

Современный Учебник

# ПУТЕШЕСТВИЕ В ГЕШТАЛТ

## теория и практика

---

НАТАЛЬЯ ЛЕБЕДЕВА, ЕЛЕНА ИВАНОВА





Современный Учебник

# ПУТЕШЕСТВИЕ В ГЕШТАЛТ

теория и практика

---

НАТАЛЬЯ ЛЕБЕДЕВА, ЕЛЕНА ИВАНОВА



Санкт-Петербург  
2004

ББК 88.49  
Л 33

**Лебедева Н. М., Иванова Е. А.**

Л 33 Путешествие в Гештальт: теория и практика -- СПб.: Речь, 2004. -- 560 с.

ISBN 5-9268-0259-8

Первый российский учебник по гештальт-терапии, где подробно освещены теоретические и методологические основы этого направления (а также связь гештальт-терапии с психоанализом, экзистенциальной психологией, восточными духовными практиками и др.), процесс гештальт-терапии (с множеством примеров из практики), особенности терапевтических отношений.

© Лебедева Н. М., Иванова Е. А., 2004

© Издательство «Речь», 2004

© Борозенец П. В., оформление, 2004

ISBN 5-9268-0259-8

Анне и Сержу Гингер,  
нашим профессиональным родителям, посвящается

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Итак, наконец-то выходит первый настоящий *Учебник Гештальт-терапии*, который написан россиянами и для россиян.

Для его публикации выбран подходящий момент: Россия широко шагами вступает в Европейскую ассоциацию психотерапии (ЕАР), которая на сегодняшний день объединяет более 100 000 профессиональных психотерапевтов из 44 стран Европы. Она недавно организовала *XI Европейский конгресс по психотерапии*, который прошел в Москве в 2001 году под руководством профессора Виктора Макарова, президента *Профессиональной психотерапевтической лиги (PPL)*.

С конца 80-х — начала 90-х годов во многих городах Российской Федерации стали постепенно свободно заявлять о себе различные направления психотерапии; в целом было отмечено последовательное появление представителей *пяти крупных «семей» психотерапии*:

1. Направлений терапии *психодинамического* толка, вдохновленных психоанализом, как индивидуальным, так и групповым, и основанных на исследовании бессознательного посредством переноса или трансфера.
2. *Когнитивно-бихевиоральные* виды терапии, основанные на обучении усвоению новых моделей поведения и на постепенном уменьшении обуславливающего влияния патологических паттернов; к ним можно отнести NLP и EMDR<sup>1</sup>;
3. Направления *семейной* терапии, анализирующие актуальные взаимоотношения внутри целой семейной системы, а также некоторые формы терапии пар;
4. *Гуманистическо-экзистенциальные* виды психотерапии, подчеркивающие долю ответственности «пациента», возве-

---

<sup>1</sup> EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing или Нейро-эмоциональное интегрирование посредством быстрых движений глаз (Франсин Шапиро).

денного в ранг «клиента»<sup>2</sup>. Среди них можно выделить дюжину главных: гештальт-терапию, клиент-центрированный подход, транзактный анализ, психодраму, психосинтез, эриксоновский гипноз и несколько вариантов психотелесных подходов;

5. *Трансперсональные* виды психотерапии, которые со всей очевидностью добавляют духовное измерение к внутриличностным и межличностным явлениям.

Вследствие своего развития во всем мире, психотерапия четко определилась как новая, *специфическая* профессия, отличная от психологии и психиатрии, также как в свое время психология отделилась от философии, чтобы образовать автономную науку, а психиатрия отделилась от общей медицины. Согласно нормам и стандартам ЕАР (Европейской ассоциации психотерапии), психотерапевтическая подготовка занимает как минимум 3200 часов *в течение 7 лет обучения* в рамках получения высшего образования, из которых 4 года — углубленный тренинг в *одном специфическом методе*, признанном в качестве «научного», и два года клинической практики под регулярной супервизией.

Психотерапия выходит далеко за рамки *медицинских* проблем (неврозов и психозов) и широко затрагивает психологическую и *социальную* области: сексуальные проблемы и супружеские конфликты, разводы, алкоголизм и токсикоманию, пищевые нарушения (булимия, анорексия), безработицу, иммиграцию, все виды насилия в городе и т. д.

По средним оценкам потребность в психотерапии испытывают *от 10 до 15% общего числа населения* — в отдельные моменты существования, в случае краткого или длительного кризиса (болезнь, депрессия, развод, траур, хроническая безработица, алкоголизм и т. д.).

---

<sup>2</sup> Согласно латинской этимологии, клиент — это партнер, связанный со своим патронем взаимными обязательствами и уважением и способный самостоятельно выбирать то, что ему нужно. Да и в своем грубом коммерческом смысле из ходячего выражения «клиент всегда прав» это слово обозначает, что именно он, клиент, свободно решает и делает заказ, в то время как пациент остается пассивно подчиняющимся распоряжениям своего врача: то есть он является «объектом» лечения.

Для адекватного ответа на этот запрос, для обеспечения эффективной профилактики и избежания осложнений или хронического закрепления нарушений, было бы нужно порядка 50 квалифицированных психотерапевтов на 100 000 жителей, что равно среднему числу зубных врачей в Западной Европе.

Откуда приходят эти психотерапевты в настоящее время? Вот какова, в общих чертах, исходная профессиональная принадлежность психотерапевтов Западной Европы (к началу специфической психотерапевтической подготовки) — с достаточно значительными вариациями между разными странами:

- от 10 до 20% — врачи (в большинстве своем — психиатры);
- от 20 до 40% — психологи;
- от 20 до 40% — социальные работники (работники сферы социальной помощи, специальные педагоги, работающие с трудными подростками, молодежью и т. д.);
- от 10 до 20% — преподаватели, пасторы и священники или педагоги для взрослых;
- 10% «разных других», а именно: философы, социологи, исследователи, художники и др.



Войдя в *двадцатку*<sup>3</sup> тех видов психотерапии, что широко признаны сейчас на европейском и мировом уровне, *гештальт-терапия* (ГТ) за 50 лет<sup>4</sup> сумела заслуженно занять видное место сразу после

<sup>3</sup> А не в число тех «нескольких сотен», о которых с удовольствием продолжают повторять острые, но часто злые критики; нельзя же всерьез принимать многочисленные индивидуальные *варианты*, введенные нарциссичными психотерапевтами, которые в первую очередь надеются оставить свое имя потомкам! Чтобы ЕАР признала метод «научным», он должен соответствовать *пятнадцати критериям*, как, например: представлять стройную теорию человека, обладать методом, оправданным ясными основаниями; его должно быть возможным передать и ему возможно обучить в структурированных школах, составлять предмет регулярных публикаций в научных журналах по меньшей мере шести стран, быть предметом регулярных критических разборов и анализов в книгах или журналах, относящихся к *иным* методам, и т. д.

<sup>4</sup> Первый Гештальт-институт был основан в Нью-Йорке в 1952 году, а второй — в Кливленде (США) в 1954-м.

многочисленных вариантов психоанализа (Фрейд, Юнг, Кляйн, Бион, Винникот, Фэйрберн, Когут, Лакан и др).

Вот *несколько цифр*, которые подтверждают ее широкую распространенность в настоящее время:

- Сегодня, насколько мне известно, гештальт-терапия регулярно и структурированно преподается в *40 странах четырех континентов*: в 26 странах Европы, 9 странах Америки, 5 странах Азии и Океании; кроме того существует около двадцати ее национальных ассоциаций.
- Количество профессиональных гештальт-психотерапевтов, получивших серьезное образование (от 3 до 7 лет обучения, в зависимости от страны и института), определяется примерно в 10 000 — 12 000 человек.
- Уже несколько лет регулярно публикуется около 20 национальных и международных научных журналов.
- Вышло более 1100 публикаций по ГТ во Франции, около 2000 и в США, и в Германии... и уже около тридцати книг в России<sup>5</sup>, к ним следует добавить более двухсот статей из «Альманахов» обучающих институтов Москвы и Санкт-Петербурга.

ГТ более или менее регулярно стала распространяться:

- в Америке с начала 50-х годов,
- в Западной Европе с начала 70-х годов,
- в России с конца 80-х — начала 90-х годов.

Как же объяснить ее растущий успех, в частности, в странах бывшего коммунистического блока?

ГТ образует на самом деле прототип гуманистических подходов в парадигме «постмодерна». Она находится в гармонии с теми *современными* научными исследованиями, которые представляют относительность попытки обнаружить «истину»: стало известно, что наблюдатель является «частью» наблюдаемого явления даже в таких точных науках, как физика и астрономия, а «теория хаоса» под-

<sup>5</sup> Главным образом переводы книг американских (Перлз, Польстер, Зинкер, Наранхо, Энрайт) или французских (Гингер, Робин) авторов.

<sup>6</sup> Так, например, протяженность берега Балтийского моря зависит от расстояния, с которого на него смотрят (и которое позволяет различить большее или меньшее количество углублений и выступов в береговой линии).



черкивает *субъективность* любого исследования (результаты которого в большой мере зависят от дистанции рассмотрения, той точки, с которой мы смотрим<sup>6</sup>). ГТ сразу частично отказалась от рационалистического подхода к человеку, как от единственно возможного и стала учитывать *эмоциональные феномены*, которые, как теперь известно, значительным образом влияют на перцепцию, память, на принятие решений и пр. Итак, субъективность не искажает «объективную» социальную реальность, а *обогащает* эту реальность, восстанавливая, приводя в порядок ее человеческое измерение. Поэтому мозг — намного больше, чем «холодный» компьютер: он «раскрашивает» все наши ощущения и придает им личностный феноменологический смысл. Современные исследования в области *наук о нервной системе и мозге*<sup>7</sup> в полной мере подтвердили эти интуиции создателей Гештальт-терапии.

В Россию, отмеченную семьдесятю годами коммунистической власти, где индивидуальное, оригинальное мышление было затруднено и даже опасно, где выражение эмоций и личных потребностей имело негативный отклик, где перспективы будущего были неопределенны, ГТ пришла очень кстати — чтобы признать за каждым человеком его обоснованное стремление быть принятым в качестве уникальной личности, гордящейся своей неповторимой экзистенцией и своей *творческой* мощью. Вместо бесконечных «археологических раскопок» психоанализа и его пессимистических гипотез о том, что мы сегодняшние «обусловлены» историей раннего детства, ГТ предлагает оптимистический взгляд на настоящее и будущее, наделяя каждого своей собственной значительной долей *ответственности* за свою жизнь: «Имеет значение не то, что из меня сделали, а то, что я сам делаю с тем, что из меня сделали»<sup>8</sup>.

Конечно, ГТ можно поставить в упрек чрезмерный индивидуализм<sup>9</sup> после избытка коллективизма коммунистической эры; ведь человек, бесспорно, — «социальное животное». Гештальт *в группе*,

---

<sup>7</sup> См: GINGER Serge (1995), *La Gestalt, l'art du contact*. Ed. Marabout (6-е издание — 2003). Русский перевод 2002 года: ГИНГЕР Серж. Гештальт: искусство контакта. М.: изд. Per Se.

<sup>8</sup> Так звучит адаптированная Сержем Гингером одна из мыслей Сартра.

<sup>9</sup> См. знаменитую «молитву» Перлза.

превозносимый авторами этой книги, в *Санкт-Петербургском институте Гештальта*, представляет удачный синтез, который учитывает индивидуальные потребности в рамках социального окружения.

И наконец, ГТ оставляет заметное место духовному измерению человеческого существа, столь присущему — эксплицитно или имплицитно — «русской душе».

Именно такое постоянное *целостное единство пяти основных измерений человеческого существа*: физического, эмоционального, когнитивного, социального, духовного образует ни с чем не сравнимое богатство этого подхода, который одновременно являясь интра-, интер- и трансперсональным подходом, сконцентрирован на настоящем, не пренебрегая следами прошлого (незавершенные Гештальты) и зачатками будущего (развитие скрытого потенциала).



Кто же лучше, чем Наталья Лебедева и Елена Иванова, смог в России накопить значительный личный терапевтический и преподавательский опыт и замечательную эрудицию в области ГТ? Они практикуют ее ежедневно в течение более 10 лет в Петербурге, а также во многих городах по всей России (на Севере и Юге, на Урале и в Сибири и даже во Владивостоке!). Они извлекли пользу из нескольких лет обучения у беспспорных специалистов по ГТ со всего мира: немцев, французов, норвежцев и американцев и стали первыми в России, кто одновременно получил Европейский сертификат EAGT (*Европейской ассоциации Гештальт-терапии*) и Европейский сертификат психотерапевта EAP (*Европейской психотерапевтической ассоциации*), означающие столь желанное международное признание.

Они изучали Гештальт как в России (в Петербурге и Москве), так и за границей (в США и во Франции в рамках образовательной программы *Парижской школы Гештальта*, где получили Диплом 3-его цикла). Вот уже 7 лет как они ежегодно регулярно участвуют вместе со своим коллегой и другом Дмитрием Овечкиным в Конгрессах FORGE (*Международной федерации организаций, обучающихся Гештальту*). Эти конгрессы объединяют постоянных руко-

водителей около тридцати институтов, обучающих Гештальту, из 20 стран нескольких континентов: на них регулярно обсуждаются на мировом уровне текущие исследования в этой области, а также различные теоретические, технические и этические проблемы *образования* психотерапевтов в Гештальт-подходе. Наталья Лебедева недавно была избрана *генеральным секретарем* этой международной организации.

Мне сложно выразить, насколько приятно представлять сегодня российским читателям эту работу, это первое коллективное произведение, предназначенное прежде всего студентам, обучающимся Гештальту, а также всем психологам, психиатрам и психотерапевтам, практикующим разные методы, как, впрочем, и всей образованной широкой публике... и даже тем, кто сейчас является клиентом специалистов, работающих в гештальт-подходе, или станет им в будущем. Эта книга подчеркивает ответственность каждого клиента в его собственной терапии и стремится сделать из него действительного «ко-терапевта», осознающего все, что он предпринимает.

Я очень хорошо знаю обоих авторов этой замечательной книги; я ценю их как за интеллектуальную строгость, так и за их эмоциональную теплоту и этическую честность. Я регулярно встречался с ними каждый год, начиная с 1994 года, в ходе десятка учебных поездок в Россию<sup>10</sup>, каждая по одной-две недели, а также на семинарах по усовершенствованию во Франции и на вышеупомянутых конгрессах FORGE.

Мне представляется важным подчеркнуть их обширную компетентность, ведь эта книга в полной мере опирается на их личный и профессиональный опыт, который иллюстрируют многочисленные примеры и практические рекомендации, не говоря о широком спектре постоянно цитирующихся и прокомментированных иностранных публикациях. Книга вносит *оригинальный вклад* во многие методологические и технические аспекты ГТ, такие как детальный анализ различных видов «сопротивлений», тонкости терапевтических отношений и переноса, виды и цели sharing'a и feed-back'a.

---

<sup>10</sup> Я также преподавал ГТ на русском языке в институтах Даниила Хломова, Нифонта Долгополова, Георгия Платонова и Константина Павлова, Виктора Макарова и др.

Некоторые аспекты ГТ и ее преподавания нуждаются в развитии и составят предмет *следующей книги* тех же авторов, которая ожидается с нетерпением. Я думаю, в частности, о психопатологии, о применении ГТ в работе с особой клиентурой (детьми, подростками, пожилыми людьми, парами и семьями, учреждениями и предприятиями, психотическими больными, преступниками) или в особых, специфических областях (сексуальность и сексуальное насилие, работа траура, пищевые нарушения и т. д.).

Анализ и обсуждение этих тем, несомненно, образуют основу российского подхода в ГТ и бесспорно обогатят международное сообщество гештальтистов.

Париж, 20 августа 2003 год.

**Серж Гингер,**

клинический психолог,  
международный обучающий психотерапевт в области  
Гештальт-терапии (регулярно обучающий в десятке стран,  
в России — с 1994 года),  
основатель EPG (Парижская школа Гештальта, 1971 год),  
основатель SFG (Французское общество Гештальта, 1981),  
президент FORGE (Международная федерация организаций,  
обучающих Гештальту, 1991),  
генеральный секретарь FFdP  
(Французская федерация психотерапии, 1995),  
действительный член EAGT  
(Европейская ассоциация Гештальт-терапии, 1991),  
«Регистратор» EAP  
(Европейская ассоциация психотерапии, 1991),  
ответственный за контроль над Европейскими ассоциациями  
и методами, за ECP (Европейский сертификат психотерапевта).  
E-mail: ginger@noos.fr

## **ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ**

Мы начали писать эту книгу лет шесть назад — по первоначальному замыслу как последовательность отредактированных лекций, которые мы читаем в рамках программы профессиональной подготовки гештальтистов-практиков в Санкт-Петербургском институте Гештальта.

Наши лекции создавались, дополнялись и переписывались заново, начиная с 1994 года, когда с благословения Сержа Гингера мы решили (рискнули, набрались нахальства) создать в Питере институт, который будет заниматься не только отдельными тематическими семинарами по Гештальту и не только бесконечно приглашать зарубежных учителей, чтобы те учили нас уму-разуму, но готовить профессиональных психотерапевтов, специалистов в гештальт-подходе.

Помощь Сержа была поистине бесценна: он буквально по пунктам пересказал нам программу, которую на протяжении ряда лет ведут другие институты — члены FORGE (Международной федерации организаций, преподающих Гештальт), в том числе EPG (Парижская школа Гештальта), и сколько времени уделяется каждому разделу. С одной стороны, мы были счастливы, что не пришлось изобретать велосипед; с другой — слегка в шоке, поскольку некоторые разделы программы нам были знакомы тогда весьма поверхностно. До того времени мы в основном учились Гештальту, ориентированному на переживание и опыт, и в меньшей степени на его теорию. Преемственное и последовательное изложение теоретико-методологических основ Гештальта и их интеграция с практикой в то, уже далекое, начало девяностых, время было для нас делом новым. Мы взялись за это дело с огромным энтузиазмом и по мере накопления собственного опыта преподавания стали наткаться на множество барьеров. Становилось все более ясно, что программа нуждается в серьезной переработке, чтобы быть адаптированной к российским реалиям. Необходимо было переориентировать ее на тот объем знаний, которыми обладают абитуриенты — прежде всего психологи и психиатры, а также практикующие психотерапевты. Важно было учесть дефициты, затрудняющие нашим настоящим и будущим коллегам работу с клиентами, будь то дети или взрослые, пары или се-

мы, группы или организации... Крайне скудными оказались их собственный клиентский опыт индивидуальной психотерапии (или его полное отсутствие), переживание группового опыта, способность существовать не только в иерархической системе отношений, но опираться на партнерство, выстраивая отношения по горизонтали... Все это, наряду с требованиями международного гештальт-терапевтического сообщества, привело к тому, что первый год обучения был выстроен как пролонгированная гештальт-терапевтическая группа, ориентированная на решение личностных проблем участников. Фрагменты индивидуальных сессий, которые мы проводили в разных группах в большом количестве городов представлены в нашей книге иногда просто для иллюстрации отдельных теоретических положений, а в ряде случаев с подробным разбором, чего мы избегаем при ведении терапевтических групп (или групп личностного роста).

Второй и третий год обучения гештальт-практике выстроены принципиально по-иному: здесь с необходимостью присутствуют лекции, упражнения, работа в парах, тройках и малых группах с последующим разбором, работа под супервизию. При этом приоритетное внимание мы уделяем не намертво утвержденной программе, а актуальному состоянию группы как живого и развивающегося организма. В силу этого лекции каждый раз несколько иные — ведь теоретический материал усваивается гораздо прочнее, если в качестве примеров выбираются феномены из текущей жизни группы и объем времени, уделяемый тому или иному теоретическому аспекту, определяется специфическим интересом и уровнем подготовки участников. Лекции всякий раз не повторяются, будучи адресованы конкретной группе как уникальности.

Тем не менее практически в каждой группе мы сталкивались с запросом участников на публикацию лекционного материала: «пусть хоть самое главное», «даже с примерами, которые мы не видели», «чтобы прочитать поподробнее», «чем больше об этом, тем лучше»...

Конечно, сейчас нет явного недостатка в специальной литературе по гештальт-терапии. Мы не будем в предисловии перечислять все вышедшие в последние годы монографии, сборники статей и журналы. Уважаемый читатель найдет множество ссылок в тексте книги. Вместе с тем информационный вакуум оказался заполненным лишь до некоторой степени и прежде всего в отноше-

нии источников, принципов и базовых понятий Гештальта. Кроме того, ставшие доступными монографии по гештальт-терапии являются переводными, изданными зарубежом несколько десятков лет назад. Часть из них сугубо популярные, классические же источники написаны достаточно сложным языком или подробно освещают только частные темы.

Так или иначе многие из этих книг утратили для нас непреложную ученическую понятность и вызвали собственные сомнения, а порой и разочарования, потребовав нового осмысления связей гештальт-терапии с другими психотерапевтическими направлениями. Работа над материалом лекций оказалась трудной, захватывающей и интригующей. Текст разрастался, обогащаясь новыми данными отечественных и зарубежных коллег, своими идеями и опытом собственной практики в гештальт-терапии и гештальт-консультировании. Текст книги постепенно перестал походить на непосредственное изложение лекций...

Накопленный опыт дал нам достаточно оснований для того, чтобы сделать шаг от разрозненных опубликованных статей и неопубликованного (возможно, пока) сборника лекций к со-творению этой книги. По мере работы над ней мы осознавали со все большей очевидностью, что хотим не просто «подчистить» и опубликовать лекции, но существенно их переработать, обогатив историческим наследием и современным материалом, поделиться растущим собственным практическим багажом.

Как уже было отмечено, в книге достаточно много литературных ссылок. Мы понимаем, что, с одной стороны, важно было бы давать их на *первоисточники*, чтобы сориентировать читателей в датах опубликования того или иного из них. С другой стороны, по возможности мы даем в книге ссылки на *переводы* публикаций иностранных авторов, чтобы облегчить российским читателям их нахождение. Мы надеемся, что, обращая внимание на даты *copyright*, вопрос о времени первого выхода в свет конкретной работы окажется закрытым. Тем не менее иногда мы апеллируем и к первоисточникам, несмотря на наличие их перевода. Речь идет прежде всего о тех случаях, когда перевод кажется нам недостаточно точным или явно искажающим смысл.

В результате книга состоялась не как лекционное руководство. По жанру она может кому-то напоминать учебник. Однако даже

если это так, то отнюдь не современный учебник по психологии, психиатрии или психотерапии, в котором предпочтение отдается общим постулатам и теоретическим построениям. В некоторых местах книга, с нашей точки зрения, скорее напоминает старинный учебник по экспериментальной физике, где текст посвящен в основном изложению экспериментов. В целом же перед вами — первая серьезная (как хочется верить!) монография российских авторов по Гешталту.

Мы писали текст мучительно долго, последние три года давая друг другу полусутопливые обещания закончить к лету. Удалось только сейчас. Множество поездок по России — от Мурманска на севере до Таганрога на юге, с запада из родного Питера на восток во Владивосток. Между терапевтическими и дидактическими семинарами, приемом клиентов, участием в конференциях и конгрессах, выполнением заказов по оргконсультированию на книгу оставалось до обидного мало времени. Нам не хотелось отписки «для галочки», не хотелось просто застолбить за собой выход первой отечественной гештальтистской книги. Мы хотели создать действительно что-то стоящее.

Мы сожалеем, что писали книгу так долго.

Мы удовлетворены тем, что писали ее несколько лет, не поддавшись искушению «поскорее завершить гештальт с публикацией» и не допуская себе сдать в печать полуфабрикат.

Мы горды тем, что несмотря ни на что оказались первыми российскими специалистами, издающими монографию.

Гештальт поощряет прямые контакты, опасаясь анонимных и бесцельных. Наша книга имеет своего *адресата*. Это прежде всего те, кто пытается овладеть Ремеслом гештальт-терапии, те, кто хочет достичь в ней Мастерства, и те, для кого уже стало насущным перейти от Мастерства к Искусству.

Мы осознаем свою ответственность за положения, высказанные в книге, за собственные гипотезы, субъективные выборы в расстановке акцентов, за возможные неточности, которых мы, конечно, старались избежать.

Не будучи любителями давать советы, мы вместе с тем призываем (заметьте, призываем, а не советуем) наших читателей быть открытыми и принимать все, что может оказаться полезным, размыш-



лять по поводу возможных дискуссионных моментов и отбрасывать то, что покажется лишним или ненужным.

Желаем вам, уважаемые читатели, увлекательного путешествия в МИР ГЕШТАЛЬТА с его многомерностью и прикладными возможностями, выходящими далеко за рамки психотерапии и психологического консультирования.

## **БЛАГОДАРНОСТИ**

Мы выражаем искреннюю признательность всем тем, кто оказывал на нас влияние, вдохновлял и помогал в работе. Мы особенно благодарны Сержу Гингеру и Анне Гингер за их терапевтические сессии с нами, обучающие семинары и супервизию, за книги, за живое человеческое участие в нашей профессиональной судьбе.

Дорогие Анна и Серж, мы посвящаем эту книгу вам — удивительно мудрым, отзывчивым и теплым, мужественным и великодушным, сохраняющим увлеченность, оптимизм и неподдельный интерес к Жизни во всех ее проявлениях. Мы признательны вам за очень многое: за помощь в разработке обучающей программы нашего института, за безвозмездное проведение первых семинаров в Питере, за письма, за множество встреч в Питере и Париже, Брюсселе и Осло, Стокгольме и Кракове...

Невозможно упомянуть всех поименно. Мы признательны многим зарубежным специалистам, у которых учились: Гонзагу Маскулье, Алин Дагу, Жану-Пьеру Ремо, Бернадетт Валентин-Моусли и Инге Шуманн-Сорге, Рою Персонсу и Нильсу Гернстадту, Дану ван Балену и Гро Скоттан, Жан-Мари Робину, Жан-Мари Делакура...

Мы хотим поблагодарить наших российских коллег и особенно Дмитрия Овечкина, с которым начинали и продолжаем практику проведения терапевтических и дидактических семинаров, придумываем различные презентации для конференций, проводим workshops в России и зарубежом, вместе основали Санкт-Петербургский институт Гештальта и постоянно обсуждаем многие идеи, освещенные в этой книге.

Мы признательны нашим ученикам, ставшими коллегами — Алексею Яковлеву, Марианне Гольберг и Антону Ткаченко, Светлане и Эдуарду Вештам, Марии Стекольниковой и Дмитрию Свешникову, Михаилу Исупову и Валерию Матушкину, Марине Перепелицыной и Владимиру Чаплюку, Елене Скляровой, Елене Колодкиной и Владимиру Дворянскому за их отклики и предложения, за постоянный интерес к нашей работе над книгой.

Наша искренняя благодарность Маше Соловьевой и Анжеле Смуровой за помощь в редактировании текста.

---

Огромная благодарность нашим студентам и клиентам за их веру в нас и за то, чему мы научились друг у друга.

Мы говорим «спасибо» друг другу за долгие спокойные дискуссии и неистово бурные споры, за возможность опираться на богатую «общую почву», толерантность к нашей непохожести и способность использовать различия в качестве ресурса, за уверенность, что другая поможет и выручит, за радость со-творчества.

Мы благодарны нашим мужьям и дочерям за терпение, любовь и поддержку.

## РАЗДЕЛ I

### ПРИГЛАШЕНИЕ К ГЕШТАЛЬТУ

---

#### Глава 1. ПРОСТРАНСТВО ГЕШТАЛЬТА

Прежде чем приниматься всерьез и в подробностях погружаться в тонкости гештальт-подхода, нам хочется остановиться на общих, понятных для профессионалов материях, в наибольшей мере для того, чтобы очутиться вместе с Читателем в *поле* того, что называется гештальт-подходом, и очертить его *границы*. Кроме того, мы не исключаем, что эта книга может попасть в руки людей, не слишком знакомых с психотерапией, и прежде чем ее читать, что требует усилий, им может быть достаточно самых общих сведений о том, **что такое Гештальт**. Эта глава прежде всего адресована читателю непрофессионалу в данной области, и мы не даем в ней литературных ссылок — все затронутые вопросы будут более подробно рассмотрены в соответствующих разделах.

#### Приглашение к Гештальту

Практически не задумываясь, любой человек разводит для себя и сопоставляет понятия: «Я» и «Окружающий мир». Как они связаны между собой? 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; он катится по той почве, которая и есть внешнее, окружающий мир, цепляясь за все его шероховатости, подскользя на выбоинах. Без этих простых и вечных вопросов я не знаю ничего о том, что вокруг меня; я в пустоте. Если пара вопросов пропущается — 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?

## **Положение гештальт-терапии в ряду других психотерапевтических подходов**

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». 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 направлена на поддержание «общей гармонии самочувствия» в широком смысле слова, а не «излечение», «исправление» или «коррекцию» каких-либо расстройств.

Так или иначе, 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 психическо-

му равновесию и личностному росту, чтобы сделать свою жизнь более счастливой и многогранной.

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

Существующие психотерапевтические направления подчас конкурируют между собой, пытаются 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, недостаточно 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 завоевывать 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 его бытия собственными предпочтениями и пристрастиями; 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 «событийный процесс», «Я — Ты» диалог», в котором неповторимо раскрывается и обратившийся за помощью, и психотерапевт (гуманистические направления психотерапии); 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 психотерапия); 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 облегчения 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 обвинительного 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 психотерапия 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 психотерапия) 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.

## Пространство Гештальта

«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 О. 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 общего контекста. К примеру, крик футбольного болельщика совсем иное, чем крик, раздавшийся на пустынной улице; голый человек под душем вовсе не то же, что голый, прогуливающийся по Невскому проспекту.

Развивая новое направление, Ф. Перлз стремился изменить «кушеточный психоанализ» с его манией бесстрастия и играми ума. Он пытался восстановить права «изгнанного на кушетку тела», значимость телесных ощущений в бытии человека, вернуть страсти из прошлого в настоящее, из сферы разговоров перейти в сферу действия, опираясь на представления психологов о базо-



вой роли мышечного чувства для формирования и закрепления опыта.

Во главу угла в Гештальте ставится то, что актуально сейчас (включая всплывающие воспоминания или планы на будущее). При этом его отличительной чертой является отсутствие акцента на казуальных 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 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. Иными словами, серьезные жизненные выборы делать очень и очень нелегко. Поэтому гештальт-терапия с ее акцентом на возвращение клиенту ответственности за то, 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, выстраивания новых смыслов, которые оправдывали бы усилия для этих изменений. Не случайно С. Гингер призывает коллег гештальтистов работать не спеша, двигаясь «мышинными шагами», а традиционный спектр интервенций гештальтистов 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. Гештальт-терапию иногда на-

зывают терапией действием: она строится не столько на говорении, сколько на чувствовании и драматизации. Осознанное проигрывание минувших ситуаций «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.

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

- продвигается к расширению 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... то есть наслаждаться всеми аспектами своего бытия;
- присваивает опыт собственной силы, могущества и способности к самоподдержке, уходя от «плача в жилетку» или обвинений в адрес других, которые могли быть привычными способами 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, не используя их против собственного организма и не поляризуя (расщепляя) свое поведение.

## **Гештальт: источники и базовые принципы**

Теоретико-методологическими корнями Гештальта явились психоанализ и гештальт-психология, экзистенциализм и феноменология, восточные духовные практики и гуманистическая психология. 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 гештальт-терапии 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.

## **Чем занимается Гештальт-терапия**

Гештальт-терапия помогает человеку восстановить его границу-контакт с окружающей средой. Иными словами, основное внимание уделяется здесь осознанию собственных потребностей и механизмам самоблокирования процесса их удовлетворения или так называемым срывам цикла контакта. В парадигме Гештальта такие механизмы рассматриваются как дефекты границы-контакт и именуются также сопротивлениями (защитами). К ним разные авторы

относят конfluэнцию, интроекцию, проекцию, ретрофлексию, профлексию, эготизм, дефлексию и девалидизацию.

В личной истории циклы контакта (циклы удовлетворения потребностей) часто оказываются незавершенными. Один мучается, «глота 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. Однажды, когда маэстро ложился спать, он услышал, как его друг играет на клавикордах. Мелодия развивалась и вдруг оборвалась на... доминант-аккорде. В те дни незыблемым являлось правило заканчивать музыкальное произведение не одним, а двумя аккордами — сначала «доминант», потом «тонику». Маэстро не смог уснуть до тех пор, пока не подошел к клавикордам 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 гештальт-терапия фокусирует внимание на завершении подобных ситуаций в большей степени, чем другие психотерапевтические направления.

## Подведение итогов

По сути, центральным, или системообразующим понятием в Гештальте является триада, или, как любят говорить, трех лепестковый символ Гештальта: **актуальность — осознанность — ответственность** (*actuality — awareness-responsibility*). Практически любую технику в гештальт-терапии можно рассматривать как особую кристаллизацию широкого предписания: «Воспринимай себя как автора своих поступков, осознавай себя в актуальном контакте с реальностью».

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.

## Глава 2. ФРИЦ ПЕРЛЗ — СОЗДАТЕЛЬ ГЕШТАЛЬТА

По традиции, когда заходит речь о человеке, интересуются, какого он рода-племени. А если о научном подходе или направлении практики, то ищут предшественников, учителей, источники и т. д. Нам лестно представлять себе Гештальт живым, растущим деревом и в этом смысле обратиться к его корням (С. Гингер, А. Гингер, 1999). Представляется разумным затронуть философские системы, которые в наибольшей степени оказали влияние на формирование Гештальта; его родителей, соседей, друзей по психотерапевтическому цеху (отношения в нем настолько запутанные, что подчас отцовство можно установить только по суду); и, наконец, его личное родительство. Мы имеем в виду, конечно, Фридриха Перлза, биография которого неразрывно связана с историей становления его детища — гештальт-терапии (и гештальт-подхода).

С нее и начнем. Обратимся к основным вехам жизни создателя Гештальта, чтобы глубже понять его истоки, почувствовать дух того времени, когда Гештальт зарождался, распространялся, получил заслуженное признание. Попытаемся также осмыслить влияние самой легендарной личности Перлза на формирование базовых идей изучаемого нами направления.

Итак, Фридрих Соломон Перлз (или Фриц, как позже он себя называл и как к нему обращались друзья) родился в 1893 г. в Берлине, в мелкобуржуазной еврейской семье. Он рос вместе с двумя сестрами в атмосфере неприятия, ненадежности и напряжения. Его отец Натан — коммивояжер, торговавший винами, — вел достаточно авантюрную жизнь, пользуясь своими частыми разъездами. Известно, что он называл сына «кучей дерьма»; сын же его ненавидел, считал лицемером, напыщенно проповедующим справедливость, но ведущим себя в очевидном расхождении с этими проповедями. После смерти отца Фриц даже не приехал на его похороны.

Мать Перлза, Амелия, была верующей еврейкой, обожавшей театр, что позже проявилось и в сыне. Между родителями постоянно происходили ссоры, а то и скандалы, заканчивавшиеся потасовками. Доставалось и Фрицу: порой мать «воспитывала» его палкой для

выбивания ковров. Но это не только не сломило его, но скорее возрастило свободолобие и бунтарство, развило способность открыто заявлять о себе и протестовать против авторитетов, мятежно отстаивая право на «собственную правду». Не здесь ли личностные истоки будущего создания гештальт-терапии? Не здесь ли формируется личностная «опора», которая позволит Перлзу восстать против казалось бы незыблемых психотерапевтических традиций тех лет? Вызов психоанализу бросит человек, который сам практиковал его многие годы...

Однако мы слишком забежали вперед.

Чувствуя себя в семье «паршивой овцой», Фриц пока борется с родительским авторитетом и диктатом школы. Учиться не любит, и в 13 лет его выгоняют из школы. Чтобы не возникло иллюзий о том, что, «отцом» Гештальта является недоучка, сразу подчеркнем — Перлз все-таки заканчивает школу, а затем учится в университетах Фрейбурга и Берлина. Его учебу прервет Первая мировая война, во время которой он служит армейским врачом, будет ранен и перенесет отравление газами.

После войны Перлз возвращается в Берлинский университет, заканчивает диссертацию и специализируется в нейропсихиатрии. Степень доктора медицины он получает в 1920 г. В том же году Перлз вступает в Берлинское Богемское общество, где начинают формироваться философские идеи, которые будут развиты в основы гештальт-терапии.

