

Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 3000 книг по психологии.

Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.

Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)

Сайт psylib.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия.

*Санкт-Петербургский Институт
Гештальта*



**КООРДИНАТЫ “Я”:
ГДЕ И КАК**

альманах 2

Санкт-Петербург

1999

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ИНСТИТУТ ГЕШТАЛЬТА

КООРДИНАТЫ "Я":
ГДЕ И КАК

альманах 2

Санкт-Петербург
1999

Второй выпуск альманаха Санкт-Петербургского Института Гештальта включает в себя как обсуждение теоретико-методологических аспектов Гештальта, так и работы, посвященные его применению для решения конкретных практических задач. Издание включает новые переводы зарубежных статей на эту тему, и работы, выполненные сотрудниками Института. Книга адресована психотерапевтам, практическим психологам, консультантам по проблемам организаций и другим специалистам, работающим или интересующимся Гештальтом. Она также может представлять интерес для студентов, изучающих психологию и психотерапию.

Координаты "Я": где и как

Альманах 2

Редакторы-составители Е.А. Иванова и Н.М. Лебедева

Санкт-Петербург, 1999

© Санкт-Петербургский Институт Гештальта, 1999.

СОДЕРЖАНИЕ

От редакторов..... 4

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

- Е.А. Иванова, ИМ. Лебедева.* Гештальт — в поисках обобщений ю
Н.М. Лебедева. Шерингв гештальт-группах.....28
И.Ш. Сафаров. Творческое приспособление и цикл контакта 54

ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ГЕШТАЛЬТА

ГЕШТАЛЬТ В РАБОТЕ С ОРГАНИЗАЦИЯМИ

- Г. Маскулье.* Пентаграмма Гингера..... 65
Г. Маскулье. Семинары «Навстречу контакту с публикой» (для
персонала Парижского общественного транспорта (RATP)) 70
Е.А.Иванова. Опыт применения гештальт-подхода для изменения
структуры традиционного психиатрического интервью.....79
Е.А. Шиканова. Применение Гештальт-подхода в работе
с психотиками.....93
ВВ. Чаплюк. Гештальттерапия при церебральных заболеваниях
периферической нервной системы.....102
СБ. Вайсов. Методика диагностики потребностей
наркозависимых.....108
СБ. Вайсов. Исповедь наркомана.....119

ДРУГИЕ ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ГЕШТАЛЬТА

- МАО. Перепелицы на.* Психотерапевтическая ситуация в
образовательном процессе с применением гештальт-подхода
техническом ВУЗе.....153
Л.П. Перлова. Опыт использования гештальт-подхода в театре
юношеского творчества при обучении детей театральному гриму
163
М.М. Казакова. Две стратегии предъявления себя на рынке труда в
тренинге подростковых групп.....176

Информационный бюллетень СПб Института Гештальта183

ОТ РЕДАКТОРОВ

Координаты Я: где и как. Снова разговор о Гештальте, его проблемах, теории и практике. Мы продолжаем беседу с того места, где остановились два с половиной года назад: с координат "Я". Напрашивается метафора: если "Я" и его данности — центр колеса, втулка, ось, то вопросы, которые человек ставит сам или отражает как "вызов" среды — кто? когда? где? что происходит? откуда я об этом узнал? как я это делаю? для чего мне это служит? — подобны спицам, соединяющим втулку с ободом. Обод — моя граница-контакт; она катится по той почве, которая и есть внешнее, окружающий мир, цепляясь за все его шероховатости, подсакивая на выбоинах. Без этих простых и вечных вопросов я не знаю ничего о том, что вокруг меня; я в пустоте. Если пара вопросов пропускается — ось прогнется; "кривая" никуда не вывезет. Очень хочется попробовать начать отвечать на них последовательно, не спеша, вместе с теми, для кого Гештальт является предметом интереса, философией, или сферой профессиональных усилий — с теми, для кого он является частичкой "Я". Где этот метод применим? Что нам сегодня представляется его границами? Как приложить на практике свои идеи, воззрения, опыт? Это вопросы, на которых мы стараемся сконцентрироваться в этом сборнике, смиренно оставляя прочие вопросы назавтра.

Предлагаемый Вашему вниманию сборник является вторым альманахом, выпускаемым Санкт-Петербургским Институтом Гештальта. Когда мы печатали первый, то думали, что будем выпускать ежегодник. Мы явно переоценили собственные способности и недооценили требования, которое сегодняшнее непростое время предъявляет к специалистам, занимающимся практической психологией: растет профессиональный уровень

коллег, и количество предложений на профессиональном рынке значительно опережает платежеспособный спрос — и отсюда множество проблем, связанных с конкуренцией. Масса чисто практических забот: об учебных программах, адаптированных к Российской жизни времен социальных и экономических кризисов; о собственном помещении для работы — потому что бытие "временно-арендующего" не дает стабильности, потребной для настоящей самостоятельности; о получении всяческого рода прав, признаний и лицензий, с их выматывающей душу бюрократической бумажной волокитой — но без них возможны только более или менее красивые и денежные "акции", "демонстрации", "конференции", а долгосрочные, кропотливые, всерьез изменяющие жизнь наших студентов и клиентов программы повисают в воздухе. Наконец, необходимость снова и снова искать и находить свой собственный почерк в практике гештальт-терапии, консультирования и обучения. На занятия наукой и даже на обобщения практического опыта на бумаге времени и сил оставалось прискорбно мало.

Когда очень хочется "выжить" и удержаться на "гребне волны" I мысли о теории уходят в фон.

Лавинообразно возросло количество книг по специальности, которые стали доступны — и то, что три года назад было так ясно и четко (полученное из рук и книг французских учителей-Гештальтистов — мы с благодарностью имеем ввиду прежде всего Сержа и Анну Жинжер и Жан-Мари Робина и издания Кливлендского Института Гештальта) утратило во многом свою непреложную ученическую понятность и потребовало собственных сомнений, и разочарований, и нового осмысления связей и обособления своего подхода от прочих: на стыке сегодняшних психотерапевтических направлений, уже очень далеко шагнувших от классических источников. Новых размышлений о месте Гештальта в чреде других школ — с их новаторством и противоречиями; укладом обращения к личности и ее ответственности, к текущему моменту, к осознанию терапевтом нюансов своей реакции на клиента — который стал привычным,

разделяется практически всеми подходами и является по существу "общей почвой" для сегодняшней психотерапии вне зависимости от личных пристрастий и ориентации терапевта. Попыток сориентироваться в широко распахнувшемся поле, "пространстве Гештальта", с его многомерностью и прикладными возможностями, выходящими далеко за рамки психотерапии и психологического консультирования.

Так или иначе, прошел 1997, с его иллюзией относительного благосостояния и подъема; прошел 1998, с ожиданием обвала и по Российскому обыкновению, "нежданным-негаданным" крахом; есть тревожный для нас 1999. Мы хотим опубликовать то, что сейчас содержится в нашем редакционном портфеле — не ожидая, пока работы приобретут завершенность и отточенность, а авторы — академический статус; пока появятся деньги на копирайты; пока будут сделаны новые переводы.

Мы стараемся сохранить преемственность направления нашего альманаха, и одновременно видим, как во многом изменилась тематика и стиль работ. Отчасти это обусловлено тем, что Гештальт становится в России все более известным и популярным направлением. Этому способствует появление новых изданий на русском языке. Мы имеем ввиду прежде всего книги Ф. Перлза: "Внутри и вне помойного ведра", "Гештальт-подход" и "Свидетель терапии", "Гештальт-семинары" — эти бестселлеры Америки начала семидесятых, до сего времени у нас доступные лишь ограниченной англоязычной аудитории. Вышла основополагающая книга И. и М. Польстеров "Интегрированные техники Гештальт-терапии" и относительно новая работа И. Польстера "Обитаемый человек: терапевтическое исследование личности". Широкому читателю оказалась доступной "Гештальт-психология" В. Келлера и К. Коффки. Профессионалы и "любители" открыли для себя "Окна в мир ребенка" В. Окландер, немало толковых переводов появлялось в ежегодных сборниках Московского Института Гештальта. Не стоит сбрасывать со счета и книги "смежников" — Дж. Бюдженталя, К. Витекера, Ролло Мэя, М.Бубера, Н. Мак-Вильямс и др.

Эти книги заполнили, до некоторой степени информационный вакуум, прежде всего в отношении источников, принципов и базовых понятий Гештальта. Появились подробные описания отдельных сеансов, дающие возможность составить общую картину представления о гештальт-терапии и гештальт-консультировании. Из более частных тем широко освещалась работа со сновидениями и немного — консультирование пар.

Вместе с тем, не стоит забывать, что большая часть появившихся публикаций — это переводы классических монографий, впервые изданных зарубежом свыше 20 лет назад. С того времени Гештальт, как направление психотерапии и психологической практики довольно сильно изменился, не говоря уж о том что сегодняшняя Российская действительность разительно отличается от той, в которой они были написаны и адаптированы. Ведь теория, как любая другая фигура, существует только в соотношении со своим фоном; если социальный фон, как в нашем случае, качественно иной, то и некоторые теоретические положения требуют если не переосмысления, то по крайней мере рассмотрения под другим углом. Посему в настоящем альманахе мы старались как сосредоточить внимание на тех общих аспектах Гештальта, которые до настоящего времени в литературе на русском языке не рассматривались, так и показать широкое прикладное значение Гештальта, в большей мере отвечающее реалиям сегодняшней Российской действительности.

Укрепились позиции Гештальта и сфере обучения специалистов и практики в широком значении этого слова. Институты, центры и творческие мастерские "множатся как грибы после дождя", не только в столицах, но и в уездных городах России и порубежья. Институты, стоявшие у основания отечественного Гештальта набирают обороты. Жизнь нашего Института — фон, из которого прорастает этот сборник — тоже в значительной мере переменялся. За прошедшие два с половиной года деятельность Санкт-Петербургского Института Гештальта приобрела некоторую стабильность и даже респектабельность. Наряду с лицензией на обучающую деятельность (профессиональную переподготовку

специалистов), Институт получил также право на проведение психотерапии, как вида медицинской деятельности. Институт, на сегодняшний день единственный в Петербурге, обрел "право гражданства" в FORGE, узаконив свое членство в этой уважаемой международной организации и получив одобрение своих программ, как соответствующих международному стандарту, на VI Конгрессе FORGE в 1997г. в Брюсселе. Мы стали хозяевами "собственной территории", которую сумели оборудовать согласно своим пристрастиям. Нас стало больше: в состав Института влились новые сотрудники, и принесли свой горячий энтузиазм и новый опыт. Наконец, у нас появилась первая сотня выпускников, "практиков в области Гештальта", некоторые из коих заставляют наши сердца сладко трепыхаться от гордости.

Сфера интересов Института включила как клинические аспекты Гештальта, так и работу с парами, организациями, применение гештальт-подхода в тренинговых программах, в творчестве и гештальт-педагогике. В альманахах включены как статьи авторов, имена которых вам могут быть знакомы по первому альманаху и др. публикациям, так и авторов, которых читатель скорее всего видит впервые. Мы заинтересованы поддержать те ростки гештальт-практики, которые выросли на нашей сегодняшней почве. Мы имеем в виду работы наших молодых коллег — выпускников Института. Эти работы делались на основе 1-2 лет самостоятельной практики и для нас представляют ценность скорее заложенные в них идеи, как нечто "становящееся", нежели результаты — "установившееся" и "ставшее". Видете ли, собранные знания прекрасны видом, и обладание ими ласкает душу; но чтоб печь булочки, которые покупают — нужна мельница — с ее энергией от ветра или воды; нужны тяжелые жернова, которые без усталости вершат свой занудливый труд, перетирая зерна в муку; нужно терпеливое усердие мельника, который удовлетворяется своим прозаическим и, зачастую невзрачным продуктом. И когда мы набираем эти строчки, то чувствуем себя и мельником и жерновом, и зерном и мукой. И мы очень надеемся что и вы "приложите толику

терпения и доброй воли", чтоб воспользовавшись этими идеями, этой мукой, приготовить подходящие для вас и ваших клиентов хлеб и пряники.

Наш альманах состоит из разделов:

• **Общие вопросы, где помещены дискуссионные статьи, касающиеся обсуждения теоретико-методических аспектов Гештальт-подхода;**

• **Прикладные аспекта Гештальта, в свою очередь подразделяемые на гештальт а работе с организациями, применение Гештальт-подхода в клинике и другие прикладные сферы Гештальта — в обучении, в консультировании пар, в театре.**

Альманах открывается статьей Е.А.Ивановой и Н.М.Лебедевой, в которой рассматривается место Гештальта в современном психотерапевтическом поле, его теоретико-методологические корни и базовые принципы, особенности позиции гештальт-терапевта (в частности, известный миф о гештальтисте как об искусном фрустраторе). Статья завершается постскриптумом-эссе, который, как надеются авторы, может оказаться полезным для просветительской работы с населением и побудить самих психотерапевтов и психологов-практиков к собственной терапии.

Статья Н.М.Лебедевой касается различных аспектов шеринга в гештальт-группах. Автором предложен конфигуратор существующих типов шеринга, обсуждаются основные подмножества его смыслов (для отдельных участников, для группы в целом и для ведущего группу), приведены ответы на наиболее часто задаваемые по поводу шеринга вопросы.

В статье Ильдара Сафарова делается попытка осмыслить некоторые положения теории Гештальта. Его внимание привлекает скачкообразный переход в процессе творческой адаптации организма к окружающей среде. Для описания этого принципиально важного для гештальтистской теории феномена существующие модели цикла контакта /опыта представляются ему упрощенным и недостаточными и автор ищет собственную модель, которая позволила бы отразить объективную сложность непрерывных

творческих природных процессов. Для этого он рассматривает цикл контакта с точки зрения системно-динамической теории и нелинейной теории колебаний. Впервые для анализа психологических феноменов привлекается теория Пригожина. В качестве модели цикла контакта избирается нелинейная синэргическая модель — бифуркация Хопфмана.

В альманахе включены две работы Г. Маскулье, директора Парижской Школы Гештальта (EPG), которые он любезно предоставил нам для перевода и публикации. Статья "Семинары "Навстречу контакту с публикой" привлекла нас конкретной информацией об обучающей программе, проведенной EPG для руководства и сотрудников парижского метрополитена. В ней, наряду с исторической справкой о разработке проекта программы, рассматривается его структура, основные направления работы, достигнутые результаты и возможные перспективы. Статья "Пентаграмма Гингера" содержит лаконичное изложение идей Г. Маскулье по использованию указанной пентаграммы (ставшей для гештальтистов уже классической) в работе с организациями.

Мы приносим искреннюю благодарность автору за предоставленные работы и гордимся тем, что впервые Читатель встречается с Г. Маскулье на русском языке именно на страницах альманаха нашего Института.

Наиболее многочисленными в альманахе являются статьи, которые касаются использования Гештальта в клинике.

В статье Е.А.Ивановой обосновывается целесообразность и техническая применимость гештальт-подхода в повседневной практике врача-психиатра. В ней предпринята попытка изменения структуры традиционного психиатрического интервью средствами Гештальта. При этом специальное внимание уделяется особенностям первичного контакта врача-психиатра с депрессивными пациентами и больными, у которых на первый план выступает тревога. Автор также проводит сравнительный анализ некоторых понятий Гештальта и клинической психопатологии.

В статье Е.А.Шикановой обсуждаются теоретические положения и практический опыт применения гештальт-подхода в

работе с психотиками. Выделены некоторые специфические трудности и своеобразие позиции гештальт-терапевта при взаимодействии с такими пациентами в сравнении с его позицией при работе с лицами, страдающими невротическими расстройствами.

Статья В.В. Чаплюка касается возможностей гештальт-терапии при лечении цереброгенных заболеваний периферической нервной системы. Автор счел полезным описать ряд мышечных синдромов, а также нарушений двигательного и дыхательного стереотипов, которые имеют место при данных заболеваниях, поскольку Читатель альманаха, возможно, знаком с ними недостаточно. В статье обсуждаются также ограничения мануальной терапии при лечении указанных расстройств, показаны преимущества холистического подхода, характерного для Гештальта, значимость принципов Гештальта и его способов работы.

Обе работы С.Б.Ваисова посвящены работе с наркозависимыми пациентами. Первая из них — "Исповедь наркомана" — представляет собой подробное описание истории формирования наркозависимости и выхода из нее, сделанное по предложению автора одним из его подопечных, приводимое практически в оригинале — от первого лица. Этот уникальный по своей точности проникновения во внутренний мир наркомана текст. Он может позволить специалистам, не имеющим собственного наркотического опыта, прикоснуться к обычно столь ревниво охраняемой сфере потребностей, переживаний и контактов человека, прошедшего через травматичный опыт наркозависимости. Во второй предложена методика диагностики потребностей наркозависимых лиц (МДПН), позволяющая выявить фрустрированные потребности, удовлетворению которых способствует прием наркотиков. МДПН помогает также наметить основные "мишени" психотерапевтической работы и повысить мотивацию наркозависимого клиента для участия в ней. Автор приводит описание конкретных случаев из практики с использованием предложенной методики.

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

Е.А. Иванова, Н.М. Лебедева

ГЕШТАЛЬТ — В ПОИСКАХ ОБОБЩЕНИЙ

Поле психотерапии — психотерапевты и их клиенты.

Границы психотерапии не провести линейкой или циркулем, ее пространство, меняя свои очертания, неуклонно расширяется. К психотерапевтам во всем мире обращаются как люди, страдающие невротическими, психосоматическими или психотическими нарушениями, так и те, у кого разладились отношения в семье или на работе; те, кто столкнулся с кажущимися неразрешимыми экзистенциальными проблемами, или стремящиеся к психическому равновесию и личностному росту, чтобы сделать свою жизнь более счастливой и многогранной. С больными дела обстоят более или менее понятно: они приходят по традиционному адресу — к врачу-психотерапевту, или к психологу — это престижнее и, вроде бы, не так опасно ; но какой процент ваших клиентов согласится причислить себя к этой категории? У них нет симптомов... Зачем к психотерапевту?

На сегодняшний день так и не сформулировано общепризнанное четкое определение психотерапии, способное охватить все ее виды и формы. Сторонники медицинской модели рассматривают ее как "лечение болезней" или "комплексное лечебное воздействие... на психику больного, а через нее на весь его организм с целью устранения болезненных симптомов и изменения отношения к себе, своему состоянию и окружающей среде" [7, с. 12]. Однако Всемирная Организация Здравоохранения прямо в преамбуле к своей Декларации указывает: " Здоровье — это не отсутствие болезни или физического недостатка, а состояние

хорошего общего физического, умственного и социального самочувствия". В этом контексте можно говорить о том, что психотерапия (ПТ) направлена на поддержание "общей гармонии самочувствия" в широком смысле слова, а не "излечение", "исправление" или "коррекцию" каких-либо расстройств. Это удивительным образом льет воду на мельницу некогда дерзкой до ереси фразы Ф. Перлза: "Гештальт-терапия слишком хороша для того, чтобы принадлежать только больным".

Так или иначе, "Территория" психотерапии весьма многообразна. Простое перечисление существующих школ и направлений, вероятно, утомило (усыпило) бы Читателя. Поэтому напомним только, что ПТ уходит корнями в седую древность. Ее научная эра началась во второй половине XIX в., известной как "Золотой век гипноза". В истории ПТ имели место три "революции". Первая из них связана с рождением психоанализа, вторая — с бихевиоризмом. "Третьей революцией" в ПТ уже традиционно называют становление ее гуманистической ветви, к которой прежде всего относятся клиент-центрированная терапия К. Роджерса, экзистенциальная терапия Дж.Бюдженалея и гештальт-терапия, ведущая начало от работ Ф. Перлза.

Существующие психотерапевтические направления подчас конкурируют между собой, пытаясь узурпировать всю полноту власти и доказать, что то или иное из них обладает максимальной эффективностью. Тем не менее прослеживается и противоположная тенденция — на сотрудничество, разделение полномочий, поиск общего базиса и взаимопонимания. Вспомним в этой связи хасидскую притчу, которую когда-то привел Мартин Бубер.

Однажды несколько учеников умершего цаддика пришли к своему новому учителю и выразили удивление, что его порядки отличаются от тех, к которым они привыкли. Тот воскликнул: "Что бы это был за Бог, если бы существовал только один способ служить Ему!"

По мнению авторов настоящей статьи, нет "хороших" или "плохих" психотерапевтических направлений. Если уж в оценочных категориях, то есть хорошие или плохие психотерапевты. Мало

освоить методические приемы и техники, не достаточно и уметь использовать их осмысленно. Более важно не ЧТО, а КТО их применяет: определяющими являются ценности и установки психотерапевта (прежде всего доминанта на помощь); способность завоевать доверие и установить терапевтический альянс; умение "подняться над ситуацией", чтобы охватить ее во всей сложности и противоречивости, не унижая клиента возможными упрощениями или увещеваниями и не подменяя своими предпочтениями и пристрастиями его бытия; соблюдение профессиональной этики. Образно говоря, психотерапевт "работает собой, а не методикой", он — свой основной инструмент.

Психотерапевт может быть "непроницаемым", подчеркнуто нейтральным (аналитическая традиция), а может рассматривать психотерапию как "экзистенциальную встречу двух человек", как "со-бытийный процесс", "Я — Ты диалог", в котором неповторимо раскрывается и обратившийся за помощью, и психотерапевт (гуманистические направления ПТ); он может опираться на эмпатию — способность к сопереживанию и безусловному принятию (клиент-центрированная терапия) или на симпатию-вовлеченность в психотерапевтическое поле в целом, сознавая как клиента, так и себя (гештальт и экзистенциальная терапия).

Психотерапевт может делать акцент на фрустрации, например, пародируя и высмеивая своих пациентов (провокационная терапия Ф.Фарелли); главным образом, использовать поддерживающие интервенции (позитивная ПТ); или скорее сохранять баланс между фрустрацией и поддержкой (гештальт-терапия). В данном контексте мы хотим вернуться к известному мифу о гештальт-терапевте прежде всего как об искусном фрустраторе, порожденному известными высказываниями Ф.Перлза. Разделяя точку зрения основателя гештальт-терапии, важно уточнить, что мишенью для фрустрации в рамках этой школы является не личность клиента, не его жизненные выборы или способы действовать в рассматриваемых обстоятельствах, а те застывшие и переставшие осознаваться паттерны поведения, которые некогда были адаптивны, а сейчас, как любые анахронизмы, мешают человеку удовлетворять его

потребности. Фрустрация собственно и служит для "растворения" привычного и фасилитации появления нового взгляда (на себя и обстоятельства), позволяющего расширить поле выборов. Насколько правомерно тогда говорить о балансе? Давайте рассуждать вместе. Стоит принять во внимание, что профессиональный гештальт-терапевт занимает поддерживающую позицию в отношении личности клиента; достаточно открыт и осознан, чтобы его интервенции, адресованные выборам клиента, не носили подспудно осуждающего или обвиняющего характера. Кроме того для гештальтиста принципиально доверие к мудрости клиента, признание его права принимать решения, с которыми терапевт внутренне не согласен, поддержка любых его осознанных выборов (как наилучших для этого человека в здесь и теперь). Проведенный анализ предпринят нами как попытка избавить гештальт-терапию от звучащих иногда обвинений в жестокости, позволяя более аргументированно говорить о соблюдении в ней баланса фрустрации и поддержки.

Психотерапевт может больше объяснять или интерпретировать (разъяснительная ПТ и психоанализ) либо предлагать "прожить" -ситуацию, уважая текущий опыт клиента и опираясь на него (гештальт-терапия, психодрама). Он может в большей степени обращаться к разуму (когнитивная ПТ) или использовать целостный подход, работая не только с когнициями, но "реабилитируя" значимость телесных ощущений и чувств клиента, как это происходит в гештальт-терапии...

Психотерапевты могут быть очень разными. И все-таки во главе угла оказывается не Подход, а Личность психотерапевта.

Авторы статьи в своем профессиональном становлении начинали с динамической терапии и групп-анализа, серьезно занимались позитивной ПТ и психосинтезом, участвовали в обучающих семинарах по транзактному анализу и системной семейной терапии... Тем не менее фигурой на психотерапевтическом поле для нас на протяжении уже многих лет является гештальт-терапия (ГТ) и гештальт-подход (ГП) в различных прикладных областях.

Территория "Гештальт"

"Гештальт" с немецкого "конфигурация частей", "образ", "привидение", "целостность". То, что в человеке, событии, системе выходит за пределы суммы составляющих их компонентов и связей. Подробнее смотри у Шпенглера, кто, кажется, первым ввел слово "гештальт" в русский язык. Или у Ф.Перлза-отца гештальт-терапии, служителя богов по имени Осознание, Ответственность, Выбор. Согласно сторонникам гештальт-подхода (и гештальт-терапии), для понимания поведения или ситуации важен не только их анализ, но и синтетическое рассмотрение в общем контексте. К примеру, крик футбольного болельщика— совсем иное, чем крик, раздавшийся на пустынной улице; голый человек под душем — вовсе не то же, что голый на Невском.

Развивая новое направление, Ф.Перлз стремился изменить "кушеточный психоанализ" с его манерой бесстрастия и играми ума. Он пытался восстановить права "изгнанного на кушетку тела", значимость телесных ощущений в бытии человека, вернуть страсти из прошлого в здесь и теперь, из сферы разговоров перейти в сферу действия, опираясь на представления психологов о базовой роли кинестетики для формирования и закрепления опыта.

Во главу угла в Гештальте ставится то, что актуально сейчас (не исключая всплывающих воспоминаний или планирования будущего). При этом его отличительной чертой является отсутствие акцента на каузальных связях. Соответственно, целенаправленных поисков причин или объяснений нынешних проблем и трудностей в зависимости от прошлого опыта не проводится. У клиента отсутствует возможность "списать" свои сегодняшние невзгоды на "ужасное детство". Конечно, наивно отрицать груз биологической наследственности, детского чувственного опыта или преуменьшать роль социального окружения. Однако приглашаем задуматься над высказыванием Ж.П.Сартра: "Важно не то, что из меня сделали, а то, что я сам делаю с тем, что из меня сделали". Отказавшись от пораженческого детерминизма Прошлого и окружающей Среды, люди оказываются способными найти собственное пространство для проявления свободы и ответственности.

Заманчивая перспектива? С одной стороны — да; я — хозяин своей судьбы. С другой стороны, невозможность переложить ответственность на других (родителей, обстоятельства, Бога...), известная многим "невыносимая легкость бытия", связанная со свободой воли и выбора, порой порождает те самые тревогу, сомнения, отчаяние и одиночество, о которых столь любили писать экзистенциалисты. Нередко мы сталкиваемся с трудноискоренимым чувством вины — так называемой экзистенциальной виной, когда человек с трудом идентифицирует — а перед кем же он собственно виноват? И перебирает: перед детьми? перед мамой? перед Создателем?

До тех пор, пока человек сохраняет убеждение (или иллюзию), что он сотворен (неважно, Богом или собственными родителями) для исполнения определенного плана, какой-то определенной задачи, он никогда не может быть "достаточно хорош" — ведь выполнить нечто полностью и в совершенстве не возможно в принципе, а тем более невозможно полностью соответствовать чему-то скрытому, скорее имплицитно подразумеваемому, нежели ясно и раз навсегда проговоренному. Пока я стремлюсь соответствовать — я всегда виновна в несоответствии. Ответственность же возлагается на "создавшего меня таким, и чтобы я..." Но это, как правило, не осознается. Человек обучается не осознавать этого. Кому незнакомо двойное послание, заключающее в себе парадокс: "Ты уже достаточно взрослый, чтобы отвечать за собственные поступки. Ты должен поступать так, как я считаю нужным (вариант — как принято в этом мире)". Человек обучается вздрагивать при слове ответственность — оно обозначает — **ты виновен!** Где уж тут осознавать ловушки посланий... Иными словами, серьезные жизненные выборы делать очень и очень нелегко. Поэтому современная ГТ с ее акцентом на возвращение клиенту ответственности зато, что с ним происходит, с большим пониманием и сочувствием встречает попытки человека избежать чрезмерного для него бремени ответственности, взять себе время, необходимое для больших преобразований, выстроивания новых смыслов, которые оправдывали бы усилия для этих изменений. К слову

скажем, что само значение термина " ответственность" (responsibility) далеко не однозначно. Существуют два традиционных смысла, которым нагружается это слово: один из них — вклад (input) человека в складывающуюся тем или иным образом ситуацию. Об этом можно почитать у Энрайта [9] или у Сартра [8]. Это значение довольно близко к русскоязычному, поскольку ответственность можно нести за действие (или бездействие), в более расширительном контексте за намерение или решение— если предполагается, что оно влияет на ситуацию. Другое значение этого термина- способность к ответу на сигналы окружающей среды (см. Бубера [1]) для англоговорящих совершенно естественно, поскольку responsibility состоит из двух слов: response + ability, и переводится дословно как способность отвечать. Кому? Да конечно же тому, кто или что олицетворяет собой в данный момент респондента диалога, т.е. внешнему миру. В русском языке такого соответствия нет. Отсюда русскоязычные люди с большим трудом понимают, в чем тут, собственно, ответственность — быть включенным в диалог со средой; "ведь я все равно не могу его избежать; он будет продолжаться, хочу я этого, или нет"- справедливо отмечают некоторые. Скорее это имеет отношение к тому, насколько я внимателен и открыт к ее сигналам, то есть к степени осознания (awareness). Это пример может на уровне теретических дискуссий звучать совершенной схоластикой, но когда доходит до попыток вернуть человека к ответственности за его состояние и переживания, и выясняется, что для него любая ответственность — синонимична чувству вины, то от того, насколько клиенту понятны ваши теоретические представления может зависеть, приложит ли он усилия к расширению осознания, или, завиноватившись, пошлет вас, высокоумного, к черту, и уйдет. Не случайно С.Гингер призывает коллег-гештальтистов работать, не спеша, двигаясь "мышинными шагами" [10], а традиционный спектр интервенций ГТ в последние годы обогащен вопросом "для чего?", адресованным к системе целеполагания и смыслов.

Следует также отметить, что Гештальт требует от клиента затрат, направленных на осознание и проживание своих ситуаций,

с их гневом и страхом, тоской и любовью. ГТ иногда называют терапией действием: она строится не столько на говорении, сколько на прочувствовании и драматизации. Осознанное проигрывание минувших ситуаций в здесь и теперь позволяет по-новому увидеть привычное, чтобы вернуть тому, что уже стало лишь словами и знаками — не принося радости и полноты переживаний — плоть, движение, вкус и запах.

Гештальт: источники и базовые принципы

Теоретико-методологическими корнями Гештальта явились психоанализ и гештальт-психология, экзистенциализм и феноменология, восточные духовные практики. В определенном смысле Гештальт находится на пересечении западной и восточной культур, представляя причудливый синтез их особенностей. В силу этого, появившись в многонациональной России совсем недавно, данное направление очень быстро завоевало признание, и его роль в психотерапевтической и психологической практике неуклонно возрастает. Символично также, что в разных странах резкий рост популярности ГТ и ГП происходил в условиях социально-психологических катаклизмов (скачкообразное изменение социальных условий, общественных стереотипов и верований; смена системы ценностей и менталитета; переход от опоры на иерархическую социальную структуру и зависимость от нее к опоре на личную инициативу, активность и ответственность и др.), что со всей очевидностью имеет место в современной России.

В сегодняшней России — с ее экономической и политической нестабильностью, размытостью границ между социальными слоями, проблематичностью выделения главного в ряду быстроменяющихся "текущих" событий, неустанными попытками отыскать виноватого, с трудностью удерживаться в настоящем (у одних окрашенной ностальгией по прошлому, у других — мессианскими чаяниями, ориентированными в будущее),... — основные принципы Гештальта звучат, как никогда, актуально. Приводя эти принципы ниже, предлагаем Читателю самому соотнести их с нашей действительностью.

Итак, с точки зрения авторов статьи, базовыми принципами Гештальта выступают:

- . принцип целостности
- принцип отношения фигуры и фона
- сосредоточенность на настоящем (знаменитое "здесь и теперь")
- принцип расширения поля осознания (точнее, awareness)
- опора на чувствование, переживание, на получаемый опыт (experience)
- . принцип действия
- принцип ответственности
- . принцип творческого приспособления.

Все указанные принципы сфокусированы на трех системообразующих понятиях: актуальность-осознанность - ответственность (actuality-awareness-responsibility) [2]. Практически любую технику в гештальт-терапии можно рассматривать как особую кристаллизацию широкого предписания: "Бери ответственность, воспринимай себя, как автора своих поступков, осознавай себя в актуальном контакте с реальностью".

Приведем некоторые положения, сформулированные Дж.Зинкером, одним из самых известных среди ныне практикующих гештальтистов. Он полагает, что посредством ГТ человек:

- * продвигается к большему awareness себя и своего окружения
- * научается овладевать своим опытом, скорее присваивать себе собственные переживания, нежели проецировать их на других
- * научается осознавать свои потребности и развивает способы их удовлетворения своими силами, не ущемляя права других
- * продвигается к более полному контакту со своими ощущениями; научается видеть, слышать, нюхать, пробовать на вкус, осязать..., т.е. наслаждаться всеми аспектами своего бытия
- * присваивает опыт собственной силы, могущества и способности к самоподдержке, уходя от "плача в жилетку",

обвинений или овиновачивания другого -привычных способов получения поддержки из окружающей среды

* становится сенситивным к своему окружению, хотя, в то же время, "носит покров доспехов" или "мундир из брони" в ситуациях, которые являются деструктивными или губительными

* научается принимать на себя ответственность за свои действия и их последствия

* чувствует себя комфортно при осознании собственных фантазий и их выражении.

Человек меньше рассеивает свою энергию, креативно интегрируя конфликтующие чувства внутри себя, а не используя их против собственного организма или поляризуя (расщепляя) свое поведение [11, с.96-97].

В личной истории циклы контакта (циклы удовлетворения потребностей) часто оказываются незавершенными. Один мучается, "глотаю обиды", не решаясь постоять за себя и дать отпор; другой страдает, но не показывает виду, что ему страшно или больно, дабы не травмировать окружающих; кто-то терзается, подавляя радость и веселье, так как считает их неуместными в компании людей с постными физиономиями. К счастью, многие из подобных ситуаций не являются особенно значимыми и забываются в водовороте жизни, не давая о себе знать в дальнейшем. Впрочем, нередко подавленные чувства, несказанные слова, невыясненные отношения и несовершенные поступки продолжают жить в человеке, спустя годы. Они напоминают о себе неожиданно: среди полного благополучия вдруг появляется напряжение, и человек ведет себя неадекватно сегодняшней ситуации, поскольку когда-то брошенный в пруд камушек продолжает давать круги на водной глади. Неудовлетворенная потребность продолжает будоражить, "взывая" к утолению; опыт ищет завершения.

Представляется уместным привести известный апокриф, который рассказывают в различных вариантах: про Баха, Генделя или Гайдна [6, с.37]. Однажды, когда маэстро ложился спать, он услышал, как его друг играет на клавикордах. Мелодия развивалась

и вдруг оборвалась на ... доминант-аккорде. В те дни незыблмым являлось правило заканчивать музыкальное произведение не одним, а двумя аккордами — сначала "доминант", потом "тоника". Маэстро не смог уснуть до тех пор, пока не подошел к клавибордам и не сыграл правильный конец мелодии.

Похожим образом порой обстоит дело и в психотерапии. За многими жалобами можно обнаружить незаконченные ситуации (незакрытые гештальты). Есть основания полагать, что именно ГТ фокусирует внимание на завершении подобных ситуаций в большей степени, чем другие психотерапевтические направления.

Вместо итогов

В заключение еще раз отметим, что гештальт-терапия и гештальт-подход помогают людям осознать механизмы, которые толкают на повторение привычных паттернов поведения; обрести внутренний локус контроля и развить способность принимать ответственность за свои мысли, переживания, слова и дела, за собственный стиль жизни. В Гештальте сочетается верность традициям и открытость новому. Для терапевта это открывает возможность найти свой путь в рамках школы, а для клиента — исследовать новые пути разрешения проблем, расширить палитру собственных выборов в трудных и критических ситуациях, наконец,, получать удовлетворение от самостоятельно принятых решений.

Современный Гештальт используется не только в индивидуальной терапии и консультировании, но также в терапии пар, семейной и групповой терапии, в тренинговых программах и группах личностного роста, в педагогике и работе с организациями (банками, страховыми компаниями, торговыми и промышленными фирмами и т.д.). Он обращен не только к тем, кто страдает от физических, психосоматических, нервных или психотических расстройств. Он открыт всем людям. Именно поэтому Ф.Перлз ратовал за гештальт-терапию с вызывающим названием "терапия здоровых людей". В конечном счете специалисты, практикующие в многообразном пространстве Гештальта, хотят, чтобы их клиенты не утратили (а может быть, вернули) способность удивляться, играть

и радоваться — себе, своим открытиям, другим людям, проживая жизнь во всей ее полноте и видя мир разноцветным.

Очень хотелось бы завершить статью на этой оптимистичной ноте, но...

Нельзя не отметить, что, если на Западе иметь своего психотерапевта престижно, у нас — по крайней мере, не принято. Обращаются к психотерапевту или психологу-консультанту, когда "терпеть уже не в силах". В этой связи мы решили включить в настоящую публикацию постскрипtum, не имеющий строгого научного характера (скорее — эссе), в котором приводятся некоторые типичные проблемы "условно здоровых". Возможно в этом тексте Читатель узнает свои или чьи-то излюбленные "штучки-защиты" и посмеется, возмутится, загрузтит... В любом случае мы надеемся, что текст окажется полезен для мотивации на прохождение терапии (при использовании отрывков из него в просветительской работе с населением), а, может быть, побудит самих психологов-практиков задуматься о целесообразности их собственной ПТ.

Постскрипtum

Ложь во спасение или.. ?

Что такое страдание в той или иной мере известно каждому. Неписанный кодекс, хорошо известный любому носителю культуры и языка своей эпохи, регламентирует как поводы страдать — разделяя их на достойные и недостойные — так и способы избавляться от страдания или варианты его проявления/сокрытия. Поэтому люди с детства обучаются изощренным тонкостям манипуляции в поведении, связанным со страданием. Ведь страдание ребенка — огромная дополнительная нагрузка на окружающих, и никем не принимается "на ура".

Страдание, напряжение нереализованной потребности, согласитесь, ежедневно встречающееся состояние. И если говорить экзистенциальным языком — неизбежное. Такая же неотчуждаемая часть нашего бытия, как и радость. Но, перефразируя известную цитату, о радости говорить легко и приятно. А что делать со страданием? Смиряться?

Настоящее смирение (принятие совершившегося и себя, совершившего) — штука редкая, и помощь в этом — принадлежность религий и духовных школ. Здесь требуется большая мудрость. Что же делать ребенку, что нам, обычным смертным?

Плакать — нельзя. Ведь не плачут не только "большие мальчики". Не плачут "сильные духом". Не режут люди, которые "Я -О'К, Ты— О'К, Мир— О'К". Не дают волю слезам взрослые, "закаленные испытаниями и жизнью." Можно (только никому не говорите) — лгать.

Себе. Если дорогой человек умер, проглоти слезы и скажи: "Я, как честный православный, смирился с неизбежным".

Если мучаешься каждый день, объезжая на пути в гараж соседскую машину, не дай бог признаться себе, что на другой гараж не заработал или водишь — не ах... Не себя презираешь, ненавидишь — соседа по гаражу (это по-легче будет, но ненависть все равно — сильное страдание). Скажи себе: "Это из-за того, что ... он — лицо нерусской национальности, их всех надо выдворить вон из города, пусть власти займутся, а я — человек мирный, контактный..."

Если до сих пор виноват перед мамой: она так мечтала, чтобы я стал музыкантом, а я продаю компьютеры, — зачем страдать? Организуй себе хворь побезобразнее, типа экземы, чтобы девушки не любили, и живи при маме, скрашивая ей жизнь. Но так, чтобы и ей жизнь медом не казалась... Пусть она все видит, пусть терзается. Пусть еще поусердствует, повоспитывает, попотеет. И уже не почувствуешь себя виноватым перед этой душительницей.

Впрочем, не стоит учить. Способов лгать себе больше, чем людей.

Есть и более компетентный способ — лгать другим (чтобы приспособить их к своим нуждам хоть так, если впрямую не соглашаются). Я же не нытик какой-нибудь — канючить из-за того, что в семье есть место всем, кроме меня. Потому что я, мол, скучный и в классике не разбираюсь. Что ж, буду днем работать, а по ночам вести светскую жизнь (хоть устал до мушек в глазах и печень

пошаливает). Авось испугается жена-стерва, побегает, чтоб меня разыскать. Пусть хоть так поймет, что я ей нужен,

А вот другая счастливая семья, где жена думает: "Старая, за тридцать перевалило, и институт в свое время бросила Вишу у него на шее..., а если что случится?". (Вариант: "Ой, дура я, дура,... стыдно сказать,...страшно утром в зеркало смотреть,...дни проходят мимо,... вдруг разлюбит?"). Но об этом никому. Я всем скажу, что мое призвание— вести дом. Воспитывать детей. Из кожи вон вылезу— они получают элитарное образование. Быть идеальной женой — всегда подтянутая, корректная, никакого целлюлита. Дел — по горло. День расписан по часам. Держимся гордо, спинку прямо, как мама учила. Ни перед кем шею не гнуть, не подлаживаться. За обедом — цветы и классическая музыка. Дети — что сегодня было на итальянском?

