фрицем.

Путь, каким я и теперь еще иду, как и многие годы до того, и в последние 12 лет моей жизни, был моим собственным. Я чувствую грусть, вспоминая Фрица и то, как он развивался – он не развивался. Искательно, но Фриц не выносил ни малейшей критики.

РК: Я вспоминаю встречу у вас на квартире. Фриц сказал Вам: «Лаура, ты единственный человек, который может заставить меня объясняться». Мне кажется, это квинтэссенция всех «почему» относительно [вашего] разделения. Он просто не мог этого принять.

Фриц боялся меня. Он не мог оставаться со мной, потому что я начала отделяться. Когда я встретила Фрица, мне был 21 год, я была девственницей, маленькой девочкой из небольшого городка, студенткой, которая ничего не знала. Ему было 33, он был доктором, очень выдающимся, но он ничего с этим не делал, в Германии это называют Geistscheissen – он называл это слоновьим дерьмом. Но он был весьма впечатляющ. Он к тому же был на войне, прошел через все эти ужасы и был, к моменту нашей встречи, отчаянным циником, но в конце концов стал mensch. [4]

Ссылки

1. Conceptions and Misconceptions of Gestalt Therapy, 1978, Voices, Vol. 14, N. 3.
2. Edward Rosenfeld, An Oral History of Gestalt Therapy, Part I: A Conversation with Laura Perls, The Gestalt Journal, 1978, Vol. I, N. 1.
3. Nijole Kudirka, A Talk with Laura Perls about the Therapist and the Artist, 1982, Voices, Vol. 18, N. 2.
4. E. Mark Stern, A Trialogue between Laura Perls, Richard Kitzler, and E. Mark Stern, 1982, Voices, Vol. 18, N. 2.
5. «Посвящение», Commitment, 1986, Gestalt Journal, Vol. IX, N. 1
6. Речь по поводу 25-й годовщины Нью-Йоркского института гештальт-терапии, The Gestalt Journal, 1990, Vol. XIII, N.2.
7. Daniel Rosenblatt, Interview with Laura Perls (1984), The Gestalt Journal, 1991, Vol. XIV, N. 1.

Интервью Гари Йонтефа

Гари Йонтеф – один из самых плодотворных писателей и мыслителей в области гештальт-терапии. Автор книги «Осознавание, диалог и процесс: очерки по гештальт-терапии», более 40 научных статей, специальных глав и рецензий. Являлся председателем учебно-тренингового комитета Лос-Анджелеского Гештальт Института в течение 18 лет (1970 – 1980 гг.). Не так давно Гари в сотрудничестве с Линн Джекобс открыли свой собственный «миролюбивый» гештальт-институт (The Pacific Gestalt Institute – PGI) и вместе стали «пионерами» развития гештальт терапии отношений.

Стоящие у истоков: Перлз, Бейссер, Симкин

Одна вещь, которую я слышал от людей, уже успевших познакомиться с Вашими письменными работами, – это то, что они не так уж и много знают о Вашей личности вне произведений и о том, как Вы пришли в Гештальт. Не могли бы Вы немного рассказать о своей первооснове.

Конечно. Я думаю, что существует некая дихотомия между моим творческим (пишущим) self и обычным (человеческим) self, которые мне достаточно сложно интегрировать. Существует некий личный элемент в моем обычном (человеческом) self, который чувствует себя в моем теле как «не в своей тарелке». Самая близкая связь моих двух self – в письме к Джиму Симкину – «Почему я стал гештальт-терапевтом: прощание с Джимом Симкином» – помещенном в сборнике статей, который я и Боб Резник выпустили в 1984 г.

Вкратце о первооснове, Я начал свой путь с аспирантуры, где специализировался в области политической теории и изучении китайских дисциплин. В мои творческие амбициозные планы входила перспективная работа в должности великого мирового эксперта китайской политической мысли! Я обучался два года в аспирантуре Аризонского университета и год в аспирантуре Вашингтонского университета в Сиэтле и обнаружил, что меня совсем не интересует данный материал тогда, когда однажды осознал себя спящим над ним. И это мне показалось не очень хорошим сигналом.

Источник: British Gestalt Journal, 2004 – Vol. 13 No.2

Интервью: Сели Денхам-Воутхан

Перевод: С. Путькова

Звучит как воплощенное предзнаменование чего-то.

Ну, в то время я еще не знал достаточно о телах, но, похоже, что да. Другое дело, что я прилагал все усилия, чтобы качественно выполнять свою работу, но все равно не получал хорошего результата. Было похоже, что я нахожусь не на своем месте. Единственная деятельность, которую я чувствовал своей, – это была деятельность рабочего в молодежном агентстве, наблюдающего за сборами тинэйджеров. Так я перешел на курс школьной социальной работы в Вашингтонском университете, планируя стать организатором групповой деятельности. В первый год я посещал два курса: по социальной групповой работе и по вопросам изучения проблем и нужд лиц, нуждающихся в социальной поддержке. В процессе я осознал, что мне не очень хорошо удается работать с группами детей, но я был на высоте в контакте один на один с этими же детьми. Так я обратился к психологической социальной работе. Но в то же время продолжал с групповой работой, считая её второстепенной. Вот так я входил в терапию.

Итак, Вы говорите, что именно в контакте один на один вы нашли своё место?

Именно. В то время в групповом контакте было что-то такое, чего я еще не мог выдержать. Но и навыки, связанные с организацией контакта, были у меня также не достаточно сильными. Много над чем еще предстояло работать. Я еще не был готов исполнить симфонию, т.к. я был одним единственным инструментом.

После учебы я стал работать в социальной психиатрической службе. Я переехал в Лос-Анджелес, где получил работу в государственной клинике. Это было хорошее для работы время. Крутом были деньги, были силы проводить тренинги, и я был предоставлен самому себе. Я был свободен в организации воркшопов выходного дня, например, по аналитической семейной терапии, терапии реальности и т.д.

Арнольд Бейссер, автор «Парадоксальной теории изменений», был тогда директором обучающих курсов для психиатров, и я попал как социальный работник в одну из больничных палат, где должен был проходить тренинг. Он приглашал Фрица Перлза каждый год на два события. Одно – тренинг для общего работающего состава клиники, на который попал и я, а другое – тренинг для специалистов психиатров. Интересным было то, что каждый год медики-психиатры пытались с ним состязаться. Они могли приводить к нему самых «матерых» душевнобольных пациентов, и он справлялся с ними. Арни рассказывал, что они приходили в отчаяние, оттого что их так ловко «уделяли»; они снова шли за пациентами, но Перлз снова выходил победителем. Бывало, психиатры заявляли, что их личная

работа с Фрицем была самой значимой и фундаментальной, но они никогда бы не смогли повторить ее снова.

Я участвовал на учебной сессии для общего работающего состава клиники, которую проводил Фриц. Я был заинтересован его теорией: особенно той ее частью, где содержались кое-какие неточности. Он цитировал восточных авторов, а я как раз только что завершил курс восточных дисциплин и определённо знал, что что-то здесь не так. Мне также понравился его способ раскрытия теоретического материала. Но больше всего я был заинтригован его способностью «проходить сквозь человека». Психиатр, с которым мы вместе работали на одном участке, был обучен психоанализу Харниана. Это был очень опытный и почти «отставной» специалист. Но я был свидетелем того, как Фриц довел его до слез.

Как ему это удалось?

Он не так уж много работал со мной. Думаю, что я был слишком неподходящим для этого. У Фрица было хорошее чутье насчет того, с кем работать. Но это было удачным стечением обстоятельств, что у меня было достаточно времени и финансов, чтобы пройти курс обучения. И я отправился в Эсален, чтобы принять участие в воркшопе для «продвинутых», организаторами которого были Фриц и Джим Симкин. Честно говоря, я был готов к участию в группе для «продвинутых» не более, чем к полету на луну. Я только-только входил в гештальт-терапию. Но это было начало. Вот так я и начал обучаться терапии у Джима. Позже я все же вернулся в университет Аризоны, чтобы получить степень доктора психологических наук.

Здорово. Это там вы получили квалификацию клинического психолога?

Именно.

Если я вас правильно понял, вы сказали, что увидели во Фрице что-то такое, чего в вас не было. Он мог проделывать что-то такое, чего вам по собственным ощущениям не возможно было проделать в контакте с людьми?

Верно подмечено! Я был заинтригован. Я не мог сказать, что это было что-то, чего я не мог сделать, но то, как он «проходил сквозь человека», было неподражаемо. Казалось, он также знал, как не попасться в ловушку человека. Я наблюдал, как в клинике психиатры расставляли в разговоре свои капканы, но Фриц не попал ни в один из них. Я был поражен. Меня также заинтересовала теория, которую он представлял.

Я прочел Перлза, Хефферлайна, Гудмена, Мартина Бубера, изучая вопросы феноменологии, гештальт-психологии, теории поля. Я изучал любую квалифицированную литературу, которую только мог найти, но в области собственно гештальт-терапии ее было мало,

исключение составляли «Эго, голод и агрессия» Ф.Перлза, «Гештальт-терапия» Ф.Перлза, Хефферлайна, и Гудмена, а также ряд статей, часть которых еще не были опубликованы в то время (середина 1960х гг.).

Окончив докторантуру, я стал психологическим ассистентом Джима Симкина. У него я обучился технике гештальта и затем стал практиковаться в роли гештальт-терапевта. В 1970 г. я стал членом обучающей тренерской команды Гештальт-института Лос-Анджелеса.

Изменения в практике гештальт-терапии

Я представляю, какие грандиозные изменения произошли в гештальт-сообществе за период с середины 60х гг. до современности.

Безусловно. В 1972 г. я стал председателем учебно-тренингового комитета Гештальт-института Лос-Анджелеса. Когда я вступил в должность, у нас уже было 9 или 10 обучающихся групп. Но из-за плохого управления институт постепенно обанкротился. Практически не было никаких письменных трудов или клинических достижений. Не было теоретической базы, ничего не было. Курс 70х гг. был продолжением 60х гг., и не более того.

И следующее десятилетие (на должности председателя учебно-тренингового комитета Гештальт-института Лос-Анджелеса я оставался 18 лет) я посвятил выработке своего собственного стиля. Постепенно начали происходить изменения. Я предложил первый теоретический курс, т.к. до этого большинство оканчивало лишь практический обучающий курс и никогда не посещало теоретический курс. С помощью теоретического курса нам удалось раскрыть те «белые пятна», которые никогда не всплывали в ходе практического обучающего тренинга. Например, я рассказывал на теоретическом курсе о работе с шизофрениками, и один из участников, достаточно хорошо проявлявший себя на практическом тренинге, спросил: «А что такое шизофрения?», и я подумал: «Ах, так вот где собака зарыта!». Так мы стали уделять больше внимания профессиональной подготовке и характеру стиля взаимоотношений в системе «клиент – терапевт». Мы также сфокусировались на выделении основного диагноза – первопричины, т.е. «Обладает ли изначально данный человек суицидальными наклонностями? Какие меры предосторожности мы должны соблюдать с ним? Является ли данный человек психотиком? Необходимы ли данному пациенту медицинские препараты?» и т.д.

Вы сказали, что у многих проходивших обучение имелся малый запас собственно гештальтистских знаний в области умственного и психического здоровья. Это имело отношение и к вам?

В большей степени. Основатели гештальт-терапии имели богатую философскую и психологическую базу. У меня также была неплохая

психоаналитическая и общепрофессиональная база, даже несмотря на то, что позже это уже рассматривали как устаревший психоанализ. Я получил даже больше от психоанализа, когда набрал новый тренерский состав: интерсубъективные теории, новые родственные подходы и т.п.

Вы можете более точно определить, что именно взяли из этих подходов?

Ну, я работал с пациентами и думал о некоторых из них: «что-то здесь не то». Мы говорим сейчас о людях не просто имеющих определенное своеобразие в характере и поведении, а о людях, у которых подтвержденное диагнозом определенное личностное расстройство. Мои теоретические собственно гештальтистские основы в этом вопросе были незначительны. Как-то в разговоре с моим другом психотерапевтом я описал одного из моих пациентов, у которого совмещались истерические и обсессивно-компульсивные черты, и мой друг сказал: «Ты знаешь, это похоже на «границу». И я спросил: «А что такое «граница»?» Это был примерно 1972 г. Так я начал исследовать пограничные состояния, и это было большим подспорьем в работе с подобными пациентами: это помогало в понимании того, что они переживали, в понимании их поведения и в отношении того, как я устанавливал с ними контакт, – а это все вместе помогало мне не попасть в западню.

Затем я стал работать таким же способом, но с несколько другими пациентами, однако уже здесь терапия не давала хорошего результата. Так что же было не так? Ну, наверное, у них было другое, нарциссическое личностное расстройство, и мне снова нужен был другой подход. И здесь мне на помощь пришел Кохут (1977 г.). Он очень подробно описал феноменологию нарциссических личностей.

Вы говорите о поиске первопричины не только в опыте, который пережили люди и который они воспринимают как травмирующий, но и в том, что эти люди вытеснили и к чему они все же постоянно стремятся. Например, понимать, что их любят, и воспринимать это как существование лучше, чем просто выполнять то, что «требуется» родитель?

Организация феноменологического поля включает в себя одновременно влияния из прошлого, которые зафиксированы в опыте, и невосприимчивые к теперешнему полю состояния, а также то, к чему есть внутреннее стремление. В этом вопросе весьма полезен Кохут, который своим собственным психоаналитическим языком рассказал о взаимоотношении и о различных видах переноса. И хотя мне не совсем нравится этот преобразованный язык, Кохут был прав. Некоторым нарциссическим пациентам было необходимо думать, что это я был великолепен, тогда как другим хотелось думать,

что это они были великолепны. И если я объединял этих обоих, дисгармония.

Итак, подведем итоги: мы начали больше внимания уделять теории, начали читать про феноменологию, экзистенциализм, гештальт-психологию; сфокусировались на характере стиля взаимоотношений и начали обучать этому наших стажеров. Также много внимания уделялось развитию профессиональных взаимоотношений. Под пристальным вниманием находилась гештальт-группа, учебное заведение и т.д. Например, в 60-е гг. было недопустимым для тренера иметь сексуальные отношения с обучаемыми. Но Фриц имел в этом отношении дурную репутацию, что в свою очередь явилось причиной многих проблем, о которых никто не хотел говорить.

Например?

Ну, ревность в группе. Отверженные женщины. Женщины, которые чувствовали его навязчивость; они могли зайти в ванную комнату и внезапно ощутить на себе его руки. И если ты не ответишь взаимностью, то в группе тебя поджидало наказание, ты становишься «козлом отпущения». 15 лет назад у нас был тренерский сбор в Вест Косте (США). Все женщины, за исключением одной, сталкивались в своей жизни с сексуальными домогательствами Фрица. Мы не планировали погрузиться в это на целый уикенд, но фигура была настолько сильной, что то и дело всплывала и ярко вербализировалась.

В 70х гг. эта проблема не была так свободно обсуждаема, но, тем не менее, было нечто такое в отношениях Фрица с людьми, что то и дело витало в воздухе. И следующая вещь, в которую я был вовлечен, – провозглашение декларации, признающей безнравственным вступление членов факультета в сексуальные отношения с обучающимися. Вы даже представить себе не можете, сколько дерьма после этого обрушилось на мою голову.

Что говорили люди?

Ну, я вообще не сторонник применения наказаний, поэтому мне приходилось играть роль милovidного дипломата. Но некоторые занимали оборонительную позицию. Например, один тренер рассматривал свои сексуальные отношения с обучаемыми как «великие душевные странствия» и поэтому весьма логичной является следующая его реакция в отношении меня: «Ой, ты становишься таким моралистом...». Но изменения действительно начали происходить. Женщины стали разговорчивее, начало формироваться женское движение. А это стало в свою очередь началом к созданию этического комитета.

Вы говорите, что это было похоже на революцию?

Для гештальт-группы того времени – безусловно. Да и для Великобритании в целом тоже. Но по-другому было нельзя. Мы действительно оказывали страшнейшее давление или вообще исключали из членов института тех, кто вступал со своими пациентами в сексуальный контакт.

Интересно, как ваш опыт в сфере взаимоотношений повлиял на становление «профессионального этического кодекса»?

Теоретически гештальт всегда был наполнен взаимоотношениями. Наша основополагающая концепция Self просто насквозь пропитана взаимоотношениями. Мы говорим о присутствии терапевта, всегда доступного и готового к полноценному контакту. Другое дело, что на практике отсутствовала утонченность и чистота. Но в то же время почти невозможно точно определить, какой вид контакта самый подходящий и продуктивный в работе терапевта и пациента. Например, может ли тренер отказываться от своей терапевтической позиции в работе с обучаемым или пациентом. Если бы обучающийся что-либо возразил на слова или действия тренера, то это бы воспринялось как его «недоученность», слабость или досадная ошибка. Могли бы те, кто отверг данного тренера или некоторые аспекты гештальт-терапии и покинули гештальт-группу, использовать в своей работе что-то похожее на методы гештальт-терапии, не ссылаясь при этом на чьи-то взгляды.

Так, вы основной акцент делаете на слове «между». Т.е. снимая часть ответственности за любой разрыв с обучающегося или клиента, вы возлагаете ее на терапевта, и это именно то, что обогащает и постоянно поддерживает контакт.

Важно отметить, что акцент не на том, что терапевт был плох. Акцент смещен на анализ всего контактного поля. И если начинается «тыканье» пальцами, - наподобие того, как иногда терапевт, показывая пальцем на клиента, говорит «это то, как ты приводишь себя к чувству стыда», - мы теряем этическую основу наших отношений, и более того, из них исчезает уважение.

Гештальт-терапия сегодня

Когда вы смотрите на гештальт-терапию сегодня, в 2004 г., что вы видите?

Ну, я вижу определенное количество людей, разбросанных по всему миру, которые все еще занимаются тем, что я иногда называю «бум-бум терапией». На этой вершине все еще множество людей, использующих процесс, который уже, к счастью, не грязный, но когда они встречаются с кем-либо, они задаются целью «поставить человека на свое место», даже если этот человек изначально самодостаточен. Некоторые из этих терапевтов называют себя «отношенческими», но то, что они делают на практике, очень

отличает их от меня. Об этом коротко в двух словах: делая, мы заставляем людей быть самодостаточными, делая, мы фрустрируем их, чтобы они смогли дать волю своим желаниям, но все это мы делаем из-за желания позаботиться о них, а потому работаем с ними чувственно, по-доброму.

И где же тот заветный «ключик напряжения»? Как соотносятся между собой разные терапевтические позиции: «провоцирующий своим присутствием», «значимый другой», «приглашающий» и «восстанавливающий в памяти»? Не могли бы вы внести ясность, на какой из них вы остановились и какую считаете наиболее важной?

Я убежден, что оптимальная терапия требует значимого для клиента присутствия терапевта. А он уже может быть и «приглашающим», и «восстанавливающим в памяти» и «провоцирующим». Присутствие может быть основой, «красной нитью» включения, может выступать как своего рода инструкция, и оно может достигаться посредством различных форм интервенций и помощи. Для меня ключ – это полноценная и многогранная встреча с клиентом, причем в таком масштабе, который клиент сможет поддержать, и в рамках которой он сможет вырасти путем осознания и экспериментирования. И если контакт хороший и терапевт способен к проникновению вглубь, то и он или она будут приглашать, пробуждать и провоцировать. Провокация выходит из реальной встречи и реального феноменологического экспериментирования. В нашей практике встречаются и случаи конфронтации клиента и терапевта. Я также это не отвергаю. Но я считаю, что именно доброта и поддержка являются самым важным, необходимым и дающим жизнь, это как наиболее благоприятная для личностного роста основа. Я не верю в терапевтов, ставящих своей целью «продвигать» клиента, вместо того, чтобы помещать его в условия, наиболее способствующие его росту. Я полагаю, что наибольший рост обеспечивает эффективная восстанавливающая в памяти интервенция, чем намеренно спровоцированное присутствие.

Всё выше сказанное относится к людям, имеющим серьезные проблемы в их психическом здоровье? Я думаю, что часто для пограничных клиентов, которые приходят на терапию, пережитый ими опыт является невыносимым. И понятно, что их цель – быть где угодно, потому что быть в реальности для них невыносимо.

Да, конечно. Я не говорил, что у них нет цели, но моя цель – встретиться с ними там, где они сейчас, и содействовать их обращению к изменениям. Если я понимаю человека, я могу быть с ним и тогда, когда человек действительно «на грани», но если я просто поддерживающий в смысле отражающий, то я усиливаю вероятность того, что он попадет в неприятность. Клиенты будут требовать и ожидать все большей и большей поддержки, а я, будучи

просто сопереживающим, не выстрою их собственную структуру «эго-поддержки».

Но я также не предполагаю фрустрировать их, хотя это и может показаться способом самооправдания после того, как в одной своей книге я описал «конфронтацию с пограничным состоянием». Сейчас я бы использовал другое более подходящее слово для того, что я назвал «конфронтацией». Их жизнь невыносима, и они хотят, чтобы мы принесли им спасение. И поэтому я спрашивал их: «Чему бы ты хотел научиться сейчас? Хотелось бы тебе научиться тому, как не действовать импульсивно?» И это позволяло мне идентифицировать их желание учиться с желанием стать более самодостаточными. И если бы они отозвались на это, я бы мог дать им немного образовательного материала, но не он выступает здесь целью, а сооружение поддержки. Подобно указаниям: «Подожди минутку, приостановись, сделай глубокий медленный вдох. Позэкспериментировать с дыханием: сделай три глубоких, медленных вдоха». Но важным здесь является то, что я вовлек их в диалог, в котором им хочется чему-то научиться. Диалог поможет восстановить в памяти и даст поддержку при встрече с тем, что может всплыть.

Я думаю, все, что вы рассказали, является очень важным подтверждением того, что гештальт – это интегрирующая психотерапия.

Для меня гештальт-терапия – это прекрасное обрамление для переплетения и объединения различного рода подходов. В своей гештальтистской практике я использую психоаналитическую трактовку, дзэн-медитацию и т.п. Я могу поучиться у терапевтов когнитивно-бихевиористического направления, например, тому, как работать с образом мыслей клиента, как в работе концентрироваться на том, что клиент может делать, но у меня есть рамка, в которую можно поместить эти объединенные взгляды. С пограничным клиентом я иногда вхожу в мир четких команд, жестких границ или рационализации, предоставляя ему возможность «поразмыслить» над тем, как, например, жила прошлую неделю вторая сторона его расщепленного сознания. Но это своего рода конфронтация, позволяющая клиенту приобрести альтернативный чувственному опыт.

Значит «неконфронтационный» означает невключенный или аутентичный?

Да. Именно включенность всегда выступает ключевым аспектом моей работы с клиентами.

Немного подробнее о практике

Очень часто, я думаю, люди, становящиеся вашими клиентами – люди сбитые с толку, люди с помраченным сознанием. Именно поэтому вы говорите о том, что с ними необходимо быть предельно тонким и предельно чувствительным?

Одна вещь, о которой я сегодня уже достаточно много сказал, – это то, что недостаточно просто быть любезным или тактичным с клиентами. Но и не всегда необходимо вмешиваться в процесс для выражения или демонстрации своего сопереживания и сочувствия. Это означало бы подмену понятий. Как я уже говорил, в диалоге с пограничными клиентами надо просто быть предельно и по-настоящему честным, но при этом не забывать о твердых и четких границах.

Также необходимо быть предельно осторожным, чтобы нечаянно не усилить своей поддержкой примитивные, бессознательные и лишённые возможности воплощения желания и надежды. Если пограничный клиент не может прийти к осознанию, то общение с ним может быть очень и очень рискованным как для него самого, так и для терапевта. В этом смысле для терапевта важно всегда иметь свой собственный компас и собственное чувство правильного направления, иначе терапевт попадает на тернистую тропу, где становится жертвой тревог клиента и вместе с ним утопает в них.

Это интересно. Я много работал с клиентами, имеющими серьезные проблемы в умственном здоровье, а также с клиентами, имеющими психические расстройства I-го и II-го порядка. В Англии существует одно из известных направлений, работающее в этой области, – когнитивно-бихевиоральное. И его представители (психотерапевты) всегда имеют четкое представление о том, что делать с клиентом и куда его «вести». И в этом я вижу принципиальное отличие гештальт-терапии. Лейтмотив деятельности гештальтистов: «Мы идем туда, куда хочется клиенту»?

Да. Но я думаю, нам необходимо иметь четкие представления об этом и искать собственный путь, не ссылаясь при этом ни на какие свои цели. Когда пару лет назад Линн Джекобс и я представляли наши ключевые «выкладки» по шизоидному процессу на Международной конференции, посвященной проблеме транзактного анализа, они были весьма популярными и принимаемыми. Но некоторым хотелось узнать, как мы приходили к «соглашению» с шизоидными клиентами. Что можно ответить на подобный вопрос? Я не работаю с соглашениями и не ставлю даже подобной цели. Но в гештальт-терапии существуют предельно открытые основополагающие принципы, гораздо более утонченные, чем «просто следовать за клиентом туда, куда ему вздумается». Нам необходимо лишь иметь

четкие представления и иногда с конкретным клиентом посредством анализа предугадывать, куда он все же может пойти.

Так сколько же вашей практике дала обычная психология, а сколько вы вынесли непосредственно из гештальта, или это слишком сложно проанализировать?

Да это действительно не просто. У меня много разнообразных основополагающих знаний и практики, никак не связанных с гештальт-терапией. Очень сложно разделить на части все, что оказало влияние на мое профессиональное становление. Я получил некоторые основы вне мировой практики гештальт-терапии, но интеграция моего опыта базируется почти исключительно на основах гештальт-терапии. Когда я получаю некий опыт (новое веяние), я пропускаю его через призму гештальта и затем отбираю то, что мне может быть полезно в рамках работы в гештальт-терапии. Иногда основополагающими для меня выступают знания по общественной и организационной работе (из моего научного опыта в области политической науки и основ антропологии). Иногда жизненно важными являются знания различных культур. Иногда на помощь мне приходят знания основ искусства, религии, спорта и т.п.

Так вы действительно остановили свой выбор на гештальт-терапии как одном из лучших интегрирующих и обобщающих методов?

Я еще не встречал ни одного другого подхода, который бы лучше интегрировал в рамках одной единственной теоретической системы работу ума и тела, индивидуальные проявления характера и взаимоотношения, а также различного рода направления.

Обратимся к теории

Вы упомянули, что ключевыми понятиями теоретических основ гештальт-терапии являются теория поля, феноменология и диалог. Когда я услышал, как вы говорили о работе Даниеля Стерна «В настоящий момент» (Стерн, 2004), я был поражен, как приподнято вы говорили о важности теории поля. Особенно меня озадачило то, как в соответствии с теорией поля ключевая фигура просачивается сквозь временные периоды. Кажется, что это является связующим звеном двух идей: Хроноса и Кайроса. Не могли бы вы рассказать об этом подробнее?

Ну, существует Ньютоновский взгляд на время как на совокупность «прошлого, настоящего и будущего», и это то, что действительно всем является очевидным. Это данность. Но если вы смотрите как физики, сквозь вселенную, то становится не совсем ясным, что приходит первым, а что вторым; или что наступит раньше, а что позже. В некотором пространстве вселенной то, что нами воспринимается как нечто первичное, на самом деле является производным легких невидимых волн, и тогда, по факту, то, что мы уже видим, является

вторичным, но мы это воспринимаем как первичное. В другом же вселенском пространстве то, что является первичным, до нас доходит и воспринимается как нечто вторичное. То, что является «сейчас» в действительности дело будущего. Как вы можете точно сказать, когда ваш поезд пройдет мимо телеграфного столба? Только если будете наблюдать за этим. И это даже не психологическое явление в эмоциональном или мотивационном смысле, это обычная физическая и временная перспектива. Кайрос имеет тесное отношение с субъективным восприятием происходящего и не имеет отношения и взаимосвязи с тем, что принято называть объективным временем – Хроносом. Кайрос – это субъективное восприятие событий на большом или малом отрезке времени.

Мне интересно, может ли Кайрос помочь объяснить, как фигура возникает в поле через хронологическое время и пространство – это что-то похожее на Юнгианскую синхронизацию?

Ну, это как что-то субъективное, основанное на опыте чувство или ощущение себя и того, что с ним происходит. Если обратиться к Перлзу, Хефферлайну и Гудмену, то они это определили как «чистый процесс». Основополагающая концепция – идея self, и self в смысле того, что возникает во взаимодействии на границе, – получившей название «поле». Это по определению. И это то, как гештальт-терапия определяет настоящий момент, и то, как она определяет личность. Как возникает контакт в поле, частью которого мы являемся? Кем мы являемся в контакте с этой частью поля? Это всё о self. Self включает в себя три модуса – ид, эго и персоналити. Эти понятия – ключевые. Мы не говорим о «целом человеке»; мы говорим только о его self в поле.