В 1926 г. Перлз начинает свой первый психоанализ с Карен Хорни, а через несколько месяцев по ее совету переезжает во Франкфурт. Здесь он работает врачом-ассистентом у Курта Гольдштейна, который, опираясь на работы по гештальт-психологии, занимался исследованием нарушений восприятия при черепно-мозговых ранениях. Благодаря этому сотрудничеству Перлз приходит к идее о том, что человеческий организм важно рассматривать прежде всего как целое, а не конгломерат отдельно функционирующих органов. Холлистический принцип с его акцентами на интра- и интерорганизмической целостности станет позже одним из базовых в теории Гештальта.

Работа с К. Гольдштейном оказалась поворотной и для личной жизни Перлза. Он встречает Лору Познер — свою будущую жену, а

тогда молоденькую студентку, которая изучает гештальт-психологию у Гольдштейна и вскоре становится психоаналитиком. Их свадьба состоится через три года. А пока Перлз проходит свой второй психоанализ у Клары Хаппель, но уже через год, в 1927-м, он уедет в Вену, начнет принимать первых пациентов, а его супервизором будет Элен Дейч.

В следующем году Перлз устраивается в качестве психоаналитика в Берлине и начинает свой третий анализ с ортодоксальным психоаналитиком Эженом Харником. Подчеркнутая нейтральность, отказ от рукопожатия при встрече с пациентами, произнесение Харником не более фразы за один сеанс, конец которого обозначается шарканьем ботинка, — нет, это, конечно, не для темпераментного Перлза.

Среди ортодоксальных психоаналитиков тех лет было принято запрещать своим пациентам принимать какие-либо важные решения во время прохождения курса лечения. Не является исключением и Харник. Он грозит прервать анализ при упоминании Фрица о намерении жениться на Лоре. Пожалуй, это играет на руку Перлзу. Он, по сути, использует подобный «шантаж» и, по образному выражению С. Гингера, «меняет психоаналитическую кушетку на супружеское ложе» (С. Гингер, А. Гингер, с. 47). Позже Перлз услышит, что Харник умер в психиатрической клинике.

1930 год ознаменовывается началом четвертого анализа в жизни Перлза. На этот раз для выбора аналитика он обращается за советом к К. Хорни, одной из немногих людей, которым по-настоящему доверяет. По ее мнению, единственным аналитиком, который «сможет справиться» с Фрицем, является В. Райх. Так началось «паломничество к кушетке Вильгельма Райха» (Ф. Перлз, 1995, с. 45). С ним Фриц действительно чувствует понимание и большую свободу. Райх — предшественник биоэнергетики. Он практикует активно, не опасается тактильных контактов со своими пациентами, помогая им осознать напряжения и мышечные зажимы.

Впоследствии Перлз разовьет отдельные райхианские принципы. Он признает справедливость идеи Райха о «телесном панцире» как одном из физических проявлений психологических защит. К «языку тела» все ныне практикующие гештальтисты прислушива-



ются (а точнее — приглядываются) с низжайшим почтением. Тело, «изгнанное на кушетку» в ортодоксальном психоанализе, обретет в Гештальте свое полноправие, а развитое далее Перлзом положение о единстве тела и психики (физического и ментального) станет здесь одним из основных.

Приход к власти Гитлера в 1933 г. прерывает занятия психоанализом у Райха. Методистами Перлза в это время были Отто Фенихель и Карен Хорни. Позже Перлз напишет, что от Райха он получил бесстыдство, от Фенихеля — сомнение, а от Хорни — способность к участию без применения специальной терминологии (F. Perls, 1969a, p. 39).

Райх в спешке бежит в Норвегию. Перлз, занесенный в нацистский черный список, — в Голландию. Туда спустя несколько месяцев приедет Лора с их маленькой дочкой Ренатой. В это время, как неоднократно случалось до и как много раз будет после, Перлз проявит открытость будущему и способность идти на риск. Он узнает, что в Йоханнесбург (Южная Африка) требуется обученный аналитик. Эрнест Джоунс, друг и биограф Фрейда, готов дать рекомендацию тому, кто согласится поехать, сменив знакомую Европу на далекую и малоизвестную Африку. Сам Перлз лаконично опишет ситуацию так: «Нас было четверо: трое хотело гарантий. Я сказал, что я рискну. Остальные трое были схвачены нацистами. Я рискнул, и я все еще жив» (F. Perls, 1969b, p. 46). Само же принятие решения о переезде он будет рассматривать как «один из самых важных моментов» в своей жизни.

Итак, в 1934 г. по рекомендации Джоунса семья переезжает в Йоханнесбург, где через год Перлз основывает Южно-Африканский институт психоанализа.

Как же отличалась жизнь в Йоханнесбурге от жизни в Голландии! Там, в Голландии, — ледяная квартира с температурой воздуха ниже нуля; здесь — вскоре — роскошный особняк с теннисным кортом, бассейном и большим катком для фигурного катания. Там — нет разрешения на работу; здесь — обширная клиентура. Там — продажа вывезенной мебели и библиотеки, чтобы иметь хоть какие-то средства к существованию; здесь — пилотирование собственного самолета и фешенебельная жизнь богатого буржуа. Здесь, в Южной Африке, родился сын Стив.

В 1936 г. Перлз вновь едет в Европу — в Прагу на Международный психоаналитический конгресс. В своем докладе он утверждает, что инстинкт голода не менее важен, чем сексуальный; а агрессивность, проявляющаяся у младенца с первыми зубами, позитивна и способствует выживанию. Немудрено, что подобные идеи были восприняты участниками конгресса как крамольные. Перлз договаривается о встрече с Фрейдом. Она, о которой он мечтал годами, длилась четыре минуты. Если с купюрами, то их разговор может быть сведен к двум фразам:

Перлз. Я приехал из Южной Африки, чтобы сделать доклад и увидеть вас!

Фрейд. Ну, и когда вы уезжаете?

Перлз шокирован, оскорблен и разочарован. Можно предположить, что эта встреча внесла свою лепту в ускорение «отхода» от психоанализа. Перлз называет ее одной из главных в своей жизни незаконченных ситуаций, в которой он не смог один на один указать на ошибки своему Учителю с его «свято-дьявольским» гением (Ф. Перлз, 1995, с. 52). После конгресса Фриц проводит несколько дней в горах Венгрии с Эрнестом Джоунсом. Хотя общего одобрения от своего покровителя он не дождался, тем не менее некоторые его замечания о природе тревоги встречают у Джоунса энтузиазм. Когда же во время одной из шахматных партий Джоунс вскользь замечает: «Как человек может быть таким настойчивым?», то это воспринято Перлзом как вдохновляющий комплимент.

Израненное самоуважение, прорастание уверенности между полюсами никчемности и самонадеянности — вот некоторые личные итоги участия в Пражском конгрессе. На обратном пути морем в Йоханнесбург песня пассажиров, которые чествуют Перлза отнюдь не за психотерапевтические достижения, а за успехи в роли корабельного спортивного казначея, растрогает его настолько, что он горько разрыдается в своей каюте. Возможно, Перлз оплакивает утрату своей профессиональной принадлежности...

Вернувшись в Южную Африку, Перлз начинает писать первую книгу — «Эго, голод и агрессия», которая будет опубликована в 1942 г. Несколько глав в этой книге написаны Лорой. Первое издание книги имеет подзаголовок «Ревизия теории и метода Фрейда». Обратим внимание — пока еще ревизия психоанализа, но не откры-

тый разрыв с ним. Тем не менее уже в этой книге вырисовывается центральная роль настоящего момента, значимость телесного статуса и непосредственного чувствования, целостный подход, ценность прямого контакта с другим, важность развития ответственности клиента и др. (на русск. яз. см: Ф. Перлз, 2000). Все эти зерна прорастут в теоретические постулаты гештальт-терапии.

После Второй мировой войны Перлз отваживается расстаться с положением, клиентурой, семьей и отправиться в Неизвестное. Он эмигрирует в Соединенные Штаты в 1946 г. в возрасте 53 лет. В Нью-Йорке Перлз снова, как в молодости, будет вести богемную жизнь в среде «левых интеллектуалов», посещать Living Theater, где ценятся спонтанность и импровизация, непосредственность чувственного выражения в прямом контакте с публикой. Вместе с тем он много работает, имея частную практику.

Через некоторое время в Нью-Йорк приезжает Лора (ставшая в США Лаурой), и по средам у них начинает собираться «Группа семерых». В нее кроме Фрица и Лауры входят Пол Гудман (писатель-полемист, который структурировал разрозненные рукописи Перлза и навел на них теоретический лоск), Исадор Фром (философ-феноменолог, внесший вклад в создание гештальтистской теории Self), Пол Вейс (познакомивший Перлза с дзеном) и др.

1951 год считается датой официального рождения Гештальта. В этом году Перлз публикует фундаментальный труд «Гештальт-терапия» в соавторстве с Полом Гудманом (Паулем Гудмэном) и Ральфом Хефферлином (F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman, 1951). Однако книга, ставшая впоследствии библией гештальтистов, написана сложно и зачастую даже заумно. Чтобы продрасться через содержащиеся в ней изощренные теоретические построения, надо иметь очень много усердия. Правда, утверждают, что сам Перлз полностью написал только первую — более практическую — часть книги (некоторую редакторскую правку к ней сделает Р. Хефферлин), которая на русском языке выходила в разных переводах и под разными названиями уже несколько раз (Ф. Перлз, Р. Хефферлин, П. Гудман, 1993; Ф. Перлз, П. Гудман, Р. Хефферлин, 1995; Ф. Перлз, 2002). Вторая — теоретическая — часть книги в основном развита Полом Гудманом. На русском языке она вышла совсем недавно, почему-то на суперобложке с фамилиями и Перлза, и Гудмана (здесь читаем

П. Гудмен), а далее, увы, ее основной автор непонятным образом исчезает (Ф. Перлз, 2001). Так или иначе, книге выпадает мало успеха, и свою известность она обретет лишь 20 лет спустя, когда Исадор Фромм делает к ней комментарии (С. Гингер, А. Гингер, 1999; С. Гингер, 2002).

Следующий, 1952 год — также важная веха в истории Гештальта. Это год основания первого института гештальт-терапии в Нью-Йорке. Данный институт, являясь старейшим в своей области, существует до сих пор. С нашей точки зрения, он хранит некое родство Гештальта с психоанализом в большей степени, чем другие гештальтистские институты и центры. Нью-Йоркский институт более академичен, интеллектуален, хотя, конечно, далеко не в такой степени, как собственно психоанализ. Однако здесь, возможно, прослеживается историческая связь с тем, что создание указанного института пришлось только на начало размежевания с психоанализом и его традиции оказались более заметны, вплоть до настоящего времени.

Через два года Перлз основывает новый институт в Кливленде (штат Огайо).

Оба старейших института являются сейчас одними из самых известных в преподавании Гештальта, пользуясь заслуженной славой. Но это — сейчас, а в 50-е годы их популярность едва ли можно назвать хоть сколько-нибудь значительной: студентов мало, новый метод с трудом завоевывает своих почитателей. Для презентации и распространения Гештальта Перлз предпринимает поездки по всей Америке. Они не приносят серьезного успеха, и в 1956 г. Перлз в отчаянии уезжает в Майами.

Он устал. Устал от сердечных болей, устал и отдалился от жены, устал «проповедовать в пустыне». Фриц снимает маленькую квартиру, где живет один, принимая лишь нескольких клиентов.

Но жизнь снова улыбнулась Перлзу. Между ним и Марти Фромм, которая моложе его более чем на 30 лет, вспыхивает всепоглощающая взаимная любовь. Они оказались очень нужны друг другу — Фриц, переживающий экзистенциальный кризис, и близкая к самоубийству Марти, подавленная и разочаровавшаяся в замужестве, имеющая двоих детей, контакт с которыми утрачен. Перлз пишет о том, что с Лорой они «жили в сущности параллельно друг другу, с относительно немногочисленными взлетами ощущений сильной

вражды и любви...» (Ф. Перлз, 1995, с. 211). С Лорой они в основном соперничающие спутники, имеющие общие интересы. При этом очень часто Лора права, но с ним, с Фрицем, она самоуверенна и отстаивает свою правоту, не смущаясь, с агрессивной беззастенчивостью. С Марти все по-другому. Она любит и восхищается Фрицем как терапевтом. Ее благодарность: «Ты вернул мне детей» многого стоит. Но она же станет и терапевтом для самого Фрица, возвращая его к жизни своей беспощадной честностью. «Никогда не было потом так, как тогда, когда каждый отдавал столько, сколько брал» (там же, с. 161).

Два года страсти, два года счастья, пока Марти не откажется от предложения Перлза выйти за него замуж и ... не уйдет к другому. Она и потом будет продолжать любить Перлза, но уже без страсти, просто с пониманием и доверием. Перлз же, тяжело переживший их расставание, не скоро сможет оставить в прошлом свои дикие фантазии мести, принять их разрыв и остаться навсегда благодарным Марти. «Спасибо, что ты была самой важной личностью в моей жизни», — напишет он (там же, с. 162).

В своей объемной автобиографической книге «Внутри и вне мусорного ведра», наговоренной на магнитофонную ленту словно на одном дыхании всего за три месяца, Перлз много раз называет себя цыганом. Вот и теперь, после расставания с Марти, он снова начинает бродячую жизнь, переезжая из одного места в другое, выступая с лекциями и демонстрационными терапевтическими сеансами в разных городах Соединенных Штатов. Более того, он отправляется на полтора года в кругосветное путешествие. Останавливается на некоторое время в маленьком поселке художников-битников в Израиле, восхищаясь их анархическим образом жизни, во многом близким ему самому. Здесь он пишет акварелью и маслом, вновь берет уроки живописи, как когда-то после переезда в США.

Затем он перебирается в Японию. В Токио Перлз вместе с еще одним американским психологом становятся первыми учениками-европейцами мастера дзен Росши Ишигуру. Два европейца, одному из которых семьдесят (это, конечно, Фриц), плюс восемь японских юношей составили класс. Обещан мгновенный дзен, сатори за неделю. Не случилось...

Переезд в Киото. Здесь около двух месяцев Перлз проводит в замке Дактокио, по сути, монастыре дзен. Вскоре студенты, претендующие стать монахами-дзен, не без «помощи» Фрица начинают интересоваться гештальт-терапией. Он же, так и не обретя сатори, возвращается в США.

В 1964 г. Перлз начинает работать в Институте Исалена, в Биг Суре (штат Калифорния). Он организывает гештальт-семинары, на которые обычно приходят всего несколько участников. Звездный час Перлза пробьет позже. А пока на него опять навалилась невероятная усталость, у него снова болит сердце, спина согнута, и он чувствует себя абсолютно немощным.

И вновь жизнь преподносит ему подарок, позволивший еще раз восстановить силу тела и духа. Физиотерапевт Ида Рольф занимается с ним остеопатией и делает ему курс массажа по глубинной структурной интеграции (рольфинг). Перлз обретает новую молодость.

Поистине поворотными в судьбе Перлза стали события 1968 года. Начинается движение американских студентов с их требованиями различных свобод, желанием благополучия и богатства не только в кошельке и голове, но также в сердце, стремлением *быть*, а не *иметь*, рвущихся обрести новый смысл жизни... Время Перлза наконец пришло!

Журнал «Лайф» помещает на первой странице его большой портрет. Под мудрой и ироничной физиономией немолодого бородатого американца примерно такая подпись: «Вот Папа Римский новой эпохи. То, что студенты говорят сейчас, он говорил еще 20 лет назад».

В журнале рассказывается о поисках Перлзом аутентичной жизни, представляются его идеи, столь созвучные молодежному движению, охватившему всю Америку и перекинувшемуся в Европу и даже в Японию. Перлз действительно представлен как мессия нового времени. Кто в таком случае «старый мессия»? Конечно же З. Фрейд и порожденная им эпоха психоанализа, с их погружением в мир чарующей, но запретной сексуальности, добропорядочной деятельности в белом воротничке и мышления как едва ли не высшей человеческой ценности. Молодежь устала от мыслей и ограничений, она желала Жить. Чем же ее прельстил Перлз, этот пожилой малоизвест-

ный психотерапевт? Думаем, прежде всего — жизнелюбием, внешней раскованностью, презрением к общепризнанным стандартам, доходящим до эпатажа, и захватывающими хэппенингами, полными интуиции, страсти и действия, в которые выливались его демонстрационные сеансы. Это был мудрец, учитель, шут и борец в одном лице. И одним из его основных лозунгов была борьба с излишней интеллектуализацией других психотерапевтических направлений, в частности психоанализа. Именно Перлз писал о том, что западный интеллект становится проституцией ума, подменяя живую непосредственность чувствования излишним, а порой и схоластическим теоретизированием. Он объявляет разум и логическое мышление слугами защит и закрытости, мешающими человеку вступать в реальный, полноценный контакт с окружающим миром... Идеи Перлза чрезвычайно органичны действительности конца 1960-х годов и... востребованы! Так, поистине в одночасье, он становится знаменит.

Теперь на семинары Перлза записываются сотни желающих. Его хотят слушать, участники спорят за право «поработать» с Маэстро хотя бы несколько минут. Некоторые предпринимают длительное путешествие, чтобы попасть в Исален. Это — настоящее паломничество! Не случайно, что сейчас Исален окрестили «меккой гуманистической психологии».

Ошеломляющий успех! Свои уикэндские семинары Перлз проводит и с непрофессионалами, допуская на них всего (!) 70–80 человек, что много меньше, чем число записавшихся. Сам он называет эти уикэнды «цирком». Действительно, его показательные терапевтические сессии «порой напоминают захватывающие мистерии или колдовские исцеления в духе шаманизма» (Е. Т. Соколова, 2001, с. 162). Отдельные из них, так же как и полностью некоторые семинары, записываются на аудио и видео. Все это способствует росту известности нового метода. В 1969 г. на основе некоторых аудиозаписей с их минимальным редактированием и добавлением комментариев Перлза выйдет его книга «Gestalt Therapy Verbatim» — «Гештальт-терапия дословно» (см.: F. Perls, 1969b). В российском издании 1999 года она имеет иное название — «Гештальт-семинары» (Ф. Перлз, 1998). При этом, к сожалению, в русскоязычном тексте опущено «Введение» со знаменитой перлзовской молитвой гештальтиста. Приведем ее ниже:

*«Я делаю свое, а ты — свое.*

*Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям,*

*А ты — не для того, чтобы соответствовать моим.*

*Ты — это есть ты, а я — это есть я,*

*И если нам случится найти друг друга, это прекрасно.*

*Если нет, этому нельзя помочь» (F. Perls, 1969b, p. 4).*

Этой молитвой одни восхищаются, другие с ней спорят. Мы еще обсудим ее в одной из следующих глав, высказав собственное отношение. А сейчас вернемся к ее создателю — в то время, когда Гештальт приобрел известность и признание.

Многие крупные специалисты едут посмотреть на работу Перлза. Его идеи вдохновляют! Вот только имена некоторых из тех, кто побывал на его семинарах: Эрик Берн и Грегори Бейтсон, Джон Гриндер и Ричард Бэндлер, Станислав Гроф и Александр Лоуэн ...Казалось бы, пришло время собирать камни.

Но Перлз есть Перлз. Его опять манит новизна с ее неопределенностью и таинством. Когда-то он перешел от индивидуального Гештальта к Гештальту в группе, теперь он мечтает воплотить Гештальт в повседневную жизнь (а может быть, еще точнее — сделать его образом жизни). В 1969 г. Перлз покупает старый рыбацкий мотель на Ванкувер-Айленд (остров Ванкувер), что на озере Ковишен в Британской Колумбии на западе Канады. Он основывает гештальт-кибуц, общину, где можно будет «жить в Гештальте 24 часа в сутки», и устраивается там вместе с несколькими учениками. Наконец-то Фриц счастлив: играет в шахматы, собирает марки, продолжая при этом читать лекции и вести группы в США, отличаясь надежностью в выполнении своих обязательств. И — впервые в жизни — он спокоен.

Жизнь в славе, пронизанная ощущением счастья, оказалась очень недолгой. После путешествия по Европе Перлз умирает в Чикаго от сердечного приступа на 77-м году жизни. Умирает на четвертый день в госпитале, куда его доставили практически прямо с трапа самолета. Около семисот человек, собравшихся «на Перлза» на конференции, в стенах Чикагского университета, его так и не дождались. В последний момент конференция была отменена. Последние слова Перлза удивительно ясно раскрывают его личность. Он, с множественством подведенных трубочек, внезапно пробует подняться с боль-



ничной койки. Когда медсестра восклицает: «Доктор Перлз, вы не должны вставать с постели», он впадает в гнев: «Я запрещаю вам говорить мне, что я должен делать!» (G. Masquelier, 2002). А потом умирает — 14 марта 1970 года.

Даже погребальная церемония Фрица Перлза не прошла «по-писаному». Произнося «надгробное слово», Пол Гудман не обошелся без критики умершего, провозгласив, что тот «предал Гештальт». Скрытая вражда между бывшими друзьями Перлза с Восточного побережья и более поздними из Калифорнии обрела в этой связи еще больший размах. Калифорнийские соратники Перлза назвали речь Гудмана «гнусным сведением счетов» и через некоторое время организовали вторую, «исправленную» погребальную церемонию, которой руководил Абрахам Левицкий.

Таким он был, беспокойный и легендарный Фриц Перлз, проживший жизнь, полную взлетов и падений, разочарований и надежд. В течение всей своей жизни он никогда не угодничал, остро реагировал на псевдоподлинность, участвовал в анархических движениях, был склонен к мятежу, зачастую бравировал и выставлял себя на показ, при этом являясь натурой легко ранимой и ищущей свой путь. Его поиски были не напрасны.

Мы признательны тебе, харизматический «отец» Гештальта. Мы имеем возможность творчески развивать созданное тобой направление, которое вобрало традиции и перешагнуло за их границы.

## ЛИТЕРАТУРА

- Гингер С., Гингер А.* Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999. С. 287.
- Гингер С.* Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистический подход к человеческим отношениям. М.: ПЕР СЭ, 2002. С. 320.
- Перлз Ф.* Опыты психологии самопознания (практикум по Гештальт-терапии). М.: «Гиль-Эстель», 1993. С. 240.
- Перлз Ф.* Внутри и вне помойного ведра. СПб.: Петербург — XXI век, 1995. С. 448.
- Перлз Ф.* Гештальт-семинары. М.: Институт гуманитарных исследований, 1998. С. 326.
- Перлз Ф. С.* Эго, голод и агрессия. М.: Смысл, 2000. С. 358.
- Перлз Ф.* Теория гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. С. 384.
- Перлз Ф.* Практика Гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. С. 480.
- Соколова Е. Т.* Общая психотерапия. М.: Тривола, 2001. С. 304.
- Masquelier G.* Gestalt Therapy: Living Creatively Today. Paris, 2002.
- Perls F., Hefferline R., Goodman P.* Gestalt Therapy. New York: Julian Press, 1951.
- Perls F. S.* In and Out the Garbage Pail. New York: Bantam Books, 1969a.
- Perls F. S.* Gestalt Therapy Verbatim. New York: Real People Press, 1969b.

## **РАЗДЕЛ II**

# **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ КОРНИ ГЕШТАЛЬТА**

---

### **Предисловие ко второму разделу**

Гештальт-подход как направление психотерапии и психологического консультирования базируется на трех основных идеях:

1. Гештальт — феноменологический подход; единственной целью гештальт-терапии является расширение осознания, и вся методология направлена именно на это.

2. Гештальт базируется целиком на экзистенциальном диалоге, на процессе контакта / разделения в «Я — Ты» отношениях.

3. Концептуальной основой гештальт-терапии является понятие Гештальта, основанное на холизме и теории поля (Yontef, 1993).

Второй раздел данной книги посвящен источникам, послужившим созданию гештальт-подхода в его современном виде. Соответственно, идеи, изложенные выше, послужили основой для выбора наиболее значимых для авторов «корней» Гештальта.

## **Глава 1. ГЕШТАЛЬТ И ПСИХОАНАЛИЗ**

В начале 50-х годов новый психотерапевтический подход, которому посвящена наша книга, по предложению Лоры Перлз получил название «экзистенциальный психоанализ». Это название, как известно, не сохранилось. Сыграла роль его коммерческая невыгодность, поскольку в то время экзистенциализм считался философи-

ей слишком мрачной и пессимистической. Тем не менее приведенное название — «экзистенциальный психоанализ» — в определенной мере символично: оно отражает сложность, неоднозначность и даже двойственность отношений между Гештальтом и психоанализом. Можно сказать, что Гештальт и вдохновлен психоанализом и противостоит ему.

Невозможно отрицать тот факт, что психоанализ является одним из основных корней Гештальта. С. Гингер пишет: «Гештальт-терапия — такая же дочь психоанализа, как терапевтические направления райхианского и неорайхианского толка ... или как транзактный анализ» (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 54). Иначе просто и быть не могло. Напомним, что Фриц Перлз обучался именно как психоаналитик, сам прошел четыре последовательных анализа, длившихся в сумме около шести лет, и имел 23 года собственной психоаналитической практики.

С другой стороны, классического опыта психоанализа Перлз так и не получил. Свой самый длительный анализ он проходил у неортодоксального Вильгельма Райха незадолго до того, как тот был исключен из Международного психоаналитического общества.

Попытаемся в этой главе обсудить как то, что роднит психоанализ и Гештальт, так и то, в чем они расходятся. Начнем с родственных черт.

Прежде всего, подчеркнем, что и психоанализ и Гештальт являются в основе своей направлениями, ориентированными на психотерапевтическую помощь людям. Заметим также, что и психоанализ и Гештальт сегодня имеют много приложений в различных областях практики, далеко выходя за «чистое поле» психотерапии.

Нет необходимости долго останавливаться на положении о том, сколько большое внимание Фрейд уделял бессознательному (см., например: З. Фрейд, 1989; 1990). Иногда от людей, информированных явно недостаточно, можно услышать, что Перлз «отрицает бессознательное». Совсем не так. Он действительно указывает на чрезмерную широту фрейдовского бессознательного, предпочитая говорить о «неосознаваемом в данный момент» и изучать скорее актуальный процесс подавления, чем содержание подавленного материала. Вместе с тем внимание к бессознательному (по Перлзу — к неосознаваемому) проходит красной нитью в теории и практике Гештальта.

Перлз много заимствует из терминологии классического психоанализа, и мы еще встретимся на страницах этой книги с понятиями *сопротивление и психологическая защита, интроекция и проекция, перенос и контрперенос, компульсивное повторение* и др. Иногда содержание, которое вкладывает в эти понятия Перлз, сходно с фрейдовским, порой — отличается. Но об этом речь пойдет ниже, сейчас же мы пытаемся навести мосты и в силу этого подчеркиваем терминологическую преемственность.

В данном контексте отметим также, что знаменитый перлзовский принцип «здесь и теперь» не столь далек от психоаналитической парадигмы с ее ориентацией в прошлое, как это может показаться на первый взгляд. По сути, возвращенный аналитиком невроз трансфера (переноса) прорабатывается затем в «здесь и теперь».

Еще больше общего можно найти при сопоставлении взглядов Перлза с идеями учеников и последователей Фрейда, некоторых из которых, кстати, сам Фрейд вычеркнул из списка психоаналитиков. Мы имеем в виду не только Райха, о котором уже писали, но и Адлера, Юнга, Штекеля, Ранка и многих других. Подробное обсуждение близости воззрений ряда психоаналитиков к Гештальту можно найти в книге Сержа и Анны Гингеров, перевод которой вышел на русском языке в 1999 г. (С. Гингер, А. Гингер, 1999). Мы выступали (вместе с Д. Н. Овечкиным) научными редакторами этой книги и ниже приводим сводную таблицу из указанного российского издания.

Таблица 1.

**Некоторые психоаналитики и Гештальт  
(по С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 66–67)**

Психоаналитики Зигмунд Фрейд (1856–1939)	Идеи и приемы, близкие Гештальту (см. соответствующую главу в нашей книге)
Георг Гроддек (1866–1934)	<i>Холистический и психосоматический</i> подход к больному; тело представлено в словах и наоборот; бессознательное проявляется в соматике; безынтерпретационное <i>сопровождение</i> больного; отсутствие границы норма/патология: болезнь = позитивное творчество
Альфред Адлер (1870–1937)	«Воспитательная» терапия, направленная на развитие автономии и самоутверждения

Шандор Ференчи (1873–1933)	Внимание к телесным реакциям клиента; основатель <i>биоанализа</i> ; <i>неокатарсис</i> ; <i>активная техника</i> ; телесное проигрывание; поощрение, материнское отношение (для больных с <i>пограничными состояниями</i> или для психотиков); важное значение <i>интроекции</i> ; <i>техническая эластичность</i> ; каждый ищет свой собственный специфический стиль
К. Густав Юнг (1875–1961)	Активное и ангажированное отношение терапевта; «зеркало» и паттерн; значение личного равновесия самого терапевта (личный стиль); преобладание клинического и <i>гуманистического</i> подхода над теоретическим; бессознательное — <i>резервуар неразкрытых потенциалов</i> , а не подавленное прошлое; поиски <i>индивидуации</i> : обращение к внутреннему диалогу; как проживается опыт, особое внимание к процессу; саморегуляция; ориентализм, символизм, воображение и образность; полярности
Мелани Клайн (1882–1960)	Значение <i>ранних агрессивных оральных импульсов</i> ; значение тела и <i>телесного контрпереноса</i> ; использование игровой терапии; амбивалентность <i>любовь/ненависть, хороший объект/плохой объект</i> (полярности)
Отто Ранк (1884–1939)	Ускорение излечения (посредством абреакции травмы рождения); элементы <i>сновидения</i> как проекции сновидца; невроз = неудавшееся произведение искусства; использование креативности в терапии (в том числе арт-терапии)
Карен Хорни (1885–1952)	Значение культурной окружающей среды, актуальных факторов; базальная экзистенциальная тревога; соответствующее значение теплого климата безопасности; финалистическая (значимость цели и целесообразности) перспектива: <i>вторичные выводы невротических расстройств</i>
Дональд Винникотт (1896–1971)	<i>Феноменологический</i> взгляд: процесс, проживание опыта; значение ранних отношений с <i>окружающей средой</i> : понятие потребности; польза поддерживающих интервенций ( <i>холдинг, хэндлинг...</i> ); особое значение игры, креативности, переходных предметов и переходного пространства; <i>Self</i> (и <i>ложный Self</i> )
Вильгельм Райх (1897–1957)	Воспоминания и эмоции, записанные в теле (которое «говорит»); воссоединение расщепившихся частей; <i>генитальная сексуальность и агрессивность</i> как импульсы жизни; главенство «как» над «почему», формы над содержанием, переживания, возникшего «здесь и теперь», над прошлым

Особенно детально авторы останавливаются на работах Шандора Ференчи (которого С. Гингер называет «дедушкой Гештальта»), более известных у нас в стране идеях К. Густава Юнга и все того же Вильгельма Райха. Кроме того, пристальное внимание уделено взглядам Дональда Винникота. Они настолько совпадают с перлзовски-

ми как в теоретико-методологическом, так и в техническом планах, что современный испанский гештальтист Альберто Рамс даже предлагает новый метод, синтезирующий эти два подхода. Данный метод он называет «Переходной терапией», возможно, как опираясь на винникотовскую концепцию переходного объекта, так и подчеркивая короткую дистанцию (легкость перехода) между идеями Перлза и Винникота.

Важно отметить, что сейчас в целом психоанализ значительно ближе к Гештальту, чем это было в начале и середине XX века. Позиция терапевта в современном психоанализе, например, локановском, — это позиция face to face. Многие психоаналитики предлагают своим пациентам располагаться не на кушетке, а в кресле. Не так, как раньше, «узурпируется» подчеркнутая нейтральность терапевта (см., например: М. М. Gill, 1982; Н. Kohut, 1977; 1984; Р. Р. Гринсон, 1994; М. Кан, 1997 и др.). Можно даже вообразить вслед за Сержем и Анной Гингерями, что в конечном итоге эволюционирующий Гештальт «вернется» в русло продолжающего развиваться психоанализа (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 66).

Перейдем далее к обсуждению расхождений во взглядах Перлза и Фрейда и, соответственно, отличительных черт Гештальта в сравнении с психоанализом. Это принципиально для выделения фигуры Гештальта в психотерапевтическом поле и поле психологической практики.

Итак, во-первых, общепринятому разделению тела и духа, объекта и субъекта, индивида и среды Перлз противопоставляет холистический подход. Каждый элемент организмического выражения рассматривается в его интимных связях с целым. При этом подчеркивается так называемая интра- и интерорганизмическая целостность.

Интраорганизмическая целостность предполагает отсутствие пропасти между психической (душевной, ментальной) и физической активностью. Психическая деятельность, согласно Перлзу, характеризуется более низким энергетическим уровнем, чем физическая. Психическое нездоровье состоит в неконгруэнтности физического и умственного, то есть в том, что важные энергетические процессы «выпадают» из сознания. Конечно, нет нужды осознавать всегда все. Тапер, играющий на фортепиано, скажем, в старом кафе в Питере, не осознает, как двигаются по клавишам его пальцы, воз-

можно, мечтая в данный момент о предстоящем отдыхе в Крыму. В этом случае физическая и ментальная деятельность не конгруэнтны. Однако если клавиша западет, то нет препятствия к конгруэнтности, здесь — к «отказу» от дневных грез и осознанию процесса игры, например, при переходе в другую тональность, не требующую нажатия запавшей клавиши.

Люди не имеют организмы, но являются ими.

В гештальт-терапии то, КАКИМ ОБРАЗОМ человек действует (КАК он говорит или двигается), дает так же много информации, как и то, ЧТО он думает и ЧТО он произносит.

Ошибочна и другая дихотомия — между «Я» и внешним миром. Интерорганизмическая целостность предполагает отсутствие четкой деморкационной линии между «самостью» и внешним миром, организмом и окружающей средой, постоянно взаимодействующими друг с другом. «Например, человек видит дерево; не может быть никакого вида без того, что можно было бы увидеть, так же как нельзя что-либо заметить, если нет глаза, способного это видеть» (Р. Нельсон-Джоунс, 2000, с. 66).

Рассматривая интерорганизмическую целостность — единство организма и среды, — Перлз вместе с тем указывает на существование границы / контакт между ними. Приведенному понятию мы уделим специальное внимание в одной из следующих лекций. Здесь же отметим только, что именно на этой границе имеют место психологические события. У здорового человека граница подвижна: возможен контакт со средой и его аннулирование или отход от среды. Ритм контакта и отхода является естественным ритмом жизнедеятельности организма. Ключом к нему выступает иерархия потребностей.

Доминирующая в «здесь и теперь» потребность становится фигурой, выводя организм из равновесия. Поддержание гомеостаза или организмическое саморегулирование есть процесс, посредством которого организм удовлетворяет свои потребности и восстанавливает баланс. Очевидно, что для этого индивидуумы должны быть способны осознать, в чем они нуждаются, и уметь управлять собой и окружающей средой, чтобы получить то, что им необходимо.

У невротика ритм контакта и отхода искажен. Такой человек не в состоянии осознать доминирующую потребность или установить адекватные отношения со средой для удовлетворения этой потреб-



ности. В результате он оказывается перед конгломератом гештальтов, которые неполностью сформированы и незавершены.

Обобщая вышесказанное, еще раз коротко сформулируем первое принципиальное положение о том, что специфической чертой, отличающей Гештальт от психоанализа, выступает его холистическая доктрина.

Во-вторых, если в психоанализе акцент делается на исследовании прошлого, на рассмотрении индивидуальной истории, то в Гештальте прерогатива отдается анализу ситуации в настоящем или принципу «здесь и теперь». Способность человека осознавать себя и свою доминирующую потребность в настоящий момент является условием формирования и завершения гештальта. «Нет другой реальности, — писал Перлз, — кроме настоящего» (F. Perls, 1992, p. 104). Прошлого уже нет, а будущее еще не наступило. При этом он никоим образом не отрицает, что все берет свое происхождение в прошлом и стремится к последующему развитию. Подчеркивается лишь то, что прошлое и будущее неразрывно связаны с настоящим. «Без отнесения к настоящему они становятся лишенными значения» (там же, с. 106).

Невротик не способен жить в настоящем, ибо несет незавершенные ситуации из прошлого, которые привлекают его внимание. В силу этого ему не хватает ни осознания, ни энергии действовать в настоящем. Гештальтисты, однако, не исследуют прошлое в целенаправленных поисках воспоминаний о травме или незаконченной ситуации. Мы просим клиента сфокусироваться на осознании непосредственно получаемого опыта в «здесь и теперь». Фрагменты незаконченных ситуаций из прошлого неизбежно всплывут как его часть. Тогда клиенту предлагается проиграть их, прожить их вновь, чтобы закончить и ассимилировать. Гештальтисты уверены в том, что для удовлетворенности и полноты жизни важно уметь принимать с открытым сердцем опыт настоящего.