Конечно, обманывать плохо. Об этом думать не надо. Ведь если бы обстоятельства сложились по-другому (другие стартовые условия, возраст, супруг, здоровье, компаньоны, страна...), я бы ... И всем хорошо знакомый поток фантазий, грез, снов, планов.

Как же не лгать? Ложь необходима, чтобы подходить — своей роли, своему месту, своим привычкам..., чтобы быть удобным — они ведь уже привыкли, что я такой, и приспособились. Если я открою им, что уже не прежний — разлюбят? Ложь хранит мои наработанные стереотипы, мое поле и боится от риска: нового, непривычного, чужого. Не выдумывай, изменяться, рисковать — очень страшно, тревожно.

А поскольку про ложь я уже давно не думаю, то и про ее цену не знаю. Ну, болезни? Страховой полис, тренажерный зал. Ну, скука смертная? Новый проект или Багамы. От напряжения вечером не уснуть? Прими (по доброй русской традиции). Ну, ладно. Пропало желание? Это у Вас нервное. Заплати налоги и спи спокойно. От чего все не так? Вроде все как всегда, то же небо, опять голубое, но...

Наше всяческое почтение вранью. Необходимейшая "по жизни", хотим сказать, штука. Часто деликатная, изощренная, в высшей степени отточенная, квалифицированная. В практике

гештальт-терапии вышеописанное (и опущенное, для краткости) называется защитами или сопротивлениями. И ежели кого его комплекс защит полностью устраивает — виват! Долгая лета...

А коли и не очень? Что ж, к психологу-консультанту или психотерапевту идти? Чтобы он мои, с такой самоотверженностью созданные, любимые защиты разоблачал? Замой же кровные?! Что я рехнулся, что ли? Надо научиться лгать еще лучше: так, чтобы пресловутый комар носа... Чтобы сам себе поверил...

Для утомленных ложью

Предлагаем все-таки обратиться за профессиональной помощью, в частности, к гештальт-терапевту или специалисту в области гештальт-консультирования. Сразу предупреждаем, что рискованно. Маски могут слететь. Как сделать правильно — практически не говорят, в светлое будущее не зовут и его не обещают. Без анестезии. Отдых, комфорт и расслабление не гарантируют, поскольку за Вас (впрочем, и над Вами) ничего не делают.

Что же предлагают? Вместе взглянуть и почувствовать, что происходит на сегодняшний день; исследовать Вашу правду и ложь в их обоюдной изменчивости.

И может так оказаться, что правда о себе не такая уж напрягающая вещь. Предлагают ни мало, ни много: разобраться в структуре психологического ценообразования. Кто, сколько, кому и чем платит. И если эта цена для вас высока, принимайте свое решение и делайте свой выбор, господа. Будьте уверены — в любом случае его поймут. И никому об этом не скажут.

Заключительные замечания

Мы легко допускаем, что в силу собственной увлеченности Гештальтом, мы, возможно, переоцениваем его преимущества и не замечаем каких-то ограничений. Будем рады откликам читателей на эту статью, которых мы от души приглашаем к диалогу школ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бубер М. Два образа веры М., изд. Республика, 1995.
2. Наранхо К. Техники гештальт-терапии. Практическое руководство для профессионалов. С-Пб, 1995.
3. Перлз Ф.С. Внутри и вне помойного ведра. С-Пб, изд. Петербург-XXI век.1995

4. Перлз Ф. С, Гудмап П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии. С-Пб.: Петербург-XXI век. 1995.
5. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. М., 1996.
6. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия: контуры теории и практики. М.: Независимая фирма "Класс", 1997.
7. Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е.Рожнова. — 3-е изд. Ташкент: Медицина, 1985.
8. Сартр Ж.П. Тошнота
9. Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветлению С-Пб, 1994
10. Ginger S., Ginger F.. La Gestalt: une therapie du contact. Paris: I hommes et Groupes. 1992.
- f I. Zinker J. Creative process in Gestalt therapy. New York: Vintage Books. 1977.

ШЕРИНГ В ГЕШТАЛЬТ-ГРУППАХ

Общеизвестно, что шеринги являются неотъемлемой частью групповой работы, проводимой в парадигме Гештальта, независимо от направленности и специфики этой работы, состава участников и стиля ведущего. Идетли пролонгированная терапевтическая группа с лицами, страдающими невротическими нарушениями, дидактический или супервизорский семинар для психотерапевтов, тренинг с менеджерами по управлению персоналом (список, естественно, может быть продолжен), шеринги "имеют место быть". Что ж, гештальт-практика давно высказалась в их пользу. А вот публикаций, предполагающих синтез теоретических основ и опыта проведения шерингов, в доступной литературе найти не удастся.

Более того, обучаясь Гештальту у отечественных и иностранных специалистов, в России и за рубежом, мне и другим преподавателям Санкт-Петербургского Института Гештальта не довелось слышать лекций, посвященных шерингу, или участвовать в дидактических дискуссиях, прямо касающихся его многообразных аспектов. Возможно следуя традициям своих учителей, мы не включили тему "Шеринг" как самостоятельную в пролонгированную программу профессиональной подготовки гештальтистов, которая проводится в нашем Институте. Вместе с тем слушатели неизменно обращаются к нам с просьбой рассказать о целях шеринга, о том, чему он служит, как его проводить...Эта просьба в какой-либо форме звучит из года в год, всплывая в разных контекстах, на многих дидактических workshops, практически во всех городах, где мы работаем. И каждый раз, следуя актуальности происходящего и непосредственно реализуя принцип "здесь и теперь", мы отступаем от программы и делаем специальные сообщения о шеринге, по сути спонтанно

делясь собственным опытом об этом необходимом и значимом элементе в жизни любой гештальтистской группы.

В данной статье предпринята попытка взглянуть на шеринг как на фигуру, выступающую из фона в конкретные периоды групповой работы, представить абрис его пространства, предложить типологию многочисленных вариантов шеринга, ответить на наиболее часто задаваемые по поводу шеринга вопросы.

Итак, "шеринг", от английского to share - "делиться" (чем-либо с кем-либо); "делить" (горе, радость и т.п.). В гештальт-группах шеринг представляет собой процедуру, в которой участники говорят о важных для себя событиях, фактах и делятся своими эмоциями, чувствами, идеями, находками или шире — осознаниями.

Накопленный опыт позволяет предложить **конфигуратор существующих типов шеринга**, т.е. их иерархическую классификацию, построенную по разным основаниям. Прежде всего по временному основанию выделим увертюрные шеринги (начала workshop, начала дня...), промежуточные шеринги (после индивидуального сеанса в группе, группового упражнения, интерактивного эксперимента и пр.) и финальные (итоговые или заключительные) шеринги (по итогам дня, семинара, дидактического цикла...).

Кроме того, шеринги могут быть структурированными и свободными (неструктурированными). В первом случае ведущий задает вопрос или серию вопросов, на которые просит ответить участников. Наприм: ^р,

- Что произошло важного со вчерашнего дня (или с прошлой встречи, прошлого семинара)?

- Каково состояние сейчас?

- Каковы ожидания на сегодня?

- Есть ли потребность в терапевтической работе?

Во втором случае ведущий просто приглашает членов группы поделиться тем, что актуально, или спрашивает: "Кто сейчас что-то хочет сказать?"

Шеринги делятся также на эмоциональные и когнитивные (содержательные). Это деление несколько условное, и речь скорее идет об акцентах на эмоциональном отреагировании или на присвоении нового опыта. Содержательный шеринг является типичным после выполнения задания в парах или тройках на обучающих семинарах. Наиболее часто он структурирован ведущим до начала работы за счет формулирования тех аспектов, которые важно отслеживать во время выполнения задания. Приведу пример из собственной практики. Идет один из дидактических семинаров, на котором рассматривается теория Self. Участникам предлагается работа в тройках, где 20 минут отводится на сеанс с обычным распределением ролей: клиент-терапевт-наблюдатель. Наблюдатели получают специальные задания.

1. Отслеживать в ходе сеанса функции Self клиента. В какой модальности функционировало Self клиента в различные моменты сеанса?

2. К какой модальности Self клиента направлена та или иная интервенция терапевта, и как это влияло на ход сеанса?

3. Отметить нарушения функций Id и Personality клиента. Сопровождались ли они потерей функции Ego?

После сеанса 15 минут отводится на обсуждение перечисленных аспектов в тройках. Затем группа собирается в общий круг для содержательного шеринга. От троек предлагается говорить наблюдателям. Естественно, ведущий предоставляет возможность остальным членам троек что-то дополнить или высказать несогласия. В ходе шеринга возможно также поделиться своими эмоциональными переживаниями тем, кто осознает эту потребность. Вместе с тем акцент делается на проработке и присвоении базовых аспектов теории Self, в основном именно на это направлены в шеринге интервенции ведущего.

Еще одним основанием для выделения типов шеринга является язык или средства самовыражения, которыми пользуются участники. Соответственно, шеринг может быть вербальным и невербальным. Если первый из них традиционен, то второй практикуется реже: для создания доверительной атмосферы в

группе; купирования интеллектуализации; включения телесных проявлений, ведущих, в частности, к раскрытию ретрофлексии и росту awareness, и т.д. Я часто использую невербальный шеринг в конце дня, предлагая членам группы без слов в центре круга показать динамику их переживаний в течение дня, завершив собственную пантомиму невербальным проявлением эмоционального состояния в данный момент. Иногда здесь оговаривается возможность использования звуков: всхлипов, шипения, смеха и т.п.

По своей длительности шеринги могут быть достаточно развернутыми и долгими или ограниченными, вплоть до шеринга "вспышкой". Ограничения в шеринге возможны:

- по времени, когда участников просят сказать самое важное, уложившись в 1-2 минуты;
- по объему вербальной продукции, при предложении ведущего произнести не более двух-трех фраз;
- по количеству высказывающихся, когда ведущий предлагает говорить только тем, для кого сейчас это действительно важно.

Очевидно, что ограниченный шеринг может быть как неструктурированным, так и структурированным. Вот пример ограниченного структурированного шеринга по итогам дня. Перед его началом ведущий обращается к участникам: "Выделите два наиболее значимых для Вас факта (события) в течение сегодняшнего дня и поделитесь эмоциями, которые Вы испытываете по поводу каждого из них. Постарайтесь говорить коротко, не более пары минут."

В случае шеринга "вспышкой" обычно членов группы просят по кругу произнести 1-2 слова, выражающих их актуальное эмоциональное состояние, или высказать наиболее сильные эмоции в адрес кого-то из участников в данный момент (при этом целесообразно, чтобы обращение было напрямую, а не в третьем лице). Шеринг "вспышкой" может носить и иной характер. Например, в конце дня я предлагаю участникам дать название тому, что происходило сегодня. Иногда этому предшествует релаксация или известная процедура "guiding imagery", во время которой ведущий приглашает "вернуться" в начало дня, вспомнить то, что

происходило в группе сегодня, какими переживаниями сопровождался день — как бы вновь "прожить" его за короткое время, чтобы более полно осознать и присвоить полученный опыт, лишь потом подобрав соответствующую метафору. При этом ведущий может предложить, чтобы метафорами у всех членов группы выступали строчка из песни или название известной книги, кинофильма, телевизионной передачи... В другом варианте участникам дается полная свобода выбора, и один из них использует в подобном шеринге афоризм, второй — строчку из песни, третий — пословицу или поговорку, а кто-то прибегнет к собственному "яркому" названию. Ниже приводятся выдержки из стенограммы шеринга "вспышкой" на одной из терапевтических групп в конце дня, который начался с большого количества высказываний о чувствах беспомощности, безнадежности, одиночества, отчаяния, и в целом был очень насыщен глубокими эмоциональными переживаниями участников.

- Луч солнца в холодной воде.
- Печаль моя светла.
- Чуть заметная тропинка в бездорожье.
- За все тебя благодарю.
- Вера, надежда, любовь.
- У природы нет плохой погоды.
- Не так страшен черт, как его малюют.
- Свет в конце туннеля.
- Эпидемия безнадеги в начале спада.
- И в буре есть покой...

Наконец, по критерию инициативы, шеринг может быть предложен ведущим или начаться самими участниками, "без объявления". Шеринги, инициированные ведущим, могут быть, в свою очередь, разделены на запланированные и спонтанные, не предусмотренные заранее. Обычно планируются содержательные промежуточные шеринги после работы в парах, тройках или подгруппах с большим составом на дидактических семинарах. Их характер в значительной степени обусловлен заданиями, которые получают участники до работы. Часто планируется и характер

увертюрных шерингов. Однако иллюзорным является представление, бытующее среди начинающих ведущих, согласно которому "уж что, что, а шеринги-то можно предусмотреть все, а момент их объявления и характер "расписать", готовясь к проведению группы". Действительность полностью опровергает это представление. Даже предложенный ведущим характер шеринга может меняться в его процессе, когда, например, начавшийся по инициативе ведущего структурированный увертюрный шеринг перерастает во все более неструктурированный, а ограниченный шеринг трансформируется в развернутый. Здесь важно быть готовым к осознанному выбору: возвращать участников в предложенное русло, совсем отказаться от него или гибко варьировать собственную стратегию по отношению к разным членам группы

В рассматриваемом контексте обратим также внимание на то, что один из современных принципов гештальтистского группового процесса предполагает широкое использование групповых (интерактивных) экспериментов. Групповой эксперимент— это креативное событие, вырастающее из группового опыта. В отличие от групповых упражнений он не планируется заранее, а его выходы невозможно предсказать /подробнее см. 4/. В силу этого шеринг после группового эксперимента (или внутри его) также не может быть запланирован ведущим до начала обучающего семинара или терапевтического workshop. Практика свидетельствует о том, что такой шеринг чаще предлагается ведущим, нежели начинается по инициативе самих участников.

Кроме того, следуя современным принципам гештальтистского группового процесса, в частности, принципу примата актуального текущего опыта / 4 /, ведущий может предложить незапланированный шеринг в ситуациях, которые для конкретной группы являются нетипичными, экстраординарными, критическими. Например, я задаю вопрос: "Кто хочет поработать под супервизию в центре круга?" Очная супервизия на данной группе еще не проводилась, и в ответ на вопрос все участники хранят длительное молчание. Я, конечно, могу просто ждать (что иногда и

делаю, и обычно волонтер находится), могу обратиться к кому-то конкретно: "Может быть, ты попробуешь?", могу поделиться собственными переживаниями в настоящий момент, могу... Вариантов много. Группа, о которой идет речь, раньше с энтузиазмом реагировала на различные предложения ведущего, в ней часто происходила "борьба за место клиента", участники скорее проявляли чрезмерную активность, чем держали паузу. Я предложила незапланированный шеринг: "Постарайтесь осознать, что мешает сейчас работе под супервизию, какой эмоциональный отклик вызвал мой вопрос у каждого, и поделитесь этим те, кто хотят". Наряду с достаточно типичными высказываниями о страхе оценки, физическом недомогании и т.д., прозвучали и неожиданные для меня.

Виктор (В)*: После твоего вопроса о супервизии я почувствовал радостное возбуждение. До сих пор сердце колотится. Вот оно, наконец, свершилось — приглашение к настоящему вступлению в профессиональное сообщество гештальтистов, и ...от счастья "в зобу дыханье сперло". Я просто не мог говорить.

Терапевт (Н): Сейчас ты говоришь...

В: Да, я сейчас и на вопрос бы твой ответил.

Н: Ответь, если хочешь.

В: Я хочу получить супервизию, если, конечно, кто-то хочет быть моим клиентом.

А вот диалог с Людмилой.

Л: Я чувствую растерянность, не могу вспомнить третью фазу цикла контакта Зинкера.

Н: Что заставляет тебя сейчас ее вспоминать?

Л: Ну как же, если я даже этого не помню, что же я как терапевт смогу сделать?

Н: Попробуй переделать свой вопрос в утверждение.

Л: Я не смогу сделать успешную терапевтическую работу, так как не помню третью фазу..(улыбается).

Н: Что с тобой сейчас происходит?

*В настоящей статье имена всех участников изменены.

Л: продолжает улыбаться..., на глазах появляются слезы.

Н: У тебя повлажнели глаза.

Л: Да, я уехала далеко отсюда. (Долгая пауза).

Н: Где ты сейчас?

Л: Я вспоминаю жуткую сцену с математичкой в школе, когда я решила задачу первой в классе и гордо подняла руку. А потом не смогла дать формулировку теоремы (плачет)..., которую, по ее мнению нужно было использовать. Но ведь я (сквозь слезы) решила, решила, а она орала на меня, что задачу без этой теоремы решить невозможно... Может, я ее по ходу вывела, сама об этом не зная...(Продолжает плакать).

Н: Что ты сейчас хочешь?

Л: Я хочу быть клиенткой.

Эта участница говорила последней. В процессе шеринга несколько членов группы уже высказали свое желание получить супервизию. Я предложила девушке выбрать себе терапевтом кого-то из них. Выбор был сделан, началась индивидуальная сессия в условиях супервизии...

Подводя итог обсуждения конфигуратора типов шеринга, выскажу ряд принципиальных положений.

Увертюрный шеринг в начале семинара целесообразно инициировать самому ведущему и проводить его структурированным, вербальным, комбинируя содержательно- эмоциональные аспекты. Желательно, чтобы он был достаточно развернутым, если размер группы не превышает 24-х человек, а семинар рассчитан на 4 дня или больше. В других случаях имеет смысл тем или иным образом вводить ограничения длительности шеринга.

Промежуточный шеринг после индивидуального сеанса в группе более эффективен, если он является неструктурированным, вербальным и "чисто" эмоциональным по характеру.

Когнитивные структурированные шеринги — прерогатива дидактических workshops после групповых упражнений с конкретными заданиями. Они, естественно, также вербальны.

В конце дня часто имеет смысл предлагать ограниченный вербальный или невербальный шеринг, особенно если участники

уже много взаимодействовали друг с другом с помощью слов. К подобным типам шеринга можно прибегать и в силу очевидного лимита времени. В этом случае увертюрный шеринг начала следующего дня целесообразно проводить развернутым и неструктурированным. Если же предыдущий день закончился длительным развернутым шерингом, то следующий уместно начать с предложения говорить лишь тем, для кого это крайне важно.

Следует заметить, что невербальный шеринг практически никогда не инициируется самими участниками. Обычно он является структурированным и проводится без ограничений. Вместе с тем его длительность возможно предсказать более или менее точно, чего не скажешь о неограниченном вербальном шеринге, при котором разброс по времени (в зависимости от состояния участников, этапа развития группы и других факторов) очень велик.

В качестве финального по итогам workshop, семинара, тренинга не уместными представляются невербальный шеринг или шеринг "вспышкой". Наиболее целесообразен здесь развернутый вербальный шеринг комбинированного эмоционально-когнитивного характера. Он может быть как неструктурированным, когда все участники говорят о своих переживаниях и впечатлениях в свободном режиме, так и структурированным. В последнем случае ведущий, например, просит каждого вспомнить свои ожидания и опасения, поделиться тем, насколько они оправдались. Для того чтобы фасилитировать этот процесс, проводятся различные процедуры "погружения", можно также предложить обратиться к индивидуальным записям или записям ведущего, вывесить на стену или положить в центр круга лист ватмана с ожиданиями и опасениями, вынесенными на него в первый день, и т.д.

Обратимся далее к смысловой палитре шеринга. Можно выделить три основных подмножества его смыслов: для отдельных участников, для группы в целом и для ведущего. Начнем с рассмотрения первого подмножества.

1. Шеринг представляет собой опыт контакта с собственной актуальностью.

Именно во время шеринга люди отвечают себе на вопрос: "Что со мной сейчас происходит?" Это позволяет оказаться в "здесь и теперь", отстроиться от повседневной суеты, позволить всплыть из фона значимым фигурам. Очень часто в шеринге начала дня звучат высказывания: "Ну вот, наконец, я доехал (дошел, добежал, добрался)", "Теперь я действительно здесь, а то сижу в круге, а мысли и чувства не пойму где", "Когда шеринг начался, я еще заканчивала путь сюда, в группу. Сейчас я включена и могу говорить о том, что для меня на самом деле актуально...".

2. Рост индивидуального awareness.

По мере проговаривания значимого для себя участник может полнее осознать собственную проблематику, то, как он мешает себе удовлетворить ту или иную потребность. В осознании, конечно, могут помочь интервенции ведущего и реплики других членов группы.

Вот в шеринге начала дня Ирина во время пауз и пока говорят другие периодически теребит кожаное украшение, поглядывая при этом на меня, а затем оживленно рассказывает о комплиментах, которые она сегодня получала по дороге в группу. Я обращаю ее внимание на то, что она говорит, не отводя от меня взгляда. Ниже приводится продолжение нашего диалога.

И: Ну и что? (Теребит кожаное украшение.) Надо же на кого-то смотреть.

Н: Что ты чувствуешь, когда мне сейчас отвечаешь?

И: Мне неловко и немного обидно.

Н: Кому направлена твоя обида?

И: Ну, тебе.

Н: Скажи мне прямо.

И: Наташа, у меня обида на тебя за..., не знаю за что... (Опять ребит украшение).

Н: Что ты делаешь руками?

И: Трогаю украшение.

Н: Замедли это движение.

И: Я его...как бы тебе показываю.

Н: Продолжай показывать мне украшение.

Ирина разворачивает и приподнимает кольцо несколько раз.

Н: Как дела с твоей обидой?

И: Я сейчас ее не чувствую.

Н: Ты НЕ ЧУВСТВУЕШЬ обиду. А что ты ЧУВСТВУЕШЬ?

И: Мне приятно, что ты смотришь на меня и разговариваешь со мной. (Голос становится постепенно все тише.) ...Я сейчас вдруг поняла, что мне не хватало твоего внимания, вот и обидно было. Я его и привлекала. Похоже, что и украшением, и монологом. Про украшение я и не замечала, а то, что эбаутирую, — ведь "отглавливала". Еще и не об очень важном, ну, чтобы ты меня выделила...Это про на меня...

Н: Что ты имеешь в виду?

И: Ну, я и с другими людьми веду себя так. Говорю не то, делаю не попад.

Н: Чтобы привлечь внимание?

И: Да. И привлекаю, но не такое, в каком нуждаюсь.

Н: В каком внимании ты нуждаешься сейчас?

И: Сейчас мне достаточно. Это- важная вещь, которую я осознала.

3. Специфическим является осознавание актуальной потребности в терапевтической помощи.

В этой связи читатели могут вернуться к описанию выдержки из шеринга перед супервизией, приведенной ранее. По сути речь идет о том, что в шеринге участник может начать собственную терапевтическую работу. Если сеанс с ним следует непосредственно после шеринга, функция Id клиента достаточно актуализирована, а фаза л ре контакта уже частично или полностью пройдена. Поэтому в самом сеансе преконтакт свернут и продвижение в цикле опыта более значительно.

4. Отреагирование "эмоциональных хвостов"

Наиболее часто подобное отреагирование имеет место в шеринге начала дня. Оно касается переживаний участников по поводу событий дома или на работе, а также по поводу коллизий, происходивших в предыдущий день в группе.

5. Освоение языка Гештальта.

Гештальтистский язык — это прежде всего язык чувств. Для участников, не имеющих опыта бытия в гештальт-группах, использование языка чувств может быть непривычно и трудно. Они много рассуждают, философствуют, интерпретируют, говорят больше о других, чем о себе, с трудом понимают вопросы об их чувственном опыте. Постепенно и эти члены группы научаются обращать внимание на свое дыхание, позы и жесты, напряжения в теле, все чаще начинают фразы со слов: "Я сейчас чувствую (переживаю...)".

Вместе с тем, практически на любой группе ведущий встречается с заявлениями типа: "Я чувствую, что люди здесь стали понятнее". При этом человек искренне верит, что говорит о своих чувствах. Можно стремиться здесь помочь ему расширить поле осознания в отношении того, чем понятнее стали другие члены группы. Часто это выводит на работу с проекциями. Однако данный ракурс не имеет прямой связи с обсуждаемым аспектом шеринга. В рассматриваемом же контексте целесообразны вопросы: "Как ты к этому относишься?", "Какие чувства у тебя вызывает то, что люди стали понятнее?" Приведенные интервенции часто вызывают встречный вопрос: "Я и говорю о чувствах, разве нет?" Требуется кропотливая работа, направленная на осознание того, что само по себе использование слова "чувствую" отнюдь не означает высказывания о реальных чувствах. Ведущему важно обратить внимание участника на то, что понимание другого человека, его мнения, взглядов, установок, проблем и т.д. может вызывать разные чувства: симпатию, радость, разочарование, злость, страх...

Кроме того "чувствую" может подменять собой "знаю", "помню" или "предполагаю", просто "во имя использования гештальтистского языка". Не правда ли, абсурдно звучит: "Я чувствую, что скорость света равна..."? А то, что не менее абсурдна фраза в шеринге по итогам дня: "Я весь день был включен, и еще я сейчас отчетливо чувствую, что через полчаса у меня назначена важная встреча", новичком в группе может не осознаваться. Небольшая помощь ведущего, и высказывание становится совсем

I
I
иним: "Я об этом целый день не думал, но сейчас вспомнил, что через полчаса у меня важная встреча. Я чувствую радостное предвкушение и волнение, связанное с ней". В другой ситуации участница произносит: "Я чувствую, что другим до меня нет дела". Помимо очевидной проекции здесь также имеет место подмена: "чувствую" вместо "предполагаю". После короткой работы на осознание высказывание меняется: "Я чувствую себя одинокой в группе, мне грустно и кажется, что другим нет до меня дела". Далее ведущий может, например, задать вопрос: "Хочешь ли ты проверить свое предположение?"

I
I
||
Еще один аспект языка чувств. Мне доводилось на группах' встречаться с метафорическим описанием чувственного опыта, когда говоривший уверен в том, что "его высказывание о своих чувствах всем понятно". Например, Лида сообщает, что у нее возникло "чувство мела". Вопрос: "Что ты имеешь в виду?" - вызвал буквально стопор. Пришлось обратиться к ее телесным ощущениям, связанным с "чувством мела". Постепенно, собрав "телесную мозаику", участница смогла осознать, что "чувство мела" означало растерянность. Для того, чтобы члены группы убедились в неоднозначном понимании метафорических высказываний о чувствах, я иногда привожу примеры из "коллекции", собранной мной на большом количестве ранее проведенных групп. При этом я прошу всех высказать предположения о том, какие же ЧУВСТВА имел в виду автор высказывания, а потом сообщаю "ответы загадок". Приведу некоторые "коллекционные примеры", предложим читателям пофантазировать, о каком чувственном опыте идет речь. Итак, на группах я встречалась с чувствами: "солнечного зайчика", "плащ-палатки", "общей хреновости", "удачной охоты", "маринованной свеклы", "точки"... А теперь, осознания, к которым после более или менее длительной работы приходили авторы подобных высказываний. Соответственно, "легкость в теле и радость", "чувство безопасности", "усталость", "удовлетворение", "безразличие", "страх". Рискну поделиться предположением о том, что "в десятку" в каждом случае попали все-таки не все читатели. Я, по крайней мере, много раз удивлялась безудержности

человеческой фантазии, слыша совершенно неожиданные для себя переводы метафор на обычный язык актуальных чувств. Специально подчеркну, что люди, использовавшие даже одну и ту же метафору, испытывали, как оказывалось, совсем непохожие чувства. В частности, чувство "пира во время чумы" участницей одной из групп переживалось как страх, а другой (на другой группе) как восторг.

Язык Гештальта предполагает не только акцент на чувственном опыте, но безоценочность, принятие ответственности на себя, некаузальность, пребывание в "здесь и теперь" и т.д. Освоению всех этих специфических языковых (а шире — методологических) аспектов Гештальта в значительной степени также служит шеринг. Именно во время шеринга ведущий помогает участникам научиться использовать язык "Я", а не "МЫ", говорить не "ты меня обидел (разозлил, напугал)", а "я чувствую обиду (злость, страх)". И это имеет непосредственное отношение к аспекту ответственности. В шеринге же можно помочь переформулировать реплику: "Я опять высказался глупо, и все засмеялись" в "Все засмеялись, и я почувствовал обиду" (аспект безоценочности). Если в шеринге кто-то из участников делится своими воспоминаниями или планами на будущее, уместны интервенции, направленные на осознание того, что сейчас побуждает человека говорить об этом, какой эмоциональный отклик находит то, что с ним происходило в недалеком или далеком прошлом, что он чувствует в данный момент, говоря о будущем, и т.д. (реализация принципа "здесь и теперь"). Когда в словах члена группы акцент делается на причинах каких-либо фактов его бытия, целесообразно перевести фокус его внимания с ПОЧЕМУ на то, ЧТО конкретно происходит, КАК переживается, ДЛЯ ЧЕГО он ведет себя определенным образом, принимает то или иное решение (аспект некаузальности).

Перейдем к смыслам шеринга для группы в целом.

В "модели сломанного колеса" Ф.Перлза и в ее более элегантной версии Дж.Симкинса внимание групповой динамике практически не уделялось или отводилось крайне мало. Знаменитая молитва гештальтиста / 3 / по сути легитимизирует пренебрежение социальной ответственностью и, согласно этому, негласное

игнорирование групповых динамических процессов. В современных гештальт-группах дело обстоит иным образом. И, хотя групповая динамика по-прежнему не является здесь основным терапевтическим инструментом, а основное внимание обращено на личностный рост участников, ведущий самым серьезным образом учитывает и использует групповые феномены в своей работе.

В гештальтистской группе (как и в любой другой) имеют место многообразные групповые динамические процессы: нормообразование, структуризация, борьба за лидерство и т.д. Поэтому шеринг, задействующий, как правило, всех присутствующих, имеет специфический смысловой статус для группы как целого.

1. Ускорение прохождения группой отдельных фаз групповой динамики.

В частности, увертюрный шеринг начала семинара позволяет участникам больше узнать друг о друге, сократить дистанцию, установить доверие. На более поздних фазах развития группы шеринг может способствовать дальнейшему росту безопасности, выплеску избыточного эмоционального напряжения, отреагированию агрессии и трансформации взаимных упреков и поиска "козлов отпущения" в своеобразный групповой катарсис — групповую самокритику, развитию близости, интимности и пр.

2. Развитие группового awareness.

Посредством обращения к собственному опыту в процессе шеринга обычно происходит расширение индивидуального awareness участников. Об этом уже речь шла выше. В то же время в шеринге происходит обмен индивидуальными осознаниями, и может возникнуть ситуация, когда определенная проблема или тема начинает витать в воздухе, как доминирующая в группе в данный момент. Наиболее часто такими темами (проблемами) в группах, которые я вела, выступали: стереотипия в форме дачи советов друг другу, конкуренция и борьба за власть, разочарование или неудовлетворенность ведущим, развитие групповой конфлуенции или ретрофлексии, прощание с покидающим группу (например, из-за переезда в другой город), смерть кого-то из близких, страх перед

будущим (сентябрьские группы 1998 года), влюбленность друг в друга или без взаимности кого-то из членов группы, обмен философскими рассуждениями и цитатами. Для ведущего важно "уловить" доминанту группы и своими интервенциями помочь ее взрастить, переведя в возбуждение и действие — интеракции между участниками.

3. Раскрытие групповой ретрофлексии.

Шеринг можно использовать непосредственно для стимулирования актуального контакта между членами группы. При этом ведущий задает вопросы, возвращает очевидное, побуждает говорить не о ком-то из находящихся в круге, а прямо обращаясь к этому человеку, иногда он может вообще "отпустить группу", уйдя на некоторое время в тень... Во всех этих случаях шеринг напоминает "кусочек" психодинамически ориентированной группы за исключением использования интерпретаций, особенно аналитического характера.

Приведу еще пример из собственной практики. Идет пролонгированная закрытая терапевтическая группа в рамках программы профессиональной подготовки гештальтистов. Веду ее впервые, в паре с ко-терапевтом, который уже давно работает с этой группой. С первого дня мне бросается в глаза множество признаков ретрофлексии: участники сидят с зажатыми кулаками, закусывают губы, стискивают челюсти. При этом они редко обращаются друг к другу, а негативные чувства в адрес присутствующих не высказываются вовсе. На них — негласное табу? На первых порах я решаю не конфронтировать с группой, скорее пытаюсь больше узнать о людях, завоевать их доверие и отслеживать собственные чувства. Мое внимание привлекают также мужчина и женщина среднего возраста, постоянно сидящие рядом и в большой степени занятые собой (обнимаются, поглаживают друг друга, обмениваются взглядами и пр.). Другие члены группы часто смотрят на эту пару, вздыхая, играя желваками, улыбаясь, но... ничего не говоря.

К концу третьего дня у меня складывается отчетливое впечатление о том, что в зале царит групповая ретрофлексия, а пара

влюбленных порой просто мешает работать. Завершая день, мы с ко-терапевтом предлагаем структурированный ограниченный шеринг по кругу: "Выделите одно-два наиболее значимых переживания сегодня и поделитесь ими". Очередь доходит до участницы, которую в данный момент, как и на протяжении всего шеринга, обнимает ее сосед. Прежде чем начать говорить, она обводит круг взглядом и после паузы произносит общую фразу о том, что "все было очень интересно". Шеринг продолжается. Одни поджимают губы, другие улыбаются, кто-то вцепляется в подлокотники кресла... Когда наступает моя очередь, я высказываю раздражение в адрес указанной пары в надежде на то, что мое поведение может стимулировать раскрытие накопившейся ретрофлексии разнообразных чувств у членов группы друг к другу и способствовать их более открытому общению. В тот день надеждам моим сбыться было не суждено. Группа продолжала привычно ретрофлексировать. Отклики на мою интервенцию были разнообразны, но все они носили невербальный характер. От самой пары не последовало даже уточняющего вопроса о том, чем я раздражена. Возвращаюсь домой в недоумении, с досадой, разочарованием и ... с надеждой на завтра. На следующий день в утреннем шеринге группу словно "прорвало". Одни участники заговорили о том, что собравшиеся здесь собираются стать профессиональными специалистами, и пара влюбленных (помните, отнюдь не 18-летнего возраста) вроде тоже, что она их давно злит, постоянно отвлекая; другие высказывали им свое умиление и радость; были те, кто поделился непрошедшей обидой (не в адрес нашей пары), а я получила от влюбленных предполагаемый мощный заряд агрессии. Так или иначе, важно, что группа ожила, интеракции стали носить прямой характер, и хотя проблема групповой ретрофлексии периодически давала о себе знать, ее рецидивы были более кратковременны, а главное преодолевались самими членами группы без вмешательства ведущих.

Наконец, рассмотрим **смыслы шеринга для ведущего группу** Во-первых, увертюрный шеринг в начале терапевтической группы, тренинга или дидактического семинара дает ведущему

информацию о составе группы, с которой ему предстоит работать, позволяя больше узнать об образовательном и профессиональном статусе участников, степени их знакомства с гештальт-терапией или конкретной областью приложения гештальт-подхода, мотивации ожиданиях и т.д. Уже в ходе первого шеринга иногда можно выделить участников, которые излишне тянут одеяло на себя или, напротив, стремятся остаться в тени; тех, кто уже готов или пока не готов к открытому общению; кто эмоционален и не скрывает этого или имеет тенденцию к теоретизированию, а о себе, особенно о своих чувствах говорить избегает. Возможно, обратят на себя внимание члены группы с сильными страхами, явно выраженным истерическим радикалом и т.д. Конечно, ведущему важно накапливать информацию и в дальнейшем, и именно шеринги позволяют это делать в очень серьезной степени.

Во-вторых, практически любой шеринг позволяет сориентироваться в состоянии отдельных участников и группы в целом. Может быть, кому-то требуется экстренная помощь, кто-то чувствует себя изолированно и испытывает острое одиночество, в группе упала энергия и работоспособность, четко обозначилось противостояние группировок, у кого-то возникли подозрения, связанные с нарушением нормы конфиденциальности... Все это ведущему важно учитывать для того, чтобы сделать выбор: что предпринять в следующий момент. Я вспоминаю дидактический workshop в программе профессиональной подготовки гештальтистов. Люди давно знают друг друга, данный workshop посвящен использованию гештальт-подхода в менеджменте и работе с организациями. По времени мы близки к экватору, и очередной день мной достаточно спланирован. В группе появляется Петр, отсутствовавший в первые дни. Известно, что накануне workshop у него умерла бабушка, очень близкий ему человек. Петр делится своим горем, и мне очевидно, что переходить к запланированной после шеринга тематической лекции просто неуместно. Любой лекционный материал абсолютно неактуален ни для Петра, ни для других членов группы. Сразу после шеринга я обращаюсь к Петру с вопросом, нужна ли ему сейчас терапевтическая помощь. Он

говорит о своих сомнениях по поводу того, что "это уведет группу от темы семинара". Я прошу его быть очень внимательным к тому, чего хочет он сам, и в ответ слышу прямую заявку на индивидуальный сеанс. У меня нет стенограммы диалога с Петром. Привожу его ниже по памяти с уверенностью, что основное содержание диалога сохранено.

Н: Кого ты хочешь выбрать своим терапевтом?

П: Тебя.

Н: У меня большое желание тебе помочь. Я готова, конечно. И, все-таки, с учетом того, что наша группа — дидактическая, можно было бы провести сеанс под супервизию.

П: (после паузы) Можно и так.

Н: Не торопись, позаботься сейчас о себе. Если важно, чтобы я работала, — помни о моей готовности. Если же возможно по-другому, скажи об этом.

П: ...Пожалуй я готов и с кем-то из группы, здесь есть люди, которым я очень доверяю.

Н: Ты действительно уверен, что готов с кем-то из участников?

П: Да

Н: Тогда выбери себе терапевта.

П: Света, ты согласишься?

С: (волнуясь) Да, я попробую.

Н: Я хочу сказать вам обоим, что в любой момент, если понадобится моя помощь, я включусь в работу.

Моя помощь во время сеанса не потребовалась. Это была очень поддерживающая встреча, в конце сеанса Петр испытывает заметное облегчение. Он говорит также, что рад своему приходу на группу, о благодарности всем и о том, что сейчас вынужден уйти: важно поддержать маму и разобраться с организацией похорон**. Я объявляю перерыв. Затем, после супервизии по просьбе группы я коротко рассказываю о существенных моментах в пролонгированной работе с потерями и делюсь своим опытом в этой области. Очередной перерыв. Шеринг "вспышкой" о состоянии в

** Позже Петр продолжил работу траура со мной в индивидуальной терапии.

данный момент и дальнейших запросах. К этому моменту атмосфера в группе была удивительно теплой и принимающей, а все присутствовавшие заявили о своей готовности вернуться к теме текущего workshop.

Думаю, что приведенный эпизод может быть рассмотрен в контексте смыслов шеринга как для ведущего группу (выделить того, кому требуется помощь здесь и теперь), так и для отдельных участников, и группы в целом. Однако сфокусируемся вновь на его смыслах для ведущего.

Итак, в третьих, шеринг помогает ориентации в конкретных запросах членов группы. В нем может прозвучать заявка на собственную терапию, возможно не такая неотложная и острая, как в описанном выше случае, тем не менее обладающая достаточной актуальностью. В этой связи в шеринге начала дня на терапевтических группах я часто прошу, помимо всего другого, важного для участников, высказаться и о желании занять место клиента. На дидактических семинарах во время шеринга ведущий может предложить участникам обратить внимание на то, что сейчас вызывает у них больший интерес: теория или практика, а если практика, то групповые упражнения, работа в подгруппах, очная или заочная супервизия.

В-четвертых, есть основания полагать, что ведущий воспринимается группой как модель поведения. Его манера держаться, что и как он говорит не просто оказывает серьезное влияние на участников, но часто неосознанно (а порой — осознанно) копируется, становится образцом для подражания. Мне доводилось слышать от учеников, что они используют полюбившиеся им мои выражения и жесты, а кто-то из общих знакомых говорит им: "У тебя появились Наташины интонации". Иногда мне приятно, чаще — беспокоит. Если это осознанный выбор, то — О'К. Если патологические интроекты и (или) нездоровая конfluenceция, то полезно проработать указанные срывы цикла контакта. Таким образом, еще один смысл шеринга для ведущего заключается в возможности использования в нем собственного поведения (помня о том, что оно имеет тенденцию "тиражироваться") для

формирования желательных паттернов поведения участников и нормообразования в группе.

Собственным поведением можно "задать" большую открытость в группе, "привить" язык "я", помочь отказаться от интеллектуализации, продемонстрировать значимость чувственного опыта, прямых обращений и т. д.