Хотелось бы подробнее узнать о вашем определении личности?

Ну, если полностью основываться на взглядах Перлза, Хефферлайна и Гудмена, то трактовку личности можно скорее свести к «чему-то уже свершившемуся», чем к «чему-то прогрессирующему». Читаем, «нет ничего, кроме согласования моментов, в которых появляется что-то новое, подобное Кайросу, но лишенное непрерывности и целостности. «Контакт – первая реальность» – легендарная цитата Перлза, Хефферлайна и Гудмена.

В моем понимании, любое чувство непрерывности и целостности приходит из личностного действия, которое находит выражение в вербальной реплике. Это не всегда совпадает с большинством человеческих «опытных» представлений о себе, например, таких как «Я – человек», «Я нахожусь в этом или том фоне и вижу некоторую непрерывность и целостность в том, как я, находясь в различных ситуациях, прохожу сквозь них через время и пространство». Нет, я не думаю, что осознание делает что-либо, я не думаю, что self делает что-либо, я думаю, что все делает личность.

Вы четко разделяете личность и self?

Да. Перлз, Хефферлайн и Гудмен говорили об организме и self.

Вы называете организм «личность»?

В моем понимании личность определяется как человек в его биологическом значении. И в этом контексте «человек» включает в себя и понятие организма в узком смысле этого слова, и социальное self Перлза, Хефферлайна и Гудмена, а также феноменологическое содержание, с которым идентифицируется личность или которое ею активно отвергается и т.п. Я все еще вынужден подбирать или создавать более точное определение, в котором бы объединялись «self – граница – поле» и «абсолютная целостность и непрерывность личности». Я надеюсь, что вскоре мы все же создадим теорию, которая бы объединила в себе наше понимание self как некоего того, что появляется на границе в определенный момент, и нашего понимания личности как непрерывно продолжающейся через время и пространство, находящей свое выражение через множество контекстов.

«Организм» не совсем точно отображает коннотацию (дополнительное значение) того, что мы подразумеваем, когда говорим «личность». «Организм» берёт своё начало в царстве животных, «личность» - то, что зарождается в человеке.

Тревога и депрессия, исследование и анархизм

ОК. Давайте сменим тему. Одна из вещей, которая существует в Англии, – краткосрочная терапия с людьми, имеющими психические расстройства I–го порядка. Интересно, что вы думаете по этому поводу?

Это дело вкуса, у нас есть возможность, не ограниченная теорией, сосредоточиться на ясном, но спешном пути. Нам не нужна длинная история. Например, в литературе есть предельно четкое определение тревоги и способов ее лечения, данные известными учеными-исследователями, хотя и не связанных с именем гештальт-терапии. Об этом подробно я рассказал в одной из моих статей (1995 г.).

Можете рассказать подробнее?

Конечно. Тревога может быть определена как нехватка поддержки при волнении в когнитивной модели или как нехватка дыхания. И если работать с дыханием и познанием (научением), то тревогу возможно ослабить или снять. Человек может ощущать трудности, и ты можешь проделать значительную работу за короткий промежуток времени, помогая развить самоподдержку. Если у него нет психических расстройств II-го порядка, он сможет попытаться поэкспериментировать и научиться контролировать тревогу, а это даст начало формированию чувства самоподдержки. Я думаю, что мы лучше, чем кто-либо, вооружены для этого.

Депрессия – хитрее. Ты можешь проделать с депрессией некоторые вещи, например, сосредоточиться быстро на когнитивной части и на том, что человек делает на внутриличностном и дыхательном уровнях, но существует множество видов депрессии: биологическая депрессия, шизоидные расстройства, эндогенный вид долговременной депрессии и т.д. Но я думаю, что мы можем работать и с этим так же хорошо, как и другие.

Т.е., по отношению к гештальтистам, вы говорите об отсутствии неких основополагающих исследований, которые бы было необходимо проделать? Мы говорили о том, что гештальт – это фантастическая интегрирующая психотерапия, включающая в себя различные аспекты когнитивно-бихевиоральных и других техник. Это означает, что если не выработать некую научно-исследовательскую основу, то возможно оказаться за бортом?

Мы проиграли на этом поприще во многом потому, что лучшие умы гештальт-терапии избрали для себя другой путь и организовали свою деятельность вне системы гештальта. Кстати, некоторые люди все еще воспринимают нас как маленькое периферийное течение.

По какой причине?

Анархизм. Они смотрят на нас – но я не воспринимаю это как оскорбление, я воспринимаю это как некую политическую философию – как на некое революционное образование.

Постоянное противостояние?

Да. Но я думаю, на это есть и другие причины. И одна из них – весьма незначительные исследования по гештальт-терапии. А это, возможно, объясняется тем, что мы привлекаем людей, не очень ориентированных на проведение научных исследований или написания трудов. Наша литература намного скуднее того, что мы делаем на самом деле; наша клиническая практика и клиническая методология намного богаче нашей литературы. Почему? Ну, наверное, потому, что мы привлекаем людей, сосредоточенных на чувственности и на свойствах контакта, а люди, ставящие целью обобщить в письменном виде свои исследования, не так много соприкасаются с переживанием. Многих людей, которых я знаю по академической психологии и которые считают себя клиническими психологами, я бы никогда не допустил к работе с пациентом. Но это светила, они знают свое дело, они много работают над уровнем своего интеллекта, и они пишут и проводят масштабные исследования. У нас практически нет гештальт-терапевтов, у которых бы были академические должности, поэтому они находятся в обстановке, требующей проведения исследований. Необходимо сказать, что некоторые исследования все же есть. Мне нравятся, например, исследования Лэс Гринберга.

Он концентрирует свое внимание на «выражающей» (expressive) психотерапии?

Да. Это гештальт-терапия, и он знает, что то, чем является гештальт-терапия, и то, что он делает, практически одно и то же. В одном из номеров Международного гештальт-журнала (International Gestalt Journal) обобщены все исследования в области гештальт-терапии. Но из них видно, что сделали мы в этой области недостаточно.

Философские мысли

Одна из мыслей, имеющих отношение к гештальт-терапии и широко распространенных в Англии, – гештальт-терапия – это возрождение «повествовательной терапии», лозунг которой «феноменология мёртвого, конструктивизм (созидание) – новый порядок».

Если взять отдельно радикальную конструктивистскую философию и феноменологическую философию, я думаю, что наиболее актуальной является первая. Но поместить ее полностью в основу гештальт-терапии было бы тем же самым, что и создание целой вселенной посредством нашего мышления. Насколько мне известно, никто еще не создал сценария, по которому бы все могли пройти сквозь стену. Путь, которым мы творим нашу историю, посредством идей конструктивистов, которым мы объединяем взгляды, подобен воссозданию рукописей. Эта идея своими корнями уходит в повествовательную терапию, например, в трансактный анализ. Затем при развитии эта идея претерпела ряд влияний, ключевыми из которых стали влияние повествовательной терапии и когнитивно-бихевиоральной терапии.

Как вы думаете, чего же не хватало в когнитивно-бихевиоральной или повествовательной психотерапии?

Они не уделяют особого внимания взаимоотношениям, они не обладают достаточной включенностью, у них нет целостного взгляда на функционирование человека. Их знания обращены на когниции и достижение конечного результата. Их теория опускает вопросы искусства взаимоотношений, искусства помощи организму, силы и значимости эксперимента и дыхания. Ничего подобного в них нет. Их основополагающие взгляды недостаточно целостны. Некоторые их терапевты также неопытны во многих вопросах клинической терапии личностных психических расстройств.

Вы употребили слово «включенность». Не могли бы вы рассказать, что под этим подразумеваете?

В нашем представлении контакт и осознание не просто работа мыслей и оперирование знаниями, это вовлеченность в процесс всего тела. Это погружение в переживания и ощущения внутри тела, погружение в то, как мы видим происходящее, взаимоотношения с

другими людьми, включая взаимоотношения терапевта и пациента. Подтекст весьма глубокий и в том, как мы смотрим, и в том, как мы держим свое лицо, и в том, как мы дышим, и в том, как мы ходим. Большинству наших пациентов необходимо вступить в контакт со своими телами. Что же делать с ощущениями, которые в тебе, с диафрагмой, которая «сжата тисками», с неспособностью двигаться? Это повод задать себе вопрос «почему?» и затем посредством выше указанных способов произвести анализ. Конечно, можно работать с телом, сосредоточась на дыхании или уделяя внимание напряжению. Но я думаю, что работа непосредственно только с когнициями или непосредственно только с телом без когниций равносильна «изобретению велосипеда».

Вас кто-то в этом поддерживает, например Мерло-Понти?

Ну, да. Одна вещь, которую гештальт-терапия сделала весьма понятной, это о том, что значит быть включенным. Мы всегда использовали тело больше других психотерапевтов. Мы используем движение. Не все гештальт-терапевты в полной мере используют ресурс способности быть включенными, но это одна из неотъемлемых частей гештальт-терапии. Я считаю, что Мерло-Понти – это феноменологист, наиболее понятно и доступно рассказывающий про это.

Когда Мерло-Понти говорит о включенном посредничестве, я говорю: «Да, это именно то, что мы пытаемся сказать».

Продолжая тему включенности, я бы хотел прояснить вот что. Я думаю, что существует некая обусловленная историей своего развития тревога по поводу того, как включить «тело» в гештальтистскую теорию поля. Я провожу некую параллель вашего личного вхождения и пребывания в гештальт-сообществе. Мне интересно, как вы сами реагируете на недавние статьи Вильяма Ф. Корнелла («Страстное тело») в Британском гештальт-журнале и на последующую дискуссию Корнелла и Майкла Винсента Миллера по вопросу эротики и сексуальности, их взаимосвязи с феноменом включенности.

У меня смешанные чувства по поводу статей. На мой взгляд, гештальт-терапия основывает на включенности всю перспективу взаимоотношений. Это означает, что люди проходят вместе через переживания, ощущения, разные виды страсти, включая и сексуальность. Это неотъемлемая часть взгляда на взаимоотношения. Но, когда Корнелл и Миллер подразумевают, что включенность, имеющая отношение к эротике и сексуальности, противоречит гештальтистскому пониманию включенности, я ощущаю некое замешательство. Я думаю, что их полемика прежде всего направлена против «ненадежного» терапевта. Когда они говорят о том, что необходимо больше уделять внимания

определению включенности, иначе вскоре можно уйти далеко в сторону от принципов гештальт-терапии, я это поддерживаю. Даже если перейти на употребление термина «работа тела» (bodywork), для меня все равно данная работа будет насквозь пропитана взаимоотношениями.

Мне кажется, что проблема с определением включенности возникла потому, что мы не говорим подробно о том, как мы работаем. Не говорят об этом и Корнелл, и Миллер. Существует ли разница между «включенностью» и «проигрыванием ролей»? Существуют ли какие-либо границы? Если мы говорим о терапевтах и о тренерах, готовых поддаться чувственности, готовых при столкновении с Эросом поддержать его проявления, то да, да, да!

Я уже говорил об опыте 60х и 70х гг., когда практически не было ограничений в этой области. Но даже спустя некоторое время все еще возникала проблема, связанная с сексуальными соревнованиями между участниками группы за внимание тренера, и тренер поддерживал и развивал это вместо того, чтобы перевести это в осознание. Я видел, как тренеры очерняли свою работу, превращая ее в сексуальные провокации, сексуальные обольщения, и определенно создавая тем самым подобную проблему. Иногда в прошлом вся работа была скорее направлена на поиск катарсиса, нежели на осознание. Поэтому философия экспериментирования и включения в этот процесс тела становилась объектом сексуального обольщения и катарсиса. Вот против чего я протестую! Я также протестую против использования тела, против страсти и против выпущения на волю подобного рода чувств со стороны тренера или психотерапевта.

Это звучит так, как будто бы вы тем не менее впадаете в страсть, но в гештальтистском смысле, в агрессию и эотику, но это всё четко связано с гештальтистским взглядом на взаимоотношения?

Я даже не знаю, как это выразить в определениях! Мы не говорили об этом, потому что мы обсуждали проблему чувственности отношений, особенно между терапевтом и пациентом, но также и между тренером и обучаемыми. И не стоит даже ожидать, что мы что-либо напишем об этом. Мы написали о том, что является незыблемой гранью.

Куда идти дальше?

Ну что же, давайте поговорим немного о будущем. У вас есть какие-либо взгляды на будущее гештальт-терапии или гештальт-практики?

Мы не можем предсказывать будущее. Мы можем лишь говорить о настоящем и о некоторых событиях, которые, как нам кажется, произойдут через мгновение. И одна из них, на мой взгляд,

вознесение во главу угла взаимоотношений, основанных на наблюдательности и этических нормах.

Вторая насущна проблема – нам необходима книга, которая бы действительно обобщила в себе основополагающие принципы гештальт-терапии, а также связала бы клиническую практику с разного рода клиническими проблемами и различные философские течения. В моем воображении это как новый взгляд, который пролит на все, что сделали Перлз, Хефферлайн и Гудмен. Никому еще это не удавалось. Я точно не готов сделать это прямо сейчас, хотя у меня и есть амбиции сделать это хоть когда-нибудь. Но нам действительно необходимо то, что объединило бы разного рода терминологию и идеи в одно неоспоримое и непоколебимое основание. Я думаю, что нам также необходимо больше заявлять о гештальт-терапии на доступном вне гештальт-сообщества языке – подобно тому, как Стерн (Stern, 2004) написал о «настоящем моменте». Я считаю, что это наша концепция, мы даже больше знаем об этом, чем он пишет, но мы не можем четко выражать словами свои мысли. Нам действительно необходимо побуждать наших учеников и нас самих выражать нашу теорию не только языком Перлза, Хефферлайна и Гудмена, но и на своем родном языке.

Чтобы расширить рамки сообщества?

И чтобы у нас получился диалог. Терапевты, у которых нет поддержки сообщества его единомышленников, обречены на профессиональное вымирание. Я думаю, что у нас есть много для взаимодействия; наша интеграция теоретического взгляда на поле и self, на феноменологию и диалог, наше использование эксперимента и экспериментальной феноменологии. И каждая составляющая уникальна. Я думаю, что у нас есть многое для взаимодействия, но если мы не можем общаться, ясно и четко выражать свои мысли, мы не можем взаимодействовать.

ОК. Я хочу поблагодарить вас, Гари, от имени Британского гештальт-журнала за то, что уделите нам свое время и пообщались со мною. Я действительно высоко оценил все, что вы сказали, и время, проведенное с вами. Я получил невероятно приятный опыт.

Спасибо и вам. Я тоже получил большое наслаждение. Я очень ценю ту возможность, которую вы мне предоставили.

Литература

1. Beisser A.R. The Paradoxical Theory of Change. In Fagan J. and Shepherd I. (Eds.), Gestalt Therapy Now. Science and Behaviour, Palo Alto, CA.
2. Kennedy D. The Phenomenal Field: The Home ground of Gestalt Therapy. British Gestalt Journal, 12, 2, pp. 76 – 87.

3. Kohut H. The Restoration of the Self. International Universities Press, New York. 1977. (Кохут Х. Восстановление самости. – М.: Когито-Центр, 2002)
4. Perls F. Ego, Hunger and Aggression. Allen Unwin, London. 1947. (Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. – М.: “Смысл”, 2000 г.)
5. Perls F., Hefferline R., Goodman P. Gestalt Therapy Excitement and Growth in the Human Personality. The Gestalt Journal Press, New York. 1951/1994. (Перлз Ф., Хефферлайн Р., Гудмен П. Гештальт-терапия: возбуждение и рост человеческой личности. в кн. Теория гештальт-терапии – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004 г.)
6. Stern D.M. The Present Moment in Psychotherapy and Every day Life. W.W. Norton & Co., New York. 2004.
7. Yontef G. Gestalt Therapy. In Gurman A. and Messer S. Essential Psychotherapies Theory and Practice. Guilford Publications., New York. 1995.

Интервью Жан-Мари Робина

Жан-Мари Робин – экс-президент Европейской Ассоциации Развития Гештальт-терапии (EAGT). Директор Французского Гештальт Института. Руководитель долгосрочной программы для русских гештальт-терапевтов «Совершенствование в Гештальт-терапии». Автор большого количества статей и книг по гештальт-терапии.

Наверное, удобно будет начать с того, как вы стали гештальт-терапевтом. Я знаю, что вы – клинический психолог, так что я предполагаю, что вы начинали с чего-то еще, а уже потом пришли к гештальту. Как это произошло?

Когда я был студентом-психологом, я интересовался тремя областями, которые вообще никак не относились полностью к психологии. Сначала было искусство, которое позже стало терапией самовыражением. Это была не арт-терапия в собственном смысле этого слова, потому что уже в то время меня гораздо больше интересовал не конечный результат, а процесс самовыражения. Так что это было процессуальное искусство, такое, как танец, пение, живопись, марионетки и так далее. В то время вообще не было никакой работы, направленной на объединение этого процесса с полем психологии и психотерапии. Раньше, когда я работал с подростками в 60-ые, мы уже практиковали нечто подобное в группах для подростков в образовательных программах. Позже, в 1970-х, мои друзья и я создавали институт, чтобы попробовать объединить это процессуальное искусство с психологией. Отчасти это было совершенно безумное экспериментирование, однако и этот период, и эта работа были очень захватывающими, творческими. Это было в 1968 году!

Второе направление, которым я интересовался, была работа с телом. В течение конца 60-х и в начале 70-х в области телесной терапии во Франции не было ничего психологического, кроме релаксации и психодрамы. Так что я обучился психодраме; позже это была, фактически, моя первая психотерапевтическая практика.

Третьим направлением моего интереса было исследование групповой динамики в терапевтической и социальной работе. К середине 70-х я также обучался ведению групп в левиновском стиле

Источник: British Gestalt Journal, 2003 - Vol. 12 No.1

Интервью: Ричард Вальштейн

Перевод: Д. Андрющенко

«Т-групп». В это время было много экспериментирования с групповой работой, и много тренеров приехали во Францию со своими воркшопами; я попробовал многие из этих новых подходов и очень скоро присоединился к гештальт-терапии.

Что было в том Гештальте, что Вас так быстро с ним связало?

Главным образом, это была интуиция. После 10 лет групповой практики с терапией самовыражением и психодраматическим подходом я был способен помочь людям выразить себя, но я не имел никакой поддержки или руководящих принципов о том, что делать с тем, что происходит в этой выразительной работе. Однако я категорически отказался двигаться в психоаналитическую модель, которая все еще преобладала во Франции. Все мои друзья пошли в психоанализ, и на самом деле позже я сам прошел личный психоанализ. Но в то время казалось, что это слишком заорганизованный путь, слишком закрытый и жесткий.

Когда я встретился с гештальт-терапией, у меня было озарение, инсайт: «это то, что надо», это могло быть основанием для терапевтической практики. Хотя уже тогда у меня было интуитивное чувство, что меня не удовлетворяет гештальт, который тогда практиковался – Эзаленовский стиль с его перлзовскими демонстрациями. Та работа, казалось, была об огромном эмоциональном катарсисе, много телесной работы и упражнений. Но я предполагал, что за этим может быть теория, основание, и я думал, что именно это будет ценно для меня. Однако в то время никто не мог сказать мне: да, есть теория.

Похуже, это было как смена веры с Вашей стороны.

Да, когда я встретился с этой работой, то почувствовал новое веяние в области психотерапии. Так что в середине 70-ых я участвовал в различных воркшопах и здесь и там, и таким образом начал заниматься, получая опыт и читая книги Перлза и других гештальтистов. Я услышал в это время о Бельгийской организации, которая организовала обучение для франкоговорящих участников. В программе были франкоговорящие тренеры из Кливлендского Гештальт Института. Я присоединился к этой программе на три или четыре года. Тем самым я взял на себя большие обязательства, поскольку я был должен каждые два месяца проделывать путь по 10 часов на поезде. Нашей библией в то время была книга Польстеров «Интегративная гештальт-терапия», и каждый воркшоп, каждый уикэнд мы переводили новую главу. Организация программы обучения была такой же, как в книге: мы следовали за тематическим планом книги.

После того, как я закончил обучение в 1979-ом или 1980-ом году, я неплохо себя чувствовал, но все еще был не удовлетворен. Я хотел

идти дальше, но было совершенно неясно куда. Я был тогда настолько не удовлетворен, что даже рассматривал возможность стать психоаналитиком. Трудность была в том, что вещи, которые, как я видел, прекрасно работали на воркшопах или уикэндах, оказались неподходящими для долгосрочной, индивидуальной еженедельной терапии с сильно нарушенными пациентами.

Как вам кажется, чего в то время не хватало в работе?

Теперь я понимаю, что тогда происходило, но в то время я не достаточно сознавал, чего именно недостает. Работа казалась недостаточно глубокой; были части теории и элементы практики, но они были слабо связаны между собой. В то время никакого внимания не уделяли психопатологии; не было никаких идей о проблемах развития, и так далее.

И я решил поехать на неделю непосредственно к Польстерам. Но и к концу этой недели я также был не удовлетворен; я был разочарован. Это очень удивило меня, поскольку мое обучение строилось на их книге.

И тогда я услышал о человеке, о котором прежде никогда не слышал. Его звали Изидор Фромм. Мне сказали, что он представил точку зрения на работу Пола Гудмена. Я и о Поле Гудмене прежде никогда не слышал! Я решил повстречаться с Изидором. Мы хорошо поговорили, и он согласился на мое присоединение к группе его студентов. Изидор Фромм посещал Европу каждые полгода, и мы встречались с ним по всей Европе.

Это была учебная или терапевтическая группа?

Главным образом, группа по супервизии и теории. В этом контексте Изидор не занимался терапией, он не занимался и тем, что часто называется тренингом. Фактически, он не считал, что возможно тренировать психотерапевтов. Он сказал, что есть два вида деятельности для так называемого обучения терапевта: супервизия и личная терапия. Так что он обучал, и обучение это включало в себя супервизии. Он мог провести индивидуальную сессию, если вы этого хотели, но не было никакой работы с групповыми ситуациями кроме небольших интервенций. Я работал с Изидором, пока он не оставил практику в 1983 или 1984 году. У меня были возможности продолжать с ним работу в Нью-Йорке или у него на ферме в Лордони, или в моем доме, но без нашей маленькой группы. Эта работа и мое время с ним были действительно захватывающими для меня. Благодаря Изидору я узнал работы Пола Гудмена. Знакомство с этой моделью состоялось больше 20-ти лет назад и не закончилось до сих пор! Напротив, через шесть месяцев, скажем, я чувствовал истощенной эзленско-перлзовскую модель и примерно через год юйвлендскую. Модель Гудмана для меня является все еще открытой и новой.

В этой книге есть, конечно, не все (Perls, Hefferline и Goodman, 1951), и нужно еще много работы, чтобы всячески развивать эту модель в новых направлениях, но для меня это все еще остается интересным, захватывающим делом. Каждый раз, когда я возвращаюсь к этой книге, я нахожу новые детали.

Личность и поле

Какие именно элементы из гудменовской модели для вас особенно значимы?

На мой взгляд, Гудмен рассматривает личность очень необычным образом.

Гудмен говорит, что личность – это только небольшой фактор поля. Хотя и маленький, однако фундаментальный, потому что личность – это то место, где происходит процесс формирования гештальта. Меня также волнуют революционные взгляды Гудмена на границы контакта и на личность как на процесс поля. Для меня все еще трудно не думать о личности как об объекте, организме или индивидуальной душе. Трудно понимать личность как процесс в поле. Мы уже больше 2500 лет упражняемся в размышлении об объектах. Иногда в работах Перлза и Гудмена вы можете встретить предложения, где self может интерпретироваться именно таким образом. Но иногда вы видите идеи того нового направления, которое они представили. И сегодня, 50 годами позже, мы можем оглядываться назад и видеть семена, которые современные философы и психоаналитики пробуют взращивать в пределах структуры постмодернизма, конструктивизма и т.д. И для меня это очень захватывающе.

Если мы, следуя за психоаналитической моделью, будем рассматривать личность как внутреннюю структуру, как объект, это будет не так интересно, потому что психоаналитическая модель достаточно развита, есть большое количество литературы.

Если вы хотите рассматривать личность как внутреннюю структуру, то в рамках интрапсихической парадигмы модель психоанализа гораздо толковее, чем модель Перлза-Хефферлина-Гудмена (PHG).

Я считаю, что гештальт-терапевты, которые используют модель Перлза-Хефферлина-Гудмена в этой индивидуалистической перспективе нуждаются в том, чтобы дополнить свою теоретическую систему, включая в нее, например, теорию объектных отношений или еще что-нибудь. Сам я не заинтересован этим направлением, потому что здесь большая часть работы уже сделана, и в рамках интрапсихического направления исследований личности сделана хорошо. Прежде всего, я не заинтересован потому, что в таком исполнении теряется то, что кажется наиболее инновационным в гештальт-терапии.

Если мы заинтересуемся полем, границей контакта и личностью как небольшой функцией в этом поле, то нам придется проделать много работы, направленной на изменение наших привычных шаблонов мышления. Это что-то очень новое, современное, и очень многое неизвестно о том, куда мы можем пойти.

Вы могли еще немного рассказать о «перспективе поля» и что Вы видите в этом инновационного?

Одна трудность, которая существует среди гештальт-терапевтов, заключается в том, что мы не разделяем единого понимания того, что есть поле.

Каково ваше определение?

Есть два главных способа определять поле, и у нас есть тенденция двигаться между ними. Первый – через аналогию с физическим полем, а второй – более феноменологический – как поле опыта.

Что могло бы быть примером физической аналогии поля?

Соблазнительно сказать, что физическое поле – это контекст, но даже так это будет не очень хорошее определение; например, здесь я нахожусь в вашем физическом поле (то есть ваш офис и т.д.), но что происходит между нами прямо сейчас – это поле опыта, различное для Вас и для меня.

Для меня, как для терапевта, всегда стоит вопрос о переживании такого опыта, что когда я вам что-то говорю или вы что-то говорите мне, и у меня возникает ощущение, чувство, что в данном случае это я тот субъект, который принимает решение говорить, и в то же время, пока я это переживаю, я не так уж уверен, что это – то, что происходит.

Мне интересно наблюдать, как моя собственная речь и мое мышление создаются полем, а не только мной, как отдельным индивидом.

Здесь очень связанной кажется ваша статья в британском журнале «Неизученный вклад в отношения» (Robine, 1996).

Да, здесь есть много взаимного резонанса, и это – концепция, которую я часто использую. Мне также нравится концепция морфореzonанса Шелдрейка.

Я думаю, что это очень полезно. Я уверен: будь Вы другим репортером, я бы сейчас не говорил те же самые вещи, и уверен, что, если бы Вы брали интервью у кого-то другого, Вы тоже говорили бы что-то совершенно иное. Так что я действительно заинтересован тем, как это может использоваться в терапевтическом процессе.

Разные виды Экспертной позиции

Мне нравится в Ваших работах тот опыт, который я переживаю во время чтения. Как это могло бы использоваться в терапии?

Это действительно большой вопрос, проблема в том, как формализовать эту идею.

Важное изменение за последние пять лет – это отказ от работы с позиции эксперта.

Или лучше сказать, что экспертиза смещается от знания того, как функционирует индивидум, к тому, что и как происходит в отношениях. И это – очень различные позиции. Я, вероятно, больше вовлечен в отношения. Я использую мои отклики не для того, чтобы сообщить, что я думаю или чувствую. Но самыми различными способами я использую то, что чувствую, главным образом для того, чтобы поддержать клиента так, чтобы он мог расширять свое переживание поля здесь и теперь, а также обращаться к своему прошлому.

Я всегда был очень чувствителен к «процессу». Мне вспоминается эксперимент во время прошедшей недавно сессии в рамках обучающей программы. Больше трех дней студенты работали с клиентами. Клиентам позволяли, как обычно, говорить все, что они хотели, и терапевтам – также. Единственным исключением было то, что клиенту не позволяли говорить, в чем заключалась их проблема, говорить так, чтобы ничто не могло бы дать знать об их теме или проблеме. Все терапевты должны были работать с процессом. Это был очень мощный эксперимент: все, с чем терапевты могли работать, был процесс здесь и теперь, без любого явного содержания.

Ранее в нашей беседе Вы упомянули, что один из вопросов, который Вас беспокоил в гештальте, это – отсутствие диагноза. Я думаю, что Вы включили в свою программу работу по диагностике. Достаточно ли для гештальт-терапевта простого наблюдения, как в эксперименте, который Вы только что описали?