Перлз оспаривает также фундаментальные представления Фрейда о развитии невроза. Для Перлза невроз является следствием накопления определенной суммы «незакрытых гештальтов», то есть потребностей, процесс удовлетворения которых был прерван, а не обязательно желаний, табуированных обществом и подавленных суперэго или эго. Неврозы, по мнению Перлза, возникают в результа

те сосредоточения индивидуума на так называемой средней зоне — *майе*, или зоне фантазии. Именно она несет в себе незавершенные гештальты. Соответственно, корни невроза лежат в тенденции фантазировать и интеллектуализировать там, где нужно просто осознавать настоящее. При неврозе идет непрерывная борьба между *майей* и действительностью (Ф. Перлз, 1998; В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донской, 1993; Р. Нельсон-Джоунс, 2000).

Следующее расхождение касается отношения к установлению причинно-следственных связей. С психоаналитической точки зрения, для понимания себя и развития способности к изменению наиболее важно узнать, ПОЧЕМУ человек ведет себя тем или иным образом. В парадигме Гештальта для этого самым существенным является осознание человеком, КАК он себя ведет. Поиски объяснений причин расстройства, связанного с детскими травмами, представляются Перлзу защитными оправданиями, которые могут скорее усилить, а не разрушить невроз.

Например, клиент приходит к заключению, что он такой беспомощный, потому что мать чрезмерно его опекала, а самым ярким примером мужского поведения для него с детства было поведение отца, находящегося у матери под каблуком. Согласитесь, что это — благоприятная почва для придания легитимности собственным трудностям. Они — «в законе», и человек поддерживает свои актуальные невзгоды, «извиняя» их наследием своего «тяжелого» детства. С другой стороны, осознание того, каким образом проявляется беспомощность сегодня и какие дивиденды она приносит человеку сейчас, приводит к отказу от неизбежной фатальности происходящего и его собственной ответственности за нынешнее положение дел.

Кроме того, любое поведение обычно имеет множество причин, каждая из которых, в свою очередь, обусловлена собственным веером факторов. По Перлзу, каузальный, причинно-следственный подход не в состоянии воссоздать всю паутину связей и, соответственно, интегрировать «элементы» чувствования и поведения в единое целое. Именно поэтому более важно тратить энергию не на ПОЧЕМУ, а на понимание КАК и ДЛЯ ЧЕГО. Не случайно знаменитое «Here and Now» («здесь и теперь») в современном Гештальте дополнено принципом «How and Now» («как и теперь») (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 57).

Итак, в отличие от психоанализа гештальт-терапия и гештальт-подход не каузальны, они не направлены на вскрытие причинно-следственных связей, в фокусе внимания здесь — работа на осознание, КАК и ЗАЧЕМ (ДЛЯ ЧЕГО) человек действует определенным образом.

В этой же связи отметим, что если в психоанализе акцент делается на подавляемом материале (в понимании и проработке внутренних конфликтов), то в Гештальте акцентируется очевидное. Здесь часты терапевтические интервенции, предполагающие отзеркаливание позы, мимики или жестов клиента, широко используются реплики типа: «Обратите внимание, что вы сейчас делаете руками», «Вы замечаете, что, говоря о собственной злости, начали улыбаться?»... Подобные интервенции (так называемый «возврат очевидного») позволяют повысить осознанность клиента и, в конечном счете, могут помочь прийти к изменению в переживаниях и поведении.

Еще одно расхождение Перлза и Фрейда касается подхода к инстинктам. Как известно, Фрейд выделял две основные группы инстинктов (потребностей): инстинкты, поддерживающие, создающие жизнь, и деструктивные инстинкты, связанные с агрессией и направленные на разрушение жизни. Знаменитые либидо и мортидо — энергия воли к жизни, поддерживающая род, и энергия воли к смерти — кульминацией которых являются половое сношение и убийство (Э. Берн, 1991). Перлз же утверждает, что существует огромное количество потребностей, которые ощущаются (осознаются) тогда, когда нарушается психическое или физическое равновесие организма. То есть, по Перлзу, ни одна из потребностей не является априори основной; можно говорить лишь о том, какая из них (потребность в безопасности, принятии и т. д.) доминирует в настоящий момент.

Представьте, что двое из наших читателей-мужчин идут по улице, а навстречу им движется красивая молодая женщина с допотопной авоськой, набитой продуктами. Если один из мужчин сыт, а второй голоден, то первый из них скорее обратит внимание на красивую женщину, а второй — на колбасу или консервы в авоське, возможно даже не заметив прекрасную незнакомку.

Итак, согласно Перлзу, неправомерно говорить об «основных инстинктах вообще» (двух, как у Фрейда, или каком-либо ином их ко-

личестве); инстинктов существует великое множество, и понятие «основной инстинкт» имеет смысл только по отношению к конкретному временному моменту.

Кроме того, Перлз настаивает на том, что агрессивность нельзя рассматривать лишь в деструктивном ключе. Она предполагает не только стремление к смерти, но и движение жить (Ф. Перлз, 1996; Ф. Перлз, 2000). Когда мы едим твердую пищу, то кусаем ее, разрушая и пережевывая, чтобы затем переварить и усвоить. Можно провести аналогию между агрессией, которая требуется для еды, и агрессией, необходимой для ассимиляции опыта. Каждый организм в пространстве окружающей среды растет, включая в себя новый материал. Этот материал сначала деструктурируется и переваривается, а затем выборочно ассимилируется с отбросом ненужного и присвоением значимого — будь то пища, родительское влияние или лекции, которые Вы сейчас читаете. В любой творческой деятельности необходима «здоровая» агрессивность, иначе человек оказывается, узником окружающей среды. Для появления автономности и независимости человек «обречен» на конструктивную агрессивность. Не случайно в Гештальте много внимания уделяется «вторичной переработке» опыта, который когда-то был пассивно «заглочен», а также поощряется способность к осознанному личному противостоянию.

Еще одно отличие Гештальта, вытекающее из вышесказанного, касается отношения к процессу ассимиляции. В психоанализе важнейшей задачей считается высвобождение репрессированного материала. Предполагается, что его проработка и ассимиляция происходят затем без особых подводных камней, как бы «сами собой». В Гештальте пережевывание, переваривание ранее интроецированного (проглоченного неразжеванным) опыта и процесс его ассимиляции рассматриваются как самостоятельные и трудные задачи, решению которых на сеансах целенаправленно отводится достаточное время.

Психоанализ базируется на рационализме, предполагающем разум решающим, если не единственным источником истинного знания. Человек, проходящий анализ, как бы «призван» найти свое место в универсальной теории. Пожалуй, строгий свод правил в психоанализе столь тщательно разработан, что пациент не всегда чувствует уважение к своеобразию своей личности.

Для Гештальта путеводной звездой является экзистенциализм с его вниманием не столько к разуму и логике, сколько к индивидуальным живым переживаниям. Перлз согласен с экзистенциалистами в том, что мир конкретного человеческого опыта может быть понят только из непосредственного описания его уникальности и самобытности. Встречу психотерапевта с клиентом Перлз рассматривает как экзистенциальную встречу двух неповторимых личностей, а не разновидность стандартных отношений врача и больного. Гештальт менее нормативен, чем психоанализ. Он априори отказывается от нозологических классификаций или имплицитных ожиданий терапевта в отношении обратившегося к нему за помощью клиента. «Без преувеличения можно сказать, что экзистенциализм послужил основой для формирования Перлзом понятий о гуманистической психотерапии» (В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донской, 1993, с. 65). Не случайно, что и в книгах Перлза мы не найдем строгих цепочек аргументов, скорее читатели сами вольны принять или отвергнуть его идеи на основе собственного опыта.

Напомним далее, что основными методами психоанализа являются свободные ассоциации и интерпретации. По мнению Перлза, эти методы недостаточны и часто неэффективны. Они создают избегание прямого переживания ассоциируемого и интерпретируемого материала.

Кроме того, интерпретируя, психоаналитик неизбежно берет ответственность на себя, в то время как усилия гештальтиста направлены на передачу ответственности клиенту. Гештальтист не хочет догадываться о чем-то в отношении своего клиента и, соответственно, интерпретировать то, что тот говорит или делает. Он будет вместе с клиентом каждый раз искать и открывать новое. Работая над расширением зоны осознания клиента и «веря в мудрость организма», гештальт-терапевт и гештальт-консультант будут всячески побуждать самого клиента принимать ответственность и делать собственные выборы. Метафорически говоря, гештальтисты помогают увеличить обзор, но куда плыть — решает клиент; гештальтисты помогают поставить паруса и научиться ловить попутный ветер, но вести корабль клиенту предстоит самому. Гештальтисты не тянут этот корабль на буксире и не толкают в корму, но сопровождают его на пути следования.

Таким образом, ответственность между клиентом и терапевтом распределена по-разному в психоанализе и Гештальте. В Гештальте она отдается клиенту в значительно большей степени.

Принципиально расходятся Гештальт и психоанализ и в отношении к механизму переноса (трансфера). В Гештальте перенос не служит основным двигателем терапии, а психоаналитики его намеренно эксплуатируют, специально взращивая «невроз трансфера». Последний считается аналогом детского невроза, который, при актуализации таким образом, оказывается далее доступным для лечения. Это не означает, что гештальт-терапия не признает переноса клиента. Просто работа происходит обычно по мере его возникновения. Перлз считал, что невроз трансфера может способствовать развитию и консервации проективных механизмов, которые в Гештальте рассматриваются как один из способов сопротивления контакту с окружающей средой и уклонения от ответственности.

Гештальтисты в большей мере используют контртрансфер, нежели трансфер.

Что касается самого понятия сопротивления, то в психоанализе акцент делается на сопротивлении пациента терапевту. В гештальт-терапии выделяются различные виды сопротивлений, называемые также невротическими нарушениями на границе / контакт (Перлз), срывами цикла контакта (Зинкер) и т. д. В любом случае речь идет о «дефектах» контакта клиента с окружающей средой, мешающих ему удовлетворить ту или иную потребность. Элементами окружения, с помощью которых клиент в состоянии удовлетворить свою потребность, могут выступать предметы или значимые люди, но отнюдь не только психотерапевт. При этом гештальт-терапия направлена не на преодоление сопротивлений (как, например, в психоанализе), а на их осознание клиентом. Эти сопротивления могут быть как патологическими, так и здоровыми и порой необходимыми для психосоциального равновесия.

Для того чтобы трансформировать спонтанный перенос пациента в невроз трансфера, психоанализ рекомендует отношения «благожелательной нейтральности». Психоаналитик сохраняет эмоциональную дистанцию между собой и пациентом, он закрыт и следует «правилу воздержанности», не проявляя собственную индивидуальность. Он остается «чистым» или «пустым экраном», на который

пациенту легче проецировать. Ортодоксальные психоаналитики иногда доводят свою нейтральность до гротеска. Вспомним Эжена Харника, у которого Перлз проходил третий анализ, того самого Харника, который отказывался пожимать руку в начале сеанса и почти все время молчал. Джанет Малколм в своей книге «Невозможная профессия» описывает историю пациента, пришедшего на очередную психоаналитическую сессию на костылях. Его аналитик, истинный профессионал, ни о чем не спросил, только сидел с непроницаемым выражением лица и ждал, когда начнутся ассоциации.

Невозмутимые и молчаливые психоаналитики словно напрашиваются на пародии, и имеют их в огромном количестве на страницах научной и художественной литературы, в кинолентах и просто в повседневных разговорах. Перлз, несколько утрируя, определял подобную позицию терапевта в психоанализе как «апатию». В отличие от психоанализа клиент-центрированная терапия Карла Роджерса превозносит *эмпатию*: здесь терапевт эмоционально близок клиенту, относится к нему с «безусловным принятием» и, ставя себя на его место, как бы «вибрирует» в унисон с ним. Гештальт, в свою очередь, поощряет *симпатию*. Во главу угла ставятся аутентичные отношения «Я — Ты» (по Мартину Буберу). Гештальтист использует сознательное самораскрытие (Self-disclosure), он не нейтрален, но вовлечен в отношения с клиентом, проявляя контролируемое и селективное участие.

В этих межличностных отношениях каждый остается самим собой, здесь процветает скорее равенство и партнерство, нежели отношения «сверху вниз», когда один из людей что-либо объясняет другому, например интерпретируя происходящее. Кстати, кажется символическим, что на страницах гештальтистской литературы обычно фигурирует понятие «клиент», а психоаналитической — «пациент». Что называется: «Почувствуйте разницу!»

Отметим кроме того, что психоанализ более интеллектуален, чем Гештальт с его постоянным обращением к чувствам и телесным ощущениям.

Психоаналитическая терапия вербальна. Однако вербальные отношения двух людей, особенно в ситуации ортодоксального аналитического лечения (когда пациент лежит на кушетке, лишенный движения и даже зрительного контакта с терапевтом, находящимся за

ширмой) не позволяют в полной мере высветить расхождения слов с социальным поведением. Гештальт-терапия в этом смысле имеет преимущества. В ней направленно используются вербальные и невербальные проявления клиента, а также вербальные и невербальные терапевтические интервенции. Иногда ее называют «терапией действием», ибо в ней имеют место техники психодрамы, взаимодействия с различными предметами, монодрама, предполагающая последовательное проигрывание протагонистом различных ролей ситуации, всплывшей из памяти. Классической техникой Гештальта является амплификация, заключающаяся в поощрении усиления клиентом его жестов, ощущений, чувств... В современном Гештальте широко применяется также работа с рисунками, лепка, другие элементы арт-терапии и отдельные аспекты танцевальной терапии.

Несколько схематично можно сказать, что психоанализ в большей степени работает на корковом уровне и в основном «обращен к левому полушарию». Гештальт-терапия — скорее «правополушарна» и при этом целенаправленно мобилизует глубинные слои центрэнцефала (рептильный и лимбический мозг).

В том же контексте обратим внимание на то, что психоанализ требует от пациента достаточной способности к вербализации собственного опыта, то есть доступен ограниченному социальному слою. Несомненно, играют здесь роль и финансовые причины, так как традиционно анализ предполагает длительное время лечения (только на возвращение невроза трансфера обычно уходит несколько месяцев). Гештальт с его меньшей длительностью и поливалентным языком (вербальным и невербальным) не является столь элитарным и доступен для любых возрастов и практически любых слоев населения.

Далее подчеркнем, что классический психоанализ является терапией индивидуальной. Гештальт-терапия отдает предпочтение групповой работе. Это не означает, что гештальтисты не работают с клиентами индивидуально как в краткосрочном, так и в пролонгированном формате. Более того, часто клиентам рекомендуется совмещать индивидуальную гештальт-терапию с групповой. Тогда у клиента появляются новые возможности для коррекции самовосприятия и самооценки, для поиска новых способов поведения. При этом большинство гештальтистов работают как с группами, так и имеют индивидуальную практику. Насколько нам известно, несмот-



ря на существование аналитически-ориентированных групп, в том числе групп анализа, человеку, проходящему индивидуальный анализ, все еще редко рекомендуется параллельная работа в группе. Кроме того, аналитики, ведущие группы (например, групп-аналитики), обычно не работают с пациентами индивидуально. Соответственно, здесь отсутствует (сведена к минимуму) возможность проходить индивидуальную и групповую терапию с одним и тем же терапевтом. В гештальт-терапии распространен как этот вариант, так и вариант работы с одним терапевтом в индивидуальном режиме, а с другим — как с ведущим группу.

В заключение важно отметить, что, стремясь к признанию Гештальта как нового психотерапевтического направления, Перлз был «вынужден» противопоставлять его официально признанной психоаналитической системе, бурно ее критикуя. Непредвзятое внимательное рассмотрение перлзовской критики Фрейда позволяет утверждать, что эта критика порой была направлена на Перлзом же и созданное карикатурное представление о психоанализе. Не случайно многие психоаналитики тех лет и тем более наши современники не узнают себя в образах, созданных Перлзом.

В этой лекции мы стремились не критиковать психоанализ, к которому относимся с большим уважением, а обрисовать его общие с Гештальтом черты и высветить отличительные особенности Гештальта. Мы согласны с С. Гингером, что «завоевание собственной идентичности происходит через усиление границ и подчеркивание различий» (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 55). Поэтому своеобразию Гештальта уделено больше внимания. Вместе с тем еще раз подчеркнем, что Гештальт не только (и не столько!) противостоит психоанализу, сколько вдохновляется им и, в свою очередь, вместе с другими направлениями гуманистической психотерапии и психологической практики вдохновляет его.

В настоящее время все больше представителей психоанализа отказывается от его «кушеточного» варианта, все меньше психоаналитиков продолжают следовать доктрине холодного нейтралитета. Особенно отчетливо слышны голоса знаменитых Хайна Когута (бывшего президента Американской психоаналитической ассоциации) и Мертона Гилла — о важности теплой вовлеченности и сердечности в терапевтической работе, о значимости принципа «здесь и те-

перь», о том, что контртрансфер может оказаться полезен и т. д. (H. Racker, 1968, M. M. Gill, 1982 и др.).

Мы приветствуем появление перевода книги Майкла Кана, который ратует за союз психоаналитических и гуманистических традиций в психотерапии. Только вчитайтесь, как по-гештальтистски звучит одна из его идей: «...терапия работает тогда, когда клиент действительно находится «здесь», в настоящем времени; процесс идет лучше, чем в случае простого разговора о самом себе» (М. Кан, 1997, с. 24). Или: «Как терапевт я должен решить, полезно ли раскрывать клиенту мои чувства о нем, и если да, то в какой степени» (там же, с. 123). Чем не реализация принципа контролируемого участия? Автор, как это принято и в Гештальте, отказывается от постановки классического нозологического диагноза. «То, каким является данный клиент в данный момент, определяет отношение к нему ... терапевта, ... терапевт по-разному относится к разным клиентам или к одному клиенту в разное время. ...подход не зависит от диагноза...» (там же, с. 132). А вот по сути апелляция к аутентичности психотерапевта, разделяемая всеми гештальтистами: «...будем стараться быть открытыми, не применяя терапевтической маски и не выдавая себя за тех, кем мы не являемся» (там же, с. 131). И уж совсем гештальтистский призыв: «Позволим себе проявлять спонтанность» (М. Кан, 1997, с. 131).

Проявим спонтанность и мы. Просто поставим в этой главе точку.

**ЛИТЕРАТУРА**

- Берн Э.* Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. СПб.: МФИН, 1991. С. 448.
- Гингер С., Гингер А.* Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999. С. 287.
- Гринсон Р. Р.* Техника и практика психоанализа. Воронеж: НПО «МО-ДЭК», 1994, С. 491.
- Кан М.* Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения. СПб.: Б.С.К., 1997. С. 143.
- Кондрашенко В. Т., Донской Д. И.* Общая психотерапия. Мн.: Наука і тэхніка, 1993. С. 478.
- Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика психологического консультирования. СПб.: Питер, 2000. С. 464.
- Перлз Ф.* Гештальт-подход и Свидетель терапии. М.: Либрис, 1996. С. 235.
- Перлз Ф.* Гештальт-семинары. М.: Институт гуманитарных исследований, 1998. С. 326.
- Перлз Ф. С.* Эго, голод и агрессия. М.: Смысл, 2000. С. 358.
- Фрейд З.* Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1989. С. 456.
- Фрейд З.* Психология бессознательного: Сб. произведений. М.: Просвещение, 1990. С. 448.
- Gill M. M.* The point of view of psychoanalysis: energy discharge or person? *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 1982, 4. P. 523–551.
- Kohut H.* The restoration of the Self. New York: International Universities Press, 1977.
- Kohut H.* How does analysis cure? Chicago: University of Chicago Press, 1984
- Perls F. S.* Ego, Hunger and Aggression. New York: The Gestalt Journal Press, Inc., 1992.
- Racker H.* Transference and countertransference. New York: International Universities Press, 1968.

## Глава 2. ВОСТОЧНЫЕ ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ

Откуда любовь Перлза, его коллег и наследников к Древнему Востоку? Перлз — европеец до мозга костей. Гуру не имел, в силу протестных черт своего характера, скорее всего, послушания бы не вынес и других всегда призывал не следовать за учителем, но опираться на собственный опыт... Личный опыт Перлза в практике дзен был весьма ограничен (см. разд. I, глава 2), и сатори ему достичь не удалось. Не слышали, чтобы кто-то из его ближайших сподвижников надолго ездил учиться этим традициям или занимался чем-то из серьезных восточных духовных практик непосредственно сам, а ведь сила данных учений не в умозрительных построениях, которые можно было бы заимствовать, а в традиции и собственной практике, которая требует проживания. Тем не менее поздняя автобиография Перлза «Внутри и вне помойного ведра» изобилует словом «медитация»; оно встречается и на страницах книг его последователей. В эса-ленский период двери его института гостеприимно распахнуты для всевозможных восточных (и псевдовосточных) духовных практик и техник, а сам он почти занимает вакантное место Учителя. Перлз и его потомки «увлекаются» Древним Востоком. Для чего?

По нашему мнению, речь идет о том сугубо европейском явлении, перекочевавшем впоследствии и в прагматичную Америку, которое Г. Гессе назвал «Паломничеством в страну Востока». Уже с начала XIX века Европа ввозила импортную Индию и Китай плоды промышленной революции, а взамен получала привлекательные своей широтой и экзотичностью духовные практики и философские идеи. Поначалу они были предметом роскоши, делом интеллектуальной элиты — тех, кто желал думать, а не существовать по инерции. К их несчастью, традиционные духовные ценности родного христианства были уже в определенной мере развенчаны, им пришлось заняться созданием новых. В конце XIX века увлечение Востоком приняло почти эпидемический характер. В наступивших сумерках и клубах дыма Первой мировой войны, когда иллюзиям человеческого всемогущества вдруг настал конец, а на планете почти не осталось белых пятен и она стала такой маленькой, единствен-

ным «настоящим путешествием» оказалось, по выражению Г. Гессе, «путешествие сознания».

«Свет с востока» сыграл роль маяка. И вот, из множества противоречащих друг другу китайских, индийских, японских эзотерических традиций, разделенных десятками веков и километров, каждая из которых требовала от апологета всей жизни и даже большего, лукавые европейцы принялись выбирать то, что соответствовало их практическим нуждам, подтверждалось их экспериментальной наукой, могло оплодотворить мысль. Перлз в этом смысле не отличался от своих современников: сухая прагматичная логика его угнетала, а надежда на обретение духовной опоры и новых возможностей очень влекла. Кроме того, «серьезные профессионалы» глядели на всякие «философии» с брезгливостью — а Перлз любил эпатировать публику...

В конце концов не так уж важно, какое из этих объяснений «восточного аромата», которым он наградил свой подход, соответствует исторической истине. С нашей точки зрения, идея о том, что Гештальт имеет какие-то восточные корни — не более чем миф. Скорее имеет смысл говорить о сходстве Гештальта с рядом восточных учений, причем не о родственном сходстве, а об эволюционном сближении: как могут конечности дельфинов внешне походить на плавники рыб, вовсе не имея общего происхождения и ничего друг от друга не заимствуя — просто в силу целесообразного приспособления к одинаковым условиям среды, так и философские течения могут приобретать сходство, если обслуживают сходные практические нужды. Нам часто приходится отвечать студентам на вопрос: «Вот вы говорите, что гештальт-терапия — не технически ориентированный подход. А что же она собой представляет?» Пожалуй, если честно отвечать, то мы бы сказали, что гештальт-подход, пожалуй, в большей мере — образ жизни, способ мышления, система отношений, чем собственно терапия в ее обыденном значении: помощи больным и дезадаптированным. Недаром, напомним, журнал «Лайф» в 1968 называет Перлза «папой Римским новой эпохи». Недаром сам Перлз говорит, что гештальт-терапия слишком хороша, чтобы принадлежать больным. Гештальт своими ценностями: актуальность — осознанность — ответственность — выбор апеллирует к широкому общественному сознанию и в этом не отличается от любого другого учения; чуть не написали вероучения. Пожалуй, все-таки скорее философское учение, духовная

практика: подобно Будде, Перлз оставляет за пределами рассмотрения и на усмотрение каждого вопросы о Непостижимом. Психоаналитик — это профессия; гештальтист — профессия и кредо. Как любую другую духовную практику, Гештальт невозможно исповедовать на словах: он либо становится сердцевиной жизни, самой жизнью, либо человек выбирает что-то другое. Отсюда становится понятным теснейшее родство с другими духовными практиками, прежде всего с восточными (западные духовные практики слишком тяготеют к монастырям, а на статус науки Гештальт не претендует).

В связи с вышесказанным нам представляется бессмысленным разбирать то, что именно заимствовано и из какой традиции. Лучше поговорим, какие просматриваются точки соприкосновения. Мы собираемся остановиться на нескольких темах, которые, как нам кажется, звучат в Гештальте и восточных духовных практиках похожим образом.

## Терапия на основе концентрации

Что же происходит? В полемическом задоре с З. Фрейдом Перлз посягает на метод свободных ассоциаций, святая святых психоанализа, называет его «методом свободных диссоциаций» и довольно резко против него выступает. Он говорит, что свободные ассоциации, конечно, хороши, чтобы проникнуть в бессознательное, только неизвестно, для чего и куда. Он ставит под сомнение априорную ценность широкого доступа к бессознательному материалу, предлагая сосредоточиться на том, что сам клиент считает самым актуальным в данный момент. Человек, двигаясь по своему ассоциативному ряду, с его точки зрения, может легко уйти, ускользнуть с самого для него горячего, страшного, следовательно, актуального. Этот способ дает пациенту успокоиться, избежать горячих болевых точек. Перлз вместо этого предлагает терапию на основе концентрации. И это первое, что сближает Гештальт с восточными, медитативными<sup>11</sup> по своему характеру, практиками.

<sup>11</sup> Медитация (латинское *meditatio*, от *meditor* — размышляю, обдумываю) — умственное действие, направленное на приведение психики человека к состоянию углубленной сосредоточенности. В психологическом аспекте медитация предлагает устранение крайних эмоциональных проявлений и значительное снижение реактивности (Философский энциклопедический словарь, 1989).

Не оспаривая важности рефлексии, интроспекции и осознания, он вводит в качестве приоритетного понятие *awareness*, более широкое по своему значению. У *awareness* нет точного аналога в русском языке, гештальтисты всего мира пользуются этим английским термином. Если посмотреть на это слово, послушать, как оно произносится, то возникает впечатление, что оно имеет нечто общее с верой или уверенностью; это не осознание с помощью ума, не результат процесса целенаправленного мышления. *Awareness* есть пребывание в процессе сосредоточенного внимания, включающее восприятие совокупности текущего чувственного опыта, свободное от размышления и, как правило, опережающее вербальное оформление.

Мы описываем медитативный по своей сути процесс, результат которого Перлз предлагает вербализировать. Медитация<sup>12</sup>, если говорить об общем значении этого слова, не что иное, как концентрация, углубленное сосредоточение; способ заставить прагматический ум замолчать ради достижения большей полноты бытия. Для этого необходимо избрать для себя некий фокус, в котором, как в лазере, будет собираться внимание и, следовательно, аккумулироваться энергия. Разные религиозные направления, духовные школы в качестве предмета, с помощью которого сосредоточивается внимание, выбирают различные объекты, в зависимости от своих задач и вкусов. Можно медитировать на какой-то внешний объект, например на пламя свечи или на точку (они легко привлекают внимание, да-

---

<sup>12</sup> Дхьяна — медитация — не индийский метод, не просто техника. Она может прийти к вам только через основную трансформацию, через мутацию. Представление о медитации как о каком-то методе в корне неверно. Ум — такой, какой он есть, — не медитативен. Прежде чем случится медитация, ум должен полностью измениться. Ум постоянно вербализует. Любое экзистенциальное явление ум способен трансформировать в слова. И слова становятся препятствием, тюрьмой. Этот постоянный перевод предметов и бытия в слова является препятствием к медитативному уму. Поэтому первым необходимым условием достижения медитативного ума является осознание своего постоянного вербализования и способность остановить его. Просто созерцайте предметы; не вербализуйте. Ощущайте их присутствие, но не переводите их в слова. Пусть вещи будут, но без языка; пусть возникают ситуации, но без языка. Это вполне возможно, это естественно. Ненатуральным является существующее ныне положение, но мы настолько привыкли к нему, что уже даже не сознаем того, что постоянно переводим ощущения в слова.

вая возможность погрузиться в измененное состояние сознания за счет самогипноза). Можно, как известно, концентрироваться на мандале (символическом изображении священного круга мироздания), можно повторять священные звуки — мантры, можно концентрироваться на имени Божьем и т. д. Объектов для концентрации в восточных направлениях великое множество, и смысл медитации не только и не столько в выборе объекта для сосредоточения — он является лишь способом для перехода к качественно иному состоянию сознания и уровню восприятия, сколько в обучении и тренировке бдительного внимания. Если благодаря концентрации удастся накопить потребную энергию, то становится возможным замечать события, подчас далеко выходящие за рамки обыденного опыта и череватые серьезными изменениями в экзистенциальном смысле. Правда, только в той мере, насколько человек свободен от их ожидания и «пропикивания», когда привязанность к результату не вмешивается в процесс концентрации (см. данные о парадоксальной теории изменений А. Бейссера — Beisser A., 1970). Точно так же возможно медитировать на внутренние объекты, касающиеся каких-то функций человеческого тела, если они в принципе могут осознаваться. Очень часто в качестве внутреннего объекта концентрации выбирается, как вы знаете, дыхание, потому что это — данность бытия, присущая ему всегда, хорошо поддающаяся отслеживанию (осознанию). Концентрация на дыхании принята в древнейшей буддийской традиции — випассане. Дыхание выступает как центр, «дом» медитирующего, в то время как замечанию, «ментальной отметке», подлежат все текущие феномены человеческого бытия. Прочитируем инструкцию медитирующему из книги Дж. Голдстейна и Джека Корнфилда «Путь к сердцу мудрости», отметив, что авторы — апологеты древней философской ветви буддизма — тхеравады:

«Удерживайте внимание четко сфокусированным на каждом вдохе и выдохе... Наблюдайте за ощущениями каждого дыхания внимательно, однако не нацеливаясь найти в них нечто, заранее сформулированное. Просто замечайте то, что преподносит вам протекающий момент. Попытайтесь как можно более непрерывно регистрировать элементы своих впечатлений (слышание, ощущение, чувство, думание, etc.). Отмечайте их, и если переживание перестает доминировать — возвращайтесь к дыханию... Пусть все объекты —



впечатления тела и ума — появляются и уходят сами собой... Они возникают, некоторое время существуют и уходят — как все прочее...» Иными словами — «дайте своим переживаниям быть, не прерывая их; пребывайте с потоком своих переживаний, не идентифицируясь с ними и отдавая себе отчет в их преходящей изменчивой природе» (Д. Голдстейн, Д. Корнфилд, 1993, с. 62–67).

Будда, согласно теориям его учеников, предлагая медитировать, желает «пробудить человека», сделать его способным воспринимать мир более широко, дать возможность выйти за рамки собственных узких страстей и интересов, освободить от страданий. Похожую цель ставит перед собой и Перлз: он хочет освободить человека от «дневных грез», от «компьютерной активности», чтобы сделать его жизнь по-настоящему наполненной, пробужденной, дать ему возможность истинного выбора. Способ — развитие способности пребывать в состоянии осознанности. Для этого Перлз предлагает, фактически не называя так, медитацию на тему «здесь и теперь», сделав предметом сосредоточения поток сознания. Он предлагает внимательно замечать и озвучивать феномены человеческого бытия: ощущения, потребности, эмоции, мысли — дать этому потоку свободно течь. Он в большей мере заинтересован чередованием, ритмом этих процессов: мышления, видения, чувствования и т. д., нежели собственно их результатами, содержанием. В особенности же он обращает внимание на затруднения и перерывы в этом потоке. По его мнению, изменения темпа речи, тембра голоса, наличие слишком общих или неясных фраз могут свидетельствовать о том, что человек защищает от определенных переживаний, отчуждает их, и важно пролить свет на то, каким образом он тем самым обедняет свою жизнь. Инструкция к подобной медитации похожа на ту, что мы привели выше. «Погештальтистски» она звучала бы так: «Будь внимателен ко всем своим переживаниям... относись к ним с уважением, не оценивай и не прерывай их... узнавай их субъективный здесь-и-сейчас характер... старайся не уноситься вслед за содержанием того, что происходит, — отметь феномен и дай всплыть следующему»...

Эта медитативная техника у Перлза получает название континуума осознания. Это — последовательное сосредоточенное изложение другому, чаще терапевту (в группе либо индивидуально), реже — самому себе, всего того, что происходит со мною в данный момент,

что я осознаю: что я вижу, чувствую, ощущаю телом, переживаю на уровне эмоций, планирую, намереваюсь, вспоминаю, обдумываю и т. д., не фиксируясь на содержании или оценивании своих переживаний, не пускаясь в объяснения по их поводу. Терапевт следит, чтобы речь шла от первого лица, в единственном числе, в настоящем времени и наблюдает за прерываниями, если они возникают.

*Если бы одна из авторов сейчас начала континуум осознания, то сказала бы так: Я сейчас ясно вижу экран компьютера, пятна букв на клавиатуре, свои колени, я чувствую подушку, я ощущаю, что у меня слегка перехватывает дыхание по мере того, как я щелкаю по клавишам... Я боюсь сделать ошибки и тороплюсь... Мне хочется сделать глубокий вдох, когда я делаю вдох, мои плечи расправляются, и появляется мысль, что беспокоюсь напрасно. У меня жар подступает к щекам, и я чувствую радостное облегчение оттого, что это происходит. Я сейчас продолжаю отслеживать время, которое я затрачиваю на самоописание, призванное иллюстрировать континуум осознания. Неприятно, что-то похожее на растерянность... Я начинаю планировать, что я буду делать в следующий момент».*

Континуум осознания — одна из популярных гештальтистских техник. Не менее распространены и медитации, связанные с дыханием: наблюдая за тем, как протекает процесс дыхания, особенно за его затруднениями, можно осознать целый ряд связанных с ними эмоций. Это в некотором смысле их телесный знак.

В отличие от традиционных медитативных техник, где человек медитирует наедине с собой, чаще в молчании и неподвижности, Перлз предлагает вариант медитации в сопresутствии и при участии другого. За счет этого человек получает возможность не только воспользоваться обратной связью: больше узнать о том, как он прерывает свой процесс осознания, но также увидеть и почувствовать, как то, что он говорит, сказывается на происходящем с его собеседником; узнать, как своим бытием он влияет на окружение; соотнести свое переживание с переживанием другого человека. По сути дела, континуум осознания — это часто медитация на тему контакта этого человека с терапевтом или с группой.

Другой, не менее важной, стороной медитации на тему «здесь и теперь», является осознание непрерывно происходящих с человеком перемен. Иногда говорят, что постоянное пребывание в

awareness — штука очень трудная. Можно сказать, что на самом деле любой человек пребывает постоянно в состоянии некоторой осознанности (когда, конечно, не спит). Вопрос только в том, насколько его awareness полное, что зависит от предмета, на котором сконцентрировано его внимание. Если одна из нас, авторов книги, моя посуда, проделывает это автоматически и ее внимание приковано к планированию завтрашней группы, то она может пребывать в осознанности своего процесса планирования. Однако ее внимание достаточно сильно отвлечено от собственно процесса мытья посуды и от связанных с этим ощущений — теплой воды, запаха мыла, легкой усталости в кистях и т. д. Ничего специально плохого в этом нет, но если во время мытья посуды она мечтает о чашечке кофе, пока пьет кофе — погружается в мысли, какую книжку выбрать на сон грядущий, читая книжку — ведет с собой ругань, что опять предпочла фэнтези или детектив научной литературе и не тушит вовремя свет, хотя завтра рано вставать, а погасив, наконец, лампу, принимается вспоминать не доделанные за день дела — она, может статься, заметит, что ничего за вечер для нее не произошло, как-то пусто, будто не жила последние три часа. Все ее внимание было сосредоточено в голове, в сфере ума: на планировании и внутреннем диалоге, «компьютерной активности», которую так поносили Ф. Перлз и К. Наранхо (К. Наранхо, 1997). Ощущениям и переживаниям просто не осталось места. Как утверждают все без исключения восточные традиции, если человек не сосредоточен на том, что он делает, ум его непрерывно блуждает. Героиня вымышленного примера, приведенного выше, не была открыта к настоящему, скорее к прошлому и будущему, и этот кусочек ее жизни протек, как вода между пальцев, ничего нового не прилипло. Если хочется проживать свою жизнь в полноте, то желательно, чтобы фокус awareness гибко смещался по мере того, как происходящая с вами ситуация, окружающая среда изменяется. Чтобы изменение соответствовало изменению. Дискурсивное и ассоциативное мышление требует значительного времени, среда подчас изменяется значительно быстрее; когда человек вязнет в содержании, застревает в обдумывании того, что с ним происходило, он не успевает заметить изменения окружающей среды. Мы нередко встречаем подобное в терапевтических сеансах, когда терапевт уходит в расспросы, рассуждения или в размышления о своей тера-

певтической гипотезе. Он тонет в содержании и перестает из-за этого обращать внимание на то, что происходит с его реальным клиентом. Он не успевает за «здесь и сейчас» и своими интервенциями мешает клиенту пребывать в осознании. Отсюда многочисленные призывы Перлза работать с очевидным. Они легко находят параллели с древневосточными напоминаниями о непрерывной череде изменений, которой подвержен мир, и необходимости пребывать с ними в ладу (китайская классическая «Книга Перемен»).