В-пятых, шеринг предоставляет ведущему непосредственную возможность установить отношения "Я — ТЫ" / 1 /, протянуть "ниточку" к каждому человеку с помощью слов и даже посредством безмолвного визуального контакта.

Наконец, в шеринге ведущий сам может отреагировать какие-то актуальные эмоции. Следуя принципу контролируемого участия *12 1*, безусловно, каждый раз важно делать осознанный выбор, делиться собственными переживаниями с группой или оставить их не проговоренными. Критерием выбора является прежде всего польза для группы или конкретного участника. В статье ранее был приведен эпизод групповой работы, когда я высказала раздражение в адрес двух членов группы. Напомню, что мой выбор был обусловлен стремлением помочь раскрыть групповую ретрофлексию. С другой стороны, представляется иногда допустимым для ведущего поделиться переживаниями, осознавая, что это в большей степени необходимо ему самому, чем группе. Например, чтобы отреагировать чувства, не имеющие отношения к присутствующим, и, соответственно, более полно пребывать в "здесь и теперь". Конечно, если группа новая, сразу на старте прибегать к подобному отреагированию вряд ли оправданно. Если же я работаю с группой не первый год, то могу позволить себе в утреннем шеринге поделиться радостью или беспокойством по поводу событий в собственной семье. При этом семейные отношения уходят для меня в фон. Согласитесь, что такой ведущий находится в состоянии более высокой работоспособности и будет вести группу более эффективно. Главное, в конечном счете, чтобы сказанное ведущим не было группе во вред.

Закончу статью, ответив на **вопросы, которые непосредственно задают участники терапевтических и**

дидактических групп в отношении шеринга. Некоторые из них уже обсуждались. В частности, ранее речь уже шла о целесообразности отдельных типов шеринга в разных групповых ситуациях, достаточно подробно рассматривался и вопрос о том, чему служит шеринг (его смысловые аспекты). Теперь более коротко о тех вопросах, которые еще не попали в фокус внимания.

1. Как вести себя ведущему, если шеринг инициирован членами группы?

Эта ситуация во многом сходна с той, когда характер шеринга, предложенного ведущим, начинает в ходе него изменяться. Соответственно, похожа и стратегия ведения группы. Прежде всего ведущему здесь полезно выдержать паузу, чтобы сориентироваться ; в происходящем. Может оказаться важным поощрять продолжение такого спонтанного шеринга своими интервенциями или, напротив, не вмешиваться, например, если члены группы впервые открыто проявляют свои чувства в адрес друг друга и ведущего. Если же имеет место незначимая перебранка, салонное жонглирование репликами "о природе и о погоде", философские рассуждения или щедрый обмен советами, то такой шеринг имеет смысл остановить. _Можно вопросами: "Что сейчас происходит?", "Что каждый чувствует в связи с происходящим?"..., можно поделиться собственными переживаниями и т.д.

2. Какой язык предпочтителен в шеринге — профессиональный или бытовой, разговорный?

На терапевтических группах или тренингах с участниками, не искусственными в психотерапии, используется обычный разговорный язык. К этому же стоит стремиться и в эмоциональном шеринге на группах профессионалов. Когда во время указанного шеринга участник проникновенно говорит тому, кто только что был клиентом в центре круга: "Я заметил твою профлексию, и все время был с тобой при проработке этого дефекта границы контакта", я прошу его отказаться от гештальтистских терминов, переведя высказывание на общепонятный язык фактов и чувств. Вместе с тем в ряде случаев, главным образом, в процессе содержательного шеринга

после работы в подгруппах на дидактических семинарах без профессиональной терминологии просто не обойтись.

3. В каких ситуациях предлагать незапланированный шеринг?

Косвенным образом ряд из них обсуждался выше. Такой шеринг может оказаться полезным после интерактивных экспериментов, которые, априори, не предусмотреть заранее. Кроме того рассматривался пример незапланированного структурированного шеринга в ситуации длительного молчания группы при предложении поработать в условиях супервизии. К подобному шерингу можно прибегнуть и тогда, когда отсутствуют заявки на "место клиента", попросив участников ответить на вопрос: "Что им сейчас мешает занять это место?". Обычно после шеринга желающие находятся. В группе возникают также ситуации экстраординарного характера (предполагаю, что читатели могут вспомнить их на основе собственного опыта; приводились они и ранее в настоящей статье), в которых шеринг является эффективным средством работы. Ограничусь еще только одним примером.

Вернувшись как-то в терапевтический круг после перерыва, мы с ко-терапевтом видим, что у одного члена группы из носа идет кровь, другой, тяжело дыша, заправляет рубашку в брюки, упорно смотря в пол, да и все остальные — явно "не в своей тарелке". Драка в перерыве, и это при норме физического ненасилия! Наш вопрос: "Что происходит?". Участники начинают активно взаимодействовать друг с другом, возбуждение очень велико. Для нескольких человек фигурой становится небезопасность в группе. Кто-то поднимает вопрос о дальнейшем пребывании в ней того, кто "пустил кровь". Длительное внутригрупповое взаимодействие, много агрессии и слез, извинений, просьб, прощений и обещаний на будущее... Групповое решение о сохранении состава без изменений, и ... предложение ведущих об эмоциональном шеринге по поводу чувств в настоящий момент.

4. Можно ли в самом шеринге переходить к индивидуальным сеансам?

С точки зрения автора, — да. Иногда не просто можно, но крайне полезно. Короткие экспресс-сеансы могут помочь участнику

отреагировать сильные эмоции и (или) вывести на важные осознания. Вот еще одна выдержка из уже неоднократно цитированного шеринга при отсутствии волонтеров работать под супервизию. Экспресс-сеанс с Олей.

О: Твой вопрос о супервизии я восприняла адресованным кому угодно, только не мне. Сейчас обидно и жаль себя.

Н: Тебе жаль себя, а на кого ты обижена?

О: (тихо) На тебя.

Н: Как ты узнала о том, что мой вопрос адресован не тебе?

О: Ну, я еще не достойна такого внимания от группы и от тебя.

Н: А кто достоин?

О: Остальные, особенно (называет несколько имен).

Н: И именно им "особенно" был адресован мой вопрос?

О: Ну да!

Н: Кто же его им адресовал?

О: (после паузы) Я сама.

Н: (Держу паузу).

О: (улыбаясь) И потом спроецировала, повесила это на тебя, на тебя же и обиделась, а себя пожалела.

Н: Что ты чувствуешь сейчас?

О: Обиды точно нет, а жалость осталась, хотя по-меньше.

Н: За что ты себя сейчас жалеешь?

О: Зато, что не достойна. А чуть раньше я жалела себя еще и за то, что ты и другие меня такой считают... Хм, и здесь проекция... Прямо хоть на место клиента садиться. Но сейчас не хочу, может быть, позже.

Н: Продолжаем шеринг...

Если говорить о переходе к более длительным индивидуальным сеансам "внутри" шеринга, то аргументом в их пользу является необходимость экстренной помощи. Например, участница во время шеринга внезапно начинает задыхаться, сквозь бурные слезы едва слышно о возникшем у нее животном страхе, о том, что она перестала видеть группу... Работаю сразу же. Всплыла старая травма, связанная с попыткой изнасилования...

Тем не менее знаю, что некоторые начинающие ведущие порой увлекаются индивидуальной работой во время шеринга, проводя ее буквально с каждым. Неоправданная трансформация шеринга в жанр последовательных индивидуальных сеансов, практически навязываемых ведущими, чаще всего приводит к тому, что ведущие "теряют группу": одни участники начинают переговариваться между собой, ожидая очереди; другие откровенно скучают, глядя в потолок; кто-то просто спит. На одной из пролонгированных групп ко-терапевты умудрились вести шеринг начала дня на протяжении ... всех восьми часов работы! Этот день группа вспоминала долго, многие — отнюдь без восторга.

5. Когда инициировать шеринг "вспышкой"?

Он особенно эффективен сразу же после отрезка работы с активным внутригрупповым взаимодействием или содержательного шеринга, а также после работы в подгруппах, где участники уже обсудили результаты группового упражнения и обменялись осознаниями. Иногда я предлагаю шеринг "вспышкой" после супервизии, он возможен также и в конце дня, но не последнего дня семинара.

6. Делать ли ведущему записи во время шеринга?

Не стоит, если ведущий уверен, что основную информацию об участниках он сумеет удержать в памяти. Можно сделать записи позже: в перерыве или по окончании дня. Исключением являются лишь увертюрные шеринги начала workshop, тренинга, семинара и соответствующие финальные шеринги по итогам всей работы, во время которых некоторые ведущие все-таки пользуются блокнотом и ручкой.

В заключении выражу надежду на то, что представленный материал окажется полезным для ведущих гештальт-группы, особенно, для тех, кто не имеет пока большого опыта. Надеюсь также, что он будет воспринят читателями не как императив, а скорее как приглашение к со-осмыслению. В целом, чем более осознанно находится ведущий в актуальной групповой ситуации, тем органичнее для него становится опора на гештальтистский принцип творческого приспособления. Иными словами, тем легче делать

собственные креативные выборы, встречаясь с новизной, вместо того, чтобы судорожно пытаться вспомнить, что именно делал в сходной ситуации кто-то другой, например, автор настоящей статьи

ЛИТЕРАТУРА

1. Бубер М. Я и ТЫ. // Квинтэссенция. Философский альманах -1991.____ М.,1992.
2. Ginger S. et J. La Gestalt, une therapie du contact. Paris: l hommes et Groupes, 1994.
3. Perls F.S. Gestalt Therapy Verbatim. Moab, Utah: Real People Press, 1969.
4. Zinker J. Creative Process in Gestalt Therapy. New York: Bruner/Mazel, Inc., 1977.

И.Ш. Сафаров (Петрозаводск)

ТВОРЧЕСКОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ И ЦИКЛ КОНТАКТА

Творчество в теории гештальт-терапии

«...Психологические теории меняются, как мода, и неизбежно вынуждены меняться, чтобы стать доступными и выразить существующий тип человека в его динамической борьбе за выживание и бессмертие.»(1) Этими словами Отто Ранка известные гештальттерапевты Ирвин и Мириам Польстер начинают общение с читателем о гештальт-теории в книге "Интегрированная гештальт-терапия. Контуры теории и практики". Особенностью теории гештальт-терапии является то, что она служит не себе самой, но обеспечению целостности организма. Ф.Перлз, в процессе поиска интегрирующих свойств организма, обнаружил его универсальную функцию;

"мы вводим основную функцию организма — открывать."(2)(выд.нами)

"Творческая терапия" — так называет гештальт Клаудио Наранхо. "Творческое приспособление" — так называем мы процесс слияния с потребностью, наступающий как естественное следствие ее осознания и контакта с ней. "Творческим терапевтом" называет Джозеф Зинкер гештальт-терапевта, имеющего широкий диапазон собственного жизненного опыта.(3) Однако и **основная функция организма — открывать** — и творчество как процесс открывания нового редко становятся предметом теоретического рассмотрения в гештальт-терапии. Нам неизвестно отдельное рассмотрение основной функции организма — открывать — как функции Self. Но скачкообразное творческое изменение в процессе терапии замечено Джозефом Зинкером. В главе "Творческий скачок" он пишет:

"Творческий скачок это высшая точка клинических предположений и неистовой изобретательности."(4)

Зинкер рассматривает творческий процесс в равновесии между **переживанием** происходящего и **скачком** (посредством поведения) на неизведанные территории. И чтобы это произошло, терапевту "нужно, не упуская шанса, быть готовым к моментальным разрушениям, смене механизма, к движению по направлению к чему-то другому, что, похоже, работает лучше, или смене направления на более приемлемое для клиента."(5) Этот аспект психотерапии сильнее всего поддерживает жизнестойкость автора. И он отмечает, что "этот **скачок** через возможные возражения и сопротивления **есть единая определяющая характеристика творческого процесса во всех областях жизни и деятельности**, а не только в Гештальт терапии."(6) (выд.нами)

Теория гештальта в этом аспекте затронута также мало, как в психологии. Но обходя рассуждения о "безнадежности точной передачи творческого процесса в описаниях", перейдем к **пользе** от возможного **более точного** его описания. Нам кажется, что учет большего количества факторов в описании процесса (творческой терапии) с помощью модели повышает осознанность процесса, который описывают. И последнее не является открытием.

Особый интерес в цикле контакта представляет его творческий компонент, неразрывно связанный с целостным процессом движения клиента к интеграции.

Творческое приспособление в цикле контакта.

Процесс изменения организма в процессе терапии структурно и функционально сложен. Сложно и его адекватное описание. Но описание, известное как "теория гештальта", в терапии играет вспомогательную роль. Возможно поэтому некоторые неточности в графическом изображении цикла контакта (цикла опыта по Жинжеру) не становились значимыми. Коротко рассмотрим их.

Цикл контакта был условно изображен Гудменом в виде фрагмента синусоиды (Рис.1). На ней процесс собственно творческого приспособления модельно (графически) **никак не отображен**. Он подразумевается постфактум вертикальной

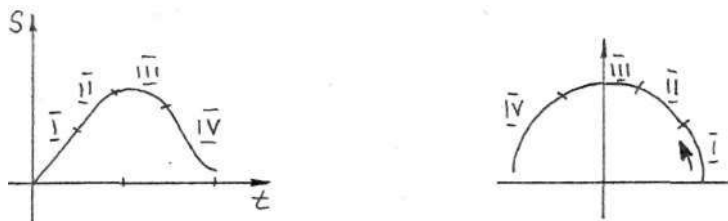


Рис. 1

прибавкой на конце кривой энергии организма dS . Эта математическая кривая не содержит описания срывов контакта (сопротивлений): ее "психологическая интерпретация" скудна.

Цикл контакта, изображенный Зинкером периодической кривой (Рис.2), математически более состоятелен, и представляет собой гармонические колебания. Он содержит цикличность в строгом смысле этого слова. Но и эта модель не отображает действительных изменений организма и его энергии. Что можно сказать о цикле опыта, глядя на такую кривую? Он колеблется, "вибрирует". Принципа смены фаз цикла контакта, а также искажений процесса творческого приспособления (7), здесь "не видно". Цикл опыта как завершенное целое **творческого приспособления им не моделируется** также, как и фрагментом кривой Гудмена. Психологическая интерпретация этого изображения не богаче предыдущего. Изображения сопротивлений разрывами кривой не информативны.

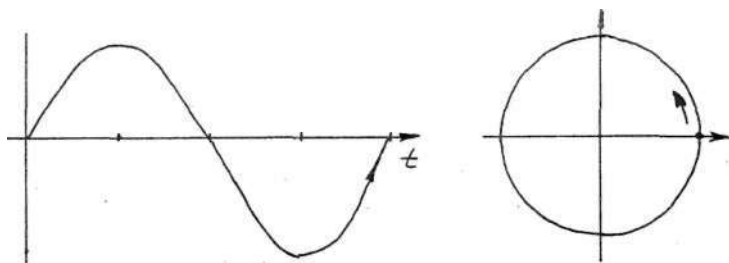


Рис. 2

Потребности практического применения модели цикла контакта (опыта) заставляют ее совершенствоваться. В "Заметках о цикле контакта" **Е.А.Ивановой** и **А.Л.Яковлева** (8) подробно отмечены недостатки предыдущих моделей, среди которых — отсутствие "геометрического" места для отображения внутренних переживаний (процессов в импрессивной фазе). Эта модель — модель затухающих периодических колебаний энергии организма, отражающая экспрессивную и импрессивную фазы. Особое внимание уделяется в работе содержанию импрессивной фазы. Здесь она "видна" в частях затухающего осциллятора ниже горизонтальной оси. Однако и в этой модели **качественное отличие "творческого скачка", творческого приспособления** организма — энергией, поведением и содержанием — также не отображено.

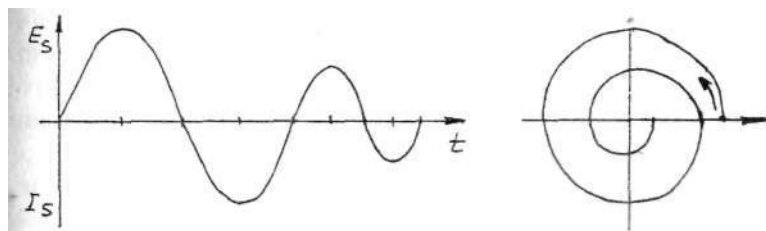


Рис. 3

Проблема графического отображения трансформации опыта индивида в цикле опыта — его обученности, изменений самой среды, сопротивлений, переходов фона в фигуру и обратно, челночных движений, "творческого скачка" остается не решенной. Не случайно при непосредственном описании цикла контакта термин «творческое приспособление» почти не используется. В профессиональном обсуждении цикла опыта "переменных" оказывается намного больше, и связи между ними сложнее, чем это содержится в плоской гармонической кривой.

Отношение модели к моделируемому объекту как отношение аналогии с ростом количества опытных знаний гештальт-терапии и сохранением привязанности к схематической простоте теряет свое

назначение — предоставление большего знания о моделируемом процессе.

Здесь хотелось бы отвлечься от прикладного содержания модели (гештальт-интерпретации модели) и сделать комментарий к возможностям моделирования.

Экскурс в моделирование сложного.

Модели, близко соответствующие реальным природным процессам, распространены в физико-математической области. Здесь используется феноменологический подход к описанию поведения мембран (аналог границы-контакт гештальта), пластин и оболочек. В течение ста лет этот подход вывел реологию и математическую физику с уровня **описания простейших процессов** — сопротивления и деформации стержней — на уровень **описания сложного — скачкообразного — поведения:** течения плазмы, колебаний клеточных мембран (единичных и коллективных — нейронных ансамблей и т.д.) и оболочек звезд. Сегодня для этого используется математический аппарат теории катастроф или нелинейные волновые уравнения (т.н. синергетика).

Французский психиатр Анри Лабори описал действие законов самоорганизации в организме на уровне клеток (*ограниченный гомеостаз* Жинжера(9)) с использованием теории Пригожина (неравновесной термодинамики, переросшей затем в синергетику — И.С.)(10). Автор отметил 2 тенденции, составляющие процесс самоорганизации клеток: *возрастание сложности* клеточной организации в противовес *уравнению, максимальной энтропии* (дезорганизации). Важна энергетическая обусловленность скачкообразного усложнения организма: "И то, что возникает во всех случаях (самоорганизации — И.С.), не есть качество, присущее веществу, но **функция, связанная с ориентацией энергии в новом динамическом равновесии**" (Ц).

В описании поведения живых организмов на основе нелинейных моделей все чаще присутствует бифуркация Хопфа(12, 13 и др.), иначе называемая в биологическом моделировании *мягким возбуждением* (14). Геометрическое изображение мягкого

возбуждения содержит окружность, изображающую предельный цикл. Но содержание его математически "богаче": оно содержит и качественный скачок, и управление этим скачком, и среду, в которой развивается описываемый процесс.

Универсальность модели.

В порыве поиска адекватного описания гештальт-процесса Ф.Перлз восклицал:

«Г е ш т а л ь т ! Как смогу я втолковать, что гештальт не является еще одной концепцией, созданной человеком! Как смогу я сказать, что гештальт является — и не только для психологии — чем-то таким, что присуще самой природе?»
(15)(выд.нами)

Предрасположенность к атеоретичности (то есть недопущение детерминации жизни теорией) и в то же время — к строгости описания — подталкивала Перлза к поискам способов описания гештальт-процесса, удовлетворявших его философии:

«Стремление Лоуренса Куби создать новую дисциплину, не медицинскую, не психологическую, но интегрирующую существенные направления медицины, психологии, философии и образования, имеет верную направленность. Если бы я был «Священной Короной» и люди слушали бы меня, я безусловно защищал бы такую дисциплину...» (16)

Подчеркивая универсализм теоретических интенций, Перлз продолжает:

«Одна из целей моей философии состоит в том, чтобы ... быть применимой **ко всем происходящим событиям**, включая неорганический и органический мир.»(17)(выд. нами)

Поиск адекватного основания и адекватного языка описания продолжается, и охватывает области от холизма до Общей теории систем(18). Столь тщательный поиск подходящего теоретического основания обусловлен сложностью и целостностью самой жизни, "...принципы не только независимы от личного стиля Фрица, но более того, они не ограничиваются формой психотерапии. Скорее они составляют целостный подход к жизни. Некоторые из нас формально заявляли об этом, переименовав название гештальт-терапии

на Обучение сознанию гештальтов, с чем Фриц соглашался. ... не следует думать, что методы или точка зрения ограничены только терапией.¹ — писал Джон Энрайт(19).

"Творческий скачок" Зинкера— важная часть жизни, и одна из частей терапии, требующая описания. "Творческий порыв" Анри Бергсона— потрясающее явление жизни, непрекращающейся ни на миг процесс творчества во всей Вселенной. В терапии он соответствует **непрерывному творческому приспособлению** на границе-контакт организма и окружающей его среды. Эта непрерывность, соответствующая психическому и социальному "здоровью"(20), также — важнейшая сторона функционирования организма, требующая адекватного описания.

Следовательно, нужна такая модель цикла контакта (опыта), которая бы отражала *объективную сложность непрерывных творческих природных процессов*, происходящих также в виде обмена внутри организма и организма и среды.

Такой моделью цикла контакта (начальной, переходной) может быть нелинейная (синергетическая) модель. Простейший ее вариант— бифуркация Хопфа (Рис.4)(21,22). Рассмотрим возможности ее модельного (аналогового) применения.

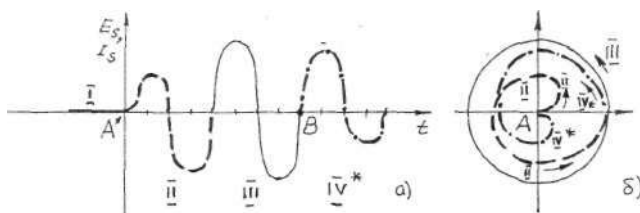


Рис. 4

Краткая психологическая интерпретация нелинейной модели цикла контакта.

"Бифуркация рождения цикла — это появление периодических орбит ("автоколебаний") из устойчивой неподвижной точки при прохождении параметра через критическое значение"(22).

Слово "бифуркация" означает раздвоение, ветвление чего-либо.

1. "Прохождение параметра через критическую точку" (критическая точка для W есть некое $W(0)$) — первый "скачок" — в нашем случае соответствует *росту энергии организма* в момент выбора фигуры. На Рис.5 управляющий параметр W , его влияние на развитие бифуркационного процесса изображен демонстрационной моделью. Изменение параметра W — энергии внимания, энергии осознания потребности — до критического значения (первый этап), после критического значения до второй бифуркации — "творческого скачка" и далее — обозначено скоростью вращения сферы только для удобства представления.

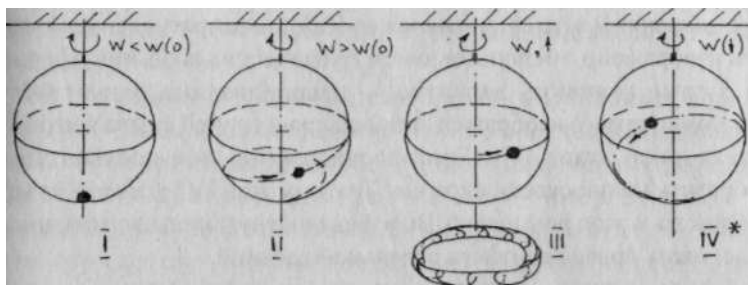


Рис. 5

2. Применительно к началу цикла опыта *первая бифуркация* означает *выбор* фигуры, объекта потребности. Процесс выбора фигуры — forcontact Перлза и Гудмена — на рис.4,а изображен сплошной линией слева от т.А. Начало координат — т.А — точка выбора фигуры, или точка первой бифуркации. Она соответствует началу этапа contacting Перлза и Гудмена. Пунктиром изображено прохождение второго этапа.

3. Этап full contact здесь отображен тонкой сплошной линией. Это — собственно "творческий скачок". В математическом поведении бифуркации Хопфа этому этапу соответствует т.н. *устойчивый предельный цикл, вторая бифуркация*. Для этой части характерно дальнейшее "скачкообразное поведение" — *интенсивный обмен со средой*, который может быть развит до

третьей бифуркации. Графически ее можно изобразить тором — "бубликом", составленным из двух независимых частот: частоты спирали, намотаной на тор (Рис.5) — челночного движения между внутренним и внешним в момент творческого приспособления, и частоты устойчивого предельного цикла (диаметр окружности на рис.4) — взаимодействия границы-контакт организма со средой.

Нужно отметить, что теоретически возможно увеличение количества независимых частот в бифуркации до трех, после чего наступает хаос (турбулентность).

4. Вторая и третья бифуркации могут не состояться, если значение управляющего параметра — W — будет падать. Падение этого значения и есть сопротивление. Каждое сопротивление может быть изображено с использованием графических аналогий. На рис. 4 и 5 срыв контакта, вероятно — девальвизация, может быть достаточно строго изображен типовой траекторией срыва контакта -траекторией этапа IV*. Этап ассимиляции, или постконтакта изобразить на плоскости сложно. Поэтому этап IV* условно может изображать и этап postcontact. Во избежание путаницы договоримся исследовать срывы контакта отдельной работой.

5. Завершение творческого приспособления — этап postcontact — изображен на рис.4 и 5 штрих-пунктирной линией условно после особой точки "B" (точка "B" напоминает об условности изображения). В общем случае после окончания 4 этапа траектория не возвращается в точку. Ассимилированная энергия перераспределяется необратимо.

Цикл имеет управляющий параметр — переменную, соответствующую силе мотива или потребности (аналог интенсивности Id-функции Self).

В данной модели среда — фон, из которой выбираются фигуры, явным образом присутствует на этапе full contact, при появлении нескольких независимых частот устойчивого предельного цикла, изображенных тором на рис.5, III.

Одномерное математическое отображение бифуркации Хопфа представляет собой т.н. "бифуркации удвоения периода". Они по виду и смыслу совпадают с ветвящейся диаграммой "НОВИЗНА —

ЭНЕРГИЯ — ВЫБОР — ТВОРЧЕСКОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ (или ТРЕВОГА, СОПРОТИВЛЕНИЕ)". Этот факт — факт структурного совпадения гештальт-процесса с теориями бифуркаций_____дает энергию для дальнейшего кропотливого исследования их применимости для теории гештальт-терапии.

Резюме

В этой работе мы не ставили цели создания законченной синергетической теории гештальта: это очень сложно. Эта работа — скорее приглашение к диалогу. Нам представлялся важным сам теоретический переход от использования простых моделей для сложных процессов к более адекватным нелинейным моделям описания. Нам также было важно ввести в модель цикла опыта "творческий скачок".

В последние несколько десятилетий нелинейные модели, системно-динамические теории, нелинейная теория колебаний стали общепринятым способом описания сложных явлений. Удастся ли использовать достижения синергетики (и ее формального аппарата) в описании процессов гештальт-терапии, или придется довольствоваться только аналоговыми "картинками" ?

Стоит поэкспериментировать.

ЛИТЕРАТУРА

1. ГПольстер И., Польштер М. Интегрированная гештальт-терапия. Контуры теории и практики. М. 1997. с. 14.
2. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. СПб. 1995. с.75.
3. Zinker Joseph. Creative Process in Gestalt Therapy. New York. 1977. p.39.
4. Ibid, p.29.
5. Ibid, p.31.
6. Ibid.
7. Гингер С. Что такое ГЕШТАЛЬТ ? Двадцать базовых понятий. СПб. 1996. с.27.
8. Иванова Е.И., Яковлев А.Л. Заметки о цикле контакта./Координаты «Я»'здесь и теперь. Альманах 1. СПб. 1996. с.32-61.
9. Гингер С. Указ.соч., с.29.
10. Ю.Лабори Г. О поисках основ психобиологии. Психиатрические и психофармакологические заметки./Журнал невропатологии и психиатрии. Том 58. 1958. с.573-584.
11. Там же, с.578.

12. Ахромсева Т.С.Курдюмов С.П..Малинецкий И.Г.Парадоксы нестационарных структур.М. 1985.
- 13.Гласе Л.М>и М. От часов к хаосу. Ритмы жизни. М. 1991. Н.Там же, с.99.
- 15.Перлз Ф.Внутри и вне помойного недра. СПб. 1995. с.55.
- 16.Там же. с.26.
- 17.Там же. с.99.
- 18.Гингер С.Указ.соч. с.25.
- 19.Энрайт ДГештальт. ведущий к просветлению. Сиб. 1994. е.58.
- 20.Гингер С. Указ.соч. с.26.
- 21.Ахромеева ТСКурлюмов С.П.,Малинецкий И.Г.Парадоксы нестационарных структур.М. 1985. с. 13. с.24. с.43 — рис.5.3.
- 22.Марсден Дж..Мак-Кракен М. Бифуркация рождения цикла и приложения. М. 1989. с.8-18.

ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ГЕШТАЛТА

ГЕШТАЛТ В РАБОТЕ С ОРГАНИЗАЦИЯМИ

Г. Маскулье

ПЕНТОГРАММА ГИНГЕРА*



В статье дается сжатое изложение идей автора по использованию пентаграммы С.Гингера в работе с организациями. Эти идеи могут быть реализованы на различных этапах оргконсультирования, в коучинге, а также в процессе проведения гештальт-групп многовариантной направленности с руководством и сотрудниками организаций любого профиля (прим. ред.).

МАТЕРИАЛЬНЫЙ ПОЛЮС

Хороший лидер способствует усилению жизненных сил предприятия и его членов, а также конкретизации их проектов. Этот полюс может быть рассмотрен в двух аспектах:

* Каково «физическое» измерение рабочей команды? Несет ли оно достаточно жизненных сил, атрофировано или гипертрофировано?

- Соответствуют ли материальные средства (помещения, бюджет, оборудование) существующим потребностям?

- Качество выпускаемой продукции или предлагаемых услуг.

- Разрыв между целями и конкретными достижениями.

* Как менеджер мобилизует свое собственное «физическое» измерение?

- Какие у него есть для этого материальные средства, что он с ними делает?

- Каким образом он действует, как воплощает свои проекты?

- Удастся ли ему изменить способ функционирования ради достижения собственных целей?

- Что он знает о своем собственном физическом измерении, т.е. о своем внешнем виде («look»), своей непринужденности, своей жестикюляции, своей походке, своем голосе, своем взгляде...

- Как он воспринимает свою витальность, свой динамизм, свою утомляемость...

В этом полюсе, как и во всех остальных, мы выделяем сильные моменты и недостатки, и определяем конкретные действия, направленные на удовлетворительное развитие этого полюса.

ПОЛЮС ОТНОШЕНИЙ

Менеджер должен содействовать развитию человеческих отношений на своем предприятии.

Аффективная сторона может изучаться в трех аспектах:

* Достаточно ли здоровы и насыщены собственная аффективная жизнь и отношения самого менеджера?

- Контакты с подчиненными, с начальниками, с рабочим коллективом в целом.

- Равновесие «личная жизнь — профессиональная жизнь».

- Стресс; способность к восстановлению.

* Аффективная жизнь и отношения внутри его команды или коллектива:

- Как можно ей способствовать?

- Наличие и циркуляция информации непрофессионального характера.

- Моменты неформальных встреч, общие праздники, вечеринки...

* Отношения с внешним миром:

- Клиенты, деловые обеды, подарки от предприятия.

- Контакты с партнерами, переписка.

Изучая эти три аспекта полюса отношений, составляя, так сказать, «опись помещений» и экспериментируя в новых, привнесённых на сессию ситуациях, лидер может развить свою способность к контакту и коммуникации, улучшить переход от зависимости или независимости к взаимозависимости, несущей пользу для каждого работника.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ ПОЛЮС

Интеллектуальное измерение предприятия прорабатывается по следующим направлениям:

* Отводит ли менеджер специальное время и средства на обдумывание и размышления?

- Каковы его способности организовывать своё время, свою деятельность, поездки?

- Какие методы он применяет для определения своих краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей?

- Какое время он проводит читая газеты, участвуя в переговорах, изучая новости?

- Стоят ли у него в числе приоритетов разработка планов, составление документов?

Вместе с осознанием своего собственного способа функционирования человек начинает предпринимать действия, направленные на улучшение интеллектуальной эффективности.

* Менеджер и интеллектуальное измерение его коллектива

- Как он вызывает рефлексию в своем коллективе; как он её использует для расширения или развития своих собственных целей?

СОЦИАЛЬНЫЙ ПОЛЮС

Социальное измерение соответствует функционированию рабочего коллектива и предприятия в целом, иерархическим отношениям, влиянию предприятия на окружающую его среду.

Мы изучаем социальное измерение в трёх аспектах:

- * Взаимодействия внутри отдельного коллектива:
 - Создание органограммы.
 - Внутрииерархические отношения.
 - Циркуляция информации.
 - Профсоюзная жизнь.
 - Пропуски, прогулы, текучесть кадров в коллективе...

Мы предлагаем менеджеру найти то, что он может сделать сегодня в этой ситуации, принимая свою долю ответственности и учитывая свою способность влияния.

* Отношения коллектива с внешним миром:

- Какую роль, влияние играет конкретный отдел (служба, цех) внутри предприятия и в отношениях с внешним миром (клиенты, конкуренция, местные власти).

Изучая каждый из этих пунктов, менеджер задает себе следующие вопросы: «Подходит ли мне это? Какова моя доля ответственности? Что я могу улучшить?»

* Социальный полюс менеджера на предприятии:

- Как менеджер заставляет функционировать своё предприятие?
- Какие имплицитные или эксплицитные правила он создает?
- Как он переносит, проживает своё иерархическое положение?
- Какое время он проводит, занимаясь функционированием своего предприятия, урегулированием конфликтов, организацией работы?

ИДЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПОЛЮС

На предприятии, идеологическое измерение соответствует способности человека порождать планы и, наряду с этим, творить этику. Когда же план конкретизируется, то он принимает своё

рациональное, аффективное, материальное или социальное измерение.

В идеологическом измерении мы затрагиваем две оси:

* Менеджер и его собственное идеологическое измерение:

- Его способность «мечтать».

- Его способность к воображению, к предвосхищению, к интуиции, к мечте, порождающая и дающая энергию.

- Его этическая чувствительность, его поиски смысла, его собственная иерархия ценностей.

- Его приверженность планам предприятия, его имиджу и марке.

* Менеджер и идеологическое измерение его коллектива:

- Как он воспринимает и делает более динамичной работу своих сотрудников?

- Способствует ли он поиску общих ценностей, некоей специфической «культуры предприятия»?

- Способствует ли он включению планов предприятия в цели своего коллектива?

- Может ли он воспринять и взлелеять «мечту» — источник творчества и последующих конкретных достижений?

Г. Маскулье

СЕМИНАРЫ «НАВСТРЕЧУ КОНТАКТУ С ПУБЛИКОЙ» (для персонала Парижского общественного транспорта (RATP)¹)

Представляю вам некоторые сведения по этой обучающей программе, действующей с 1993 года.

ИСТОРИЯ СЕМИНАРОВ

Ежегодно на RATP наблюдается сокращение числа пассажиров; достаточно серьёзный социологический опрос позволяет определить, что эта проблема наиболее связана с категорией пассажиров, включающей одиноких женщин и, в частности, тех, которые вынуждены передвигаться по городу вечером, после 20.00. В ходе интервью респонденты отмечали сильное чувство небезопасности.

Опрошенные, в частности, свидетельствуют: «В переходах мы не видим персонала RATP, станция может напоминать пустой дом или, еще хуже, её уже облюбовали на ночь бездомные и маргиналы.» Однако, каждая линия метро — это настоящая автономная единица со «станционным» персоналом, насчитывающим порядка 400 человек («станционный» персонал не подразумевает ни водителей поездов, ни рабочих...). И если у публики возникает впечатление, что в метро никого нет, то это частично из-за того, что служащие не достаточно проявляют своё присутствие.

Поэтому Генеральная Дирекция приняла два решения:

* необходимость ношения униформы или, по меньшей мере, отличительного знака (галстука, платка на шее или в нагрудном

Конкретно настоящая программа проводилась с персоналом парижского метрополитена (прим. ред.).

кармане с отличительными цветами предприятия), так, чтобы публика отличала служащих метро.

* запустить программу «Новые услуги на станциях», с той целью, чтобы служащие чаще выходили из своего «аквариума» (кабин в пунктах продажи проездных билетов) в переходы и коридоры навстречу пассажирам.

Это немедленно встретило противодействие персонала, что и привело к решению начать соответствующую учебную программу. Это было в 1993 году.

На предложение откликаются и вступают в конкуренцию несколько учебных организаций. Все наши коллеги предлагают чрезвычайно технологичные методики, касающиеся приема и обслуживания, типологии пассажиров, способов "обезвреживания" агрессивности, короче говоря, программу — «инструмент».

Мы же развиваем идею, что бесполезно обучать разным «приёмчикам» и «штучкам», если не предусмотрено время для того, чтобы каждый выразил свой страх выйти навстречу пассажирам и тот интерес, что держит его за стеклом из пластика. Мы развиваем ту идею, что потребность в коммуникации не возникает как следствие закона или постановления; она развивается только при наличии благоприятных для неё условий. И Гештальт, который называют «искусством контакта», по-видимому, органично занял своё место в этом контексте. Мы хотим заменить «создание коммуникации» на «бытиё в контакте».

Таким образом, мы, согласовываясь с разными партнерами (дирекцией, обучающими тренерами, служащими и профсоюзами) выстраиваем трехчастную обучающую программу:

* Первый семинар (три дня): как минимум один день для создания атмосферы доверия и проявления различных тормозов коммуникации, затем исследование двух или трех моментов, касающихся взаимодействия (отношений) (как я вхожу в контакт с самим собой, с другими, с окружающей меня средой) и определение трудностей, которые могут возникнуть на моем рабочем месте.

* Месячный перерыв между сессиями, преследующий двойную цель:

- наблюдение затем, что меня тормозит или, наоборот, развивает в этой области для того, чтобы принести конкретные случаи на вторую сессию;
- встреча с непосредственным руководителем по иерархической лестнице с тем, чтобы побеседовать с ним на эту тему и предложить ему вероятные улучшения.

* Второй семинар (два дня), предназначенный для проработки тем, вынесенных в межсессионный период, и для освоения одного-двух новых приемов контакта.

РАЗВИТИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

За три года мы обучили более 600 человек, работающих на трех линиях метро. Каждый раз мы начинаем с обучения команды директоров и руководящих работников с тем, чтобы персонал смог почувствовать сильную поддержку со стороны управляющих.

Первые семинары оказываются самыми трудными, так как наш подход значительным образом контрастирует с теми подходами, что обычно использовались в учебных программах на этом предприятии. Но потом нам на пользу начинает работать «сарафанное радио» и новые стажеры приходят более мотивированными.

Некоторые идеи, воплощенные в реальность в межсессионный период, заслуживают того, чтобы быть прокомментированными:

* Станция Сен-Мишель, обычно воспринимаемая как гигантский неуютный перекресток, была озвучена. Первый опыт оказался не совсем удовлетворительным: фоновая музыка кажется слишком безликой и напоминает фоновую музыку в крупных супермаркетах. Тогда предпринимается вторая инициатива: каждый служащий-доброволец становится на один день ответственным за музыку, то есть он сам руководит чередованием периодов музыки и тишины, а кроме того он приносит свои собственные диски, чтобы придать персональный оттенок музыке этого дня. Теперь в разные дни на Сен Мишель вы можете услышать джаз, классику или варьете, в зависимости от музыкальных пристрастий ответственного за этот день служащего.

* Среди других достижений. Продажа проездных билетов и карточек в конце месяца является источником значительного стресса как для служащих метро, так и для пассажиров, которые откладывают оплату такой значительной суммы на последний день. Работниками метро было установлено соглашение с крупнейшими парижскими предприятиями о продаже месячных проездных билетов в столовых предприятий во время обеденного перерыва. Конечно, возникают сложности организационного плана (страховка, перевозка денег и т.д.). Но это решение дает двойной позитивный результат:

- для пассажиров, которые на своем рабочем месте и без очереди покупают то, что им нужно, что улучшает имидж RATP;
- для служащих-добровольцев, которые на два-три дня в году выходят из своей обычной обстановки навстречу клиентам. Общая цифра выручки от такого рода продаж достигает нескольких миллионов франков в конце каждого месяца: на жаргоне RATP эта операция получила название «дитя EPG»²...

В 1994 году мы начинаем обучающую программу, предусматривающую обучение четырех тренеров из числа служащих метро с той целью, чтобы они подхватили эстафету на других линиях. Перемежая дидактические семинары, ко-терапию, ко-тренерство и встречи со стажерами с других предприятий, мы, таким образом, передаем им за один год наши основные приемы работы; в последствии мы обеспечиваем супервизию для этих обучающих тренеров.

Необходимо отметить, что во время забастовок 1995 года три линии возобновили работу на несколько дней раньше других; это были линии, на которых мы проводили свои семинары.