На данный момент я уже 35 лет занимаюсь психотерапией, так что у меня много всего есть в фоне. Мне было бы легко говорить: «это – слоновье дерьмо», или «мы не нуждаемся в диагнозе», тем более, что так делал Перлз. Но это – есть, и это уже интегрировано. Диагноз и психопатология могут помочь нам понять процесс, в который вовлечены клиенты. Это не схема для лечения истерии или других вещей, но это может дать нам информацию. Понимание ранних процессов также весьма полезно. Я не уверен, что мы нуждаемся в какой-то определенной психопатологии или какой-то определенной концепции развития для гештальт-терапии. У нас есть некоторые вехи, чтобы поддерживать процесс. У нас есть множество концепций, чтобы описать опыт клиента, и я могу использовать концепции

психоанализа, Бинсвангера, феноменологию..., но в этом нет никакой формализации. Нет никакого словаря, например, для описания способа, которым клиент образует гештальт или связь, или новизну в контакте, или уменьшает новизну уже известных вещей. Поэтому мне кажется, что у нас есть много инструментов, но у нас нет законченной описательной структуры. Отто Ранк сказал, что каждый клиент обязывает нас переделывать психопатологию. Классическое диагностическое мышление описывает некоторые категории процессов и структур, полезно быть чувствительным к большему количеству процессов, быть способным видеть их. Так что мы должны вовлекаться в реальную работу по исследованию.

Понятия и терминология разными путями описывают множество проблем типа привязанностей, стыда, тревоги, признания и так далее – и в терапии мы работаем через эти наиболее существенные проблемы. Но слишком просто довериться стандартным «признакам» и т.п., тогда это не требует тех исследований, о которых я говорю.

Феноменология во Франции

Имеется ли у гештальт-терапии во Франции специфические особенности, отличающие ее от других путей развития гештальта?

Во Франции существует несколько направлений гештальт-терапии. Можно обозначить три. Первый – очень близок к Калифорнской модели конца 1960-ых, и во Франции это все еще очень живет одной специфической школой. Другое направление вырастает из этого первого, но включает теории от других подходов типа юнгианства или психоанализа объектных отношений. Третье направление – моя школа. Вероятно, специфическое качество этой школы – то, что мы пробовали с самого начала основывать гештальт-терапию в нашем культурном контексте, особенно в направлении феноменологии и перспективы поля. Мы не используем слово «феноменология» таким же образом, как в Америке. Я не знаю, как это используется в Англии, но в Америке это относится просто к опыту жизни, поскольку вы можете сообщать мне свою феноменологию. Во Франции мы используем это слово в связи с философским движением, идущим от Гуссерля, Хайдеггера, Мерло-Понти и Бинсвангера. И я пробовал использовать это, чтобы прояснить некоторые концепты гештальт-терапии, например, что такое «интроекция»? Что является слиянием? Понятие слияния очень изменилось за годы, прошедшие со времен Перлза и Гудмена, и современные представления значительно отличаются от прежних. Моя жена написала книгу о слиянии, и я написал главу по контакту. Как видите, мы рассматриваем основные понятия которые используются сообществом, и которые должны быть разъяснены. Вот, например, понятие «опыт». Что имеется в виду под «опытом»? Феноменология может научить нас многому в понимании опыта.

Что это означает для Вас в настоящее время?

Хайдеггер сообщает нам, что феноменология является методом, помогающим раскрыть опыт. Например, что является феноменом? Иногда феномен сводят к тому, что является очевидным, но феномен это не всегда то, что очевидно. Иногда требуется много работы, чтобы развернуть опыт. Во Франции мы никогда не используем выражение «моя феноменология». Мы говорим о феноменологии как о методе, как о философской позиции в мире, как о пути рассмотрения.

И как Вы, например, применили бы эту философию?

Мы попробовали бы описать, каков ваш опыт, разворачивать то, что – здесь, и что в этом оказывается неявным. Например, то, что Гуссерль называет «эпохе» – метод, помещающий в скобки суждение, предвзятые мнения, предрассудки и так далее. И можно было бы рассматривать, как мы размещаем себя в пространстве и времени.

Так, на сессии с клиентом Вы могли бы исследовать, как они размещают свое тело в пространстве и каково их переживание времени...

Да. Например, когда Вы читаете феноменологических психиатров или психотерапевтов, таких как Бинсвангер, или Бланкенбург, или Бин Кимура, то видите, что они описывают переживания людей. Например, способ, которым люди организуют время. Эти авторы описывают, как психотический тип может жить в настоящем так, как будто это будущее. Они способны описать такие переживания с большой точностью, используя только эту модальность.

Можно Вас попросить еще рассказать о переживании времени?

Для меня вопрос времени – критический для понимания теории личности в гештальт-терапии. Это представление отличается от пространственной модели. Очень легко сложить впечатление о том, каким способом Фрейд представлял себе организацию сознательного, подсознательного, бессознательного, как то, что с каждым уровнем, становится все глубже и глубже. Это – пространственная организация. Это структурное мышление также очевидно и в психопатологии. Это мышление представляет вещи так, как будто они были остановлены. Если Вы рассматриваете личность как процесс, Вы можете видеть, что личность в стадии преконтакта – не то же самое, что в стадии контактирования или стадии завершения контакта, и личность вообще не ограничена каким-то определенным местом.

Я помню интервью американского эссеиста Гласгейма с Полом Гудменом. Он спросил Гудмена: «Если я понимаю вашу теорию личности, вы считаете, что личность нигде не локализована?» Гудмен

сказал: «Да, личность – не сердце человека. Личность там, где действие». Это означает, что, несмотря на наше желание ограничивать личность, мы не можем как угодно ее перемещать в интенсивности и месте. Когда я глубоко вовлечен в ответ на ваши вопросы, где «Я»? Возможно, это больше между нами, чем во мне. И когда я отступаю и нахожусь на стадии постконтакта, личность между нами исчезает – и тогда она, возможно, становится больше «у меня под кожей?». Этот опыт перемещения «Я» для меня является переживанием времени. Это так, потому что на протяжении времени «Я» может менять свою интенсивность и расположение. Когда нет никакого творческого приспособления, нет никакого «Я» или его очень мало. Это не значит, что нет субъекта, организма, или идентичности, это значит, что нет «Я» или его очень мало. Таково мое понимание теории Пола Гудмена.

Имеются ли еще какие-то специфические методы, определяющие Вашу практику гештальт-терапии?

Я уделяю много внимания и провожу много времени в стадии предконтакта. Мне кажется, что под влиянием Эзалена, специфического обучения, и того, что Йонтеф называл «бум-бум терапия», многие гештальт-терапевты стремятся вступать слишком быстро на стадию контактирования. Чем больше количество времени, которое вы проводите на предварительном этапе построения гештальта, тем он будет сильнее и ярче. Чем меньше время, которое Вы тратите в этой стадии, тем более вероятно, что вы будете работать как бихевиорист. Мои последние статьи («Интенциональность в теле» и «От поля к ситуации» Robine, 2000) помогли мне развиваться в этом направлении, и привели к пониманию, что стремление работать в полевой перспективе, это больше, чем просто лозунг.

Что отличает гештальт-терапию? Я хотел бы спросить Вас кое-что еще. Что Вы считаете самым существенным отличием гештальт-терапии? В своих размышлениях Вы полагаете, что это идея self как процесса. Или, может, важно то, что гештальт-терапия работает в настоящем моменте? Или, может быть, – наши идеи относительно важности поля?

Какова идея, которая определяет гештальт-терапию как своеобразный, отличающийся от других направлений психотерапии подход?

Для меня наш основной текст предоставляет много возможностей. Большинство из нас сделало свой выбор из этих возможностей. Как я уже говорил ранее, в PHG Вы можете увидеть, что «self как процесс» легко сосуществует с «self как объект». И мы часто теоретизируем так, как будто эти две концепции «self» не обозначают одно и то же – фактически, рассуждаем так, как будто существует два вида «self».

Так что в любой момент мы должны выбрать, где поставить акцент. Конечно, мы могли говорить, что self-как-процесс – одна из главных отличительных характеристик нашего подхода, но это теряет свою значимость, если мы не будем дальше разворачивать и разворачивать эту идею с ее многочисленными последствиями – и теоретическими, и практическими.

Лично я очень не люблю понятие «процесс», даже если иногда использую его для простоты. Не ради феноменологичности. Вы не можете переживать процесс. Вы можете только ощутить его, когда уже все произошло, когда Вы смотрите назад и пробуете понять то, что случилось. Когда Перлз, Хефферлин и Гудмен пишут о построении гештальтов или творческом приспособлении, они используют понятие «последовательность», которое просто означает, что некоторый случай следует за предыдущим и так далее. Вы можете наблюдать последовательность, переживать это. И когда все произошло, тогда вы можете описывать процесс. Я всегда могу сказать, где я нахожусь в последовательности, но я не могу говорить, где я нахожусь в процессе.

Хочется, конечно, сказать, что нас отличает перспектива поля как методология и суть теории. Но я не очень-то в этом уверен, так же, как я, например, далек от уверенности в том, что, говоря о «поле», мы представляем себе один и тот же конструкт. Очень часто «поле» – только лозунг, и многие в гештальт-сообществе практикуют индивидуалистический подход. Я включил бы и Перлза непосредственно в эту категорию. Но вряд ли я могу сказать, что Перлз не занимался гештальт-терапией! В этом случае, поле сводилось лишь к тому, что принимали во внимание определенный контекст, в котором жили наши пациенты. Ну и какая психотерапия не думает об этом?

Другая перспектива – больше левиновская, но из-за некоторых двусмысленностей в идеях Левина, у него иногда получается так, что поле – это объект. Третья концепция поля – больше феноменологическая, и я добавил бы, соединенная с некоторыми постмодернистскими влияниями. В феноменологической перспективе поле определено уникальным способом структурирования опыта. Постмодернизм или Чикагская Школа (Гоффман и его последователи) поставили бы больший акцент на важности «ситуации», структурирующей опыт. (Вы замечали, что в РНГ понятие «ситуация» используется гораздо чаще, чем концепция поля?)

Однако мы созданы ситуациями в той же мере, в которой мы их создаем от момента к моменту. Концепция поля для меня – предфеноменологическая.

Так что, я сказал бы «да» перспективе поля, и сказал бы «да» на «здесь и теперь», так как ситуация – только «здесь и теперь», но со всеми

нышеупомянутыми оговорками. Однако у меня нет убежденности, что это может рассматриваться как отличительная особенность гештальт-подхода, характерная для всех гештальт-терапевтов. Все это – специфические особенности, которые лично я хочу радикально отстаивать. Как учет контекста, некоторая полевая перспектива есть в каждом виде терапии, здесь-и-теперь имеется в каждом виде терапии. Изидор Фром любил говорить: «То, что мы называем здесь-и-теперь ничем не отличается от того, что психоаналитики называют перенос». Отвечая на ваш вопрос, скажу еще вот что. Наиболее базовой и определяющей, и наиболее революционной концепцией гештальт-подхода в терапии, стала концепция «id ситуации» (наиболее революционная для меня, по крайней мере, – то, что больше всего повлияло на мою теорию и практику).

Дифференциация в поле

«Id ситуации» появляется у Перлза, Хефферлина и Гудмена, но тогда она остается чем-то вроде тайны. Вы можете рассказать о том, что это для Вас означает, и как это стало революционным для Вашей практики?

Когда Перлз рассуждает о построении контакта или когда мы видим его работу, мы понимаем, что его неявное (а иногда и явное) понимание контакта заключается в том, чтобы «идти к... и взять от».

Простейший способ описания этого - с помощью так называемого «цикла контакта», или «цикла опыта», который начинается с появления драйва, аппетита или потребности, которая локализована внутри субъекта или организма.

Это означает, что функция «Id» принадлежит организму (даже если мы принимаем, что в некоторых случаях это стимулируется окружающей средой). Это предполагает, что организм предшествует полю, то есть оказывается впереди поля. Это – не очень далеко от фрейдовской теории драйвов, с ее разделением на субъект/объект. Субъект, направляющийся к объекту (цели) и берущий что-то от него. Это - довольно сносный способ теоретизирования.

Но затем Гудмен переформулирует его в какую-то таинственную «Id ситуации». «Id» принадлежит ситуации вместо того, чтобы быть внутренним ядром self! Какое изменение, какая ре-локализация!? Заявление, что поле (или ситуация) проявляется до субъекта. Я не считаю это истиной, но я принимаю это как методологическое предположение. Как следствие, мы приходим к следующему выводу: то, что мы называем субъектом, может по большей части рассматриваться как преждевременное дифференцирование поля.

Преждевременное дифференцирование – потому что так называемое «индивидуальное» «Id» оказывается сильно видоизмененной и фактически встроенной в personality (а personality имеет тенденцию сводить опыт к сфере уже известного: «я это то, что я о себе знаю»).

Я все больше пробую работать из недифференцированной ситуации или поля, избегая преждевременного деления на «это – я», а «это – не я» (или «это – Я, а это – Ты»); работать через этот процесс дифференциации здесь и теперь.

Что Вы имеете в виду, когда говорите, что «поле предшествует субъекту»? Некоторые читатели могут этого не понять. Вы можете привести пример, который прояснит это?

С первых страниц своей книги Перлз, Хефферлин и Гудмен утверждают, что сам по себе «организм», так же, как и сама по себе «среда», вне единого поля просто абстракции. Они как-то приходят к выводу, что нет смысла концентрироваться на одной из этих абстракций вместо того, чтобы исследовать контакт. Следующим шагом можно прийти к тому, чтобы рассматривать сначала актуальную ситуацию (или поле).

Так что, давайте сначала посмотрим уникальную, но еще недифференцированную на «Я» и «Ты» ситуацию, чтобы потом рассматривать воздействие этой ситуации на каждого из нас. И тогда прогрессивно будет дифференцировать ее на два опыта...

В 1914 году великий испанский философ Ортега-и-Гассет сказал «я – это я и мои обстоятельства». Давайте сначала рассматривать наши обстоятельства, так как эти обстоятельства создают и меня, и его точно также, как мы создаем наши обстоятельства.

Исходя из нашей обычной методологической перспективы, мы имели склонность идти только одним путем: исследовать, как мы создаем ситуацию (это приводит к тому, что я называю «преждевременной ответственностью»). Редко мы исследуем другое направление: как ситуации создают нас.

С традиционной методологией функция *personality* имеет тенденцию относить возникающий опыт к тому, что мы уже о себе хорошо знаем. Банк значений – память об индивидууме.

Что я хотел бы делать, так это как можно чаще создавать замешательство на пути преждевременного вмешательства функции *personality* и создавать «недифференцирование» или «преддифференцирование». Например, пациент сидит и говорит, как он встревожен. Традиционный путь мог бы реализоваться концентрации на непосредственно «его» тревоге (события, история, контекст и т.п.). Другой путь мог бы начинаться с творческой неуверенности: как я мог бы создавать его беспокойство? Как я могу убедиться, что не я пугаю его? Или, возможно, я встревожен или напуган, и передаю ему беспокойство? Это так же хорошо и для работы со стыдом!

Конечно, данная методологическая перспектива не может целиком заменить традиционные способы работы. Но мы можем каждый раз

начинать с поля ситуации, вместо того, чтобы стартовать от индивидуума, каждый раз рассматривать наш собственный индивидуальный опыт, как то, что изначально принадлежит ситуации. Мы вместе можем строить продолжающееся дифференцирование или индивидуализацию. Таким образом, мы получаем значительные возможности для преобразования, изменения в имеющихся ситуациях и представлениях.

Большое спасибо, Жан-Мари.

Интервью Гордона Уилера «Деконструируя индивидуализм»

Гордон Уилер – доктор философии, гештальт-терапевт, директор Кливлендского института гештальттерапии, автор книг «Гештальттерапия постмодерна», «Пересмотр гештальта».

Я думаю, для начала стоило бы сказать несколько слов о вашем прошлом, чтобы у читателей появилась возможность понять, какой жизненный опыт (фон) способствовал возникновению ваших идей.

Давайте, я закончил колледж в 1967 году, когда в американском обществе различные движения протеста достигли своего пика, и не знал, чем заняться. Я хотел работать с детьми, и, кроме того, заинтересовался изучением Холокоста. Я отправился в Германию, где после года учебы подготовил целый ряд материалов по этой проблеме. Казалось, меня влекли вопросы природы человека, которые некоторым образом пересекались с интересом к детям. В 1968 году я вернулся в Америку, чтобы заняться изучением раннего детства, и несколько лет работал в школе. Это были годы возрождения прогрессивных форм образования, которые заглохли со времен Дьюи. Инновации в образовании привлекли мое внимание к политическим аспектам образования и работам Пола Гудмена, отнюдь не касавшимся психотерапии; в то время я о ней не думал. Позднее, когда я занялся гештальт-терапией, мне понадобилось некоторое время для осознания, что соавтором «Гештальттерапии» был именно тот Пол Гудмен, который написал «Растущий абсурд», настольную книгу для моего поколения. Кроме того, Гудмен считался влиятельной фигурой в антивоенном движении. Он являл собой тип весьма заметного либерального деятеля. Работа с детьми постепенно смещала мой интерес к клиническим аспектам природы человека. Но чем больше я проводил клинические исследования в школе, тем сильнее росло мое неудовлетворение. То было время ожесточенных споров последователей Фрейда и бихевиористов. Создавалось впечатление, что ни те, ни другие не заинтересовались людьми, как таковыми; они воплощали собой враждовавшие объективистские лагеря, смотревшие на человека со стороны и вещавшие то, что им приходило в голову. Скиннер, а заодно с ним и фрейдисты отрицали

Интернет-источник: <http://www.gestaltline.com/article131.html>

Интервью: Морган Гудлендер

Перевод: Александр Моховиков

реальность субъективного опыта. Для Фрейда она является иллюзией, поскольку он считает, что он знает, что в действительности скрывается за вашими чувствами и поступками. А вы не знаете, ибо находитесь во власти защитной иллюзии. Для Скиннера то, что происходит внутри, является «черным ящиком» в вашей голове. Для него эмоция всегда была результатом поступка, но никогда не являлась частью, организующей поведение. Однако, если вы работаете с людьми, вы работаете с организацией интенциональности (побуждений), с тем, что Фрейд не может принять всерьез, поскольку для него реальность представляет собой систему ретроспективных реакций. Скиннер также не может дать объяснение подобной организации, кроме рассуждений о программах подкрепления, которые возникли в прошлом. Мыслей, что вы хотели бы отправиться куда-то, где раньше были, не получив специфического вознаграждения за эту поездку, и что побуждение не являлось сублимацией некоторого скрытого инстинкта. Среди ученых мы стали искать людей, подобных Маслоу, который, между прочим, находился под большим влиянием Перлза и Курта Гольдштейна, и даже подобных Эрику Берну, которого Перлз всегда считал несерьезным. Он отвергал, кстати, и некоторых других, например, Джейкоба Морено, на которого смотрел свысока. Перлз был своего рода живым экспонатом Ницше. Подобно Фрейду он не штудировал Ницше, хотя они оба испытали серьезное влияние его философии. В своих работах Перлз упоминал Фридландера и Шмугца, но никогда не отмечал, что в свое время в Германии, в пору молодости Перлза Фридландер был одним из наиболее заметных интерпретаторов Ницше.

Насколько я помню, Фридландер был еще и художником.

На самом деле Фридландер снискал известность в качестве сатирика-романиста. Он совершал множество поразительных вещей и в течение 1910-1920-х годов в Берлине являлся знаковой фигурой для интеллектуалов, и его сатирические романы в стиле готики пользовались немалой популярностью. В отличие от этого философские работы Фридландера о творческом безразличии не пользовались каким-либо успехом, но он продолжал много писать, толкуя и популяризируя Ницше, которому Перлз был в немалой степени обязан, но никогда не признавал этого.

Фриц был еще тем оригиналом.

Конечно. Если он и писал о ком-то, кто оказал на него влияние, то всегда так, будто он сам проявляет гениальность, признавая их вклад, чем они проявили ее, сотворив что-то новое.

Вы упомянули Маслоу.

Да, то были дни третьей волны в психологии, волны гуманизма, течений, исследовавших потенциал человека и пути его развития. Однако мы не осознавали, ни один из нас, стоявших в стороне от социальной психологии, не понимал, насколько все мы находились под влиянием Курта Левина, основавшего Национальную лабораторию тренинга, изобретшего Т-группы, привлечшего внимание к движению групп встреч (энкаунтер-групп), которое оказало воздействие на Перлза и, в свою очередь, гештальт-терапию.

Левин все еще остается смутной фигурой.

Да, гештальт-терапевты недооценивали его. Однако, он не является смутной фигурой в сфере организационной динамики. Он является признанным основателем теории поля. И в гештальт-психологии вы найдете Левина как одного из четырех или пяти ее наиболее влиятельных теоретиков.

Возвращаясь к влиянию Левина на ваше развитие и гуманистическую ситуацию 1960-ых...

Его оценили бы лучше, если бы он не считался отступником. Вы помните, гештальтпсихология возникла в лаборатории, «в пробирке», а не в соответствии с запросами реальной жизни, и занималась исследованием не столь уж важных проблем восприятия – в какой точке вы можете отличить это от того, видите ли вы одну фигуру или две, образуют ли точки треугольник – вот таких вопросов. Это происходило где-то в 1912 году. Но даже в этих условиях психологи стали наталкиваться на побуждения и гештальт-свойства ситуаций, которые сегодня мы называем самоорганизацией. Они обнаружили, что вы можете дать людям для теста этот лист бумаги и карандаш, и затем, если вы прервете их, и они должны будут перейти к следующему действию, то безо всякой причины, прежде чем совершать его, они будут стремиться возвратиться и закончить предыдущие задачи, даже, если они ничего особенного собой не представляли.

Левин, оказавшийся на научной арене в 1920-х годах, испытывал особый интерес к динамическим феноменам. Поиски Вертгеймера в своей сути должны были привести к созданию физики психологии; он хотел обнаружить свойства хорошего гештальта. Я думаю, это весьма близко к тому, что мы бы назвали свойствами фигуры, ограниченностью, ясностью, но он не был увлечен тем, как организовано целостное поле и жизненная ситуация. Однако, на самом деле, выбирая фигуры, вы управляете целостной ситуацией и управляете ею всегда. Даже находясь в статических условиях лаборатории, экспериментаторы не пребывали исключительно в них, что и начали демонстрировать. Левин испытывал очень сильное влияние Гуссерля, тогда как Вертгеймер находился в плену у Вундта и объективистской традиции психологической лаборатории.

Хотя Вертгеймер был очень недоволен, что Левин использовал результаты его исследований в направлении, которое он считал аморфным, ведущим к целостному взгляду на побуждения и ценности, но сам стремился к тому же самому. Однако ему не приходила в голову идея о самоорганизации поля опыта, чему была посвящена первая публикация Левина.

То есть Левин стал первым считать, что поведение человека определяется специфическим контекстом, в котором возникает?

Именно так, вы оказываетесь в ситуации, и вы начинаете, в соответствии с его метафорой, карта представляет собой целостную ситуацию, а не только фигуры. В его первой статье 1918 года, опубликованной в профессиональном психологическом журнале под названием «Военный ландшафт», он пишет о людях, оказывающихся в поле с вязанкой сена, но речь идет не только о том, могут ли они очертить и увидеть границы этой вязанки, но в состоянии ли они увидеть в этой фигуре способ разрешения ситуации; точка поля обладает значением, ценностью, как сказал бы Левин, валентностью. Она зависит от того, являются ли они солдатами, шпионами или гражданскими лицами. Для крестьянина это совершенно особая вязанка сена, особая карта, обладающая особым значением. Другими словами, значение фигуры состоит в ее взаимоотношениях с фоном.

И эти отношения являются взаимообусловленными?

Несомненно, у вас должен быть некоторый способ справляться с тем, что происходит в реальности. Например, если за рулем автомобиля вы не собираетесь сорваться с утеса при повороте дороги, вы должны уметь повернуть колесо. Таким образом, существуют ограничения, особенности окружающей среды, которые способствуют разрешению ситуации только определенными путями. Я допускаю, что существует эволюционно заданная структура, ибо люди, срывающиеся с утеса, выпадают из генетической общности. Поэтому вы должны находиться на достаточном уровне развития, чтобы справиться с задачей остаться в живых. Даже если мы не можем определить, что означает эта ситуация в философском смысле, то ответ дает эволюция. Вопреки Хайдеггеру, мы здесь не только потому, что здесь есть; это – наш мир, и мы достаточно развиты, чтобы определенным образом приспособить его к себе.

И мы каждый раз определенным образом совместно творим наше восприятие мира.

Конечно, мы активно конструируем наше восприятие. Это следует из работы Левина, которую столь невзлюбил Вертгеймер. Хорошо видно, что она является этапом в движении к субъективному конструктивизму, от которого стремился отстраниться Вертгеймер. Он принадлежал предшествующему поколению и традиции своей

юности – ассоциативному направлению, представители которого моделировали ситуации, в которых у вас есть некоторый набор стимулов, вызывающий определенные ответные реакции. Естественно, возникал вопрос: «Каким образом они организованы?» И некоторые организовывали их с помощью того, что Вертгеймер называл призраками Аристотеля вроде интенциональности, целесообразности, понятий, звучавших телеологически и мистически. Для него это были изобретенные конструкции, а не наука. Он проводил твердое, позитивистское различие между изобретенными конструктами и наукой, тем, что вам может показаться не столь уж достоверным или ясным сегодня, в наше конструктивистское время постмодернизма. В результате, когда Левин эмигрировал в США и намеревался занять место в Новой школе Нью-Йорка (в которой Гудмен преподавал литературу и политику тех дней), освобожденное Вертгеймером, но последний воспрепятствовал этому. Он заявил, что Левин не относится к достойным представителям гештальт-психологии, поэтому-то Левин оказался в Айове.

Я всегда воображаю, что если бы Левин остался в Нью-Йорке, возможно, он встретился бы с Гудменом и, вероятно, с Перлзом, и оказал бы более непосредственное влияние на этот целостный субъективный конструктивизм, которому был открыт Гудмен, но который полностью отсутствовал во фрейдовском наследии Перлза. Гудмен говорил, что у Фрейда неправильным было только одно – отсутствие теории осознания. Это, конечно, особый разговор, но моя точка зрения состоит в том, что в течение многих лет гештальт-терапия не стала ею в полной мере из-за фрейдовского наследия, и работам Левина понадобилось немало времени, прежде чем их надлежащим образом оценили гештальтисты.

Случилось ли это в Национальной лаборатории тренинга, когда вы впервые встретились с гештальт-терапией?

Да, получается, что я столкнулся с гештальт-терапией в этой лаборатории в форме, представленной Кэролайн Лукенсмейер, которая сегодня работает в Белом доме, и Биллом Уорнером, которого уже нет среди нас. Я был настолько потрясен их работой и их личностями, что решил учиться в Кливлендском Гештальт Институте. Я чувствовал, что нашел именно то, что искал.

В те дни мы широко смотрели по сторонам, используя это как метод бытия и работы с людьми, который в большей мере находился в соответствии с вашим опытом о вас и тем, как вы хотели бы жить с вашим пониманием других людей и с вашим представлением, что означает влияние других людей – все эти вещи являлись очень проблематичными для нас в моделях, которые мы до этого получали. По немалому числу они, очевидно, не соответствовали реальному опыту.

Это были дни антивоенного движения, когда на любой вид власти смотрели с чистосердечным подозрением. Вы чувствовали это, и соответственно говорили: «Это правила для учеников школ». Вы хотели, чтобы люди стали более сознательными по сравнению с младенцами, на которых сбрасывают напалм. Было похоже, что проблемы нацистской Германии вновь стали очень яркими для нас в 1960-ых годах. Но в отличие от немцев мы знали, чем занимаемся во Вьетнаме; об этом говорилось в ночных новостях! Мы были весьма наученными в том, как остановить эту войну, что, к счастью, и произошло – возможно, это было первый раз в истории, когда сильная сторона закончила войну в середине из-за протестов ее гражданского населения. Сегодня это в значительной степени забыто, как воспоминания о шестидесятих годах упрощены образами детей с цветами и другими поверхностными атрибутами того времени.

Некоторым образом окончание вьетнамской войны более сильной стороной в силу движения социального протеста оказывается в историческом смысле родственным Ельцину, убирающему танки с Красной площади и Советскому Союзу, в котором произошла бескровная революция.

Да, я бы согласился. Оба правительства обладали политическим желанием и военной силой для продолжения кровопролития, но не пошли на него в силу неконтролируемых действий объединенного гражданского населения.

Так, мне кажется, что Национальная лаборатория тренинга и гештальт-терапия в вашей жизни были тесно связанными с обстановкой шестидесятих годов, борьбой за социальные свободы и гуманистическое изменения.

Да. Мы были чем-то вроде целостной культуры, ищущей новый путь бытия. Это был тогдашний Zeitgeist (нем. – дух времени) поиска чего-то нового, желание видеть различия в мире, но сопровождавшийся глубоким беспокойством о мириадах путей, которыми мы можем, не зная того, вернуться в старую систему.