### «Недеяние»

Следующий вопрос, который сближает в той или иной мере Гештальт-подход с учениями буддийского и в особенности даосского (*Чжуан-Цзы*, *Ле-Цзы*, 1995) круга, — тезис о недеянии. В одном из буддийских канонов (*Чжун Юань цигун*, Школа Мастера Сюи Минтана, 1991) говорится: «Истина в том, что недеяние тем не менее является деянием, а деяние становится недеянием; деяние является причиной недеяния, в недеянии нет ничего, что не участвовало бы в деянии. Деяние — это мышление, а недеяние — это отсутствие мыслей. Недеяние — это не пустота, это состояние забвения и памяти одновременно, это выход из круговорота жизни и смерти; в нем только дух и нет мысли, нет формы, нет постоянства. Недеяние — это просветление, озарение».

Для буддистов недеяние, невмешательство в жизненную активность, связанную с борьбой и неизбежными выигрышами и поражениями, — это способ освободиться от страстей и привязанностей, освободить время и силы для духовной практики, разотождествиться с иллюзорными порождениями Мары (Ромен Роллан, 1991) и вырваться из постылого круга сансары. Даосы говорят о величайшей гармонии Вселенной, имеющей свои ритмы; о связанности и взаимной обусловленности всего живого и неживого и призывают не вмешиваться в этот поток по собственному произволу, по хотению мысли, но чутко ловить ритмы и следовать потоку, по возможности не изменяя его — у-вэй (Дао дэ Цзин, 1972).

Гештальт признает недеяние как одну из своих неотъемлемых ценностей: не пытайся ничего насильственно изменить в себе и в другом, даже из самых благих побуждений, будь с тем, что есть, го-

ворит Перлз, и в то же время объявляет Гештальт-терапией действия. Как соединить, как сопрячь действие и недеяние — парадокс. Гудман, пожалуй, самый большой теоретик Гештальта, обращается к нему в монографии Гештальт-терапия (F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman, 1951), о которой мы уже упоминали. Он приводит примеры из психологии творчества. Когда художник пишет свою картину, пребывает ли он в деянии? Он создает художественное полотно, некоторым образом это — действие. С другой стороны, за самим действием у художника не стоит определенного четкого плана, это не схема — он «слушает» мироздание, «слушается» своего творения. Если он действительно в процессе творчества, то он не знает наперед, какие детали, какие световые эффекты станут именно этой картиной. И когда он пишет, то и сам неизбежно меняется вместе со своим творением. Они оказывают взаимное влияние, попадают в единый ритм. Такое пребывание в процессе спонтанного, нерассуждающего, нецеленаправленного действия, когда внимание направлено на процесс, а не на результат, — Гудман приравнивает к недеянию. Художник несомненно действует, создавая свое полотно, но он наблюдает бытие своей природы, не влияя на ее существование. Художник «зачарован» своей природой. Данный процесс запускается потребностью в самореализации, в творчестве как таковом, а не в достижении определенной цели — в этом принципиальное отличие от деятельности, ориентированной на предварительно продуманный результат.

Другой пример из этой же книги. Когда влюбленный руками обводит вокруг контуров своей любимой, пребывает он в деянии или нет? Он производит движение, но если его спросить: для чего он это делает, что он этим хочет выразить, пытается ли он этим что-то изменить — то он затруднится ответить. Он не размышляет. Он пребывает в безмолвии. Это действие продиктовано его глубинной жизненной потребностью любить — сейчас. С культурой недеяния в гештальт-терапии связан акцент на исследовательской позиции: на проживании и тщательном изучении того, что есть, в противоположность страстному стремлению прийти к определенному изменению, результату. Перлз верит, что если человек способен пребывать на уровне тупика, осознанно наблюдать внутреннюю пустоту, принимая ее как часть своего существования, она заполнится без усилия,

спонтанно, скачком, и это будет истинным, целостным изменением (Ф. Перлз, 1996).

Действительно, способность совершать спонтанные действия без рассуждений является для гештальтистов немалой ценностью (мы вернемся к этому в главе о творческом приспособлении). Пожалуй, здесь имеет смысл только подчеркнуть, что не все, что человек принимает за спонтанные действия, продиктованные данным моментом, таковым является. Например, в групповой терапии у участника появляются эротические чувства к терапевту. Человек о них не говорит, никак не реализует их в группе. Возможно, у него существует внутренний запрет не только на подобное поведение, но и на сами чувства такого рода. Он не осознает своих переживаний. Он уходит домой и буквально «привязывается к столбу» — признается в любви первому встречному. Может показаться, что его сексуальные действия абсолютно спонтанны, неожиданны; он не знает, чем данная персона так его вдруг привлекла. Маловероятно, что подобное отреагирование приведет его к прояснению своих сложностей в данном контексте; скорее запугает и оставит чувство смутной досады и горечи. Аналитики называют такое поведение «acting out» (действие без осознания, преждевременное отреагирование) и считают проявлением сопротивления — оно не продвигает терапию, скорее тормозит. В чем же дело? Чувства искренние и проявлены спонтанно... Но к тому ли человеку они сейчас направлены? Это пример псевдоспонтанности, когда, минуя осознание, человек совершает действие, заряженное чувствами и событиями другого места и времени. Если забежать вперед, то речь идет на гештальтистском языке о дефлексии, отклонении от пути непосредственного контакта. Истинно спонтанное действие неразрывно связано с глубоким осознанием данного момента.

Призыв к подобного рода «недеянию» переносится и на терапевтические отношения в Гештальте. Считается важным в большей мере наблюдать, осознавать происходящее между клиентом и терапевтом, а не стремиться переделать своего клиента по собственному разумению: даже если изменения, по мнению терапевта, могут сделать этого человека более гармоничным. Джозеф Зинкер (J. Zinker, 1997) считает, что наилучшая позиция терапевта в отношении клиента подобна отношению дедушки или бабушки: они способны просто любить-

ся происходящим с внуками, не нагружая их своим страстным желанием создать что-то определенное.

Гештальт-подход, как и сам его основоположник, имеет очевидное тяготение к практике. Возможно, данный парадокс стоит рассматривать именно в контексте терапии, где слово «действие» часто выступает просто как заменитель слова «движение». Целенаправленное действие предлагается редко: человеку, как правило, не требуется помощи, если он осознанно хочет что-то совершить. Гораздо чаще инициируемое терапевтом действие не предусматривает определенного результата, являясь просто движением: «покажи жестом», «усиль движение» и т. д. В терапевтической практике нередко бывает необходимо помочь клиенту перейти от слов и размышлений (внутренних переживаний, в которых его активность и энергия «заморожена») к более эксплицитным проявлениям. Для этого инициируется движение, подчас любое. От терапевта следует предложение типа: начни сейчас двигаться, просто следуя за интенциями твоего тела. (У подобного предложения могут быть различные резоны. Мы еще будем иметь возможность подробно их обсудить.) В данном контексте мы хотим обозначить, что, возможно, более строго было бы называть Гештальт — терапией движения, а не действия.

Если резюмировать, то вопрос о парадоксальном сочетании недеяния и терапии действием теснейшим образом связан с теорией парадоксальных изменений Арнольда Бейсера (A. Veisser, 1970). В тот момент, когда человек просто осознает и принимает то, что есть, иногда происходит нечто волшебное: он меняется, и тогда меняется ситуация, в которой он находится. Иной раз изменения совпадают с теми, которые он предполагал и к которым стремился, иной раз — нет. Но в любом случае, если человек ясно осознает происходящее, то ему понятно, чего он на самом деле хочет; тогда появляется выбор, в каком направлении ему двигаться.

## **Холистичность, или отношение к полярностям**

В притязаниях на холистичность, в отношении к противоположностям, Гештальт ближе к восточным философским умозрениям, чем к западным точным наукам. Даосская, дзенская, конфуцианская, индуистская... — все традиции единогласно утверждают, что мир цело-

стен и един, в великом и в малом: едино Дао и Де (путь и цель пути, его энергия); едины интересы правителя и его страны; един Брахман и Шакти (безличный абсолютный создатель и его воплощающая, проявляющая сила). Все перечисленные направления соглашаются в том, что постижение чего-то становится возможным при чувственной открытости ко всем его проявлениям, при идентификации с целостностью; что обращение к целому, синтез — важнее, чем разложение, анализ. Когда мы говорим о «традиционной западной науке», то имеем в виду прежде всего идущую от Аристотеля теорию познания, «Аналитику»<sup>13</sup>.

Декарт следует этой традиции, но, пожалуй, более последовательно и жестко: разделяет мир на две самостоятельные независимые субстанции — протяженную и мыслящую и выводит отсюда самодостоверность сознания. Многие, вероятно, помнят его знаменитый афоризм: «Мыслю — значит существую». Пожалуй, картезианству мы обязаны гордостью всемогущего человеческого разума, верой в безграничность прогресса и честной платой за это — неразрешимостью противоречия между бинарными оппозициями.

Любые противоположные категории, оппозиции, или полярности (по сути речь идет об одном и том же), — добро и зло, черное и белое, мужское и женское и т. д., то, что неизбежно раскалывает мир западного человека, — воспринимаются в восточных традициях как части целого, не существующие в отрыве друг от друга, взаимопроницающие и друг друга постоянно порождающие... Давайте вспомним, как выглядит монада, изображающая мужской и женский принцип (ян и инь).

---

<sup>13</sup> В основе онтологии Аристотеля лежат: 1. Категориальный анализ сущего, или учение о бытии — чем; для того чтобы ответить на вопрос «что это», необходимо определить качества (предикаты) данной сущности — что ей присуще, а что — нет. Тем самым утверждается ценность оппозиций. 2. Каузальный, причинный анализ субстанции — «знать» для Аристотеля означает «знать первые причины или элементы вещи» — отсюда ценность причинно-следственных связей. 3. Учение о возможности и действительности, или теория еще-не-бытия. Материя есть чистая возможность, или потенция. Форма делает материю действительной, или осуществленной. Движение, или процесс понимается как переход от возможности к действительности (развитие). (Философский энциклопедический словарь, 1989 г.).



Одинаковые по форме, симметричные криволинейные фигуры, черная и белая, замкнуты в круг. Они сложены комплементарно друг другу, и если долго смотреть, то начинает казаться, что их непрерывное порождение одного другим заставляет круг вращаться. То, что мы привыкли делить на дихотомии (или-или) и решать как силлогизм, в восточных школах скорее будет и-и (единое). В первом случае неразрешимое противоречие, вызывающее напряжение: «бороться и искать, найти и не сдаваться». Во втором — оно снимается, его не существует: можно пребывать в покое, в самадхи — наслаждаться причастностью.

Что из этого практически вытекает? По традиции, когда мы встречаем какую-то полярность, мы наперед «знаем», что противоречие неразрешимо, мучаемся и начинаем искать компромисс. Человек приходит и говорит:

— Я ужасно злой, я вечно раздраженный.

Терапевт ему:

— Я тебе верю. Чего же хочешь?

— Я хочу быть очень добрым.

Терапевт в ужасе от злости и, желая помочь подобрать, начинает ерзать и помогать ему присвоить его «доброту», на которую надеется:

— Ну вот в чем-то ты добрый, в чем-то злой. А вот насколько ты добрый? Покажи руками от пола...

— Вот настолько...

— А насколько злой?

— Вот настолько...

— Видишь, в тебе есть и доброе, не только злое. Ну, а какой же ты вместе?

Начинается процесс высчитывания процентов...

Речь идет о не особенно конкретных, но полярных этических категориях, между которыми вырабатывается компромисс. Занимаясь этим, мы так или иначе обесцениваем обе полярности: если смешать вместе черную и белую краску — получится серая, лишенная преимуществ и жизненной силы как той, так и другой. Жизнь замирает, движение, изменение как раз и задаются «разницей потенциалов» между полярностями. Перлз предлагал делать прямо противоположное. Он предлагал усиливать полярности. Предлагал давать жить

каждой из полярностей (начиная с реально имеющейся), максимально экспрессивно ее проявляя.

— Я тебе верю. Ты ужасно злой. Покажи, как ты злишься. ...Что ты делаешь (бушуешь, извергаешься, сжигаешь, выбрасываешь за пределы планеты)?

Когда одна крайность усиливается больше, чем человек может перенести, она спонтанно порождает другую крайность, так же как в монаде ян порождает инь и наоборот. Даже океан не может бушевать бесконечно. Пройдя пик бешенства, узнав себя по-настоящему бушующим и отбушевав, этот человек, очень вероятно, без всякого предложения со стороны терапевта станет тих и печален (начнет проявлять другую полярность), и ее тоже можно будет прожить до конца: например, побыть малоподвижным, отгрустить, отрыдать... Гештальтисты верят, что если обе полярности прожиты и приняты, то интеграция наступит спонтанно и жизненная энергия не снизится, а возрастет. Тогда можно будет решать, к кому — добреть, кого и за что — прощать...

## **Акцентирование внимания на сенсорных сигналах**

В большинстве западных традиций (пожалуй, это связано с христианством) тело — узилище духа. Дух будет свободным, когда тело закончит свое существование. Гедонизм не приветствуется. Многие не разделяют ортодоксальных христианских доктрин, но вместе с культурой, в которой воспитывались, унаследовали глубоко вьевшееся пренебрежение, невнимание и скуку к своему телесному бытию, потому что разум выше, потому что дух больше. Многие восточные практики (тантризм, даосизм) уверяют: тело —местилище духа. Тело и дух взаимопроникающи, они едины по сути. И вы можете начинать с тела для того, чтобы обретать какие-то духовные ценности, а можете начинать с духа, для того чтобы культивировать тело. На их неразрывности построены все школы восточных единоборств. Ци-гун, тай-чи и многие другие школы заняты практически исключительно телесными осознаниями и упражнениями, считая, что ци (жизненная энергия) —

часть универсума, и если восстановить ее циркуляцию в организме, то приобщение к мирозданию обеспечено. За ними богатейшая историческая традиция — кундалини-йога. Из всех известных нам психотерапевтических подходов (кроме, конечно, телесно-ориентированных терапий, хотя их трудно считать самостоятельным направлением), Гештальт — наименее головной: он старается вернуть человека от мыслей к его телесным переживаниям, ощущениям, призывая трогать, нюхать, пробовать на вкус, жевать... чувствовать, а не умствовать. И более того, нисколько не протестует против толики животного удовольствия, в том числе и в ходе терапевтической сессии.

Ф. Перлз был не чужд сибаритства, любил тело и считал нужным доверять мудрости человеческого организма, который сам найдет силы и способ восстановить гомеостаз, равновесие с окружающей средой, и не только биологическое, даже если способ, который он для себя избирает, непонятен или глубоко не по натуре г-ну терапевту. Терпимость, вера в равновесие, не склонность к произвольному вмешательству сближает Гештальт с великим Дао и нередко, к нашему сожалению, требует поистине восточного терпения.

Последнее, на чем хочется в этой главе остановиться, чтобы отдать дань способности Гештальта (и лично Перлза) к синтезу и подчеркнуть собственную «любовь к сложению». Восточные учения, о которых мы говорили, сильно отличаются в приоритетах путей, которые, по их мнению, ведут к постижению и просветлению, и каждое призывает выбрать свой, верный, способ. Магистральных направлений — три:

- путь любви (Бхакти) — через чувства к богам и (или) их воплощениям — людям;
- путь познания (Джняна) — постижение через изучение (текста и учения) и сосредоточенное размышление;
- путь действия (Карма) — медленное «просветление» своих вибраций в текущей жизни и в процессе реинкарнации (Ромен Роллан, 1991).

Слава Перлзу, нам не надо выбирать. Все три пути — приемлемы. Воистину, его евангелие — самое холистическое.

Итак, еще раз перечислим, что сближает Гештальт с восточными учениями:

- Концентрация.
- Акцент на осознании как на наблюдении, бдительном внимании к свободно протекающим процессам, исследовании их изменчивости, нежели на склонности в них активно вмешаться.
- Отношение к полярностям как к взаимопроникающему неделимому единству.
- Приоритет чувственного опыта и проживания, нежели обдумывания и анализа причин.
- Холистичность (единство и ценность телесного, эмоционального и интеллектуального опыта).

Пожалуй, можно привести не меньшее количество отличий:

- Наверное, самое принципиальное — различие целей: Гештальт ищет максимум способов творчески «войти» в ситуацию, в жизнь, а большинство описанных школ — с достоинством из нее «выйти».
- Гештальт призывает отождествляться со всеми своими переживаниями, быть в ассоциированной позиции, а буддизм — разотождествляться, воспитывая внутреннего наблюдателя.
- Одной из важных терапевтических задач Гештальт считает тренировку и укрепление эго — способности выбирать. Как буддийские, так и тантрические практики ставят одной из важных задач «растворение собственного эго».
- Большинство перечисленных практик предусматривают более или менее долгий период ученичества, когда ученик пассивно, без рассуждений, следует рекомендациям учителя. Гештальт негативно настроен в отношении любых суждений, воспринимаемых без критики, без прожевывания, и культивирует опору на себя.
- Различаются и способы практиковать; для гештальтистов эмоции и их внешнее проявление — хлеб насущный, а даосы культивируют невозмутимость.
- Большинство духовных практик негативно относятся не только к открытому проявлению агрессии, но и «негативным», осуждающим или злым, мыслям. Гештальт считает агрессию жизненно важной составляющей человеческого бытия.

- Гештальтисты любят спонтанное движение, а от учителя Дзен за нарушение правильной позы в медитации схлопочешь по голове палкой.

Известное сходство налицо, оно на поверхности. Глубинное различие менее очевидно, и миф о «восточных корнях» часто вводит новичковгештальтистов в соблазн, а потом в недоумение. Среди гештальтистов достаточно многие практикуют одно или другое из перечисленных восточных направлений, но отдают себе отчет в возможном в таких случаях наличии внутренних противоречий.

## ЛИТЕРАТУРА

- Гессе Г.* Паломничество в страну Востока. М.: Радуга, 1984.
- Голдстейн Д., Корнфилд Д.* Путь к сердцу мудрости. СПб.: Андреев и сыновья, 1993.
- «Дао дэ Цзин» // Древнекитайская философия. Т. 1. М.: Мысль, 1972.
- Наранхо К.* Техники Гештальт-терапии. Воронеж, 1997, с. 379.
- Ошо.* Сат Чит Ананда: беседы с учениками. 2002. М.: Нирвана, 2002.
- Перлз Ф.* Гештальт-подход и Свидетель терапии. М., 1996.
- Ромен Роллан.* Жизнь Рамакришны. М.: Политиздат, 1991.
- Философский энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, 1989.
- Чжуан-Цзы.* Ле-Цзы. М.: Мысль, 1995.
- Чжун Юань цигун.* Школа Мастера Сюи Минтана // Цигун и Жизнь. 1991. № 6.
- Щуцкий Ю. К.* Китайская классическая «Книга Перемен». СПб.: Алетейя, 1992.
- Beisser A.* The paradoxical theory of change. In: Fagan J. & Shepperd I. (Eds.). Gestalt Therapy Now. New York: Harper. 1970 (P. 77–80).
- Perls F., Hefferline R., Goodman P.* Gestalt Therapy. Exitement and Growth in the Human Personality. New York, 1951.
- Zinker J.* Creative process in Gestalt Therapy. New York: Vintage Books, 1997.

### Глава 3. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ

Сделаем резкий поворот в другую сторону, от древней Индии, от философии Востока в Европу — в конец XIX — начало XX века. Нас будут интересовать философские идеи, принадлежащие немецким, французским и скандинавским мыслителям, образующие взаимосвязанную систему феноменологических и экзистенциальных воззрений, которые принято считать источниками и корнями Гештальта. Исторически и географически эти корни очень далеки от древней Индии, но они связаны глубинным родством; нам было удивительно и приятно заметить перекличку идей. Так что они рассматриваются последовательно не случайно и не только в связи с их отношением к Гештальту.

Перлз любил шеголять невежеством. Мог в статусной компании ради эпатажа прикинуться таким простачком, дурачком, который вообще ничего не знает, обзывать философствование слоновым дерьмом и т. д. Тем не менее он был доктором философии и медицины. О большинстве идей, которые сейчас будут обсуждаться, он, безусловно, читал, слышал и думал — ведь речь идет о его современниках; мы имеем в виду «культурную ванну», подаренную Перлзу венской, берлинской средой, в которой он сформировался как специалист. Впрочем, может быть, еще важнее то, что он просто был человеком своей эпохи и разделял те сложности, которые она принесла очень многим.

Народившийся XX век принес человечеству огромное количество перемен, которые копились исподволь, но многими были осознаны как-то резко, рывком в ходе и после Первой мировой войны. Позволим себе перечислить некоторые.

- Простые, небольшие человеческие сообщества, принадлежность к которым определяется судьбой и живой преемственностью (традиционная семья, ремесленный союз, городская община) и дававшие человеку чувство определенности и защищенности, если не распались совсем, то очень изменились: традиционная общность заменилась на свободно возникающие связи с остальными членами сообщества. Многие считали «приступ мирового одиночества» (Бубер М., 1995, с. 192) платой за освобождение от традиции.

- Произошло своего рода отторжение человека от своего творчества, материального и мысленного. Не только техника, машины, созданные как инструмент, сделали человека своим слугой и придатком, но и процесс производства и потребления в значительной степени вышел из-под контроля человека, что переживалось многими с чувством беспомощности, потерянности в усложнившемся и поляризованном мире.
- Первая мировая война положила конец иллюзиям многих европейцев о Золотом веке, построенном на разуме, и ясно доказала, что человек также находится в поле иррациональных сил, лишь с виду определяемых человеческой волей, на самом же деле обрекающих живое на уничтожение, вне зависимости от того, в каком лагере они находятся.

Вызов среды понятен. Философы, а за ними практики (в том числе Ф. Перлз) отвечают на вызов усилиями, чтобы определить место и сущность человека в этом мире — его долг и свободу, силу и бессилие, ответственность и страх, близость и отчуждение; понять то специфически человеческое, что им движет. Философией этого движения стал экзистенциализм, а методом познания — феноменология.

Итак, феноменология. Слово «феномен» принадлежит Платону. Платон в юности своей много путешествовал по Ближнему Востоку, Египту, потом по Греции. Интересовался философскими корнями религий, пытаясь по-своему осмыслить мироздание. Основал свою школу в Афинах, написал знаменитую «Диалектику». Ее основой явилось сопоставление двух больших групп явлений, на которые он разделил все видимые и невидимые сущности на свете: феноменов и ноуменов. Феномен — это видимое, внешнее, явное, доступная нашим наблюдениям субстанция. Как правило, поскольку она хорошо доступна наблюдениям, она доступна и нашему уму, который этими наблюдениями оперирует. Ноумен — идея, которая лежит в основе каждой вещи, в основе каждого феномена. Это скрытая, во многом непознаваемая, его идеальная сущность. Ноумен, согласно Платону, первичен по отношению к феномену, является его причиной; феномен — только его отражение. Аристотель оставил ноумен в покое, обратив основное внимание на качества феномена, на то, из какой материи феномен сделан и что с ним происходит. Этот практический подход — «из чего состоит» и «что происходит» — стал прашцуром



науки и технического развития человечества, символами которой нам кажутся Эйфелева башня и двигатель внутреннего сгорания. Платон отошел во «владение Церкви». Гегель возвращается к диалектике и превращает феноменологию, науку о явных свойствах вещей, в науку о развитии сознания, духа — удел академических философов. К началу XX века она, в силу кризиса в естествознании, связанного с позитивизмом, стала нужна практикам, в том числе психологам и психиатрам, занимавшимся проблемами, связанными с человеческой субъективностью. Для научного исследования удобно было иметь дело с вещами точными, тонкими и воспроизводимыми, с тем, что можно было взвесить, измерить и сравнить. Психология в этом смысле очень страдала, поскольку обращалась к вещам уникальным и личным, взвесить и разложить которые очень трудно. Как можно измерить чувства: глубину печали человека, меру нежности к матери или ценности, привязанности, предпочтения: глубину религиозного отношения или степень веры в святость собственности? Как сравнить эти вещи, как их разложить и анализировать? В общем, очень трудно. Мало того, что для этих феноменов невозможно придумать измерительный инструмент, чтобы их сравнить, они еще и невозпроизводимы. Сегодня моя печаль одна, завтра она другая, причем совершенно независимо от того повода, по которому она возникла, она разная.

Больше того, человеческие переживания тесно и в высшей степени неоднозначно связаны с другими людьми, их исследование соотносится с социальным контекстом, нюансы которого еще более изменчивы и многоплановы; их практически невозможно с точностью повторить в лабораторном эксперименте.

Упорствующие в материализме правнуки Аристотеля, больше всего любившие поломать голову над вопросом «почему происходит», столкнулись вплотную с иррациональностью субъективного мира и не получили ответа на свой вопрос. Феноменологией воспользовались просто как методом, как практическим подходом для работы с субъективными переживаниями. Их очень важно описать. Описать подробно, но не так, как в романах. Потому что, вообще говоря, XIX век — век романов. Описаний человеческих переживаний и отношений было накоплено «выше крыши». Ни один самый тонкий психолог не воспроизведет того богатства чувств, как это сдела-

ла художественная литература того времени. Но вот они не годились. Не годились чем? Каждое из описаний несло клеймо идей и пристрастий автора.

Итак, субъективные параметры человеческого бытия надо было описать. Описать, избегая домыслов. Избегая в этом описании себя, как вносящего свои признаки, свои категории и за счет этого — искажающие. Описать, избегая собственных интерпретаций. Их надо было выделить, отграничив от других, и назвать понятными для коллег именами и сгруппировать на основе описания. Не на основе моих размышлений или рассуждений об этом предмете, а только на основе описания, поскольку как только я начинаю вводить причинность (например: эти явления аналогичные, потому что они происходят из одного и того же источника), я нагружаю явления своими представлениями об источнике, из которого они происходят: эта группировка может быть истинной, а может быть и ложной. Как только я окрашиваю описание моральной оценкой, я ввожу описываемого человека в круг определенных долженствований и сужу, насколько он им соответствует; а ведь совсем неизвестно, насколько мои представления соответствуют его картине мира. Не будет ли мое описание искаженным, если делать его через очки моих пристрастий? Описать на основе доступных внешнему наблюдению характеристик, беспристрастно? Но мои возможности видеть и наблюдать столь несовершенны... Может быть, прибегнуть к помощи оборудования? Этими вопросами терзались многие психологи в начале XX века. Давайте посмотрим, как им удалось выбраться из тупика.

Предположим, мы описали, сгруппировали и назвали некую совокупность феноменов, например, выяснили: этот человек — страдает. Это статус, состояние: положение на сейчас. Он дает ответ на вопрос: «что происходит». Через 10 минут наш страдалец уже смеется (радуется). А что, собственно, произошло? Следующий за описанием наблюдаемой совокупности феноменов (статуса) необходимый шаг — описание процесса перехода от одного состояния к другому. Мы наблюдаем феномены в процессе их изменений, и подчас нам бывает важнее особенности того, как существует, изменяется и исчезает данный феномен, чем то, что именно он собой представляет. Вопрос, «как происходит» тот или иной процесс, как проживает-

ся то или иное состояние, и представляется нам самым важным практическим приложением феноменологии.

Далее перечислим тех, кто работал в этом направлении и создал ту феноменологию, которая на сегодняшний день дает гештальт-терапии гордо называться терапией феноменологического и процессуально-ориентированного толка. Назовем их имена и кратко опишем основные идеи.

**Франц Brentano (1838–1917)** считается предшественником как феноменологии, так и экзистенциализма. Именно он предлагает использовать описательную психологию, где «как?» предшествует «почему?». Другой его вклад — уточнение самого понятия «субъективность». Философский спор, в котором субъективное восприятие противопоставлялось некоему независимому от наблюдателя объективному миру, и попытки «объективизировать» процесс восприятия казались вечными. И вот эта структура дает первую трещину. На вопрос: «Является ли человеческое сознание объективным фактором? Может ли оно быть надежным регистратором всей полноты, всей массы сигналов, идущих из внешнего мира?» Ф. Brentano отвечает: «Нет!» В принципе не может. У него другая функция. Сознание не работает регистратором, оно не работает пассивным приемником, пусть сколь угодно совершенным. Оно работает маяком. Как маяк направленным пучком света выхватывает из темноты окружающего то одно, то другое, так и сознание — из всего того, что человек может наблюдать, оно выхватывает направленным вниманием только те феномены, которые в этот момент человеку зачем-то нужны, чем-то созвучны. Человеческое сознание имеет направленность (Ибрагимова М. Л., 1998). Для ее описания Brentano пользуется словом «интенциональность», о котором мы будем говорить в параграфе, посвященном экзистенциализму. Итак, любое восприятие субъективно, через голову не перескочишь. Стало быть, субъективны и все концепции, с помощью которых сознание опосредует наблюдения. Увы, никогда человеку не поймать синей птицы — истины в последней инстанции.

**Эдмунд Гуссерль (1859–1938)** полагает, что величайший исторический феномен — человечество, борющееся за самопонимание. Его собственный вклад в эту борьбу — первая завершенная работа по феноменологической психологии. Гуссерль (Гуссерль Э., 1913)

призывает вернуться от размышлений о вещах к самой вещи, то есть к тем фактам, которые существуют на уровне восприятия. Воспринимаемое — очевидная данность; ваши размышления по этому поводу — это ваши размышления, это глубоко индивидуальная «штука». И он настаивает на том, что каждый человек проживает свою жизнь абсолютно уникальным образом. Нет воспроизводимого опыта. Каждый ценен и самодостаточен сам для себя и сам по себе. Гуссерля глубочайшим образом волнует вопрос, что же специфически человеческого в природе человека. Ведь даже то, что в человеке общее с другими живыми существами — например, голод — не то же самое, что голод животного. Проблема антропологии — учит школа Гуссерля — вопрос специфической целостности и специфической структуры. Больше того, сущность человека бесполезно искать в изолированных индивидах, ибо ей соответствует связь между человеком и окружающим его обществом других людей. Он утверждает, что если мы хотим узнать специфическое в человеке, нам придется разбираться в структуре этой связи: связи уникальной целостной жизни и уникальной жизни других.

**Макс Шелер (1874–1928)** столь же сильно пытается понять человеческую специфичность. Он делает акцент на динамике, становлении человеческого духа в противопоставлении с инстинктами и считает квинтэссенцией человека способность направлять энергию инстинкта на цели, к которым его ведет дух. Его взгляды находятся под сильным влиянием З. Фрейда. Взаимодействие духа и инстинктов приковывает его внимание к эмоциям. Он создает феноменологию чувств и говорит о том, что, сколько ни наблюдай внешние проявления чувств другого человека, сколько ни изучай закономерностей связи между чувствами и мимическими реакциями или другими их проявлениями, все равно никогда не поймешь другого человека в точности так, как он проживает это. Человеческие чувства другого становятся доступны для моего сознания не благодаря чувственному зрению, а благодаря понимающему, рассматривающему, переживающему зрению. Только через симпатию, интуицию, через собственную эмоциональность, через тот резонанс, который у меня возникает, поскольку я тоже человеческое существо, я могу понять чувства другого. Но никогда не идентично тому, что проживает этот человек (Шелер М., 1994). По сути, речь идет еще об одном источнике фено-

менологического исследования: наблюдение феноменов собственно-го существования в связи с процессом, происходящим с другим человеком, позволяет мне сориентироваться в том, что с ним происходит.

**Мартин Бубер (1878–1965)**, человек, проживший необыкновенно длинную жизнь, поэт, философ, религиозный мыслитель. Прямого отношения к психологии не имел, но его знаменитая книга «Я и Ты» (1923), касающаяся отношений человека и Бога (Бубер М., 1995), вводит нас непосредственно в мир феноменологии контакта, контакта человек — человек. Бубер противопоставляет захватывающие прямые, личные, непосредственные отношения «Я — Ты» и наблюдающие, анализирующие отношения «Я — Оно». Первое — в высшей степени субъективно, эмоционально, близко до растворения одного в другом; второе позволяет изучать, накапливать сведения, опыт. Между ними такая же разница, как между ситуациями, описываемыми с помощью глаголов «быть» и «иметь»: быть можно только целиком; нельзя быть чуть беременной; иметь денег, или книг, или отношений можно сколько угодно. «Я — Ты» — целостно и неисчислимо; «Я — Оно» позволяет ориентироваться в степени, количестве. «Иметь», «Я — Оно» — относится к миру материальных объектов. «Быть», «Я — Ты» — к сфере духовного, к таинству. В сфере человеческих отношений «Я — Ты» имеет отношение к любви, к познанию через целостность; это — истинный диалог. Но в наступающем слиянии познания уже нет. Без «Я — Оно» нет накопления опыта, «Я» не становится полным «Я». Как в любой системе противоположностей здесь очевидна невозможность существования одних отношений отдельно от других.

Из других многочисленных феноменологических трудов, пожалуй, стоит выделить важные для гештальтистов работы **Мориса Мерло-Понти** (Мерло-Понти М., 1996) и **Эжена Миньковского**, касающиеся значения кинестетических и осязательных сигналов в феноменологии восприятия. Благодаря этим трудам выяснилось, что телесные ощущения — самое раннее из того, что человек переживает в процессе онтогенеза, и осязание — то, что непосредственно ведет прикосновением одного человека к другому, оказывается принципиально важно для процессов целостного переживания и запоминания, несмотря на то, что на их долю приходится сравнительно

малый объем информационного потока. Особенно важными оказываются кинестетические сигналы, поступающие в результате движений (по С. Гингер, 1999). С их утверждениями вполне совпадает вера гештальтистов в необходимость действия, движения, как для актуализации переживаний, приходящих в результате воспоминаний, так и для закрепления решений на будущее, которые человек декларирует.

Итак, что делает гештальт-подход феноменологическим направлением:

- Акцент на видимом, на явном, на доступном наблюдению в большей мере, нежели на углубление в происхождение, причины вещей.
- Признание субъективности и иррациональности нашего восприятия мира.
- Внимательное и любопытствующее уважение к собственной уникальности и уникальности переживаний другого. На этом базируется гештальтистская заповедь, призывающая слушать, описывать, переживать, а не интерпретировать. Интерпретация субъективной позиции другого всегда субъективна, а значит, с той или иной вероятностью содержит искажения.
- Ориентация на процессуальные феномены в большей мере, нежели нюансы ситуации и ее причины (приоритет «как» над «что» и «почему»).
- Диалогический подход к терапии, с переходами позиции терапевта от чувственного «Я — Ты» к наблюдающему «Я — Оно».
- Восприятие человеческой специфичности как результата целостности и специфической структуры отношений между человеком и окружающим его обществом других людей.
- Убеждение, что субъективное переживание понимается и узнается другим только субъективно, при встрече двух людей. Я узнаю о твоих чувствах из наблюдения за тобой и из наблюдения собственных чувств в связи с тобой, в момент нашей встречи. Отсюда такой акцент на отношениях клиента и терапевта, учащегося и группы и т. д.

---

## ЛИТЕРАТУРА

- Бубер М.* Проблема человека // Два образа веры. М., Республика, 1995.
- Гингер С., Гингер А.* Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999.
- Гуссерль Э.* Философия как строгая наука. СПб.: Логос, 1911.
- Ибрагимова М. Л.* Психология интенциональных актов / Автореферат канд. диссертации. М., 1998.
- Мерло-Понти М.* В защиту философии. М.: Гуманитарная литература, 1996.
- Шелер М.* Избранные произведения. М.: Гнозис, 1994.