Конечно, необходимо учитывать некоторые социально-экономические факторы. Но тот факт, что дирекция выбрала эти 3 линии для проведения такого рода ответственной работы и сама прошла семинары такого же типа, несомненно оказался важным

EPG —Ecole Parisienne de Gestalt (Парижская Школа Гештальта), Г.Маскулье является ее директором (прим. ред.).

фактором, способствовавшем восстановлению диалога после перерыва и остановки в переговорах.

В текущем 1996 году³ мы организуем еще 4 семинара для служащих метро. Вот краткое описание некоторых из них.

НАВСТРЕЧУ КОНТАКТУ С КЛИЕНТАМИ

Общие сведения:

Эта группа предназначена в основном для водителей передвижного состава метрополитена и служащих, перемещающихся с одной станции на другую. Обучение организуется в группах по двенадцать человек и рассчитано на пять дней (3 дня + 2 дня) с перерывом в несколько недель между двумя сессиями, который способствует ассимиляции.

Цели:

Напомним, что речь идет о том, чтобы помочь персоналу развить способности устанавливать отношения при обслуживании и приеме пассажиров. В этом случае консультант — обучающий тренер способствует:

- обнаружению трудностей при выполнении данной задачи,
- творческой выработке решений,
- воплощению в жизнь собранных идей.

Эта цель может быть достигнута в результате обучающей акции, позволяющей сопровождать клиента в его процессе изменения.

Двухсессионная схема обучения позволяет:

- провести обучающий тренинг,
- поэкспериментировать непосредственно на рабочем месте,
- подвести итоги и обсудить результаты в ходе второй встречи.

Такая операция может стать успешной только при поддержке многих партнеров: необходимо вступление в контакт, проведение регулярных встреч для обсуждения и обратной связи с различными ответственными и руководящими работниками, связанными с внедрением обучающей программы.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ:

Настоящая статья была подготовлена к публикации на французском языке в 1996 году (прим. ред.).

Первая сессия направлена на приобретение приемов и разработку планов действия, вторая — на их углубление и синтез после экспериментирования на рабочем месте.

а. — отношения, связанные с обслуживанием клиентов

Эта работа, основанная на креативности, должна позволить:

- выявить, какой образ этих отношений создаёт себе служащий,
- уточнить, что он знает или воображает (проекция) об отношении

пассажира к RATR.

Здесь предусматриваются три этапа:

- разогрев и создание в группе доверительных отношений,
- мозговой штурм, символизация и ролевая игра, при этом клиент не «говорит о», а скорее проживает «здесь и теперь» отношение обслуживания,
- синтез и практическое приложение: «как я могу присвоить себе понятие «качество обслуживания»?»

б. — прием и встреча пассажиров

Выделяются три основные оси работы:

* Определение достоинств, качеств и трудностей каждого ужасного: «найти слова, чтобы сказать об этом»

* Контакт:

- стиль контакта каждого стажера с другими людьми, с самим собой, с окружающей средой,
- 4 фазы цикла контакта,
- основные сопротивления контакту.

Практическое приложение к ситуациям приема пассажиров, их информирования и продажи билетов

* Разработка первой индивидуальной «регулирующей панели»:

- выработка критериев удовлетворения,
- установка системы самооценки.

Во время второй сессии:

* Повторение представлений о цикле контакта и обсуждение того, что каждый обнаружил в период между двумя сессиями.

* Для работы с выделенными трудностями: упражнения для голоса, взгляда, упражнения на повторение, на точность высказывания.

Замечание: включение этих приемов во вторую сессию позволяет стимулировать желание обучаться (мы учимся по-настоящему только тогда, когда знаем, для чего мы хотим развиваться).

* Совершенствование индивидуальной «регулирующей панели».

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МЕТОД:

Наш метод — Гештальт. Он родился в Соединенных Штатах в семидесятых годах и его можно определить как «искусство контакта».

Немецкое слово «Gestalten» означает «придать форму»; таким образом, речь идет о формализации контакта с целью его последующего изучения и совершенствования.

ПРОТЕКАНИЕ ОБУЧАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

В настоящее время предусматриваются три обучающие акции:

А) для пяти групп (тип А) руководящих работников с одной линии метро. Эти группы работают по 3 дня + 2 дня согласно вышеописанной схеме, адаптированной к потребностям руководящих работников.

В) для 25 групп (3 дня + 2 дня) (тип В), предназначенных для всего остального персонала, работающего на станциях данной линии метро.

С) обучение обучающих тренеров из числа работников RATP — добровольцев или специально отобранных кандидатов (тип С).

Эта программа протекает в 4 этапа:

* участие в качестве стажера в программе типа А

* участие в интенсивной программе по освоению приемов и техник

Гештальта, которая проводится нашими консультантами

* участие в качестве ко-тренера в группах «типа В» вместе с нашими консультантами

* самостоятельное проведение групп на линии 6 при поддержке : с супервизией наших консультантов.

Педагогический проект третьей акции уточняется :

- вместе с Дирекцией Обучающего Центра
- с использованием опыта тренеров, которые уже проводили обучение в группах типа А
- на одном или нескольких совместных совещаниях со всеми партнерами данного проекта и, в частности, с отвечающим за обучение работником Департамента Метро.

Договор по этому проекту был заключен в январе 1994 года и срок контракта был продлен еще на один год.

Возможные трудности:

- найти тренеров из числа служащих, готовых включиться в эту программу,
- создать климат доверия, необходимый для того, чтобы служащие извлекли максимум выгоды из групп, которые в '95 году будут проводиться тренерами из числа работников RATP.

Нередко участники этих семинаров, требующих глубокого личного участия стажеров, предпочитают тренеров из числа внешних консультантов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ:

Семинары — невозможные, в Париже, в помещениях RATP.

Расписание:

* с 9.00 до 17.00 для групп типа А и типа С

* с 6.30 до 13.00 или с 12.30 до 19.00 для групп типа В

Сроки проведения:

* 5 групп типа А: с октября по декабрь 1993

* 25 групп типа В: с января по декабрь 1994

* подготовка обучающихся тренеров: май-июнь 1994; второй семестр '94 — их ко-тренерская практика; весь '95 год — их самостоятельные тренинги на линии 6 и супервизия.

«ПЛЮСЫ», КОТОРЫМИ МЫ ГОРДИМСЯ

* Мы предпочитаем работать с небольшими командами служащих, глава обучающего проекта концентрируется на его обдумывании, на контактах с руководством предприятия, на

разработке педагогической и административной сторонах проекта; обучающие тренеры участвуют в этой работе и проводят обучающие акции.

* Размеры нашей организации представляются нам оптимальными:

- она достаточно большая, чтобы обеспечить регулярность выполнения крупного многосессионного контракта и, одновременно, продолжение исследовательской и учебно-терапевтической работы;

- вместе с тем они таковы, что позволяют сохранить человечность и необходимую частоту встреч в отношениях с нашими клиентами.

* Первое знакомство с RATP произошло на наших первых отдельных семинарах (три семинара по 5 дней и около дюжины рабочих собраний и встреч с руководителями RATP).

EPG объединяет около сорока организационных консультантов-специалистов в области гуманитарных наук, обладающих базовым инженерным и техническим образованием.

Среди наших клиентов:

Alcatel, Парижский Аэропорт, телеканал Antenne 2, Banque de France, BNP, Bull, Credit Agricole, EDF, ESSO, Национальная Лотерея (Франции), Michelin, Orangina, Rank Xerox, RATP (Система Парижского общественного транспорта), Rhone Poulenc, SOGEA, France Telecom, UAP.

Е.А.Иванова

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОДА ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ СТРУКТУРЫ ТРАДИЦИОННОГО ПСИХИАТРИЧЕСКОГО ИНТЕРВЬЮ

Многие годы приоритетным в советской (Российской) психиатрии являлось клиническое направление, базис которого составляли представления Крепелина и Блейлера. Оно, с одной стороны, опиралось на сугубо медицинское понимание психических расстройств, рассматривая их как особую форму общесоматических заболеваний; с другой стороны — основывалось на представлениях о роли личностных расстройств в клинико-патогенетическом аспекте неврозов и психопатий, а также допускало их патопластическое значение при эндогенных психозах. Широкое распространение в мировой практике психоаналитических представлений сопровождалось усложнением подхода к изучению личностных расстройств, поскольку, хотя психоанализ и не получил до последнего времени в отечественной психиатрии должного распространения, но оказал существенное влияние на взгляды врачей, которые стали искать патогенетические предпосылки заболеваний путем выяснения особенностей отношений в родительской семье.

Такая двойственность клинической парадигмы в конечном счете привела к тому, что первичное психиатрическое интервью стало чрезмерно громоздким и длительным по времени. Вместе с тем, сведения, полученные в результате такого знакомства с больным, хотя и способствуют нередко установлению взаимопонимания, но далеко не полностью используются при разработке терапевтической тактики, которая носит, прежде всего, синдромально ориентированный характер.

Кроме того, важно отметить, что сама принятая структура опроса (по типу «вопрос врача — ответ больного») способствует формированию в лучшем случае патерналистского отношения врач-больной, а иногда может даже привести пациента к мысли, что он является «беспомощной жертвой» и вынужден подчиняться психиатрической структуре. В этом случае усилия больного будут направлены не на лечебный процесс, а на то чтобы занять пассивно-оборонительную позицию и скрыть от врача сведения, которые он не хочет делать предметом обсуждения.

Сказанное делает уместной попытку изменения структуры традиционного психиатрического интервью путем применения, гештальт-подхода. Он позволяет сместить акценты в беседе с пациентом с разговора о прошлом (традиционный сбор анамнеза жизни и заболевания), на выяснение его состояния в настоящий момент. Это, в свою очередь, способствует не только прояснению структуры синдрома, но и раскрытию структуры личности на срезе настоящего времени. Ниже я приведу ряд технических способов, которые позволяют практически применить гештальт-подход к процедуре первичного' контакта врача с пациентом в условиях психиатрического приема.

Одним из полезных технических приемов оказывается отказ от немедленного вступления в вербальный контакт с пациентом при его появлении в кабинете врача. После приветствия и приглашения больного сесть, стоит уделить некоторое время молчаливой паузе. Она дает пациенту время сориентироваться в ситуации и своих потребностях, а врачу — позволяет сконцентрироваться на невербальных проявлениях своего пациента, таких как особенности его мимики и пластики, общего тонуса, особенностях дыхания, телесных блоках, неосознаваемых жестах, способах самоподдержки и т.д. Эти проявления неизбежно изменяются, когда больной начинает рассказывать о своих переживаниях, но если с самого начала обратить на них внимание, то собственно характер этих изменений поможет выделить из массы сообщаемого, больным материала наиболее значимые для него моменты.

Следующим приемом, который я применяю в работе такого рода, является приглашение пациента к коммуникации в наименее структурированной, широкой форме. Это могут быть фразы типа: «Я вас слушаю» или «Я готова к беседе». Они позволяют предоставить пациенту максимум инициативы в коммуникации. Из его реакции становится ясно:

1. Насколько решение обратиться к психиатру является его собственным, или это только следование указанием окружающих?

2. Какова степень готовности пациента к коммуникации, его способ принимать решение и ответственность (или их избегать)?

3. Превалирующий круг проблем, беспокоящих больного: здоровье, сомнения в адекватности своего функционирования, интерперсональные отношения, социальная неустроенность и т.д.

Если вопросы задаются сразу, по традиционной схеме, то эти пласты зачастую смешиваются. Например, клиенты с преимущественно социальными проблемами начинают делать акцент на жалобах по поводу здоровья:

Терапевт (Т): Что Вас беспокоит?

Клиент (К): Постоянная тревога.

Т: Давно?

К: Много лет.

Т: В чем-она проявляется?

К: Ну, у меня иногда бывают головные боли.

Т: Еще какие проявления болезни?

К: Я чувствую себя вялым, выбитым из колеи, никому ненужным.

Дальнейший ход подобной беседы сводится к уточнению депрессивной симптоматики, при этом активный расспрос со стороны врача только поддерживает невротическую позицию пациента. Вместе с тем, если наводящих вопросов не задавать, то аналогичный клиент часто оказывается фиксирован на конкретной неблагоприятной ситуации (семейной или социальной), и корень его проблемы является скорее предметом профессиональной компетенции социальных работников или милиции.

В свою очередь, если пациент, предоставленный самому себе, все более замыкается, на лице углубляется выражение тоскливости или отрешенности, появляются признаки контакта с воображаемыми собеседниками, поведение делается странным — то становится ясно, что, с большой степенью вероятности, больной находится в актуальном психотическом состоянии. В этих случаях, безусловно, требуется более активный и поддерживающий контакт со стороны врача, направленный прежде всего на уточнение синдромальной картины с целью подбора адекватной фармакотерапии. При этом выяснение у больного деталей анамнеза представляется весьма малоэффективным. Пациент по существу мало доступен контакту; его состояние здесь и теперь прямо не обусловлено ни особенностями его взаимоотношений, ни послушным списком. К улучшению контакта длительные расспросы также не приводят, зачастую вызывая у больного только раздражение. Разумнее произвести физикальный осмотр, включив в его структуру осторожный телесный контакт. В дальнейшем я не буду подробно останавливаться на этой категории больных: особенности гештальт-подхода к дальнейшей курации психотиков выходят за рамки этой статьи. Вернемся к категории пациентов, способных в той или иной степени к контакту с окружающим миром. Итак, врач не спешит предъявлять свою стратегию. Пауза затягивается. Пациент начинает проявлять признаки беспокойства, возрастает количество мелких жестов, на лице появляется выражение ожидания, удивления; осматривается по сторонам; часто старается невербально привлечь к себе внимание. Эти моменты в поведении позволяют удостовериться, что больной ориентируется в окружающем, открыт внешним впечатлениям, и, одновременно, не решается быть инициатором коммуникации без структурирования контакта со стороны врача. Чаще всего пациент не выдерживает напряжения при длительной паузе и вступает в разговор.

Его начало представляется мне весьма важным для того, чтобы составить представление о своем пациенте. Иногда он начинает разговаривать почти сразу, высказываясь одновременно о разных

предметах, без выделения единой линии, по типу: «У вас на столе очаровательные цветы...Я совершенно измучилась с мамой, она считает, что мне надо лечиться...Мой возлюбленный сказал, чтоб я не придавала значения ссорам... Вы видите — у меня дергается веко — правда заметно?» и т.д. Такие случаи оставляют впечатление, что больные стремятся к контакту как бы наугад, пробуя различные варианты, и, стремительно проходя фазу преконтакта, не дают себе времени определиться в актуальных потребностях, или не умеют их выделить. При описании своего состояния они склонны апеллировать к оценкам третьих лиц, мнению врача, используя набор фраз: «Как вы меня находите?.. Правильно ли я говорю?... Наверно, я выгляжу очень глупо?» Одним из способов вернуть беседу в терапевтическое русло может быть предложение пациенту перейти к описанию своих переживаний в данный конкретный момент времени. Стоит подчеркнуть, что его собственные эмоции и ощущения сейчас более интересны для терапевта, чем суждения лиц, которых здесь нет. Если это удастся, то зачастую служит исходным материалом для дальнейшей психотерапевтической работы.

Иногда столь же стремительное начало беседы разворачивается в ином русле; больной активно мечется между различными потребностями: «Я хочу спать. Дайте мне отдохнуть. Забыл позавтракать, сейчас поем, пойду приму лекарства. Я всегда все успеваю — дома, на работе...меня очень любят. Скорее домой, дома дочка плачет...». Основным в этих случаях является ускорение темпа мышления и невозможность в связи с этим структурировать иерархию потребностей в данный момент. Больной образует фигуры разных, противоречивых потребностей, стремится к их немедленному удовлетворению, в силу переоценки своих сил не ищет в окружении реальных объектов, способных их удовлетворить, и в результате не реализует ни одной. Затягивание беседы с такого рода пациентами имеет скорее отрицательный результат, поскольку нередко ведет к эскалации экспансивных проявлений и напрасному утомлению терапевта. Предпочтительным решением здесь могло бы стать лаконичное завершение беседы.

Специального внимания требует описание особенностей начального интервью с больными, у которых на первый план выступает тревога. Ее фасадные проявления легко распознаются врачами, и в силу этого представляются особенно важными, требующими немедленного купирования: «прежде всего пациента надо успокоить» — традиционное представление, чаще всего приводящее к назначению анксиолитиков при любых, сколь угодно заметных тревожных проявлениях. Однако, если рассматривать тревогу с позиции гештальта, как проявление специфической блокады возбуждения на разных фазах цикла контакта, то далеко не всегда эти проявления могут быть расценены как патологические, тем более как требующие облигатной фармакотерапии.

У тревожного больного, как правило, есть потребность рассказать о своих переживаниях. Вместе с тем тогда он должен актуализировать их в своем сознании, что субъективно неприятно, страшно, особенно если, по мнению больного, это может дискредитировать его в глазах окружающих, обнажить «отрицательные» черты его характера (ранимость, слабость, неуверенность в себе и т.д.). Своеобразный «зажим» между потребностью и страхом ее реализации сопровождается соматическими проявлениями тревоги, в том числе мышечным напряжением, спазматическим дыханием, вегетативными проявлениями.

Отправной точкой в беседе с тревожными больными является уточнение степени выраженности актуальной тревоги. Продуктивным в этом отношении исследование тревоги с позиции «здесь и теперь». Для подобной работы возможно использовать интервенции типа: «Дай мне увидеть твою тревогу; усиль дрожь (любые амплификации проявлений тревоги); попробуй сейчас не бороться со своей тревогой, побудь в этом состоянии; пускай тревога обретет голос и т.п.» За счет этого больному удастся прожить и присвоить совокупность тревожных проявлений, иногда определить, какая потребность блокирована; врачу этот прием позволяет сформулировать следующие основные суждения:

1. Выраженность и амплитуда тревоги.

2. Склонность больного реализовывать тревогу через реакцию оцепенения (страх перед заведомо непреодолимой опасностью) или суетливости, беспокойства (попытка убежать от опасности).

3. Актуальное содержание тревоги в связи с установлением отношений с терапевтом (нередко с проекциями, которые несложно исследовать).

4. Представленность в актуальной тревоге неотреагированных I и незавершенных ситуаций прошлого.

5. Какие потребности фрустрированы и скрыты тревогой.

6. Намерения пациента в отношении своего состояния и степень его контроля над своим поведением.

7. Имеет ли тревога мобилизирующую функцию в данный момент или она непродуктивна.

Уточнение данных положений помогает сориентироваться в состоянии больного и проясняет дальнейшую терапевтическую тактику.

Применение сходных технических приемов оказалось полезным также и при работе с рядом депрессивных больных. Признавая, что в целом гештальт-подход не поощряет поиска каузальности и нозологической дифференциации на реактивные и эндогенные симптомокомплексы, часто необходимым представляется хотя бы предварительное выделение предмета для первоочередной коррекции, и наблюдение за процессом актуального контакта может быть полезным и в этом отношении. Так, у пациента, состояние которого представлено прежде всего сферой расстройств витальных функций, как правило, четкой фигурой выступает боль («физическое страдание тоски и/или тревоги»), имеющая свою четкую локализацию в теле. Его контакт с врачом, как с объектом окружения, связан с надеждой на уменьшение своего страдания от этой боли. При внимательном изучении нетрудно установить, что зачастую данное расстройство отчуждается и воспринимается больным, как нечто самостоятельное, независимое от его воли, что он шужден переживать.

Нередко фигура боли становится столь самодавляющей, что не оставляет места для прочих переживаний и блокирует даже обычные витальные потребности (сон, аппетит, секс). Иногда именно этот компонент состояния указывает на тяжесть расстройств, так как ряд больных старается не демонстрировать врачу собственно депрессивные переживания. У этого контингента пациентов часто встречаются интроекты типа: «ты обязан сам справиться со своим состоянием», «настоящий мужчина должен сам взять себя в руки» и т.д., краткая проработка которых несколько облегчает терапевтический контакт, хотя и не меняет существенно структуры состояния.

Депрессивные состояния с преобладанием личностной и социальной обусловленности обычно переживаются больными иначе. Если «эндогенные» больные чаще говорят о себе в единственном числе и считают себя виновниками своего несчастья, то «реактивные» часто обнаруживают конfluenceцию с широким кругом людей, идентифицируя себя с «окружающей прослойкой»: «Мне страшно от надвигающихся на нас перемен»; «Нас лишили средств к существованию и смысла жизни». Возможно, конfluenceция такого рода была некогда активным и творческим приспособлением к существовавшей тоталитарной системе. В данный момент она оказывается препятствием для принятия собственной ответственности и поиска энергии, необходимой для разрешения социального неблагополучия.

Первоочередная терапевтическая задача здесь — принятие и осознание пациентом этой своей позиции, ее неадекватности, что вначале, нередко сопровождается усугублением депрессии и проявлений тревоги. Однако, если с первого контакта позволить больному избежать своей ответственности за счет всепринимавшей врачебной поддержки, то в дальнейшем процессе лечения он все больше усваивает роль больного и углубляется в симптомоторчество, вместо осознания своего места в социуме и решения проблемы адаптации к изменившимся условиям жизни.

Иногда пациенты констатируют наличие тяжелых депрессивных переживаний, затрудняясь воспроизвести их в настоящем времени.

К: Вообще я болею три года, и все эти годы мне нестерпимо плохо.

Т: А сейчас?

К: (пауза) И сейчас — ужасно.

Т: Что это значит для Вас?

К: (пауза) Я обычно плачу, нервничаю, у меня трясутся руки.

Т: Вы сейчас не плачете и руки сжаты.

К: Вообще-то сейчас я чувствую себя лучше. Во всем виновата моя жена. Это она доводит меня до ужаса своими упреками.

При акцентировании внимания на актуальных переживаниях удается обнаружить:

а) отсутствие постоянно выраженного компонента тоски и душевной боли;

в) тесную связь переживаний с актуальными взаимоотношениями;

с) склонность к обвинениям и поискам причин своего состояния в других людях.

Подобные указания помогают начать работу непосредственно с проигрывания системы значимых взаимоотношений.

Описанные три вида ситуаций являются очень типичными и в этом смысле — условными. В большинстве случаев приходится сталкиваться с разнообразными смешанными формами и широким спектром защит. Тем не менее для решения вопроса терапевтической стратегии и начала работы важно отслеживать у больных наиболее энергетизированные в данный момент паттерны поведения и начинать работу именно с них, чтобы не следовать личным предпочтениям доктора.

При всем стремлении минимально структурировать беседу вопросами, какое-то количество их все равно приходится задавать. И тогда с первого же контакта с пациентом стоит обращать внимание, насколько прямо он отвечает на вопросы терапевта. Зачастую отмечается склонность избегать прямого ответа, в том числе за счет дефлексий.

Т: Вы удовлетворены своей работой?

К: У меня высшее образование.

Т: Как это отвечает на мой вопрос?

К: Я работаю в аптеке.

Т: Что мешает прямо ответить на мой вопрос? и т.д.

Если проявить настойчивость в получении прямого ответа, то обнаруживается, что пациент за счет дефлексии избегает в этой ситуации чувства неудовлетворенности, печали и растерянности перед неблагоприятными жизненными обстоятельствами. Намеками и отклонениями от вопросов он старается направить разговор в более безопасное для него русло, крайним вариантом может быть обсуждение светских тем или поиски общих знакомых.

Возможно проследить, какие именно из затронутых тем сильнее всего заставляют пациента избегать прямого ответа. В конечном счете, можно предложить ему не отвечать на нежелательный вопрос совсем, но прямо заявить при этом, что он отвечать не намерен. Это позволяет как сократить время беседы, так и очертить круг вопросов, вызывающих наибольшее напряжение. Примерно также имеет смысл вести себя и в те моменты беседы, когда она вдруг уходит от конкретных переживаний в разговоры «about». Иногда стоит вернуться, повторно, в исходное положение, но добиться от больного прямого ответа (контакта).

Т: Вы собираетесь развестись?

К: У меня сложная проблема с жильем. Когда мужчина не любит женщину, он обычно не старается улучшить ее существования. Отношения между мужчинами и женщинами — такая запутанная вещь...

Т: Попробуйте вернуться к моему вопросу.

К:(молчание)

Т: Вы помните мой вопрос?

К: (молчание)

Т: Попробуйте повторить мой вопрос.

К: Что-то о разводе...

Т: Вы начали наш разговор с того, что сообщили мне — домашняя обстановка нестерпима, и Вы не можете больше видеть своего мужа. Я спросила, намерены ли Вы развестись.

К: Я думаю не о себе, а о детях. Дочка учится в музыкальной школе. Когда мы купили ей пианино...

Т: Что мешает Вам сейчас ответить на мой вопрос?

К:(молчание)

Т: Если Вы не хотите отвечать на какой-либо вопрос, то вправе этого не делать. Но стоит проговорить: «Я сейчас не буду отвечать».

К: Я сейчас не буду отвечать. Мне больно, (плачет)

При рассмотрении проблемы дефлексии интересным представляется сравнить некоторые понятия гештальт-терапии и клинической психопатологии, используемые при описании одних и тех же процессов. Если вступить на скользкий путь перевода с одного профессионального языка на другой, то заманчиво рассмотреть принятое в психиатрии понятие структурных расстройств мышления, с точки зрения гештальт-подхода, как проявления сопротивлений.

Такие психические феномены, как соскальзывания, ответы не в плане поставленного вопроса, возможно, могут быть трактованы как дефлексии; резонерство и символические построения — как сочетание ретрофлексии с дефлексиями и т.д. Безусловно, то, что в клиническом языке описывается этими терминами, с точки зрения гештальт-подхода сопровождается утратой эго-функции. Если рассмотреть высказывания больного с такой позиции, то нередко оказывается, что многие весьма похожие по структуре речи ; построения больных утратой эго-функции не сопровождаются, и, следовательно, несмотря на внешнее сходство, не могут быть трактованы таким образом. Вряд ли это замечание имело бы смысл, если бы наличие структурных расстройств мышления не было бы столь важным в диагностике психозов и на их выделение в интервью не затрачивались бы значительные усилия.

Иллюстрацией для приведенных суждений являются ответы с большим количеством дефлексии, рассуждательством (about), переключением внимания при описании процесса на второстепенные (латентные) признаки, посредством которых, скорее в символической форме, нежели прямо, заявляется проблематика.

Т: Вы сейчас испытывает обиду на мужа?

К: Меня все обижают. Добром платят за добро, а злом — за зло. Один в поле не воин. Но добро не всегда побеждает. Надо продолжать платить добром за зло, потому что злему человеку жить тяжело...

Подобные ответы сразустораживают на предмет наличия структурных расстройств мышления. Тем не менее, иногда удается — повторными просьбами к больному уточнить, что же он реально переживает здесь и теперь, какие конкретные чувства вкладывает в свои символы — добиться более прямого контакта.

Т: Вам сейчас тяжело жить?

К: Очень тяжело. Я обижена на него. Я заболела после того, как он подал заявление на развод. У меня болит позвоночник и слабеют ноги, (сидит согнувшись, на глазах слезы)

Т: И что для Вас означает — один в поле не воин?

К: У меня нет поддержки. Мне тяжело, страшно одной... (принимается громко рыдать).

Мне кажется, что если больной способен наполнить символ конкретным содержанием и осознать, чего он избегает с помощью подобных витиеватостей — стоит вести речь не о структурных расстройствах мышления в клиническом понимании (стойких состояниях, имеющих органический мозговой субстрат), а скорее о преходящих нарушениях процесса контакта, что принципиально доступно коррекции. В этом контексте применение в клинической практике языка функций Self и структуры сопротивлений приобретает для меня конкретное дифференциально-диагностическое значение.

Представления обо всем происходящем с человеком, как о событиях на границе/контакт в настоящее время, помогает часто в более короткий срок составить представление о структуре бредовых переживаний. Так, больной с систематизированным, спянным с личностью бредом, без смущения повторяет свое суждение: «Я — сотрудник госбезопасности, сейчас — на службе, сейчас — преследуют» и т.д. — в настоящем времени и от первого лица; и в этой ситуации заниматься его разубеждениями бессмысленно по определению. Напротив, если имеют место резидуально-бредовые

расстройства — то при просьбе воспроизвести прежние суждения от своего имени и в настоящем времени — некоторая часть больных отказывается от своих построений или начинает в них сомневаться, что имеет само по себе и терапевтический эффект, т.к. способствует формированию критики.

Завершая работу, хочу суммировать некоторые "правила" гештальт- подхода, которые оказываются практически удобны не только на психотерапевтическом сеансе, но и во время первичного психиатрического интервью:

1. Делать начало беседы менее структурированным, чтобы пациент имел возможность проявить инициативу и самостоятельно выделить значимые проблемы.

2. Периодически возвращать больного к его реальным переживаниям в настоящем.

3. Исследовать преимущественно актуальную для больного ситуацию, а не углубляться в прошлое.

4. Предлагать больному говорить от своего имени и в настоящем времени.

5. Разделяя с пациентом ответственность за коммуникацию, стараться вернуть его к осознанию его ответственности за свое состояние.

6. Проявлять, по возможности, настойчивость в получении прямых и непосредственных ответов на вопросы.

Надеюсь, что приведенный материал работы с больными проиллюстрировал, чем эти "правила" полезны и как их можно применять. Я полагаю, что они, сокращая процедуру беседы без снижения глубины контакта, позволяют сделать контакт более аутентичным. Гештальт- подход разрешает уже во время первой встречи с больными произвести предварительный отбор, определив, кто из них нуждается в психиатрической помощи, а кто — в собственно психотерапевтической или в социальной. Возвращая больному ответственность, он помогает установлению партнерских отношений в контакте врач — больной, делая последнего лицом не только заинтересованным, но, что главное, ответственным за процесс лечения. Я, естественно, не намерена утверждать, что единичный,

даже глубокий контакт с пациентом, способен произвести выраженные изменения его состояния. Однако, если при этом удалось получить хоть какое-то осознание пациентом своего актуального состояния, существующих у него сложностей в коммуникации и персональной ответственности, то все происшедшее достаточно важно. Как принято считать в Гештальте — осознание — терапевтично само по себе. Наконец, этот подход весьма полезен при определении терапевтической стратегии в плане соотношения фармако/ психотерапевтических компонентов.

Предпринятая нами попытка перевода клинических терминов на язык Гештальта носит крайне предварительный характер и, несомненно, может вызвать серьезные критические комментарии. Тем не менее, анализ такого рода, мне представляется заслуживающим внимания и продолжения, поскольку он, вероятно, способен обогатить оба профессиональных языка новыми смыслами.

Данная работа ориентирована, прежде всего, на врачей-психиатров. В России до настоящего времени гештальт-терапия, к сожалению, является предметом профессионального интереса психологов и части психотерапевтов, с трудом находя себе дорогу в психиатрическую клинику. Своим исследованием мне хотелось показать целесообразность и техническую применимость гештальт-подхода в повседневной работе врача-психиатра.

Е.Л. Шиканова

ПРИМЕНЕНИЕ ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОДА В РАБОТЕ С ПСИХОТИКАМИ

Психотики — это люди, не имеющие удовлетворительного контакта с реальным миром и построившие в замещение ему некоторый другой. Отказ этот происходит в связи с тем, что реальный мир оказывается слишком опасен и жесток, его воздействие слишком сильно и грубо для будущих психотиков.

Здоровые люди тоже не всегда могут управиться со своим потоком ощущений, удовлетворительно их воспринять и переработать, но это не идет ни в какое сравнение со сложностями, которые встречает на этом пути психотик.

Что говорят классики о работе в гештальт-подходе с психотиками.

С точки зрения гештальта, психотики имеют «малую сенсорную стабильность». В связи с этим работа терапевта заключается в том, чтобы помочь пациенту в некоторой степени управлять своим восприятием через ограничение и снижение уровня как со стороны внешних, так и внутренних сигналов (1). Осознание «что есть я» и «что есть другой» естественно для психически здорового человека, у которого проблемы в этой области пренебрежимо малы сравнительно с аналогичными проблемами у психотика, который зачастую вообще не может с уверенностью отделить себя от других.

Сконцентрированность гештальт-терапии на настоящем и на осознании пациентом себя в этот момент позволяет ограничить приток возбудителей и попробовать обучить пациента этому осознанию. Такого рода работа возможна практически на каждой

стадии психотического процесса, за исключением может быть острых психотических состояний.

Расширяющие восприятие техники являются потенциально опасными (например, техника «пустого стула»), в противовес работе с невротиками, где упор делается как раз на расширение зоны восприятия и осознания.

В работе с психотиками важны концепция утешения и установка на «ясный, чистый контакт»(1). Расстроенный, возбужденный, остро и болезненно реагирующий на проявления пациента терапевт опасен для таких клиентов. «Хороший» терапевт для психотика — это обязательно утешитель.

Есть понятная и очень иллюстративная концепция «клея» и «растворителя» (2). «Расклеиться» — означает на профессиональном жаргоне сходить с ума (психоз), а «приклеиться» — на невротическом уровне — неспособность сделать следующий шаг, застревание (невроз). «Склеивающие» интервенции имеют поддерживающий, утвердительный характер, «растворяющие» — вопросительный. Психотику требуется огромное количество «клея», чтобы потом он мог решиться на минимальную «растворительную» работу. Невротикам нужен «растворитель», чтобы справиться со своим застреванием.

Гештальтисты считают, что чем полнее и завершеннее мы способны дать себе отчет в том, что мы делаем и что мы есть в каждый данный момент, тем более вероятно, что в следующий придет изменение (2).

В идеале, работа с психотиками должна бы идти от установления доверия между пациентом и терапевтом и обеспечения безопасной обстановки их отношений, что что требует от терапевта снабдить пациента громадным количеством «клея», до умения осознавать себя и свои чувства в данный момент, умения осознавать более ясно других, и затем, возможности использовать эти знания для установки контакта с окружающими и отхода в удобной для себя форме (2). Это не последовательность событий во времени, но те вехи, без

прохождения которых нет последующих. Терапевтические интервенции, направленные на какую-либо конкретную задачу зависят от каждого пациента и ситуации реального терапевтического процесса. Они могут иметь более чем простую форму. Утверждения типа «вы правы», «замечательно сказано» носят «склеивающий» характер. Пациенту важно получить от терапевта подтверждение тому, что он есть, что его видят и слышат другие люди, что говоримое им разделяется терапевтом. Одновременно с этим, утверждение «Я вижу вас» может быть для психотика крайне фрустрирующим. Уровень контакта должен быть отградуирован по реакции пациента. Лучше иметь слишком слабый контакт, чем слишком сильный, т.к. он отпугнет. Через некоторое время то, что тебя видят и слышат, начнет иметь поддерживающий характер, приводя пациента к осознанию своего права на собственные личные реакции и, как следствие, к осознанию своего врожденного неотъемлемого права на существование. Важно при этом, чтобы терапевт опирался на факты и события, а не интерпретировал их.

И ободряющими, и увеличивающими самоосознание являются простые высказывания, направленные на увеличение степени осознания своего тела. «Вы немного улыбнулись сейчас», «вы поменяли позу» — все это сообщает, пациенту и о движениях, которые сам пациент часто не замечает, и о том, что терапевту важны эти проявления пациента.

В случае погружения пациента в свой внутренний мир и ухода от контакта С. Харрис и Кливлендская школа рекомендуют мягко вернуть его к процессу, происходящему «здесь и сейчас»: «Вы все еще видите меня, пока это говорите? Я ощутил себя покинутым.»(2). Серж Жинжер (Парижская Школа Гештальта) имеет другой взгляд на этот вопрос, предлагая обсуждать галлюцинаторный опыт, если это является потребностью пациента, относясь к этому как к его, пациента, реальности, которую терапевт не разделяет, и возвращать затем пациента к той реальности, которая может быть общей для них обоих (метод «челнока»). «Мы провожаем друг друга как заговорившиеся

приятели — он меня до моего дома, и заходит на пять минут в гости, а затем я его до дверей его дома, и тоже захожу к нему, а потом опять идем ко мне, и опять к нему».*

Получив возможность доступа к осознанию себя и научившись различать свой опыт от опыта другого человека, психотик имеет базу для того, чтобы вступить в контакт с этим другим человеком. Этот контакт может произойти только после бесчисленного ряда маленьких опытов уже произошедших между клиентом и терапевтом. Возможность осознать и присвоить сложившиеся между терапевтом и пациентом отношения, если таковая будет реализована, возможность вступать в контакт с терапевтом и выходить из контакта, дают огромный толчок для роста способности пациента вступать в контакт с другими людьми, и, что очень важно для того, чтобы не рухнула столь трудно взлелеенная безопасность, отходить от этого контакта по своему выбору.

Практический опыт работы с психотиками.

Всех психотических пациентов, обращающихся ко мне за психотерапевтической помощью, условно я могу разделить на две группы:

1. Желаящие получить единичные психотерапевтические сеансы.
2. Желаящие получить долгосрочную терапию.

Вторая группа весьма малочисленна. Большинство пациентов удовлетворяется одним-двумя сеансами. Угадать заранее, когда обратится за помощью такой пациент, практически невозможно: это может быть один сеанс в начале лечения и еще один перед выпиской, два сеанса подряд в любой период лечения, по одному сеансу через каждые два месяца и т.п. У меня есть пациент, который обращается ко мне за помощью уже три года и считает эту терапию «регулярной», высоко ее оценивает, при том, что за первый год он пришел на три сеанса, за второй — на один и за третий — на четыре сеанса, разбросанные совершенно хаотически во времени.

*Частное сообщение С.Гингера, 1996 г.

Движущей силой придти на психотерапию для таких пациентов является, с моей точки зрения, увеличение уровня тревоги и желание получить поддержку и утешение от терапевта. Содержательная сторона таких сеансов может быть самой различной, но для меня это содержание всегда вторично по отношению к первичной потребности пациента в утешении, в поддержке, в уменьшении уровня тревоги. Терапия в этом случае не ведет к изменению личностной структуры пациента, а также не ведет и к увеличению осознанности. Эти пациенты не собираются ничего в себе менять, а также не собираются и вступать в длительные и глубокие отношения с терапевтом, они только хотят получить утешение здесь и сейчас. Довольно типичным является следующий пример.

Больной в первое обращение в течение семи минут сидел на стуле молча, периодически пытаюсь начать говорить и замолкая, изредка начиная сильно ерзать на месте, сжимать руки, редко взглядывал на терапевта. Заговорить ему помогли интервенции терапевта типа: «Я вижу, что Вы сейчас сильно волнуетесь, и Вам трудно начать этот разговор. Я хотела бы Вам помочь, но я не знаю как. Подскажите мне, что я могу сейчас сделать для Вас».

Клиент (К): Мне, наверно, не хватит времени, Вы, наверно, заняты, я зря отнимаю у Вас время.

Терапевт (Т): У нас есть время, столько, сколько Вам потребуется. Я готова выслушать Вас сейчас.

После этого ответа, пару раз повторенного терапевтом, больной начинает говорить сначала сбивчиво, затем все более последовательно, излагая историю своей семьи во время войны и историю своего детства, прошедшего в детдоме. На протяжении всего рассказа нуждается в сочувственно — поддерживающих репликах терапевта, следит за тем, внимательно ли слушает его терапевт. Проговорив приблизительно 1 час и 15 минут, завершает свое повествование словами:» Спасибо большое. Мне уже хорошо. Больше не буду занимать Ваше время. Меня никто еще так не слушал, а ведь я уже почти десять лет пытаюсь это врачам рассказать».

С тех пор приходит с просьбой о терапии редко, но уже в течении двух лет. Вязок, обстоятелен в рассказе, «эбаутист», таким был в первый сеанс, и таким остается по сей день. На пятый сеанс впервые заговорил о проблемах своей реальной жизненной ситуации, а все предыдущие сеансы носили тот же характер, что и первый.

Основная потребность клиента, стимулирующая его на обращение за терапией,- желание получить поддержку. Эта поддержка оказывалась путем выслушивания и принятия, о чем я давала ему знать все время течения сеанса. Особенно важным для клиента было то, что я принимала его таким, какой он есть, с его особенностями темпа и застреванием на деталях.

В отдельных случаях даже с пациентами из этой группы возможна работа на увеличения самоосознавания и осознания другого. Приведу для иллюстрации этого утверждения эпизод психотерапевтического сеанса:

К: Чужие желания... Это ужасно...от них не уйти...они заставляют меня быть другим...

Т: Мои желания тоже?

К: Вы не высказываете своих желаний.

Т: Только высказанные желания вас заставляют быть другим?

К: Да...Нет...Высказанные больше, конечно, но если я понял, что желает человек, то это еще страшнее, это тем более заставляет меня сделать так, как он хочет, а потом я начинаю злиться, и делаю все наоборот, но ведь это то же самое (охватывает голову руками, сгибается).

Т: Я вижу, что тебе тяжело сейчас, я сочувствую тебе.

К: (несколько распрямляясь и раскрывая руки): Да, спасибо.

Т: Ты хочешь вернуться к разговору о желаниях?

К: Да, хочу, это важно для меня.

Т: Как ты думаешь, есть у меня какое-нибудь невысказанное желание?

К: (неуверенно) Наверное, есть.У каждого человека они есть.