Тогда не было такого количества обучающих программ по гештальт-терапии, как сегодня. Поэтому люди стекались в Кливленд. Меня просто тянуло к людям, работавшим там, но даже в большей мере, чем это определялось их властью и влиянием. Я вспоминаю совершенно особый стиль жизни Билла Уоррена как человека, который был в высшей степени влиятельным и деятельным и одновременно чрезвычайно мягким и снискавшим уважение. Я никогда прежде не встречался с подобным сочетанием. Потом я увидел его у многих представителей Кливлендского института, которые воплощали эти качества.

Когда я оказался в Кливленде, то обнаружил там совершенно замечательную группу людей. Я учился в Гарварде, завершал университетское образование, стажировался в Европе, но никогда не встречался с подобным обучением, я почти не встречал людей, которые в действительности воплощали то, чем занимались, столь интегрированным и холистическим образом.

Среди них было приблизительно человек двенадцать, основавших институт, и в 1950-х годах в Кливленде это были самые лучшие и наиболее яркие представители сообщества Нью-Йоркских переселенцев, которые распространяли идеи Перлза и Гудмена и двигались то назад, то вперед. В интеллектуальном смысле они представляли собой весьма дальний пригород Нью-Йорка.

Входило ли большинство основателей Кливлендского института в состав Нью-Йоркского Гештальт Института, основанный Фрицем и Лорой?

Нет, ни один из них не был связан с ним, но многие из них имели нью-йоркские корни. Большинство из них, подобно Полу Гудмену, были нью-йоркскими евреями. Гудмен был немного старше, но, если бы он жил сегодня, то был бы ровесником Рональда Рейгана. Он был где-то на десять лет старше Эрвина Польстера и моложе Мари Грилмен, одной из наиболее почтенных основателей Кливлендского института.

Это была группа, недовольная традиционным обучением в различных университетских центрах США, которые плодили в то время Карла Роджерса и ему подобных с их весьма радикальными тенденциями. Кливлендская группа открыла Перлза в пятидесятых годах, и в 1953 году стала привлекать его для преподавания, а к началу шестидесятых годов – в программы для общественности.

Кто являлся, если можно так сказать, главной силой, стимулировавшей развитие института?

На протяжении многих лет на развитие института серьезно влиял Эдвин Невис. Большинство преподавателей были врачами-психотерапевтами, а Эдвин и еще один коллега, умерший молодым, являлись организационными консультантами и социальными психологами с большим интересом к психотерапии. Они внесли в деятельность института социальный, структурный и политический контекст. Но эта заслуга принадлежит не только им. Ирвин Польстер стал использовать гештальт-терапию как средство изменений в обществе, я думаю, с 1960 года.

Несмотря на всю мою привязанность, которую я вначале испытывал к Кливлендскому институту и гештальттерапии, я одновременно чувствовал немало незавершенностей и противоречий в теории. Я также чувствовал, что практика гештальт-терапии существенным образом отличалась от того, что явно преподавалось, и скорее

находилась в рамках представлений Гудмена о гештальт-терапии и содержала семена чего-то чрезвычайно важного. В течение ряда лет у меня не хватало слов, чтобы описать это чувство; сегодня я бы сказал, что Гудмен и Левин создали основу деконструкции индивидуалистской модели и что гештальт-подход предоставляет нам наилучшие средства для деконструирования всей парадигмы индивидуализма, которой, как я наблюдаю, изо всех сил отравлен современный мир. Гештальт-подход предлагает полевую модель, интересубъектную, субъективистскую, конструктивистскую и обладающую политическим звучанием.

Это звучит как выдержка из проекта вашей новой книги.

Да, я пишу новую книгу, посвященную модели Self в гештальт-терапии. После 1990 года у меня появилась реальная возможность описать то, что, как я надеюсь, является последовательным критическим анализом модели, основанной на формировании фигуры. Это случилось, когда у меня появились силы.

Ваша книга «Пересмотренный гештальт» сделала очень много, чтобы привлечь мир гештальт сообщества к новым размышлениям об участии фона в образовании фигуры и к формальному пересмотру того, что традиционно именовалось нарушениями границы контакта.

По крайней мере, эта книга заостряет внимание на предмете. Мой давний друг и оппонент Жан Мари Робин в своей рецензии на «Пересмотренный гештальт» задавал скорее добродушный вопрос: «У меня остается вопрос, почему самая интересная тема книги о структуре фона оставлена напоследок?».

Да, об этом идет речь в двух последних главах.

И на самой последней странице! О том же самом он спросил меня при встрече. Очень игриво и с лукавством в глазах. И так же я спросил его: «Жан Мари, разве вопрос уже не содержит ответ? Если бы у меня было, что сказать об этом, я сказал бы вначале!» (Смеется). Я написал книгу для того, чтобы разрушить модель, сфокусированную на фигуре и стимулировать дискуссию о динамических аспектах фона. Даже те, кто весьма встревожены этим предметом, откинулись на основные положения книги вполне творческим образом. Некоторыми способами. Мне кажется, книга представляет большой интерес скорее как основа для диалога и работы, которую она стимулирует, чем сама по себе.

Я действительно поражен степенью международного внимания, которую вызвала книга, и тем, что она очертила для мирового гештальт-сообщества исходные позиции для диалога о современной гештальт-теории. Мне кажется, что самые большие трудности в гештальт-сообществе состоят в том, что преобладающее

большинство наших публикаций ясно описывают лишь треть нашей практики, и часто, как и пятнадцать лет назад, оставляя за пределами самые важные, дискуссионные аспекты практики современной гештальт-терапии. Мне кажется, что за последние восемь лет ситуация начала меняться; однако нам все еще предстоит длинный путь, чтобы действительно дать знать всему терапевтическому сообществу о том, на что мы в самом деле способны в постмодернистскую эру конструктивистского мышления.

Гештальт-сообщество – это не сообщество писателей. Мы являемся устным сообществом практиков.

Мне долго причиняло боль, что Кэролайн Лукенсмейер, которая ввела гештальт-организационное консультирование в сферу политики, ничего так и не написала. В 1974 году Джимми Картер, еще не достигший своих высот, мало известный губернатор Джорджии, взял на себя неблагодарную задачу руководителя Национального избирательного комитета Демократической партии. И он был тем парнем, который, зная о современных методах управления, был готов к тому, чтобы сделать избирательный процесс более структурированным, поэтому он предложил Кэролайн и Линн провести тренинги для кандидатов-новичков от демократической партии со всей страны, которые баллотировались в конгресс и сенат. Для создания команды Кэролайн и Линн использовали динамические гештальт-группы. И, как оказалось, для демократов это был просто фантастический год, большинство людей, прошедших тренинги, выиграли! Я уверен, что они не были единственной причиной, но без всяких сомнений, их ресурсы были задействованы лучше, чем у оппозиции. Поэтому, когда демократы стали вновь нуждаться в команде, которую собирались отправить работать в Вашингтон, они снова обратились к Кэролайн, которая помогла им прежде. После этого она работала руководителем администрации губернатора Огайо и затем в команде Клинтона как организационный консультант.

Она выступила с впечатляющей лекцией на первой международной конференции Ассоциации развития гештальт-терапии в Нью-Орлеане, и я знаю, сколь богатой была ее личная история.

Она была очаровательна, но подобно многим продвинутым гештальтистам, она не хотела писать. Это – все соответствовало тому, что вы говорили о влиянии гештальт-модели и тому, насколько мало людей осознают наш реальный вклад за пределами поверхностного понимания Фрица Перлза. Новшества в гештальт-модели всегда обгоняли теоретические публикации, и часто так и не были описаны вовсе.

Да, в гештальт-терапии есть намного больше, чем только история Фрица. Фриц был только началом, но были и сотни других гештальтистов во всем мире, занимавшихся интересными вещами. Конечно, Кэролайн Лукенсмейер была одной из них.

Это было одной из причин, которая заставила Эдвина Невиса в конце восьмидесятых годов основать издательство «GIC Press». В 1989 году он передал его Джиму Кеплеру и мне. Эдвин всегда что-то основывал, и затем передавал другим. Так происходило многократно. Он был очень плодотворным творцом, который создавал много учреждений и затем передавал их другим представителям сообщества. Он не хочет держаться за них. Он рождает их и дает им толчок в жизнь. Он сеет их, создает структуру, осуществляет несколько операций и отдает ее вам. Я не хочу сказать, что он никогда не бывал критически настроен, но, несомненно, он не стремился к контролю. Его отличала неизменная благосклонность, которая столь редка. Благосклонность основоположника, не стремящегося к контролю.

Ваше описание, по всей видимости, говорит о его ориентации на поле как действительно организмическую, саморегулирующуюся систему.

Конечно, и она была реальным воплощением теоретической позиции, того, я уже говорил об этом, что, прежде всего, привлекало меня в Кливленде. Мы постарались сделать нашей миссией в издательстве преодоление дефицита публикаций и книг в области гештальт-терапии, неоднократно заявляя, что (А) гештальт-подход не существует на авансы, он должен себя предъявлять и (В) мы не стоим в стороне современной дискуссии о том, как работать с людьми.

Вы имеете в виду серьезную обеспокоенность, которую выражают профессиональные журналы и некоторые публикации? Мне кажется, что если гештальтисты и писали, то писали в основном для себя, а не поля как целого.

Зато вы пользуетесь огромным влиянием. Психоаналитики недавно изобрели отношения!

В некотором смысле они, кажется, делают важную работу, озвучивая теорию отношений.

Конечно, они ведь писатели по природе и имеют традицию ясно сформулированного исследования опыта личности в соответствии с их теоретическими установками. Я думаю, у нас есть инструменты получше. Даже блестящие писатели вроде Кристофера Боулза и других неонаналитических авторов, принадлежащих традиции Винникотта, школе объектных отношений, создают помехи своими терминами их собственному наследию, и их бы освободила модель, четко ориентированная на поле.

Мне кажется, даже самые прогрессивные аналитические школы психологии Самости и интерсубъектности обречены вырасти из психоаналитической кушетки, на которой были рождены.

Кохут прошел это и в конечном счете освободил себя от фрейдовской психологии, хотя остался в парадигме индивидуализма с установкой об изолированной Самости (Self). Ближе всего он действительно подошел к перспективе отношений, когда сказал, что потребность Самости (Self) в ее объектах реализуется в жизни. Помня о том, что Фрейд на ином языке сказал бы, что потребности в отношениях являются инфантильными, Кохут, совершая радикальный отрыв, говорит, они не инфантильны, и мы никогда не перерастаем потребности, которую он называет потребностью в объектах Самости (Self). Что представляет собой объект Самости (Self)? Это – человек! Иногда он представляет собой внутреннюю репрезентацию, идеал или иной субъективный опыт, но, в основном, в модели теории отношений мы говорим о других людях. Но в силу традиции солипсизма, которая пронизывает всю нашу культуру, когда мы говорим о Самости (Self), наша ручка так и тянется к словам «В отличие от другого».

Вы говорите о том, что мы допускаем отношения противоположностей?

Я говорю, что вне зависимости от того, насколько важными являются отношения Self и другого, в большинстве моделей в психологии они содержат якобы присущие им ограничения, и часто допускается, что сумма всех отношений равна нулю. Имеется в виду, если вы выражаете себя в большей мере, я должен проявить себя меньше. Если я выражаю себя больше, вам остается меньше места. Или вы или я. Мысль, что ваше самовыражение фактически является частью моих потребностей и моей регуляции, не является чем-то, что имеет смысл в традиционных моделях. Но она имеет смысл в полевой модели Self Гудмена, в которой вы видите себя совершенно иначе.

Она выводит нас на целостную арену контакта, феноменологии и конструктивизма – Януса с двумя ликами, каждый из которых представляет собой целостную единицу с полноценной границей контакта и одновременно является частью большей целого. Что-то вроде того, как индивид в семье является целым и одновременно частью большего организма, семьи. Где и как мы проводим линии границы контакта между людьми, организмами или экосистемами, является весьма субъективным действием, зависящим от условий поля и оказывающим поразительное влияние на нашу индивидуальную и культуральную идентичность.

Оно является в высшей степени изменчивой и субъективной конструкцией в соответствии с вложенной в настоящее время

энергией. Мы склонны защищаться от того, чтобы обращать внимание, замечать, определять или воспринимать чувственные различия в поле. Чувственные различия (свидетельствующие о том, что эта часть поля не похожа на другую), и они в первую голову ведут к тому, что я чувствую себя вовлеченным в актуальную ситуацию, и являются моей границей контакта. Это моя организация поля. Граница контакта представляет собой особенности этой организации. Контакт – это моя организация поля, и граница отражает особенности этой организации.

Вы говорите, словно Курт Левин.

Конечно, поскольку Левин посеял семена того, как учить нас размышлять, организация поля зависит от моих ценностей и целостной актуальной ситуации. Это может начать напоминать хаос, если вы покидаете старое позитивистское, индивидуальное Self, описанное фрейдовской моделью, в которой Самость (Self) предшествует отношениям. Гудмен обеспечивает нас инструментом для деконструкции этого положения и оставляет нас с языком, чтобы говорить об этом.

Определенно, буддистское понятие о растворении Я прекрасно подходит тому, что вам предлагают, наряду с многими экзистенциалистскими, диалогическими и феноменологическими формами собственного опыта. Однако я думаю то, что дает гештальт-подходу наше структурированное, ориентированное на запрос понимание организующих принципов – это непрерывность опыта Self.

Интервью Даан ван Праага «Встретить смерть»

Осенью 2003 года Даан ван Прааг, выдающийся голландский гештальт-терапевт и тренер, узнал, что у него неизлечимая болезнь, рак, и что ему осталось жить всего несколько месяцев. Данное интервью проходило в марте 2004 года в доме Даана в Амстердаме. В интервью Даан говорит о своем опыте борьбы со своей болезнью и о том преимуществе, которое он получил благодаря своему многолетнему опыту работы в гештальте. Именно это и помогло ему встретиться со смертью. В этом интервью Даан касается многих тем, рассказывает о своих чувствах, о его связи с миром, о возможности контакта. Помимо этого, он говорит о признании некоторых экзистенциальных тем, о том, как больно прощаться, о том, как живется ему в настоящее время, и о принятии полной ответственности за точное время своей смерти. Даан ван Прааг родился в 1939 г. и вырос в полуеврейской семье в Амстердаме, который в то время находился под немецкой оккупацией, и в течение 30 лет работал в области психического здоровья. Он работал в гештальт-терапии с Робертом Холлом, Ишей Блумберг, со многими другими известными терапевтами, включая Лауру Перлз, Исидора Фрома и Джима Симкина. Он также практиковал в семейной терапии с Сальвадором Минухиным и Вирджинией Сатир, а позже специализировался в работе с людьми, у которых были разные виды зависимости. До того как ван Даан заболел, он был директором института профессионального обучения психическому и умственному здоровью. Также Даан в прошлом президент Голландской Ассоциации Гештальт-терапии. Он написал 2 книги (на голландском языке) о Гештальт-терапии и около 20 статей. Он является основателем голландско-фламандского журнала, посвященного Гештальт-терапии и высокоуважаемым членом Европейской Ассоциации Гештальт-Терапии (ЕАГТ), где работал главой комитета Образовательных Стандартов до 2003 года. Даан женат, имеет двух сыновей. Его интересы вне гештальта включали живопись, мореплавание и походы на большие расстояния. Это интервью – одно из самых удивительных, которые мы когда-либо публиковали, и оно является своего рода завещанием, в котором показывается сила и воля последнего периода жизни Даана. И мы благодарны ему за этот дар читателям.

Источник: British Gestalt Journal, 2003 - Volume 12 No.1

Интервью: Ричард Вальштейн

Перевод: Д. Андрищенко

В данный момент, Даан, я чувствую, что мне очень приятно быть здесь с Вами в Амстердаме. Я сейчас думаю о нашей электронной почте, откуда и появилась идея, что я могу прийти и навестить Вас и взять интервью для Британского Геистальт Журнала. Основой для этого интервью послужило то, что я знаю, что Вам сказали, что у Вас осталось совсем мало времени, а также то, что Вы готовы и хотите поговорить о Вашем понимании этого и о том, насколько Вы готовы к смерти. Я уже сейчас чувствую, что не могу найти слова. Я понимаю, что нам все еще очень мало известно о смерти, а с другой стороны, я понимаю, что эта тема важна как для терапевтов, так и для всех нас, потому что в конце концов приходит время, когда каждый из нас оказывается перед лицом смерти. Я чувствую уважение – и я уверен, наши читатели тоже – к Вашему желанию открыть эту страницу Вашей жизни и говорить вместе об этом. Ну вот и все, что хотелось сказать вначале. А теперь я сам не знаю, с чего начать.

Может, я расскажу вам немного о том, что случилось со мной, историю моей болезни. Сейчас середина марта, а это началось в середине августа прошлого года. В то время я был вовлечен моими сестрами в семейный проект. Во время моей поездки я почувствовал сильную боль. Когда я вернулся домой, 4 дня спустя, Дори (жена Даана), отвезла меня в больницу. Я был в критическом состоянии. И это было невыносимо. Врачи не могли понять, что со мной, поэтому они отправили меня домой. Но это было так невыносимо, что Дори опять отвезла меня в больницу, но на этот раз в больницу скорой помощи. Там был доктор, который сказал: «Не будем гадать, давайте проведем тщательное обследование и посмотрим, что действительно с вами случилось». Они продолжили обследование и обнаружили, что у меня рак желудка в запущенном состоянии. И это было все... везде. Они вырезали наиболее пораженные места, и это было все, что врачи могли сделать. Когда я пришел в сознание, доктор, который меня оперировал, стоя за моей кроватью, сказал: «Ну, сэр, у меня плохие новости для вас. У вас рак, он повсюду в вашем желудке, и мы ничего не можем с ним сделать». Я спросил его, сколько мне осталось. И он ответил: «Мы, конечно, не знаем, но большинству людей с такой же проблемой я говорю о 4-5 месяцах, в общем, мало времени» это было более полугода назад. А я все еще здесь – живой и сопротивляющийся. Но я болен. Я действительно болен.

Даан, не могли бы Вы рассказать, как болезнь проявляет себя? Что Вы на самом деле чувствуете? И как Вы сейчас?

Я чувствую мой желудок весь день, чувствую весь прием пищи и сам процесс пищеварения, который требует энергии. Ну что еще добавить к этому? Разве что то, что мне вообще не хочется есть. У меня нет аппетита. А раньше я много готовил здесь, в доме. Сейчас

я не могу делать это, потому что запах еды вызывает у меня головокружение и тошноту. Что-то внутри меня предупреждает, что я уже съел достаточно. Я не могу чувствовать это на основе ощущений, исходящих от моего тела, они из моего желудка. Я даже не знаю, как это получается. Итак, я ем в 9 часов, в час и в шесть, потому что нужно придерживаться режима или потому, что Дори приготовила еду. Но сейчас у меня нет такой зависимости от еды, как раньше. Я принимаю обезболивающее. Еще месяц назад я сказал самому себе: «мне не нужно обезболивающее», а сейчас я думаю, что я не могу обойтись без него. Сейчас я принимаю обезболивающее всегда. Оно хорошо обезболивает эти боли в животе.

Даже несмотря на то, что доктора сказали Вам, что уже ничего нельзя сделать, проходили ли вы основной курс лечения? Я знаю, что по медицинским правилам и при такого рода болезни лечение становится почти непрерывным, вопреки любому прогнозу. Было ли у Вас так?

После операции я решил не допускать больше никакого медицинского вмешательства. Доктора предложили мне очень большую операцию, в некотором роде промывание внутренних органов химическими элементами, чтобы заставить клетки рака умереть. Но в то же время это была очень опасная операция – 10% людей умирают во время такой операции. Из тех, кто выжил, 30% вылечились, но 70% имеют все еще большие проблемы после операции. Поэтому я решил не делать того, что является слишком рискованным. Затем встал вопрос: «Проходить ли мне химиотерапию?» То, что предлагали мне доктора, являлось не слишком привлекательным, так как в этом много насилия, направленного против своего тела. Но так ли иначе, вы соглашаетесь подумать об этом.

Чувствительность и другое сознание

Я был поражен тем фактом, что запах еды так сильно действует на Вас. Стали ли Вы более чувствительным ко всем запахам вследствие этого?

Да, моя чувствительность к запахам стала просто потрясающая. Я чувствую запах вещей очень остро, даже на большом расстоянии. Если, например, кто-то войдет в эту комнату, я это почувствую. Да, кстати, здесь есть человек, который курит. Разве это не потрясающе, я чувствую это на расстоянии 5 метров.

А Ваши другие чувства тоже изменились?

Я больше слушаю. У меня сейчас много свободного времени, т.е. я перестал заниматься работой, поэтому я больше слушаю музыку. Я считаю, что мое зрение тоже изменилось – цвета стали ярче.

Интересно, заметили ли вы изменения в Вашем сознании?

Рак, который был у меня в желудке и который врачи частично удалили, рос там около трех лет. А я никогда не замечал этого – ни разу. В чем тогда возможность осознания? Первое место во всем, чему я учил, был следующий принцип: «Осознать свое тело, как вы сидите, как вы дышите, и что говорит вам ваш желудок». А вот мой желудок ничего не говорил, или я недостаточно его осознавал. Я чувствую, что мое тело предало меня, поэтому я уже не могу доверять ему. И это большая утрата.

У меня есть яркие воспоминания о том, что Вы физически сильный человек и очень активный...

Я всегда много занимался спортом, да и сейчас все еще занимаюсь. На следующей неделе я буду кататься на лыжах – уже во второй раз с тех пор, как я заболел. Я, конечно, рискую. В прошлый раз мне так понравилось в горах, что я сказал самому себе: «Это не последний раз, я обязательно приеду в следующий раз». А сейчас я говорю: «Эта поездка, наверное, будет последней». Когда я был там в прошлый раз, в феврале, в первый день моего пребывания там я думал о том, что я должен быть осторожен и решил не начинать кататься рано. Поэтому я начал в 10 часов и в 12.30 я решил, что уже достаточно покатался на сегодня. А вот уже на следующий день я решил начать немного раньше и прошел на лыжах больше. И в последние три дня я катался примерно с 9.30 примерно до 16.00. Я чувствовал слабость, но испытывал огромное удовольствие от катания на лыжах. Я не был так силен, и моя техника оставляла желать лучшего. Но я получал большое удовольствие от этого, и кататься мне было лучше, чем когда-либо. Когда я был там в последний раз, мне говорили, что я катаюсь слишком быстро. Но что может случиться с человеком, который и так смертельно болен и обречен? Это не беспечность, просто у меня больше нет страха, и это здорово.

Получается, что Вы продолжаете черпать силы в том, что Вас поддерживало и интересовало в прошлом. А есть ли еще какие-либо вещи, которыми Вы занимаетесь, чтобы поддержать себя?

Я придерживаюсь строгой диеты: никакого мяса, сладостей, много овощей и много апельсинов и грейпфрутов. Также я принимаю витаминные комплексы. Я хожу раз в неделю на занятия, где делаю разные упражнения для тела. Я хожу туда к человеку, который был директором театра и который работает с актерами и учит их, как двигаться на сцене. А еще я нашел традиционного акупунктуриста здесь, в Амстердаме, который приводит меня в равновесие и вкалывает несколько иголок в мое тело. Иногда от них хорошо, а иногда после них чувствуется боль. Но потом я чувствую, что они мне помогают. Конечно, этот акупунктурист, это женщина, не вылечит мой рак. Она помогает мне оставаться спокойным и быть на «земле», и это хорошо работает.

Влияние Гештальта на открытия и отношения

Я бы хотел перейти к другой теме, если Вы не против. Скажите, насколько Ваши знания в Гештальте и то, что Вы высокоопытный гештальт-практик, служат Вам поддержкой?

Вы знаете, это была очень тяжелая операция для меня. Выкарабкаться после нее стоило мне больших трудов. Я сильно похудел. Я весил 56 кг. А в норме я вешу немногим больше 70 кг. Я был такой худой и слабый. После операции я решил, что буду жить полноценной жизнью прежде, чем я умру. Я даже составил своего рода список предпочтений. В нем было то, что я действительно хочу, что мне действительно нужно. И я считаю, что именно гештальтистская основа помогла мне размежевать все мои предпочтения. И моим первым предпочтением была и остается моя связь с миром. И я буду продолжать поддерживать связь с миром – это было мое первое и основное решение.

Под «миром» Вы подразумеваете...

Мой мир – это все, кого я знаю. Поэтому сейчас я готов к обсуждению того, что со мной случилось, и таким образом я поддерживаю контакт с другими. Я больше не входил в депрессию, не был замкнут. Я больше не жалел самого себя, говоря все время «Почему это случилось со мной?» и «Что я сделал, чтобы заслужить это?». Все это ерунда. Но, правда, не было гарантии в том, что я дальше буду придерживаться этой точки зрения. Однако сейчас я говорю себе: хорошо, солнце светит и это прекрасный день, есть люди, с которыми я хочу встретиться, и я звоню им или отправляю письмо по электронной почте. Я поддерживаю старые и создаю новые связи. Я понял, что установление этих связей и есть действительно очень важная вещь. Это и составляет мой путь. Однако я решил прекратить мою терапевтическую практику.

Это должно быть очень большой шаг для Вас, с чисто практической точки зрения?

Я написал письма сорока двум своим клиентам, сообщая им о том, что я не могу с ними больше работать, и предложил им помощь своих коллег. Вы знаете, я даже не мог представить, что у меня так много клиентов. Раньше у меня даже было чувство, что я ленивый терапевт, что я встречаюсь со своими клиентами только время от времени. Но когда я составил список и там оказалось сорок два человека, это была целая группа.

Наверное, написать всем им было только началом прощания? Отвечали ли они Вам? Были ли еще какие-нибудь контакты?

Поразительно, но случилось так, что я получил письма от всех, даже от тех, от кого не ожидал. Помимо этого, мне написали мои старые клиенты и ученики. Все они интересовались, что со мной случилось.

Вы знаете, даже обычные люди начали мне писать. Я получил более 150 писем от разных людей. Это были хорошие, дружелюбные, интересные письма. Это были письма от людей, которых я не видел в течение 10 или 15 лет. И, конечно, в такой ситуации, как эта, люди пишут только хорошее о тебе (смеется). Нет нигде о том, что противостоял чему-то, настаивал, шел наперекор или злил их. А ведь это было, конечно. Люди благодарили меня за помощь.

Другими словами, Вы продолжаете, а я думаю, и будете продолжать влиять на жизнь других.

Да, и ответ этих людей напоминает мне, что я – часть большой системы, и даже еще большей, чем я предполагал. Я был поражен тем, сколько людей и какие люди мне писали. Я делаю вывод, что поле вокруг меня больше, чем я когда-либо себе представлял. И то, что вы здесь присутствуете, это тоже поразительно. Для меня это знак того, что это поле намного больше, чем вы думаете.

Если не отклоняться от темы, как Вы думаете, придаем ли мы достаточное значение связанности в гештальт-терапии?

Я создал много групп по семейной терапии, и я создал бы еще больше, если бы не болезнь. Я считаю, что мы есть система – мы поле. Поэтому у меня была сложность с пониманием теории личности, знаете, сейчас я считаю это вздором. Давайте выбираться из этого. Весь психоаналитический штат, в конце концов, ни для чего не используется.

Потому что она слишком индивидуалистична?

Да, она не работает.

Подразумевает ли это то, что гештальт-терапевту нужно стать профессионалом в ведении групп и вовлекаться в работу с семьями и с людьми внутри какого-нибудь сообщества?..

Я думаю, с их окружающей средой. Одно из последствий терапии, и я понял это здесь, в Голландии, – это то, что когда мы выходим из кабинета терапевта, мы становимся более заинтересованными тем, что происходит в нашей окружающей среде. Именно так и происходит.

Отдавая приоритет системам и полям, интересно, как Вы относитесь к подходу Хеллингера? Есть ли у вас опыт работы с этим?

Да. Достаточно широко. Я разделяю идею движущегося поля. Я нахожу ее очаровательной и полностью согласен с ней. Но у меня есть большая сложность с моральной частью самого мистера Хеллингера. Он говорит интересные вещи, но для меня это слишком по-немецки, слишком тяжело и слишком католицизировано. Я также считаю, что с его точки зрения, роль терапевта слишком значительна.

Поэтому систему можно было бы пересмотреть в гештальт-ориентированном пути. Поразительно то, что происходит, когдадвигающееся поле встречается с разными ситуациями. Мы знаем намного больше друг о друге, нежели можем себе представить, потому что мы чувствуем друг друга через электрические поля или через еще что-нибудь. Это поражает меня всякий раз, когда я встречаюсь с этим.