## Глава 4. ЭКЗИСТЕНЦИАМУМ

В главе, посвященной феноменологии, мы довольно подробно остановились на научном и социальном кризисе начала XX века: времени мирового одиночества, отчуждения и крушения надежд. Ее выразителем, рупором стали философы-экзистенциалисты, наложившие свой отпечаток на интеллектуальную жизнь планеты: наука, литература, театр, кино, живопись — все, что имело отношение к бытию человека в сложном и быстро меняющемся мире. В том числе экзистенциальной философией окрашены в большей или меньшей степени все психотерапевтические подходы «третьей волны», или направления гуманистической психотерапии. В самом прямом смысле ее выражает Гештальт и экзистенциально-гуманистическая терапия, пожалуй, самый наш близкий родственник в психотерапевтическом поле. Хотим напомнить, что когда Ф. Перлз со своими соратниками в начале пятидесятых годов задумались, как назвать свое новорожденное дитя, новый подход, то Лора Перлз предлагала назвать его экзистенциальным анализом. Этот термин не был принят, поскольку в Америке в то время экзистенциальная философия была очень непопулярна. Экзистенциализм считался мрачным, пессимистичным, нигилистичным и т. д. Предложение Лоры было отвергнуто и взято название Гештальт, поскольку возобладали практические соображения Ф. Перлза: это слово мало что кому говорило и привлекало внимание иностранцами происхождением. Серж Гингер считает, что экзистенциализма в гештальт-подходе, вообще говоря, больше, чем гештальт-психологии. Сейчас в Америке отношение к экзистенциализму изменилось. Ведущие представители экзистенциально-гуманистического подхода в психотерапии работают именно в США. Прежде всего, это Джеймс Бьюдженталь, который на сегодняшний день является наиболее признанным авторитетом в этой области, и его коллега Ролло Мэй.

Данная глава посвящена в большей мере экзистенциальной философии как одному из важнейших источников Гештальта, нежели сопоставлению двух упомянутых психотерапевтических подходов. Вместе с тем для прояснения непосредственного вклада философских воззрений в психотерапевтическую практику нам удобно воспользоваться трудами наиболее признанных авторитетов обоих подходов.



Нам кажется справедливым утверждение, что гештальт-подход — не что иное, как прямое проявление экзистенциальной философии в практике. Экзистенциальная философия — философия существования, калька с английского: to exist — быть, существовать, являться. По-немецки (самые первые, основополагающие труды Серена Кьеркегора и Мартина Хайдеггера написаны соответственно на датском и немецком) она называется Dasein-философией — учение о наличном бытии как таковом. Само слово «существование» трудно для интеллектуального понимания, и если мысленно его произнести, то, во всяком случае у авторов этой книги, возникает ассоциативный ряд: существование — сущность — существо — суть... Мы скорее чувствуем, чем понимаем, что речь идет о чем-то главном в человеческой жизни, о ее смысле или бессмысленности. Как когда-то в юности, когда чтение Библейской книги Экклезиаста повергало нас в глубокую печальную задумчивость и заставляло называть свою столь будничную жизнь высоким словом «Бытие». Действительно, философы-экзистенциалисты заняты вопросами проявления и становления глубинной сущности человека, проявленной в его бытии.

Как «предтеча» экзистенциализма — Серен Кьеркегор (1813–1855), так и его признанные апостолы — Мартин Хайдеггер (1889–1976) и Макс Шелер — больше всего занимались отношениями человека с Богом, с абсолютным, что выходит за пределы нашего сегодняшнего внимания: мы чаще ограничиваемся отношениями между людьми. В современном экзистенциализме, в философском направлении, выделяются два больших течения: христианское и атеистическое. Атеистическое значительно более мощное. Что же объединяет воззрения всех экзистенциалистов, помимо общего пристрастного внимания к основам человеческого бытия? **Отношение к ответственности.**

Ответственность есть там, где возможен выбор. Там, где есть предопределение, заданность — ответственности нет. Чем в этом смысле человек отличается от предмета? Речь идет о принципиальной разнице между человеком, существом, способным к самоосознанию и самоактуализации, и любым из его созданий. Представьте себе, что ремесленник изготавливает какой-то предмет, например ножик. У него в голове существует изначальный план. Он знает, что хочет создать. Он не просто хочет ковать что-то там из железки. Он

хочет создать ножик и знает, для какой цели он его предназначает, какова будет его функция. Мастер создает этот предмет максимально приспособленным для его предназначения. Он подбирает для этого технологию, средства и т. д. Таким образом, существование ножа вытекает из его сущности, и сущность (замысел, функция) предшествует его существованию. Его появление на свет вытекает из той цели, которую перед собой ставит ремесленник. Ряд религиозных традиций признает подобное предопределение: некий план Творца в отношении человека. Они утверждают: Господь создал каждого человека ради выполнения какой-то определенной задачи. Тогда мы с вами ничуть не отличаемся от ножика — сущность человека будет приоритетна по отношению к его существованию. Неверующие часто приписывают такой план родителям — будет то же самое. Экзистенциалисты принципиально придерживаются противоположной точки зрения. Они говорят: нет плана, нет предопределения; младенец рождается, по сути, никем, он человек только потенциально. Никто не знает, кем он вырастет. Он не реализован, он еще не стался, он еще ничего собой как человек не представляет. Его существование уже есть, а сущности — нет, потому что нет плана, нет предопределения. Нет рока, судьбы, заданности и т. д. Господь ли создал человека — бог весть, чем руководствовался при этом, — ему виднее; но он ничего не назначил человеку, он не вручил ему карму, не сказал, чем заняться. И тем самым он не дал человеку и долга перед собой. Согласно этой философии, человек свободен. Свободен от предопределения, свободен стать, кем хочет.

Часто люди, мало верующие в Бога, верят в предопределение со стороны общества, в социальное программирование той или иной степени жесткости. На вопрос, что движет тобой, когда ты делаешь нечто, они (Катя, Вася, Питер или Мари) склонны отвечать: «так принято», «так уж сложилось», «иначе не бывает». По сути, этим Вася расписывается в том, что не он автор, хозяин своих поступков: ведь не он принял, сложил, построил мир, в котором именно так. Мы не готовы этого Васю штурмовать, за что-то бранить или отрицать роль обстоятельств. Когда-то, когда принадлежность к касте, племени действительно предопределяла наши судьбы почти на все сто, мы на те же почти сто могли опереться на традицию (правда, тогда никому в голову не пришло бы одновременно требо-

вать себе свободы или кричать о праве индивидуальной личности. Ее, по сути, не существовало, как таковой). Но время изменилось: спроси Катю, кем принято и кто сложил так, как сложилось, — она чаще всего впадет в растерянность. Традиционные общности растаяли, остались только тени, только собственная привычка опираться на авторитет собирательного образа «того, кто знает, как надо». Катя ведет себя, как предписано традицией: опирается на авторитет; если угодно, как ребенок на взрослого. А традиции — нет! Катя слагает с себя ответственность за свое существование, но нет никого, кто ее принял бы. Количество событий настолько большое, что традиция не успевает созреть, традиционные люди не успевают за временем. Есть только личные отношения: свободно возникающие связи с остальными членами сообщества, мы вольны приходиться и уходить, нас никто не держит. Все мы в той или иной степени маргинальны — ритуала, на который можно опереться, нет ни у авторов, ни у Кати с Васей. Экзистенциализм, безусловно, философия маргинальности. Экзистенциалисты говорят: если ты хочешь быть личностью, иметь свободу индивида — неси за то, что с тобой происходит, полную, личную ответственность; за все, что ты есть, — отвечаешь ты.

Если социального предопределения и Божьего плана нет, если мое существование начинается раньше, чем моя сущность, то я-сейчас есть только то, что сделал сам. **Я то, за что я несу ответственность.** С позиции экзистенциалистов, ее (ответственность) некуда свалить. Но ее можно не замечать, игнорировать, мечтать отдать кому-нибудь: это сны наяву, говорят экзистенциалисты. Или ты бодрствуешь и знаешь свою ответственность, или спишь и игнорируешь ее. Не осознаешь. Животные тоже свободны от предопределения за исключением инстинктов. Но они, может быть, к своему счастью, не пребывают в осознании своей свободы и ответственности. Это удел людей. Экзистенциалисты находят особое человеческое достоинство в том, чтоб бодрствовать и смотреть на мир с открытыми глазами; осознавать свою свободу и принимать свою ответственность. Высказывания типа: «создал меня Бог одноногим калекой — его промысел», или «Господа, я алкоголик, потому что я воспитан в такой среде» помогают спать, избегать ответственности. Ответственность — это чувствовать, желать, выбирать, бороться за реализацию своего

выбора. Человек есть то, что он сам из себя делает. Он является своим собственным замыслом и живет, трансцендируя этот замысел в будущее, самореализуясь.

Хорошенькая свобода! Я оказался здесь, на белом свете, хотя никого об этом не просил. Как будто **заброшен** (закинут) некоей силой и ею же и брошен (покинут). Я свободен в том смысле, что плана нет, нет заранее заданных критериев добра и зла и еще чего-то, нет морального предопределения. Не знаем, как вам, уважаемые читатели, а нам с этим трудно и страшно жить, а еще, может быть, порядком **одиноко**. Ведь тогда нет ни впереди, ни сзади — чего-то, на что можно было бы опереться или перед чем можно было бы извиниться, получить прощение, любовь, опору. Никто не берет у меня мою ответственность. Похоже, что я **обречен на свободу** — некуда ее деть, это **данность**. Я **вынужден** нести ответственность — никто не берет. Ну вот, мы и выучили первые слова из словаря экзистенциалистов: ответственность, свобода, выбор, заброшенность, одиночество — данности, вынужденности человеческого бытия.

Философы-экзистенциалисты понимают зону человеческой ответственности весьма широко. В рамках этого подхода, как уже говорилось, нет изначально заданных моральных критериев. Тем не менее очевидно, что какие-то моральные суждения в обществе существуют. Откуда же они берутся? Они становятся таковыми каждый раз, как некто выбирает следовать тому или иному моральному принципу. Мы не только выбрали его для себя, но одновременно своим поступком утверждаем его ценность в глазах других, социума. Если человек женится, он не только берет на себя ответственность за свой выбор, но еще и в глазах группы утверждает ценность моногамии. Он как бы сообщает: жениться хорошо, жениться правильно. Моральные критерии рождаются и вырастают каждый раз, когда кто-то делает выбор. Каждым своим выбором я так или иначе подаю этот пример другим людям. Согласно взглядам экзистенциалистов получается, что **человек отвечает не только за собственный выбор, но и за резонанс его выбора в окружающем мире**. И тогда выходит, что понятие ответственности расширяется чрезвычайно сильно.

Если я решаю наговорить резкостей, то отвечаю не только за собственное решение и связанные с ним переживания; я еще отвечаю за

то впечатление, за то переживание, которое это вызовет у других людей; за ту цепочку последствий, которую может потянуть чья-то обида. Поскольку все события в мире в принципе взаимосвязаны, то в некотором смысле граница персональной ответственности расширяется до границ всей человеческой общности; это бремя ответственности крайне тяжело, поскольку границы человеческих возможностей весьма ограничены. Авторы понимают, когда экзистенциалисты следом за ответственностью вводят понятия **тревоги** и **отчаяния**. Нам кажется, что знаменитая перлзовская «молитва Гештальтиста» (Ф. Перлз, 1996, с. 166):

*«Я — это я, а ты — это ты;*

*Я делаю свое, а ты — свое;*

*Я пришел в этот мир не для того, чтоб соответствовать твоим ожиданиям, а ты — не для того, чтоб соответствовать моим;*

*Если наши ожидания совпали, это прекрасно; если нет — этому нельзя помочь»*

является отчасти попыткой ограничить сферу личной ответственности человека его собственным бытием. Позже ее многократно критиковали, упрекая Перлза в недостатке социальной ответственности, неспособности сменить позицию «независимости» на более взрослую: признание «взаимозависимости» людей друг от друга. Впрочем, выбирать границы собственной ответственности нам с вами придется самостоятельно, не оглядываясь на «отца-основоположника».

Экзистенциалисты утверждают, что чем яснее человек осознает свою ответственность в мире и чем шире он понимает ее границы, тем больше у него оснований для тревоги. Тревога является в этом смысле одной из экзистенциальных данностей бытия. Ее уподобляют тревоге военачальника, который, отдавая приказ о наступлении, понимает, что этот приказ вызовет резонанс среди его солдат, и вынужден взять на себя ответственность за вероятную гибель этих людей. При этом в рамках данной философской традиции принято считать, что лучшее, что можно дать человеку, — это сделать его тревожным (М. Хайдеггер, 1993), то есть помочь «отважно взглянуть в лицо собственному существованию» и двигаться вперед, рассчитывая на собственные силы.

У экзистенциальной тревоги много составляющих: она связана со всеми «данностями бытия». В качестве одного из наиболее зна-

чимых источников тревоги рассматривается осознание человеком собственной бренности и неизбежной конечности — смерти. Человек рождается, развивается, стареет и умирает. Удержание в зоне осознания этапов перехода, кризисных ситуаций, связанных с процессом продвижения по жизненному пути, постоянно тревожит человека, мешает благодушно-отстраненному взгляду на вещи. Можно, конечно, отодвинуть мысли о своей «воплощенности» в подверженное старению и смерти тело подальше, не осознавать, жить в счастливом полусне, расслабиться, не торопиться. Правда, если придерживаться экзистенциального взгляда на процесс бытия как на время, данное на самоактуализацию и воплощение своих решений, то благодушному счастливицу его может не хватить — он рискует не сделать главного, не стать тем, кем он стал бы, может быть, если бы у него хватило мужества жить, удерживая в поле внимания собственную обреченность.

Неискоренимым источником тревоги являются сомнения. Сомнения — неизбежный спутник любого выбора. У сомнений бесчисленное количество лиц: сомнения в том, что я хочу; в том, что я могу; сомнения в своем праве на то или иное решение. Даже сомнения в том, кто я на самом деле. Знаменитый вопрос Раскольников: «Тварь ли я дрожащая или право имею?», вероятно, вынужден решать для себя каждый человек в процессе самоутверждения и роста, снова и снова перешагивая через страх и испытывая трепет душевный. «Страх и трепет», название знаменитой книги Серена Кьеркегора (С. Кьеркегор, 1993), одного из главных предшественников экзистенциальной философии, как нельзя лучше отражает состояние человека, охваченного сомнениями.

Кьеркегор выстроил всю свою книгу вокруг Ветхозаветной притчи об Аврааме. Авраам принужден принять немисливо трудное для человека решение. Он, человек, избравший себе и своему народу Бога и подчинивший свою жизнь служению и послушанию Абсолюту, получивший от него сына, на которого уже не надеялся, и обещание, что через этого сына «его семя умножится, как песок», оказывается на краю катастрофы. Его Бог искушает его, требуя принести своего сына в жертву. И Авраам собирается, если помните, берет ослика, едет со своим сыном на гору и там заносит над сыном нож. В последний момент сын подменяется агнцем. Библия умалчивает о пере-

живаниях Авраама. Кьеркегор реконструирует его полный муки психологический конфликт: между любовью и верой Единичного, уникального человека по отношению к Абсолюту и любовью отца к сыну, столь же всеобъемлющей по отношению к Всеобщему, человеческому. Согласно библейской традиции, Авраам не сомневался, следует ему это делать или нет, за что его вера и была признана Богом. Кьеркегор предполагает, что для обычного человека конфликт между двумя страстями — своей преданностью Богу и своей любовью к сыну, вероятно, должен носить характер чрезвычайно мучительного сомнения, огромной степени тревоги. Ноша такого масштаба, вероятно, удел патриархов и основателей религий, но каждый раз, как любой из нас в очередной раз обращает к себе вопросы: стоит ли мне браться помогать новому клиенту? подходящий ли я терапевт для этого человека? за что из происходящего с ним я готов нести ответственность? в какой мере я имею право вмешиваться в его жизнь, оказывать влияние — каждый раз, когда мы испытываем сомнения, мы встречаем и узнаем свой страх, свою тревогу.

Не знаем, насколько здесь наш опыт совпадает с вашим, уважаемые читатели, но наша тревога, связанная с сомнениями, легко оборачивается отчаянием, если мы пытаемся спрогнозировать результат. Она уменьшается, когда мы принимаемся действовать. Экзистенциалисты утверждают, и здесь мы с ними согласны, что наши действия вдохновляются **надеждой**, надеждой на собственные, весьма ограниченные силы и силы окружения — клиента, столь же ограниченные. Возможно, поставленные цели недостижимы. Но если все же начать действовать и стремиться сделать все, что можешь, даже без всякой уверенности в результате, то, вероятно, сделано будет что-то большее, нежели если не делать ничего.

Мое существование побуждает меня действовать и проявляется в этом действии. С этой побудительной силой — жить, быть, проявляться, делать усилия, — называемой экзистенциалистами интенциональностью, связан еще один принципиальный философский момент. Мы имеем в виду отношение между бытием и становлением; отношение к жизни как к процессу. В бытии человека нет ничего ставшего, завершенного. В этой связи Бьюдженталь пишет: «Как всякая материя сводится к энергии, так и с нами. В глубинной своей сущности мы — процессы, мы не вещи, мы не сущности, мы — существо-

вание. Мы — это процесс того, что мы делаем. Мы не то, что мы думаем, мы — само мышление» (Дж. Бьюдженталь, 2001, с. 217). Я — не мои мысли, только что напечатанные мною и глядящие на меня с экрана компьютера. Я — их разглядывание. В тот момент, как мы что-то сделали, произвели, мы разотождествились с тем, что мы сделали. Оно зажило своей жизнью, мы занялись другим. «Только в непрерывном процессе мы можем выразить / пережить наше существование» (там же, с. 218). То, что уже есть, ставшее, — это уже не совсем мы; это наша структура, наша история. Мы — процесс развития, его непрерывного становления. Мы ничего не знаем о себе до тех пор, пока не проявили, не актуализировали данное переживание — не стали им. Жан-Поль Сартр, самый последний из поколения философов-экзистенциалистов, наш старший современник (1889–1969), приводит пример. Накануне войны к нему приходит молодой человек и говорит: «Я знаю, что вы не даете советов, но я в трудной ситуации и нуждаюсь в вашей помощи. Я не знаю, как сделать выбор. Я сочувствую своей Родине, я понимаю, что идет война, я хочу быть солдатом и воевать. С другой стороны, я — единственная надежда и опора своей матери, моя мать без меня зачахнет. Как мне в этой ситуации быть?» Сартр расспрашивает юношу о его переживаниях, затрудняющих выбор. Парень очень любит свою Родину, хочет быть ей полезным; очень любит свою мать, хочет быть ей опорой. Он не знает, как ему сделать выбор между этими двумя чувствами. Сартр говорит ему: «А я ничего не знаю о твоих чувствах, их еще нет. Они проявятся, они обретут бытие только в том поведении, которое ты выберешь, в той роли, которую ты сыграешь. Если ты пойдешь воевать, то твоим чувством будет твоя любовь к Родине; тогда твоей любви к матери не станет, ты можешь о ней не говорить, ее нет. Если ты выберешь остаться, то станет реальностью твоя любовь к матери, но не будет второго. Ты не можешь опираться на чувства, когда ты еще ничего не сделал, ты еще не сыграл свою роль» (...).

С точки зрения процесса, наше бытие — это непрерывный перевод потенциального в актуальное. Это требует хотения, усилий, и расплата за актуализацию всегда идет самой ценной человеческой валютой — временем жизни. Выбрав что-то одно, человек неизбежно отказывается на это время от актуализации всего остального. Нереализованные потенции умирают — так и не родившись — и, как



утверждает Бьюдженталь, нередко нуждаются в оплакивании. Может быть, кто-то из вас затратил пару часов на чтение этой книги; за это время погибла возможность поиграть сегодня с ребенком или сходить в гости. Затратив годы на изучение Гештальта, вы упустили возможность потратить их на профессиональный спорт или еще что-нибудь, очень дорогое и ценное. «Упущенные» возможности придется «отпускать»: признавать, принимать и хоронить; часто без этого не двинуться дальше. Актуализация своих интенций тем полнее, чем более человек вовлечен в то, что он делает; попытка усидеть на двух стульях разом (избежать принятия решения) скорее всего не даст возможности реализовать ни одно из чаяний. Чтобы реализовать самого себя, как говорят психологи, «стать самим собой», приходится отстаивать свои интенции не только от посягательств со стороны других людей, откровенного давления внешней среды. Нередко ареной сражения является собственное душевное пространство; ведь человек меняется, ему становятся тесны собственные рамки: долженствования, взгляды, оценки, предпочтения. Он набрал их вчера, трудился, оттачивал: они ему подходили; сегодня часть одежд немилосердно жмет. Развитие человека всегда в той или иной степени агрессивно; ведь для того чтобы развиваться, следует сломать, изменить нечто, уже ставшее; в том числе агрессивно к тому, что человек переживает как «я сам» и «моя картина мира».

Давайте отдадим еще раз дань признательной памяти Серену Кьеркегору (Кьеркегор, 1993); Мартину Хайдеггеру (Хайдеггер, 1993); Максу Шелеру (Шелер, 1994) — они имели мужество осознать и прожить конечность, обреченность, одиночество, заброшенность, бесцельность и надежду человеческого существования. Вспомним Жана-Поля Сартра (Ж.-П. Сартр, 1989) и Альбера Камю (А. Камю, 1990), апологетов субъективности, давших себе труд рассмотреть драму человека после «Сумерек богов», благословивших восстание против внешних условностей и внутренних условий. Снимем шляпу перед Людвигом Бинсвангером (Л. Бинсвангер, 1910), приложившим философию экзистенциализма к психологии, и Карлом Ясперсом (К. Ясперс, 1996, 2000), создавшим экзистенциально-феноменологическую психопатологию.

В мыслях и поступках этих людей нет покоя; созданное их трудом философское направление по имени экзистенциализм центри-

руется на непрерывной борьбе, которую человек ведет за самореализацию; безнадежной борьбе с хаосом косной материи, с энтропией; борьбе человека с собственной ограниченностью и посягательствами других ограничить его существование. Экзистенциалисты высоко ценят действие (и его антитезу, осознанное воздержание от действия); видят надежду там, где человек проявляет мужество надеяться и стремиться, рассчитывая на собственные силы, рискуя и не требуя от провидения никаких гарантий.

Итак, сумма взглядов, если угодно, кредо, унаследованное гештальт-подходом от экзистенциальной философии:

- Жизнь человека зависит от его собственных усилий; он способен осознавать свою жизнь, изменять ее и нести ответственность за себя и резонанс своих поступков в окружающем мире.
- Человек изначально свободен от предопределения и обречен всю жизнь сражаться за внутреннюю свободу и самореализацию.
- Осознанное и ответственное существование способно порождать тревогу и одиночество, сомнения и отчаяние; мы понимаем их из глубины нашей собственной субъективности и не станем успокаивать и обесценивать. В принятии и проживании этих чувств есть специфически человеческое достоинство, надежда и мужество. Лучшее, что для человека можно сделать, — это сделать его тревожным.
- Человек — это процесс его бытия: выборов и поступков. Он реализуется в этом процессе, становится «самим собой» — тем полнее, чем интенсивнее его вовлеченность в то, что он делает.
- «Экзистенциальная встреча двух человек» под названием гештальт-терапия предусматривает глубокую вовлеченность и открытость к своей субъективности обоих участников процесса, а также особенное внимание к процессуальной составляющей контакта.

**ЛИТЕРАТУРА**

- Бинсвангер О. Л.* Психиатрия // Научные курсы для усовершенствования врачей. СПб., 1910. Вып. 5; 1911. Вып. 5; 1912. Вып. 5.
- Бьюдженталь Дж.* Наука быть живым. М.: Класс, 1998.
- Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.
- Камю А.* Бунтующий человек. М.: Полит. литература, 1990.
- Кьеркегор С.* Страх и трепет. М.: Республика, 1993.
- Мэй Р.* Любовь и воля. М.: Рефл-бук, «Ваклер», 1997.
- Перлз Ф.* Гештальт-подход и Свидетель терапии. М.: Либрис, 1996.
- Сартр Ж.-П.* Экзистенциализм — это гуманизм // Сумерки богов. М.: лит. литература, 1989.
- Хайдеггер М.* Время и бытие: статьи и выступления. М.: Республика, 1993.
- Ясперс К.* Собрание сочинений по психопатологии в 2-х т. М.: Академия, 1996.
- Ясперс К.* Всемирная философия истории. СПб.: Наука, 2000.
- Sartre J.* Being and Nothingness. New York: Washington Square Press, 1966.

## Глава 5. ГЕШТАЛЬТ-ПСИХОЛОГИЯ

В настоящей главе речь пойдет о роли гештальт-психологии для психологической науки в целом; о ее вкладе в гештальт-терапию и иные сферы гештальт-практики, а точнее — о том, что «впитано» наследниками из положений гештальт-психологии.

Время — начало XX века, на самом деле, от 1912 практически до 1947 года. Место — сначала Германия, потом — США. Имена: Макс Вертхаймер, Вольфганг Келлер, Курт Коффка, Курт Гольдштейн, Курт Левин и Блума Зейгарник. Все, за исключением разве что К. Левина, проводившего в последние годы социальные эксперименты, связанные с исследованием групп, люди сугубо строгой академической науки. Когда мы мысленно благодарим этих людей, то имеем в виду как значение их теории в целом для мировой науки, так и роль отдельных исследований, строго доказывающих многое из того, что у Перлза зачастую выглядит как декларации его интуитивных догадок.

Сначала о вкладе в науку психологию. В конце XIX — начале XX века она переживает серьезный кризис. Традиционно развиваясь как ветвь философии, в этот период она пытается последовать путем естественных наук и, имея дело с субъективными и невоспроизводимыми феноменами, оказывается в ловушке между позитивизмом и витализмом<sup>14</sup>. Оставив в покое энтелехию, будущие гештальт-психологи последовали за виталистами и своим предшественником искусствоведом К. фон Эренфельсом в том, что человеческий организм — целостность, а стало быть, реальность, отличная от суммы составляющих его частей. Вот как раз ее-то (**целостность, принципиально отличную от суммы составляющих его частей**) они и назвали **Гешталтом**. У колыбели этой работы стояли М. Вертхаймер (М. Вертхаймер, 1980, 1987), В. Келлер (В. Келлер, 1998) и К. Коффка (К. Коффка, 1998). Они отказываются продолжать попытки представителей ассоциативной (аналитической) психологии (В. Вундт, Э. Титченер) получить точный и воспроизводимый ответ на единственный стимул, предполагая исследовать более сложные феномены. В 1910–1911 годах Вертхаймер проводит серию работ по исследованию восприятия движущихся объектов (один из его экспериментов, ставший хрестоматийным, будет описан ниже). В 1917 году Келлер

занят экспериментами с человекообразными обезьянами. Он исследует наличие у них разума, определяя разумное поведение как такое, когда решение в целом соответствует структуре поля — зрительному восприятию окружающей среды. Он экспериментально опровергает теорию Э. Торндайка, сводившего поведение приматов к ассоциациям, пробам и ошибкам, и приходит к выводу, что основой разумного поведения обезьян является их способность к «инсайту»: целостной интеллектуальной реакции «схватывания» сути ситуации. Он начинает использовать термин поле, «полевое поведение», система и уподобляет живое существо и человека «открытой системе» (исследования, в последующем развитые К. Левиным и пролившие воду на мельницу антикаузальности).

---

<sup>14</sup> Позитивизм — научное течение, отвергавшее философию, как метафизику, и призывавшее отбросить все «почему» и сосредоточиться на «как». Это, безусловно, связано с дальнейшим развитием феноменологического метода, но последовательная феноменология по определению субъективна и идеалистична. По мнению же создателя позитивизма, О. Конта, значение имеют только строгие естественнонаучные эксперименты и выводы из их синтеза, но описание экспериментальных данных должно быть сугубо материалистическим и объективным. Это успешно применялось к миру машин и механизмов, однако становилось очень затруднительным при исследовании живых существ — как только их разделяли на составляющие, они умирали, бедняжки, и жизнь, как феномен, становилась недоступна исследованию. Тем более тяжело было исследовать такие сложные феномены человеческого бытия, как сознание и поведение, ведь они познаются при неизбежном участии рефлексии, стало быть необъективно. Невозможность найти «внешнего, объективного и бесстрастного наблюдателя» заставила материалистических позитивистов объявить эти «пределные» вопросы непознаваемыми и отказаться от попыток их разрешить. С противоположной позиции подходили виталисты (Х. Дриш), которые отказались признать, что живое — это просто результат экстенсивного усложнения неживого, но объявили, что развитие живого определяется целостностью организма, делающей усложнение интенсивным (непространственным) под воздействием некоего жизненного фактора — энтелехии (Философский энциклопедический словарь, 1989).

В настоящее время доказано, что способность к самоорганизации — самоусложнение, регулировка нарушения целостности, достижение конечного результата разными путями — присуща не только живым, но любым системам достаточной сложности. Помог холизм и системный подход, в создании которого гештальт-психологи внесли немалую лепту. С другой стороны, труды, посвященные самоорганизующимся системам (Пригожин И., Стингерс И., 1986), серьезнейшим образом повлияли на современную гештальт-терапию.

К. Коффка в 1920 году применяет принцип целостности к поискам ведущих принципов развития в детской психологии и формулирует задачу психологии, как изучение поведения человека в его взаимодействии со средой. Своими экспериментами, в большей мере посвященными психологии восприятия, они доказывают, что целое несводимо к сумме частей; каждая часть имеет свою функцию или роль и важна именно функциональная структура целого: это она определяет тип его организации. Наряду с принципом целостности гештальт-психологи выдвигают принцип динамичности. Согласно ему, течение психических процессов определяется динамическими, изменяющимися соотношениями, устанавливающимися за счет самого процесса. Оба принципа взаимосвязаны между собой. Гештальт-психологам удается обнаружить, что функциональная структура целого динамична и способна сама себя поддерживать и восстанавливать, стремясь перейти в состояние максимально возможного равновесия, которое будет определяться четкостью, простотой, завершенностью, выразительностью и осмысленностью.

На результаты исследований гештальт-психологов опирается в своей практике врач Курт Гольдштейн, который во время Первой мировой войны занимается пациентами с черепно-мозговыми ранениями, страдающими афазией. Он замечает, что выраженность расстройства и его динамика зависят не только и не столько от объема и локализации поражения мозговой ткани, сколько от множества разных факторов, связанных с окружающей ситуацией: страха возвращения на фронт, мотивов к выздоровлению, отношений с людьми и т. д. Постепенно Гольдштейн приходит к мысли о единстве физического и психического в организме, становится известен своими исследованиями в этой области, обогащая гештальт-психологию клиническими данными. Он устанавливает контакты с другими ее представителями. Его студенткой в течение ряда лет была Лора Познер, известная нам как Лора или Лаура Перлз, — она познакомилась с Фредериком Перлзом, когда тот работал у Гольдштейна ассистентом. Отдавая Гольдштейну дань почтения как «крестному отцу» гештальт-терапии, хотим заметить, что прославился он все же не этим, а книгой «Структура организма», которую издает в США в 1934 году (К. Гольдштейн, 1934).

По тем временам это новаторский труд в психиатрии: размывается дихотомия норма — патология, психическое состояние и поведение становятся не функцией биологического организма (мозгового субстрата), но определяются структурой связей между целостным организмом и окружающей средой.

Даже самый короткий экскурс в гештальт-психологию невозможен без упоминания Курта Левина, не только знаменитого представителя собственно данного направления, но, безусловно, являющегося одной из выдающихся фигур в мировой психологии XX века. «Клиницист — Фрейд и экспериментатор — Левин — имена этих людей будут стоять впереди всех остальных в истории нашей психологической эры. Именно их контрастирующие, но дополняющие друг друга инсайты впервые сделали психологию наукой, приложимой к реальным человеческим существам и реальному человеческому обществу». Так написал о К. Левине Э. Толмен (E. Tolman, 1948). Думается, здесь нет преувеличения. Принцип целостности в подходе к взаимодействию человека и среды, преодоления жизненного противопоставления внутренних (персональных) и внешних (ситуационных) факторов; развитие представлений о том, что поведение определяет ситуация, данная человеку в его переживаниях (то есть субъективно); открытие области групповой динамики, огромный вклад в разработку проблем межличностных и внутриличностных конфликтов, лидерства, культуры и массового сознания... Вот далеко не полный перечень того, чем мы обязаны К. Левину (К. Левин, 1980, 2000; Б. Зейгарник, 1981). Ну и, конечно, созданием парадигмы «действенного исследования» и теории психологического поля. Мы подробнее поговорим о них ниже, пока же отметим, что под психологическим полем Левин понимает психологическое единство личности и ее окружения. При этом поведение выступает внешним выражением событий, происходящих в психологическом поле — переходом из одной его области в другую либо переструктурированием поля. Левин описывает психологическое поле с помощью физических терминов и в последние годы своей жизни пытается наложить на теорию электромагнитного поля и общую теорию поля (К. Левин, 1980).

Понимая, что исследовать такие сложно организованные феномены субъективного бытия, как мотивация, фрустрация, «уровень притязаний» и т. д., занимаясь изолированно одним человеком, невозможно, он переходит к экспериментальному изучению психологии групп, например, работающего коллектива, группы или играющих детей, делая не только существенный вклад в представления о групповой динамике (как уже было указано), но, по сути, предопределяя во многом сам предмет социальной психологии (Л. Росс, Р. Нисбетт, 1999).

Если попытаться обобщить вклад гештальт-психологов в науку, то хочется особенно подчеркнуть экспериментальное обоснование принципа целостности, который нашел дальнейшее развитие в теории систем, и неособобимого взаимовлияния поведения человека и окружающей среды, что дало толчок для развития гуманистической психологии.

Тем не менее для гештальт-терапевтов и гештальт-практиков может быть важнее наше непосредственное наследство, к рассмотрению которого мы предлагаем сейчас перейти.

Прежде всего, имя — Гештальт. Это наследие было получено без особенного восторга со стороны его законных обладателей, но подробно останавливаться на истории «крещения» гештальт-подхода не хотим. Интересующихся отсылаем к главе «Бурные крестины незаконнорожденного ребенка» в книге С. Гингера и А. Гингер (С. Гингер, А. Гингер, 1999).

Вернемся лучше к самому имени. Гештальт<sup>15</sup> — довольно распространенное слово в немецком языке<sup>16</sup>. Одно из наиболее распрост-

---

<sup>15</sup> Gestalt (сущ.)

1. Форма, вид, образ: Gestalt gewinnen — принять другой оборот;
2. Фигура, рост: Gestaltung (сущ.) — оформление, формообразование, очертание Gestalten (гл.)
  1. образовывать, оформлять;
  2. складываться (...так складываются дела...).

Немецко-русский словарь под ред. И. В. Рахманова. Гос. изд. иностранных и национальных словарей. М., 1949.

<sup>16</sup> Оно впервые вошло в обиход в начале XVI века при переводе Библии на немецкий язык и означало «поставленный на обозрение» (цит. по: С. Гингер, А. Гингер, 2000, с.10).



раненных бытовых значений — образ. В книгах, переведенных с немецкого, оно мелькает в контекстах, весьма далеких от психологии<sup>17</sup>.

Хотим обратить внимание на то, что одной из составляющих поля значений этого понятия является форма. Это важная качественная характеристика гештальта; многие гештальтисты тяготеют к живописи, к изобразительному искусству. Между правополушарным восприятием целостного образа и его изображением, рисованием есть нечто общее. Немудрено, что некоторые монографии на гештальтистские темы называются, например, «В поисках хорошей формы» (знаменитая книга Дж. Зинкера — Зинкер, 2000). Выясняется, что хорошая форма переживается как красивая, завершенная, грациозная, изменчивая, пластичная, приспособляемая и т. д. «Хороший» гештальт переживается еще и как эстетическая категория.

Чтобы не быть совсем голословными, давайте, прежде чем рассматривать остальные свойства или качества гештальта, вернемся к описанию некоторых экспериментов.