Т: Заставляют ли они тебя сделать так, как я хочу?

К: (неуверенно-растерянно): Да нет, я вообще не знаю сейчас. Может, Вы ничего и не хотите от меня...(вдруг оживляясь) Верно, верно, согласен! Я думаю, что он так желает, а он , может, и не желает, все я сам придумал!

Т: Замечательно! Просто здорово, что ты это так сразу понял и смог описать. Не другой человек действует на тебя своими желаниями, а ты по какой-то причине хочешь соответствовать его желаниям, так?

К: Так, совершенно точно, конечно, в таком случае лучше спросить, а я чего-то боюсь.

Этот пример скорее является исключением, чем правилом, т.к. для установления отношений взаимодоверия и безопасности, необходимых для работы по увеличению степени осознания себя и другого, требуется больше времени, а также поскольку у пациента был изначальный интерес к этой проблеме, что встречается не часто.

В конце концов, не надо забывать, что психотический пациент потратил много времени и сил на то, чтобы перестать осознавать себя и других и сделать тем самым свой собственный безопасный мир. Реальный мир в лице терапевта должен предъявить ему некоторые гарантии, если желает вовлечь его в обратный процесс. Впрочем, у терапевта есть один страшный помощник: это ужас и I беспомощность, наступающие пациента и в его вымышленном мире, I ибо и он часто выходит из-под контроля своего создателя.

Итак, наш пациент находится между Харибдой реального мира I и Сциллой вымышленного. Для того, чтобы вовлечь пациента в I терапевтический процесс, требуется увидеть вместе с ним, что L Харибда таковой только кажется издали, а при ближайшем I рассмотрении гораздо безобиднее, но взглянуть хотя бы мельком в I сторону чудовища наш пациент осмелиться лишь успокоившись и перестав дрожать, что может быть достигнуто с помощью утешения I и поддержки терапевтом. Захочет ли пациент после этого двигаться I в сторону большего контакта с реальностью, или будет удовлетворен одним тем, что ему стало легче, зависит как от терапевта, так и от I пациента. Наше дело — предлагать такую возможность, поддерживая любые даже минимальные признаки проявления

интереса пациента к этому процессу, но взять за руку и повести мы не можем — он испугается и выдернет руку.

Долгосрочная терапия

Ситуация с этими клиентами гораздо менее ясная. Кроме того, что их просто мало, определить так же как для клиентов предыдущей группы их основную потребность, приводящую на психотерапию, мне не представляется возможным. В отдельных случаях, клиенты могут утверждать, что им совершенно не интересно, и психотерапия совершенно не нужна— и тем не менее продолжать регулярно приходить на сеансы на протяжении длительного времени.

При долгосрочной терапии становится более реальной возможность работать над самоосознаванием, осознаванием другого и формированием способности пациента вступать в контакт и выходить из контакта по собственному желанию. Надо признаться, что последнее не было мной и моими пациентами достигнуто ни разу, что может быть и указанием на имеющиеся собственные проблемы в этой области.

Работа идет преимущественно в довольно узком диапазоне экспериментального поля, связанного с ростом осознания телесных проявлений пациентов, их названием и формированием на их основе фигуры реальной потребности пациента. Для меня сложным оказывается удерживание в этих рамках, а расширение их приводит к росту потока ощущений, затопляющих пациента и нарушающих атмосферу безопасности. Подход С.Жинжера в отношении галлюцинаторного опыта клиента является для меня более приемлемым, чем позиция С. Харрис, уходящей от обсуждения этого опыта. Мне представляется значимым и показательным как сама фабула галлюцинаций, так и возможность говорить о них в ходе терапии, так как клиент часто проявляет такое желание. Кроме того, и это едва ли не самое главное, уход от обсуждения реально интересующей клиента темы сам по себе является «расклеивающим» воздействием. Подобный вывод я сделала на основании сравнения нескольких случаев долговременной терапии. В ходе одного я стремилась следовать указаниям С. Харрис относительно ухода от тем, связанных с

; психотикой, в других — свободно обсуждала голоса клиентов. Во втором случае я чувствовала себя гораздо более естественно и свободно; это сказывалось на большей доверительности терапевтического процесса, что само по себе очень важно.

Заключение

В процессе этой работы, как практической, так и работы с теоретическим материалом, я убедилась, что использование гештальт-подхода в работе с психотиками возможна и сопровождается целым рядом сложностей, основные из которых описаны мною выше, и требуют от терапевта большого терпения, высокой мотивации и достаточно большой осознанности своего сенсорного и эмоционального опыта.

Я пришла к выводу, что терапия может бть как краткосрочной, так и очень длительной в зависимости от основной потребности клиента. При любом варианте, основная функция терапевта поддерживающая, структурирующая и направляющая; очень важным является не спешить, дать клиенту работать в том темпе, в котором он привык, скорее присвоение и осознание мелких реальных событий, нежели обогащение новым потоком информации и изменение поведенческих паттернов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Joseph Melnick, Ph. D. and SoniaMarch Nevis, Ph.D. Diagnosis: The Struggle for a Meaningful Paradigm. Gestalt Therapy, ed. by E. Nevis. 1992.
2. Cynlia Oudejans Harris, M.D. Gestalt Work With Psychotics. Gestalt Therapy, ed. by E.Nevis. 1992.

В. В. Чаплюк

ГЕШТАЛТТЕРАПИЯ ПРИ ЦЕРЕБРОГЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

"Человек есть тайна. Ее надоразгадывать, и если будешь разгадывать всю жизнь, то не говори, что потерял время: я занимаюсь этой тайной, ибо хочу быть человеком."

Ф.М.Достоевский

Занимаясь ведением больных, страдающих от острых и хронических болей в спине, чаще в шейном, грудном и пояснично-крестцовых отделах позвоночника, суставах конечностей, обращаешь внимание на то, как мало знает человек о строении своего тела и его функционировании, о характере боли, а так же о тех факторах, как внешних так и внутренних, которые влияют на восприятие болевых ощущений.

Для полного представления о функциях позвоночника необходимо дать их краткую характеристику. Основными для позвоночника являются функции движения, защиты и опоры, поддержания равновесия. Позвоночник является осью движения тела и одновременно твердой оболочкой спинного мозга и корешков

Как орган равновесия он реагирует на изменения статики или динамики в одном из стволов или сегментов, рефлекторно изменяя состояния всей системы.

К. Левит считает, что в процессе онтогенеза в центральной нервной системе формируется стереотип, обеспечивающий определенные реакции, возникающие в ответ на действие экзо- и эндогенных неблагоприятных факторов . Главная роль в формировании этого стереотипа отводится моторному анализатору коры головного мозга/1 /.

Моторный динамический стереотип является постоянной связью условных рефлексов, которые образуются на основе стереотипно повторяющихся раздражителей. Приобретение сложных стереотипов может быть связано со значимыми моментами, переживаниями и другими взаимодействиями человека с окружающей средой. Знание этих моторных стереотипов в процессе врачебной практики приводит к новому пониманию функции отдельных мышц и согласования отдельных мышечных групп, которые часто работают как синергисты. Эти сложные синхронии известны лишь частично, но уже позволяют понять некоторые патологические некоординации.

Электрофизиологически удалось доказать, что, с точки зрения функции, различаются все системы поперечно-полосатой мускулатуры. Клинически одна система характеризуется склонностью к гиперактивности, то есть напряжению, укорачиванию, гипертонусу; другая склонна к торможению, ослаблению и вялости. По Янда, первая обозначается как тоническая, а вторая — как фазическая мускулатура. У относительно здоровых людей обе системы клинически находятся в равновесии.

Моторный стереотип основывается на постоянном системном соединении в центральной моторной системе. Отдельные мышцы связаны друг с другом так, что они образуют функциональную систему. Этими антагонистическими функциональными связями тщательно занимался Беннинггофф. По его мнению, таз ведет себя как палуба корабля, а позвоночник — как мачта. Мышцы крепятся к ним как канаты. Каждый наклон таза вызывает компенсацию в области позвоночника. Причем происходят рефлекторные изменения в натяжении мышц. Существует функциональная связь мускулатуры туловища и конечностей.

НИЖНИЙ ПЕРЕКРЕЩЕННЫЙ СИНДРОМ

Речь идет о дисбалансе: ослаблении большой ягодичной мышцы и укорочении сгибателей бедра; ослаблении брюшной мускулатуры и укорачивании выпрямителя туловища. Конкуренция между этими мышцами приводит к гиперлордозу поясничного отдела позвоночника, "перекошенности" таза, так как те мышцы, которые

прежде всего выпрямляют таз, оказываются заторможенными, а те, которые опрокидывают его вперед, — перетянутыми.

ВЕРХНИЙ ПЕРЕКРЕЩЕННЫЙ СИНДРОМ.

Речь идет о дисбалансе следующих мышечных групп:

1. Между верхними и нижними фиксаторами плечевого пояса: верхней частью трапецевидной мышцы, мышцы поднимающей лопатку, лестничной мышцы, с одной стороны, и нижней частью трапецевидной и верхней задней зубчатой мышцей, с другой стороны.

2. Между большой и малой грудными мышцами, с одной стороны, и мышцей, поднимающей лопатку, с другой стороны; между глубокими сгибателями шеи и нижней косой мышцей. Для фиксации лопатки основное значение играет нижняя часть трапецевидной мышцы. Ее натяжение приводит непосредственно к рефлекторному расслаблению верхних фиксаторов и тесно связано с неправильным выдохом, за счет лестничной мышцы и грудной мускулатуры. Лестничные мышцы склонны к укорочению, они при двухстороннем натяжении приводят к сгибанию нижней части шейного отдела позвоночника относительно туловища. Они не влияют на верхний отдел шейного позвоночника, который компенсаторно лордозизируется. Антифлексия головы возможна только при одновременном напряжении глубоких сгибателей шеи, поэтому перенапряжение лестничной мышцы может быть связано с ослаблением наклона головы вперед. Здесь обнаруживается синдром выдвижения шеи и плеч, часто с грузным гиперкифозом, а при проверке движения рук в плечевых суставах, а именно подостной и надостной мышц, плечи характерным образом выдвигаются вверх и вперед.

Ниже приводится описание стереотипа дыхания и его нарушения, так как считаю данный стереотип таким же важным для функционирования человека, как и двигательный стереотип.

Даже если вентиляция легких служит, в первую очередь, для газообмена, она все-таки основывается на функции системы движения. Мышцы, которые служат вентиляции легких, имеют большое значение для системы движения, включая позвоночник.

Так, в общем выдох, действует расслабляюще. Мы знаем из уроков физкультуры, что при наклоне туловища назад делается вдох, при наклоне вперед— выдох. Однако при подобном испытании оказывается, что это касается только наклона вперед и назад в шейном и поясничном отделах позвоночника. Показательно, что это также относится и к направлению движения взгляда вверх и вниз, которые, как известно, в спонтанной моторике предшествуют движению тела назад и вперед.

Если человеку необходимо максимально прогнуться назад в грудном отделе позвоночника, то этого можно достичь лишь при максимальном вдохе и, наоборот, максимальный наклон вперед, кифозирование грудного отдела позвоночника возможно во время максимального выдоха.

При максимальной отдаче мышц, дыхание в фазе вдоха задерживается, например, если производится размах рукой для удара или если поднимается какой-то груз, или если пробежать какое-то расстояние, то есть при условиях, когда необходимо высокое потребление кислорода. В неожиданных ситуациях, например, при внезапном торможении у водителя, дыхание задерживается в той фазе, которое было в данный момент. В чем же значение вышеназванных факторов? Морис и другие показали в 1951 году, что позвоночник вентрально опирается на диафрагму, причем полости живота представляют собой наполненную жидкостью и поэтому несжимаемую камеру, чья передняя стенка образуются брюшной мускулатурой, а нижняя —образуется мышечным дном таза. Складал наблюдал в 1970 году, что диафрагма исследуемых становится плоской, то есть сокращается, если они становятся на носки, объяснив этот феномен следствием тонической реакции. Он обозначил диафрагму как дыхательную мышцу с тонической функцией, а брюшную мускулатуру как тонические мышцы с дыхательной функцией. Значение задержки дыхания во время работы мышц состоит очевидно в том, что таким образом человеческое тело достигает своей максимальной тонической устойчивости.

В подходе к лечению у отечественных и западных практиков и теоретиков мануальной терапии упущен психологический фактор,

не менее важный, чем физиологический. Хотя практически во всех трудах говорится о функции вегетативной нервной системы, которая ответственна как за физическое, так и за психическое состояние человека.

Практический опыт свидетельствует о том, что причиной заболеваний периферической нервной системы является не только соматический фактор, но и психическая составляющая.

Организм человека — система, открытая по отношению к внешней среде, т.е. свободно обменивающаяся с ней энергией и веществом, адаптивно приспосабливающаяся методом проб и ошибок с целью достижения наилучшего результата при изменении окружающей среды или при внутренних динамических изменениях. Все явления живой и неживой природы на Земле представляют собой совокупность взаимосвязанных, взаимодействующих функциональных систем, к которым относится также физиология и психологическая деятельность человека.

Адаптационное значение имеет регуляция функций с мерой реакции. Именно мера отличает физиологическую реакцию от патологической. Чем совершенней механизмы регуляции, тем точнее и меры реакции. А неадекватность реакций организма — всегда патогенный фактор для него. В подтверждение этого, вертеброгенные заболевания периферической нервной системы относятся к неадекватным реакциям организма в силу нарушения адаптационной возможности организма, а именно, нарушения приспособления к привычным стрессорам.

Гештальттерапия выдвинула ряд предположений о том, как организм адаптируется, достигая оптимальной организации и равновесия. Одним из этих механизмов является отношение между фигурой и фоном. По Перлзу, здоровое формирование фигуры и фона характеризуют: внимание, концентрация, интерес, забота, возбуждение, красота; в то время как спутанность, скука, компульсивность, фиксация, тревожность и смущение указывают на то, что формирование фигуры-фона затруднено.

В холистическом подходе есть такая фраза: "Тело — думает". И если есть такая способность, то тогда тело способно к ориентации

и манипуляции. Одним из примеров неправильного "думания" могут служить заболевания периферической нервной системы, с которыми работает гештальттерапевт.

С появлением психосоматической медицины тесная связь между психической и физической деятельностью становится все более очевидной. Гештальттерапия с ее философией и основными базовыми понятиями при работе с клиентами, страдающими вертеброгенными заболеваниями периферической нервной системы, дает возможность соединить как физический фактор, так и психологическую составляющую при данных состояниях, а также придать динамику двигательному и дыхательному стереотипам, которые как бы "застыли" и не осознаются. Гештальттерапия расширяет жизненный опыт как пациента, так и врача. Во время терапевтического контакта можно использовать эксперименты, обращаться к эмоциям, работать не только с телом клиента, но и включать в работу свое тело, что привносит ту динамику, которой нет при мануальной терапии. При использовании в работе с пациентом только мануальной терапии, достигаемый эффект часто непродолжителен, так как работа связана с "частью" организма. Чтобы добиться стойких изменений, необходимо воздействовать на целостный организм. Этого и позволяет достигнуть гештальттерапия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Левит К. Мануальная терапия. Лейпциг, 1982.

СБ. Вайсов

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПОТРЕБНОСТЕЙ НАРКОЗАВИСИМЫХ

В настоящее время в России существуют лишь единичные подходы и методы работы с наркозависимыми. Поэтому необходимость поиска "мишеней" для психокоррекционной работы остается актуальной.

Описываемая методика диагностики потребностей наркозависимых (МДПН) предназначена для диагностики потребностей клиента, удовлетворяемых посредством употребления наркотиков. Она основана на практике работы с наркозависимыми, которые зачастую зная о вредных последствиях употребления наркотиков, тем не менее продолжают это делать. Значит, можно предположить, что наркотики, пусть косвенно и кратковременно, но все же удовлетворяют те потребности, которые в реальной жизни фрустрируются и остаются неудовлетворенными.

В психотерапии наркоманий важно знать те мотивы клиента, которые побуждают его прибегать к помощи наркотиков, и помочь ему найти социально приемлемые способы реализации потребностей. В противном случае велика вероятность, что он вновь начнет принимать наркотики, несмотря на прохождение им курса дезинтоксикации и реабилитации,.

Предлагаемая методика предназначена для краткосрочной диагностики потребностей клиента, когда имеются временные ограничения в работе с ним, и ориентирована на определение "мишеней" и целей для психотерапевтической работы.

Описание методики

МДПН состоит из 6 шагов:

1. Присоединение к клиенту.

2. Описание клиентом своих переживаний при наркотическом опьянении.
 3. Фиксирование гипотез специалиста о потребностях клиента, удовлетворяемых посредством наркотика.
 4. Выяснение наличия этих потребностей в повседневной жизни клиента, когда он находится в трезвом состоянии.
 5. Определение условий, препятствующих реализации потребностей клиента.
 6. Выявление актуальной потребности клиента.
- Остановимся подробнее на каждом из шагов.

1. Присоединение к клиенту.

Специалист старается узнать причину, побудившую клиента обратиться за помощью именно в данный момент. При этом важно проявлять эмпатию, стараясь увидеть ситуацию глазами клиента, избегать критики в его адрес. Это способствует установлению атмосферы доверия и безопасности, необходимой для дальнейшей работы.

Важно показать клиенту, что психолог или психотерапевт воспринимает его не как безнадежно больного, а как вполне здорового человека, но имеющего определенную проблему. Это "способствует повышению самооценки клиента и его ответственности через изменение психотерапевтических отношений "врач — пациент" на "специалист — клиент".

2. Описание клиентом своих переживаний в состоянии наркотического опьянения.

Психолог предлагает клиенту рассказать о переживаниях, испытываемых им после приема наркотика. Необходимо отметить, что клиент может при этом испытать затруднение, так как наркотические переживания порой трудно вербализовать. Для преодоления этой проблемы возможно использовать медитативное погружение: психолог предлагает клиенту представить, будто он сейчас приобретает очередную дозу наркотика, затем принимает его, и просит рассказать о возникающих при этом чувствах и образах. Описывать переживания можно посредством возникающих эмоций, чувств, физиологических ощущений, желаний, а также сравнивать

восприятие себя, окружающего мира как в измененном, так и в обычном состояниях сознания. При этом важно, чтобы клиент рассказывал события в настоящем времени, как если бы это происходило "здесь и сейчас". Как показывает опыт, это способствует его погружению в описываемое состояние.

Во время рассказа клиента психолог может иногда задавать вопросы, ориентированные на уточнение испытываемых эмоций и желаний. Важно, чтобы вопросы задавались в настоящем времени, чтобы они не сбивали клиента с мыслей и не нарушали "погружение".

3. Фиксирование гипотез специалиста о потребностях клиента, удовлетворяемых посредством наркотика.

Во время рассказа клиента, психолог фиксирует на бумаге фразы, которые могут указывать на его потребности, удовлетворяемые наркотиком. Если клиент даст согласие, то для этой цели можно использовать диктофон для записи всего рассказа. Затем аудиозапись прослушивается в присутствии клиента, а психотерапевт, останавливая кассету в нужных местах, задает ему вопросы, ориентированные на прояснение, уточнение испытываемых эмоций и желаний.

Если клиент проходит длительный курс реабилитации, то описание переживаний в состоянии эйфории можно предложить ему в качестве домашнего задания, с просьбой зафиксировать свой рассказ на бумаге. На следующий сеанс психотерапии записанный фрагмент клиент приносит с собой, и специалист диагностирует его потребности.

4. Выяснение наличия выявленных потребностей в повседневной жизни клиента, когда он находится трезвом состоянии.

Психотерапевт своими вопросами старается определить, присутствуют ли в трезвой жизни те потребности и чувства, которые он испытывает в состоянии наркотической интоксикации.

Приведем примеры задаваемых клиенту вопросов:

- Чувствуешь ли ты подобное в трезвом состоянии?
- В каких ситуациях ты это чувствуешь?

— Хочешь ли ты что-то подобное, когда ты трезвый?

— При каких обстоятельствах ты это хочешь?

5. Определение условий, препятствующих реализации потребностей клиента.

Терапевт старается выяснить возможности и способы клиента удовлетворить потребности в трезвом состоянии. На этом этапе обычно обнаруживаются ситуации, в которых клиент испытывает фрустрацию, и выявляются его психологические защиты.

Пример последовательности задаваемых вопросов:

— Как ты это делаешь в трезвом состоянии?

— Что тебе мешает сделать это?

— Что ты при этом чувствуешь?

— Как ты обычно поступаешь в такой ситуации?

6. Выявление актуальной потребности клиента.

Если в процессе работы у клиента выявляется несколько потребностей, удовлетворяемых через употребление наркотика и не реализующихся в трезвом состоянии сознания, то терапевт проводит работу на выявление наиболее актуальной из них на данный момент времени в целях проведения психотерапии.

Примеры задаваемых вопросов:

— Что для тебя сейчас более важно?

— С чего бы ты хотел начать работу?

— Что бы ты выбрал из всего перечисленного для психотерапевтической работы?

В качестве иллюстрации применения методики ДПН приведем несколько описаний случаев из практики.

Пример 1. Андрей, 19 лет; употребляет гашиш 1 год.

1. Описание переживаний клиента.

"Кайф от гашиша похож на анашу, но имеются некоторые отличия. Гашиш - вещь намного серьезная, от нее на "хи-хи" не особо тянет. "Приход" не жесткий, как от плана. Если "гашик" хороший, то "прет" около шести часов. Кайф от него похож на поток спокойной, но сильной и глубокой реки. Ты попадаешь в этот поток, он тебя принимает с распростертыми объятиями и несет чинно и бережно вдаль, где ждут неспешные разговоры о жизни за чашкой

чая, долгие стояния у окна, когда ты оглядываешь свой тысячу раз надоевший двор совсем другими глазами, подмечающими сотни новых и интересных деталей, приковывающими надолго твое внимание. Как я мог этого не заметить раньше? Какая интересная ржавая труба валяется у стены противоположного дома! Она такая необычная. На что же это похоже? На щупальце спрута? И да, и нет. На колено Аленки? И да, и нет. А может, на космический корабль инопланетян? И да, и нет. А как блестит в лучах заходящего солнца на этой трубе ржавчина! Господи! Это надо нарисовать! И вот ты сидишь на подоконнике в скрюченной позе и старательно выводил линии. Понапрягавшись с пару часов на подоконнике, ты внезапно теряешь интерес к рисованию и выходишь во двор, где долго бродишь, провожая взглядом прохожих, вдруг осознаешь, что жизнь так бессмысленна, но никто вокруг не желает этого понять. Каждый старается наполнить ее только ему понятным смыслом, который очень легко теряется куда-то непонятно, разлетается на мелкие осколки, как только случается какое-нибудь неприятное событие. Это событие разрушает весь смысл и постоянство и, чтобы как-то прийти в норму, ты вынужден наполнить его новым смыслом, который опять-таки скоро разобьется всмятку.

От подобных мыслей становится грустно, но вместе с тем появляется гордость. Как же! Ведь пришло осознание, даже — просветление. Главное — не забыть это, нужно срочно записать! Ты сломя голову несешься домой, но как назло лифт долго не приходит. Тут подходят знакомые, начинают о чем-то спрашивать. Ты им что-то отвечаешь. Подъезжает лифт, ты приезжаешь на свой этаж, долго ищешь ключ, открываешь дверь не слушающимся ключом и, открыв тетрадь, вдруг понимаешь, что мысль, которая изменила бы тебе жизнь, куда-то сгинула в необъятных закоулках твоей памяти и найти ее не представляется возможным. Понапрягав мозг с полчаса, понимаешь, что тебя просто "прет" и в этом состоянии, естественно, нельзя ничего вспомнить. Значит, надо дождаться завтрашнего дня и тогда уже конкретно поломать голову, вспоминая мысль. Но завтрашний день приносит свои заботы, тем более, на трезвую голову идея

искать истину, которая должна спасти мир, уже кажется глупой и на нее жалко тратить время".

2. Гипотезы о потребностях клиента.

Фразы клиента	Гипотезы о нереализованных потребностях
Неспешные разговоры о жизни	коммуникативные потребности?
Другие глаза, подмечающие сотни новых и интересных деталей	потребность в новых переживаниях?
Щупальца спрута, космический корабль инопланетян	потребность в защите от чужого внедрения?
Осознание, что жизнь — бессмысленна; каждый наполняет ее своим смыслом; смыслы разрушаются	экзистенциальные потребности о смысле жизни, о целях в жизни? Потребности в самореализации?

3. Диагностика потребностей клиента.

В ходе диагностической работы наиболее актуальной оказалась проблематика клиента, носящая экзистенциальный характер. Андрей учится в институте на втором курсе экономического факультета. Институт он выбирал не сам, а под давлением родителей, главным образом матери, которая считает, что в наше время можно жить обеспеченно, только имея экономическое образование. Сам Андрей не любит свою будущую специальность и, как следствие, не проявляет интереса к учебе. В то же время сам он еще не имеет каких-то планов на будущее. Андрей полагает, что родители уже определили за него всю его жизнь и не считаются с его мнением. Таким образом у него остается неудовлетворенной потребность в самореализации.

Собственная жизнь кажется ему скучной, однообразной и лишенной определенного смысла. Лишь под действием гашиша Андрей начинает смотреть вокруг "другими глазами, подмечающими новые и интересные детали", и лишь тогда, за чашкой чая с друзьями, он может поговорить о жизни. Таким образом Андрей реализует свои коммуникативные потребности. Подобных разговоров ему не хватает в собственной семье, так как каждая его попытка общения с отцом или матерью обычно заканчивается многочисленными советами, наставлениями и упреками с их стороны. Из-за гиперопеки со стороны родителей он фактически лишен возможности определять себе какие-то цели и задачи.

Андрею рекомендована семейная психотерапия, ориентированная, в первую очередь, на изменение внутрисемейных границ и стиля коммуникации между членами семьи.

Пример 2. Дима, 16 лет; употребляет героин 6 месяцев.

1. Описание переживаний клиента.

"Описание кайфа?.. Странное ощущение, как будто сразу же после укола тебя накрывает что-то мягкое и обволакивающее. Правда, может появиться во рту или в носу неприятная горечь, но вскоре она исчезает. Все тело охватывает расслабленность, а голова мягко, тихонько гудит, как если бы кто-то обхватил его руками бережно и легко. Мышцы лица и веки провисают. Голос хрипнет, а горло просыхает. Охватывает "сушняк" и хочется пить. Но пить следует немного, так как может стошнить. Но блевать доставляет большое удовольствие. Курение сигарет тоже доставляет удовольствие, так же, как и разговоры с приятелями.

Момент "прихода" трудно описать словами. Как будто кто-то увлекает тебя в какой-то мир, полный тайн и фантастических образов. И как-то радостно от того, что этот мир, который трудно описать словами — твой собственный, твой внутренний мир. Ты растворяешься в этом мире, как будто исчезает какая-то перегородка, какое-то стекло, которым ты отгораживался от своего внутреннего мира.

Действие героина длится примерно 4 часа, после чего наступает "отходняк", во время которого я люблю засыпать. Вообще спится под героином классно. Сны бывают очень интересными и приятными. При этом проспать спокойно можно 12-16 часов. Просыпаешься же немного расслабленный и умиротворенный".

2. Гипотезы о потребностях клиента.

Фразы клиента	Гипотезы о нереализованных потребностях
тело охватывает расслабленность; спится классно	потребность в релаксации, в снятии напряжения?
кто-то легко и бережно обхватывает голову	потребность в любви и принятии?
собственный внутренний мир	потребность в самореализации ⁰
Исчезает стекло между собой и внутренним миром	потребность в поло-ропевой идентификации? В принятии себя?

3. Диагностика потребностей клиента.

В ходе диагностической работы выяснилось, что Диме в семье не хватает внимания и заботы родителей, особенно отца. Своего отца он описывает как человека холодного, сдержанного. Когда Дима пытается что-то рассказать о себе, отец не проявляет интереса, остается безразличным и быстро прерывает разговор, сославшись на занятость. В связи с этим потребность Димы в общении и принятии отцом остается неудовлетворенной.

В общении со сверстниками Дима сдержан и скован, так как опасается, что он им неинтересен. Дима постоянно контролирует выражение собственных эмоций. Лишь под действием героина, когда у него снимается напряжение и "исчезает стекло", он способен открыто и раскованно общаться с приятелями.

Диме рекомендована групповая психотерапия с целью повышения самооценки и устранения страха быть неинтересным, отверженным. Кроме этого желательна семейная психотерапия, ориентированная на проработку индивидуальных границ у членов семьи и улучшение внутрисемейной коммуникации.

Пример 3. Константин, 25 лет; употребляет эфедрон 2 года.

1. Описание переживаний клиента.

"От пальцев ног до самого кончика волос заряжаешься энергией. Она мечется по всему твоему телу, ища выхода. Эта энергия заставляет тебя метаться. Иногда ты мечешься на высокой скорости по разным местам. Мечутся твои мысли, желания, слова. После "джефа" слова сыплются вслед за мыслями, иногда и опережают их. Энергии так много, что все время ищешь, на что ее потратить. Интересно просматривать журналы и общаться с окружающими. Главное— не оставаться одному. Одиночество переносится очень тяжело. Ты вдруг обнаруживаешь в себе альтруизм. Готов простить своих врагов, готов помочь тем, кто сейчас рядом с тобой. Очень сильно тянет на откровения, на интимный разговор. Ты готов прямо-таки всю душу раскрыть. Очень трудно долго просидеть на месте, все время хочется двигаться, делать что-то. Но чем бы ты себя ни занимал, энергия не уходит. Сильно хочется заниматься сексом. Под "джефом" получаешь

удовольствия от каждого касания, каждого движения, а когда наступает оргазм, наслаждение такое, что просто нельзя описать словами. С наступлением оргазма, желание не пропадает. Через некоторое время можно опять начать все по второму кругу, затем — по третьему и т. д."

2. Гипотезы о потребностях клиента

Фразы клиента	Гипотезы о нереализованных потребностях
сильная энергия; хочется что-то делать	потребность в активности?
готов простить своих врагов, готов помочь окружающим	потребность в самореализации через помощь окружающим?
тянет на откровения, на интимный разговор; готов раскрыть душу собеседнику	потребность в сопереживании, принятии?
Удовольствие от секса	сексуальные потребности?

3. Диагностика потребностей клиента.

В ходе диагностической работы выявилась проблема взаимоотношений Константина со своей супругой и матерью. Свою жену он характеризует как человека замкнутого, неразговорчивого, сдержанного в проявлении эмоций. Константин состоит в браке три года и, по собственному признанию, до сих пор не может наладить доверительных отношений со своей супругой.

Большую роль в их семье играет его мать, которая, хоть и не живет с ними, но часто вмешивается в их личную жизнь. Константин злится на мать и чувствует вину по отношению к супруге. Иногда он ругается с матерью. Во время этих ссор жена старается уйти в другую комнату или на улицу. Константин пытался обсуждать с женой свои взаимоотношения с матерью, на что она отвечала: "Это твоя мать, сами и решайте свои проблемы". Таким образом, в повседневной жизни у него остается нереализованной потребность в сопереживании и принятии.

В последнее время, около трех месяцев, они с женой общаются мало и редко занимаются сексом, то есть и сексуальные потребности Константина не удовлетворяются. Он чувствует подавленность и упадок сил, говорит об отсутствии интереса к жизни. По собственному признанию, только под

действием эфедрона у него появляется энергия, возникает желание общаться с женой, а также сексуальное влечение к ней. Лишь в это время Константин получает удовольствие от секса. По его мнению, жене это тоже нравится.

Под действием эфедрона иначе происходит и общение с матерью: он забывает о своих обидах на нее, рассказывает о себе и старается помочь в домашних делах. Таким образом Константин удовлетворяет потребность в самореализации и активности.

Константину рекомендована семейная психотерапия, ориентированная на "отделение" от родительской подсистемы. Кроме этого желательна групповая психотерапия с целью устранения стереотипов общения с женщинами, в первую очередь с супругой и матерью.

Выводы

Описанная оригинальная методика диагностики потребностей наркозависимых (МДПН) представляет собой проективный диагностический инструмент, использующий описание клиентом с наркотической зависимостью своих переживаний. Таким образом, МДПН дает возможность в рамках индивидуального и семейного консультирования наркозависимых не только выявить фрустрированные потребности, определить актуальную проблематику, но и наметить "мишени" для психотерапии, а также повысить мотивацию клиента для участия в ней. Клиент, если обнаружит мотивацию на более длительную психотерапевтическую работу, может определить с помощью специалиста конкретные цели уже на этапе диагностики.

В статье М.Ю.Перепелицыной представлена авторская программа "Психология поведения и межличностные отношения", реализованная с использованием гештальт-подхода в учебном процессе технического вуза. Сформулированы методологические принципы социально ориентированного обучения, положенные в основу программы и опирающиеся на базовые положения Гештальта. Приводятся результаты экспериментального исследования эффектов программы, позволяющие судить о значимых личностных изменениях ее участников.

Статья Л.П.Перловой посвящена возможностям взаимообогащения театральной практики и Гештальта. Рассматривается близость основополагающих понятий и принципов Гештальта с сущностными сторонами театра, в частности с теорией актерского творчества и художественно-технической областью театрального искусства. Автор делится собственным опытом использования гештальт-подхода при обучении детей примерному мастерству в Театре Юношеского Творчества.

В статье М.Казаковой внимание фокусируется на применении гештальт-подхода в тренинге с учащимися выпускных классов по теме "Я на рынке труда". Автору удалось выделить две основные стратегии предъявления себя на рынке труда и описать корреляции преобладающей у учащихся стратегии с определенностью в выборе

Вуза и их позицией в отношениях с родителями.

Представленный в альманахе материал позволяет надеяться, что он окажется интересным в отношении новых идей и способов их реализации средствами Гештальта, вдохновит Читателя на собственные поиски и творчество в многообразном пространстве Гештальта.

ИСПОВЕДЬ НАРКОМАНА

ВСТУПЛЕНИЕ

В настоящее время существует множество подходов и методик для работы с наркозависимыми, среди которых свое место занимает и гештальт-подход. Так как в одной статье невозможно описать все многообразие гештальтистского инструментария, используемого в работе с зависимыми, то я ограничусь описанием лишь одной из техник, которую условно можно назвать "**История наркотической жизни**". Эту технику я предлагаю в качестве домашнего задания клиентам, имеющим творческие интенции, на третьем или четвертом сеансах психотерапии, когда между терапевтом и клиентом сформирована "общая почва" и атмосфера доверия. "История наркотической жизни" — это биография клиента, начиная с момента первого употребления наркотика и заканчивая моментом прихода его на психотерапию.

Применяя эту технику, я придерживаюсь гештальтистских принципов *актуальности, осознанности и ответственности*,

1. Актуальность.

Работая над историей своей наркотической жизни, клиенту предлагается писать о том, что актуально в данный момент времени. Писать можно, например, об описании кайфа, о конфликтах в семье, связанных с наркотиками, о проблемах с милицией, о ломках, депрессиях и т. д. При этом желательно придерживаться принципа "здесь и теперь", то есть описывать события в настоящем времени. Как проверено на практике, это способствует своеобразному медитативному погружению в описываемую ситуацию и проживанию ее в данный момент времени.

2. Осознанность.

Написанный фрагмент клиент приносит на следующий сеанс психотерапии. Терапевт, опираясь на материал клиента, проводит работу на выявление и осознание клиентом потребностей, удовлетворяемых посредством наркотика.

3. Ответственность.

При работе с потребностями терапевт старается возвращать ответственность клиенту за выбор собственного способа удовлетворения.

"История наркотической жизни" предоставляет терапевту богатый материал для психотерапии — в первую очередь для выявления семейной проблематики. Нередко в "истории" так или иначе описываются события, создавшие почву для употребления наркотиков. Непроработанность этих проблем зачастую препятствует возвращению наркозависимого к трезвой жизни.

В этой статье я хочу привести историю наркотической жизни одного из моих клиентов. Первоначально эта история состояла из отдельных фрагментов, так как клиент, как уже упоминалось, следовал за своей энергетикой и описывал только те события, которые были актуальны в тот момент времени. Лишь спустя некоторое время после окончания курса реабилитации, текст был скомпанован мной и отредактирован для данной публикации.

НАЧАЛО

Скажи правду, видел ли ты когда-нибудь настоящего наркомана? Трудно ответить? А ты думал! Это тебе не письки на заборах рисовать.

Да конечно же ты видел его — опустившегося, тонущего и неизлечимо больного наркомана. Скажу даже больше: ты его видел не раз и не два, а гораздо больше. Он рядом с тобой, когда ты в метро, в магазине или просто на улице. Задень тебя задевают плечом примерно две-три штуки из их числа. Просто ты на них не обращаешь внимания, ведь внешне их никак не отличишь от "нормальных" людей. Не удивляйся, что слово *нормальные* я пишу в кавычках. Просто я не понимаю смысла этого слова. Даже скажу больше: я не верю что существует нормальный человек. Во-первых,

нет эталона "нормальности", т. е. не существует нормы, как таковой. По крайней мере, мне еще не попадался человек, которого подвели бы ко мне и сказали, мол вот этот — нормальный, бери с него пример. Во-вторых, у каждого человека существует свой какой-нибудь бзик, каждый во что-нибудь "погружен". И ради этого предмета своего погружения или увлечения, он готов пожертвовать многим: здоровьем, деньгами, друзьями, интимными или родственными отношениями и т. д. Такими погруженными людьми можно назвать влюбленных, трудоголиков, чревоугодников, людей, полностью ушедших от мирской жизни во имя жизни духовной — монахов, йогов и т.д., — наркоманов, ученых и прочих люд. Как видишь, практически каждый из нас подпадает под эту категорию, каждый из нас во что-то да погружен. И еще не ясно, какое из погружений более вредно.

Я и сам когда-то был убежден, что наркоманы и наркотики так же далеки от моего мира, как проститутки, бандиты, СПИД, гепатит, самоубийцы и подобная дребедень. И что же? А то, что потом я оказался в глубокой заднице! А самое кошмарное, что мне оттуда никак было не вылезти. Вернее удавалось временами. Но это как правило ненадолго.

Я часто в последнее время думаю, что же такое меня погнало, подтолкнуло в первый раз употребить наркоту? Очень трудный вопрос... Легче перечислить, что меня не подталкивало. Так вот, вопреки сложившемуся стереотипу попробовать наркотики - сначала это была **марихуана** - меня решительно не толкали следующие причины:

1. желание почувствовать себя взрослым;
2. давление друзей;
3. какая-либо психологическая проблема.

Просто мне было любопытно. Мне очень- аж до чесотки во всем теле — хотелось попробовать. Это было запрещено взрослыми, но мы плевали на все это. Мы курили марихуану, или на нашем — **анашу!** Усевшись в кружок под каким-то деревом поздним вечером, мы забивали косяк, поджигали его и пускали по кругу. Мы впускали в себя крепкий и душистый дым. Как можно дольше задерживали

его в легких и с шумом выпускали. После нескольких глубоких затяжек, появлялись странные и интересные ощущения: голова странно тяжелела и блокировала все мысли, связанные с прошлым и будущими планами. Важным становилось только то, что происходило здесь и сейчас. Настроение поднималось и губы начинали расплываться в улыбке. Губы становились резиновыми и никак нельзя было их вернуть в нормальное положение. Любая тема, заявленная в разговоре, начинала занимать весь ум и вызывала жуткий интерес. Мы разговаривали и разговаривали. Такое удовольствие от разговора я никогда не получал! Правда попадались чудики, которые усилием воли концентрировались на какой-то теме и полностью уходили в нее - "загружались". Загружаться можно чем угодно: музыкой, планами на завтрашний день, чтением книг, сексом и т. д. Иногда загружался и я. Это случалось, если попадалась скучная или давно надоевшая компания. Обычно я загружался чтением книг, читал я в такие моменты жадно и все, что попадалось под руки. Интересно было буквально все - начиная от религиозно-философской литературы, типа Конфуция, трудов о дзен-буддизме и Евангелия, и заканчивая газетой "Комсомольская правда", рекламными проспектами и журналом "Пентхаус". Я проглатывал литературу и не мог насытиться до тех пор, пока не начинало заканчиваться действие травки - не начинался отходняк. О, отходняк! Жуткое время, когда я, как мне кажется, превращался в животное. На меня напал жор. Хотелось есть, жрать, лопать, чавкать и трескать все, что можно было жевать. Я ел и ел: бутерброды с маслом и колбасой, затем шли бананы, варенье, куриная ножка, бульон в кубиках, суп с макаронами, а затем - все с самого начала. Ел и не чувствовал своего живота. Он никак не собирался наполняться и начинать выпячиваться. Живот воистину становился безразмерным. В тот момент я с полным на то основанием мог говорить, что у меня желудок как вездеход.