Вы, очевидно, присоединяетесь к той точке зрения, что теория поля не какое-то незначительное понятие, а целый феномен, который отражается на теле, и на который влияет наше собственное энергетическое поле.

Да, я думаю, что наши знания о самих себе и о том, как мы функционируем в этом мире, являются отрывочными, и нам еще многое предстоит узнать о себе и много сделать. Сейчас важнее то, как я как человек контактирую с вами и что я чувствую к вам, а вы ко мне. Я считаю, что именно это намного важнее, чем то, что мы можем выразить словами.

Вы чувствуете что-то, даже если пока по каким-то причинам Вы не можете об этом говорить, выразить это в словах?

Да, абсолютно. Часто, когда клиент входит в вашу комнату и начинает рассказывать свою историю, и вы уже видите и чувствуете то, о чем пока не можете говорить, высказать. Я думаю, у вас тоже есть такой опыт.

Да, есть. Я тоже испытываю сильные чувства, когда соприкасаюсь с другими. Наша с Вами беседа подтверждает это. Гештальт придает большое значение теории поля и...

Да. Я еще думаю о другом ключевом моменте. Это то, что гештальт-терапия имеет, безусловно, экзистенциальные корни. Я думаю, что многолетняя работа и учет этих экзистенциальных корней делает вас зрелым как терапевта, а также поможет встретиться с жизнью и со смертью. Я считаю, что мне это принесло большую пользу. Сейчас у меня есть собственное представление о смерти и об уходе из жизни. Я не боюсь смерти, и я готов пройти все шаги в процессе ее наступления. И я полагаю, что именно экзистенциальная часть гештальт-терапии помогает мне это перенести.

На каких положениях экзистенциального направления Вы сосредотачивались в прошлом в своей работе? Приведите примеры.

На Европейском Гештальт-конгрессе в Германии много лет назад я сделал воркшоп на тему «Столкновение со своей смертью». Я ожидал, что на него придет где-то три человека, но оказалось, пришло более семидесяти человек в маленькую комнату, предназначенную максимум для двенадцати. Я рассматривал тему смерти и то, как мы

ее избегаем в нашей жизни, как управлять страхом смерти, т.к. если мы не принимаем смерть, то мы чего-то сильно избегаем. В тот момент я уже прекрасно осознавал, что такое смерть, и это была одна из тем, с которой мне нравилось работать. Она повлияла и на меня. Я читал много книг и в том числе книги Ялома по экзистенциальной терапии.

Завершения

Очевидно, что Гештальт принес Вам особую пользу в этот период Вашей жизни, но поскольку Вы оставили Гештальт, интересно будет узнать о Ваших незавершенных делах и о том, как Вы собираетесь их завершить.

Да, это действительно важная вещь. Я был болен в течение трех лет, но не знал об этом. Но в последние два года я сделал все, чтобы завершить мои дела, касающиеся семьи. Семейный проект, который я упоминал вначале, включал расследование смертей в нашей огромной семье. Мы готовились посетить Аушвиц и устроить поминальную встречу для всех наших предков, которые умерли там. Правда, не все из них были там, но большинство умерло в Аушвице, а некоторые – в других лагерях. Мы пытались выяснить, кто умер, когда и что действительно случилось. Я начал заниматься этим проектом потому, что мои родители не рассказывали мне об этом. Еще во время их жизни они умалчивали эту тему. Всякий раз, когда я пытался поговорить с моим отцом об этом, я видел страх в его глазах, и поэтому я убедился, что мне не стоит больше продолжать спрашивать об этом, это была плохая идея. Меня постоянно одергивали. Поездка в Аушвиц была для меня огромным шагом, эта поездка была действительно во владения страха и террора, тревоги и смерти, всего того, что связывается с Холокостом. В это время у меня и начались эти боли в животе. И я подумал: «наверняка это психосоматика. Мой страх концентрируется в животе». В Аушвице мне было очень плохо. Я не мог есть, не мог держать пищу, у меня были жуткие спазмы в желудке, и это действительно было так больно. Я даже не мог спать, и тогда я подумал, что это действительно чересчур для поездки в Аушвиц, это было очень необычно. В моей жизни никогда не было таких вещей. Я был болен, а думал, что это психосоматическая реакция.

Потом я занялся другим семейным проектом. Меня увлекла история моего брата, который умер в автомобильной аварии, когда ему было 25 лет, а мне – 30. Моя семья была очень расстроена тем, что для него никогда не проводилась поминальная служба. Это случилось 30 лет назад, он был в Австрии, а мы в Нидерландах, и был только один рейс в неделю из Голландии в Австрию. Тогда я был студентом, и у меня не было достаточно денег, а мои родители были заняты разводом и всякими спорами. Поэтому мы никуда не поехали. А два

года назад я все-таки организовал поминальную службу с моими двумя сестрами и отцом, тогда он еще был жив. Были приглашены его внуки, но они захотели остаться снаружи того места, где проводился ритуал. Только тогда мой брат был похоронен. Была и еще одна интересная вещь. Я большой любитель живописи, и когда у меня появилось много свободного времени, я решил больше заниматься живописью. Я брал уроки живописи. Прошлым летом у меня было четыре недели отдыха на юге Франции – и в течение этого времени я рисовал с утра до вечера каждый день. Я начинал в 9 утра и заканчивал в 7.30 вечера, т.к. уже не было достаточно света для рисования. Как будто во мне что-то знало, что это был последний раз, когда я мог заниматься этим. Возможно, я снова буду рисовать в южной Франции, но я сомневаюсь в этом... Из этого я делаю вывод, что мы получаем информацию еще не зная её... Я думал, что я так много рисовал потому, что был зол, или мне не нравилось там общаться с людьми.

Да, любопытный способ. Получается, что, даже не смотря на то, что Вы гештальтист и хороший специалист в области осознания, остаются еще многие вещи, которые Вы не можете осознать.

Совершенно верно.

Считаете ли Вы, что нам нужны гештальт-специалисты, которые показывают более уважительное отношение к тем процессам, которые мы до конца не осознаем? Не слишком ли мы жестоко обращаемся с бессознательным?

Я согласен с этим. Я поражен тем, что «я знаю что-то, не зная, что я это знаю» – я говорю о рисовании. Я должен был делать это, но не понимал зачем. Я думаю, мы получаем больше информации о себе, чем мы знаем или можем узнать, или мы разрешаем себе осознавать. Мы обычно не тратим время на это. Жизнь такая быстрая, что даже нет времени сесть и осознать, что происходит на самом деле, мы не можем тратить много времени на этот процесс... да, мы действительно редко делаем это. Я долго занимался медитациями Випасана, и тогда на продолжительное время болезнь отступала, но в конце концов я понял, что я не совсем готов продолжать их делать. Это больше не занимает главную роль в моей жизни. Я делал это в течение 10 или 15 лет, но я позволил этому уйти.

И как Вы это объясните?

Ну, я думаю, есть еще много вещей в жизни, которыми можно заниматься, и я выбираю работать с Тай Чи, что тоже приятно делать и с наименьшими усилиями. Итак, я решил оставить все мои занятия, тренировки. Вместо этого я совершал много походов с Дори на большие расстояния. Я был в Уэльсе 2,5 недели или около этого, чтобы прогуляться по набережной. Мы совершали много походов в разные

места Европы и, конечно, когда я делал это, у меня просто не оставалось времени сидеть и медитировать.

Это как если бы Ваше тело знало, что Вам нужно, даже если Вы сами не знаете, что происходит внутри Вас. Главное не сидеть, а быть активным.

Да. Главная вещь, которая придает мне жизненность – вода. Вода – это главный элемент в моей жизни и в моем теле. Я ведь моряк. А до этого, два года назад, я был активным серфингистом. У меня есть несколько лодок, поэтому как только у меня есть возможность, я буду возле или на воде. Там вы всегда можете найти меня.

Вот и мы тоже можем сейчас смотреть на канал в Амстердаме.

Да, но это не настоящая вода, это... (смеется). Вообще-то, я бы хотел жить на воде. Это интересно; когда я нахожусь на воде, я чувствую, что это хорошо для моей души. Вода приносит мне какой-то покой и исцеление, я не знаю, для всех ли это.

Вот интересно, Вы только что употребили слово «душа» – слово, употребляемое только некоторыми гештальт-терапевтами и никем другим.

Когда я плаваю на воде и чувствую ветер вокруг меня, тогда я чувствую просветление, это кормит мое существование.

Не хотите ли Вы сказать, что душа и Ваше существование взаимосвязаны, они...?

Ох (смеется). Это трудный вопрос. Я думаю, вы можете наблюдать или чувствовать это, когда вы находитесь в контакте с другим человеком, вы можете почувствовать их душу иногда. Когда они открыты и есть искренний контакт...

Взгляд в будущее

Есть еще одна важная вещь, которую я хотел бы обсудить с вами. Это мое ожидание. Оно смущает меня, потому что доктор сказал в октябре, что с моей операцией я умру через 4 месяца. Я уже прожил шесть. Очень тяжело жить с этим сейчас, потому что, с одной стороны, я должен жить, как если бы я завтра умру, должен закончить все свои дела. Но в то же самое время, в нашем мире мы должны думать о будущем, о том, чем мы хотим заниматься. Я собираюсь покататься на лыжах снова, поэтому вчера я подыскивал нужное место и брал снаряжение. А девушка, которая выдает снаряжение, спросила: «Вам нужна страховка?» Я немного смутился и сказал: «О нет. Мне не нужна страховка». В этом есть что-то смущающее. Но с другой стороны, глубоко человеческая вещь – оставаться всегда оптимистом. Когда нет надежды, нет и жизни. Это действительно так. Люди всегда надеются.

Очевидно, что для Вас это действительно так. Интересно, правда ли это для всех остальных?

Я думаю, да. Все те люди, которые проходят через такое ужасное лечение, которое им предлагают доктора, которое очень болезненное и которое имеет тяжелые последствия: они идут на это, потому что надеются, что это продлит им жизнь или...

Стремление жить настолько велико, что превосходит их желание умереть?

Да. Меня просили поработать те люди, которые знали, что я болен. Они говорили: «Мы готовы пойти на риск». А я им отвечал: «Я не готов создать новые договорные отношения с вами, т.к. может получиться, что я не смогу оправдать ваши ожидания. Поэтому я не буду этого делать». Но всякий раз это оказывает на меня большое влияние. Просто вся сложность состоит в незнании: буду ли я жить или нет.

Есть еще одна большая трудность – прощание. Это настолько болезненная вещь кроме, конечно, болей в теле. В последние месяцы я встречаю много людей, групп и трудность, в связи с этим, состоит в том, что я могу их больше никогда и не встретить. И это приносит большую боль. Я часто не знаю, что им сказать, когда они уходят. Вот и вы уйдете после этого интервью, и я тоже не знаю, что нам говорить друг другу при прощании. Может быть, увидимся или удачи? Или вообще ничего не говорить, т.к. мы оба знаем, что будет большой удачей, если мы еще встретимся. И когда вы уходите, а я остаюсь или наоборот, это очень болезненный момент. Это ранит очень глубоко. И это происходит много раз. Это своего рода глубокая рана, к которой не возможно привыкнуть. Прощание – это самая ужасная вещь, которую нужно вынести. Именно это сталкивает вас с глубоким экзистенциальным одиночеством. В итоге ты принадлежишь самому себе. Почувствовать приближение смерти нелегко.

Поддержка умирающего

Я сейчас чувствую вес тишины в комнате и, интересно, готовы ли Вы поговорить о Вашей смерти. В Голландии, Вы сказали, что если вы захотите умереть, то вам могут помочь в этом. Это так?

Вы знаете, я не верю в жизнь после смерти. Я живу до тех пор, пока я не умру. И это так. Я не боюсь умирать. Я больше переживаю о времени, отмеренном мне, и о том, смогу ли я жить с этими ужасными болями в моем теле. Когда я встречаюсь с моим врачом, мы часто разговариваем о смерти. Когда я ему говорю, что с меня хватит, он уговаривает меня, чтобы я принял несколько барбитуратов для того, чтобы умереть. Поэтому я сам решу, когда мне умереть. Мой доктор дает мне понять, что он рядом, и что он

может облегчить мои страдания. Но, с другой стороны, ответственность за свою смерть лежит полностью на мне. Я могу позвонить своему врачу, когда решу, что больше не могу, и сказать, что я готов умереть. В ответ на это он скажет: «Хорошо, давай сделаем это на следующей неделе». Ему нужна примерно неделя, чтобы это устроить.

Я представляю, как Вам будет тяжело прощаться со своей семьей и близкими людьми, которые окружают Вас, а еще более мучительно знать в тот момент, когда ты согласишься умереть, что это будет действительно последнее и окончательное прощание.

Да, это тяжелый момент. Но я думаю, к тому моменту я буду очень слабым и очень-очень больным. Я буду думать о том, что я больше не могу все это выносить. Я смотрю на это (смерть) как на естественный процесс. Я не должен много думать об этом. Я и боюсь умирать, но и могу принять то, что умру.

Голландия является необычной страной в этом отношении, т.к. существует право человека самому решать, когда он умрет. Конечно, такого рода помощь существует и в других странах. В Великобритании это часто имеет место, но об этом не говорят как об общепринятом явлении. Это здесь, в Голландии, это общепринятое действие с возложением ответственности на самого человека.

Да.

Это звучит так, как будто Вы полностью разделяете такой способ ухода из жизни?

Да. Я полностью согласен с этой процедурой. Это не тот случай, когда я киваю головой в знак согласия того, что решает доктор. Я решаю сам, когда мне умереть. Я часто разговариваю с доктором на эту тему, у нас вообще хорошие взаимоотношения. Он принимает то, что я ему говорю. Он мне очень нравится. Он доверяет мне в моем решении, а я доверяю ему в этом процессе.

Предположим, что у кого-то не было такой практики в гештальт-терапии, как у Вас все эти годы, не было понимания того, что им нужно, они не задумывались о важности прощания, и у них не было привычки доводить дела до конца и мужества, чтобы принять ответственность за свою смерть. Если они не имеют всей этой основы, их ощущение смерти может сильно отличаться от Вашего, не так ли?

Я думаю да. Есть еще одна вещь, которую я вам не сказал. Я снова вернулся в психотерапию. Я нашел коллегу, который такого же возраста, как и я. И каждые две недели мы беседуем с ним. Иногда я думаю, что это не терапия, но это очень помогает мне, когда кто-то есть рядом, который думает вместе со мной и с моей позиции, задает

мне вопросы, которые я не задаю себе. А иногда мы просто разговариваем, как два человека в возрасте разговаривают о жизни. Каждый раз, когда я прихожу к нему, я чувствую себя хорошо, в том, что со мной происходит. Да, я думаю, как гештальт-терапевт я в лучшей ситуации. Поэтому я советую людям, которые знают, что они умирают, найти хорошего терапевта, который открыт этому процессу. Как терапевту, вам не нужно быть экспертом в понимании процессов, которые связаны с уходом из жизни, вам следует быть серьезным и открытым к чувствам вашего клиента.

Вы сказали так много, что меня затронуло, и я задумался о своей собственной смерти и о том, когда она будет. Конечно, никто из нас не знает, когда она придет, особенно в таком возрасте, ведь она может наступить мгновенно, в любой момент. Мне интересно, насколько мы готовы к этому.

Есть много отрицания при встрече с этими вещами. До тех пор, пока ваше тело само не скажет, что вы умираете или что-то случилось с вами, и что в итоге вы встретитесь со смертью.

Вы говорили об экзистенциальной части гештальт-терапии, а я также думаю о некоторых буддистских учениях, где смерть – это...

Часть жизни. И это тоже верно. Я читал буддистское священное писание примерно 17 века. Но я сделал вывод, что делал так всю мою жизнь. Но от этого я же не стал Буддой. Наверное, я думаю, эти вещи очевидны, когда ты гештальт-терапевт.

Буддизм и Гештальт очень похожи?

Да.

Как насчет «бытия», существования?

Да, в этом тоже есть схожесть с буддизмом. Быть, существовать – значит быть открытым к тому, что встречается на твоём пути, и затем, исходя из этого, жить.

Я не знаю, что произойдет вскоре, но у меня такое чувство, что вы еще не скоро позвоните своему доктору и объявите о своей готовности умереть.

Я тоже так думаю.

До этого момента вы будете жить полной жизнью.

Да. Но завтра мой желудок может начать так сильно болеть, и тогда придет то самое время, когда я скажу «хватит». Поэтому каждое утро я встаю и слушаю свое тело и говорю, что у меня есть еще один день (смеется). Я обращаю внимание на часы, минуты, дни все время. Я ловлю каждый момент. Моя жизнь сейчас изменилась, т.к. время играет против меня. Я уже не могу сказать людям «до следующей

недели» или «до завтра». Сейчас, если происходит что-то важное, я должен делать это немедленно. Я не могу откладывать свои дела, так как такой роскоши у меня больше нет.

Я хочу поблагодарить Вас за всех наших читателей, которые будут читать Ваши слова и проникаться Вашим мужеством, откровением и инсайтом. Спасибо, Даан. Мне очень приятно, что я беседовал с Вами.

Мне тоже было интересно отвечать на ваши вопросы, думать вместе с вами, рассказывать о своих делах. Да, я тоже удовлетворен.

Интервью Даниила Хломова

Даниил Хломов – гештальт-терапевт, кандидат психологических наук, директор Московского Гештальт Института.

Ellesa: В гештальте приняты равные отношения, и все друг с другом на ты. Как, по Вашему мнению, воспринимают ли Вас коллеги, учащиеся обучающихся программ как фигуру «над», обладающую сверхавторитетом и сверхполномочиями?

Вопрос о том, как я обращаюсь со своим авторитетом. Не противоречит ли это горизонтальным отношениям. Для меня – не противоречит. Это для меня вопрос о том, в чем мы горизонтальны, в чем на одном уровне. В том, например, что от природы одиноки и очень нуждаемся в контакте. И что сам по себе этот контакт не случится – это работа, и работа всегда двухсторонняя, и всегда достаточно сложная. Как гештальт-терапевт я никого не исправляю. Можно сказать, в каком-то приближении, что я изучаю и немного «ремантирую» циклы контактов у тех людей, с которыми занимаюсь гештальт-терапией (гештальт – целостность, образ; терапия – как собственно греческое слово – не лечение, а забота). Это для меня не способ жизни, а скорее философия психотерапии вообще. Ну, например, такой сугубо научный скептицизм – я обнаружил его только в гештальт-терапии. Наконец-то никто не требует во что-то верить, все можно и нужно подвергать сомнению. Что выживет, то и прочно, то и есть на самом деле. Второе – это действительно очень индивидуалистический, персональный научный подход. Причем даже экспериментальный. В процессе индивидуальной работы можно строить (а можно и не строить) гипотезы и предлагать какие-то эксперименты клиенту. Этот подход открытый – я могу, и даже должен все, что обнаружил, в доступной форме предъявить клиенту: я ведь точно совершенно не знаю, как ему лучше жить. Ценности клиента – не мое дело. Они могут, конечно, как человеку, мне нравиться или не нравиться. А менять их или подвергать давлению

Статья представляет собой отредактированный вариант электронного интервью, проведенного в рубрике «Полночный перекресток» на форуме Интернет-портала «Гештальт Линия».

В большинстве случаев сохранены псевдонимы участников форума. Сокращения имен: ВФ – Владимир Филипенко, МА – Мария Андреева, ВТ – Вероника Тверицкая, ИБ – Ирина Булюбаш.

Интернет-источник: <http://www.gestaldline.com>. Материал публикуется с любезного разрешения Администратора «Гештальт Линии» Владимира Филипенко.

я не могу. Именно потому, что как люди имеющие ценности, мы равны. И равноуважаемы. Возможно, что мое слово в обществе имеет больший вес, но в кабинете или в группе мы равны. Конечно, если я ведущий группы – это имеет значение, но ведь это значение и делает группу возможным. А ещё есть естественные различия – например, отец и сын – это естественная, первичная иерархия. А вот вторичная иерархия – эксплуатация этой первичной привычки для построения нарцисстического общества. Это не надо...

Fishka: Видимо, твоя любовь к уединению – большая мечта: нечасто появляются новые работы, созданные в эти часы уединения. Над чем работаешь сейчас?

Если сегодня – пытался ориентироваться в том, что обозначают как «благодарность». Это чувство часто оказывается токсическим, очень напрягающим. Ну например очень сложно бывает когда переплетаются любовь и благодарность, этот коктейль очень легко может разрушить отношения. А такая штука, с которой встречался у людей, как секс из благодарности? А ведь у животных это как раз очень естественно. А если нечем больше выразить благодарность? Или Желание отблагодарить? От-благодарить, как бы отделаться от чего-то.. От чего? – От той самой неприятной тяжести чувства благодарности – тяжело его удерживать. А принимать как тоже тяжело! Слава Богу, есть Бог, и он пока выдерживает наши благодарности. Но если к нему придет все благодарное человечество, боюсь, не выдержит и рухнет, как этот сайт в прошедшую пятницу.

ВТ: Здорово откликнулось твое высказывание про благодарность. Мы с Машей обсуждали про вечное неравенство бывшего терапевта с бывшим клиентом. Мне кажется, вот это от-благодарение клиента и принятие этого от-благодарения терапевтом – путь к посттерапевтическому равенству. Иначе – вечная благодарность с активным избеганием друг друга. А тебе как кажется? А, по-твоему, как – посттерапевтическое равенство бывает? А еще хочу спросить вот про что: воспитал ли ты хотя бы одного ученика, к которому, если что, сам бы на терапию пошел? Вот по правде – разрешились с кем-нибудь детско-родительские переносы? А как ты думаешь, терапевту нужно быть душевно здоровым? Для меня это большой вопрос: не уходит ли с неврозом желание заниматься терапией, особенно если есть и другая профессия?

Я давно хотел походить на терапию, не с целью вылечиться (горбатого могила исправит), а с целью позаботиться о себе. Чтобы мои переживания на самом деле кому-то были рассказаны. Ну, конечно, много к кому мог бы пойти из наших. Когда-то они учились у меня, но все равно в результате каждый терапевт становится собой. Только как-то неловко мне их своими переживаниями грузить. И второе: боюсь, что подставляю терапевта в сообществе. «А вот Данила

к *** на терапию ходит». А про неравенство: в чем-то оно, конечно, остается. Да ведь это может никому особенно не мешать.

МА: Знаешь, у меня к тебе такой вопрос. Я, чем дальше работаю и живу, тем больше мистифицируюсь. Как ты относишься ко всем этим идеям юнговской синхронии, что «когда ученик готов – приходит учитель», что мир сам делает шаги тебе навстречу, когда ты готов использовать шанс? Как ты думаешь, душевная связанность близких людей, когда на расстоянии чувствуешь, что происходит – существует? или это только наша проекция? Наверное, вопрос получается дурацкий – веришь ли ты в душу (и человеческую, и мировую) как в самостоятельную субстанцию и силу?

Хороший вопрос про синхронизацию, про «душу». Верить я как-то не умею. Либо знаю, либо не знаю. И вот как раз про душу довольно большое «не знаю». Где находится, что это, совершенно непонятно. Проще было бы просто верить. И ещё про синхронизацию: иной раз в телефонном диалоге что-то сбивается и трудно синхронизироваться, и я и собеседник пытаемся начать говорить одновременно. А потом раз, и подстроились. Нашли какой-то совместный ритм. Если считать, что Пифагор в мистической части своего учения не бредил, то есть какая-то «музыка сфер», какие-то ритмы и созвучия, которые позволяют синхронизировать мироздание. Тогда точно есть какие-то высшие законы. И тогда действительно учитель и ученик тоже могут синхронизироваться, если они интуитивно внимательны к гармонии и фальши в этой музыке. И что такое я тогда? Просто отражение моих отношений в поле в зеркале моего сознания. И я тогда не внутри. Внутри только система, которая поддерживает зеркало осознания. Путано изъясняюсь, да ведь и тема сложная. А если коротко, то я как-то стараюсь учитывать такие вещи скорее просто интуитивно. Это ведь не гештальт-терапия. Есть ведь что-то большее, чем гештальт, и мне важно временами на это взглядывать. Захотелось поиронизировать (как в фильме «Копейка»): «Для нас важны две вещи: звездное небо над головой и нравственный закон внутри нас». На небо посмотрел, звёзд сегодня как-то не видно...

ИБ: Как тебе разговоры европейских гештальт-терапевтов об их позитивном влиянии на жизнь общества? Можем ли мы ставить перед собой такие же цели? Достижимы ли они с твоей точки зрения? Мне в такую целенаправленность верится с трудом, скорее совсем не верится и кажется, что воздействие происходит, но через клиентов, через улучшение качества их жизни (отношений), а не целенаправленно. А ты как думаешь?

В отношении влияния на общество, ну конечно оно есть. Только не целенаправленное, а то какая-то страшная картинка мерещится. Типа демонстрации европейских гештальтистов под знаменем, на котором то ваза, то два лица. За гуманизм и светлое будущее.

Я думаю, что наша роль в обществе во многом это поддержка индивидуальности, частности, чего-то совсем не важного и незначительного с точки зрения общественной пользы. Чего-то ненужного, не стремящегося вызвать общественного резонанса. В этом внимание и уважение к слабости, единичности человека, к его страхам, малодушию, маленьким победам. Как это у Розанова: «Я друг маленького. Человечество? Я о нем никогда не думаю. Я слишком люблю людей, чтобы думать о человечестве. Т.е. люблю некоторых и потому ненавижу «вообще». Не ненавижу, а чужд». Такая хорошая линия. Очень похоже на то, что у меня в душе.

ВТ: Вот здорово! А как тебе удается не думать о человечестве, когда ты все время работаешь с группами, и внимание не только к каждому участнику, но и к группе как целому вошло в плоть и кровь? Как ты отключаешь такое же восприятие «человечества как целого»? Или это плохая аналогия?

Не то чтобы я что-то специальное делаю, чтобы не думать о каких-то таких категориях вроде человечества. Просто мне интереснее что-то незначительное, частное. Потому и интереснее мне частная практика, индивидуальная или с группами. И психологическая наука, как мне кажется, интересна только в той степени, в которой она может быть частной. Я даже термин придумал в противовес «общей психологии» – «конкретная психология». Наука о том, как общие психологические законы действуют в конкретном случае.

ИБ: Как ты отдыхаешь (в смысле не работаешь)? Ты умеешь отдыхать? Я не спрашиваю о кратких периодах отдыха на интенсивах... Но вот у тебя есть три свободных дня (или неделя). Как ты их проведешь с удовольствием для себя, поработаешь над тем, о чем давно мечтал поработать или все-таки отдохнешь?

Отдыхаю как-то по дурацки. Езжу на машине безо всякой цели, или хожу по большим магазинам (и тоже бесцельно, ничего не покупая). Лучше всего, если на даче вожусь, тоже безо всякого смысла, или сплю. Вот зимой на лыжах хожу, но редко. В общем, отдых, конечно, не героический, и даже не спортивный, а какой-то бестолковый. Кино вот еще смотрю. И знакомые книжки, художественную литературу, читаю, а новых уж стараюсь не читать. А твоя книжка очень нужная – спасибо что написала.

Banshi: Не жалеешь ли о том, что ушел от научной деятельности. Ведь в своё время в ВНИЦПЗ было славно. Может, зря? Ведь, наверное, иногда возникает ностальгия... А сейчас – сотрудничаешь с каким-нибудь государственным институтом?

Да, хорошее тогда было время. Последнее для нашей психологической науки. Проедаем, что тогда придумали. Сейчас этого уже нет. Легче было тогда несколько слов в начале работы

написать про решения съезда, чем сейчас обосновывать всей работой, что препарат фирмы *** лучше всех. А диссертации, наверное, и сейчас никто не читает. Я думаю, что мою диссертацию тогда, в 1986, тоже кроме меня никто полностью не прочел. Да и у меня текста не осталось. Кто-нибудь из аспирантов или соискателей взял как образец, да и забыл вернуть. Я думаю, что сейчас наука может быть только частная, из интереса. Но, похоже, только зарождается. Посмотрим.

АМ: Маюсь я с нашей прошлой группы рекомендацией о том, что не худо бы чего-то делать так, как раньше не делал. Слушай, что не делаю, все как раньше получается. Знаешь, действительно стараюсь, даже медитировать стал. А потом вспомнил, что уже когда-то медитировал и о том же. И ты вот пишешь, что книжки в основном знакомые читаешь. Может, все же какую-то наводку отпишешь?