Многие особенности восприятия фигуры на фоне были отмечены Вертхаймером в результате наглядных и легко воспроизводимых наблюдений (В. Келлер, 1980, с. 102–111). Мы не будем их здесь повторять, ограничимся кратким описанием. Исследуется спонтанная способность воспринимать отдельные графические значки — точки, кружки, прямые и изогнутые линии — как отдельные значимые группы, фигуры. Значки разных размеров, цвета располагаются на различном расстоянии друг от друга, более или менее отграничены от окружающего фона. Вертхаймер замечает, что в группу выделяются похожие, симметричные, близко расположенные знаки. Спонтанно

---

<sup>17</sup> Например, знаменитый труд О. Шпенглера «Закат Европы» (Мысль, 1993) даже имеет подзаголовок «Гештальт и действительность».

Ему нет точного аналога в других языках, и оно почти никогда не переводится. В интересующем нас значении, обретшем права гражданства в связи с работами гештальт-психологов, «Гештальт» означает: образ, форма или паттерн; особая структура, конфигурация частей, входящих в состав определенного и значимого целого. Более точно было бы пользоваться отглагольным существительным *Gestaltung*, гештальтирование, что обозначало бы процесс создания образа, спонтанно организующий наше перцептивное и смысловое поле в совокупность значимых систем. Буквальный русский перевод звучал бы «образовывание» (как рисунок — рисование). Тем не менее общепринятым в международной и русской литературе остается понятие «Гештальт».

группируются объекты более четко отграниченные от окружающего пространства, нежели прочие (принципы однородности, расстояния, симметрии, простоты, отграничения). Можно также обнаружить, что, рассматривая значки независимо друг от друга — поочередно, — заметить, как образуются группы, невозможно: это можно сделать, только принимая во внимание, как местные условия на всем поле влияют друг на друга. Чем более плотно значки расположены внутри группы, тем более устойчивыми, целостными являются группы и тем сильнее они «выступают вперед» из окружающего пространства, приковывая внимание. Если знаки расположены друг к другу недостаточно близко, то глаз начинает совершать быстрые челночные движения от одного значка к другому, как будто сшивает их вместе для того, чтобы нечто могло быть воспринято как некоторое единство; как будто бы близко расположенные объекты имеют свою особую энергию, специальную склонность склеиваться. Понятно, что эта энергия содержится не в геометрических значках, речь, безусловно, идет о физиологии наблюдателя; об особенностях нервных сигналов, подаваемых глазодвигательным мышцам. Человек просто не умеет воспринимать хаос случайных зрительных сигналов, он произвольно стремится создать значимую группу. Более поздние эксперименты Келлера со слепорожденными подтвердили, что спонтанное восприятие целостной значимой формы — врожденное качество человека (по Ed. Nevis, 1987). Из ряда подобных наблюдений следует вывод, что даже в таких простых случаях то, что человек воспринимает, зависит от специфических отношений между наблюдателем и наблюдаемым, а не непосредственно от объективной реальности.

Еще более нагляден в этом смысле хрестоматийный эксперимент Вертхаймера — исследование восприятия точечных источников света. Два маленьких огонька, расположенных на определенном расстоянии друг от друга, зажигались последовательно с разными временными интервалами между включениями. Наблюдающих спрашивали, что они видят — какой из огоньков горит. Оказалось, что видят разное — в зависимости от интервала между включениями. Если интервал времени между включениями был большой, то человек видел, что сначала зажегся один огонек, потом — другой; если очень короткий, то казалось, что они горят одновременно. Но на-

шли такой интервал времени, несколько варьирующийся для всех испытуемых, когда наблюдателю было ясно видно, как свет, перебегая от одного огонька к другому, меняет положение в пространстве — так называемый фи-эффект. Из этого знаменитого эксперимента были сделаны два вывода:

1. Восприятие события зависит не только от того, что наблюдается, но и от наблюдателя; эффект перебегающего света зависел, по сути, от того, что происходит между наблюдаемым и наблюдателем. Ведь движение не было свойственно блуждающим огонькам, и то, что его видели, было связано с физиологическими особенностями испытуемых. Это позволило всех — одушевленных и неодушевленных — участников эксперимента объединить в единую систему, которую потом назвали полем. Наблюдатель влияет на наблюдаемое! Отсюда уже не особенно далеко до взглядов современной физики, признающих, что ряд феноменов, например электрон, не являются объективной реальностью, а только и существуют, что в присутствии наблюдателя (Р. Уилсон, 1999).
2. Второй вывод был еще более, с нашей точки зрения, интересным. Расположение огоньков, эффект перебегающего — в пространстве, а параметр, который изменяется, — временной. Меняем время, а видим движение на плоскости! Таким образом, удалось доказать временное происхождение пространственных конфигураций. В дальнейшем это многократно подтверждалось другими экспериментами, когда человеку с разной скоростью предлагали кусочки, фрагменты цельного образа, цельной картинки. И удавалось подобрать такое время, когда фрагменты, показываемые по очереди, складывались в картинку, совершенно не отличающуюся от изначальной. По сути, речь идет о том, могут ли (и если да, то в какой степени) пространственные события, такие как визуально воспринимаемый целостный гештальт, являться функцией времени. В данном случае движение в пространстве есть функция временного интервала между огоньками или экспозицией фрагментов.

Продолжение данной серии экспериментов и работы Э. Минковского доказали, что не только пространственная конфигурация есть функция времени, но и субъективно переживаемое человеком вре-

мя (психологическое время) есть одновременно функция пространства, движения. Оно определяется в зависимости от количества сигналов, получаемых организмом от мышечных рецепторов, реагирующих на движение в пространстве. Последние же тесно связаны с эмоциональным восприятием происходящего (эмоциональные события сопровождаются микродвижениями, не заметными подчас внешнему наблюдателю). Возможно, вы по собственному опыту знаете тоскливые состояния, когда ничего не хочется делать и целый день проходит в валянии на кровати с книжкой. Скучно, и кажется, что время тянется невероятно медленно. Так может пройти несколько дней, и если оглянуться назад, то события недельной давности покажутся вчерашними — как будто определенный интервал времени сократился и выпал из жизни. Дело в том, что ваша память не сохранила ни внешнего, ни внутреннего движения — и время сократилось. Напротив, буквально секунды, связанные с «пиковыми переживаниями», кажутся часами. Очень своеобразно переживается время в состоянии деперсонализации, когда эмоции отчуждаются, не переживаются как свои. Переживающие деперсонализацию могут сказать: «Я как будто провалился в безвременье; я не понимаю, то время несется вскачь, то оно ползет как улитка. У меня что-то нарушилось со способностью определять время». Если человек в течение какого-то длительного времени неподвижен или по каким-то причинам не ощущает, не переживает свое движение, то объективно длительный интервал может переживаться как субъективно более короткий.

Мы не станем подробно останавливаться на описании экспериментов К. Келлера и К. Коффки — труд «Гештальт-психология» (К. Келлер, К. Коффка, 2000) переведен и издан достаточно большим тиражом, чтобы желающие могли с ним ознакомиться. Перейдем к описанию свойств гештальта, или фигуры, которая постоянно находится в центре внимания гештальт-терапевта.

## Свойства Гештальта

1. Гештальт часто называют словом «фигура» — целостная группа, которая естественно и произвольно бросается в глаза на листе бумаги или выступает из окружающего трехмерного пространства;

она имеет свои границы. Окружающее пространство принято называть фоном. Данный гештальт существует только в отношении данного фона. Соотношение фигуры и фона и до гештальт-психологов было предметом интереса, но являлось прерогативой рисующей братии и интересовало их в основном в связи с изменениями оттенков красок на холсте в зависимости от фоновой тональности. Обратите внимание на нюансы цвета на полотнах импрессионистов. В зависимости от фона изменяется не только зрительное, но и эмоциональное, а также смысловое восприятие: луна воспринимается совсем по-разному на фоне дневного и ночного неба. Один и тот же текст, записанный на пергаменте, может восприниматься как сакральная истина, а на мятой салфетке — как шутка.

При неизменности фона гештальт довольно устойчив и его восприятие зависит от индивидуальных особенностей наблюдателя (см. более подробно в разделе, посвященном феноменологии). Потенциально в фоне может содержаться несколько гештальтов, значимых целостностей. Гештальт — это значимое множество, обладающее, как любит выражаться С. Гингер, полисемией. Вместе с тем его значение существует не само по себе, а имеет личностную окраску. В этом смысле он уникален и единственен в своем роде. Текст этой нашей книги, набитый на компьютере, стабилен и является всеобщим достоянием. Но каждый читающий извлечет из него свое, свой собственный уникальный гештальт. Чтобы было более наглядно, хотим обратиться к вашему чувственному опыту. Каждому наверняка приходилось созерцать на ночном небе огоньки, которые называются звезды. Мы с детства знаем, что если глядеть на небольшой участок, то увидишь только сверкающую россыпь. Для того чтобы прорисовались красивые картинки — созвездия, про которые нам кто-нибудь рассказывает, надо глядеть гораздо шире, обнимая взглядом не только горящие небесные костры, но и черные провалы между ними. Люди предавались таким забавам, наверное, столько же лет, сколько существует Адамов род, и одни и те же вечные светила сочетали в разные группы — созвездия. Раз научившись их различать, назвав их и определив образ их земных подобий, человек очень редко сомневается, какая из звезд принадлежит Небесному охотнику. Как устойчива небесная твердь, так стабильна и выбираемая нами группа. А выберем мы, конечно же, ту, про которую нам говорили в дет-

стве; ту, которую привыкли видеть в нашей культуре, потому что она обладает важным, хотя подчас и позабытым значением; и, конечно, она самая красивая. Больше того, если мы не досчитаемся одной звезды в созвездии, например закрытой облаком, то станем с нетерпением ждать, пока она появится на небосклоне.

2. Нельзя сказать, чтобы гештальт был чем-то принципиально неразложимым, как атом древних греков. Можно разложить. Но если разложить его на составляющие, то он исчезнет без следа. Например, можно видеть в зеркале свое лицо, уникальное и узнаваемое. Но если начать рассматривать по отдельности темные брови, нос с горбинкой, тяжеловатый рот — то собственный образ стирается, становится неузнаваемым, чужим. Если гештальт разложить на составляющие, он без следа исчезает. Другой пример: вот гоголь-моголь, известный всем напиток, состоящий из желтка, молока и сахара. Он взбит и представляет собой продукт, который по вкусу довольно трудно с чем-то спутать. При этом гоголь-моголь, который готовили наши бабушки (бабушки Елены Ивановой и Натальи Лебедевой), был незабываем. Но мы прекрасно понимаем, что если разложить этот продукт на молоко, яйца и сахар или, еще того пуще, на белки, жиры и углеводы — будет это гоголь-моголь? Будет это месиво гештальтом с тем же вкусом? Да никогда! Как, с большой вероятностью, ни в одном ресторанчике в мире нам уже не доведется попробовать бабушкин гоголь-моголь: ведь ни бабушки, ни ее кухни, ни семилетних девочек уже нет на свете — только воспоминания. Гештальт довольно устойчив к изменениям параметров. Он может еохраняться при изменении всех отдельных частей, но при сохранении общей структуры взаимосвязей.

3. Еще К. фон Эренфельс заметил, что мелодия часто может быть узнаваема, даже если проигрывать ее на разных тональностях или на разной высоте, а вот если проиграть ее задом наперед, исчезнет; он назвал этот феномен «гештальт-качеством» переживания. Например, мы каким-то образом узнаем мелодию Вергинского в шлягере, который насвистывает девочка. Изменилось фактически все — и голос, и тональность. Как же мы это узнаем? Или некто читает в книжке про шелестящий тростник; формально разглядывая черненькие буковки, на самом деле прекрасно видит склоняющиеся под ветром зеленые заросли и слышит, как они посвистывают. Тростник узнаваем, хотя много раз поменялась даже модальность: человек видит буквы, слышит звуки, по-

нимает смысл, видит зрительный образ; зрительное восприятие сменяется слуховым. Позднейшие нейрофизиологические исследования подтвердили, что, оказывается, гештальты, или образы, фиксируются в центральной нервной системе целиком, сразу лотом. Это прирожденное качество центральной нервной системы. Запоминается целостное значимое событие, насыщенное всеми модальностями, которые в момент его проживания присутствуют. И для того чтобы припомнить что-то, актуализировать целостное переживание с его чувствами и смыслами, можно потянуть всего за одну ниточку... Достаточно бывает запаха свежего огурца на морозе, чтобы вытащить сразу целую картину из памяти — санки, Таврический сад, я катаюсь с горки, мне весело и страшно... и т. д. Мы с вами очень часто используем это свойство памяти в терапевтической сессии. Вы замечаете повторяющееся микродвижение руки, предлагаете усилить для того, чтобы возникло мышечное ощущение. Это мышечное ощущение может оказаться частью знакомого вашей клиентке состояния... «Страшно», — вдруг шепчет она. «Оставься в этом состоянии», — тихо произносит терапевт и ждет. «Я вдруг вспомнила, — говорит клиентка, — как пыталась закрыть лицо, когда меня в детском саду девочки дразнили, что я очкастая уродка...» Вы тащите ниточку телесного ощущения и можете получить переживание важного события в «здесь-и-теперь».

4. В каждый данный момент в поле восприятия существует только один Гештальт. Из фона проявляется только одна фигура: можно видеть либо вазу, либо два профиля; либо старуху, либо молодую женщину.



Рис. 1. Феномен фигуры и фона

На представленной картинке в глаза бросается либо дерево, либо лицо. Два гештальта, две фигуры одновременно в поле внимания удерживаться не могут. Раз увидев что-то, очень трудно перестать это видеть. Если пятна на обоях сложились в рожицу клоуна, трудно снова увидеть в них грязные кляксы или очертания детской пятерни. Если уже увидел что-то одно, то трудно перестать это видеть — образ обладает инерцией, это его свойство. Гештальт «рожа клоуна» появляется произвольно, работа синтеза совершается автоматически. Чтобы увидеть нечто другое, придется проделать сначала довольно трудоемкую аналитическую работу: увидеть, что рожица клоуна состоит из кривых линий, ротик — желтенькое пятнышко... Какой-то момент я буду бессмысленно тарашиться на обои; и вдруг — ага! Пятерня! Чтобы появился новый гештальт, придется разрушить старый. Вспомните, как Перлз в книге «Это, голод и агрессия» ратовал, что прежде чем что-то усвоить из окружающей среды, ребенок должен измельчить пищу, разрушить гештальт-конфетки. Без агрессии, без целенаправленной аналитической деятельности разрушить образ невозможно. Пока живо прежнее — никогда не будет следующего.

В первый раз увидев кого-либо, мы уже создаем себе некое представление о нем, мысленный образ. Со временем оно подтверждается, становится привычным. Мы и не замечаем, как эта персона изменилась — гештальт устойчив. Сколько раз приходится видеть, как человек вместо того, чтоб совершать трудоемкую работу по разрушению своей привычки и увидеть наконец эту особу сегодняшними глазами, безнадежно пытается изменить ближнего своего, чтобы приблизить к самому себе — сегодняшнему. Сколько пословиц на тему — «привычка — вторая натура». Первая! Гештальт — каждый раз — только один.

5. Чем более гештальт насыщен эмоциями, чем он более содержателен, полон для нас, тем он легче возникает, дольше удерживается, более узнаваем. Для влюбленного все девушки обретают черты возлюбленной; переживший ограбление в каждой темной фигуре на улице увидит гангстера; жертвы посттравматических стрессовых расстройств годами видят одни и те же кошмарные сны...

6. Незавершенный Гештальт, почти полный, имеет еще большую силу: он сам стремится к завершению. Речь идет о так называемом



эффекте Зейгарник, эффекте незавершенного, прерванного, действия. Мы уже касались его, когда замечали, как глаз произвольно перебегал между близко расположенными линиями, как будто стремился заштриховать «лишний» промежуток. Произвольное желание «завершить гештальт» касается не только непосредственно системы восприятия, но и других сторон человеческой психики. Если какое-нибудь действие, в которое человек уже вложил и вот-вот закончит, не завершить, прервать, то энергия как бы копится, и потом человек завершает это дело с удвоенной энергией. Студенты Зейгарник быстрее справлялись с не выполненными до конца задачами, лучше запоминали в тех случаях, если им оставалось не все до конца понятным. Это происходит не оттого, что они решили — во что бы то ни стало — запомню! Эффект незавершенного действия столь же произвольный, как и остальные законы гештальта. Если какое-то значимое событие прервано, то в нем осталась энергия и организм человека сам хочет его завершить, направляет на это энергию; система стремится к равновесию. Представьте себя, вы читаете книжку, даже без особого интереса; зазвонил телефон, вас оторвали. После разговора следовало бы заняться уже совершенно другим, но так хочется дочитать до конца главы... Это имеет прямое отношение к последовательности экзистенциальных переживаний (см. разд. 4, глава 3 «Потребности...»). Влияние эффекта Зейгарник на человеческую жизнь двойственное: с одной стороны — задай интригу, поставь в конце фразы многоточие, придумай коан, веди себя загадочно — и человек будет снова и снова возвращаться, чтобы доделать, додумать, досмотреть, понять; с удвоенной, утроенной, удесятеренной энергией. На этом построены реклама, сериалы, обучение, сказки 1001 ночи, наконец. Часто терапевт замечает своему клиенту: «Побудь с этим...» и предлагает закончить сеанс; он не хочет, чтобы начатое переживание раньше времени оформилось в слова и забылось; он оставляет гештальт незавершенным в надежде, что клиент останется со своим переживанием, будет о нем думать и, может быть, на следующем сеансе завершит его более полно. С другой стороны, если человек склонен к самопрерываниям или не умеет противостоять, когда его прерывают другие, то у него в жизни накапливается огромное количество незавершенных ситуаций. Энергия, которая не израсходована на своевременное действие, сохраняется в напряже-

нии соответствующей группы мышц, со временем создавая нам «мышечный панцирь» по Райху и лишая нас подвижности. Одним из главных источников неврозов Перлз считал накопление незавершенных гештальтов. Если человек не поступил полностью так, как он хотел, то позже, желает он того или нет, ему трудно отстроиться: оставшаяся энергия так или иначе возвращает его внимание к недоланному. Может быть, кому-то из вас знакомо беспокойное чувство, когда пришел домой с работы и хочется переключиться. Никак! Мысль бьется, как муха в стекло: «Вот черт, надо было ему все-таки сказать, что так ему и надо! Когда он меня вывозил прилюдно мордой об стол — я стерпел... Пусть теперь попляшет...» Вечером не уснуть, само мечтается: «Вот бы и лицо у него было, если бы я сказал». А ночью это лицо снится. Организм стремится завершить действие, хотя бы во сне или на уровне невротических грез.

Итак, гештальт — устойчивая к изменениям параметров уникальная значимая целостность, исчезающая при изменении структуры связей между его частями и существующая только в соотношении с окружающей средой — фоном.

Хотим уделить особое внимание исследованиям Курта Левина, о которых мы коротко писали выше. Предметом его специальных разработок, как отмечалось, явилась теория психологического поля, которую он чаял описать столь же ясно и четко, как физики описали теорию электромагнитного поля. По его мнению, законы психологического поля должны соответствовать физической теории общего поля и квантовой теории. В связи с этим он ввел в свои исследования сложно организованных феноменов человеческого бытия — мотивации, привычек, воли, поведения и т. д. — математические уравнения, обогатил язык психологических описаний топологическими и векторными характеристиками и даже пытался вывести квант психологического времени. В широком смысле он исследовал отношения между людьми в контексте окружающей среды и желал не только описать, но и спрогнозировать поведение человека в психологическом поле. Для точности он вводит некоторые характеристики:

Первая — **жизненное пространство** — это та часть поля, которая существенно влияет на поведение человека в данный момент; те люди и неживые объекты, которые присутствуют и занимают внимание сейчас, физически или психологически. Ведь теоретически все

в мире взаимосвязано, но некоторые связи столь слабы, что их влиянием можно пренебречь. Коль скоро кто-то из нас, авторов, думает сейчас о детях Замбези, она с ними, несомненно, составляет общее поле, но предположение, будто именно они определяют сейчас ее поведение — усердное написание данной главы, — было бы, согласитесь, преувеличением. Наше жизненное пространство сегодня представлено именно вами, нашими будущими читателями. Завтра может быть по-другому, в жизненное пространство войдет совершенно другая часть поля.

Другая важная характеристика — интенции, или, как их называл Левин, **квазипотребности**. Именно они определяют мотивацию и проявление фигуры из полисемичного фона. Хрестоматийный пример на эту тему — «гости на вечеринке». Придя на вечеринку, влюбленный будет видеть только Её; голодный заметит тарелки со едой, пьяница восхитится изобилием бутылок, а художник будет озабочен только тем, где повешена картина, которую он подарил хозяйке на прошлой неделе: ему важно его потребность в этот момент узнать, как относятся к его новому произведению...

Наконец, третья характеристика — **сила**. Это напряжение, энергия, которая порождается интенциями или квазипотребностями и расходуется как на построение ясного гештальта, то есть на выделение в поле того объекта, который может эту потребность удовлетворить, так и на совершение движения и действия. Сила — вектор, то есть определяется точкой приложения, направлением и величиной, а объекты в поле, по Левину, имеют валентность — положительную либо отрицательную. Поведение человека определяется соотношением сил в жизненном пространстве. Младенец, который лежит в колыбельке, тянется к погремушке и, поскольку она в пределах его пространства, ее достает. Это целенаправленное поведение, связанное с положительной валентностью (погремушка нравится, привлекает). Вектор силы и ее величина достаточны, чтобы эту свою потребность удовлетворить. Соответственно, от пугающих объектов (отрицательная валентность) он будет отодвигаться. Передвижения младенца описать просто: он живет настоящим (в очень узком коридоре прошлого и будущего), и практически все объекты его жизненного пространства достижимы. Если ребенок чуть подрос, то уже начинаются проблемы. Он хочет схватить мячик, а мячик может за-

катиться за стол. Сила, энергия привлекательности, имеет векторное направление прямо к мячику. Мячик же вне зоны досягаемости — за барьером. Стол мешает. Барьер — это динамическое понятие, соответствующее математическому понятию границы — между областью, которую можно достичь, не меняя направления движения, и соседней; барьеры бывают разной прочности. Для того чтобы мячик достать, надо обойти вокруг стола и на каком-то участке совершить движение прямо противоположное тому, куда направлена сила. Какое-то время ребенок в замешательстве; затем вдруг «понимает», поворачивается, бежит, достает. Для того чтобы ухитриться совершить эффективное действие, ребенку приходится произвести мысленную операцию, которая называется переструктурированием поля: отстроившись от горячей охоты сцапать мяч немедленно, необходимо увидеть поле в целом и несколько объектов внутри него: это та самая способность к целостному схватыванию ситуации, которую описал Келлер, на основе ставших классическими экспериментов с шимпанзе. Только увидев себя, стол, мячик, их взаимное расположение и т. д., дитя сообразит, куда ему бежать. Переструктурировать поле сложно не только для детей, но и для взрослых; особенно если поле — привычное или сила желания (или отвержения) очень велика. Нам (Елене и Наталье) до сих пор морочит голову идея, что кратчайшее расстояние между двумя объектами — прямая. И что если мы чего-то хотим от человека, то лучше прямо сказать: «Давай!». Это привычная иллюзия. На самом деле, если «наши ожидания не совпадают», то согласно нашему собственному опыту и К. Левину, двигаясь по прямой, мы можем прямо попасть в барьер: в противоположно направленное желание другого человека, или в запрет, или в конкуренцию, или в любое другое препятствие, которых, увы, множество. Немало сил положено на то, чтобы твердо уяснить: путь на Гавайские острова проходит через Сибирь, где зарабатываются деньги.

Мы пишем это для того, чтобы воззвать к вашему милосердию в отношении ваших клиентов: им тоже очень часто приходится делать подобную работу. Даже четкого осознания своей потребности в отношении другого человека нередко бывает совершенно недостаточно для того, чтобы ее возможно было реализовать. Необходимо еще ясное восприятие поля, включая имеющиеся в нем барьеры. Прихо-

дится проделывать трудоемкую работу, направленную на расширение поля осознания, на его структурирование. В достаточно широком и структурированном поле ориентироваться гораздо легче.

Очень многое зависит не только от направления, но и от величины силы. Ведь «действия в направлении валентности могут иметь форму неконтролируемого импульсивного поведения или направленной волевой активности; они могут быть «соответствующими» и «несоответствующими» (К. Левин, 1980, с. 123–124).

Если кнут очень сильный, а пряник слишком сладкий, то человек будет в достаточной мере неуспешен в том, что он делает. Кривая успешности Йеркса — Додсона (функция зависимости успешности от мотивации) показывает, что при увеличении мотивации до определенной величины успешность нарастает, выходит на плато, а с какого-то момента начинает падать. И если желательно, чтобы поведение не приобретало бесконтрольный импульсивный характер, приходится что-то сделать с захватившей его внимание страстью или страхом, например предложить им поделиться, хотя бы частично отреагировать. Не секрет, что человек действует наиболее креативно, когда пряник не слишком большой, а кнут не слишком страшный.

С кнутом и пряником, то есть с одновременно существующими противоположно направленными валентностями, связана важная для нас тема внутриличностных конфликтов, которую также подробно разработал К. Левин. Замечательно, когда либо один кнут, либо один пряник. Если одновременно несколько, то человека буквально разрывает или сплющивает (иной раз это заметно даже в позе) силами, направленными в разные стороны. Конфликт, по Левину, психологически определяется как противодействие приблизительно равных сил поля (см.: К. Левин, 1980, с. 128–130).

К. Левин выделял три вида внутриличностных конфликтов, которые мы называем соответствующими метафорами:

1. Конфликт между двумя равноположительными валентностями, или традиционная история про буриданова осла. Злосчастный осел находится на равном расстоянии между двумя одинаковыми скирдами соломы и одинаково сильно желает обе. Осел в этой ситуации начинает колебаться, ходит туда-сюда, и чем больше колебаний он совершает, тем меньше он способен сделать выбор. Он нередко выбирает ту, что кажется более доступной; при ближайшем

рассмотрении она кажется ему хуже первой, и он возвращается. В конечном итоге осел рискует застрять ровно посередине, но, по наблюдениям Левина, у людей (детей) подобная ситуация чаще относительно просто разрешима.

2. Один и тот же объект имеет и положительную, и отрицательную валентность, манит и пугает. Представьте себе субъекта, который желает влезть на елку и не уколоть нежных мест, то есть мучается одновременно желанием и страхом. Пока человек далеко, елка кажется заманчивой, и он приближается. Натолкнувшись на колочки, он начинает бояться все сильнее. Страх пересиливает желание, и он уходит (физически покидает место действия или остается внутри поля, но начинает заниматься чем-либо другим — собирает грибы). По мнению Левина, величина сил поля, соответствующих отрицательной валентности, гораздо быстрее убывает при увеличении расстояния, чем соответствующих положительной валентности, и теоретически человек может долго стоять и колебаться в некоей точке, где силы взаимно гасят друг друга. Левин описывает этот конфликт у детей, но для наших взрослых клиентов он приобретает особую важность. Ведь в психологическом поле человека находится вся его субъективность: его прошлый опыт, воспоминания. Если он накопил большой опыт негативного отношения или боли, лазая на эту елку и накалываясь, то его воспоминания могут вызвать страх такой силы, что, как бы его это дерево ни влекло, он будет приостанавливаться и в конечном итоге сбежит. Мы будем возвращаться к этому типу конфликтов при обсуждении посттравматических расстройств.

3. Между двумя отрицательными валентностями, или между Сциллой и Харибдой. Человека буквально сдавливает отсутствие выхода. Такого рода конфликт часто является депрессогенным фактором и для своего разрешения требует переструктурирования поля.

Левин видел в описании конфликтов один из способов прогнозировать поведение человека за счет описания силовых характеристик поля. Нас, пожалуй, они больше интересуют в плане стратегий оказания психологической и психотерапевтической помощи. Прогноз представляется нам малоперспективным. А вот за что мы, среди прочего, признательны Левину, так это за экспериментальное оправдание антикаузального принципа.

Если рассмотреть поле в целом, то структуру конфликтов, описание силовых характеристик данного поля можно довольно наглядно себе представить: какая сила действует в каждой данной точке поля, куда толкает нашего бедолагу и какого рода движения он может совершать — то есть, казалось бы, мы можем описать его поведение. В любой данный момент оно будет функцией текущей ситуации, включающей самого человека и его психологическое окружение. Является ли оно также и функцией прошлых ситуаций, с которыми, безусловно, определенным образом связано (хотя бы в связи с тем, что психологическое поле человека содержит его воспоминания)? Было бы заманчиво научиться выводить настоящее из прошлого и связывать с прогнозируемым, психологически реальным будущим. Левин утверждает, что это невозможно по двум причинам: для подобного суждения необходимо, чтобы система, о которой идет речь, была закрытой и чтобы все изменения за промежуточные интервалы времени описывались известными законами; но сие, милостивые государи, чаще всего — утопия. **Человек и его психологическое поле — открытая система, и законы перехода нам неизвестны.**

Отсюда вытекает весьма относительная ценность сведений, имеющих у нас о прошлом наших клиентов. Действительно, у меня в данный момент есть два способа узнать кое-что о системе (то есть о человеке, с которым я собираюсь иметь дело, и о его взаимодействии со мной). Один из них — получить информацию о том, каким он был в прошлом, что с ним обычно происходило (собрать анамнез), понаблюдать его состояние и на этом основании попытаться сделать заключение, с кем я имею дело сейчас. Вынести разумное заключение или поставить диагноз. Второй — «вчувствоваться» в актуальную ситуацию и положиться на собственную интуицию. Первый способ обещает большую уверенность, особенно в профессиональной ситуации. На то, чтобы вынести такого рода диагностическое суждение, построенное на основательном изучении анамнеза и статуса, не жалко пяти-шести встреч — быстрее выйдет «скороспелая халтура». С подобного рода искушениями мы сталкиваемся ежедневно, далеко не только в клинической практике, но и в быту. Например, Елена Иванова входит в лифт со своим соседом по лестничной площадке. Он бледен, нетвердо стоит на ногах и вместо обычно-

го приветствия невразумительно мычит. Елена опасается. У нее есть секунда на размышление — нажимать ли на кнопку первого этажа или благоразумно выйти из лифта. Она может потратить их на воспоминания: я знаю о его прошлом достаточно много, он с самого рождения проживает с нами рядом. ... В 10 лет он был милейшим мальчиком, совсем не похож на своего брата-олигофрена, которого отдали в ПНИ, когда родился этот... Тогда здоровался. Потом у него умер отец, а мать запила. Потом он встретил чудесную девушку и поступил вроде в университет. Правда, компания у него... такие «обдолбанные», что кажется, будто они злоупотребляют всеми доступными видами наркотиков одновременно, и милиция у них через день. А вчера, судя по шуму, в его квартире происходило нечто вообще из ряда вон... и вот стоит у лифта и мычит. Что мне дает знание фактов его биографии? Аналогии и прецеденты. Это немало. А состояние? На 90% налицо наркотическое опьянение. Но для уверенности в истинности вынесенного на этой основе суждения о его намерениях их недостаточно. Елене все равно неизвестно, какое влияние эти факты во всей их противоречивости оказали на наши отношения в данный момент. Отношения — открытая система, и достоверного, имеющего характер закона прогноза для решения вопроса о совместной поездке в лифте, основанного на знании прошлой ситуации, все-таки не сделать; а имеющиеся в распоряжении секунды были исчерпаны на размышления.

Второй способ — всей своей полнотой вжиться в ситуацию: в то, как трясутся у соседа руки; куда и как он смотрит; сориентироваться на звуки и запах, исходящие от него, и на собственный страх, что выйдет неловкость. Интуитивное, очень быстрое решение, может быть рискованным, но оно имеет, по крайней мере, те же права гражданства, что и решение, принятое на основе заведомо неполного знания, а время существенно экономит. Если подойти к клиническим ситуациям с этих позиций, то стоит ли тратить время на расспросы клиента о его прошлом? А если стоит, то сколько и для чего? Во всяком случае, с надеждой обрести точный способ помочь в «безупречном» диагнозе можно расстаться...ну ладно, попробуем обойтись. Что же все-таки мешает в восторге крикнуть: остановись, мгновение, ты прекрасно! и успокоиться на «здесь и теперь»; избавиться, наконец от неопределенности исторического подхода? Так замечательно: мо-



ментальное принятие решения, мгновенное изменение ситуации... Пожалуй, только то, что события не умеют разворачиваться мгновенно. Они, черт возьми, длятся, а некоторые еще и тянутся. Прихлопнуть муху занимает одну секунду. Выстроить замок джинн может за одну ночь. Гештальт-теорию создавали двадцать лет. Чтобы определить скорость и направление поведения индивида в психологическом пространстве (попросту, сориентироваться и описать, что происходит), К. Левин предлагает принять во внимание определенный «квант времени» — тот период, который требуется для того, чтобы данное событие произошло. Он будет тем большим, чем значительнее психологический масштаб ситуации. Чтобы сориентироваться в том, что написано на этой странице, авторам потребовался день; разобраться в теории К. Левина — не один месяц; а чтобы разобраться со своими сомнениями по поводу каузальности бытия... Может быть, имеет смысл обращать внимание на «кванты времени», когда вы торопитесь или подгоняете других? Может быть, ситуация важнее, чем вам казалось?

## ЛИТЕРАТУРА

- Вертгеймер М.* О гештальт-теории. Хрестоматия по истории психологии. М.: изд. Московского университета, 1980.
- Вертгеймер М.* Продуктивное мышление. М.: Прогресс, 1987.
- Гингер С., Гингер А.* Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999. С. 40, 136
- Зейгарник Б. В.* Теория личности Курта Левина. М., 1981.
- Зинкер Дж.* В поисках хорошей формы. М.: Класс, 2000. С. 481
- Келлер В.* Исследование интеллекта человекоподобных обезьян // Гештальт-психология. М., 1998.
- Келлер В.* Некоторые задачи гештальт-психологии // Хрестоматия по истории психологии. М.: изд. Московского университета, 1980.
- Коффка К.* Основы психического развития // Гештальт-психология. М., 1998.
- Левин К.* «Топология и теория поля» и «Определение понятия "поле" в данный момент» // Хрестоматия по истории психологии. М.: изд. Московского университета, 1980.
- Левин К.* Разрешение социальных конфликтов. СПб.: Речь, 2000.
- Пригожин И., Стенгерс И.* Порядок из Хаоса: новый диалог человека с природой. М.: Прогресс, 1986.
- Росс Л., Нисбетт Р.* Человек и ситуация. Уроки социальной терапии. М.: Аспект Пресс, 1999.
- Философский энциклопедический словарь.* М.: Советская энциклопедия, 1989.
- Nevis Ed.* Organizational Consulting: A Gestalt Approach. Gardner Press, New-York – London, 1987.
- Goldstein K.* The Structure of Organism. New York, 1934.
- Tolman E.* Kurt Lewin. Psychological Review, 1948. Vol. 55. N. 1, P. 1–4.

## РАЗДЕЛ III.

### ТЕОРИЯ SELF

---

#### Глава 1. ПОНЯТИЕ «SELF» В ГЕШТАЛЬТЕ

Любая психотерапевтическая школа имеет концепцию о природе человека. Она может открыто манифестироваться или подразумеваться, присутствуя имплицитно. Однако в любом случае именно эта концепция, по сути, выступает отправным пунктом в теоретических воззрениях психотерапевтов различных направлений и во многом определяет стратегию, тактику и даже технический инструментарий в их практике.

Авторы теории Гештальта (мы имеем в виду Фрица Перлза и Пола Гудмана) исходят из понятия «человека-животного». Речь, конечно, не идет о том, что вид *Homo sapiens* идентичен любым иным представителям животного мира или о сведении человека до состояния животного. Постулируется лишь необходимость признать «первичные условия» человеческого бытия. Подчеркивается существование некой экологической мудрости («мудрости организма», по Перлзу), которая состоит не столько в том, чтобы властвовать над природой, сколько в сотрудничестве с ней. Исходя из этого, на страницах первой фундаментальной гештальтистской монографии — знаменитой «Гештальт-терапии» 1951 года — наиболее часто используется не понятие «человек», а понятие «организм» (F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman, 1951). При этом важно отдавать себе отчет в том, что никакой организм не существует без окружающей среды. Соответ-

ственно, базовым в теории Гештальта выступает положение об интегративной целостности поля «организм — среда» (см. предыдущие главы).