Обычно я заканчивал есть не от того, что желудок больше ничего не вмещал, а потому, что просто надоедало жевать: открывать и закрывать рот становилось трудно, скулы ныли от нагрузки, а щеки обвисали подобно брылям бульдога. Прекратив нажираться, я

обычно без сил валялся на кровать и подолгу лежал. Лежать я мог действительно долго, т. к. Просто наслаждался этим состоянием. Ощущение такое, будто лежишь ты на плоту, под тобою река, которая несет тебя куда-то далеко-далеко, а тебе даже лень приподняться, чтобы взглянуть, куда тебя уже занесло. Бог с ним, думаешь, как пристанем куда-нибудь, сами скажут, что это за место.

Состояние мое было подобно этому образу. Мне все было по-барабану. Если у меня были какие-нибудь планы — они шли к черту. Делать ничего не хотелось, кроме как лежать и наслаждаться этим самым лежанием. Ужасно раздражало, если кто-то тревожил, задавая какие-то вопросы, которые казались все без исключения глупыми. Но раздражаться не было ни сил, ни желания. На все вопросы я мог только вяло махать руками и нечленораздельно мычать. Правда, когда попадался кто-то упорный, приходилось-таки отвечать. Но даже тогда я отвечал только односложно: "Не знаю". "Не знаю" — не от того, что я вредный или мне просто лень отвечать, а потому, что мозг, как и тело, превращался в тряпку и никак не мог уже сосредоточиться на словах говорящего. Я просто его не понимал. Все слова казались мне набором звуков и шумов, подобно помехам на радио. Я хотел просто лежать! Лежать и никого не трогать. Неужели это так трудно понять?!

Дальше я обычно засыпал. Спать было хорошо: сон был глубоким, а если что-то снилось, то не запоминалось. Правда часто приходилось просыпаться от сушняка — сухости во рту — и идти глотать воду из-под крана. Затем, шатаясь возвращался в постель и опять проваливался в сон.

Вот такими были мои переживания от курения плана. Кайф от **гашиша** во многом схож, но имеются некоторые отличия, которые следует упомянуть. Для начала, гашиш вещь намного серьезная, от нее на идиотские хохмочки и хи-хи не особо тянет. Приход не жесткий, как от плана, то есть не кажется, что кто-то долбанул тебя по крыше. Гашишный дурман обволакивает постепенно и мягко. Если сосредоточиться, то можно даже прослеживать, как он приходит и обустроивается в твоей черепушке. Устраивается основательно и надолго: если гашик хороший, то прет около шести

часов. Кайф от него похож на поток спокойной, но сильной и глубокой реки. Ты попадаешь в этот поток, он тебя принимает с распростертыми объятиями и несет чинно и бережно вдаль, где ждут неспешные разговоры о жизни за чашкой чая, долгие стояния у окна, когда ты оглядываешь свой тысячу раз надоевший замызганный двор совсем другими глазами, подмечающими сотни новых и интересных деталей, приковывающими надолго твое внимание. Как я мог этого не заметить раньше? Какая интересная ржавая труба валяется у стены противоположного дома! Она такая необычная. На что же это похоже? На щупальце спрута? И да, и нет. На колено Аленки? И да, и нет. А может, на космический корабль инопланетян? И да, и нет. А как блестит в лучах заходящего солнца на этой трубе ржавчина! Господи! Это надо нарисовать! И вот ты сидишь на подоконнике в скрюченной позе и старательно выводишь линии, которые похожи на что угодно, но только не на эту злосчастную трубу под твоим окном, празднично сверкающую в лучах умирающего солнца своей мерзкой ржавчиной. Понапрягавшись с пару часов на подоконнике. Ты внезапно теряешь интерес к рисованию и выходишь во двор, где долго бродишь с отсутствующим выражением на обкуренной роже. Рассеянно провожая взглядом прохожих, вдруг осознаешь, что жизнь так бессмысленна, но никто вокруг не желает этого понять. Каждый старается наполнить ее только ему понятным смыслом, который очень легко теряется куда-то непонятно, разлетается на мелкие осколки, как только случается какое-нибудь неприятное событие. Это событие разрушает весь смысл и это, казалось бы, неизбежное постоянство твоего бытия, пройдя по тебе как ураган, оно оставляет израненный, истерзанный в клочья твой внутренний мир и, чтобы как-то прийти в норму, ты вынужден наполнить, наполнить его новым смыслом, который опять-таки скоро разобьется всятку.

От подобных мыслей становится грустно, но вместе с тем появляется гордость. Как же! Ведь пришло осознание, даже более того — просветление, не побоюсь этого слова! Благодаря этому, теперь можно считать себя хозяином своей судьбы. Главное — не забыть это, нужно срочно записать! Ты сломя голову несешься

домой, но как назло лифт долго не приходит. Тут подходят знакомые, начинают о чем-то спрашивать. Ты им что-то отвечаешь. Подъезжает лифт, ты приезжаешь на свой этаж, долго ищешь ключ, открываешь дверь неслушающимся ключом и, открыв тетрадь, вдруг понимаешь, что мысль, которая изменила бы тебе жизнь, куда-то сгинула в необъятных закоулках твоей памяти и найти ее не представляется возможным. Понапрягав мозг с полчаса, ты понимаешь, что тебя просто прет и в этом состоянии естественно нельзя ничего вспомнить. Значит надо дождаться завтрашнего дня, а вот тогда уже конкретно поломать голову, вспоминая мысль, которая может спасти не только тебя, но и, пожалуй, весь мир. Но завтрашний день приносит свои заботы, тем более на трезвую голову идея искать истину, которая должна спасти мир, уже кажется глупой и на нее жалко тратить время.

И все-таки, как бы то ни было, курение анаши и гашиша — занятие, на мой взгляд, вполне безобидное. Что уже точно не скажешь, например, об употреблении героина. Хотя и героин сначала кажется очень безопасным. Дело в том, что с первого раза к нему нельзя привыкнуть. Несмотря ни на какие агитации любителей трезвой и здоровой жизни и смерти, я повторяю, что с первого раза привыкания НЕ НАСТУПАЕТ! "Почему?" — спросите вы. Да потому что, само слово "привыкание", на мой взгляд, не корректно. Привыкнуть можно ко всему, что нас окружает. Обулся в первый раз в кроссовки — и привык. Откусил кусок яблочного пирога — и привык. Потому что, теперь ты знаешь вкус пирога и комфорт, который дарят ногам кроссовки. В твоей памяти остаются эти приятные ощущения и ты стараешься при возможности их повторить. "Это и есть привыкание?" — спрашиваю я вас! Если да, то вся наша жизнь состоит из подобного рода привыканий. И еще не доказано, какое из привыканий вреднее — кроссовки, от которых ноги деформируются и превращаются в кусок теста, или героин, от которого ты сам, рано или поздно, превращаешься в тесто.

Ах, вы говорите, что о привыкании судят от количества и качества вреда, причиняемому организму? Ну-ну! Вы мне скажите, а что вообще не вредно? Даже дышать — вредно, т. к. в процессе

дыхания происходит трение воздуха о стены дыхательных путей и самих легких, вследствие чего они изнашиваются!

Может быть вред от наркотиков проявляется в организме человека быстрее? А какая разница, если рано или поздно все равно от чего-нибудь да согнешься?!

Так что же это такое! Теперь только остается легализовать наркотики что ли? Спокойнее, спокойнее. Вред от наркотиков все-таки есть. И огромный. Это — личностные изменения, которые происходят с человеком, употребляющим наркотики. Как вы, наверное, догадались, эти изменения — не в лучшую сторону. Наркоман — это не совсем обычный человек. Вернее — совсем не обычный человек. У него

- a) совсем другое восприятие мира,
- b) другие желания,
- c) другие ценности, чем у среднестатистического человека, куда входите и вы. Входите, входите, как бы это ни затрагивало ваше самолюбие.

Итак, сначала о восприятии мира. Никто, наверное, не будет против фразы, что каждый из нас воспринимает мир субъективно. То есть, каждый видит то, что желает видеть. Информация из внешнего мира, прежде чем мы ее усвоим, вступает в контакт с нашим внутренним миром. В процессе этого контакта наш внутренний мир может принимать внешнюю информацию без всякого сопротивления; может вступать в борьбу с ней, если она кажется чуждой; может принимать только часть этой информации — ту часть, которая близка для нашего внутреннего мира по каким-то причинам, при этом отбрасывая оставшуюся часть.

Подобным образом воспринимает мир человек среднестатистический. А как же это происходит у наркомана? А никак! Наркоман вообще не воспринимает внешнего мира! Он живет в своем внутреннем мире. Всякая информация, поступающая из внешнего мира, неузнаваемо искажается, вступая в контакт с внутренним миром наркомана. Внутренний мир наркомана слишком разнообразен, огромен, силен и, самое главное, постоянно пребывает в движении, активности, подстегиваемый приемом наркотиков.

Поэтому информация, поступающая из внешнего мира, просто теряется в этих дебрях или неузнаваемо преобразуется психической энергией во что-нибудь, соответствующее, актуальное внутреннему миру наркомана. Этим можно объяснить существование специфических наркоманских "штучек", типа глюков, навязчивых идей, бредовых мыслей, различных, казалось бы бессмысленных, занятий и сексуальных желаний.

Давайте, теперь поговорим о наркоманских желания. Не успев начать, мы можем уже заканчивать. Т. к. никаких желаний у наркомана нет, кроме как раздобыть наркоту и принять ее. Эти желания одолевают его, когда кайф от предыдущего приема заканчивается или уже закончился. После приема очередной дозы у него могут появиться и другие, типа пообщаться с кем-нибудь, желательно торчком, понимающим толк в кайфе, или что-то еще, имеющее связь с наркоманскими "штучками". Вроде и все. По крайней мере за собой и теми, кто окружал меня в мои наркоманские деньки, я больше никаких желаний и не припомню.

Коротким будет рассказ и о ценностях наркомана. Какие там на фиг ценности. Мне и моим приятелям было наплевать абсолютно на все: на учебу, на дружбу, на любовь, на родителей, на страну в целом и на каждого его жителя в частности, кроме нас, наркоманов (и то не всех), и тех, через кого можно достать кайф. Какие уж тут ценности, когда кайфа хочется!

ПОГРУЖЕНИЕ

После нескольких лет увлечения анашой и гашишом я понял, что это мне начало надоедать. Это был как раз тот период, когда я мог окончательно завязать с наркотой. Я уже не получал большого удовольствия от курения. Кайф, если и был, то длился недолго и вскоре превращался просто в головную боль. Тело мое сильно ослабело, не говоря уже о душе. Мне ничего не хотелось от этой жизни, все казалось скучным и монотонным. Любое занятие, за которое я брался, очень быстро надоедало. Я не мог долгое время быть сосредоточенным на чем-либо одном: внимание летало с одного на другое, не умея задерживаться на одном месте достаточно долго. Дни мои проходили в кровати: я лежал, уставившись в

потолок, позволяя мыслям течь свободным потоком. Это была своего рода медитация. Но любая медитация имеет пользу, когда служит какому-нибудь делу, служит человеку. То есть медитация для человека, а не человек для медитации. У меня же все было наоборот. Я ничего не хотел и не мог делать, кроме как лежать, отпустив свои мысли в свободный полет. Я настолько ослабел, что мне приходилось прикладывать много усилий для того, чтобы встать с постели и приготовить что-то поесть, хотя аппетита, как такового не было, и я жевал что-то, только для того, чтобы не упасть, когда пойду в туалет. Из дома же я не выходил что-то около месяца, только вниз в магазин для покупки корма, благо денег оставалось немного.

И это как раз был бы самым удобным моментом бросить наркотики, имей я мозги воспользоваться им. А что же сделал я? У наркоманов есть правило: если какой-то наркотик перестает давать хороший кайф, то следует попробовать другой. Этим правилом я и воспользовался. Таким образом я очутился в **героиновом мире**.

О героине написано немало. Я немало литературы прочитал на эту тему и пришел к выводу, что как ни старайся, а описать всего, что дает героин — да и не только он, а любой наркотик — невозможно. Потому что описание действия наркотика находится за границей тех явлений, которые можно выразить словами. Возможно описание кайфа существенно облегчилось бы, если использовать новые слова. Ведь каждое слово — конвенционально связано с определенным смыслом. А смысл уже существующих слов не может вполне адекватно отразить действие наркотика по следующей причине:

1. Наркотик дает так называемый эффект расширения сознания, когда есть ощущение, что ты в другой реальности. Это по большей части неисследованная область, хотя существует много трудов, посвященных описаниям действий некоторых наркотических препаратов (например, С. Грофф и ЛСД). Каждая новая исследуемая область, включая и действие наркотика, требует введения своих понятий и определений, несущих конкретную смысловую нагрузку. Но чтобы понять этот смысл, человек

обязательно должен быть знаком на практике с самим действием наркотического препарата. Без этого условия все попытки описать или понять суть наркотических ощущений превратятся в демагогию бессильную и жалкую, как попытка объяснить правило катания на велосипеде без самой практики. Но если же принять это условие, то большая часть человечества. Интересующаяся проблемой наркотиков, превратится в обыкновенных торчков.

2. Действие наркотика сугубо индивидуально. Хотя и существуют некоторые общие моменты, но в целом ощущения и переживания людей, принимающих какой-нибудь один наркотик, глубоко субъективны. Поэтому нельзя с полной ответственностью присвоить какому-либо виду наркотика вполне определенный эффект. Эффектов столько, сколько людей, употребляющих наркотики. Это существенно затрудняет всяческую попытку классификации.

Ввиду этих причин мне довольно трудно описать смысл выражения "героиновый мир". По моему, лучшего выражения состояния, в которое вгоняет героин, просто нет. Здесь все героиновое: расслабленное, сонное, вялое, гибкое, пластичное, утонченное, возвышенное, подташнивающее, обволакивающее, увлекающее за собой, засасывающее, проглатывающее и выплевывающее прямо в грязь.

Я впервые его попробовал, когда разный курительный кайф мне окончательно надоел, а вены на руках почернели из-за тромбов от ханки. **Ханку** или **черное** я подробно описывать не буду, т. к. ощущения от него практически такие же, как от героина, разве что немного сумбурные и резковатые, а вот грязи в нем завались, так что вены засоряются в два счета. Марихуану я курил как сигареты, кайф от нее продолжался очень недолго и вскоре перешел в тяжелую тупую головную боль, от которой ничто не помогало. В тот период я страстно хотел встретить одного из тех кретинов, которые с пеной на губах убеждали, что к марихуане нельзя привыкнуть и кумаров от нее не бывает. Ох с каким удовольствием я бы настучал им по их черепушкам, в которых, по-моему, вместо извилин накручены сосиски!

В один из таких нерадостных и коричневых деньков один из моих приятелей предложил мне попробовать **героин**. Тогда я был решительно против всякого кайфа, который нужно задвигать в вену. Но он сказал, что герыч можно употреблять по-разному: ширять в вену, нюхать, курить и даже глотать, растворив в кипяченой воде. Я просто обалдел от такого широкого диапазона и решил для начала занюхать. В первое время я нюхал, затем попробовал курить, но это мне не понравилось, ну а в конце концов плотно присел на ширку, т. е. колол в вену.

Тебе, наверное, интересно прочитать описание кайфа? Кайф классный! Было бы глупо это отрицать. Странное ощущение, как будто сразу же после укола тебя накрывает что-то мягкое и обволакивающее. Правда может появиться во рту или в носу неприятная горечь, но вскоре она исчезает. Все тело охватывает расслабленность, а голова как будто оказывается в каком-то потоке, который мягко, тихонько гудит и несет тебя по реке кайфа бережно и легко. Мышцы лица провисают, а век просто не приподнять. Голос хрипнет, а горло просыхает, как пустыня. Охватывает сушняк и хочется пить. Но пить следует немного, так как может стошнить. Но блевать, как это ни странно, доставляет большое удовольствие. Курение сигарет тоже доставляет огромное удовольствие, так же, как и разговоры с приятелями, которые, конечно, тоже упороты.

Действие героина длится примерно 4 часа, после чего наступает отходняк, во время которого я любил засыпать. Вообще спится под героином просто превосходно. Сны бывают очень интересными и приятными. При этом проспать спокойно можно 12-16 часов. Просыпаешься же немного расслабленный и умиротворенный.

Но так продолжается лишь в первое время. После частого употребления вдруг, в один прекрасный момент замечаешь, что исчез приход, это чувство легкого удара и мягкого волшебного обволакивания. Дозы растут молниеносно, но прихода достичь с каждым разом становится все труднее и труднее. Труднее становится и найти какую-нибудь подходящую вену, чтобы вмазаться. Вместо вен — сплошные "дороги" со следами еще не заживших дырок. Действие же наркотика уменьшается, кажется, пропорционально

увеличению дозы. Начинаются проблемы с туалетом: по несколько дней подряд, а порой и неделю, не можешь испражниться и с бессильным отчаянием тужишься на унитазе. Мочиться тоже становится довольно трудно. Пропадает аппетит, можешь есть только сладкое или жидкое. Постоянно хочется пить. По утрам тело охватывает сильная слабость. Со временем эта слабость переходит в боль в пояснице, в позвоночнике, в суставах конечностей: коленях и пальцах. Ужасно болят почки, так что утреннее писание превращается в настоящую муку. Часто после мучительного испражнения, вытирая задницу, на бумаге можно обнаружить кровь: стенки прямой кишки трескаются и кровоточат от накопившегося за много дней кала, уплотнившегося и раздувшегося до огромных размеров. Ноги трясутся и отказываются повиноваться, колени ужасно болят, из-за боли в пояснице разогнуться просто невозможно. Короче говоря, после краткого рая, навеянного героином, наступает ад. И ад этот может уничтожить только очередная доза.

Примерно такие переживания ждут того, кто вступил на героиновый путь. Вообще, наркотик обладает одним преимуществом: он придает полноту нашим ощущениям. Не случайно, описывая действие того или иного наркотика, я сравниваю его с потоком. Это действительно подобно потоку: мощному и плавному, — которому хочется отдаться, отдаться без всякого страха (если иногда страх и присутствует, то это страх, от которого непостижимым образом получаешь удовольствие и наслаждение) за свою жизнь и здоровье, потому что в этот момент уже не существует самих понятий жизнь и здоровье, ведь этот момент — момент "прихода", как называют его наркоманы, — когда первая лавина наркотической силы обрушивается на твою нервную систему, на твой мозг и, сокрушая на своем пути все условности, привязанности и ценности внешнего мира, увлекает тебя в мир внутренний, полный захватывающих тайн и фантастических образов. И вдвойне радостно от осознания того факта, что этот непередаваемый на жалком человеческом языке красочный и богатый мир — твой собственный. Ты растворяешься в этом мире. Тебя нет как личности, потому что личность твоя просто не может

вместить в себя и переварить всего того, что происходит. Поэтому личность умирает, ее — нет. Вместе с личностью исчезает стекло, которым ты по мере необходимости отгораживал свое "Я" от своих чувств, эмоций и ощущений, оставаясь как бы сторонним наблюдателем. Это помогало тебе сохранить свою целостность, ты понимал, что, к примеру, запах помойного ведра — это запах помойного ведра, не имеющий к тебе никакого отношения, он неприятен, раздражает слизистую твоего носа и вообще, лучше поскорее убраться подальше от этого места. С исчезновением стекла — этой своеобразной границы между твоим "Я" с одной стороны и внешним миром, твоими переживаниями, эмоциями, ощущениями и чувствами с другой — происходит примерно следующее: ты ощутил запах помойного ведра, но этот запах не кажется неприятным. Он просто необычный и все. Наоборот: сколько различных оттенков он, оказывается, имеет, и каждый оттенок привносит свою лепту в общую гамму ощущений и переживаний, навешанных помойным ведром. Ты полностью отдаешься этим переживаниям. Ты растворяешься в этих переживаниях. Тебя — нет, ты только часть этих переживаний. С течением времени уже не разобрать, то ли ты превратился в переживания о помойном ведре то ли помойное ведро стало переживаниями о тебе; то ли запахи ведра навешали тебе переживания, то ли твои переживания вызвали, притянули эти запахи, чтобы использовать их по своему сценарию; то ли ты, благодаря своим переживаниям, стал частичкою этого помойного ведра, то ли помойное ведро, благодаря своему запаху, вызвавшему твои переживания, стал твоей частичкой.

Но в этот момент тебя не волнуют эти рассуждения, от которых можно свихнуться, ты просто живешь, живешь во всем, что тебя окружает и что окружаешь ты. Какие к черту рассуждения, если в долю секунды в тебе рождаются такие невероятные образы, такие фантастические идеи, такие потрясающие по глубине прозрения и догадки, охватывающие самые разные стороны жизни! Все эти мыслеобразы проносятся в твоей голове с чудовищной скоростью и не хватит никакой силы зафиксировать и удержать хотя бы один

образ. А удержать и запомнить хочется сильно, ведь эти мысли кажутся очень ценными и важными. Но в том-то и проблема, что ценность представляет каждая мысль, каждый образ. И очень трудно выбрать из этой лавины одну — самую-самую, — так как в этом случае придется пожертвовать другими, не менее важными. И вот голова идет кругом, от попыток сделать самый правильный выбор, от боязни ошибиться и не продешевить. После некоторого времени подобного титанического напряжения, вдруг что-то из внешнего мира привлекает твое внимание. Ты переключаешься от своих внутренних переживаний на этот предмет. Вернее, ты направляешь свои внутренние переживания на этот предмет. И вот предмет, привлечший твое внимание, под действием потока, состоящего из перемещающихся на огромной скорости мыслей, образов, чувств, ощущений, постепенно начинает изменяться. Он обретает иную форму и содержание. Как будто ты посмотрел на него под другим углом зрения. Отдаленно это можно сравнить с бутылкой. Одно дело когда смотришь на бутылку, лежащую где-нибудь под кустом, под ногами прохожих. Другое дело, когда ты смотришь, на этот куст, на снующих вокруг людей изнутри самой бутылки.

Примерно в таких переживаниях и пребываешь. И, кажется, нет ничего важнее этих переживаний, дающих массу открытий и удовольствия. Кроме этого ничего нет и не может быть... А час расплаты близится...

Казалось, что после героина ничто не могло потрясти меня. Некоторое время я пребывал в уверенности, что испробовал самый крутой из существующих на земле кайф. Так продолжалось до тех пор, пока я не столкнулся с **эфедрином**. Эфедрин (**джеф, мультка, белое и т. д.**) — это **амфетамин**. Но слово "амфетамин" ни о чем не говорит. Я бы сказал, что джеф — это джин, который пытается вырваться из своей лампы. В роли лампы выступает твое многострадальное тело. Ты хоть примерно представляешь себе, что произойдет, если джин — концентрат, сгусток колоссальной энергии, обращающий по мановению руки города в прах, — заскучает в своей темнице и, вдруг, захочет, не дожидаясь, пока кто-то потрет лампу, вырваться на свободу?! Эта энергия, не в силах

разрешить задачу — выбраться наружу, — будет направлена внутрь самой лампы. Создастся гигантское напряжение, которое будет ощущаться по всей округе. Подобное происходит в атомном реакторе. Но энергия реактора находит разрешение — ее как-то используют. А когда ты вмазываешь себе в вену 15 кубов джефа — ты просто взлетаешь! Без всяких кавычек и переносного смысла. Ты просто взрываешься вверх, накачанный эфедриновой энергией. Этот полет начинается сразу после инъекции и продолжается в течение всего "прихода". Если после инъекции героина ты попадаешь в поток, который хотя поначалу может и обрушиться огромной волной на голову, но затем все-таки несет тебя плавно куда-то вдаль в горизонтальном направлении, то, приняв джеф, ты превращаешься в футбольный мяч, пущенный пушечным ударом футболиста — в роли которого выступает сам джеф — ввысь, до самого неба. От пальцев ног до самого кончика волос ты заряжаешься колоссальной энергией. Она мечется по всему твоему телу, ища выхода. Эта энергия заставляет метаться и тебя. Иногда ты мечешься в прямом смысле, курсируя на высоких скоростях по разным местам. Мечутся твои мысли, желания, слова. Если после героина ты не успеваешь ухватить свои мысли и ясно оформить их в слова, то после джефа слова так и сыплются вслед за мыслями, а иногда и опережая их. Энергии так много, что все время ищешь точку для ее приложения. Интересно буквально все: от просмотра журнала до общения с окружающими. Главное — не оставаться одному. Одиночество переносится очень тяжело, особенно на первых порах употребления эфедрина. Ты вдруг обнаруживаешь в себе удивительное человеческое качество — альтруизм. Ты готов простить своих самых злейших врагов, готов всеми силами помочь тем, кто сейчас рядом с тобой. Очень сильно тянет на откровения, на интимный разговор. Ты готов прямо-таки всю душу раскрыть своему собрату по вмазке и с не меньшей готовностью выслушать его рассказ. Очень трудно долго просидеть на месте, все время хочется двигаться, делать что-то. Не важно что, главное занять себя. Под джефом очень легко получается то, чему иные учатся многие годы, а именно получать удовольствие от процесса, а не от результата деятельности.

Но чем бы ты себя ни занимал, энергия бушующая в тебе продолжает искать выхода. И самое верное действие в подобной ситуации, каким обычно и оканчивается большинство джефсейшнов — это секс. Секс с большой буквы, а не какой-нибудь жалкий трах, заключающийся в паре тыков туда и обратно. Под джефом получаешь удовольствия от каждого касания, каждого движения, а когда наступает оргазм, наслаждение такое, что просто нельзя описать словами. Подобное ощущение, вероятно, бывает, когда тебя без конца с огромной скоростью швыряет то вверх, к самому небу, то вниз, к самой земле. С наступлением оргазма, желание не пропадает. Восстановив дыхание, а порой даже не останавливаясь на отдых, можно опять начать все по второму кругу, затем — по третьему и т. д. После трех-четырех часов плотной любви, обычно чувствуешь себя выжатым как лимон. Вокруг все мокрое — и тело, и постель, и тело твоей подруги, которая, если сама не была под джефом, назавтра будет двигаться с широко раздвинутыми ногами и называть тебя маньяком. Но это завтра. А сегодня ты лежишь судорожно дыша, ощущая в теле огромную усталость, такую, что если попытаться встать с постели и пойти в душ, придется держаться за стену, чтобы удержаться на ногах. Сердце стучит как молот: гулкие и глубокие удары потрясают твоё тело. Начался отходняк. Во рту отвратительный ^куе лекарства, сушняк такой, что слипаются и покрываются белым налетом губы. Но выпивая вода не помогает, да и пить-то не хочется* Разве что пива немного. С головой творится что-то странное. Такое ощущение, как будто ее стиснул медведь своей огромной лапой. В мозгу нет ни одной мысли, как будто кто-то ластиком стер все, что там было. Все вокруг видится почему-то в сером цвете. Овладевает какое-то мрачное, унылое настроение. Сердце никак не уgomониться. Тело устало и просит отдыха, но сон не идет. Сколько ни старайся, заснуть все равно не удастся. Помучившись часа 2-3 подобным образом, с отчаяния насыпаешь на ладонь горсть демидрола и разом заглываешь. Но это не помогает. Становится еще хуже: сердце не умолкает, зато медведь, стискивающий твою голову, ударом когтистой лапы вырывает тебе затылок и погружается в твои

извилины. Ты ясно ощущаешь эту мерзкую лапу с когтями, ворошащую твои мозги. Боль тупая и невыносимая. От нее не помогает ничто — ни успокаивающие таблетки, ни пиво, которое рекомендовали тебе бывалые нарки. Ты лежишь с этой болью в черепушке, с усталостью в теле, с бешено стучащим сердцем и думаешь, что намного легче было бы умереть. С этой мыслью и проваливаешься в рваный и беспокойный сон, приносящий тревогу и отчаяние. Но наступает новый день. Вчерашние мучения как-то рассасываются в будничных делах и к вечеру ты опять готов накачаться джефом.

Самое интересное, что к джефу физического привыкания практически не вырабатывается. По крайней мере, лично я не встречал ни одного человека, которого бы "ломало" от него. Но что касается психологического привыкания... Такого депрессняка, как от джефа. Наверное трудно найти у другого вида наркотика. Разве что первитин или, по народному, винт. Так это еще ударнее и опаснее джефа, хотя они и одного семейства. Но винт я не пробовал и, поэтому, ничего о нем не могу сказать. А вот что касается джефа...

В первый раз я не понял, что со мной происходит? Минуту назад все было как обычно: вроде бы отошел от последней вмазки, сердце уже не стучит так громко, мучительная жажда прошла, лишь во рту все еще остался, то ли лекарственный то ли медный привкус. Но вокруг что-то неуловимо изменилось. Окружающие предметы приняли какой-то серый оттенок, воздух вокруг стал каким-то вязким, плотным, почти осязаемым. Появилось ощущение, что я начинаю проваливаться, разрывая эту плотную стену воздуха. Провал казался мне бесконечным, причем воздух вокруг не разрывался в клочья, а, казалось, отступал под моей тяжестью. И чем больше я наваливался своим весом на него, тем более плотным и осязаемым он становился. В скором времени я почти мог ощущать руками и плечом плотную воздушную стену. И тут я обратил внимание, что после начала этих странных ощущений, я не сделал практически ни единого движения. Я стоял на месте, как и раньше. Так значит, воздух не отступал, будучи вынужден сжиматься под давлением моего тела, а наоборот, все больше сгушался вокруг тесня

меня, все сильнее уплотняясь и превращаясь в грозную и неумолимую стену, готовую без всяких эмоций превратить меня в скором времени в лепешку. Дышать стало трудно. Тело, еще слабое после недавнего перенапряжения на ниве постельного фронта, отказывалось повиноваться, и от каждого шага подрагивали колени. Холодной струей по спине потек пот. Я бессильно опустился на пол там, где стоял — у зеркала. Мною овладело отчаяние. Я почти физически чувствовал процесс разрушения моего организма. Перед глазами стояла картина: клетки, составляющие мое тело. Они непрерывно разрушались, иссушенные постоянным потоком эфедрина, ставшие ломкими и почти прозрачными. Они рассыпались в прах и причиняли ужасную боль. Эта боль возникала в затылке. Затылок прямо таки раскалывался от нее, а виски, будто сжимались с обеих сторон какими-то медленными и тупыми тисками. И боль была тоже медленной и тупой. Она длилась и длилась, даже не думая останавливаться. Казалось, что эта боль живая и чувствует как мне плохо и от этого получает садистское удовольствие.

— Господи, как мне тяжело, как мне больно. — Боль такая сильная, что нет даже надежды, что она когда-нибудь остановится. Она не может остановиться, пока не убьет меня.

— О, господи, пошли мне смерть. Смерть была бы лучшим лекарством от этого. За что мне такое наказание?!

— За что?! Мать твою, ты еще спрашиваешь, за что тебе наказание?!

— А что такое я сделал?! В чем моя вина?

— В чем твоя вина?! Ну во-первых, ты наркоман; ты колешь себе в вену всякое дерьмо и думаешь, что умнее окружающих, знаешь о многих вещах, о которых они даже не подозревают. Во-вторых... — и тут такое понеслось! Таких тяжелых и мрачных мыслей у меня никогда не было. Я понял, что то существо, носившее мое имя — всего-навсего лишь жалкое ничтожество, не способное ни на один достойный поступок. В отчаянии я рылся в своем прошлом в надежде отыскать хоть один светлый момент, но его не было! Во всех ситуациях, которые приходили на память, я престаивал

в самом невыгодном свете: я и предал своего друга, паразитирую на родителях, вымогая у них последние деньги, не могу сдержать данного слова, к своей девушке отношусь чисто потребительски, нещадно используя и не давая ничего взамен и т. д. в подобном духе. Короче, выяснилось, что я — полное дерьмо и тряпка и ничего не заслуживаю в этой жизни. Но даже после такого вывода черные мысли не оставили меня. Они продолжали роиться в голове, полностью лишая меня душевных сил и надежды на будущее. Ничто и никто не в силах был избавить меня от них. Я ненавидел весь мир, который породил такое чудовище, каким был я. Никого не мог ни видеть, ни слышать, ни, тем более, касаться. Хотелось убежать от всего, что окружает меня, но с отчаянием понимал, что бежать некуда и не от кого. У меня итак, практически никого не было. Все люди, которые окружали меня, казались такими далекими, неспособными понять происходящего со мной, помочь чем-то, что становилось пусто и страшно от одиночества. Я был в отчаянии и упадке. И это состояние длилось и длилось. Правда оно приглушалось на время очередной дозой наркоты, но затем с новой силой обрушивалось на меня, уже изнемогающего и задыхающегося. И это длилось около четырех месяцев, пока я не понял, что больше не выдержу. Надо что-то менять. Но поменял я в очередной раз не образ жизни, а наркотик. Так я познакомился с ЛСД или, по нашему, **кислотой**.

До того, как попробовать его в первый раз, я довольно часто слышал от приятелей описания кислотного кайфа. Описания эти мне казались во многом фантастичны, т. к. другие наркотики, которые я принимал, не давали таких ощущений. Но похожих моментов тоже было немало.

Перед тем, как в первый раз попробовать ЛСД, мне в голову пришла мысль как-то документально зафиксировать течение кайфа. Я уговорил свою подругу записывать все то, что буду говорить, что она и сделала. Ниже я хочу предложить вниманию как раз этот своеобразный протокол. Возможно, что читать будет трудно, т. к. во время кайфа мысль летает с одного предмета на другой без всякой причинно-следственной связи, ни на чем долго не

задерживаясь. Поэтому часто фразы отрывочны и порой непонятны. Непонятны они, естественно, человеку, находящемуся в обычном, не измененном состоянии сознания. К тому же моя подруга не всегда попевала за моим словесным потоком, и по этой причине текст несколько отрывочен. Возможно, имеет смысл, читая приведенный ниже текст, не стараться вникнуть в смысл прочитанного, а попытаться составить впечатление об общем течении кайфа, что это представляет из себя в общем. Хотя, конечно, я не настаиваю на этом. Итак, вот текст:

— ... у меня есть какая-то тревога, я ее не могу никак оформить. Эта тревога связана с необходимостью двигаться. Все идет очень быстро. Если не двигаться — можно опоздать. Если опоздаешь один раз, ты уже не догонишь...

Сейчас у меня большая энергия внутри. Очень трудно усидеть на одном месте. Сейчас у меня получается все, что не получается в нормальном состоянии. Это как открытая дверь или как круг. Все время хочется кружиться...

Между джефом и кислотой есть сходство. Это тревога, энергия, необходимость дышать. Лучше не курить...

Теперь я понимаю, что такое "белое". В каждом предмете можно увидеть что-то белое...

Сейчас я осознаю, как важно все это записывать. В нормальном состоянии я этого всего не пойму. Сейчас делается что-то, что не делается в обычном состоянии. Господи, как бедны слова, как мне трудно подбирать их, чтоб описать все это...

Под ЛСД любая музыка превращается в "рейв". Все вокруг кажется рейвом...

Ничего нельзя увидеть. Все движется. Я смотрю на картину, но все поднимается вверх, бесконечно вверх...

Хочется разговаривать очень быстро, но все равно не успеваешь за мыслящий...

Вокруг запах аптеки, пахнет лекарствами. Какой-то химический запах...

Я боюсь двигаться, потому что боюсь, что буду ходить не так как все. Я не буду как все отталкиваться ногами от пола, но

мои ноги будут вращаться, как колесо. Мои бедра, откуда они растут, будут центром, вокруг которого они будут крутиться...

Вокруг трубы. По трубам только так и молено передвигаться. Нога отталкивается от пола, уходит назад, поднимается и, вращаясь, проходят над головой и опускаются вниз. Хорошо тем, у кого широкие бедра. Мои плечи мешают мне передвигаться, так как ноги постоянно задевают их и мне приходится держать руки впереди полусогнутыми, как кенгуру. Но по труба так и надо ходить, потому что там все гладко. Нельзя останавливаться. Если остановишься, то сразу же образуется очередь...

Больше всего мне не нравится, что я, до того как вмазаться, наметил что-то сделать, но сейчас не могу вспомнить. Я не могу об этом думать....

Я чувствую. Как бьется у меня сердце. Я слышу гул внутри, как будто там работает трансформатор. Он раскачивается быстрее и быстрее....

Главное, поменьше думать! Наркотики превращают мысли в движение, превращают интеллектуальную деятельность в физическую!

Под кислотой ты принимаешь все таким, каким оно есть. Вот голубое небо на картинке. Оно что-то напоминает... Что же?! АН Вены! Это вены...

Такое ощущение, что кайфуют все вокруг. Я вижу правду! Ее видят только вмазанные, чтобы ее увидеть, надо вмазаться...

Наркотик — это освободитель энергии. Освобождение энергии может идти разными путями. Можно действовать, а можно думать. Думать, думать! Когда ты о чем-то думаешь и у тебя ничего не получается, значит надо вмазаться. Люди вмазываются для того, чтобы увидеть то, о чем они думают...

Сейчас я себе кажусь атомным реактором. У меня внутри все двигается. От этого кажется, что и снаружи все двигается. Внутри меня атомный реактор и он набирает обороты. Он заставляет двигаться все вокруг меня. Очень сильное течение...

Тревога, очень тревожно. Ощущение, что будто кто-то надувает меня. Надувает сердце. Господи, это должно

выплеснуться, иначе сердце разорвется...

Я боюсь выйти из дома, боюсь выйти в коридор. Положение в котормя сейчас нахожусь, очень устойчиво. Я контролирую себя свое тело. Если я встану сейчас, я буду что-то делать. Я не буду делать то, что хочу, а просто буду делать. Вот я вижу дверь. Я начинаю чувствовать себя как дверь. Дверь, которую открывают, толкают, которой холодно. Всегда нужна перегородка. Перегородка между тобой и всем остальным миром. Перегородка как вена. Когда ты прокалываешь ее иглой, чтоб вмазаться, ты нарушаешь перегородку...

Когда делаешь первую дырку в вене, ты входил в круг. Из него не вырваться когда захочешь. Из круга только один выход — это вход. Круг надо пройти до конца...

Когда вмазываешься в вену, иногда это больно. Боль — это то, что может остановить от окончательного падения. Но лишь в том случае, если ты не будешь стараться преодолеть боль. Если будешь прислушиваться к своей боли., ты сохранишь себя. Я боюсь боли. Мне часто снится боль. А проснувшись, я ее забываю. Она должна вернуться, тогда уйдет тревожность. Мне не нравится чувство тревоги. Лучшие уж страх. Страх — это реальность. Тревога же всего лишь предчувствие страха, предчувствие реальности. Тревога расшатывает. Больше всего на свете я боюсь тревоги...

ЛСД— это рамки, это трубы, человек не может все время жить в трубах. Мне уже надоел мой кайф. Я хочу вернуться в нормальное состояние. В нормальном состоянии мы останавливаем. Свое внимание только на том, что важно для нас, что имеет определенную ценность. Все остальное мы пропускаем, не засоряя голову и не заостряя внимание. Наркоман же останавливается и интересуется всем подряд. Он растрчивает на это все свои силы. Наркоманские открытия полезны только для наркоманов. Для того, чтобы понять человека, надо войти в его состояние. Наркомана может понять только наркоман. И излечить наркомана может только такой же наркоман. При этом он и сам излечивается...

Интересно, почему же люди подсаживаются на иглу? Наверное, потому что в первый раз это так потрясающе, что в памяти остается на всю жизнь. Со второго раза уже ощущения далеко не те. Не так ярко. Кайф уже становится более приземленным и каким-то обыденным. А в памяти-то осталось то, что было сначала. И все время хочется вернуть это первое ощущение. Временами, когда увеличиваешь дозу, кажется вот оно, вернулось. Но нет. Это все равно не то. Может еще побольше вмазать?..

Я очень боюсь боли. Страх перед болью — вот что заставляет меня вмазываться. Я делаю это, чтобы доказать себе, что не боюсь боли. У меня же были ломки! Я до сих пор не могу понять, как соскочил с "черного"! Теперь "черный кайф" мне неприятен...

До чего же все кажется вокруг белым! Как трудно сосредоточиться на одной теме, на одной мысли. Наверное эта неспособность сконцентрироваться на чем-то одном дает возможность освободиться тем, кто все время напряжен, кто все время загружен какой-то проблемой или делом. Все вокруг кажется нереальным. Мне кажется, что реальность где-то там, в другом месте, не здесь. Но что же мне делать, если и там реальности не окажется?! Все происходящее кажется временным, которое скоро должно закончиться, чтобы это не закончилось, надо двигаться, двигаться быстро. Двигаться, чтобы идти вровень, и это никогда не закончится. По крайней мере до тех пор, пока есть силы двигаться.

Кислотаменяет что-то у меня внутри. Наверное, у меня опять будет ужасная депрессия, когда начнется отходняк. Надо уснуть, но я боюсь никогда не уснуть. В этом состоянии невозможно спать. Сон — это что-то из другой реальности. Но уснуть обязательно нужно, а то начнется депрессняк. Боже, кажется уже начинается...