Даже не знаю, что разумное сказать. Но я и правда читаю то, что уже читал, а к новому очень насторожен. А в то же время старое как-то по-новому выглядит. Вот недавно, уж не знаю в какой раз, пересмотрел «Земляничную поляну» Бергмана. И в этот раз было важно что-то про параллели людей. Например, там есть Сара в прошлом, и другая Сара, реальная девушка с молодыми людьми. И как в этом образе что-то важное повторяется и в то же время как-то лучше... Все у меня как-то медленно, например, Розанова читаю, и очень он мне по душе, уже, наверное, надоел всем с этим Розановым. Как-то получается, что вроде одно и то же делаю, а как-то правда по-новому получается. Видно это я сам так меняюсь... Или это вокруг меня меняется, и этот фон меняет мои отношения со старыми книжками, фильмами, идеями.

ВФ: Скажи, если это возможно, какие события в жизни для тебя самые памятные? Кто из людей оказал на тебя влияние? Мог бы ты сформулировать свое жизненное кредо?

По поводу памятных событий – очень много. У меня вообще есть впечатление, что из жизни получился какой-то концентрат. И как-то все больше и больше событий, связанных с гештальтом, с вами. Каждый интенсив – это большое событие. Субъективно, после интенсива в Смоленске есть ощущение, что лето прошло, а потом раз – и Карпаты, и еще одно лето. Кажется, тех событий, людей, находок, потерь хватит. Пора сесть спокойно и разобраться со всем этим, но нет, за этой волной идет следующая и приносит столько всего... Когда я говорю, что в жизни столько лет, сколько интенсивов, то именно об этом.

Про важных людей – тоже ощущение, что их гораздо больше, чем я даже могу заметить, осознать. И вроде я понимаю, что надо было бы написать про семью, учителей, друзей, коллег, учеников. И понимаю, что это очень неподъемный труд. Скорее так: прилетит какая-то

искра и всплывет в памяти человек, важный для меня. Столько в этом чувства бывает. Как-то в интервью затронули эту тему, и всплыл у меня в памяти Юрий Федорович Поляков. Я писал у него диплом, потом работал у него в лаборатории. Вместе работали, и столько всяких событий было. Диссертацию тоже делал у него. Он умер недавно. И столько чувств, благодарности всплыло, что расплакался постыдным образом посередине интервью. Слабодушие прямо старческое...

ВФ: Хочу внести немного юмора. Психолог Джек Корнфилд, рассказывая о своей первой встрече с покойным ныне учителем тибетского буддизма Калу Ринпоче, вспоминает, что между ними состоялся такой диалог: «Не могли бы вы мне изложить в нескольких фразах самую суть буддийских учений?» – «Я бы мог это сделать, но вы не поверите мне, и, чтоб понять, о чем я говорю, вам потребуется много лет». – «Все равно, объясните, пожалуйста, так хочется знать...» Ответ Ринпоче был предельно краток: «Вас реально не существует». Что думаешь?

Про «тебя нет» – это для меня совершенно серьезно. Сейчас мне действительно представляется вполне реалистичной гипотеза, что личность – это просто совокупность пространственных, временных, человеческих, социальных и других отношений. А поле – это как раз и есть ткань этих отношений. И поэтому оно везде. До какой-нибудь галактики столько-то световых лет – и уже отношения. Значит, эта галактика уже встроена в поле. А физическая сущность просто предоставляет зеркало сознания, которое интегрирует отношения, конечно, в соответствии со своим качеством. Но «Я» тогда не внутри. Фактически оно размазано в проявлениях окружающего, которые сознание непрерывно интегрирует и организует сознание и поведение в соответствии с тем, как научили другие. И творчество тогда – это не то, чтобы сделать что-то свое, поскольку собственно своего на самом деле нет, а творчество – быть внимательным и заметить скрытое прекрасное течение, влияние. Видеть «Бога» на острие иглы. В нелепых словах какой-то нелепой женщины, молотящий абсолютный вздор. И переживать о том, что она со своей «душой» делает. В этой модели смерть – это просто когда перестал интегрировать, осознавать, но то, что интегрируешь – осталось.

ИБ: Как-то примиряет и утешает то, что смерть – это всего лишь окончательное прекращение осознания... интеграции отношений в мире... а мир остался незыблемым... Но, если Я вне меня, то я-то где? Меня нет? Моего ничего нет? Но отчего тогда способы интеграции отношений в мире разные? Интеграция же не сумма частей, я интегрирую мир не так как папа + мама... Что же тогда есть индивидуальность и индивидуум с твоей точки зрения?

Я сам точно ещё в этой гипотезе всё не подогнал. Понятно, что индивидуализацию даже легче обеспечить отношениями, чем

например ДНК. Место в жизни каждого уникально, и сочетание индивидуальных отношений тоже. Вопрос для меня в другом – как возникшее и стабилизовавшееся сознание присваивает себе «Я», откуда оно его берет. Похоже, что от других, которые видят и поддерживают, лепят это «Я». Тогда «Я», имя, характер – это подарок от других, то, что порождается полем. Желания, мотивации – это просто выученная система управления поведением – в любом случае это присвоенные чужие желания, или желания, существующие в поле. А то, что порождено полем, постоянно уходит в это поле, и в какой-то момент просто растворится в нем – отдаст полю то, что было взято.

Интервью Наталии Кедровой

Наталия Кедрова – гештальт-терапевт, декан факультета «Гештальт-терапия в работе с детьми и семьей» Московского Гештальт Института.

ВФ: Я давно задаю себе вопрос о применении теории «Self» в практической работе гештальт-терапевта. Прочитал два руководства по гештальт-терапии русскоговорящих авторов, надеялся найти ответ. Но, увы! Я не вижу принципиальных отличий от теории «Я» в психоанализе, кроме того, что мы определяем «Я» как процесс, а функцию «персоналити» не как набор интроектов, а как представления человека о самом себе. «Ид» у нас не бессознательное, а скорее предсознательное, пользуясь формулировкой Фрейда. Таким образом, принципиальных отличий нет. Да, академический интерес подобная классификация представляет, но какова практическая польза? Как ты используешь теорию «Self» в работе?

По-моему, я не пользуюсь в реальной работе этими функциями, я что-то другое делаю, смотрю, спрашиваю, переживаю... Наверное, важно, что все это (персона, эго, ид) – то, что видно в данный конкретный момент нашего контакта, и иметь дело получается только с чем-то одним – или с историей человека про его жизнь, или с его нуждами, или с его выбором. И если все внимание сосредоточить на одном процессе, то остальные оказываются не поддержаны. Так что для меня это скорее различительная модель, удобная для обучения. А если все-таки думать про это, то мне любопытно, можно ли эту модель привязать к детскому развитию.

ASveta: Есть вопрос (может очень простой, но для меня важный). Скажи, пожалуйста, а люди меняются?

Вот уже некоторое время мне кажется, что люди так и меняются, и так и меняются иногда в лучшую сторону, хотя когда в худшую – всегда заметнее и огорчительнее. Трудно сказать про прогноз для себя и близких, проще оценить уже прошедшие изменения. Пожалуй,

Статья представляет собой отредактированный вариант электронного интервью, проведенного в рубрике «Полночный перекресток» на форуме Интернет-портала «Гештальт Линия».

В большинстве случаев сохранены псевдонимы участников форума.

Сокращения имен: ВФ - Владимир Филипенко, ВТ - Вероника Тверицкая.

Интернет-источник: <http://www.gestaltline.com>. Материал публикуется с любезного разрешения Администратора «Гештальт Линии» Владимира Филипенко.

они были в направлении честности, ясности и терпимости, хотя, конечно, это слишком общее описание. И для меня было очень важно заметить и признать эти изменения в себе и близких.

ВФ: С точки зрения теории поля, как ты понимаешь изменения личности, негативную симптоматику (резонерство, аутизацию, нарастающее эмоционально-волевое оскудение) у больных шизофренией?

У меня не очень-то большой опыт работы со взрослыми психиатриками, больше с разными подобными нарушениями у детей. Мне кажется, что (с точки зрения теории поля) можно отметить изменения в построении фигуры, ее нестойкость, неясность (нехорошая фигура), трудности выделения фигуры из фона, дефицит необходимой энергии для поддержания отношений между человеком и фигурами поля (слабая валентность), отсюда недифференцированность и уплощенность поля. При работе с детьми это значит, что усилия направлены не столько на осознание переживаний, потребностей – особенно в начале работы, сколько на прояснение и «утяжеление» фигур и дифференциацию жизненного пространства, чтобы потом уже ясные и наполненные фигуры поля служили опорой и источником энергии для более полного переживания.

ВФ: Психодинамическая модель порядком надоела (с 16 лет читаю, когда впервые открыл «Психопатологию обыденной жизни»). Теория поля – вот что сейчас интересно. Но мне пока сложно мыслить в этой парадигме. Твои рассуждения – пример для меня. Я думаю, это интересная модель для анализа психопатологии. В литературе нигде не находил подобного взгляда. Придется создавать теорию прямо здесь.

Аabb: Наташа, я по тебе соскучилась (вот уже не ожидала такого от себя), а ты меня едва ли помнишь... У меня вопрос как раз на эту тему. У тебя тонны клиентов, наверное, столько, сколько их у тебя, ни у кого в Москве нет. Ты для них – Фигура, а они для тебя? Ты выделяешь кого-то или все пейзаж, пейзаж, пейзаж?

Если мы где-то встречались – то, наверное, помню, а по псевдониму едва ли смогу угадать. Но ты сильно преувеличиваешь общий вес моих клиентов, думаю, на тонну не потянет, дети опять-таки легкие. Клиенты для меня – люди, которым я могу пригодиться в какой-то момент их жизни. И мне кажется, что на время терапии они такие же ФИГУРЫ для меня, как и я для них. Если у меня заканчивается запас интереса, сочувствия, человеческого отношения – то я стараюсь не работать. Это какой-то мой внутренний кодекс, наверное.

Les: Мой папа давно и сильно серьезно алкоголик. Когда у него случаются запои, никто, кроме меня, в семье и в среде как-то близких

не помогает, я одна могу и стараюсь помочь ему выйти из этих состояний. В итоге я катастрофически устаю от бесед, откровений, излияний его наболевшего, так как в эти периоды мы очень много общаемся. Это ему помогает. Но потом, когда он входит в достаточно нормальный ритм, я оскудеваю. Он сейчас одинок, ему даже поговорить не с кем. Я понимаю, что если не буду поддерживать его дальше, в моменты «на плаву», его позывы запить могут сильно увеличиться. Кажется, он как-то зависим от общения со мной. Но у меня нет желания с ним общаться, когда он может трезво соображать: ничего интересного или открытого (откровенного) он мне не скажет – уже знаю точно. Сейчас (он не пьет) испытываю к нему жалость, агрессию, почти или совсем ненависть, и в то же время интроект – все же дочь, как-никак! Вот и понять никак не могу: что же можно сделать с этой отвратительной жалостью к старому, больному человеку, когда он любимый твой отец? Принять-то ничего не получается.

Какую ужасно непростую работу ты делаешь – и, как я понимаю, уже достаточно давно – пытаюсь удержать в близком тебе человеке человеческое. И стараешься решить невозможную задачку – и любить в нем то, что тебе дорого – и ненавидеть, то что отвратительно и разрушительно, и ведь все это в одном человеке. И чем больше стараться принять, чем ближе подойти, тем непереносимее это становится. Парадокс – если так хочется принимать – значит, пора отпустить. Как бы это ни было – это жизнь твоего отца, он так ею распорядился, возможно, пора не принимать его с тем, что тебе ненавистно, а отпустить с тем, что тебе дорого. (А то тебе грозит превратиться в большую нескончаемую бутылку с самогоном или портвейном, чтобы заменить ему все, что может дать ему алкоголь.)

Yaric: Поддержу вопрос об изменении людей. Я больше про себя задумываюсь. Меняются ли все-таки люди или нет. Потому что ощущение, что только начинаю больше узнавать про себя, но ни черта не меняюсь и остаюсь тем же, что и раньше. Навевает какую-то грусть. Может, с этим и второй вопрос связан – о результативности: перечитал конспекты, поднапряг память и заметил, что мнения о результате в терапии расходятся. Как ты, когда терапию с клиентом начинаешь, оговариваешь какой-то конкретный результат или как-то по-другому поступаешь?

Про то, меняются ли люди, мне все-таки кажется, что в чем-то меняются. Наверное, не очень радикально, суть остается прежней, а вот способ обращения с собой и с другими, качество присутствия может меняться. А тебе самому в чем-то хочется радикально измениться? Я думаю, что в человеке есть запас всего необходимого, и гнева и любви, и женственности и мужественности, и смерти и

творчества, поэтому ничего такого уж нового он в себе и не откроет... а вот найти для всего этого хозяйства подходящее пространство и уметь им распорядиться – это может меняться.

Про клиентов, оговариваю ли результат? Обсуждаю всегда, чего они ожидают, чего хотят избежать, как мы будем эти вещи отслеживать, обсуждать. По ходу дела все может поменяться – и опасности не так уж страшны, и цели не так уж желанны. А может быть, что результат быстро достигнут – и больше нет у человека желания в себе разбираться, а больше хочется просто жить. И это славно.

ВФ: Что ты думаешь о «психотерапевтическом сгорании»? Не фикция ли это? Какие профессиональные деформации видишь у гештальт-терапевта? Я думаю нелепо отрицать, что они есть. Как восстанавливаешься?

Можно и поотрицать конечно... Надуться и сказать, что вот не сгораю же. Устаю просто. А если отвернуться от того, что ты разложил на виртуальном столе, посмотреть на небо над перекрестком, то все равно про деформацию ничего толкового в голову не приходит. Гештальт-терапевты склонны путать жизнь и терапию, и превращать жизнь в предмет для терапии... Жизнь не сама по себе, а как повод или предмет для терапии. У меня же до сих пор жизнь не была настолько проста, чтобы можно было превратить ее в игрушку для терапевта, так и восстанавливалась. Что будет дальше – не знаю.

В результате терапии человек приближается к самому себе, уменьшается количество заморочек и уловок, чтобы не видеть себя. А уж понравится ли то, что увидишь в итоге – кто же знает...

ВФ: Я думаю, действительно важно не превращать собственную жизнь в предмет терапии. И путать жизнь и терапию. Хотя, как тогда понимать слова Перлза о том, что мы работаем собой. И гештальт – это больше, чем терапия, это философия жизни. Или это очередной миф гештальт-терапии?

Работаем собой, конечно, чувствами, мыслями, опытом, интуицией и разумом, или наоборот, тупостью, ленью, все равно – собой. Вот и возникает соблазн принять работу за жизнь.

И что гештальт-терапия содержит в себе взгляд на мир – тоже согласна, но для меня это – ценность жизни, а не рассуждений о ней (чье-то дерьмо), ценность встречи, а не препарирования этой встречи, чувствительность к тому, что происходит, участие в своей жизни. Так мне сейчас кажется.

ВТ: Володь, а что для клиента может быть предметом терапии, если не его жизнь?! А привычка к осознанию себя - это часть терапии или часть жизни? Поясни, пожалуйста, поподробнее, что с чем путать нельзя! Наташа, а в твоих словах про «игрушку» что-

то много про небезопасность клиентскую. Удивительно от тебя это слышать. Типа, я-то в вашу жизнь поиграю, а свою никому не дам.

Что же там страшного для клиента, Вероника? Я не отношусь к чужой жизни как к своей игрушке, но приходилось встречать такие ситуации, когда происходящее в терапии начинает становиться более значимым, чем происходящее в остальной жизни, жизнь начинает превращаться в повод для терапии, проживание своей жизни заменяется переживаниями по поводу... как к сериалу типа или компьютерной игре... Разве ты не встречалась с такими ситуациями?

ВТ: А-а-а... Просто я услышала так: «Восстанавливалась сама, к терапии не прибегала, чтобы игрушкой свою жизнь не делать». Значит, глюк.

Я, наверное, пыталась сказать, что для меня важен баланс между терапевтической работой, где я соприкасаюсь с жизнью другого человека, и собственной, где я еще что-то делаю и в которой участвую. Так поговоришь немного – и впрямь себя понимать начнешь.

ВФ: Какие качества ценишь в людях? Чего ты не можешь простить человеку?

Очень все банально и немного пафосно, как в анкетах: ценю много всего, начну с пороков: гордость, праздность, ум, иронию, творчество, честность... (это все такие агрессивные вещи), а так же доброту, великодушие, простодушие, ясность, наивность, доверие (это про слияние)... любые истинные вещи в человеке меня радуют, когда я с ними встречаюсь. А простить трудно предательство, подлость по отношению к тому, кто слабее, и очень плохо переношу фальшь.

ВФ: По поводу фальши. А не является ли наша профессия развивающей фальшь? Ведь если считать, что не вся правда – это ложь, то мы постоянно фальшивим в работе. Ни один идиот-психотерапевт не будет говорить всю правду о своих переживаниях клиенту. Хотя, как знать. В молодости у меня была идея, что искренность достаточна для изменений. Увы, сейчас я так не считаю.

ВФ: Я бы хотел у тебя спросить следующее. В психодинамической психотерапии краткосрочной считается терапия с количеством встреч 20 – 25. При этом 7-8 встреч считаются диагностическими.

Что происходит в гештальте. Впечатление, что седьмая-восьмая встреча как в индивидуальной, так и в групповой терапии является критической с точки зрения продолжения терапии. За это время удается разобраться с «бытовыми проблемами». Конфликты с начальством, ссоры с женой или мужем, по сути, с ближайшей зоной

«социума». Если идти дальше, то всплывают фигуры матери и отца, детские травмы, а это требует уже 20-50 встреч. И, наконец, зона собственной характерологии и экзистенциальной проблематики. Здесь сложно определить срок. «Анализ конечный и бесконечный».

Что ты думаешь о подобной периодизации? Не миф ли это, что средняя продолжительность гештальт-терапии 30-100 встреч? Не способ ли это на Западе вытянуть деньги у страховых касс? Какова у тебя продолжительность терапии с клиентами? Краткосрочная? Долгосрочная?

Как же это все классифицировать-то... Бывает и так, как ты пишешь, но мне кажется, что такой порядок бывает в тех случаях, когда клиент уже планирует неспешную длительную терапию, или когда он находится в сильно «разобранном» виде, с изрядно потрепанными границами. Для работы с детьми при хорошей поддержке со стороны родителей может хватить 5-10 встреч и потом встречаться с некоторой периодичностью. Мне кажется, что все зависит от объема «потери способности к творческому приспособлению». Почему-то мне кажется, что формат 10-30 часов наиболее адекватен для гештальт-терапии (или для меня в гештальте). При более длительном формате все большая роль принадлежит поддержке, сопровождению клиента... А остальные как думают, кто тут за столом на перекрестке?

ВТ: По формату мне тоже кажется 10-30 в самый раз. 10 учишься тому, как вообще в себе что-то понимать, потом перерыв, книжечки почитать, убедиться, что и с другими то же самое, темы какие-то подметить особо цепляющие, а потом уж пролопатить основной пласт, до твердой породы.

BigFoot: С периодикой согласен – в точку, по-моему. Вот про что мой вопрос – видел ли кто-нибудь на практике, чтобы с личностью все то, что Перлз описал, происходило в терапии? Там у него, смутно вспоминаю, предпоследний уровень – экзистенциальных страхов, когда от ужаса умереть можно, а последний – взрыв, энергия прет, спонтанность. Я могу сказать по своему большому клиентскому и небольшому терапевтическому опыту, что на первой и второй стадиях (по Вашей, Владимир, классификации), очень и очень сложно. А вот на последней – энергично, но не больно. Но и взрывов никаких нет. Короче, без крайностей. В космос я так и не вышел. Только не надо задавать вопрос – зачем мне это надо. Просто интересно, где же Перлз такие вещи нашел?

ВФ: Я к сожалению не помню эту периодизацию Перлза. Да, он часто писал об инсайте, как о внутреннем взрыве, сатори, когда пустота стерильная становится плодотворной и т. д. На мой взгляд – это не более, чем метафора, отражающее всплеск «свободы» 60-ых годов прошлого века. Время «детей цветов», «хиппи». То есть, остроту

этому всплеску, на мой взгляд, придают социальные характеристики поля в момент прохождения терапии. Буду думать дальше. Я никогда не ждал взрыва от терапии. Скорее, он был вначале. В первые полгода. Еще раз повторяю – я его не ждал.

Про взрывы в терапии – это надо к Новодержкину, диффузная разрядка и прочее. У него есть статьи на сайте, и работает он именно так, как вы описываете, через сильные переживания, отреагирование. Мне кажется, что это зависит от страха. Там где больше страха, там сильнее сопротивление и сильнее переживание, сильнее изменение.

Интервью Александра Моховикова

Александр Моховиков – врач-психиатр, гештальт-терапевт, кандидат медицинских наук, директор Одесского филиала МГИ. Специализация – работа с кризисными состояниями.

ВФ: Мы знаем, что психология и психотерапия самые точные науки после богословия. В этой связи вопросы: Какие положения в гештальт-терапии являются для тебя априорными? Во что ты веришь, посвятив свою жизнь психотерапии? Какие предикторы являются наиболее информативными в риске суицида? Какие видишь перспективы развития гештальт-терапии? Расскажи, пожалуйста, последний Одесский анекдот.

Начнем с первого вопроса. Ответ для меня прост – ничего априорного в гештальт-терапии для меня нет. Вот это отсутствие необходимости тужиться и изобретать или придерживаться доопытных истин и привлекло меня в свое время к ней. Это же самое в какой-то момент отвратило меня от клинически-академической карьеры. И гештальт оказался самым настоящим спасением для моего Self. Во что я верю? В себя и в то, что самые невероятные изменения в окружающей среде может произвести мой искренний интерес. А в гуманизме вначале засомневался, потом вовсе верить перестал, а теперь часто испытываю отвращение. От него одни несуразности и страдания в мире.

Предикторы суицида... Знаешь, если исходить из некоторых интуитивных находок, то последнее время обращаю внимание на возможность спонтанной улыбки у клиента – если она есть, дело в худшем случае обойдется попыткой, если ее нет – дело может принять более серьезный оборот. А если хочешь чего-то более серьезного – вот к концу лета закончу руководство по суицидологии, и там всякие нудные априорности и будут описаны.

Ты еще о перспективах гештальт-терапии дознаться хотел. Трудный это вопрос - лишь в гуманизме они радужные. Знаешь, еще во что

Статья представляет собой отредактированный вариант электронного интервью, проведенного в рубрике «Полночный перекресток» на форуме Интернет-портала «Гештальт Линия».

В большинстве случаев сохранены псевдонимы участников форума. Сокращения имен: ВФ - Владимир Филипенко, МА - Мария Андреева, ВТ - Вероника Тверицкая.

Интернет-источник: <http://www.gestaltline.com>. Материал публикуется с любезного разрешения Администратора «Гештальт Линии» Владимира Филипенко.

верю, в реальность цикла контакта, а в нем перспективы никак не прописаны. Для меня две вещи являются важными в смысле перспектив – не спешить в преконтакте и не прельщаться - хороший есть концепт в богословии.

И еще по поводу анекдотов. Здесь по-одесски хочу на вопрос вопросом ответить: а ты как думаешь, что это они так пожухли даже в Одессе? Куда делась их былая прелесть? Отчего даже от любимого Жванецкого не смешно? Ведь писать-то он хуже не стал. И еще наблюдение – больше всего анекдотов слышал от участников Смоленского интенсива, часто их рассказывают на московских группах, а на одесских – почти совсем перестали. И вовсе это не о пессимизме. Я, например, в последние годы точно гораздо больше радоваться стал.

Marta: Расскажите, пожалуйста, подробнее о Вашей специализации в Москве.

Моя мастерская посвящена универсальному опыту человека – психической боли, которая возникает в наиболее кризисных ситуациях нашей жизни и нередко ведет к ее добровольному прекращению, опыту, который не только несет с собой угрозу существованию, но и при проживании содержит очень важные ресурсы, естественно, для каждого человека разные, и потому стоит приложить усилия, чтобы поискать их и не оказаться беззащитным в разнообразных кризисах жизни. Одна моя коллега после мастерской сказала: «У психической боли нет и не может быть ресурсов». Я усомнился, и с тех пор эта тема стала ключевой, в том числе и для специализации по кризисным состояниям, которую я с моими коллегами Аллой Поверенновой, Ниной Голосовой и Леной Мазур веду в Москве и Одессе.

Мой терапевтический опыт, связанный с психической болью, прежде всего основан на работе с суицидальными клиентами. Об этом можно говорить много. То, что я знаю о боли сегодня, вы можете найти в моей статье в «Гештальте-2004». Несколько вещей считаю особенно важными: боль двулика, с одной стороны, она сигнал о пределе переносимости (чувства, отношений), и здесь открывается прямой путь к саморазрушению, а с другой – она является сигналом о переживаемой ценности. Поэтому, очевидно, эта ресурсная сторона боли является и способом и итогом проживания. Также как базисное доверие вначале является итогом развития привязанности, а потом превращается в сопутствующий способ. В работе естественно приходится начинать с выявления ресурсов в итоге проживания боли, а затем продвигаться к ним как к способу проживания. Говоря об «усилиях» я имел в виду усилия связанные с самоосознаванием участников группы или мастерской, в плане терапевтической реконструкции собственной психической боли в истории жизни.

Гештальт-терапевту невозможно работать с кризисными состояниями и болью, мало что понимая о собственной боли.

По поводу соотношения боли, психопатологии и ресурсов. Психологически боль – это универсальный человеческий опыт, связанный со страданием. В парадигме клинической психиатрии со времен С. С. Корсакова душевная боль – это симптом аффективных нарушений. Ресурсы – это уникальные для каждого человека модели поведения или внешние формы поддержки, облегчающие проживание кризисных состояний.

ВФ: По поводу анекдотов в Одессе. Кажется с «исходом» – «микстов» в Одессе стало меньше. А как тебе известно – клиника «микста» неопишима. И еще, а что ты понимаешь под словом гуманизм? Я был удивлен, так как давно уже его нет в моем словаре ментальном. Пора вернуть «эту землю себе». Еще раз спасибо. И это не все. Для меня твои ответы – это повод задуматься.

ВТ: Присоединяюсь к Володиному вопросу про гуманизм – объясни подробнее, пожалуйста! Я его тоже давно нигде не встречала... Но осадок остался примерно такой: «принятие на себя ответственности за то, чтобы другому было хорошо». Это об этом или нет?

Мое понимание гуманизма очень близко Вероникиному. С ним нередко приходится сталкиваться на терапевтических группах – и, как известно, я веду с ним борьбу, за что среди принадлежащих к «гуманистическому» сословию получил имидж то ли «жестокого», то ли «злого» терапевта. Да, конечно, я злой, и меня действительно мало волнуют дети Бурунди, у которых животы пухнут с голода, тогда, когда я отказываю в возможности помочь самому себе или другому рядом со мной.

МА: Я тебя, наверное, разочарую, но вопросов о теории поля у меня нет. У меня с коктейбельского интенсива остался другой неразрешенный вопрос – чем же все-таки отличается женщина от самки пуделя. А если серьезно, то, что ты думаешь об изменении традиционной женской позиции? Кажется, что в результате терапии, когда женщина становится осознаннее и самостоятельнее, она неизбежно начинает выходить из привычных семейных манипуляций и зависимости. Насколько это неизбежно? Разрушительно ли для женской жизни? И что, на твой взгляд, меняется для мужчины, когда он, в свою очередь, в результате терапии становится осознаннее и самостоятельнее, и тоже начинает выходить из привычных манипуляций? И есть ли вообще в этом разница между мужчинами и женщинами, или это просто конфликт между невротическим и «здоровым» (вот, уже пишу в кавычках) образом жизни?

Машинка, и тебе отдельное спасибо, что поспособствовала моему участию в полуночном бдении. Знаю, что мил я тебе, и что не Парлетта в учителях удержишь, а жизнь. А про «самку пуделя» это самый что ни на есть серьезный вопрос, не побоимся этого слова, экзистенциальный. Знаешь, я не знаю о всех женщинах, но мои женщины (с которыми живу, работаю и отдыхаю) надежны, очаровательны и умны. Думаю, что подобное сочетание вряд ли может быть отнесено к самке пуделя. В отношении традиционной женской позиции, конечно, она серьезно изменилась за последние полвека. По-моему, женщины давно уже стали по факту сильным полом (вы живете лет на 10-20 больше нас и чаще обращаетесь к психотерапевту, соответственно, потенциально осознаннее нас в своей массе). А мужики по-прежнему держатся за имидж совкового автомата с газводой, помнишь, который за копейку – без сиропа, а за три с сиропом. И сейчас бы стояли, родимые, и справно работали, если бы не перестройка.

Терапия, конечно же, влияет и на мужчин, и на женщин. Замечаю, например, что за женами потянулись в гештальт-группы мужья, напрочь не имевшие никакого отношения к психологии. Одни, чтобы разобраться, каким же это безобразием их половина в выходные дни занимается. Другие из-за тревоги, что супруга куда-то сильно и, похоже, безвозвратно удаляется. Третьи, чтобы улучшить семейные отношения. Известно, что интересно. Мне давно стало понятно, что гештальт – это очень беременная техника, и явно способствует репродуктивному поведению. Но недавно обнаружил следующее явление. Бывает, что мужья вот так пришедшие в группу, вскоре разводятся. Или жены с ними. Но знаешь, как-то очень цивилизованно, и потом не только не уходят из гештальта, но и становятся его искренними адептами. Вот и думаю, что в целом гештальт содействует цивилизованности и большей чувствительности в семейной жизни.