Условно можно сказать, что организм — это все, что находится под кожей (скелет, мышцы, системы кровообращения, пищеварения и выделения, нервная и эндокринная системы и т. д.), и психология не претендует на то, чтобы непосредственно его изучать и напрямую вмешиваться в собственно организмические процессы. Это — область морфологии, физиологии и других наук. Аналогичным образом обстоит дело и с окружающей средой. Ее изучение, тоже не наш хлеб, это — сфера географии, метеорологии, демографии и т. д.

Предметом психологии выступают события, касающиеся контакта между организмом и окружающей его средой. В действительности для того чтобы обеспечить выживание, организму необходимо дышать, двигаться, питаться и пр., то есть вступать в контакт с объектами окружения. Известно, что каждый организм имеет тенденцию к нахождению в равновесии. Сталкиваясь с разного рода нарушениями этого состояния, организм стремится восстановить баланс. «Теория человека-животного ... содержит принцип саморегуляции, который называют организмическим, то есть принадлежащим организму, рассматриваемому в его целостности как функции поля» (Ж.-М. Робин, 1996, с. 21). Поддержание гомеостаза и организмическая саморегуляция и есть процесс, посредством которого организм реагирует на требования внешней среды, удовлетворяет свои потребности и восстанавливает нарушенный баланс.

Способность к поддержанию гомеостаза дает возможность организму сохранять себя, «и единственный закон, который не изменяется с течением времени, это закон формирования гештальтов — целостностей, законченности. Гештальт — это органическая функция. Гештальт — основная эмпирическая единица» (F. S. Perls, 1969, p. 16). Надеемся, что из материалов, приведенных в предыдущих и настоящей главах, достаточно прозрачно вытекает положение о том, что гештальт — это процесс осознания доминирующей в данный момент потребности (физиологической или психологической) и ее удовлетворения в контакте с окружающей средой. Подчеркнем только, что именно разработка концепции гомеостатического процесса позволила «рассматривать формирование гештальта как пер-

вичную биологическую двигательную силу» (Р. Нельсон-Джоунс, 2000, с. 67).

В Гештальте выделяют два вида контакта со средой: пассивную адаптацию и творческое приспособление. Подробно эти понятия будут рассмотрены в главе. Здесь же отметим, что множество примеров пассивной адаптации (консервативного приспособления) содержится в области «чистой» физиологии. Если содержание сахара падает ниже уровня нормы, клетки мозгового слоя надпочечников выделяют адреналин, который усиливает глюконеогенез, способствуя образованию гликогена в печени, далее стимулируя его распад, что в итоге приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Когда же уровень сахара поднимается выше нормы, то бета-клетки, содержащиеся в островках Лангерганса поджелудочной железы, секреторируют инсулин, снижающий концентрацию глюкозы в крови.

Вместе с тем порой тот же механизм пассивной адаптации можно встретить и в событиях психологического реестра: когда человек неосознанно тиражирует один и тот же способ поведения в различных ситуациях, невзирая на их различия. В данном контексте можно сказать, что он «пассивно» повторяет привычное.

Творческое приспособление предполагает присутствие *новизны*. Это взаимодействие со средой, связанное не с «автоматическим» воспроизведением старых паттернов поведения, а с созданием новой целостности, исходя из конкретной ситуации настоящего момента, с принятием и реализацией *нового* решения в «здесь и теперь». Даже если такое решение «внешне» сходно с тем, которое уже было в опыте человека, важно, чтобы оно осознанно соотносилось с *новыми* реалиями.

Гештальт и изучает способы творческого приспособления организма к окружающей среде, нарушения данного процесса с целью восстановить «сбой», помогая человеку мобилизовать свои творческие ресурсы и выработать ответ, адекватный текущей ситуации, выйдя из фиксации прошлого.

Повторяющиеся (хронические) затруднения процесса творческого приспособления связаны с накоплением незакрытых гештальтов (неудовлетворенных потребностей). Проявляют они себя, в частности, так называемыми расстройствами Self.

Понятие «Self» в Гештальте введено Полом Гудманом, который определяет его как непрерывный процесс творческого приспособления человека к своей внутренней среде и окружающему его миру.

Смысл этого понятия отличен от психоаналитического. В Гештальте Self – это не фиксированная сущность и не психическая инстанция, а совокупность функций, необходимых для творческого приспособления. В силу этого в Гештальте использован англосаксонский термин «Self» (а не, например, «Я»). В английском языке Self часто является компонентом, входящим в состав сложных существительных, прилагательных, возвратных местоимений. Этот компонент некоторым образом подчеркивает протяженность, процессуальность. Так, Self-accusation – самообвинение; Self-adoptive – самоприспосабливающийся, обладающий способностью адаптироваться; I tired myself out working hard – я измучился (измучил себя) тяжелой работой.

Согласно Джоэлю Латнеру, Self – это особый индивидуальный способ проявления себя в контакте с окружающей средой. Он – «действующая сила» контакта с настоящим, в котором происходит творческое приспособление (J. Latner, 1972). Близкое определение Self дает и С. Гингер: «Self – это специфический для каждого человека процесс, характеризующий его собственный способ реагирования в данный момент и в данном поле в соответствии с его личным «стилем» (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 119).

Несмотря на то что Self – это процесс, его можно рассматривать в динамическом проявлении и в условной статике, описав через частные подструктуры или функции. Динамическому аспекту Self будет посвящена следующая глава, а сейчас обратимся к его структурному описанию. Для этого нам придется сначала ввести еще одно новое понятие – «граница / контакт».

Под границей / контакт в Гештальте понимается граница между организмом и внешней средой. Это не явление, ее нельзя проложить в пространстве, провести тушью на бумаге, обнаружить в инфракрасных лучах. Она обладает некой тайной, пролетая невидно и неслышно и находясь в непрерывном изменении. Пожалуй, единственным приходящим в голову примером границы / контакт, которую можно увидеть и которой можно физически коснуться, является кожа.

У границы / контакт есть одновременно две функции: отделение (отграничение) от окружающей среды и связь с ней (коммуникация). Так, кожа, с одной стороны, защищает и отделяет организм от внешнего мира. С другой стороны, она выступает «органом контакта»: через ее поры и находящиеся в ней нервные окончания осуществляется обмен веществ, а также информационный и энергетический обмен с окружением. Перлз пишет: «Изучение функционирования человека в окружающей среде — это изучение того, что происходит на границе / контакт между индивидуумом и окружающей средой» (F. Perls, 1973, p. 31).

На границе / контакт человек презентирован посредством Self. Иными словами, еще одно определение Self может звучать следующим образом: Self — это совокупность событий на границе / контакт. Именно Self выступает неким синтезатором функций, задействованных в творческом приспособлении.

В гештальте структурное описание Self, естественно связанное с выделением его подструктур, в то же время является и описанием режимов его функционирования. Эти подструктуры или режимы называются также функциями и модальностями Self (F. Perls, R. Heffeline, P. Goodman, 1951; Ж.-М. Робин, 1996; С. Гингер, А. Гингер, 1999; С. Гингер, 2002). Обычно выделяются три функции Self (с оговоркой, что они, возможно, не описывают все существующее множество функций): Id (Оно), Personality (Личность) и Ego (Эго).

Функция Id связана с внутренними импульсами, потребностями, побуждениями, аппетитами в широком смысле этого слова. Данная функция преимущественно проявляется в теле, точнее, именно через тело происходит ее идентификация. Учащенное дыхание, изменение мимики, позы, покраснение кожи, дрожание голоса и пр. — те сигналы, которые позволяют терапевту (консультанту) опознать, каким образом функционирует Id клиента сейчас. Функция Id до конца не может быть осуществима, реализована. Человек не может наесться на всю оставшуюся жизнь, не правда ли? Функция Id позволяет определить, в чем человек нуждается сейчас, при этом на модальности Id он не чувствует себя ответственным за то, что с ним происходит. Например, взрослый или ребенок испытывает жажду. Конечно, можно сказать, что он — «производитель» соответствующей потребности, но он не чувствует себя за это ответственным.

Добавим, что функция Id чрезвычайно изменчива, она более, чем другие функции, связана с текущим моментом.

Функция Personality, напротив, является наиболее стабильной. Эта функция — совокупность представлений субъекта о себе самом, основанных на интеграции его опыта, ассимиляции его личной истории. Каждый из авторов этой книги может сказать о себе: «Я — преподаватель гештальт-терапии; я — женщина, мать, жена; я — член институтской команды, которую очень люблю и которой горжусь; я обожаю путешествовать и читать (не только психотерапевтическую литературу), я пишу эту книгу...», формулируя все эти утверждения, исходя из своей функции Personality. Легко заметить, что модальность Personality связана со статусом личности, ее профессиональными и иными социальными ролями, но не только с ними.

Мой прошлый опыт говорит мне: «Я — такой-то человек». Поэтому естественно, что функция Personality имеет тенденцию к консервации и фиксированности. Для гештальтистов, однако, сильная личность не является «застывшей», она открыта новому опыту. Мы признаем возможность трансформации и этой, самой стабильной, функции Self, стремясь развивать креативность личности, ее способность к принятию и присвоению нового.

Некоторые аспекты собственной идентичности могут быть осознаны, другие — не осознаются. Но так или иначе функция Personality, в отличие от функции Id, позволяет человеку признать ответственность за свое бытие: за то, что он переживает, к каким решениям приходит, какие поступки совершает...

Наиболее активной функцией Self является функция Ego. Она обеспечивает непосредственный контакт с окружающей действительностью. С ее помощью человек совершает выборы, принимая одно и отчуждая иное, говоря чему-то (кому-то) «да», а другому — «нет». Это функция сознательного согласия или отказа, когда человек сам *ответственно* расширяет или ограничивает контакт с окружающей средой, исходя из осознания собственных потребностей.

Реже в русскоязычной литературе обсуждается еще одна функция Self, выделенная Перлзом и Гудманом, — так называемая средняя модальность (*middle modality*). Эта функция не активна и не пассивна, но по форме одновременно и то, и другое. Она связана со спряжением в греческом языке, а в русском больше всего похожа на



возвратное наклонение. Когда «я умываюсь», то одновременно выступаю и *субъектом*, и *объектом* своего действия. Аналогично, когда «мы общаемся», то находимся во *взаимодействии*. Средняя модальность предполагает «полный контакт, взаимный обмен между мной и другими, мной и окружением» (С. Гингер, 2002, с. 81).

Давайте рассмотрим, как функционирует Self одного из авторов книги сейчас.

Я, Наталья Лебедева, сижу перед экраном компьютера, редактирую данную главу (позже мы «пройдемся по ней» вместе с Еленой). Поверьте, я вижу текст на экране, ощущаю сиденье кресла, мне прохладно (центральное отопление еще не включили, а на улице — плюс десять), хочется чашечку кофе. Я также осознаю потребность написать эту главу понятным языком, это меня возбуждает... Все вышесказанное относится к режиму Id. Что касается моей функции Personality, то я имею довольно обширные знания о себе. Знаю то, о чем уже написано ранее в этой главе, и многое другое, о чем речь не шла. В доминанте сейчас: «Я — один из авторов будущей книги». Исходя из функций Id и Personality, я принимаю решение продолжать редактировать. Это — мой выбор в «здесь и теперь», осуществленный посредством функции Ego. Все мои функции Self представлены на границе / контакт с окружающей средой, и самым важным элементом этой среды для меня сейчас выступаете вы, уважаемые будущие читатели. Я осознаю потребность быть понятой *вами*, я пишу книгу (которую, надеюсь, *вы* прочтете), я выбираю — продолжать редактировать текст — это тоже событие между мной и *вами*...

Продолжим.

Функции Id и Personality могут быть нарушены. Если человек не ощущает холода, даже когда он покрылся гусиной кожей; если на многочисленные вопросы терапевта: «Что ты сейчас чувствуешь (переживаешь, хочешь)?», он *искренне* отвечает: «Не знаю»... то мы имеем дело с нарушениями функции Id. Хрестоматийный пример того же нарушения — булимия. Человек не в состоянии дифференцировать сигналы собственного тела. Он не осознает, что в разное время ощущения внизу живота являются то сигналами его сексуального возбуждения, то тревоги, то голода... Он принимает их все за признаки голода, и в результате: ему хочется заняться любовью — а он ест, ему хочется в туалет — он ест, он волнуется — и опять ест.

Нарушения функции Personality могут быть двух видов. Во-первых, эти нарушения относятся к людям, которые имеют неадекватные представления о себе. Вспомните, нет ли среди ваших знакомых тех женщин, которые считают себя уродинами, будучи достаточно привлекательными, или, наоборот, тех, кто, обладая заурядной внешностью, ведут себя как неотразимые красавицы, уверенные, что они чрезвычайно похожи на Джину Лоллобриджиду или Ким Бессенджер.

Конкретный случай данного вида нарушения функции Personality любит приводить Жан-Мари Робин на своих дидактических workshops, и мы слышали его из первых уст. Короткое описание того же примера можно найти и в книге Ж.-М. Робина, вышедшей на русском языке в 1996 году (Ж.-М. Робин, 1996).

Идет терапевтическая группа. В самом ее начале одна из участниц, которой за сорок, говорит: «Я боюсь мужчин». Очевидно, что данная фраза словесно выражает ее представления о себе и произносится, исходя из функции Personality. Во второй день занятий Ж.-М. Робин случайно садится недалеко от этой женщины. Она громко восклицает: «О, я боюсь, я боюсь, я боюсь...». Ведущий предлагает ей не спеша почувствовать, что происходит сейчас в ее теле. Она начинает описывать, как у нее забилося сердце, участилось дыхание, повлажнели руки, и вскоре с недоумением говорит о том, что все это связано не со страхом, а с интересом и возбуждением. Постепенно эта женщина начинает осознавать, что долгие годы живет с представлением о себе: «Я — та, которая боится мужчин», не обращая внимания на функцию Id текущего момента. Конечно, в своей речи она не прибегает к гештальтистским терминам, но смысл ее осознания состоит в том, что сигналы актуального Id игнорируются. Как же данная участница строила свои отношения с людьми? Исходя из представления о себе, она либо не вступала в контакт с мужчинами, либо общалась с ними таким образом, что контакты не приносили удовлетворения, прерывались, и женщина подтверждала сама себе, что имеет все основания бояться представителей мужского пола. Иными словами, фиксированное представление о себе или нарушенная функция Personality позволяла женщине осуществлять лишь так называемые псевдовыборы в конкретных ситуациях. В действительности же она не выбирала, но только воспроизводила сходную линию поведения.

В целом рассматриваемое нарушение режима Personality проявляется через искаженное представление о себе, связанное часто с фиксацией травматичного опыта прошлого, а также в случаях, когда люди путают то, кем они являются, с тем, какими они хотели бы быть.

Второй вид нарушения функции Personality касается примеров, когда в конкретной ситуации актуализируется адекватное знание о себе, несоответствующее данной ситуации, не имея к ней прямого отношения. Если мы (авторы настоящей книги) начнем вести себя с нашими дочерьми как обучающие психотерапевты, а с нашими клиентами или учениками — с позиции любящих матерей, то проявим нарушение своих функций Personality. Надеемся, что в действительности этого не происходит, во всяком случае мы стараемся, чтобы этого не случилось.

Итак, один вид нарушений функции Personality связан с общей неадекватной интеграцией прошлого опыта, а второй предполагает доминирование неадекватных конкретной ситуации аспектов собственной идентичности — тех представлений о себе, которые в ином контексте были бы уместны и не идентифицировались бы как нарушения режима Personality.

Стоит отметить, что разнообразные нарушения функции Personality обычно имеют место при неврозах, в то время как для психозов характерными являются нарушения функции Id. Например, невротик, вышедший на мороз в легкой одежде, может сделать это, исходя из представления о себе типа: «Я — человек, которым восхищаются». Психотик же может оказаться на улице в футболке и шортах, когда термометр опустился до минус двадцати, просто в силу того, что ощущение холода у него потеряно. При психозах функция Personality может быть также нарушена (когда человек считает себя Наполеоном или, скажем, марсианином). Кроме того, как при неврозах, так и при психозах имеет место потеря функции Ego (подробнее об этом речь пойдет чуть позже).

Гештальт-терапия создавалась для «условно здоровых» людей и людей с невротической симптоматикой. С психотиками гештальтисты начали серьезно работать лишь в последние годы. Поэтому в большей степени в Гештальте развиты способы работы с нарушениями функции Personality, чем функции Id. Кстати, в Гештальте обыч-

но не используются нозологические понятия, в том числе «невротик» или «психотик». Мы прибегли к ним лишь для того, чтобы быть ясно понятыми представителями других психотерапевтических школ или смежных профессий.

Любое нарушение функций Id и Personality будет вторгаться в выбор, который человек осуществляет посредством функции Ego. При этом функция Ego «обречена» базироваться на источниках неадекватной информации, и человек в действительности будет делать нечто, похожее на выбор, что на самом деле им не является. В данном случае человек как бы «вынужден» поступать тем или иным образом, он не в состоянии принять во внимание всю полноту информации в «здесь и теперь», оптимально соотнося ее с индивидуальной историей. Его ответ в новой ситуации является устаревшим. Возможно, он был успешным когда-то или был бы таковым в ином контексте, но не сейчас. Это ответ не тому адресату. Истинную свободу выбора человек потерял. Поэтому статус функции Ego отличен от других функций Self. Если функции Id и Personality могут быть «здоровыми» или нарушенными, то функция Ego может быть сохранена или потеряна (утрачена).

Допустим, что человек считает себя гомосексуалистом. Допустим также, что данное представление о себе ошибочно и является нарушением его функции Personality. Такому человеку может казаться, что, иницируя отношения с определенным мужчиной, он делает выбор. Однако согласитесь, что истинный выбор из всего поля возможностей он не производит. Из потенциальной для него палитры выборов женщины им исключены. Можно сказать, что каждый раз он осуществляет лишь псевдovýбор, будучи зашоренным собственным «диагнозом». Функция Ego здесь потеряна.

Другой пример. На сеансе клиент, недовольный тем, как складывается его личная жизнь. Он меняет женщин «как перчатки», стремясь ко все новым «завоеваниям». Тем не менее очередная «победа» приносит не столько удовлетворение и удовольствие, сколько разочарование, а то и отчаяние. В ходе пролонгированной психотерапии обнаруживается, что, испытывая оргазм с новой женщиной, он всякий раз представляет других женщин — знакомых и придуманных им самим. Вступая в интимные отношения, наш Дон Жуан не производит истинного выбора: говоря «да» одной женщине, он осталь-

ным не говорит при этом «нет». Присваивая, он не отчуждает; начиная отношения с одной женщиной, другие одновременно им не отвергнуты. Здесь также речь идет о потере функции Ego.

Обратим внимание на то, что, говоря о потере функции Ego, мы имеем в виду ее потерю в определенный момент, в конкретной ситуации. Некорректно утверждать: у данного человека вообще утрачена функция Ego. Молодой человек поступает в вуз, следуя семейным традициям, возможно не совершая истинного собственного выбора (с потерей функции Ego), но он легко выбирает, делая заказ в кафе; проводя время в определенной компании и отказываясь пойти в это время в другую; посещая лекции, которые ему интересны, и пропуская те, которые скучны или непонятны.

Возвращаясь к собственно Гештальту, отметим, что при потере функции Ego работа гештальт-терапевта или гештальт-консультанта заключается в том, чтобы помочь клиенту восстановить утраченную способность к выбору и, соответственно, способность вновь осуществлять творческое приспособление. Работая над возвратом потерянной функции Ego, терапевту важно понимать, с нарушением какой из других функций Self (а может быть, и обеих) связана данная потеря. Выявляя эти нарушения, он будет помогать клиенту осознать их и далее восстановить адекватность режимов Id и Personality.

Например, идет терапевтическая сессия с клиентом, у которого совсем недавно умер отец. Этот клиент говорит о том, что «старается держать себя в руках», что «как будто окаменел, хотя сейчас хочется плакать». У него опущены плечи, тихий голос, лицевые мышцы напряжены. Он рассказывает также о себе, как о человеке, который плакать не может, и не в состоянии вспомнить, когда он себе это позволял последний раз («может быть, классе во втором»). Рефреном звучит: «Я не могу (не умею) плакать». Очевидно, имеет место нарушение функции Personality. В то же время у клиента нет нарушения функции Id: у него подрагивает подбородок, порой срывается голос и перехватывает дыхание, он осознает, что действительно хочет плакать. В данном случае имеет смысл адресовать терапевтические интервенции именно к функции Id, помогая максимально ее актуализировать (усилить желание плакать). Клиенту предлагается дышать, как можно свободнее, дать дыханию звук... и через некоторое время у него появляются слезы. Важно, чтобы при этом человек

ощущал поддержку со стороны своего терапевта; осознавал, что его слезы не вызывают осуждения или отвержения. Только тогда у него реконструируется выбор для будущего: плакать или не плакать в той или иной ситуации. До этого функция Ego была потеряна, выбор отсутствовал — десятки лет он не плакал ни в присутствии близких или незнакомых людей, ни находясь один дома, ни бродя по лесу или безлюдным улицам по ночному городу. Никогда и Нигде.

Гештальт-терапевт в приведенном примере помогает клиенту приобрести опыт, который рождается, исходя из функции Id. Основываясь на информации, идущей от Id, начинает «работать» функция Ego, входя в контакт с окружением. Затем опыт клиента «записывается» в функции Personality, которая в данный момент «растет», ассимилируя новое.

В процессе терапии важно понять, как функционирует Self клиента: есть ли нарушения функций Id и Personality, имеется ли потеря функции Ego. Существенно также «диагностировать», строится ли гештальт клиента с помощью функции Id или Personality. При этом будем помнить, что функция Personality всегда оттягивает в область известного, а функция Id — это функция, проявляющаяся в настоящий момент.

Терапевт может начать сеанс с «широкой» интервенции: «Что для вас сейчас важно?» У клиента есть возможность ответить, как исходя из функции Id («У меня болит голова, и я в тревоге после разговора с сыном»), так и исходя из функции Personality («Я не знаю, как строить свои отношения с сыном»). Во втором случае имеет смысл проверить, есть ли затруднения в доступе к функции Id, например задав прямой вопрос, адресованный к ней: «А как вы сейчас переживаете то, что вы этого не знаете?» («Что вы чувствуете по этому поводу?»). Если в ответ клиент остается в режиме Personality, рассказывая об отношениях с сыном: о том, что тот ничем не делится, говорить с ним стало не о чем; о том, что «современная молодежь... ну, вы же понимаете...», то это лишь подтверждает подозрение о трудности доступа к функции Id клиента. Стратегия терапевта может заключаться в актуализации именно данной функции, настойчиво возвращая клиента в «здесь и теперь» и скрупулезно работая на его осознание того, что с ним сейчас происходит, и далее — чего же в этой связи он хочет.

Выскажем еще несколько принципиальных положений о функциях Self и работе с ними.

Во-первых, гештальтисты не обучают клиентов своему языку, коду своей профессиональной практики, как это делают, например, представители транзактного анализа. Человек, проходящий пролонгированную терапию у специалиста по транзактному анализу, через какое-то время способен идентифицировать свои так называемые эго-состояния: «Ага, это говорит мой внутренний ребенок (родитель, взрослый)». В гештальт-терапии не ставится задача, чтобы клиент идентифицировал, из какой модальности Self он отвечает терапевту, или осознавал, что в определенной ситуации у него утрачена функция Его. Важно, чтобы все три функции Self клиента были ясны терапевту.

Во-вторых, стоит заметить, что четкая формулировка клиентом своего запроса, от зубов отскакивающее определение проблемы, с которой он обратился, — свидетельство того, что заявка делается из режима Personality. Иными словами: «Я — человек с такой-то проблемой, я знаю ее определение». Если терапевт не будет выходить за рамки определения проблемы в терминах клиента, то не появятся новизны. Соответственно, в данном случае стоит потратить время на то, чтобы поработать с запросом, обогатив его живыми переживаниями настоящего момента, то есть не остаться в режиме Personality, но актуализировать режим Id. Информация прежде всего от функции Id позволяет строить полный гештальт, рождает новый опыт, восстанавливая способность к творческому приспособлению.

В-третьих, в определенный момент обычно задействованы все три функции Self, но доминирующей выступает одна из них. Когда говорится, что сейчас у клиента актуализирована функция Id, это не значит, что остальных функций не существует, но Self клиента функционирует в доминанте Id.

В-четвертых, начинающие гештальт-терапевты могут «купиться», радуясь, что функция Id клиента наконец актуализирована, обращая при этом внимание только на содержание его реплик. Если на вопрос о чувствах клиент сообщает о печали или эйфории, но голос его спокоен, дыхание ровное и эти самые печаль или эйфория телесно никак не представлены, то Self клиента продолжает функционировать в режиме Personality, а не Id. Если же клиент делится какими-

то событийными новостями, но при этом он побледнел, говорит сквозь зубы, у него появились желваки и т. д., то скорее всего сейчас функция Id актуализирована. Вполне возможно, что, отвечая на ваш вопрос о переживаниях в связи с его собственным рассказом, он сможет осознать, что сейчас чувствует негодование или ужас...

До сих пор основное внимание было уделено функциям Self клиента. Вместе с тем естественно, что у терапевта тоже есть функции Self. На сеансах терапевт реально испытывает различные чувства и желания (функция Id). Он имеет многообразные представления о себе (функция Personality). Он должен делать выборы в ходе терапии: обращать ли сейчас внимание клиента на изменения громкости его голоса, сообщать ли клиенту о своих чувствах, предлагать ли эксперимент и т. д. Невозможно работать со всей вербально и невербально предьявляемой клиентом информацией, и критерии выбора всегда субъективны (функция Ego терапевта). Важно, чтобы выборы терапевта служили формированию заверщенного гештальта клиента.

Иногда на сеансах происходит своеобразное соревнование между функцией Id и функцией Personality терапевта.

Вспоминается сеанс в процессе пролонгированной терапии, который ведет один из авторов книги (Н. Лебедева). Клиент (назовем его Слава) обратился в связи с агорафобией, с которой удалось справиться. Тем не менее терапия продолжалась, клиент регулярно приходил на сеансы, включая в работу все новый материал и в целом будучи ею удовлетворен. Терапевт уже достаточно детально знает background Славы. Тот вырос в семье, где «нормой» являлись взаимные оскорбления, драки, порка детей. Мать постоянно кричала на Славу (и не только на него). Доходило дело и до того, что бабушка ставила Славу в угол на горох на несколько часов. И это в наше-то время! Очевидно, что Слава — человек, которому привычно находиться в контакте с теми, кто испытывает к нему злость и проявляет ее повсеместно (функция Personality).

На сеансе, о котором идет речь, Слава делает все возможное, чтобы разозлить терапевта. Он активно дерзит, перемежает обращения на «вы» и на «ты», срывается на фразы типа «знаешь, милочка...», а то и «идите вы, знаете куда!»

Терапевт осознает, что испытывает злость и потребность ее экстернизировать (функция Id терапевта). В представлениях о



себе у терапевта, в частности, содержится, с одной стороны «Я — человек с развитым чувством собственного достоинства, я не терплю хамства», а с другой — «Я — практикующий психотерапевт и стремлюсь помогать клиенту». К счастью, сейчас в доминанте второе. Как же осуществить терапевтический выбор (функция Ego)? Если основывать его на функции Id, то — говорить о своей злости. Если исходить из собственной функции Personality (ее профессионального аспекта), то о ней говорить не стоит. Понятно, что клиент сейчас манипулирует в невротической манере, чтобы к нему испытывали злость. Выразив ее, терапевт попадет в успешно расставленную ловушку: клиент окажется в знакомой для себя ситуации. Этим ему будет оказана не помощь, а скорее медвежья услуга. Сеанс развивается следующим образом.

**Терапевт (Т).** Когда ты мне об этом говоришь, ты осознаешь, чего ты хочешь?

**Клиент (К).** Я хочу вас достать!

**Т.** Что ты имеешь в виду?

**К.** Хм... разозлить, понятное дело.

**Т.** Для чего тебе сейчас это нужно?

**К.** (после паузы, явно более тихим голосом). Ну... не знаю.

**Т.** Если тебе удастся меня разозлить, ты попадешь в знакомую или новую для тебя ситуацию общения?

**К.** Скорее в старую. Да, точно, в старую, еще как знакомую!

**Т.** Понимаешь ли ты, какие преимущества для тебя в том, чтобы заставить меня злиться, чтобы меня «достать»?

**К.** (улыбаясь). Это тогда моя территория, я буду в своей стихии, здесь я все знаю.

Далее Слава делает выбор соприкоснуться с новизной в ситуации общения, когда ему трудно прямо попросить о помощи. Сеанс продолжается.

Итак, терапевт использовал свою функцию Id, но сделал выбор с помощью функции Ego, исходя из своей функции Personality и в ее пользу. («Я здесь психотерапевт, помогающий клиенту. Сеанс для меня — не место сводить счеты с хамящим мне, если это ему не во благо.») В данном случае терапевтическая работа была направлена не на облегчение клиенту контакта, а на то, чтобы сделать контакт с другим более трудным, дабы клиент был разочарован прошлыми, ус-

таревшими или анахроничными способами своего поведения и был способен к творческому приспособлению.

В заключение скажем, что для гештальт-терапевта, с неизбежностью делающего собственные выборы в процессе терапии, очень важно не подменять своей функцией Его функцию Его клиента. Предоставляя ему возможность выбирать то, в чем нуждается он, чего хочет он сам, мы не только можем восстановить его утраченную функцию Его, но и реализуем гештальтистские принципы – расширение поля осознания клиента и развитие ответственности клиента за то, что с ним происходит.

## ЛИТЕРАТУРА

- Гингер С.* Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистический подход к человеческим отношениям. М.: ПЕР СЭ, 2002. С. 320, 40.
- Гингер С., Гингер А.* Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999. С. 40, 85, 287.
- Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика психологического консультирования. СПб.: Изд-во «Питер», 2000. 464 с.
- Робин Ж.-М.* Гештальт-терапия. М.: Эйдос, 1996. 63 с.
- Latner J.* The Gestalt Therapy Book. New York: Bantam Books, 1972.
- Perls F., Hefferline R., Goodman P.* Gestalt Therapy. New York: Julian Press, 1951.
- Perls F. S.* Gestalt Therapy Verbatim. New York: Real People Press, 1969.
- Perls F.* The Gestalt Approach and Eye Witness. New York: Bantam Books, 1973.

## Глава 2. ЦИКЛ КОНТАКТА

Цикл контакта, или цикл опыта, или цикл удовлетворения потребности — схема, придуманная для описания процесса контакта человека с внешней средой. Данный процесс включает ряд событий: восприятие новизны; оценку ее привлекательности или нежелательности в данный момент; действия, направленные на творческое приспособление к ней: на ее ассимиляцию, если она желательна, или ликвидацию, если она нежеланна, вредна или является излишней.

Впервые цикл удовлетворения потребностей был описан Полом Гудманом во второй части знаменитой монографии «Гештальт-терапия» (F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman, 1951).

Его схема, многократно модифицируемая в дальнейшем многими гештальтистами (мы позднее вернемся к описанию их идей), позволяет описать изменения фигур и фона в циклическом процессе создания и разрушения Гештальта с точки зрения Self (субъекта, организма), который является основным действующим лицом в данной «пьесе». Чтобы подчеркнуть уникальность происходящих событий, объяснить бесчисленное количество вариантов, по которым может разворачиваться сценарий, в данном контексте Self (главного героя) иногда называют словом личность — «въевшиеся» особенности мышления индивидуума, сохраняющиеся приблизительно неизменными всю жизнь; способ организации опыта индивида (J. Melnick, S. Nevis, 1992, p. 64).

Гудман исходил из того, что организм не может поддерживать свое существование без ассимиляции чего-либо из среды, без роста и без выделения в среду излишков — без умирания. Незавершенные физиологические ситуации периодически возбуждают границу контакта в связи с неким дефицитом или избытком (Ф. Перлз, П. Гудман, 2001, с. 274).

В дальнейшем он экстраполировал свою теорию и на социальные, психологические события, что, собственно, и придает ей принципиальное значение для психотерапии. Гудман подчеркивает повторяемость, периодичность данного процесса и условно разделяет его на фазы, соответствующие смене фигуры и фона. Его идею удобно рассматривать с помощью графика (см. рис. 2).

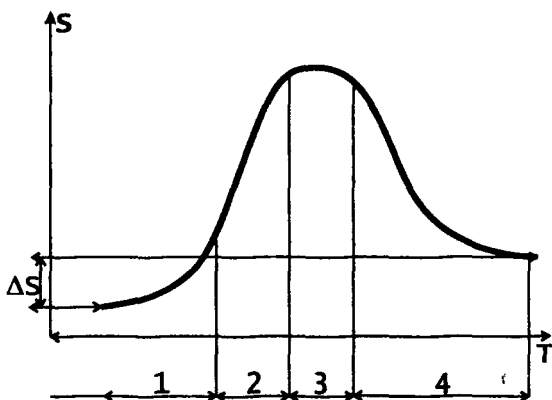


Рис. 2. Цикл контакта

На оси абсцисс откладывается время (любой процесс требует времени); на оси ординат — интенсивность проявлений Self. Речь идет об энергии, необходимой для построения гештальта, которая черпается как из организма («энергия потребности»), так и поступает из внешней среды — от объекта, способного удовлетворить потребность. При наблюдении за протеканием цикла контакта другого человека мы судим об интенсивности проявлений Self по интегральной сумме таких феноменологически наблюдаемых признаков, как изменения дыхания, вегетативные реакции, изменения мышечного тонуса, тембра, громкости и содержания речи, а также движений (включая мимические и пантомимические). Все эти сигналы можно рассматривать как экспрессивные — знаки, направленные на проявления человека вовне.

При этом  $dS$  — приращение Self — метафорическое обозначение роста, обозначающее, что при творческой ассимиляции новизны человек изменился, присвоил нечто из внешней среды.

Данная кривая не имеет математического смысла, и изменение человека —  $dS$  — происходит в режиме Personality; нам чаще приходится слышать об изменении от самого человека или наблюдать его результат впоследствии, нежели непосредственно видеть его как результат заверченного контакта. Наблюдение за гладко, свободно про-

текающим циклом контакта вызывает у наблюдателя своего рода эстетическую реакцию: он переживается как красивый, грациозный, «правильный» (Дж. Зинкер, 2000).

Гудман условно разделяет цикл на четыре части:

### 1. Преконтакт

Фигурой являются все более явные сигналы восприятия, сообщающие о пробуждении потребности: это могут быть ощущения, идущие изнутри организма и переживаемые как своего рода «голод», или восприятие чего-то во внешней среде, что пробуждает потребность. Остальные телесные переживания и сигналы внешнего мира являются фоном (вспомните, голодный человек обратит внимание на продукты в авоське, а не на фигуру женщины, и не на свои познания в области этикета). Это восприятие ситуации «как она есть», с заложенными в ней возможностями. В ходе преконтакта возникает известное возбуждение, необходимое для построения ясного гештальта — фигуры потребности.

### 2. Контактинг

С момента осознания потребности место фигуры начинают завоевывать «возможности» ее удовлетворить: те одушевленные или неодушевленные объекты, которые привлекают внимание. На этом этапе личности придется проделать работу:

- Сориентироваться во внешнем мире, чтобы определить надлежащий, «перспективный» в плане удовлетворения потребностей объект, а для этого надо ясно рассмотреть «поле» — внешний мир и свои собственные ресурсы.
- Выбрать из возможностей наилучшую и отказаться от других.

Совершить ряд действий, чтобы приблизиться (не только в физическом смысле) к избранному объекту, иногда преодолевая множество препятствий; если потребность в «удалении» новизны, например опасной, то действия приобретают характер дистанцирования или бегства. Нередко действия должны включать добрую долику агрессии, поскольку объект может вовсе не стремиться удовлетворять данную потребность личности.

Именно в этом месте первую скрипку начинают исполнять эмоции, позволяющие осуществить выбор. По ходу выбора вариантов тело и потребность уходят в фон: внимание захвачено событиями внешнего мира.

### 3. Финальный контакт

Желанный объект достигнут; фигурой внимания становится собственно взаимодействие субъекта и объекта. Все, кроме «Я и Ты», уходит в фон. Граница между ними растворяется, и в спонтанном единении ощущений, чувств, мыслей и движения происходит, собственно, реализация потребности. В данный момент, когда субъекту приходится отпустить всякую произвольность и контроль, чтобы граница между ним и объектом могла раствориться, часто бывает затруднительно дифференцировать фигуру и фон.