Через несколько дней, после того, как была сделана эта запись. я прочел ее. Конечно же, уже многое из написанного я не понял так, как понимал тогда, когда был под ЛСД. Но, мне открылась другая сторона, а именно: правильно и так, и этак. Под кайфом я

понимал некоторые вещи иначе, чем сейчас, трезвый. Под кайфом у меня была одна правда, а теперь — другая. Но они обе равноценны, т. к. их нельзя сравнивать между собой. Наркотическая правда имеет силу только тогда, когда я под кайфом и совершенно бессильна — и с точки зрения теоретического обоснования и практического применения — в период, когда я трезвый. Чтобы понять мой вышеприведенный бред именно в том смысле, который я подразумевал, диктуя его, мне нужно войти в то состояние, в котором я был в тот момент. Это будет единственно верным решением, потому что если попытаться понять каким-либо другим способом, то можно только *приблизиться* к пониманию и только. Даже если максимально приблизиться к изначальному смыслу, который я подразумевал диктуя все это, можно с уверенностью говорить только о *приближении к пониманию*, а не о самом *понимании*.

Очень трудно дать и однозначную оценку наркотикам. Все-таки, хорошо это или плохо? Смотря с какой стороны. Можно привести много доводов в пользу того, что наркотики — это плохо. Но я уверяю тебя, что те же наркоманы приведут такую же, если не больше, кучу в пользу того, что наркотики имеют и положительную сторону. Я сам предпочитаю не влезать в эти дискуссии. Но для меня бесспорно одно — хорошо это или плохо, но наркотики стали частью нашей жизни, фактом нашего бытия. Каждого из нас в какой-то мере да и коснулась проблема наркотиков. Наркотики стали таким сопутствующим элементом нашей жизни, как сигареты, жвачки, памперсы, реклама и т. п. Не все люди курят или нуждаются в рекламе, но эти вещи все-таки входят в нашу жизнь и более того, оказывают на нее какое-то влияние. Так и наркотики: можно закрывать глаза на тот факт, что они существуют, можно обрушивать удары праведного гнева на головы тех, кто их употребляет, но, тем не менее, приходится признать, что наркотики стали неотъемлемой частью нашей жизни. И для того, чтобы убедиться в этом, совсем не нужно начать их употреблять самому. Надо просто оглянуться вокруг и раскрыть уши и глаза: о наркотиках говорят, думают, зарабатывают на них деньги, находят новые способы их приготовления и потребления, они становятся элементом культуры

и моды (например, у молодежи пользуются популярностью девушки, соответствующие так называемой "героиновой красоте": изящность и даже некоторая худосочность фигуры, утонченные черты лица, некоторая усталость на лице, плавные неторопливые движения и т. д.; так же ни для кого не секрет, что на дискотеках многие употребляют возбуждающие наркотики (своим действием напоминающие джеф) и, что бы ни делали блюстители закона и морали, будут употреблять, т.к. это стало частью той культуры, стиля жизни и элементом приобщения к этой самой культуре). Поэтому война с наркотиками приведет к такому же результату, как и война с алкоголем, курением, проституцией, супружескими разводами и т. д. Как бы ни было трудно и, может даже, стыдно, но, по-моему, когда-нибудь все-таки придется примириться с фактом существования наркотиков и принять наркотики как один из элементов нашего общества. И это принятие никоим образом не должно означать поражения. Наоборот, это победа, — победа над собственной слепотой, слабостью, трусостью, которые лежат в основе упорного клеймения наркотиков как порока и признака падения человека, а также в методах *борьбы с наркоманией*. Слово "борьба" само за себя говорит о позиции общества по отношению к наркотикам. Борьба не подразумевает *принятия*, а только лишь *войну*. Обычно воюют против того, что нельзя принять, с чем нельзя примириться. Но примирение никак не означает потворства и подталкивания к употреблению наркотиков. Напротив, приняв наркотики как составной элемент нашей жизни, мы начинаем относиться к этой проблеме более спокойно, не организуя вокруг этого никакой шумихи и ажиотажа. В этом случае можно говорить о наркотиках открыто. Под словом "открыто" я подразумеваю: подробное описание:

- действия различных наркотиков;
- отходняков после прекращения действия;
- депрессий;
- ломок;
- влияния наркотиков на психику и организм;
- возможных вредных последствий от употребления наркоты;

изменений, которые они привносят в жизнь (психических физиологических, социальных), и т. д.

Открытое и всестороннее обсуждение наркотической тематики лишит наркотика его главного преимущества — эффекта "запретного плода". Когда снимутся покровы и не останется ничего таинственного, когда человек будет знать возможные переживания и последствия вследствие употребления наркотиков, то он будет способен трезво и со всей ответственностью решить, надо ему попробовать или нет. Очень большая разница между человеком, не знающим о наркотиках и человеком, знающим о нем. Не знающий принимает наркотик в первый вслепую, не имея представления, что его примерно может ожидать и от этого своего невежества подсаживается на иглу. Знающий же имеет определенное представление об этом и если все-таки решается употребить, то по крайней мере будет знать когда ему остановиться и, самое главное, как ему это сделать.

ИСХОД

Вот так, слово за словом, я незаметно подошел к ключевому этапу моей жизни, вернее к одному из ключевых— этапу освобождения от наркотиков. Я до сих пор не знаю основной причины, благодаря которому я начал завязывать. Наверное и нет этой основной, так как причина или существует, или ее нет. А основная она или нет — вопрос второстепенный и, в сущности, не имеет никакого значения. Если подойти с этой позиции, то сразу же начинают всплывать в памяти эти самые причины. Во-первых, каким бы торчком я ни был, у меня еще оставалась цель в этой жизни. На тот момент жизни моей целью было окончание института и получение диплома о высшем образовании.

Хотелось бы сделать небольшое отступление, чтобы поговорить о цели. Для меня наличие цели— важный компонент жизни. По большому счету цель — это то, что отличает человека от животного. Только человек может иметь долговременную цель, ради достижения которой он готов жертвовать очень многим. Без этой долговременной цели он практически ничем не отличается от животного, разве только способностью размышлять. Ну, в таком

случае, он — думающее животное. Но думающее животное — это еще не человек, и, умея размышлять об отвлеченных и возвышенных материях, в то же время способен удовлетворять только лишь свои низшие потребности, которые можно назвать одним словом — потребность в получении удовольствия, — при условии, что за это не нужно жертвовать чем-то важным. В эту группу входят потребности в пище, испражнении, безопасности, сексе и т. д. Сюда также входит и потребление наркотиков.

Второй причиной, по которой я начал бросать наркотики, стала моя болезнь. Употребляя наркоту, я заразился и заболел гепатитом. Это был сильный для меня удар, хотя сначала я обрадовался гепатиту, так как подозревал, что у меня СПИД. Печень моя сильно давала о себе знать и, хотя я вначале не обращал на нее внимания, вскоре начались сильные боли, а после разговора со своим лечащим врачом я понял, что если не займусь всерьез своим здоровьем, то жить мне осталось недолго: что-то около 15 лет. А жить хотелось. Кроме того были еще мои родители, которых, несмотря ни на что, я очень любил и боялся разочаровать известием, что их сын — наркоман, или причинить боль своей смертью. Были еще причины, о которых мне не хочется рассказывать. И вот, эти самые причины постепенно начинали давать о себе знать, все время напоминая, о других сторонах моей жизни, от которых меня отгородила и изолировала моя наркомания. В первое время я, конечно же, отмахивался от них. Но они все настойчивее давали о себе знать. Я потерял покой. Я так глубоко погрузился в наркотики, что одна только мысль о возвращении в прежний мир внушала мне ужас и протест. Я был уверен, что пока был здесь, в наркотическом угаре, там многое изменилось. Поезд ушел и мне его уже не догнать. Если и есть еще какая-то возможность догнать его, то для этого потребуется сделать огромное усилие и приложить максимум энергии. А сил у меня уже не осталось никаких. Нет сил, значит нет и желания.

И все же как бы я ни старался уйти от мысли о необходимости завязать с наркотой, в один прекрасный момент был вынужден серьезно подумать об этом. Вообще-то этот момент был далеко не

прекрасным, т. к. тогда от передоза погиб мой знакомый парнишка. Самое интересное, что он умер от джефа, от которого практически невозможно передознуться. Но ходили слухи, что дело не в количестве, а в качестве: видимо он очень торопился и не подождал, пока реакция в растворе пройдет до конца. Страшно подумать, ведь раствор, наверное, выжиг у него все вены.

Это событие меня просто потрясло. И дело совсем не в том, что я впервые подумал о смерти. Нет. Просто я был совершенно уверен в том, что подобное могло произойти с кем угодно, но только не с ним. Тот парень не был мне близким другом. Мы встречались время от времени, когда собирались компанией для вмазки, разговаривали о том, о сем. Он принимал наркотики, как говорится, грамотно. Старался не марафонить, т. е. вмазываться без передыху — инъекция сразу же с началом отходняка — подряд несколько дней или недель, и между инъекциями делал промежуточные перерывы. То есть плотно на игле он не сидел. И на тебе. Передознулся как какой-нибудь законченный нарк.

Сам я к этому времени уже знал, что такое передозировка: два раза чуть не скопытился от героина. Во всем виновата жадность. Просто с каждой инъекцией кайф становится все слабее и удовольствия получаешь все меньше. Чтобы испытать более менее нормальный кайф, приходится повышать дозу. А сердшко-то не железное, тем более, если ты уже неделями на марафоне. В один прекрасный момент оно просто не выдерживает и отказывается работать. Для меня передоз — это постепенный уход, погружение в молочно-белую мглу. Ты сидишь вмазанный, хорошо себя чувствуешь, говоришь о чем-то приятелю. И вдруг раз, как будто провалился куда-то. Очнувшись, сначала думаешь, что просто задремал на какое-то время. Но постепенно начинаешь ощущать, что одежда на тебе вся какая-то мокрая, щеки твои горят, как будто кто-то хорошо по ним отхлестал, сердце бьется как-то ненормально — редкими, но сильными ударами. Дышать тяжело, будто на твоей груди лежит бетонная плита. В голове мутно и туманно, соображаешь с трудом. Кайфа вроде как уже и нет. С трудом привстаешь с постели и оглядываешься вокруг, не

понимая где ты и который сейчас час. Тут в комнату врывается приятель и начинает материть тебя на чем свет стоит. Он орет на тебя, а у самого глаза какие-то бешенные и испуганные, руки очень заметно дрожат. Он курит подряд сигарету за сигарету и, не переставая материться, начинает рассказывать, что же произошло на самом деле. Он говорит, что сидя и разговаривая с ним вполне нормально, ты вдруг как-то осел на стуле и начал съезжать вбок. При этом ты не переставал что-то говорить, только голос твой как-то ослаб и слова вылетали какие-то невнятные. Пока твой приятель, ничего не понимая, пялился на тебя, твое тело благополучно съехало со стула и шлепнулось на бетонный пол, покрытый линолеумом. При падении голова издала какой-то нехороший глухой стук, от которого приятелю стало не по себе. Медленно поднявшись, качаясь от кайфа, он подходит к твоему распластанному телу и смотрит на твое лицо. Лицо у тебя бледное, глаза приоткрыты и тупо смотрят мимо приятеля, и самое ужасное — на губах тонкая струйка крови. Эта кровь мигом приводит приятеля в трезвое состояние, и он, дико прокричав твое имя, начинает трясти твое безжизненное тело. Это ни к чему не приводит. Тогда он начинает с размаху бить тебя по лицу. Но твоя голова только тупо дергается во все стороны под ударами, и лишь временами губы издают какие-то булькающие звуки. Отчаявшись^ приятель бежит в ванную и на полную катушку открывает холодную воду. Пока ванная наполняется, он продолжает тебя трясти и лупить по лицу. Затем он приподнимает твое безвольное тело и тащит его в ванную. Там, даже не раздев, он бросает тебя в холодную воду. Это помогает, и ты начинаешь бормотать что-то неразборчивое. Приятель же не перестает стучать тебя по груди, трясти твое тело и лупить по лицу, которое и так уже опухло и стала похожей на подушку. Наконец, твое беспорядочное бормотание прекращается, и ты более менее ясно начинаешь отвечать на вопросы. На вопрос "Как ты себя чувствуешь?" ты отвечаешь, что тебе хорошо, тебе просто изумительно, как в раю. После этого приятель вытаскивает твое тело из ванной, швыряет его на кровать и начинает готовить себе раствор, чтобы вернуть обломанный тобою кайф. А ты лежишь в постели, не чувствуя ни

холода, ни неудобства от мокрой одежды, и балдеешь, пока окончательно не приходишь в себя.

Только потом, придя в трезвое состояние, ты осознаешь, что побывал на том свете, прошел через смерть. От этой мысли тебе становится одновременно и страшно и радостно. Страшно, потому что ты мог оттуда и не вернуться. Радостно, потому что смерть — это, оказывается, не страшно и не больно.

Но странная штука эта смерть: переживши ее сам единожды, начинаешь относиться к ней по-своейски, но только в той степени, в которой это касается только тебя. Чужая смерть — это совсем иное явление, пробуждающее совершенно иные чувства. И поэтому весть о смерти того парнишки я воспринял как предупреждение и сигнал к завязыванию. К тому же все настойчивее давали о себе знать и другие причины, о которых я упоминал ранее. Но решить завязать — это одно, а выполнить это решение — совершенно другое. Очень много преград встают на пути того, кто решил бросить наркотики. Это и депрессия, и ломки, и постоянный соблазн вмазаться еще раз, "в последний". И самое тяжелое из этого ряда преград — последнее. Несмотря на твои героические усилия бросить, вокруг все также спокойно продолжают вмазываться твои приятели. Многие из них даже не думают о том, что надо бросить наркотики. Некоторые даже не понимают, зачем это вообще нужно делать. Они продолжают колотья и им хорошо. Бросить? Да бросить никогда не поздно.

А ты продолжаешь мужественно держаться. День, другой, третий... Вроде перекумарило и отпустило. Спину уже не так сильно ломит. Вроде и по лестнице нормально поднимаешься —■ не начинаешь задыхаться и сгибаться пополам после двух лестничных пролетов. А все-таки хочется. Такое ощущение, что тебе все время чего-то не хватает: и в чае, который пьешь по утрам, и в сигарете, которую прикуриваешь после чая, и в воздухе которым дышишь, — короче во всем, что тебя окружает ощущается какая-то недостаточность, как будто в супе, который забыли посолить. Любая поза, которую принимает твое тело, кажется неудобной; любая литература, которую собираешься почитать, кажется скучной и неинтересной, любой разговор, который заводишь с друзьями, рано

или поздно, переходит на тему наркотиков. А вокруг все также вмазываются и продолжают кайфовать. Стоит лишь захотеть, и можно уколиться.

Перекумарить и переломаться — это только первый и наиболее легкий этап бросания наркоты. После этого наступает самый сложный этап — удержаться. Ситуация усугубляется еще и тем, что наркотики — это не просто порошок или раствор, который ты можешь употребить. Наркотики — это прежде всего наркоманская среда. Ты попадаешь в эту компанию, где употребляют наркотики и она засасывает тебя. Со временем ты удивленно замечаешь, что твой прежний круг общения как-то рассосался, и прежние твои друзья постепенно, один за другим, оставили тебя. Зато у тебя появились новые приятели. Их стало даже больше, чем раньше. У вас свои темы для разговоров, которые непосвященным кажутся непонятными и загадочными, свой юмор и свои дела. В один прекрасный момент, оглянувшись вокруг, ты с удивлением замечаешь, что все окружающие тебя люди имеют какое-то отношение к наркотикам: с кем-то ты употребляешь, через кого-то достаешь, кто-то лучше остальных готовит раствор, с кем-то интереснее проводить время под кайфом и т. д. И поэтому в тот день, когда решил завязать, ты автоматически остаешься один. Одиноким и никому не нужным. Поддерживание отношений с приятелями-наркоманами ни к чему не приводит — со временем эти отношения сходят на нет, — потому что между вами уже не[^] того общего, что связывало вас ранее — наркотиков. Для того чтобы сохранить друга-наркомана ты обязательно должен или употреблять наркотик, или убедить своего друга завязать, иначе дружба * закончится. Если не сразу, то со временем, но дружба обязательно рухнет, как бы ты ни старался ее сохранить! С этим можно только смириться.

Исход наркомана из мира наркотиков долгов и одинок. Ты теряешь средство, с помощью которого мог расслабиться и уйти на время от жизненных проблем; теряешь друзей и круг общения, в котором пробыл достаточно долго и к которому сильно привык; теряешь смысл жизни, который раньше ты видел в постоянном

переходе от нормального состояния сознания к измененному и который обогащал твой внутренний мир и твое восприятие внешнего мира.

А что же ты приобрел взамен? Одиночество: ведь не легко переключиться на другие, не наркотические интересы, на основе которых приобретаются друзья. Это требует довольно длительного времени. А твои старые друзья, которые были до твоего увлечения наркотиками, за это время сильно изменились, стали далекими и чужими. Постоянный соблазн вернуться в прежний круг, где — ты знаешь это — тебя радостно примут и, возможно, даже предложат бесплатно вмазаться. Тревогу и неуверенность в завтрашнем дне: пока ты кайфовал, основательно запустил свои дела, и вероятность наверстать упущенное ничтожна мала и требует от тебя огромного усилия. Слабое здоровье: из-за постоянных нагрузок основательно расстроены почки, печень, сердце и другие внутренние органы; из-за черных вен — от незаживающих следов от уколов и тромбов — стыдно надевать футболку или рубашку с короткими рукавами.

В этот, казалось бы, безнадежный момент необходима цель — что-то очень важное для тебя, во имя чего ты готов бросить наркотики. И от того, насколько значима для тебя эта цель и насколько реально она достижима, будет зависеть, завяжешь ты или нет. Многие наркоманы бросают по несколько раз, но не получается. Возможно причины, которыми они руководствовались, оказались не такими уж серьезными или цели, которые они ставили перед собой, были нереальными и практически недостижимыми. Я и сам пытался бросить дважды, и только на второй раз, как мне кажется, удалось вырваться. Пройдя через различные физические мучения, пройдя через постоянный соблазн (порой я все-таки не удерживался и вмазывался, но даже вмазываясь, я старался контролировать ситуацию: употреблял небольшую дозу, не "догонялся", когда прекращалось действие наркотика, старался поменьше встречаться и общаться со своими знакомыми, употребляющими наркотики) я сейчас, по происшествии почти года, как начал завязывать, с уверенностью могу сказать лишь одно: теперь я уже не держусь, чтобы не сорваться и не начать опять колотиться, а просто не

употребляю наркотики, потому что не хочу. Я НЕ ЗАВИШУ ОТ НАРКОТИКОВ! Я могу даже уколаться, но подсесть уже не смогу. Это железно. И это не по причине наличия у меня железной воли (хотя без участия воли тут конечно же не обошлось) но и потому, что я почувствовал другой кайф — кайф от жизни без наркотиков. Можно даже сказать, что я поменял один вид кайфа на другой. Хотя он и не такой интенсивный и концентрированный, как наркотический, но все же в нем есть свое удовольствие. Я кайфую от своего тела, которое значительно окрепло, от некоторых успехов в делах, от вкусной пищи, от ночной прогулки, от выкуриваемой во время этой прогулки сигареты, от беседы с десятилетним ребенком своих соседей, от молитвы, которую читаю по утрам и вечерам и от некоторых других вещей. И у меня есть цель...

ДРУГИЕ ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ГЕШТАЛЬТА

М.Ю. Перепелицына

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СИТУАЦИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОДА ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

В современном мире появился новый интегральный социальный феномен, который В.С. Библер называет "социумом культуры" [1]. В выборе такого социума и духовного самоопределения как раз и играет важную роль синтез психологии и гуманитарной культуры. Этот синтез в обучении повышает культуру чувств, ощущений и эмоций, позволяет более полно осознавать их, развивая креативность и конгруэнтность в общении как творческом действии, оказывая воздействие на развитие личности в целом.

Принцип такого "единства противоположностей" — психологии и этикета — лег в основу авторской программы "Психология поведения и межличностные отношения", реализованной в учебном процессе в Таганрогском радиотехническом университете. В период с 1995-по 1997 год спецкурс посетило 375 человек.

Авторская программа лично- и одновременно социально-ориентированного курса направлена как на раскрытие личностного потенциала, так и на рост социальной компетентности. Ее основная идея заключается не в том, чтобы предложить набор социально приемлемых норм и правил, объясняющих как и где надо поступать; — метод обучения в рамках гештальт-подхода открывает студентам возможности: расширить осознание себя, приобрести новый опыт, развить способность опираться на себя (self-support),

принимать решения, выбирать для себя приемлемые формы поведения. Ценность самоактуализации, экзистенциальные компоненты в построении образа Я и осознание своих намерений и действий — все это проблемы психосоциального развития личности в возрасте поздней юности.

В процессе занятий на спецкурсе студенты самостоятельно делали выборы в принятии тех паттернов поведения, которые могли бы приблизить их к социально компетентному поведению. При разработке общей модели социально компетентной личности мы руководствовались некоторым зарубежным опытом и ориентировались на основные положения гештальт-подхода [3, 6, 9]. Данная модель предлагалась студентам в теоретическом блоке. Вот она:

1. Отношение к своему Я как к ценности, с осознанием своих жизненных реалий.
2. Способность креативно принимать решение относительно себя самого и стремиться к осознанию собственных чувств и желаний.
3. Достижение цели наиболее эффективными способами.
4. Стремление максимально понимать желания, ожидания и требования других людей, сохраняя при этом свое Я.
5. Разграничение своей ответственности за поведение и ответственности другого за его действия и поступки.
6. Осознание, что социальная компетентность не имеет ничего общего с агрессивностью и предполагает уважение прав и обязанностей других людей.
7. Избегание манипулирования собой и окружающими, при сохранении права на свободу выбора.

Социально-педагогические модели развития личности описывались на протяжении многих лет в виде извне задаваемых образцов, эталонов познания (познавательной деятельности). Данная модель на примере социально ориентированного спецкурса исходит из признания уникальности субъективного опыта самого студента как важного источника индивидуальной жизнедеятельности, проявляемой, в частности, в познании. Тем

самым признается, что в образовании происходит не просто интериоризация личности путем заданных педагогических воздействий, а "встреча" задаваемого и субъективного опыта, диалогичная по сути, своеобразное культурное обогащение, преобразование, больше психагогическое [7], нежели педагогическое, с акцентом на акмеологию как развивающееся направление в современной педагогике.

Методические принципы данной работы восходят к гуманистической психолого-педагогической практике, основой для которой послужил гештальт-подход в обучении. Данный подход позволяет студентам не уходить в теоретические абстракции "разговоров о жизни", а "быть здесь и сейчас", осознавать и нести ответственность за свои мысли, поступки и желания — то есть постоянно находиться в контакте со своими действиями и чувствами.

Три основных понятия гештальта — актуальность, осознанность и ответственность — составляют суть гештальт-подхода вообще [8] и соответственно этого подхода к педагогике.

Быть ответственным (отвечать) — означает быть в настоящем, сейчас и здесь. Быть в настоящем — значит осознавать. Осознавание, в свою очередь, — это реальность, настоящее; это состояние, не совместимое с иллюзиями и безответственностью, которые искажают знание о своей жизни, что мы о ней думаем. Такова психотерапевтическая ситуация занятия.

В последние годы отечественные психологи все чаще используют понятие "гуманитарная психологическая практика" [10], понимая его как гуманитарный метод психологии. Мы приняли для себя эту парадигму и попытались сформулировать некоторые методологические принципы социально ориентированного обучения на спецкурсах по выбору, принимая за основу терминологию гештальт-подхода:

1 принцип: *приобретение нового духовного, или экзистенциального, бытийного опыта и его ассимиляция.*

Человек и его среда являются постоянно взаимодействующими частями единого поля. Осознавание человеком того, как он себя ведет и общается, от мгновения к мгновению, более важно для

понимания себя и для способности изменяться, чем понимание того, почему он ведет себя таким образом. Мир переживаний человека может быть понят только из его собственного непосредственного описания его уникальной ситуации. Каждая встреча человека с человеком — это экзистенциальная встреча двух человеческих существ, а не разновидность отношений. Люди творят и создают свои миры; для каждого мир существует через его раскрытие.

Одна из самых трудных и важных задач — ассимиляция нового опыта — пережевывание, переваривание и интеграция ранее интроецированного (проглоченного неразжеванным) материала — черт характера, привычек, установок, паттернов поведения. При этом введение в процессе обучения нормативной базы поведения также проходит через ассимиляцию и кумуляцию нового опыта студентом.

2 принцип; *создание ситуации неопределенности и взаимодействия в условиях запрета на проектирование результата; предоставление возможности проявления феномена бессознательного.*

Деятельностно-антропологическая модель не может справиться с фактом существования в личности каких-то образований, не подвластных самому субъекту и не контролируемых его сознанием. Каждый психический акт — это интенция, и каждая интенция должна быть понимаема из самой себя, а не с точки зрения более "фундаментального" психического акта. До тех пор, пока человек перекладывает ответственность за свое поведение на кого-то или на что-то другое, пока он обвиняет других, он остается бессильным. Когда он обнаружит свою "ответственность" (то есть способность отвечать), он окажется в мире возможностей и свободы.

Процесс развития — это не проектирование результата, это процесс расширения зон осознания, вывод из бессознательного своих чувств и ощущений, а не избегание их. Ф. Перлз полагал, что у человека есть три зоны сознания: сознание себя, сознание мира и сознание того, что лежит между тем и другим — своего рода промежуточной зоны фантазии. Исследование этой промежуточной зоны (которая мешает осознанию первых двух) Перлз

считал большой заслугой Фрейда. Однако Фрейд, по его мнению, настолько полно сосредоточился на ней, что недооценил, насколько важно выработать способность сознавать остальные "две зоны — себя и мир" [11].

3 принцип: *"мышинные шаги" как реалия личностного продвижения.*

Студенту предоставляется свобода выбора и минимизация в личностном продвижении. Задача — не обеспечить ему существование без проблем до конца его дней. Личность берет на себя ответственность только за то, чтобы была реализована минимальная возможность в личностном продвижении, духовном созревании, преодолении "заикливания" на его пути.

4 принцип; *альтернативность выбора действий и поступков вместо заранее продуманного обучающего алгоритма.*

Обучение с точки зрения гештальт-подхода — это не когнитивное усвоение какой-либо информации. Все, что необходимо, на наш взгляд, сделать в процессе обучения — это показать студентам, что можно найти средства и способы роста и развития своих возможностей, т.е. создать условия для развития креативности личности и показать, что выбор в преодолении жизненных трудностей есть всегда. Такое обучение реально гуманистично по отношению к личности.

Как показало исследование Т.Н. Балашовой [4], тренировка идеальных моделей на социально-психологических тренингах часто оказывается мало эффективной. Гештальт-подход, концентрирующийся на расширении осознания, наиболее соответствует установлению эффективных отношений в социуме, благоприятствует установлению подлинного контакта между людьми, творческого приспособления организма к окружающей среде, осознанию тех внутренних механизмов, которые слишком часто толкают нас на повторение избитых стереотипов в поведении.

5 принцип: *открытость индивидуального жизненного пути как возможность переосмысления опыта и воплощения новой реальности.*

Осознание и переосмысление своей жизни — процесс принципиально не завершаемый и открывающий все новые возможности для реализации нового опыта.

6 принцип;— *здесь и сейчас*"— *это возможное/т. актуализации в настоящем опыта прошлого.*

Наиболее важно, как человек непосредственно и в настоящем воспринимает себя и свою среду. Осознание настоящего без убления в прошлое или будущее не только терапевтически эффективно, но ведет к личностному росту. Переживание настоящего в любой данный момент есть единственно возможный реальный опыт. Главное условие удовлетворенности и полноты жизни, от мгновения к мгновению, состоит в принятии с открытым сердцем этого опыта настоящего. "Пройти по жизни с закрытым сердцем — это то же, что проделать путешествие по океану в закрытом трюме. Смысл, интерес, волнение и великолепие жизни проходят мимо человека", — писал А. Лоуэн [5].

Эти шесть методических принципов легли в основу психолого-педагогического гуманитарного метода социально ориентированного обучения на спецкурсах по выбору в рамках гештальт-подхода. Как уже говорилось, на занятиях довольно часто разворачивается психотерапевтическая ситуация. Именно ощущения и чувства, контакт со своим Я и то, что происходит на границе-контакт индивидуума и окружающей среды — все это является фокусом и ядром такой работы.

Практика социально ориентированного обучения с использованием гештальт-подхода, исследование динамики личностного развития в учебном процессе позволяют выявить то, что Арнольд Бейсер назвал "парадоксальной теорией изменения" [2]. Психологическая ситуация создается только взаимодействием организма и среды, взятыми не по отдельности. Студенту постоянно предлагается последовательная серия экспериментов, которые (что чрезвычайно важно) не являются заданиями, требующими выполнения. Главный вопрос: что происходите вами, если вы вновь и вновь пробуете выполнять то или это?

Одной из главных отличительных особенностей гуманитарного метода в рамках гештальт-подхода, в первую очередь, является реабилитация ею обыкновенных человеческих чувств, зачастую не замечаемых в повседневности. Одна из целей — вернуть личности целостность чувственного опыта. Гештальт-подход вкладывает больше смысла в действие, чем в слова, в эмпирику, чем в мудрствование, в живой процесс психотерапевтического взаимодействия и в результативность внутреннего изменения.

В процессе обучения на спецкурсе "Психология поведения и межличностные отношения" мы провели экспериментальное исследование эффективности данного подхода и обнаружили значительные личностные изменения, происходящие с личностью студента за год обучения на спецкурсе. Для проведения исследования применялись традиционные психодиагностические методики, объединенные в тестовую батарею.

В результате математической обработки данные по опросникам были представлены в процентильных рангах. На основе параметров полученного распределения были установлены следующие границы выраженности 23 личностных показателей: до 33% — слабая степень выраженности, от 34% до 65% — средняя степень выраженности, от 66% до 100% — сильная степень выраженности. В таблице 1 и таблице 2 мы приводим некоторые полученные данные. (В рамках данной публикации не представляется возможным описать более подробно данное исследование).

Таблица 1

Сравнение количества студентов с завышением и занижением личностных показателей до и после обучения

Личностная характеристика	% студентов с завышением по данному показателю				% студентов с занижением по данному показателю			
	Основная группа до обучения	Основная группа после обучения	Контрольная группа до обучения	Контрольная группа после обучения	Основная группа до обучения	Основная группа после обучения	Контрольная группа до обучения	Контрольная группа после обучения
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Физич. агрессия	5	4	5	5	34	37	21	21

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздра- житель- ность	23	21	21	21	25	23	12	15
Вербаль- ная агрессия	44	19	45	48	6	2	0	0
Косвен, агрессия	36,5	27	29	36	4	6	5	2
Нега- тивн. отноше- ние	53	42	50	49	15	13	7	7
Чувство вины	77	52	83	83	1,5	15	0	0
Обидчи- вость	32	21	36	35	17	23	17	18
Подоз- рит.	18,5	8	21	20	24,5	54	26	26
Домини- ро- вание	42,5	38	40	43	19	10	14	10
Уверен, в себе	18,5	15	14	14	26,5	13	26	31
Неуве- ренность	43	21	24	24	14	33	21	20
Зависи- мость.	25,5	12	10	8	19	25	33	36
Актив- ность	6,5	15	7	8	3,5	3	0	0
Пассив- ность	32,5	8	7	6	10,5	34	7	7
Показат. невро- тизм	1,5	4	0	2	17,5	25	17	14
Эмоцион. нестабил.	47	37	50	50	6,5	21	7	8
Аф фили- ация стремл. приня- тию	26,5	25	29	29	2	0	2	2
Аф фили- ация страха отвер- жен.	20,5	8	17	17	0,5	2	2	2
Потребн, дости- жен.	15,5	15	5	5	3	2	10	13

Таблица 2

Динамика снижения завышенных показателей (%) (ранжированный список личностных изменений)

1. Чувство вины	<25,0
3. Вербальная агрессия	<25,0
4. Пассивность	<24,5
5. Неуверенность в себе	<22,0
6. Социальная эмоциональная чувствительность	< 14,0
7. Зависимость	< 13,5
8. Аффiliation страха отвержения	< 12,5
9. Негативное отношение	< 11,0
10. Обидчивость	< 11,0
11. Подозрительность	< 10,5
12. Косвенная агрессия	<9,5
13. Активность	>8,5
14. Социальная эргичность	<6,0

Вместо заключения

В процессе работы со студентами на основе гештальт-подхода, экспериментально изучая изменения, происходящие с личностью, и наблюдая за своими участниками, для меня совершенно очевидной стала возможность введения в образовательный процесс психотерапевтической компоненты и ее положительный эффект для развития личности.

Гештальт-подход расширил мои возможности как преподавателя и исследователя, органично вошел в жизнь не только студентов, но и самого спецкурса, который благодаря ему претерпел значительные изменения. Нельзя умолчать и о том, что Гештальт дал возможность описать весь процесс обучения в материалах кандидатской диссертации.

Наконец, для меня особенно важно, что отход от педагогических стереотипов, ассимилирование нового педагогического опыта, сознание что происходит со мной в этом процессе, — все это открытие новых граней своего Бытия в Гештальте и Бытия Гештальта во мне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Библер В.С. Две культуры. Диалог культур (Опыт определения). // Вопр. философии. 1989. N 6 • С. 31-42.
2. Гингер С. Что такое гештальт? СПб., 1996.

3. Горшенин Л.Г. Анализ поведения людей и методика моделирования предполагаемой ситуации. М., 1993.
 4. Координаты "Я": здесь и теперь.: Альманах I/Daa.- сост. Е.Л. Иванова и П.М.Лебедева. СПб.. 1996.
- Лоуэн Л. Физическая динамика структуры характера. М., 1996.
5. Паранхо К. Техники гештальт-терапии: Практическое руководство для профессионалов. СПб., 1995.
 6. Перепелицына М.Ю. Гештальт-подход и его психотерапевтический эффект в процессе гуманитаризации образования студентов технического вуза // Природа и человек: взаимодействие и безопасность жизнедеятельности / Матер. Междунар. науч. симпозиума. Таганрог, 1996. С. 67-68.
 7. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания. Практикум по гештальт-терапии. М., 1993.
 8. Петровская Л.Л. О некоторых характеристиках компетентного общения студентов // Психологическая служба вуза: принципы, опыт работы: Сб. науч. тр. М., 1993. С.162-169.
 9. Розин В.М. Обучение, образование, культура. // Вестник высш. шк., 1987. N 2. С. 20-26.
- Perls F. Gestalt therapy verbatim. Lafayette, Calif.: The Real People Press, 1969.

Л. П. Перлова

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОДА В ТЕАТРЕ ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ТЕАТРАЛЬНОМУ ГРИМУ

Из истории вопроса

Даже в самые глухие для психологической науки времена все же оставалась у нас в стране область человеческой деятельности, в которой психология и как практика, и как теория присутствовала открыто и полнокровно. Этой областью был и остается театр.

С 1907 года на протяжении тридцати лет работал над своей, теперь уже всемирно известной психо-физической системой великий режиссер и актер, основатель Художественного театра К.С. Станиславский. Истоками этой системы были «естественные начала психологии и физиологии» [1, с.xviii] и ассимиляция лучших реалистических театральных традиций. Занимаясь психологией и физиологией творчества, автор обращался к новейшим открытиям своего времени в этой области — трудам И.М. Сеченова, И.П. Павлова. Даже не заверченный до конца, этот труд представляет собой стройную научно-педагогическую систему актерского творчества. В ней Станиславский восстановил целостность артиста-творца, устанавливая неразрывную взаимосвязь и взаимозависимость существования внутреннего (психологического) и внешнего (физического) в процессе воплощения роли. К.С. Станиславский раскрыл актеру путь от «сознательного тренинга» к «подсознательному — спонтанному творчеству». А осуществление этого перехода видел в верности актера своей органической природе — полном осознании себя, своих чувств, своих действий и мыслей на сцене. Это создает ту предельную жизненную правду, которая рождает у актера

состояние— «Я есмь» и помогает воссозданию на сцене «жизни человеческого духа» персонажа.

В начале 70-х годов был опубликован многолетний фундаментальный труд П.М. Ершова— книга «Режиссура как практическая психология» [2]. В ней автор, развивая основные положения системы К.С. Станиславского, обращает пристальное внимание на психологические аспекты взаимодействия. У этой книги есть подзаголовок «Взаимодействие людей в жизни и на сцене». Признанием значительности вклада П.М. Ершова в развитие практической психологии служат слова П.В. Симонова о том, что «здесь режиссер пришел на помощь психологу: искусство театра обернулось моделью для изучения закономерностей межличностных отношений.» [2, с.11]

Нет сомнений в том, что упомянутыми трудами не может быть исчерпан жизненно важный интерес театра к психологии. Возможности его удовлетворения в наши дни практически неограничены. С моей же точки зрения, в театре вообще (а тем более в детском) очень актуально и перспективно использование гештальт-подхода. Он способен дать новый импульс как для дальнейшего развития теории актерского творчества, так и для личностного роста и саморазвития исполнителей.

Искусство актера и Гештальт

Более двадцати лет я работаю педагогом гримерного цеха Театра Юношеского Творчества (ТЮТ). В педагогической системе ТЮТа [3] ребенок воспринимается как явление целостное и саморазвивающееся. И театр как важнейший опыт человечества в области культурной практики, восходящий к древнейшей истории, является средой, способствующей личностному росту, созданию собственного неповторимого мира, собственного стиля жизни. И, может быть, еще более важной стороной жизни в ТЮТе является для ребенка его собственная **практика, действие** в этом мире. Слово «актер» происходит от глагола «to act» — действовать, и дословно «актер» означает «тот, кто действует», «действитель», «совершающий *действие*». Поэтому сама природа актерского мастерства

позволяет решать проблему *самовыявления* — **актуализации** личности и самоидентификации, предотвращает «соскальзывание» ребенка и подростка в мир фантазии и ухода от мира реального, открывает возможности для созидания собственной жизни, способствует развитию креативности. Открытие себя в активном творческом действии — это ли не поле для деятельности практика в области Гештальта?

Не менее существенным для использования Гештальта в Театре представляется мне и общность их «генетических» корней. Попробую проявить эту близость на сопоставлении некоторых базовых понятий гештальт-подхода с сущностными сторонами театрального процесса. Для начала сравним, каким образом проявляются в сценической жизни персонажа, предложенные С.Гингером измерения человеческой деятельности.



Схема, I

1. физическое измерение— тело, определяет соотношение формы и содержания сценического образа;

2. аффективное измерение— отражает сущность актерского творчества и представляет собой мощнейший способ воздействия на зрителя;

3. рациональное измерение— «голова», без участия которой невозможно осмысление роли в целом и создание многомерного оригинального замысла;

4. социальное измерение — здесь важна прежде всего способность к эмпатической связи как с партнерами, так и со зрителями;

5. духовное измерение — это то, что Станиславский называл сверх-сверхзадачей актера.

Сценический образ — сложный конгломерат чувств, переживаний и мыслей воображаемого героя драматического произведения и реальной личности актера. Безусловно между ними нельзя поставить знак равенства. Н.Б. Берхин указывает на наличие многоуровневых пластов общения актера в процессе творчества. «При этом важнейшим элементом творческой работы на всех этапах психологического освоения сценического материала выступает общение с собой.»[4, с.239]

В психо-физической системе Станиславского проработке этого вида общения отводится центральное место. Этот процесс охватывает одновременно все человеческое существо — его сенсорную, аффективную, интеллектуальную, социальную и духовную составляющие.

Здесь отчетливо просматриваются сущностные совпадения в отношении к деятельности человека со стороны Гештальта и Театра.

Цикл контакта

Жизнь актера на сцене представляет собой сменяющуюся череду взаимодействий — контактов, то есть ряд циклов контакта.

Обратимся к «кривой» Гингера.

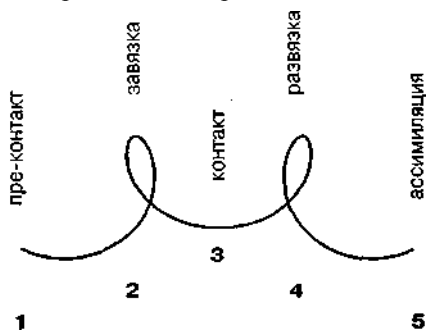


Схема 2

Поразительные совпадения (вплоть до терминологических) обнаруживаются при рассмотрении фаз указанного цикла контакта и этапов развития спектакля.