ВФ: На мой взгляд, принятие на себя ответственности за себя и свою жизнь, о чем говорится в гештальт-молитве, это необходимый, но недостаточный шаг на пути становления психотерапевта и взросления. Это прекрасный подростковый этап (панковско-хипповый). А вот истинное (трудное, мучительное) взросление сопряжено с принятием ответственности за близких и детей. Выяснением собственных границ этой ответственности. Не быть никому должным – не быть ни с кем связанным. А по поводу детей Бурунди – я согласен. Это способ избежать ответственности за того, кто рядом. В профессии – это разделение ответственности с клиентом за происходящее в терапии. И здесь нет процентов, каждый определяет сам. Я за такой гуманизм. Но вот фраза – чтобы другому было хорошо, меня коробит. Скорее так – и ты отвечаешь за меня, и я отвечаю за тебя. Ид ситуации. Но порой так хочется

убежать с этой границы и заняться проектом по переустройству мира.

Я догадывался, что тема о гуманизме тебя затронет. Я последнее время сталкивался с некоторым числом экзистенциальных психологов и психотерапевтов, и вот их-то гуманизм меня и достал, особенно если в более затрагивающе-загораживающем варианте это звучит как человечность. Это не только «принятие ответственности за другого, чтобы ему было хорошо», это еще «помоги другому в ущерб себе, раздели невыносимость другого», и «осчастливь человечество», «помоги другому в его желании освоить то, что он не в состоянии освоить», «прими убогого за равного и сделай вид, что находишься с ним в паритетных, партнерских отношениях», «сделай вид, что у Луны одна сторона» и многое другое. И еще понял, что для гуманиста почитание идеалов (всяких там «золотых сечений») является гораздо более ценным, чем человеческая жизнь. Значит, если есть идеал мира, то в соответствии с теорией полярностей у кого-то возникнет идеал войны, красоты и безобразия. И мне кажется, именно гуманисты выпестовали ГУЛАГ и все прочие прелести прошлого века, особенно, фанатики гуманизма.

А по поводу взросления и ответственности за взрослых и детей очень откликается. Я понял, что в этом мире несу ответственность только за трех человек: маму и двух детей. Раньше временами испытывал ответственности еще за участников учебных групп, а теперь только переживаю, если что не так. А вот «и ты отвечаешь за меня, и я за тебя» что-то не нравится, каким-то юношеским романтизмом пахнет.

МА: Как ты определяешь степень своей нужности кому-то? Вопрос скорее личный, так что на степень откровенности рассчитываю – на какую получится.

Как я определяю степень своей нужности? Знаешь, в отношении малого числа людей свою нужность определяю я, по большей части узнаю о ней от других. Я определяю свою нужность только в отношении близких, и соответственно, как сказал Володя, возникает порой мучительная проблема границ. А остальные – если звонят и находят, значит нужен. Я говорю вполне откровенно, хотя, может, в твоём вопросе еще что-то есть?

ВФ: Вчера была группа, и один умнейший и опытный психотерапевт сказал примерно следующее. У нас все «как бы». Вроде и диалог, вроде и интимность, вроде и встреча, а дети-то не рождаются. И я думаю. Сначала мы структуру для себя создаем, а потом структура лепит нас, перефразируя Черчилля. Нет ли у тебя этого чувства «Как бы» в психотерапии и жизни?

ВТ: Володь, а он про что говорил «у нас» – про гештальт-институт как организацию, про группы, про терапию, про гештальт-

сообщество вообще? Где все «как бы»? Насчет «дети не рождаются» он что имел в виду?

ВФ: Он говорил про психотерапию. Я не знаю, что он имел в виду. А я вот что понимаю, что психотерапия – это любопытная игра, где наблюдающее Эго почти всегда присутствует (в работе с невротиками), видимо, с психопатами этого меньше. Но мое-то наблюдающее Эго есть всегда. Эти минуты интимности есть, но результата нет. Продукта нет. Мы ориентированы на процесс. И лишь в заключение терапии бывает истинный диалог, после которого терапия заканчивается. Порой заканчивается дружбой. Как Робин говорил: «Клиент увидел во мне меня, и на этом терапия завершена». Сумбурно, но, надеюсь, поймешь. Тоска по результату, продукту. Усталость от процесса.

Хороший квартет пока у нас получается. Помните, последний квартет Бетховена. Там основная тема: «Это должно быть?» – «Да, это должно быть». Об этом много Кундера в «Невыносимой легкости бытия» пишет. Очень богатая гештальтистская вещь! И там нет никаких «как бы» – «Да, это должно быть». Мои «как бы» и «вроде», особенно, в группе это скорее проявления деликатности и осторожности, чтобы не спугнуть того нового, что может возникнуть. Своего рода предложение предположения.

ВТ: Может, это не по-гештальтистски, но, будучи и клиентом, и терапевтом, всегда после сессии подвожу в уме итог: каков сухой остаток, откуда и куда довел нас процесс. «Что это было, доктор?!» Наверное, это моя особенность, доставшаяся от бухгалтерского прошлого – подводить промежуточный баланс и подбивать бабки. Потому и здесь в других темах домогаюсь, «что это и зачем», какой продукт собираемся получить... Даже в голову не приходило, что кто-то может удовлетворяться одним процессом.

МА: Про «как бы». Мне показалось, в том контексте автор изречения имел в виду иллюзорность, нереальность отношений между клиентом и терапевтом. Что чувства и отношения вроде есть, а в жизни это не имеет никакого реального воплощения – ни общих дел, ни семьи, ни детей, ни дружбы. Странно, меня это ощущение редко посещает. То, что есть между нами – это наша реальность. Может, мне ее хватает?

ВФ: У Гребенщикова вспомнил: «Есть люди типа жив, есть люди типа помер...». Если я правильно понял, то твоё «Должно быть» – это просто вера в то, что ты делаешь. Тогда, что для тебя результат? Игра ли психотерапия?

ВТ: Я поняла: когда у клиента что-то в жизни меняется в результате терапии, это как будто наш общий ребенок. Моя вот

одна резюме свое вчера написала – продукт! На работу устроится – еще продукт будет!

Я очень обеспокоился твоей усталостью, Володя. Ну, нет его результата, да и хрен с ним. Ну не дано нам предугадать, как наше слово отзовется, что поделаешь. Мое вхождение в психотерапию началось с достаточно длительного телефонного консультирования, а там с результатом совсем швах – то ли есть, то ли нет. И этот опыт приучил меня к какой-то толерантности в отношении результата. Позвонят на Рождество или Новый Год, скажут спасибо, что помогли – значит, служба работала, да и я в ней. А на более частый отклик и сейчас не рассчитываю. И вправду, от многих ли клиентов знаем, что помогли? Вот перед нашими посиделками вдруг давний психиатрический клиент из Израиля позвонил – лет 12 его не видел – его по сю пору там какой-то маститый пуриц лечит – а вот звонит, значит, нужен, значит, какой-то результат был.

МА: Столько есть случаев, где первое изменение в реальной жизни клиента происходит после полугода (а то и года) работы. На что ориентироваться до того? Чем ты удовлетворяешься в тот период, когда наличие результата еще под вопросом и им удовлетвориться невозможно. Для меня это радость от процесса, от тех маленьких внутренних изменений, которые еще не формируются в результат, но мостят к нему дорожку. А для тебя как это?

Совершенно правильно, и для меня точно так же, это удовлетворение от процесса и радость от сохраняющегося собственного интереса к происходящему, кстати, последнее для меня является очень важным.

МА: Для тебя психотерапия сильно отличается от жизни? Если можешь сформулировать, в чем для тебя принципиальное отличие терапевтического контакта от простого человеческого? Хотя бы в двух словах (о смысле жизни)

Конечно, в жизни контакт для меня отличается, как сказал Володя, отсутствием наблюдающего Эго.

ВТ: А как ты понимаешь призыв «не путать и не мешать терапию с жизнью»? Я вот от привычки присутствовать в контакте и постоянно прояснять фоны и оконтуривать фигуры, не полагаясь на «общепринятое», никак избавиться не могу. Да и не особо хочу... Чем это мне грозит?

Сложный вопрос о смешении психотерапии и жизни. Теоретически дефиниции ясны, а вот практически не всегда получается. Но у меня есть личное противоядие – когда-то меня вводил в психотерапию терапевт, который лечил все вокруг, что шевелилось, 24 часа в сутки. И не уставал. И все у него вокруг превращалось в какой-то чудовищный калейдоскоп. Это было после того никогда мною не встречавшееся чудовищное смешение терапии и жизни. В какой-то

момент меня объял ужас, знаешь, младенческий, и когда я оклемался, пришла разборчивость. Хотя, конечно, не полная. Даже думал на зимней конференции воркшоп провести «о двойных отношениях в гештальт-терапии», но отложил до следующей зимы.

ВТ: Ужас свой ты передал здорово, у меня аж мурашки... А про что он был, ужас? Младенческий – это же «я один и сейчас умру», а с таким бурным терапевтом... В словах ужас перескажи, пожалуйста!

А ужас был следующий. По глупости малолетней, мы нашего Вергилия, то бишь, психотерапевта, пригласили отдыхать на дачу после группы. Ну, сами за ним увязались. Он, понятное дело, и тут не прекращал нас лечить, это еще ничего, как-то по молодости лет переносилось. Но вот помню, я после пляжа вздремнул и слышу, как Вергилий с кем-то общается. Ну, я в полусне-полуяви нахожусь. И вижу, как наш Вергилий, поскольку и остальные забылись в объятиях Морфея, терапевтирует паука, которых на тамошней даче было видимо-невидимо. И тут я вижу, видимо во сне, но помню, как наяву, что я этот самый паук и есть. Тут-то ужас меня и догнал. До сих пор помню.

Les: У меня такой вопрос: насколько возможно, с моральной точки зрения и с позиции проработанного гештальт-терапевта, убежание от осознанной ответственности в реальной жизни, не с клиентом, а в личных отношениях и ситуациях. То есть, может ли терапевт-человек позволить себе спастись бегством?

ВТ: Может ли позволить? А это кто как, у каждого же своя «моральная точка зрения»... Но когда бегут, всегда говорят следующее: здесь не терапия, а жизнь, и нечего их путать. Не обязан я тут осознавать и брать ответственность. А еще ведь можно ее и осознанно не брать... Хотя для меня это тоже сильно пахнет расщеплением и непроработанностью. Но мы тут так и не решили, препятствует ли непроработанность работе терапевта...

Les: Спасибо, Вероника. Про осознанно не брать в ситуации, когда ответственность тоже осознается – это для меня новое, попробую уложить в голову. Я нахожусь в самом начале пути терапевта и заметила, что в голове складывается какой-то интроецированный образ терапевта идеального. Поэтому интересно, есть ли какой-нибудь, может, неписанный «кодекс» или все определяется конкретно позицией и принципами каждого?

ВТ: Кодекс есть, причем писанный. А если честно о том, что происходит, то, по-моему, «определяется конкретно позицией...». Строгость законов как всегда компенсируется необязательностью их исполнения. Или я не права, коллеги?

МА: Для работы этический кодекс терапевта есть, а в жизни каждый его определяет сам, исходя из своих ценностей и убеждений,

и профессия – лишь инструмент. На мой взгляд, бегство – иногда лучший выход. И не считаю неприятие ответственности в каких-то ситуациях непроработанностью. Мне понравилось Сашино определение, что жизнь отличается от терапии возможностью терять наблюдающее эго. У меня это очень отзывается. Иначе становишься просто роботом каким-то, который «всегда готов».

Вопрос интересный. У меня сегодня как раз клиент был, у которого вначале запрос звучал, что он трус, и для мужчины это плохо. Пока работали, я и сам понял, что, может, трус похлеще, но виду не подал, и вместе занимались поисками ресурсов трусости. В общем, получилось, и ему хорошо, а мне-то как! Я думаю, что страх – это важная эмоция и для терапевта и для человека, она сигнал об опасности, и если опасность велика, почему бы не спастись бегством. Страшно мне стало от гуманизма экзистенциалистов, и я только и делал, что от них бежал, не на груше, конечно, а от неформального общения. Бывает, и в личных отношениях бегаю – а почему нет, если что-то в них становится невыносимым. Что лучше: жить в невыносимости или убежать от невыносимости? Ведь основная проблема множества кризисных состояний, например, в семье – это что сохранять себя или отношения?

Сегодня, например, убежал от одного убогого, который хотел, чтобы я его снабдил тем, чем он не сможет распорядиться. Затем убежал от студентки, которая хотела пересдать зачет, а я понимал по ее лицу, что она ничегошеньки не знает. Затем убежал от вроде почтенного приглашения выступить на конференции о Луке Симферопольском – профессоре Войно-Ясенецком. Наверное, это еще не все. В общем, бежал как соленый заяц. Что чувствую по этому поводу – Радость. Как относиться к радости? Хорошо. А в основе-то что – страх. Вот как оно получается у гештальт-терапевтов.

Les: Еще раз убеждаюсь в том, что гештальтисты – мастера выкручиваться, это ж надо из страха радость сотворить! И это очень полезная мысль для меня, спасибо.

Знаете, Les, вовсе не выкручивался. И творил то, что получалось. Наверное, могла бы получиться и не радость вовсе, но сегодня это так. Я последнее время стал очень чувствителен к отличию «усилия» от «насилия». Может, после прочтения Мамардашвили. Конечно, для бегств, несомненно, нужны усилия, и в ряде случаев немалые. Но чтобы оставаться там, где не хочу, требуется насилие над собой – а этих переживаний точно испытывать не хочется.

Интервью Владимира Филипенко

Владимир Филипенко – кандидат медицинских наук, врач-психиатр, психотерапевт. Участник профессионального совета МГИ, гештальт-терапевт, супервизор, тренер. Главный редактор журнала «Эволюция гештальттерапии».

Какие перспективы развития гештальт-терапии ты видишь? Может быть какие-то мировые тенденции, как ты это видишь, опыт российских коллег, и в Беларуси конкретно.

Достаточно сложный вопрос для меня. Чтобы говорить о развитии, необходимо иметь некое основание, которое признавалось бы большинством практиков, придерживающихся того или иного психотерапевтического направления. Что происходит в гештальт-терапии? Очевидно, до сих пор мы не можем достаточно ясно и определенно ответить на вопрос: «А что собственно такое гештальт-терапия?» В этом наша перспектива и одновременно ограничение. Я думаю, что ты не раз отвечал на вопрос клиентов и коллег: «А что такое гештальт, гештальт-терапия?» И я ни разу не встречал человека, который был бы удовлетворен ответом. Почему в этом наша перспектива?

Для того чтобы теория могла существовать и развиваться, в ней необходимо наличие некоторой парадоксальности и метафоричности, я могу даже сказать мистицизма. Это позволяет терапевтам вкладывать что-то свое в то или иное базовое понятие, таким образом, находить себя в существующей модели. Например, такие понятия в гештальт-терапии как «поле», «граница контакта», «фигура и фон», «Id», «Ego», «Self», «осознание», «диалог» и так далее. Обрати внимание, что это всего лишь метафоры, и мы в наших публикациях оставляем даже написание этих слов по-английски для того, чтобы обеспечить себе пространство для вольной, собственной трактовки этих терминов. Это то, что невозможно измерить, потрогать, как горизонт в природе или близость в жизни. В то же время, неразбериха в этих базовых дефинициях приводит к эклектичности в теории и практике, не позволяя найти весомое основание для развития теории. У нас сейчас много разных *гештальт-терапий*. Порой мы не понимаем друг друга, оперируя теми или иными понятиями и терминами в гештальт-терапии, порой

Текст интервью подготовлен к первой Гомельской Гештальт-конференции «Уникальность как возможность».

Вопросы: Андрей Милеев

нам кажется, что понимаем друг друга, а в практической деятельности наша работа может существенно отличаться.

Если попытаться проанализировать контекст, то, видимо, это противоречие было заложено в самой истории развития метода. Первая работа Ф.Перлза «Эго, голод и агрессия» была построена на естественнонаучной парадигме, с привлечением большого материала из биологии, медицины, естествознания. А в дальнейшем «Теория гештальт-терапии» Ф.Перлза, Р.Хефферлайна, П.Гудмена уже на феноменологическом подходе (наблюдение Н.Кедровой). Это две абсолютно разные парадигмы – естественнонаучная и гуманитарная. В первом случае для нас важно общее, законы, детерминизм. Во втором – единичное и существенное. До сих пор это противоречие питает развитие гештальт-терапии. На последней конференции в Минске мы стремились понять, что же такое гештальт-терапия – развитие человеческого потенциала или этиопатогенетическая теория и практика лечения невротических и психопатических расстройств. Утешает, что мы едины во взгляде на гештальт-терапию, как на процессуальный и целостный подход. Мы нашли согласие в тезисе: «целое не исчерпывается его составляющими».

Но и это еще не все. Недавно я был потрясен мыслью Олега Силявского, который говорил, что любая концептуализация лишает практику процессуальности как базового основания гештальт-терапии. Весь парадокс в том, что одно из оснований гештальт-терапии, «цикл контакта» уже и есть концептуализация. Вот ведь незадача. Впечатление, что отцы-основатели сыграли с нами веселую шутку, заложив в основание терапии неразрешимый парадокс. Вот мы и бьемся над его прояснением, попутно осмысливая фундаментальные вопросы жизни.

Я против того, чтобы вносить в гештальт-терапию понятия, категории, объяснительные модели других психотерапевтических направлений, хотя и понимаю, почему порой коллеги это делают. Видимо, у нас не хватает понятийного аппарата, нет теории развития, концепция болезни и здоровья весьма расплывчата. Но мое принципиальное убеждение, что основанием гештальт-терапии является гештальт-психология и работы Курта Левина. А те дефиниции, которые сформировались в этой научной школе, столь богаты и эвристичны, что позволяют нам развивать гештальт-терапию без привлечения постороннего методологического инструментария. Поэтому я считаю, что развитие гештальт-терапии на сегодняшнем этапе заключается в уточнении и развитии ее базовых положений, как бы это ни казалось странным. Практика, гений Перлза, оказались богаче, чем его теоретическая модель.

Как ты можешь прокомментировать тот факт, что многие гештальт-терапевты получают дополнительную специализацию

в других направлениях психотерапии (список этих направлений постоянно расширяется)?

Общеизвестно, что «царская дорога» в психотерапию – психоанализ. Раньше я был настроен достаточно скептически, когда коллеги после завершения обучения в гештальт-терапии продолжали образование в области психоанализа. Считал, что они не поняли тот базис, на котором покоится гештальт-терапия, те принципиальные отличия, которые только и позволяют существовать и эволюционировать гештальт-терапии. Сейчас отношусь к этому спокойнее. Ведь многие пришли в гештальт-терапию, практически не имея представления об истории развития психотерапии, как таковой. Я даже боюсь спрашивать на группах: «А вы читали Фрейда?»

Я дикий, но начитанный «психоаналитик». И сейчас мой интерес к фундаментальным вопросам психоанализа исчерпан. Да и сколько можно ему продолжаться. Я вспоминаю, как в 1982 году читал «Толкование сновидений» в Таллиннской публичной библиотеке. И до сих пор я не понимаю многие положения психоанализа. Значит уже и не пойму. Или не хватает ума, или все же не моя модель. Но самое главное, я принципиально не согласен с жестко детерминированной интрапсихической теорией развития в психоанализе. Эдипальная рамка для меня слишком узка. Если пошутить, то я очень быстро успокаиваюсь, если всерьез, то это слишком преждевременная дифференциация поля (термин Ж.М. Робина). Порой складывается впечатление, что психоаналитик должен разместить наблюдаемый феномен в ту или иную фазу теорию развития. Хотя и у нас не лучше, когда мы пытаемся втиснуть живого человека в «цикл контакта» или в «три составляющих личности», абсолютно игнорируя собственно динамический аспект этих прекрасных теорий.

Например, так произошло, когда стали использовать «динамическую теорию личности» Даниила Хломова. Посчитали, что теперь наша задача классифицировать клиентов, исходя из трех метапотребностей. Это недалековидно. Ты вправе спросить – почему? А я тебя спрошу, а почему их три, а не две, или например, пять? И чьи эти метапотребности или нужды – индивидуума или «*homo sapiens*» как биологического вида? И т. д. и т. п. Такой упрощенческий подход свидетельствует о нашей малой образованности в области психологии мотивации и в клинической характерологии. Вся прелесть этой теории заключается в возможности оперировать клиническими дефинициями при анализе терапевтических отношений. Говорить о демонстрируемой характерологии пациента в отрыве от характерологии терапевта – это сделать исторический шаг назад, в парадигму индивидуализма. Шаг вперед. Нет, на самом деле я не знаю шаг ли это вперед, но это точно новый шаг – рассматривать характерологию пациента, как

ответ на интенцию (потребность) терапевта. Но подобный анализ требует очень большой зрелости от терапевта. Например – клиент злится и пугает терапевта. Возможно, в данном случае садизм клиента зеркально отражает мазохизм терапевта. Это всего лишь наша терапевтическая гипотеза, и мы не выдаем ее за реальность. Чему я учусь у аналитиков до сих пор, так это клинической практике. Вот и сейчас на полке дожидается своей очереди «Перенос и контрперенос в психоанализе». И читаю «Базисный дефект» Балинта.

И последнее: я глубоко убежден, что невозможно всерьез быть вечером психоаналитиком, экзистенциальным, христианским психотерапевтом или модным сейчас нарративным, а утром гештальт-терапевтом. Различны мировоззренческие основания данных личностно-ориентированных подходов. А вот наличие знаний, навыков и умений в области прикладных направлений психотерапии и их использование на благо нашим пациентам я поддерживаю. И всегда рекомендую обучаться НЛП, семейной психотерапии, РЭТ и так далее, как возможности работать с симптомом. И читать, читать психоаналитическую литературу. Вот и сейчас веду переговоры с Павлом Качаловым (член Международной психоаналитической ассоциации «ІРА») о его приезде в Минск на новую третью ступень с циклом лекций. В прошлом году приглашали Вячеслава Дородейко (кандидат ІРА) из Витебска.

Чем был вызван твой собственный интерес к работам гештальт-психологов и, в частности, теории поля Курта Левина? Считаешь ли ты, что гештальт-терапия требует дальнейшего развития своей научно-теоретической базы?

Противоречием. Гештальт-психологи весьма скептически отнеслись к созданию гештальт-терапии. Более того, уже не помню кто, кажется Гольдштейн, отрешивался от связи гештальт-психологии и гештальт-терапии. Но я доверяю гению Перлза, и если он назвал свой метод не «терапией концентрации», «терапией очевидным», «феноменологическим анализом» (а все эти названия последовательно крутились в его голове), а все же гештальт-терапией, то это не просто дань моде и непереводаемому слову. Два года назад я всерьез стал читать гештальт-психологов, пытался проследить историю развития гештальт-психологии и очень обрадовался. Оказывается, хотя гештальт-психология как школа исчерпала себя, практически нет публикаций по гештальт-психологии, но ее идеи получили свое развитие в таких современных направлениях науки, как системный анализ фон Берталанфи, кибернетика Винера, синергетика. В настоящее время мне по прежнему интересна теория поля Курта Левина. Я собираюсь внимательно прочитать статью ученицы К.Левина Аниты Карстен о

психическом насыщения. Возможно, там кроется разгадка «психотерапевтического выгорания».

На твой вопрос, требует ли гештальт-терапия развития своей дальнейшей научно-теоретической базы, я могу задать тебе встречный вопрос. А считаешь ли ты теорию гештальт-терапии наукой? Я не знаю ответа на этот вопрос. Сейчас на форуме «Гештальт Линии» коллеги активно это обсуждают.

Нашел ли ты ответы на те вопросы, которые поставил? В чем они заключаются?

В последнее время больше всего меня интересуют причины столь скептического отношения академической психотерапии (если таковая существует) к гештальт-терапии, проблема стыда за профессию гештальт-терапевта, что, впрочем, не только у нас, но и в мире. И да, я очень рад приближению к ответам на эти вопросы. Я всегда считал сам и учил, что задача гештальт-терапевта помочь клиенту сформировать фигуру (осознать потребность), а затем сопровождать его в процессе ее удовлетворения. Обрати внимание, ключевое слово - удовлетворение. И в какой-то момент для меня стало ясно, что я сам и мои ученики порой напоминают подростков, вырвавшихся из отчего дома и давай, давай удовлетворять потребности. Представь картинку - мальчику дали в руку бензопилу и отправили в лес. «Шаляй, валяй», как поет группа «Чайф». Дров хватит на весь поселок. Но вот проблема! Он только спилит деревья. Заказывать машину, брать в руки топор, чтобы разрубить и сложить в поленицу придется маме и папе. Теперь более понятен скепсис по отношению к гештальт-подходу. Действительно, из этой динамически напряженной концепции «природа человека – животного», мы взяли только вторую часть, связанную с удовлетворением потребности. И уподобились птицам небесным «...они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы...». А порой играем в мистические игры – в путь недеяния (Увей). Как в старой индейской поговорке – сядь на берегу реки и жди труп проплывающего врага.

В то же время, я понимаю, если бы не было этого восторга и упоенности, а главное – глубокой убежденности, что я имею право «хотеть» и силы это реализовывать, я не был бы столь счастлив, как сейчас.

А далее вопрос, а где же в этой модели собственно человеческое, гуманистическое? Ответ неожиданный – а это и есть то «сопротивление» (механизмы прерывания контакта), которое мы порой стараемся в «бум-бум» гештальт-терапии преодолеть, продавить. Я думаю, что каждому знакома ситуация, когда на группе участник говорит: «Мне страшно». Тренер в ответ: «Посмотри на группу, скажи им это». Мы подменяем осознание действием. Захотел, я помогу тебе это получить. Одна коллега рассказывала, что

когда ей необходима быстрая помощь, она идет к гештальт-терапевту, а если хочет долгосрочных изменений – к психоаналитику. Печальная картинка. Ведь вдумайся, и слияние, и ретрофлексия, и эготизм – это именно то человеческое, что отличает нас от животных. И тогда задачей гештальт-терапии является не удовлетворение потребностей, и не построение и разрушение гештальтов, и не завершение цикла контакта, а скорее выбор – удовлетворять потребность или смириться, завершать или остановится, если шире – контактировать или удалиться. И в основе этого выбора лежит осознание. Для меня это ключевое понятие в гештальт-терапии.

Есть ли, на твой взгляд, в работе гештальт-терапевта характерные черты, отличающие его работу от работы психотерапевтов других направлений? В чем они заключаются? Или различия начинаются только при попытке описания терапевтического процесса?

То, что касается процесса работы, он почти не различим у психотерапевтов разных личностно-ориентированных школ. Экзистенциалисты меньше говорят о себе, считая, что это влияет на процесс клиента, аналитики больше молчат и склонны к размышлениям, ассоциациям. Хотя нет, и по процессу мы отличаемся. Основное отличие – это исследование и эксперимент. Представь, что мы нашли старинную монетку в результате долгих раскопок. Аналитик будет думать: «А откуда она, из какого века, что на ней написано, почему именно такой герб, что это за цифра?» Экзистенциалист столкнется с трепетом внутри и начнет монолог: «Как быстротечно время. Вот, вот он двуликий Янус судьбы». Что же будет происходить с гештальт-терапевтом? Если в шутку то, прежде всего, он обрадуется. А далее: «Что происходит со мной, когда я держу эту монетку? А собственно, что я здесь делаю?» Это первое, что нас отличает: мы исследуем настоящее, а для этого делаем эксперимент. Например, можем подбросить монетку, потереть ее между пальцев и так далее. И мы всегда на полшага за клиентом, хотя иногда и просим его остановиться. Но никогда не бежим впереди со своими мыслями и взглядами. У нас есть глубокое убеждение: для того, чтобы человек был счастлив, у него уже все есть. Мы лишь поддерживаем его путь осознания себя и мира.

Я знаю, что в твоей жизни был период, когда ты отказался от индивидуальной терапии. Вернулся ли ты к частной практике? Существует ли какая-то определенная проблематика, которая тебе сейчас наиболее интересна?

Да, увы, я сейчас не занимаюсь индивидуальной психотерапией. И мне стыдно это говорить. Ты вправе спросить: «А как ты можешь учить, если сам не работаешь сейчас?» Могу. Совсем не обязательно

ездить на велосипеде каждый день, чтобы научить сына или дочь. Навык есть и будет утрачен только в результате атеросклероза, но говорят, что лучший (феноменологически более точный) гештальтист – «слабоумный аутист». Я очень грущу по индивидуальной психотерапии. Но не могу, мне не интересно заниматься консультированием, а длительная гештальт-терапия требует минимум одну встречу в неделю. Сейчас я не могу гарантировать клиентам такую частоту встреч. Я пробовал год назад, но, увы, трехнедельные перерывы превращают терапевтический режим в консультативный. В прошлом году я с удовольствием побывал на «шаттле» у Константина Королева и поработал индивидуально, надеюсь и дальше продолжать практику в этом формате.

Наиболее интересны сейчас общеметодологические вопросы гештальт-терапии и мировоззренческие основания. Думаю, это уже и так ясно из предыдущих ответов. Из практики – возможно ли применение идей гештальт-терапии в теоретической психопатологии? А еще я не умею работать со снами, и только вначале своего пути как гештальт-супервизор.

Тебе приходится очень много работать в ко-терапии. Как складываются твои отношения с коллегами-терапевтами? С какими сложностями приходится сталкиваться наиболее часто? Как ты их решаешь?

Я с удовольствием работаю в ко-терапии. Всегда безумно интересно, а что думает коллега по поводу происходящего в группе? Есть возможность диалога во время перерывов, а самое главное - это поддержка, как в форме супервизии, так и личных индивидуальных сессий. Я могу попросить коллегу поработать со мной после группы индивидуально.

Сложность для меня самая большая заключается в том, что, если я вижу молодого, начинающего, талантливого психотерапевта, я со всей силой своей души и социального ресурса начинаю его поддерживать. И порой забегая «вперед телеги». Я могу очень много простить своим клиентам, но, увы, не коллегам и друзьям.

У меня есть предположение, что ко-терапевтические пары образуются по принципу дополнения. В чем ты видишь свои наиболее сильные стороны как гештальт-терапевта и тренера? Что ты можешь сказать в отношении Олега Силявского? Аллы Вишневской?

Для меня загадка, как образуются пары в жизни и ко-терапии. Возможно, в результате дополнения, расширения. Мои сильные стороны как гештальт-терапевта? Видимо, уже возраст, клинический опыт, любопытство к своему внутреннему миру как источник любопытства к клиентам, доброжелательность и уважение к

внутреннему миру другого. Как тренера – энергичность, властность и демонстративность. Конечно, хотелось бы быть более спокойным, не авторитарным и скромным, но это буду не я. Все эти качества группового терапевта входят в число моих недостатков и питают достояние. Вот так парадоксально.

Теперь несколько слов про Олега и Аллу. Олег – необычный, оригинальный и непредсказуемый. Я всегда поражаюсь его способности творчески мыслить, не озираясь на авторитеты, его таланту изобретать новые теории. Каждая встреча с ним – это интеллектуальный праздник. Аллу я знаю уже лет 20. Мы очень близкие друзья. Я просто доверяю ее точке зрения на жизнь и терапию.

В настоящее время ты много работаешь в Москве. Насколько я знаю, у тебя есть учебные программы и в Калининграде. Есть ли этот национальный белорусский характер? Заметен ли он глазами гештальт-терапевта? Есть ли какие-то отличительные особенности, присущие в полной мере лишь белорусам? Москвичам?

Национальный белорусский характер. Подумаю... Москвичи в жизни более стремительные, чем белорусы, а в терапии более медлительны и неспешны. Ребята мне объясняли это тем, что терапия позволяет им остановиться и оглядеться. У нас все наоборот. В жизни белорусы более медлительны, а в терапии и на группах активны и жизнерадостны.

Очень интересно, как гештальт-терапия повлияла на твою собственную жизнь? Например, на одном из панельных интервью говорилось о более избирательном отношении к друзьям. Что ты можешь рассказать по этому поводу?

Гештальт-терапия повлияла на мою жизнь кардинально. Если бы не первая обучающая программа, я работал бы заведующим неврозов в клинике или преподавал психиатрию, психотерапию в каком-нибудь университете, писал докторскую. Я люблю науку, исследование, статистику. А сейчас вся моя энергия сосредоточена на развитии гештальт-терапии в Белоруссии, создании психотерапевтического сообщества. Порой я себя спрашиваю: «А зачем тебе это?» И вспоминаю 1987 год, когда начинал свою работу в психиатрии. В клинике был один клинический психолог, и мы больше ничего не умели, кроме гипноза и аутогенной тренировки. Когда я уходил из клиники, у нас в отделении неврозов уже работал психолог, а сейчас, насколько мне известно, в больнице их уже шесть. Неделю назад, прошла конференция, на которой молодые коллеги, мои ученики, разбирали психотерапевтический случай. И я был приятно удивлен теоретической подготовкой и глубиной мышления. Мне есть с чем сравнивать, я бывал на многих психотерапевтических конференциях в СНГ и за рубежом. И ответственно могу сказать: тот

уровень осмысления и практики, который мы видим на сегодняшний день в белорусском гештальт-сообществе, приближается к европейскому. Я думаю, что в этом очень большая заслуга Московского Гештальт института.

Что касается друзей, видимо, это все же возраст. Как поет Макаревич: «Старых новых друзей не будет».

Есть ли какие-то основания, вокруг которых ты строишь свою жизнь? Что для тебя является наиболее ценным?

Конечно. Порядочность. Прямота и честность, не люблю хитрость. Когда говорят «да», а там на самом деле «нет». Не люблю лицемеров, и сам стараюсь этого не делать. Я как-то прочитал следующее выражение, что людей связывают три вещи: страх, деньги и любовь. Я могу позволить себе сейчас сотрудничать только из любви. Думаю, что это мой большой недостаток, который никогда не позволит создать большое сообщество или быть в системе, которой я не верю. Я не общественное существо. Я очень избирателен. Важно, чтобы человек был целью, а не средством. Каждый раз себя проверяю, когда начинаю новый проект: «А ты действительно уважаешь профессиональные и личные качества этого человека или просто используешь его в своих или общих интересах?» И, слава богу, даже если я ошибаюсь, люди сами отказываются от сотрудничества. Увы, я могу сотрудничать только с теми, кому доверяю и лично, и профессионально. Я не верю в то, что людей можно обманывать долго. Да, короткий выигрыш можно получить. Но в долгосрочной перспективе – это проигрыш. Смотрите, например. Терапевт делает парадоксальную интервенцию при работе с симптомом, клиент ей поверил и симптом пропал. Типичный прием в терапии эректильной дисфункции – запрет на половые связи. Затем проходит время, и клиент понимает, что его обманули. Доверие к терапевту утеряно, и опять надо выдумывать новый фокус. Это не мой стиль жизни и не мой вид терапии.

Общезвестен лозунг, что гештальт-терапевты не работают с ценностями клиента. При этом негласно в гештальт-терапии декларируется, что осознание лучше незнания, истина (пусть даже неприятная) лучше, чем иллюзия. Какие еще мировоззренческие ценности утверждает гештальт-подход (гласно или негласно)? Есть ли что-то, что объединяет гештальт-терапевтов на ценностном уровне?

Это иллюзия, что не работаем. Хотим мы этого или нет, но мы транслируем свои собственные ценности. И еще я думаю, важно, чтобы были осознаны наши мотивы, а это очень и очень непросто. Порой приходится сталкиваться со стыдом, виной и болью. У нас нет выбора, транслировать их или нет, но у нас есть выбор, осознавать их или нет. Признать окончательно свою правоту или

сомневаться. И в этом для меня одна из граней зрелости психотерапевта. Какие ценности мы утверждаем? Я думаю, что очень простые: свобода, ответственность и любовь.

Есть ли, на твой взгляд, круг проблем, в которых гештальт-терапия является преимущественным методом психотерапии. Например, какому бы клиенту ты мог сказать – тебе нужна именно гештальт-терапия. Что ты можешь сказать об области ограничений гештальт-подхода?

Сначала про ограничения. Я думаю, что гештальт-терапией в ее классическом понимании, как эксплорирующей психотерапией, не следует заниматься с психотическими расстройствами. С расстройствами зрелой личности (психопатиями), имея большую клиническую подготовку, заручившись поддержкой тех, кто проводит 23 часа в день с клиентом или в условиях психиатрического стационара. И обязательно первых два, три случая работать под постоянной супервизией не реже 1-го раза в неделю. В противном случае не брать в терапию. А абсолютным показанием для гештальт-терапии являются неврозы. От классических до экзистенциальных кризисов. Я не думаю, что могу кому-то сказать: «Вам нужна именно гештальт-терапия». Скорее я скажу – личностно-ориентированная. К этим направлениям относятся психоанализ, экзистенциальная психотерапия и гештальт-терапия. Отличительной особенностью этих направлений является возможность работать не только с симптомом, но и с отношениями.

Что для тебя является критериями психического здоровья?

Есть клинический критерий. Ориентировка в месте, времени и собственной личности. Плюс отсутствие продуктивной психотической симптоматики. Если более широко, это способность жить и давать жить другим. Если еще. Способность меняться, порой стыдиться и опять меняться. Все равно возвращаюсь к клиническому критерию – критика, критичность к себе, способность сомневаться и способность верить. Наверно, это уже неистребимо во мне. И еще один. Это когда гештальт-терапевт уже перестал утверждать: «Раз я это осознаю, значит мне это можно».

По каким признакам ты судишь об успешности терапии? Как ты понимаешь, является ли желание клиента завершить терапию осознанным выбором или избеганием?

Один из важных критериев – красота. Когда в конце сессии я вижу не просто человека, а «портрет». А дальше можно еще много чего говорить: исчезновение симптома, толерантность, критичность, способность любить и быть любимым и т.д. Но сейчас ведущим для меня является эстетический критерий.

Осознанное решение о завершении психотерапии выносится клиентом на границу контакта без оправданий и доказательств.

Володя, хочется больше узнать о тебе, как о человеке. Расскажи, пожалуйста, о своем увлечении фотографией. Как оно пришло к тебе? Помогает ли в твоей гештальт-терапевтической практике? За каким фото ты гоняешься? Опиши взгляд человека за камерой. Чем он отличается от обычного взгляда? Как и какие фигуры ты выделяешь из фона?

Фотография – это Дзен. Это способ выделить фигуру из фона, увидеть что-то иное, это способ восстановиться. Мои фотографии философски-печальные, так про них пишут. Обычно я беру камеру, чтобы уединиться и что-то лучше понять, или когда мне одиноко. А иногда восторгаюсь красотой поля, тумана, женщины, воды, подоконника, изморози, песка, света.

Твоей интернет-проект “Гештальт Линия” пользуется длительной и заслуженной популярностью. Ты производишь впечатление человека «продвинутого» в информационных технологиях. Чем вызван твой интерес к Интернет? Видишь ли ты какие-нибудь перспективы, связывающие компьютерные технологии и психотерапию? А то как-то сама собой рисуется картинка гештальт-сессии, проводимой с помощью web-камеры через Интернет. Возможно ли это, или психотерапия все же не состоится без живого участия людей?

Мой интерес к компьютерам вызван тем, что я люблю предметы, которые непонятно как работают. Я терпеть не могу ремонтировать машину, а вот спаять два проводочка для меня – удовольствие. Интернет отвечает моей структуре характера. В действиях я быстрый и решительный, а в размышлениях медлительный. Форумы Интернета позволяют мне внимательно прочитать текст собеседника, обдумать его, порой и два, и три дня, и лишь потом отвечать. Аську не люблю, она даже у меня не инсталлирована. Там все быстро, надо реагировать, а этого хватает в жизни и в терапии. Нет, в терапию по Интернету я не верю.

Как зародилась идея “Гештальт Линии”? Удовлетворен ли ты развитием проекта? Какое место он сейчас занимает в твоей жизни? Может быть, расскажешь какие-нибудь курьезные случаи или приятные воспоминания, связанные с “Гештальт Линией”?

Идея зародилась у нас с Машей Андреевой в Москве. Захотелось создать клуб, где гештальт-терапевты могли бы обсуждать профессиональные вопросы, советоваться друг с другом, да и просто поболтать. Этот проект занимает очень большое место в моей жизни. В силу занятости я редко пишу, но читаю каждый день. Это как забежать к другу по лестничной площадке, выпить чайку и помчаться дальше. Там сложилась прекрасная команда. Умная, теплая, поддерживающая. Курьезные случаи? А почитай на сайте гештальт-

фенечки, вот там много курьезов. А нет, был. Мы объявили встречу с Даниилом Хломовым и пришло столько людей, что сервер, на котором находится сайт, не выдержал перегрузок и «рухнул». «Деловая сеть», наш провайдер, был вынужден обновить парк компьютеров. Вот такой курьез.

Интервью Аллы Вишневской

*Алла Вишневская – врач-психиатр, психотерапевт.
Гештальт-терапевт, супервизор, тренер Московского
Гештальт Института.*

Алла, Витебск всегда отличался большим количеством видов и направлений психотерапии. Тут тебе и психосинтез, и НЛП, и холотропное дыхание, и психоанализ. Так почему все-таки гештальт?

Когда я начинала заниматься психотерапией, не было ни психосинтеза, ни НЛП, ни холотропного дыхания. Только гипноз и аутогенная тренировка. Сейчас, я думаю, хорошо что все методы приходили к нам последовательно и постепенно в течение 25 лет. По крайней мере, было время с ними познакомиться, освоить, пожить и понять: что мое, а что нет. Так было у меня с многими методами: с Психодрамой, Транзактным анализом, Трансперсональной терапией, Психосинтезом и другими методами. Мы учились «от дефицита», пробовали и выбирали. Сейчас учатся «от избытка». Часто это, как первое, второе и третье в одной тарелке – вкус в результате сомнительный, трудно понять, что вкусно. Сейчас книг море. Это не наши затертые ксерокопии с едва угадываемым текстом, в котором мы точно знали: есть «Истина», и читали-читали... Сейчас меня удивляет на группах то, что участники группы не хотят читать даже учебники, часто не хотят слушать лекции, говорят: «Лучше что-нибудь поделаем...». Мне грустно... Я книжки люблю... И мысли...

Гештальт вошел в мою жизнь, скорее прокрался, проник, очень просто, я даже не заметила как. Скорее всего, естественно и незаметно, как воздух, под шумок групповой терапии. И только довольно удобно устроившись в ней, нагло представился: «Гештальт. Придумал меня Фриц Перлз». Было это в 1988 г. в Санкт-Петербурге.

Как-то мой муж пошутил по телефону: «Как Алла? – Я не знаю... Она нашла себе старого еврея по имени Гештальт, с ним она и живет». Шутка бродила среди знакомых пока один гештальтист не продолжил: «А еще у нее есть молодой любовник НЛП».

Так мы и жили много лет вдвоем, ничем особенно не обременяя, с моей точки зрения, ни мужа, ни родителей, ни детей, ни друзей. Я не настаиваю, что эта точка зрения единственная, может быть, они

Текст интервью подготовлен к первой Гомельской Гештальт-конференции «Уникальность как возможность».

Вопросы: Андрей Милеев

придерживаются другого мнения на этот счет. Об этом надо спрашивать у них, но скорее всего они либо не помнят, какая я была до..., либо им даже вспоминать не хочется. Лично я от этих воспоминаний покрываюсь пупырышками, и волосы дыбом встают... Ужас какой! Смесь наглости, самолюбия, анархизма, отчаяния и экзистенции, приправленная неумной активностью и энтузиазмом в освоении психотерапии. Если серьезно, гештальт-подход, гештальт-терапия – это для меня не просто способ жить, а серьезный профессиональный проект, очень удобный «инструмент», особенно для лечения больных неврозами. Я убеждена, что любой психотерапевт может заниматься любым методом психотерапии, все они эффективны в той или иной степени. Важно, чтобы этому человеку этот инструмент был удобен.

Как ты считаешь, почему люди идут и продолжают идти в гештальт? Какова их основная мотивация? Что их привлекает в гештальте? Отличаются ли участники новых гештальт-групп от тех, с которыми ты только начинала свои учебные программы?

Люди идут в гештальт-терапию сейчас, как и раньше, «в поисках себя». Самопонимание по прежнему привлекательно. Идут чаще по рекламе «из рук в руки», т.е. видят изменения в друзьях, знакомых, удивляются и говорят: «Я тоже так хочу». Их привлекают Изменения, Свобода и еще что-то неуловимое, больше всего похожее на Надежду. Они умные, активные и растерянные. Им скучно «просто жить», они очевидно Господом Богом «обременены, наказаны» интеллектом и поиском... И остановиться в этом поиске себя, своего способа существования они не могут и не хотят. А Гештальт дает возможность видеть больше, глубже, непривычнее... Это Интересно... Это путь.

Мне иногда кажется, что человек выбирает не направление психотерапии (если вообще можно говорить о выборе), а его привлекает личность тренера. Что ты думаешь по этому поводу? Какие студенты приходят на тебя?

Думаю, личность тренера точно важна. К каждому тренеру идут «свои». Несколько лет назад я говорила молодому мужчине-тренеру, что мы не конкуренты. Тот, кто пойдет «к зрелой женщине», точно не пойдет к начинающему терапевту. Нет доверия. А тот, кто пойдет к «молодому, умному, талантливому человеку», ни за что не пойдет к «старой тетке». Каждому свое. У всех разные трансферентные характеристики. Не знаю, какие идут ко мне... Мне они нравятся. Я стараюсь поддерживать лучшее в них, не пугать, не унижать, не утверждаться за счет менее опытных. Это принципиальное для меня профессиональное кредо. Мне кажется, они мне априорно очень доверяют как тренеру. Это сильно обязывает. Ведь Я – это только Я... А кто ты? Я не знаю... А если мы встретимся и окажемся очень чужими? За годы работы я наверное научилась терять... Иногда с

болью... Практически сразу говорю людям: «Смотри внимательно, попробуй, твое, не твое. Если не твое – оставляй, не сожалей. Есть где-то и твое». Но помню часто и долго людей, пришедших только на одну-две-три сессии. Мне казалось, мы встретились – это мог быть очень близкий мне человек, а у него все не так, и этому не помочь.

А еще важна команда. Обязательно нужны рядом люди, личным и профессиональным качествам которых я доверяю и уважаю их. Одному или вдвоем качественную учебную программу не сделать. Люди из нее выйдут похожими не на самих себя, а клонами меня или другого тренера.

Хочется отвлечься на какие-то фундаментальные размышления. Существует ли вообще ситуация выбора, или человек просто осознает и признает изменение жизненной ситуации и совершает единственно возможный для него шаг? Как ты делаешь выбор в своей жизни?

Вообще-то я ненавижу выбирать всерьез. Долго думаю, решаю, слушаю себя, жизнь, совесть, инстинкт самосохранения (Я отвечаю пока еще и за своих детей).

В отношениях выбор тоже затруднен. Мне нравятся многие люди. Они разные. Я легко увлекаюсь, восхищаюсь. В результате устаю от отношений, хочется побыть одной. Трудно выбирать в простых вещах. Могу накопить много разного, часто ненужного. В бытовом смысле, я думаю, человек делает множество выборов, а в философско-вселенском – не факт. Не дай Бог мне выбирать и отказываться от Бога, Любви и Профессии.

Я знаю, что, начиная с этого года, ты ушла с государственной службы и теперь занимаешься исключительно своей терапевтической практикой и обучающими программами. Чем был вызван такой шаг с твоей стороны? Почему именно сейчас? Как тебе нравится пребывание в новом статусе?

Уход с государственной службы был вызван элементарной перегрузкой. Невозможно качественно делать слишком много работы. Где-то будешь менее внимательной, экономить силы и время, а следовательно – работать хуже. Тогда неизбежно пострадает профессиональная репутация. За помощью психотерапевта идут люди, как правило, в тяжелых ситуациях и пренебрегать ими просто безнравственно. Этого я не могу и не хочу допускать. Расстаться все равно с чем-нибудь пришлось бы. Я выбрала расстаться с государственной службой, потому что мои взгляды как психотерапевта сейчас резко не совпадают с организацией работы и требованиями к психотерапевтам в гос. учреждениях. Именно сейчас я ушла, потому что цифра красивая – 25 лет клинической практики. Ушла по-хорошему. С благодарностью и уважением к

коллегам. Хорошо пришла – хорошо работала – хорошо ушла. Осознанно и спокойно. Однако в новом статусе непонятно пока, как живу. По прежнему много работаю, почему-то...

Бытует мнение, что реальная, действенная психотерапия может быть только частной и платной. Занималась ли ты терапией на своей государственной работе? Если да, то как тебе это удавалось? Если нет, то как ты совместила позицию психиатра с психотерапевтической позицией?

Я лично не согласна с этим утверждением. Или есть хорошая психотерапия – или её нет. Платная она или бесплатная. Деньги – только дополнительный стимул и для клиента, и для терапевта. Они хорошо структурируют психотерапию и вносят больше ответственности обоим.

Однако я считаю, что начинающему психотерапевту нужно какое-то время работать бесплатно, пока появится то, за что им платить, кроме времени и внимания. Я лично 20 лет работала в бесплатной психотерапии и ничуть об этом не сожалею. С благодарностью и уважением вспоминаю своих пациентов. Надеюсь, что и они меня тоже. В государственных учреждениях психотерапевты работают не бесплатно, а за зарплату. Это и есть плата их клиентов. Там много умных, по настоящему талантливых людей... но очень замученных. А вот психиатром я работала только один год и один год наркологом. Там я тоже пыталась заниматься психотерапией, чем весьма радовала больных и озадачивала администрацию. В дальнейшем я работала медицинским психологом или психотерапевтом. Слава Богу, всегда занималась тем, во что я верю. Многие люди верили мне и терпели мои поиски и кризисы, за что я им благодарна.

Изменилась ли твоя жизнь, с тех пор как ты начала заниматься гештальтом? В чем заключались основные изменения?

Я, безусловно, изменилась. Не знаю, что влияет больше: возраст, жизненный опыт, гештальт-терапия... Мне кажется, я стала лучше. Я стала иначе Видеть и Слышать людей. Больше Верить им и себе, а не просто пользоваться теориями, схемами, техниками.

Алла, ты сейчас занимаешь положение мамы белорусского гештальта. У тебя есть твои собственные сыновья. Хотела бы ты, чтобы они пошли по твоим стопам? Возникали ли у тебя сложности, когда они были детьми, подростками? Если да, то какие и как ты с ними справлялась? Довольна ли ты их выборами (профессии, отношений)?

Я не чувствую себя «мамой» белорусского Гештальта. Я мама только двух своих сыновей. Я не хочу, чтобы они становились психотерапевтами (старший сын и не стал). Наша работа по большей части связана с человеческим горем, страданиями, стрессом,

смертью, кризисами, с тяжелыми, уродующими человека переживаниями. И так постоянно. Это закон этой профессии. Она такая. Это серьезная профессия. Здесь мало веселого. По крайней мере, в начале работы. Ни одна мать, зная это, не пожелает своему ребёнку этой судьбы. Может быть, это звучит очень мрачно, но с моей точки зрения это так, особенно в клинической психотерапии. Единственное, что поддерживает в этом – то, что психотерапевт может реально помочь человеку, поддержать его, быть рядом, позволить на время опереться и измениться. Я верю: выход есть, надежда есть.

Если мой младший сын выберет мою профессию, я ему об этом расскажу, а дальше это будет его решение. Я поддержу его, чем смогу, так как уважаю эту профессию, уважаю дело своей жизни.

Проблемы с детьми были, есть и, я предполагаю, их будет еще много, и это хорошо. Жизнь идет. С какими-то проблемами справлялись, какие-то сами решались, или не решались. Главное, я их очень любила и люблю... Это очень хорошие люди (хотя и ужасные оболтусы, какими им и положено быть в 16 и 23 года). Я им доверяю, верю им и в них.

Расскажи про ролевые позиции в своей семье. Являешься ли ты лидером и руководителем у себя дома? Какие функции выполняешь? Согласна ли с традиционным распределением ролей, когда мужчина – глава и добытчик, а женщина отвечает за очаг, тепло и уют?

Позиции в семье самые традиционные. Я не лидер и не руководитель. Мы с мужем, кажется, действительно боремся в семье за власть – каждый пытается отдать ее другому и не взять самому. Функции в семье у меня самые традиционные: стирка, уборка, кухня. Дети шутят: «Мама появляется – и сама собой появляется еда, становится чистой квартира и посуда». Дразнят – «Джин кухни». Муж по-настоящему помогает мне и детям, терпит пока меня, мою работу, моих клиентов... так и живем.

Однако, традиционные устои семьи претерпевают сейчас значительные изменения. Девочек и мальчиков в детских учреждениях воспитывают и обучают одинаково, и одному и тому же. И оказалось, интеллекта и амбиций у женщин не меньше, чем у мужчин. Равенство прививается с роддома, с пеленок и до ВУЗа. И когда мужчина и женщина оказываются в одной паре, в одной семье, им «не очевидно», почему сейчас все должно измениться. Если все удачно складывается, эта семья живет интереснее, разнообразнее, веселее, больше свободы, доверия, меньше использования. В этой семье большая взаимозаменяемость при выполнении домашних функций, больше реального уважения друг к другу как личности, и не только как к «добытчику и хозяину», или как к «матери моих детей». Я за развитие семьи. Это мне кажется неизбежным (хотя и не вполне традиционными паря, к счастью).

Как складываются твои отношения с Володей и Олегом? Есть ли в вашей совместной психотерапевтической работе какое-нибудь разделение ролей?

Свои отношения с Володей я считаю Дружбой. Это очень близкий мне человек. Я глубоко ему доверяю, и на опыте много раз убеждалась в его надежности, душевной тонкости, тактичности, уважении к чувствам. И, конечно, мы вместе работаем. Он – Профессионал. И, безусловно, я признаю его лидерство в команде. Это для меня факт. И это для меня хороший факт.

С Олегом я работаю с большим интересом. Он острый, парадоксальный, умный. Я его уважаю и, конечно, испытываю много тепла и симпатии.

Сейчас в Витебске ты занимаешь исключительное положение. Большинство гештальт-терапевтов либо учится в твоих учебных программах, либо уже закончило какую-нибудь из них. Не испытываешь ли ты чувства одиночества? Как складываются твои отношения с бывшими участниками программ?

Одинока ли я? Только в экзистенциальном смысле. У меня есть впечатление, что психотерапевты, как и все люди, могут чувствовать себя одинокими. А психотерапевты особенно. Похоже, еще в раннем детстве их касается крылом и целует «Ангел Одиночества». Не верите? Посмотрите на них: все меченые. Так распорядилась Судьба. Мне кажется, я не выбирала профессию. Я была обречена на нее. Больше невозможно было ничем заниматься – ни более интересным, ни менее. Только этим.

А отношения мои с людьми бывают очень разными, иногда поверхностными, формальными, иногда глубокими и близкими. В том числе и с бывшими участниками программ. Выполняю ли я для них функцию мамы? К сожалению или к счастью, это просто невозможно. Просто стараюсь быть рядом, если они зовут, помогать в том, о чем просят, если могу. Но сама, в отличие от мам, редко звоню, не беспокою их и не беспокоюсь сама: «Как они?». Я их уважаю и доверяю им, их выборам в жизни. Иначе, часы, проведенные вместе, ничего не стоили бы. Если уходят из профессии – могу переживать: «Что-то сделано не так? Где-то не хватило поддержки. Ведь талантливый же!» Радуюсь, если звонят люди, закончившие программу... По моему, и они мне рады...

Супервизорская группа

Совершенствование в профессии. Профессиональный и личностный рост психолога, психотерапевта, формирование индивидуального терапевтического стиля.

Приглашаются студенты обучающих программ по гештальт-терапии (II ступень), практикующие психологи-консультанты и психотерапевты.

Психодинамическая группа

Это уникальная возможность делиться своими жизненными трудностями не только с психологом, но и с другими людьми в группе, получать помощь и поддержку в трудные периоды своей жизни, научиться выстраивать теплые отношения с людьми и многое другое.

Приглашаются участники учебных программ по гештальт-терапии, студенты-психологи и все, интересующиеся психологией и своим внутренним миром.

Летняя школа Людмилы Городецкой

Гармоничное сочетание отдыха на природе и психотерапии. Лекции, семинары, тренинги, терапевтические группы, супервизии. Для студентов обучающих программ по гештальт-терапии – возможность добрать недостающие часы семинарских занятий и работы в группе.

Психологический Клуб «Я»

Психологические тренинги для молодежи. Непрерывный личностный рост. Игры и упражнения на развитие осознания и креативности. Творческие эксперименты и провокации.

Приглашаются молодые люди всех возрастов, студенты и не очень, все интересующиеся собой и другими.

Наш адрес

г. Гомель, ул. Волгоградская 14, каб. 43

Телефоны

40-44-98 (Андрей Милеев),
689-57-98 (Людмила Городецкая),
731-32-83 (Татьяна Акинчиц).