Таблица 1

Фазы цикла контакта	Этапы спектакля
1 фаза— Пре-контакт	Экспозиция (это этап выделения фигуры из фона)
2 фаза — "Завязка"* "... речь идет о таком ключевом моменте, когда действие "завязывается", когда в ходе терапевтического сеанса его участники вступают на рабочую тропу, когда люди завязывают отношения, приступают к выполнению какого-то решения или плана. [...] завязка возникает или в процессе мягкого "скольжения", или, напротив, в ситуации "переломного" момента." [3, с.30]	Завязка Завязка это тот момент, тот кусок, когда возможность действия переходит в необходимость; когда кто-то из участников завязки оказывается в такой ситуации, когда уже не может не приступить к выполнению своего решения. Завязка в спектакле это завязка к действия, и конфликта, который из пассивной переходит в активную форму нравственно-психологического конфликта пьесы.
3 фаза— Контакт	Нарастание действия, перепетня, кульминация, спад действия — это собственно и есть контакт. На этом этапе происходят основные "срывы" контакта.
4 фаза— "Развязка"* "Другой значимый этап — "развязка" — наступает тогда, когда ситуация тем или иным способом разрешается." [3, с.30]	Развязка Развязка — исход событий; драматический конфликт разрешился.
5 фаза— ассимиляции	Финал

* Развязку и завязку С. Гингер считает ключевыми моментами психотерапевтической сессии, поэтому в данном случае они описаны более подробно.

Таким образом, если рассматривать спектакль с точки зрения цикла контакта, это, безусловно, может обогатить творческие возможности его создателей и участников. Перспективным, как мне представляется, было бы использование этих новых психологических знаний для дальнейшего творческого развития психо-физической системы воспитания актеров.

Фигура и фон

Театр — искусство действия. Драматургической основой для работы актера является не только вербальный (а вернее будет сказать не столько вербальный) слой пьесы, сколько ее «второй план»- раскрытие мотивов действий и поступков персонажей, их потребностей и желаний, мыслей и стремлений, их эмоций и психологических особенностей. Развитие драматического конфликта связано с постоянным изменением окружающей среды,

с возникновением непредвиденных ситуаций и положений. Иными словами, по ходу развития действия имеет место постоянная смена фигуры и фона.

Достоверность актерского существования на сцене невозможна без осознания актером своих разнообразных психофизических, социо-культурных и духовных потребностей в каждый момент существования. Безусловно, что в происходящем процессе первостепенное значение приобретает формирование фигуры и ее «движение» в поле сценических событий.

Эмоции и телесные ощущения

Перлз полагал, что «эмоции — сама наша жизнь, это язык самого организма; они модифицируют фундаментальное возбуждение в соответствии с ситуацией, в которой нужно действовать».[5, с.229] В равной мере это может быть отнесено к сущности творческой деятельности актера. В его распоряжении нет ничего кроме его самого; его тела, его эмоций, его голоса.«Положение это неоспоримо и верно до ужаса!»— писал М. Чехов в статье «Мысли об искусстве актера». Там же, развивая свою мысль, он отмечал, что «наше тело является ничем иным, как воплощением нашей психики. Эта психика выражена во всем нашем теле, в наших руках, наших пальцах, наших глазах...» [6, с. 155]

Многолетний опыт работы в детском театре свидетельствует о том, что эмоциональная жизнь детей требует особого внимания. Неразвитость чувств, страх их проявления, а порой и противоестественная убежденность в их полном отсутствии, является мощным блоком в развитии личности. Поэтому обращение к Гештальту, который, в частности, «полностью восстанавливает в своих правах эмоции и телесные ощущения, все еще часто запрещаемые нашей культурой...» [7,с.12], может стать в занятиях с детьми одним из путей их возвращения к самим себе.

Принципы "здесь и теперь" или "теперь и как?"

Эти принципы равнозначимы как для Гештальта, так и для театра. Драма представляет собой совершившиеся события как бы совершающимися в настоящее время перед глазами зрителей. Здесь и теперь проживает актер былые истории. Но не менее важным в

актерском творчестве является и вопрос «как». В этом находит отражение проблема соотношения формы и содержания. Распространенное положение о существовании личности «здесь и теперь» (или формула самого Перлза — «теперь и как») в условиях театра трансформируется и приобретает вид **«здесь, теперь и как»**.

Принцип «как» раскрывает очевидную неповторимость созданного актером сценического образа, потому что в этом «как» проявляется *self* (самость) исполнителя; «его собственный индивидуальный для каждого человека способ реагирования в данный момент и в данном поле, в соответствии с его личным «стилем» и в зависимости от возникающих ситуаций» [8, с.9], обусловленных сюжетом пьесы.

И если Пол Гудмен, определяя *self*, имел в виду «творческую адаптацию человека как к своей внутренней среде, так и к внешнему окружающему его миру» [8, с.9], то для театра следует еще особо выделить и творческую адаптацию к персонажу. *Self* сценического образа является новой специфически театральной целостностью, включающей *self* актера как «инструмента» и как творца.

Процесс

Это одно из ключевых понятий актерского творчества. Процесс представляет собой в театре более значительное явление, чем ее результат, который зачастую становится поводом к дальнейшему разворачиванию процесса. Иными словами, процесс — это период экспериментирования и накопления опыта; результат — итог присвоения опыта, его ассимиляции, а также повод для нового экспериментирования и приобретения нового опыта.

В актерском творчестве есть особенности, заключающиеся в том, что коммуникации разворачиваются, во-первых, между исполнителем и воображаемым героем художественного произведения. Поскольку же роль есть плод фантазии, переживаний, воображения и интеллектуальной деятельности самого создателя (во многом его собственная творческая проекция), то на этом этапе коммуникации как бы «погружены» внутрь актера. Во-вторых, они разворачиваются и во взаимодействии с реальным человеком — другим актером, т.е. партнером по спектаклю.

Сценические «двойные» (или опосредованные) коммуникации протекают при полном «awareness» всех непредвиденных «живых» случайностей, происходящих в данном поле «здесь, теперь и как» и постоянно остаются в фокусе внимания режиссера и актеров. Это отмечал, в частности, М. Чехов, отвечая в 1923 году на анкету по психологии актерского творчества. Он писал, что использует в своей игре случайности спектакля, которые «... освежают самочувствие и поднимают творческую энергию.» [6, с.78] В терминах Гештальта эта мысль — свидетельство осознанного бытия актера здесь и теперь.

Но вернемся к «процессу». Приводимые С. Гигнером [7] основные вопросы, которые любил задавать Перлз, практически в том же виде возникают на каждой репетиции и также направлены на осознание возникающей в данной момент ситуации: «Что ты сейчас делаешь? Что ты сейчас чувствуешь? Что ты сейчас хочешь?»

Эти вопросы в равной степени могут быть обращены как к самому исполнителю, так и к его сценическому герою.

За рамками проведенного сопоставления остались важные и для Гештальта, и для театра положения, связанные с творческим приспособлением, ответственностью, экспериментированием, креативностью и т.д. Однако, как мне кажется, и без этого достаточно отчетливо просматриваются широкие возможности для взаимообогащения театральной практики Гештальтом и наоборот.

Театральный грим в контексте Гештальта

В ТЮТе в опыте каждого ребенка интегрированы две области театрального искусства — актерская и художественно-техническая. В рассматриваемой здесь диаде, ее составляющими становится искусство театрального гримера и искусство актера. Они взаимосвязаны и взаимовлияют друг на друга, обогащая окружающую среду, с которой взаимодействует тюовец.

Занимаясь с детьми 10-14 лет, пришедшими в гримерный цех ТЮТа, я вижу как много трудностей возникает у них при выстраивании теплых и доверительных отношений в группе, что мешает развитию творческого сотрудничества и адаптации в окружающем мире. Блокирует этот процесс непроясненность

собственных чувств и эмоций, отсутствие внимания к своему телу и осознания телесных ощущений, оценочные суждения, обращение к репрессивным и агрессивным мерам в регулировании взаимоотношений.

В занятиях с детьми я использую Гештальт не как психотерапевтический метод, а как способ (как отношение к жизни), помогающий оптимизации процесса осознания («awareness») подростками себя и своего места в мире, развитию креативности, ускорению темпов освоения технических приемов гримирования. В практической работе с детьми ориентируюсь на один из базовых смыслов гештальт-подхода — человек уникален и неповторим. Он способен к саморегуляции, развитию и адаптации. Все необходимые для него знания о себе присутствуют в каждый момент жизни; иначе говоря, человек не нуждается в указаниях как и куда развиваться, а скорее требует адекватных условий для своего развития. Поэтому главным в работе с детьми для меня становится создание соответствующей сопровождающей и помогающей развитию ребенка среды. Что я вкладываю в это понятие?

- Уважение к личности ребенка и принятие его индивидуальных особенностей.

- Обеспечение права на его самовыражение, права быть собой, отличаясь от другого.

- Создание в группе атмосферы безопасности.

- Свободное проявление эмоций, выражение желаний, потребностей, мыслей, представлений.

Исходя из этого, каждое занятие строится таким образом, чтобы ребенок имел возможность получать новый опыт своего проживания «здесь и теперь» в контексте своей «профессиональной деятельности», осознавать его и, благодаря этому, делать свой самостоятельный шаг в своем собственном развитии.

Деятельность и экспериментирование детей в гримерном цехе практически не регламентирована. Исключаются только те проявления, которые отвергаются самими участниками группы.

Занятия представляют собой цикл специально разработанных упражнений. Каждое из них открывает широкие возможности для

использования гештальт-подхода во всей его многомерности. Не сужая искусственно этот спектр, все-таки основное внимание я обращаю на следующие базовые принципы и положения: «здесь и теперь», «awareness», ответственность, эмоциональность и телесные ощущения. В упражнениях в основном используются такие техники, как «монодрама» (проигрывание), амплификация, расширение «awareness», работа с метафорой. Предваряет переход к упражнениям период свободного гримирования, который длится около двух месяцев.

Накопленный опыт использования гештальт-подхода в обучении театральному гриму позволяет сделать некоторые выводы о его несомненном благотворном влиянии на детей, как в профессиональном, так и в личностном плане.

В профессиональном плане — дети быстрее овладевают техническими навыками гримирования, более активно и разнообразно используют в своей работе цвет, не боятся неуспешности в выполнении задания. Они на личном опыте исследуют творческий процесс рождения грима и особенности собственного способа создания художественного образа. У детей развивается фантазия и воображение. Они легче идут на творческое сотрудничество с членами группы.

В личностном плане — у детей развивается потребность в принятии и выражении своих чувств, возникает возможность переводить свои телесные ощущения на язык эмоций, отреагировать заблокированные эмоции, проявить тревожащие их страхи, проработать интроекты. Дети начинают с большим доверием относиться к членам группы, осознавать свое право быть непохожим на другого. Возрастает креативность. Проявляются попытки опереться в решении своих проблем на себя.

В качестве примера остановлюсь более подробно на упражнении **«Я — вот такой! Ты — вот такой!»**

Это упражнение выполняется в двух вариантах. Первый вариант связан с проработкой проекций. Я предлагаю группе разделиться на пары и *сделать гримы друг на друге в соответствии с собственным восприятием партнера. После выполнения гримов они*

сначала представляются группе и каждый участник видит себя как бы со стороны; видит себя глазами другого человека. Часто гримы, сделанные в парах, требуют дополнительной проработки, так как вызывают сопротивления у детей. Поэтому после общего просмотра они снова возвращаются в двойки. Каждый может внести в сделанный ему партнером грим свои коррективы. Эти изменения обязательно расшифровываются, что дает возможность каждому, с одной стороны, увидеть привнесенные в грим свои интерпретации и собственные проекции, а, с другой — лучше понять и почувствовать своего партнера.

Второй вариант. Я предлагаю сделать грим — «образ себя». Как каждый из участников представляет себе свой собственный мир. Это может быть маска, символический, абстрактный или бытовой грим.

После того, как грим выполнен, дети его представляют группе в любом приемлемом для каждого виде. Я побуждаю детей-«зрителей» как можно подробнее прочувствовать и ощутить представляемые гримы.

Затем даю возможность детям повзаимодействовать в этих гримах друг с другом. При этом обращаю их внимание на стиль, особенности своего взаимодействия и на то, как они себя чувствуют в нем.

Если получившиеся гримы вызывают некие напряжения, чувства огорчения и неудовлетворенности, то я предлагаю внести желаемые изменения в свои произведения. Чаще всего это предложение принимается с удовольствием.

Следующий этап — взаимодействие в новых гримах с обращением внимания детей на новые, появившиеся в общении детей нюансы, на новые ощущения, переживания, побуждения.

Это упражнение помогает проработке и осознанию своего реального и идеального «Я», поиску их интеграции.

На одном из занятий девочка 12 лет во время обсуждения представила свой грим в виде хаотических движений, которые сопровождалась высоким прерывистым звуком и-и-и...

Ведущий [В:] Скажи о своих чувствах, которые ты сейчас испытываешь?

Девочка [Д:] Мне грустно, весело, легко, я хочу плакать.

В: Как все это отражается в твоём гриме? Покажи.

Д: С одной стороны, (показывает на левую сторону лица) живет веселье. Я хочу со всеми дружить и всех, любить. С другой, — (показывает на другую половину лица) я вся в себе: грущу, скучаю, плачу. Я какая-то разделенная. (Показывает на вертикальную линию, разделяющую лицо).

В: Кто тебя разделил?

Д: Я. Но я этого не хочу.

В: Как ты себя разделяешь?

Д: Я для себя взрослая и умная. А другие считают меня маленькой, капризной и вредной.

В: Кто так считает?

Д: Старший брат все время говорит, что я малявка. А подруга, — что я вредная.

В: Что ты сейчас чувствуешь?

Д: Что они дураки.

В: Это-чувство?

Д: Ну нет. Я обижаюсь и ухожу в себя.

В: Что значит «ухожу в себя»?

Д: Я начинаю вредничать.

В: Покажи как ты это делаешь.

Д: (Начинает говорить капризным голосом, проявлять агрессивное поведение).

В: Как тебе это?

Д: Я хочу сейчас спрятаться.

В: От кого?

Д: От всех.

В: Спрячься.

Д: (Уходит в другую комнату),

В: (Через некоторое время вместе с детьми вхожу в другую комнату).

Как тебе здесь?

Д: Хорошо.

В: Что для тебя хорошо?

Д: Я чувствую себя взрослой и мне весело.

В: Хочешь сказать кому-нибудь об этом в группе?

Д: Попробую. (Обращается к нескольким детям и ко мне)»Я взрослая и веселая».

В: Что происходит с твоим разделением?

Д: Сейчас я не разделенная.

В: Как ты это сделала?

Д: Что я обычно говорю только себе — сказала всем.

Этот эксперимент способствовал личностной коррекции и, в частности, помог девочке сделать новый шаг к установлению ею осознанных и доверительных взаимоотношений с группой.

Вообще выстраивание детьми межличностных взаимоотношений кажется мне чрезвычайно важным в широком социальном плане. Авторы недавно вышедшей у нас книги «Интегрированная гештальт-терапия» задаются, на первый взгляд, парадоксальным вопросом — может ли психотерапия «быть полезной для развития общества?» [9. с.25] Отвечая на него, Ирвин и Мириам Польстеры раскрывают реальные возможности «влияния психотерапии на общественный климат, так как никто не может избежать психологического воздействия социального окружения.» [9. с.25] Я полностью разделяю эту точку зрения. Более того, рассматривая гештальт-подход в таком ракурсе, открываю для себя новый контекст его использования в детском театре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Станиславский К.С. Собр. соч. в 8-и т. Т.1, М., 1954
2. Ершов П.М. «Режиссура как практическая психология» М., 1972
3. Комплексная образовательная программа ТЮТа. СПб ГДТЮ, 1997
4. Гримак Л.П. Общение с собой. М., 1991
- э. Майер Э. «Ф.С.Перлз и гештальттерапия». Хрестоматия по гуманистической психотерапии. М., 1995
6. М.Чехов. Литературное наследие в 2-х томах. Т.2, М., 1986
7. С.Гингер. Что такое гештальт? Двадцать базовых понятий. СПб, 1996
8. С.Гингер, А.Гингер-Пейрон. Теория SELF. В сб. «Координаты «Я»: здесь и теперь». Альманах СПб Ин-та Гештальта, СПб, 1996
9. И.Польстер, М.Польстер «Интегрированная гештальт-терапия». М., 1997

М.М. Казакова

ДВЕ СТРАТЕГИИ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ СЕБЯ НА РЫНКЕ ТРУДА В ТРЕНИНГЕ ПОДРОСТКОВЫХ ГРУПП

«Неукрашенная лютия, даже не имея струн,
рождает гармонию».

Хун Цзы Чен. «Вкус корней».

Довольно часто при работе с клиентами в индивидуальной терапии и консультировании звучит тема невозможности сменить профессию, место работы, либо напрямую предъявляются проблемы, связанные с трудоустройством. Объективные трудности понятны, но собственная позиция клиента, в конечном счете, сводится к одной из двух стратегий:

А. Изыскать резервы, мобилизоваться, использовать имеющиеся знания и навыки из других сфер, зацепиться в желаемой профессии, пусть не в самом лучшем месте, затем расширить опыт и продвигаться в карьере.

Б. Фантазии на тему, чего бы хотелось, и тут же высказывание уверенности, что "меня туда не возьмут" (далее следует список причин).

Для меня неожиданным было, что те же две стратегии проявляют даже не группы (можно было бы это связать с историей группы, а в условиях школы — с особенностями класса и классного руководителя), но выпускники, где в параллели учатся две совершенно разные по характеру группы. Причем именно тема "Я на рынке услуг" разделила выпускники-97 и 98, в остальных темах различия касались отдельных групп и были связаны с их своеобразием. Мне представляется, что тот опыт, которым я здесь хочу поделиться, может быть полезен психотерапевтам не только при групповой работе, но и в практике индивидуальной терапии и

консультирования, а для школьных психологов и специалистов, связанных с профориентацией и профотбором, расширит репертуар и даст новый инструмент в работе.

Небольшая справка: и/кола N557 Невского района, массовая общеобразовательная, курс «Основы психологии» проходит в часы УПК по 3 часа в неделю в течение 2 лет (10-11 классы), всего около 200 часов групповой работы в каждой из групп. Учащиеся выбирают специализацию по УПК сами — помимо основ психологии есть еще информатика и шитье. Целью курса является адаптация подростков ко взрослой жизни.

Мне хотелось восполнить пробел школьного образования и хотя бы частично компенсировать оторванность изучаемого на других уроках материала от жизни. Учебные часы я использую для тренингов и групповой терапии старшкласников. Темы занятий отчасти предлагаю я, исходя из преставлений о том, какие навыки могут понадобиться молодым людям за порогом школы и о том, что напрочь избегают обсуждать учителя с детьми (например рождение или смерть), отчасти они возникают из запроса учащихся или из актуальных событий в группе, в классе.

В выпуске-97: 11 «А» — группа активная, самостоятельная, большинство участников имеют низкие показатели по шкале Роттера (6-10). Классного руководителя в их классе дети выбрали сами, потом сами же от него отказались, впрочем, замену назначенную администрацией, приняли безропотно.

11 «Б» — группа ригидная, зависимая от школьных правил и стереотипов, все члены группы, кроме одной девушки, имеют показатели по шкале Роттера выше 12. Сильна агрессия, в том числе на терапевта, они ее так и не решились выразить открыто. Классный руководитель вела их класс всю среднюю школу-с 5 по 11 кл. Женщина очень заботливая, опекающая, искренне верящая, что детям прежде всего нужно прививать идеалы добра, бескорыстия и справедливости.

Выпуск-98: в обеих группах количество участников, у которых по шкале Роттера 5-8, и у которых 13-17—равно. Очень разные по атмосфере, но эти различия описать гораздо труднее, чем у

предыдущего выпуска. Обе группы распадаются на подгруппы с четкими границами. Эта неоднородность существовала с самого возникновения и до завершения работы, все 2 года. Классы были сформированы перед началом 10 кл. из личных пристрастий кл. руководителей: А-класс-сенситивны, многие невротичны, с очень неоднородными личностными особенностями, личные темпы развития и ритмы событий у детей тоже не совпадали. Б-класс-в прошлом спортсмены, легко сплываются при наличии общей цели и мобилизуются, в остальное время раздираемы конфликтами между группировками, сильно зависимы от колебаний настроения, симпатий и антипатий классного руководителя.

Итак, выпуск-97. Групповой эксперимент. Острая конкуренция за потенциальное рабочее место. В силу различий в интересах, должность не объявляется (у каждого своя). Два этапа: самопрезентация и собеседование. По условиям учебного процесса эти этапы проходили в разные дни с интервалом в неделю (по расписанию). После собеседования — шеринг. Во втором этапе решились участвовать не все, но те, кто осмелился пойти на собеседование (заходили в кабинет по одному, остальные ожидали в коридоре), довольны тем, как провели его и надеются на положительный результат. Во время ожидания в коридоре слегка волновались, но сильного беспокойства не было. В 11 "А" несколько девушек очень боятся экзаменов, до обмороков и соматических заболеваний. По просьбе группы позднее ряд занятий был специально посвящен сдаче экзаменов в разных условиях. Но и у них при ожидании собеседования беспокойство было умеренное.

После шеринга — разбор ошибок поведения во время собеседования и самопрезентации. Для меня неожиданной была уверенность и решительность девушек 11 «Б», которые обычно малоинициативны.

Следующее занятие этого цикла — реальная продажа услуг. Родители уехали и задержались. Что ты можешь предложить сейчас миру, чтобы заработать денег? С твоими навыками в твои 16 лет. Оказывается, многое. Моя фантазия ограничилась десятком услуг, я и не предполагала, что это задание всколыхнет столько чувств и

вызовет столько идей. Часть из них — действительные приработки, которые уже реализованы.

Важный момент — назначение цены за услугу, ее размер, оплата поштучная или повременная. Я с удовольствием воспользовалась двумя услугами прямо тут же на уроке, оплатив по договоренности. Третья услуга заинтересовала всех: М. предлагала станцевать танец живота. Когда она поняла, что услугу хотят купить в складчину, она отказалась, назревал конфликт, клиенты сочли себя обманутыми, возник вопрос об уголовной ответственности за нечестную рекламу. Нашлись адвокаты: оказывается, в правилах была лазейка — она не назвала цену — не успела. Срочно приняли поправку к правилам — товар, услуга не считаются предложенными, пока не прозвучала цена. М. разрядила ситуацию: вместо танца живота она предложила позы из йоги с методическими комментариями. Участники группы скинулись и купили услугу: позы тут же были исполнены в центре круга.

В заключительном шеринге прозвучали слова, что это, наверное, самый важный цикл из всего курса, и что впервые участники поняли, сколько они уже сейчас могут, почувствовали себя увереннее в жизни. За исключением эпизода с танцем живота группа 11 «Б» практически не отличалась от 11 «А», разве что в 11 «Б» заключительный шеринг был сдержаннее эмоционально.

Выпуск-98. Первый круг, когда я прошу очертить предполагаемую сферу деятельности и ожидаемый заработок. В прошлом году на этом этапе были запросы 3-10 \$, максимум 20 \$ в час, в 11 «Б» ниже и неувереннее, чем в 11 «А», где разброс был больше. В нынешнем выпуске цифры звучат не ниже 10 \$, обычно 20-50 \$ в час. Больше запросов на почасовой заработок (в прошлом году ориентировались, в основном, на месячный оклад, с трудом переводя его в почасовой). Предположение о том, какая деятельность могла бы приносить такой доход, менее реалистичны, чем в выпуске-97 и больше удалены по времени. Даже если формальные цифры те же (через 5 лет, когда закончу институт...), сами планы по звучанию и по отношению к ним фантастичны, похожи на мечты. Этап конкуренции (резюме, собеседование) тоже содержит больше

фантазии и предположений, нежели опоры на реальные факты и способности, на доступный опыт. Только один юноша из 8 человек (группа 11 "А»), поступаая в ресторан танцором, вел деловые переговоры, предъявляя диплом о 10-летней подготовке. Он единственный выглядел убедительно. В 11 «Б» наиболее серьезное впечатление произвел юноша, конкурировавший за место киллера, он предъявил оаят занятий боевыми искусствами (группа из 14 человек). Отказ претендентам вызывал сильную агрессию и длительные дискуссии, чего не было в прошлом году, когда отказ принимался с пониманием всеми претендентами.

Намного беднее в выпуске-98 выглядел и этап продаж реальных услуг. Идеи повторялись. Как правило, 1-2 на человека. Не были предложены даже такие очевидные, как выгул собак, репетиторство и присмотр за детьми. Заключительный шеринг касался текущих состояний и сильных эмоций не содержал.

Позднее, на занятии, посвященном отношениям со взрослыми, в группах выпуска-98 очень остро встала тема карманных денег («выделите нам определенную сумму на месяц, и не вмешивайтесь в то, как мы ее потратим»). Предложение заработать самим вызвало неприятие. Только одна из девушек группы 11 «Б» сказала, что она согласна работать, но не сейчас, когда она готовится к экзаменам. Я предполагаю, что острый конфликт с родителями из-за денег, который выявился напрямую в дискуссии «дети-родители» и неоднократно затрагивался во многих других ситуациях, вызвал такое заметное сопротивление групп при работе с темой «Я на рынке труда». В этом же выпуске колебания в выборе института и будущей профессии за 3 месяца до окончания школы были гораздо большими, чем в предыдущем (более 2/3 группы не определились с направлением в сентябре выпускного года, более половины — в феврале). Похоже, что это косвенный показатель сопротивления будущему трудоустройству. Хочется остаться в детстве.

Таким образом, отношение подростков к теме «Я на рынке труда» сильно варьирует в зависимости от реалистичности и определенности их планов, вызывая полярные реакции: от энтузиазма до выраженного сопротивления. Именно в этой работе

наиболее явно проявились 2 стратегии компенсации недостающего ресурса: мобилизация и приспособление имеющихся навыков и опыта или уход в фантазии. Такие же стратегии я наблюдала у взрослых, которые ищут работу или меняют профессию. Только при консультировании взрослых, наиболее часто встречается позиция смирения и агрессии на обстоятельства («вот сейчас такое ужасное время, работы нет...»), которая смыкается со второй стратегией. У подростков тема разочарования не звучала так явно, за неимением негативного опыта трудоустройства.

Наблюдаются корреляции между преобладающей стратегией и определенностью в выборе ВУЗа. На момент проведения этой работы, в выпуске-97 практически все члены групп учились на подготовительных курсах, знали, куда будут поступать, многие уже сдали часть вступительных экзаменов, чего не было в выпуске 98. Есть соответствие: стратегия компенсации — позиция в конфликте с родителями. В выпуске-97 эту позицию можно сформулировать «я отделись от вас при первой возможности», в выпуске-98: «я рассчитываю на вашу помощь, только поймите, что мне нужно».

Остается невыясненной причина однородности стратегии в пределах школьного выпуска, независимо обеими группами, которые в остальных ситуациях были весьма полярны. Педагогический опыт показывает, что, действительно, есть нечно общее в подходе выпускников одной параллели к жизни и в их способах трудоустройства. На практике эти факты хорошо описываются годами структурного гороскопа, но в рамках традиционных психологических воззрений найти удовлетворительные корреляции не удалось.

Полученные результаты я использую в работе со следующим набором (1983 г.р., будущий выпуск-2000), т.к. позиция в отношениях с родителями выявляется сразу-на первых занятиях, а тему ""Я на рынке труда" мы исследуем на 2-м году обучения, в 11-м классе, ближе к выпуску. В предыдущих группах всерьез скорректировать ситуацию было невозможно: оставалось слишком мало времени до окончания школы, да и запрос исчерпан проведенными занятиями. Гораздо актуальнее для старших

подростков отношения с родителями — постоянный заказ на терапию. Мне представляется, что изменение позиции в этом конфликте и повышение общей ответственности за себя, могут повлиять на стратегию предъявления себя на рынке услуг моими учениками, сделав ее более конструктивной.

Если брать шире, способ выбора партнера, предъявление себя ему или группе, у подростков очень походил на то, как они вели себя на занятиях по трудоустройству. Расширяя репертуар, работая с самооценкой (когда есть заказ на проблему в партнерских отношениях), возможно увеличить уверенность молодых людей при устройстве на работу и активизировать их креативность, что и составляет львиную долю успеха.

FORGE (INTERNATIONAL FEDERATION
OF GESTALT TRAINING ORGANISATION)

Санкт-Петербургский Институт Гештальта
GESTALT INSTITUTE OF SAINT-PETERSBURG

Регистрационный № № лицензии на обучение
000327. 1922-Д37.

*Информационный бюллетень
от 1 апреля 1999 года*

Санкт-Петербургский Институт Гештальта вырос из СПб Центра Гештальт-терапии, основанного в 1994г. Официально зарегистрирован как Негосударственное Образовательное учреждение в январе 1996 года. Имеет лицензии на право ведения дополнительной профессиональной образовательной деятельности и проведение психотерапии. СПб Институт Гештальта является членом FORGE — международной федерации организаций, обучающих Гештальту.

За время существования Института было выпущено 4 курса слушателей, прошедших профессиональную переподготовку в области Гештальта в СПб. В настоящее время наши выпускники работают в психотерапии, психологическом и организационном консультировании. Обучающие курсы ведутся в течение ряда лет в др. городах России и ближнего зарубежья.

Институт поддерживает связи с Парижской Школой Гештальта, Вюрцбургским Институтом Интегративной Гештальт-терапии, Римским Институтом психотерапевтического обучения, Кливлендским Институтом Гештальта.

Преподаватели Института имеют международные квалификационные сертификаты Gestalt-Practician, и межд. сертификаты обучающихся гештальт-терапевтов. Практический стаж в области индивидуальной и групповой психотерапии свыше 10 лет.

Санкт-Петербургский Институт Гештальта сообщает, что в 1999-2000 учебном году будут организованы следующие программы:

1. Программа подготовки профессиональных гештальт-терапевтов и специалистов в области гештальт-подхода.

Программа разработана совместно СПб Институтом Гештальта и EPG — Ecole Parisienne de Gestalt (Парижской Школой Гештальта) и соответствует международному стандарту подготовки гештальт-практиков.

Форма обучения — очно-заочная.

Категория слушателей: психологи, врачи, педагоги, менеджеры, студенты старших курсов профильных ВУЗов.

Программа предусматривает три последовательных цикла обучения:

1. Программа "Введение в практику Гештальта"

Цель — получение собственного терапевтического опыта в гештальт-подходе: развитие осознанности и ответственности слушателей в актуальном контакте с реальной ситуацией, реализация индивидуальных способов творческого приспособления.

Срок обучения — 560 часов (из них очных — 200 акад. часов) в течение 9 месяцев.

Форма обучения — очно-заочная

Требования к кандидатам:

т диплом о высшем медицинском или психологическом образовании

- возможен диплом о другом высшем образовании (максимум 30% кандидатов)
- возможен прием студентов старших курсов профильных ВУЗов.

Программа включает:

- 5 пятидневных workshops по 40 часов (в будние дни с 15-21 час, в выходные — с 11-18 часов)

Занятия представляют собой пролонгированную гештальт-группу с элементами методического анализа.

- Самостоятельное изучение рекомендованной литературы
- Самостоятельные упражнения по осознанию
- Отбор на второй цикл по итоговому собеседованию.

В конце курса выдается сертификат о прохождении программы.

2. Программа "Теория и методология Гештальта"

Цель — овладение теоретико-методологическими принципами Гештальта, его базовыми понятиями и техниками работы

Категория слушателей — психологи, врачи, педагоги, менеджеры и другие, успешно завершившие психотерапевтический цикл.

Срок обучения — 560 часов (из них очных — 200 акад. часов) в течение 9 месяцев.

Форма обучения — очно-заочная

Требования к кандидатам совпадают с требованиями к кандидатам первого цикла.

Программа включает:

- 5 пятидневных workshops по 40 часов (в будние дни с 15-21 час, в выходные — с 11-18 часов)

Занятия представляют собой дидактическую пролонгированную гештальт-группу, и включают лекции, упражнения, практические занятия, ролевые игры и очную супервизию.

Рассматриваются темы:

Историко-философские корни Гештальта.

Основные принципы Гештальта.

Теория Self,

Нарушения функций Self.

Основные функции Self.

Цикл контакта.

Прерывания цикла контакта-

Соппротивления,

Терапевтические отношения.

Трансфер и контртрансфер.

Нейрофизиологические аспекты функционирования мозга.

Гештальт в работе со сновидениями, мечтами и фантазиями.

Гештальт группы.

Телесно-ориентированная работа в Гештальте.

Гештальт в работе с сексуальными проблемами.

- Самостоятельное изучение рекомендованной литературы
- Практическая самоподготовка
- . Работа в малых группах
- . Отбор на третий цикл по итоговому собеседованию.

В конце курса выдается сертификат о прохождении программы.

3. Программа "Прикладные аспекты Гештальта"

Цель программы — овладение практическими методами Гештальта в различных сферах профессиональной деятельности

Категория слушателей — психологи, врачи, педагоги, менеджеры и другие, успешно завершившие второй цикл.

Срок обучения — 560 часов (из них очных — 200 акад. часов) в течение 9 месяцев. Форма обучения — очно-заочная

Требования к кандидатам совпадают с требованиями к кандидатам второго цикла. К моменту завершения цикла необходимо пройти минимум 20 часов индивидуальной психотерапии, иметь диплом о высшем образовании и иметь практику в области психотерапии или консультирования.

Программа включает:

- 5 пятидневных workshops по 40 часов (в будние дни с 15-21 час, в выходные — с 11-18 часов)

Занятия представляют собой дидактическую пролонгированную гештальт-группу, и включают лекции, упражнения, практические занятия, ролевые игры и очную и заочную супервизию.

Рассматриваются темы:

Гештальт в работе с организациями и менеджменте.

Норма и патология с позиций Гештальта.

Основы общей психопатологии.

Гештальт в психодиагностической и психокоррекционно[^] работе.

Психосоматика в парадигме Гештальта.

Особенности гештальт-терапии с лицами, страдающими пограничными личностными расстройствами и психозами.

Пролонгированные отношения с клиентами в Гештальте.

Гештальт в работе с парами и семьями.

Гештальт в работе с детьми и подростками. Гештальт-педагогика.

Супервизия в гештальт-подходе.

- Супервизия

- Работа в малых группах

- Самостоятельное изучение литературы

- Выполнение слушателями дипломной работы, объёмом не менее 40 печатных страниц, включающей отчет о конкретной самостоятельной практике в Гештальте и ее теоретическое осмысление.

*Успешно прошедшим курс и защитившим дипломную работу выдается диплом государственного образца Диплом института соответствует международному стандарту, и свидетельствует от присвоении квалификации "практик в области Гештальта" эквивалентный квалификации *Getstalt-practician*: практический специалист в области гештальт-терапии (врачам) или гештальт-подхода (другие базовые специальности).*

II. " Г е ш т а л ь т - п о д х о д для повышения компетентности в сфере делового общения"

Цель программы- развитие коммуникативной компетентности в деловой сфере посредством формирования адекватных установок в межличностном и межгрупповом взаимодействии, а также практическое освоение техник делового общения

Категория слушателей — управленческий персонал различного ранга.

Срок обучения — 75 часов (до 1 мес.)

Форма обучения — очная.

Программа осуществляется в групповом режиме. Она включает использование групповых дискуссий, ролевых и деловых игр, психотехнических упражнений, индивидуальных гештальт-сеансов с привлечением участников группы и использованием групповой ситуации, как модели общения.

Режим занятий — 8 часов в день

Программа включает:

- Понятие коммуникативной компетентности и ее роль в менеджменте.

- Психологические проблемы при ведении деловой беседы и установление психологического контакта с партнером.

- Использование творческих проекций и техник активного слушания в актуальных деловых контактах.

- Роль функции его в аргументации собственной позиции.

- Обратная связь в деловом общении с позиций Гештальта.

- Сопротивления в деловом общении.

- Осознанность и репертуар невербальных средств общения.

- Эмоциональное напряжение и тревога в деловом общении.

- Творческое приспособление в выработке индивидуального стиля делового общения.

По окончании программы участникам выдается свидетельство о прохождении проф. переподготовки.

Ш. "Разрешение деловых конфликтов:

гештальт-подход".

Цель программы — повышение конструктивности поведения в конфликтных ситуациях и развитие способности использовать позитивный потенциал конфликта.

Категория слушателей — управленческий персонал различного ранга

Срок обучения — 75 часов (до 1 мес.)

Форма обучения — очная

Программа осуществляется в групповом режиме. Она включает использование групповых дискуссий, ролевых и деловых игр психотехнических упражнений, индивидуальных гештальт-сеансов с привлечением участников группы и использованием групповой ситуации, как модели общения.

Режим занятий — 8 часов в день

Программа включает:

- Понятие конфликта. Основные виды конфликтов и причины их возникновения.
- Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Анализ индивидуальных предпочтений.
- Функция Ego при выборе стратегии в актуальном управлении конфликтами.
- Эмоциональная саморегуляция в управлении конфликтами.
- Роль конfluenceции, интроекции, проекции и ретрофлексии в провокации и развитии конфликтов.
- Разрешение затянувшихся конфликтов.
- Ассертивность в разрешении конфликтов.

По окончании программы участникам выдается свидетельство о прохождении проф. переподготовки.

IV. Группы гештальт-терапии.

1. Краткосрочная гештальт-терапия в группе.

2. Проблемно-ориентированные группы.

- "Одиночество и трудности общения"
- "Отношения в парах и семьях"
- "Отношения с детьми и подростками" и др.

Продолжительность — 3-5 дней, начало занятий по мере комплектования групп.

V. Тематические гештальт-группы для профессионалов.

- "Функции Self и их нарушения"
- "Работа с фантазиями и сновидениями"
- "Тревога и гештальт-подход" и др.

Продолжительность — 3-5 дней, начало занятий по мере комплектования групп.

VI. Супервизорские группы в гештальт-подходе

для профессионалов.

VII. Работа с организациями.

Тренинговые группы для менеджеров с использованием гештальт-подхода

- "Управление деловыми конфликтами"
- "Современное ведение переговоров"
- "Формирование команды" и др.

Подробные аннотации к программам вы можете получить, дав заявку по адресам, указанным в конце Бюллетеня.

Группы проводятся:

- . В Санкт-Петербурге
- В других городах России.
- _> В странах ближнего зарубежья.

Обучение по программе подготовки профессиональных гештальт-терапевтов и специалистов в области гештальт-подхода в других городах возможно при условиях:

- Заявки на группу 15-24 человека.
- Иногородние обучающие программы соответствуют по содержанию описанному в п. I, но проводятся в режиме 4-х шестидневных workshops ежегодно (каждый по 50 акад. часов).

Заявки на участие в программах на 1999-2000 гг. принимаются до 30 ноября 1999 г.

Контактные телефоны:

230-04-96 Санкт-Петербургский Институт Гештальта (с 10-17 ежедневно, кр. выходных)

235-17-89 Вешт Светлана Яковлевна

535- 06-52 Лебедева Наталия Марковна (с 18-21 ежедневно)

контактные адреса для письменных заявок:

198197 Санкт-Петербург, Малый проспект Петроградской стороны д. 17/9 С-Пб Институт Гештальта.

195248 Санкт-Петербург, ул. Б. Пороховская, д.45, кв. 265. Ивановой Е. А.

ФАКС 2 3 0 0 4 9 6

FORGE (International Federation Of Gestalt Training Organisation)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ИНСТИТУТ ГЕШТАЛЬТА
GESTALT INSTITUTE OF SAINT-PETERSBURG

Уважаемый коллега!

Если предложения Санкт-Петербургского Института Гештальта вас заинтересовали, мы предлагаем Вам заполнить данную Аппликационную Форму (АФ). Это поможет нам лучше сориентироваться в нашей с Вами совместной работе.

Аппликационная Форма

I. • Дата заполнения АФ _____

. ФИО _____

. Возраст _____

• Адрес _____

• Телефоны, факс _____

II. Какие из перечисленных программ Вас заинтересовали (укажите, пожалуйста, номер или название программы). _____

В каком городе Вы намерены обучаться?

Когда Вы хотите начинать обучение?

Какие-то дополнительные интересы или предложения?

III. Если Вы заинтересовались нашими программами, ориентированными на профессионалов, то мы просим Вас сообщить о себе дополнительные сведения:

1. Образование _____

2. Какое учебное заведение вы заканчивали? _____

3. Дата окончания

4. Номер диплома

5. Специальность

6. Если Вы изменили специальность, и проходили для этого дополнительное обучение, назовите его, пожалуйста. _____

7. Ваша вторая специальность?

8. Дополнительное образование в области психотерапии, тренинга? (в произвольной форме — подход, продолжительность, даты) _____

IV. Ваша профессиональная деятельность

а) Где Вы работаете (учитесь) в настоящее время? _____

б) В какой должности? _____

в) Ученое звание? Степень?

г) Имеете ли вы психотерапевтическую, сихокоррекционную или тренинговую практику? _____

В каком подходе?

Индивидуальную?

Групповую? _____

V. Проходили ли Вы личную психотерапию? (подход, продолжительность, индивидуально или в группе? _____

VI. Какой порядок оплаты Вас больше устраивает — наличный или безналичный расчет? _____

Кто оплачивает Ваше обучение? (нужное подчеркнуть)

- Вы сами
- Ваша организация
- Спонсоры
- Другие варианты оплаты

Спасибо.

Формат 60x84/16, Заказ № 253.

Отпечатано в РИМ Библиотеки Российской АН
(199034, Санкт-Петербург, Биржевая л., 1)