### 4. Постконтакт

В качестве фигуры начинает снова выплывать «Я» — те ощущения, переживания, которые свидетельствуют, что потребность удовлетворена, и мысли по этому поводу. Гештальт завершается. Человек ассимилирует — присваивает и переваривает — новизну, а также опыт, связанный с ее достижением. Фигуры окружающего мира и сама потребность становятся фоном.

Человек отпускает завершившееся и готов делать что-то другое.

Давайте проиллюстрируем эту схему хрестоматийным примером «яблочко».

#### *Преоконтакт*

Я лежу на диване и лениво гляжу в окно на облака. Чувствую, что в животе подсасывает, слышу урчание, через некоторое время соображаю, что неплохо бы поесть, и...

#### *Контактинг*

...продолжаю валяться, рассматривая образы, которые мне дарит воображение. Я размышляю, чего же желает мое сердце. Может быть, чебуреков; но за ними надо идти в кафе на угол, а мне лень. Наконец я встаю, подхожу к холодильнику и начинаю шарить глазами по полкам. Селедочки? Не сейчас. Щей? Неохота греть. Голод становится все более ощутимым. Наконец мой взгляд останавливается на пакете с яблоками. Слюнки начинают течь в предвкушении того, какие они холодненькие. Пакет не развязывается. Проделав в нем ощутимую дырку, я выбираю, какое яблочко на меня смотрит. Беру в руки, пристально рассматриваю. Может, помыть? А надлежаще ли оно пахнет? Я подношу его к физиономии и...

#### *Финальный контакт*

...надкусываю. Слышится смачный хруст, по подбородку течет сок, вкус прелести невообразимой. В некий волшебный момент трудно сказать, что у меня во рту — кусок яблока; сладкая каша, обильно смоченная соками наслаждения; хрустящая радость? Я глотаю, оно переходит в меня с каждым жадным движением челюстей и...

### *Постконтакт*

...и в моей руке огрызок, а в душе — покой. Я, поглаживая себя по животу, сыто отдуваюсь. Хорошее было яблоко, мирно думаю я, благословен садовник, его взрастивший. Стоит, стоит ездить за ними на рынок. Я возвращаюсь в исходное положение лежа и думаю: время. Пора заняться делом.

Ах, если бы всякий цикл контакта был таким приятным и законченным!

Чаще всего в терапии мы рассматриваем циклы контакта именно в контексте их срывов, тех бесчисленных факторов, которые мешают удовлетворить потребность, не дают состояться контакту, — сопротивлений. Но о них мы поговорим позже, а пока отдадим дань функциям Self и их приключениям в контексте цикла контакта.

В принципе все функции Self имеются в наличии все время, но актуализируются в большей или меньшей степени в зависимости от фазы цикла. Принято считать, что на преконтакте первая скрипка принадлежит Id: ощущениям, влечениям, потребностям. В контактинге Self функционирует преимущественно в режиме ego, ведь ориентация и выбор — его прерогативы. На финальном контакте все функции Self максимально актуализированы, но в весьма специфическом проявлении. Для описания функционирования Self на финальном контакте Гудманом введен термин *middle mode*, средняя модальность, обеспечивающая диалоговый режим — и не активный, и не пассивный (F. Perls, R. H. Efflerline, P. Goodman, 1951, с. 416).

Среднюю модальность описывает и Серж Гингер (С. Гингер, 2002, с. 80). Наконец, на постконтакте, *Personality* полностью вступает в свои права, обогащая опыт присвоенной новизной: «Я — человек, съевший это яблочко и решивший, что такие стоит покупать еще». Как правило, наши слушатели легко понимают «приключения яблочка», но испытывают некоторые сложности в приложении данной схемы (цикла контакта) к реалиям психотерапевтического сеанса. Прежде чем приводить пример, напомним, что мы сейчас рас-

смотрим цикл контакта только одного из участников встречи — клиента! Когда во взаимодействии участвуют двое, то у каждого из них свои потребности, своя граница-контакт и, стало быть, свой цикл контакта. Итак, приводим сокращенную реконструкцию сеанса. Терапевт здесь — Елена Иванова.

**Т-1.** Привет.

**К-1.** Привет. Вот наконец добралась до тебя. Ужасно дергалась за эту неделю — столько всего, разных мыслей (*выглядит напряженной, говорит вздохом, шумно поверхностно дышит*). Не очень понимаю, о чем сейчас говорить.

**Т-2.** Я слышу твое хриплое дыхание, как у загнанной лошади. Как будто ты неслась, неслась — и вдруг остановилась. Что с тобой?

**К-2.** Да, я остановилась и растерялась. Я пытаюсь понять, что сейчас самое главное в моей окрошке.

**Т-3.** Из чего же она сварена?

**К-3.** Ох, да из моих мыслей...

**Т-4.** Если хочешь, просто проговаривай их вслух.

**К-4.** Ну, с мужем у меня как-то все замечательно похорошело... и я все время возвращаюсь к тому разговору про обиды к отцу... я позвонила бабушке, сказала ей... Да ничего я ей не сказала (*отодвигается, лицо расслабленно-утомленное*). Знаешь, я так устала от всего этого... Мне все время хочется закрыть глаза.

**Т-5.** На что тебе хочется закрыть глаза?

**К-5.** На свои детские обиды на отца (*с энергией, уверенно*), о которых мы говорили тот раз.

**Т-6.** Да, ты писала их на бумажках и складывала в ту шляпу. Как ты хочешь закрыть на них глаза?

**К-6.** Да просто закрыть. Я закрываю глаза (*прикрывает глаза рукой, тихонько плачет*) и вижу свое детство — но так вдалеке, как в кино... Ну что тот велосипед? Его давно не стало, он рассыпался на полке в магазине. А я все перебираю свои обиды двадцатилетней давности... Я хочу закрыть глаза на те события, на то, что папа так и не пришел ко мне в больницу.

**Т-7.** Ты говоришь об этом мне. Как тебе кажется, важно, чтоб об этом твоим желанием знал кто-нибудь еще?

**К-7.** Только не муж. Я не собираюсь так перед ним распахиваться.



**Т-8.** Не муж. А кто?

**К-8.** Папа. Но я не могу ему об этом сказать.

**Т-9.** Да, я помню твое желание ничего с ним напрямую не обсуждать. А что произошло бы, если бы он узнал о том, что ты сейчас мне говоришь?

**К-9.** Он, наверное, обиделся бы. Хотя... Папа, я хочу перестать обижаться на тебя за то, что было двадцать лет назад. Я хочу закрыть глаза на старые обиды, ты так изменился... Ты помудрел. Я тоже выросла.

**Т-10.** Что бы он сказал в ответ, если бы услышал?

**К-10.** *(пожимая плечами)*. Пожал бы плечами. Он, наверное, и не знает, что я всю жизнь таскалась с этим. Он всегда обращался ко мне, как ко взрослой. Мне было так обидно...

**Т-11.** Эта обида жива?

**К-11.** В этом было так много хорошего... мне было так интересно с ним. Нет, не чувствую. Папа, я сейчас и вправду взрослая. Я, конечно, много от тебя недополучила, мне все бабушка давала. А теперь ты уже не можешь мне то дать, все даешь парню (отец воспитывает ее ребенка от первого брака). Я так тебе за это благодарна, ты меня от такой вины перед парнем избавляешь... Знаешь, ты даешь ему то, что не мог дать мне. Я могу взять у тебя это... Что благодаря тебе, я не чувствую себя такой кукушкой... Вы с матерью — наше с ним общее гнездо. Да, ты все искупил, уже давно.

**Т-12.** Что сказал бы отец?

**К-12.** «Я очень рад, что ты, наконец, думаешь про парня» *(с вызовом)*. Я, папа, не про парня, я про нас с тобой. Я хочу, чтобы ты услышал, что я тебя за старое простила, уж давным-давно. *(Возбуждена; сидит, подавшись вперед к невидимому собеседнику. Держит паузу, как будто вслушивается в ответ; затем постепенно расслабляется, лицо становится умиротворенным.)*

**Т-13.** Услышал?

**К-13.** Не буду говорить этого по телефону. Я им прикупила такие клевые ботинки, поеду отдавать — скажу. А может, и нет... Зачем ворошить старое, даже так? Важно, что я решила закрыть глаза на старое, я и закрыла *(сидит откинувшись, прикрыв глаза, углы рта опущены)*.

**Т-14.** Ты не выглядишь радостной.

**К-14.** Мне легко... И знаешь, как-то пусто... и грустно. Последние три года... Парню уже двенадцать... я даже не хотела ему чего-то покупать. Привозила все... но больше, чтоб папа признал... ну, понял, что ли, как мне было обидно, когда он... Мне так жалко, что я три года на это угробила. Я так привыкла жить с этой обидой. Без нее легко и пусто на сердце. Мне надо привыкнуть без нее. Пусть бабушка не прощает отца — у них свой счет. А я — простила (*тиха, задумчива, поза открытая и расслабленная*).

Следует длительная пауза, после которой клиентка рассказывает повторяющийся сон про ее отношения с отцом, работу с которым мы решаем перенести на следующую встречу.

Давайте проанализируем эту встречу в контексте цикла контакта.

**К-1 — К-4:** множество неопределённых фигур, большинство которых относится к недавним воспоминаниям. Переживание растерянности. Вниманием завладевают мысли, а затем связанное с ними ощущение усталости. Последняя фраза К-4 — желание закрыть глаза. Возбуждение первого момента, связанное с долгожданной встречей, быстро сходит на нет. Энергия низкая, но постепенно растет по мере изложения мыслей в режиме монолога.

**К-5** — телесный язык заметно изменяется. Голос приобретает уверенность — в качестве фигуры появляется потребность «закрыть глаза на прошлые обиды в адрес отца». Похоже, преконтакт пройден.

Потребность осознана; время переходить к контактингу: к выбору фигур в окружающем мире, которые имеют отношение к реализации данной потребности и к действиям, направленным на приближение к ним. Посмотрим реплики К-6 — К-12:

**К-6** — буквально закрывает глаза. «Рассматривает» обиды внутренним взором и оплакивает их, «аппетит» оставить их в прошлом, проститься с ними набирает силу.

**К-7–9:** перебор объектов внешнего мира, которые связаны с желанием проститься с обидами на отца. Непонятно, хочет ли клиентка простить отца втайне от него, на пару с терапевтом; дать отцу узнать о своем прощении; простить себя за старые обиды; как контекст «распахивания» (тайн по поводу старых обид?) связан с ее отношениями с мужем?

В ходе К-9 выбирает отца в качестве объекта окружающей среды и начинает действие — диалог с ним.

**К-10–11** — диалог с отцом; энергия постепенно нарастает.

**К-12** — самое насыщенное место, когда клиентка с вызовом бросает отцу: «Я про нас с тобой. Я хочу, чтобы ты услышал, что я тебя за старое простила, уж давным-давно». Затем следует спад энергии, как будто что-то важное произошло и закончилось. Потребность сказать о прощении отцу реализована (финальный контакт).

**К-13** — похоже, «претворять в жизнь» свой разговор с отцом клиентка не собирается. Прямой разговор «о нас с тобой» остается нежеланным. Возможно, обслуживается потребность в избегании открытости, в сохранении некоей тайны. Принять собственное решение и его реализовать кажется важнее, чем с кем-то его обсуждать.

**К-14** — очевидный постконтакт. Прощание с обидами, воспоминания об их роли в других контекстах ее жизни (отношения с сыном и бабушкой), присвоение нового образа себя «простившей». Умиротворение, энергетический спад, после которого следует пауза и... начинается нечто новое.

Таким образом, создается впечатление, что в данном сеансе клиентка прошла завершенный цикл удовлетворения потребности «закрывать глаза на прошлые обиды в отношении отца». Стоит отметить, что энергия не была особенно высокой — так нередко случается, когда человек принимает решение действовать лишь в кабинете психотерапевта вместо реального взаимодействия с включенными в ситуацию фигурами. Терапевта опечалил повторяющийся отказ этой женщины говорить с отцом, но тема «сохранения тайн» в отношениях с близкими становится все более отчетливой, и есть надежда, что это станет для нее основанием и темой дальнейшей терапии.

Пользуясь данным примером, можно было бы рассмотреть и цикл контакта терапевта, но это делается реже, только для решения специальных задач — например, при супервизии. Пока ограничимся сообщением, что одной из ведущих потребностей терапевта в сеансе является сопровождение цикла контакта клиента.

Читая описание этого «случая из практики», вы могли бы задать нам резонный вопрос: а чего ради вы рассматриваете цикл вокруг именно этой потребности, а не всплывавших потребностей «добраться до тебя» (К-1) или «понять, что главное в моей крошке» (К-2).

Спешим объяснить.

Для того чтобы реализовать любую сколько-то сложную потребность, человеку требуется решить ряд соподчиненных задач. Например, перебрать продукты в холодильнике, чтобы остановить выбор на яблоке, или рассмотреть содержимое «своих мыслей» за неделю, чтобы сориентироваться в направлении сеанса. Действительно, чтобы решить нечто в ходе психотерапевтической работы, человеку придется доехать, заговорить, создать себе некоторую доверительность к собеседнику и т. д. — и вокруг каждой из этих потребностей можно построить цикл опыта. Такие, соподчиненные более общей, доминирующей потребности, циклы можно договориться считать «встроенными». По сути, волна цикла контакта не гладкая, но представляет собой результат наложения друг на друга множества мелких волн (рис. 3).

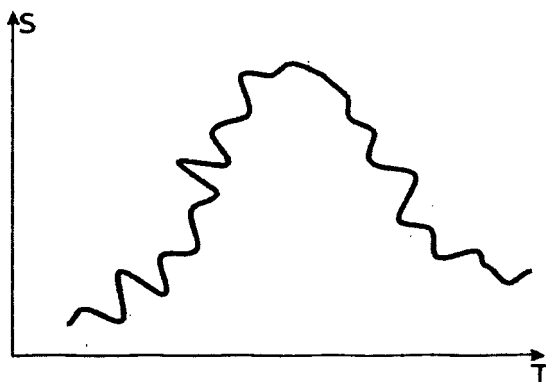


Рис. 3. Волны цикла контакта

Эти мелкие циклы редко становятся объектами специального внимания, остаются в фоне — до тех пор, пока они протекают гладко; пока блокировка какой-нибудь маленькой волны, повторяясь снова и снова, не сделает реализацию общей задачи невозможной. Пока «недоезжание» или «доезжание с опозданиями» не начнут делать сеансы неэффективными; невозможность выделить главное из множества событий не начнет превращать в крошку весь сеанс; недостаток доверия к собеседнику не превратит любое сообщение о себе в проблему. Тогда мы назовем эти блокировки «повторяющи-

мися паттернами поведения», сопротивлениями — и именно они станут центром внимания терапевта... Но эту сказку мы расскажем вам в следующей главе.

Столь же справедлив был бы и вопрос о том, не является ли цикл контакта с потребностью «закрыть глаза на прошлые обиды» встроенным: например, по отношению к потребности «выстроить более гармоничные, взрослые отношения с рядом близких людей», которую на одном из этапов терапии сформулировала эта клиентка. Конечно же, да. Поскольку терапия не завершена, пока неизвестно, какое время потребуется на ее реализацию, но думается — немало. Некоторые потребности столь масштабны, что процесс их удовлетворения занимает целую жизнь — например, вырастить детей, или сад, или написать «главную книгу своей жизни». Все, что требуется человеку для достижения этих «экзистенциальных» задач (включая психотерапию), может рассматриваться как встроенное, соподчиненное. Но ведь, согласитесь, концепция цикла контакта нужна в основном терапевту или консультанту; клиенту нет до нее никакого дела, как нам нет дела до оснащения сварочного аппарата мастера, который пришел чинить забор. Эта концепция — не более чем утилитарный рабочий инструмент. Заботясь о собственном удобстве, мы, как правило, выбираем для рассмотрения потребность такого масштаба, которая укладывается в терапевтический сеанс. Такое, подчас довольно искусственное, выделение одной потребности дает нам возможность лучше ориентироваться в событиях сеанса, уделить внимание всем фазам цикла.

Не все гештальтисты в равной мере любят пользоваться инструментом под названием «цикл контакта Гудмана». Некоторые школы предпочитают другой инструментарий (чаще всего, анализ сопротивлений, не соотнося их с фазами цикла контакта вовсе). Большинство же не хочет отказываться от этой удобной схемы, но пользуется более современными ее модификациями или придумывают свой собственный способ изображать цикл контакта.

Часто цикл опыта изображается в виде круга, отражая циклическую, повторяющуюся природу опыта или витка спирали (Дж. Латнер), подчеркивающего развитие (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 132). Наиболее популярным, пожалуй, является цикл контакта Дж. Зинкера. Он представляет собой изображение волны и накладывается

на те же оси, что и цикл Гудмана, но в отличие от него симметричен (рис. 4).

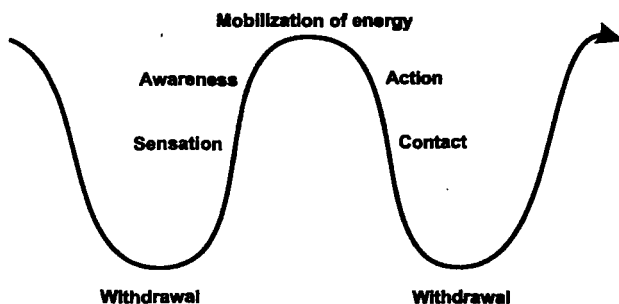


Рис. 4. Цикл контакта Дж. Зинкера

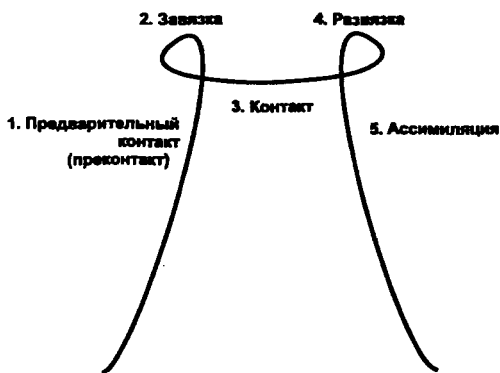


Рис. 5. Цикл контакта Гингера (файл рис. 7).

Дж. Зинкер выделяет шесть этапов цикла контакта: ощущение, осознание, мобилизация энергии, действие, контакт и отход (J. Zinker, 1977, p. 97). Если сопоставлять с гудмановским циклом, то ощущение и осознание относятся к прекоинтакту, мобилизация энергии и действие к контактингу, контакт соответствует финальному контакту, а отход — постконтакту, или ассимиляции. Пожалуй, специальное внимание, которое Зинкер уделяет фазе отхода, выгод-

но отличает его цикл от других: тем самым привлекается внимание к возврату в «нулевую точку», к «творческой пустоте», позволяющему открыться к новому опыту. Цикл контакта — ритмический процесс, и период «отхода» — столь же необходимая часть, как и период «контакта». Цикл контакта Зинкера имеет особенную привлекательность для тех специалистов, кто занят непосредственно гештальт-терапией и организационным консультированием в гештальт-подходе.

Совсем необычный и очень выразительный вариант цикла контакта предложил Серж Гингер (С. Гингер, 2002, с. 74–79). Рассмотрим на рис. 5.

С. Гингер не только прекрасно приспособил свой «инструмент» к терапевтическому процессу, но и сделал его привлекательным, снабдив динамичностью, интригой, прелестью почти театрального действия. Мы не будем его подробно описывать, ограничимся рекомендациями познакомиться с первоисточником (там же, с. 73–79).

Наш собственный вариант цикла опыта, представляющий собой затухающую волну, описан весьма подробно в статье «Заметки о цикле контакта» (Е. А. Иванова, А. Л. Яковлев, 1996). Он хорошо отражает теоретические воззрения авторов, но для практических нужд представляется несколько громоздким.

Для любителей «поверить алгеброй гармонию» может представлять особый интерес попытка математического моделирования процесса контакта как нелинейного, предпринятая И. Сафаровым (И. Сафаров, 1999).

В заключение предлагаем креативным читателям не удовлетворяться ни одним из существующих 70 вариантов цикла и контакта и создать собственный — наиболее отвечающий вашим потребностям.

**ЛИТЕРАТУРА**

- Гингер С., Гингер А.* Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999. С. 40, 136.
- Гингер С.* Гештальт: искусство контакта. М.: Per Se, 2002.
- Зинкер Дж.* В поисках хорошей формы. М.: Класс, 2000. С. 481.
- Иванова Е. А., Яковлев А. Л.* Заметки о цикле контакта // Координаты «Я» — «здесь и теперь». Альманах СПБИГ, СПб., 1996.
- Перлз Ф., Гудман П.* Теория гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
- Сафаров И. Ш.* Творческое приспособление и цикл контакта // Координаты «Я» — где и как. Альманах. СПб.: Института Гештальта. № 2. СПб., 1999.
- Perls F., Hefferline R., Goodman P.* Gestalt Therapy. New York: Julian Press, 1951.
- Melnick J., Nevis S. M.* Diagnosis: The Struggle for a Meaningful Paradigm // Gestalt Therapy / Ed. Edwin C. Nevis. New York: Gardner Press, 1992.
- Zinker J.* Creative process in Gestalt Therapy. New York: Vintage Books, 1997.



## Глава 3. СРЫВЫ ЦИКЛА КОНТАКТА, ИЛИ СОПРОТИВЛЕНИЯ В ГЕШТАЛЬТЕ

### Что такое сопротивление

К сожалению, далеко не всякая потребность оказывается удовлетворенной, даже когда на ее реализацию потрачено немало сил.

Часть из них не утоляется по причинам, корнящимся во внешней среде: ведь не секрет, что «пряников сладких всегда не хватает на всех». Потребности среды часто не совпадают с потребностями индивида, да и возможности (ресурсы) среды не безграничны; добыть воду в пустыне совсем не то же самое, что в Карелии. Но изменить среду не может даже самый замечательный терапевт. Это некая экзистенциальная заданность, реальность, с которой надо считаться обоим участникам терапевтической встречи; если угодно — условия задачи.

Поэтому мы не рассматриваем «сопротивление» среды, а интересуемся тем, как человек чувствует и проявляет себя в тех реальных условиях, которые и есть «его существование».

Фокус нашего внимания как терапевтов (в отличие от дружеского участия) направлен на субъективные факторы: те *особенности поведения, которые мешают человеку осознавать свою потребность или ее реализовывать*. Это они обрывают цикл контакта или деформируют его, лишая энергии, завершенности, грации, то есть препятствуют творческой адаптации. Они мешают человеку ориентироваться в себе и окружающем мире; подменяют «сегодня» прошлым опытом; заставляют тратить силы на внутреннюю борьбу вместо сражения с реальностью; не дают присвоить успех. Имя им — легион, и у каждого из нас есть своя излюбленная, привычная обойма способов, как не быть счастливым. Именно этот уникальный для каждого набор договорились называть сопротивлениями.

## Чему сопротивление и ради чего оно существует

Термин «сопротивление» заимствован из психоанализа, где он имеет буквальный и понятный смысл. Клиент психоаналитика сопротивляется аналитику и процессу анализа: лукавит с ассоциациями, не принимает интерпретаций, передается внешнему отреагированию вместо проживания невроза трансфера и т. д. Ф. Перлз пользовался этим термином в бытность свою аналитиком и продолжает его употреблять, сделавшись гештальтистом, но совсем в другом значении. Новое значение «сопротивления» парадоксально — это сопротивление удовлетворению собственных потребностей!

Спешим реабилитировать «отца-основателя», в этом парадоксе нет безумия. *Сопротивление чаще всего — импульсивное, не осознаваемое или не полностью осознаваемое действие (или бездействие).* Очень часто оно не осознается в силу его привычности; трудно обращать внимание на родимые пятна, которые выросли вместе с тобой. Часть своих потребностей человек осознает; многие из них связаны с изменениями того или другого рода: ведь даже съесть яблочко, согласитесь, означает в некотором смысле измениться. Человек заботится о реализации своих потребностей настолько усердно, насколько может. При этом он порой наталкивается на непонятную силу, саботажника, который все портит. О чем же заботится эта сила, сопротивление? Часто она обслуживает ту группу потребностей, которых человек не осознает. Если очень сильно обобщать, то часто эти потребности относятся к сохранению: себя, чего-то в себе, своей привычной картины мира или привычных отношений.

Нередко между потребностями из этих двух групп существует конфликт. Поскольку одна из потребностей пребывает вне зоны осознания, то конфликт тоже не осознан. Выбора между этими потребностями человек сделать не может; в этом смысле функция Его утрачена. Подобные неосознаваемые конфликты Перлз считал невротическими и называл сопротивления, соответственно, невротическими механизмами или нарушениями (Ф. Перлз, 1996, с. 46–60).

Гудман называл сопротивления разными вариантами утраты функции его (Ф. Перлз, П. Гудман, 2001, с. 344–346).

Как ни называй, речь идет о неосознаваемом конфликте между потребностями. Нередко победа в этом споре принадлежит как раз неосознаваемой части, и тогда поведение, направленное на удовлетворение осознаваемой потребности, оказывается непродуктивным, самому человеку — непонятным, а для стороннего наблюдателя выглядит странным.

Например, женщина сетует, что ее успехи не оцениваются ее мужем по достоинству: он никогда ее не хвалит, чаще «возносится в высокомерную позицию». Терапевт просит ее рассказать, какие успехи она считает достойными похвалы. Она долго мнется (видно, что ей нелегко говорить о своих достижениях), наконец говорит, что устроилась на хорошо оплачиваемую работу, «вывела семейство из бедности» и хочет, чтоб муж «признал ее вклад, а не ругался, что она тратит на продукты слишком много». В ответ на предложение воспроизвести диалог с мужем, где она «добивается признания», женщина разыгрывает сцену. Каково же удивление терапевта, когда она слышит, что все, что клиентка говорит мужу, — это произносимые сначала детским голоском, а затем все более громкие упреки в отсутствии денег! «А куда делись деньги?» — говорит грозный муж. «Ушли на продукты!» — со слезами выкрикивает она. «Но о твоём заработке нет речи», — в изумлении говорит терапевт. В результате она тоже обращает внимание на эту несообразность. Выясняется, что она:

- а) за годы бедности привыкла, что разговоры о деньгах — это взаимная «пилежка»;
- б) ей легче «напасть самой», чем терпеть обиду, когда «он первый обрушится»;
- в) она вообще никогда не говорила ему, сколько она зарабатывает, — «вдруг начнет мотать как бешеный»;
- г) если она вдруг скажет, «он наверняка обидится, ведь сравнение будет очевидно не в его пользу»;
- д) «вообще деньги должен зарабатывать мужчина, это не бабское дело» — так считал ее папа;
- е) когда она думает о своем заработке, то внутренне пристыжает мужа за «немужскую позицию» и сама испытывает стыд, что «не достойна лучшего мужчины» и «занимается неженским делом».

Своих предположений о реакциях мужа она не проверяла, его взглядов на семейные обязанности не проясняла и с удивлением признает, что уж в чем-чем, а в мотовстве он не замечен.

Согласитесь, что при таком раскладе скандал со стороны мужа более вероятен, чем похвала за успехи. Потребность в признании «нового» клиентка осознает, а вот насколько сильно она бессознательно «вцепилась» в устоявшуюся годами систему взглядов и отношений — нет!

Несмотря на то что ее поведение не приводит к желанному результату, в нем есть и некоторая «позитивная» сторона: эти супруги давно вместе; несмотря на «разборки», ни одна из сторон не помышляет о разводе; прежний стереотип отношений доказал свою жизненную оправданность; а каким будет новый? Что будет, если она заявит о себе? Как изменятся роли в семье? Ей страшно. Такое поведение сводит страх к минимуму, защищает ее и привычный семейный уклад. «Сопrotивление» одновременно выступает как «защита»; у этой медали всегда две стороны. Немудрено, что в гештальт-стской литературе встречается то один, то другой термин. Польштеры же, совмещая оба значения, обозначают срывы цикла контакта «сопротивление-адаптация» (И. Польштер, М. Польштер, 1997).

Нам кажется, что хотя у сопротивления всегда есть какая-то позитивная (защитная) составляющая и «психологическая цена», то чем сопротивление мешает человеку жить, их «баланс» не всегда равен. Чтобы в этом для себя разобраться, мы договорились более адаптивные в сегодняшней жизни срывы цикла называть защитами, а более анахронистические — сопротивлениями. Как правило, первые являются и более осознанными. Человек осознает оба мотива и делает выбор, какому из них раньше следовать. Например, хрестоматийный случай с «гаишником»: несправедливо остановленный водитель испытывает гнев, и его потребность — восстановить «попранную справедливость» путем «воздания гаишнику по морде». Но поскольку он осознает потребность сохранить водительские права, то дает не по морде, а взятку. Отъехав, он злобно плюет на ни в чем не повинную родную землю, поминает чью-то мать... и постепенно восстанавливает спертое дыхание. Очевидно, что первую потребность он блокировал. Даже не тестировал сегодняшнюю реальность (а вдруг тот усовестился бы и больше не требовал мзды), а подме-

нил ее прошлым опытом. Но согласитесь, поведение водителя в достаточной степени адаптивно и осознанно; он сделал свой выбор — в этом случае нет смысла говорить об утрате его. «Защитный» компонент превалирует. В случаях, когда мы видим осознанный выбор того или иного «защитного почерка», который сам человек считает подходящим для себя, мы вряд ли станем вмешиваться, даже если «психологическая цена», на которую человек согласен, кажется нам неприемлемой. Если клиентка из вышеприведенного примера, осознав свои сопротивления, решила бы вообще уйти с работы, чтобы избежать «крамольных» прояснений, то можно было бы сказать, что ее защита, вероятно, самая адаптивная, какую она способна создать в данный момент.

## Откуда берутся сопротивления

Говорят, что Personality — то, что я о себе знаю, весь накопленный мною опыт — копилка сопротивлений. Нам кажется, что это в большой степени правда. Ведь времени на то, чтоб тестировать каждый феномен реальности «как в первый раз», у меня, как правило, нет, и я применяю те знания о нем, которые у меня уже есть: из своего и чужого опыта, из книг, etc. Кроме того, у меня есть свои представления (и зачастую весьма устойчивые) о том, как строить отношения с теми или иными людьми.

Мой опыт подсказывает мне, что говорить, а от чего лучше воздержаться; что приносит радость, а что — боль; что приводит к успокоению, а что — к нестерпимой тревоге. Мой опыт уникален, а стало быть, уникальны и способы встречать как радостные, так и тяжкие события в моей жизни. Именно этот неповторимый набор делает меня — мною и отличает от тебя. Если воспользоваться буддийской метафорой, что всякий человек — река, текучая и изменчивая, то мой набор из особенностей темперамента, способностей организации восприятия и мышления, сведений о мире и привычных особенностей поведения — ее берега. Они, конечно же, изменчивы, но, согласитесь, намного более стабильны, чем текучая вода. Они придают мне рамки. Эти рамки, привычки иногда лучше приспособлены к окружающему ландшафту, а иногда — весьма дезадаптивны.

Представьте себе женщину, которая когда-то поняла, что ее потребность получать ласку и признание от папы-интеллектуала удовлетворяется, только когда она проявляет ум и логику; например, щелкает как орешки математические задачки. Когда она просто, как котенок, «лезла на ручки», папа говорил «иди, займись делом». Это повторялось не раз и было для нее «совсем нормально», привычно. Она и думать забыла про те ситуации, когда это происходило, они ушли в фон. Умница выросла, нашла себе в мужа профессора и продолжает получать ласку, занимаясь «бухгалтерией» семейных отношений. Она прекрасный специалист в этом вопросе... какова же ее обида, когда она узнает, что он уже год, как «путается с этой истеричной дурой», своей аспиранткой. По привычке она просмотрела, что, несмотря на сходство мужа с папой, он другой и отношения — другие. Находясь в зоне привычки, очень трудно бывает осознавать, что одинаковое одинаковому — рознь.

По убеждению гештальтистов, любое решение или поведение некогда было творческой адаптацией, когда оно было изобретено, оно было лучшим для той ситуации. Раз выручив человека, оно начало проходить «проверку на жизненность» и подошло. Человек перестал думать о нем; оно стало привычным и теперь тиражируется из ситуации в ситуацию, чему-то подходя, а чему-то — сильно мешая. Чем в большей мере человек живет неосознанно, по привычке, чем больше рамок и ограничений он успел накопить, тем менее вариативным становится его поведение. Выбору, спонтанности остается очень мало места. Мы говорим, что у таких людей «жесткое Personality». Это «жесткость» не только мыслей, но и эмоционально-телесной структуры, о чем мы будем подробно говорить в главе по телесности. В стабильной ситуации у такого человека все в порядке; но стоит ей измениться... начинается страдание, о характере которого психотерапевты скажут — невроз.

Жесткое Personality немного похоже на аналитическое суперэго, или «контролирующего родителя» из транзактного анализа. Что бы такой человек ни сделал, его «внутренний голос» не замедлит сообщить ему, что это не совсем правильно или недостаточно хорошо. Иногда подобный страдалец напоминает привидение, транслирующее голоса из далекого прошлого. Бывает удивительно, как мало среди них голосов любви, симпатии, разрешения; это странно, ведь

родители и ближние этих мучеников отнюдь не были злыднями и садистами. Отчего же интериоризируется и проявляется самая негативная часть опыта? Психология придумала этому ряд объяснений. Во-первых, природа устроила так, что «негативные» эмоции переживаются несколько сильнее и дольше, чем позитивные (Веккер, 1981); во-вторых, ребенок, интроецируя из окружающей среды все паттерны поведения родителей, по-разному поступает с «проглоченным материалом». То, что способствует удовлетворению его потребностей, «любящие части» родителей ассимилируются, присваиваются, становятся «струями в реке». Те же «части», которые категорически не подходят, остаются «непереваренными» и образуют «берега» — рамки. Сюда часто попадают всяческие запреты на жизненно важные для ребенка проявления: драться, ругаться, отвергать, проявлять зависть, отличаться или быть как все и т. д. Нередко во взрослом возрасте этот интроецированный материал проецируется на фигуры из окружающего мира; такой человек, например, может испытывать сильный стыд перед терапевтом за то, что «он такой обыкновенный», или прерывать отношения с друзьями, как только окажется в худшей материальной позиции, — «ведь они наверняка думают, что я завижую им».

Сопrotивления не всегда дают о себе знать с одинаковой силой. Пока человек в легкой, привычной для него обстановке, он чувствует себя достаточно взрослым, защищенным. Он реагирует на новизну довольно креативно и легко достигает динамического равновесия со средой. В трудных, «проблемных» ситуациях, когда человек полон растерянности и страха и чувствует себя недостаточно защищенным, чтобы найти силы сориентироваться и действовать гибко, — он как бы отступает на прежние, часто более детские «рубежи обороны», и сопrotивления становятся более выпуклыми. Иногда бывает удивительно встретить своих клиентов вне обстановки кабинета: они себя ведут разительно по-иному. Клиентка, выглядевшая на сеансе совершенно зажатой и неспособной проронить полсловечка своему сыну о захлестывающем ее гневе; убежденная, что стоит ей обмолвиться об обиде на мужа — и терапевт отвергнет ее «как негодную жену и мать»; в магазине, где она работает администратором, с легкостью выпроваживает неугодного покупателя; да и муж ее жалуется, что «такой скандалистки белый свет не видел». Сопро-

тивления, как и все феномены бытия человека, субъективны, ситуативны и транзиторны. Они не являются чем-то фатальным, раз навсегда заданным.

Тем не менее стоит отдавать себе отчет, что сама психотерапевтическая процедура относится к трудным для человека ситуациям. Человеку приходится доверять малознакомому подчас терапевту самые болезненные, тягостные для него области своей жизни. Поэтому немудрено, что сопротивления дают о себе знать в ходе психотерапевтического сеанса весьма выпукло, как будто их рассматриваешь в увеличительное стекло. Это нам отчасти на руку — ведь мы хотим помочь человеку измениться, а для этого придется расстаться с частью привычки — с некоторыми из привычных сопротивлений.

## Роль сопротивлений для терапевта

Может быть, кому-нибудь из вас доводилось слышать от друзей и близких гневные «черт возьми, когда я дождусь от тебя, чтобы ты прямо говорил (а), чего хочешь» или ехидные «ты никогда не пробовал (а) для разнообразия проверять свои предположения на мой счет?». В бытовых ситуациях сопротивление — чаще всего мишень для критики. В отличие от родственников психотерапевты не только не «ругаются» за сопротивления, но «цепляются» за них и, похоже, относятся к ним с известной симпатией. Почему же они так странно себя ведут, ведь сопротивление в сеансе им тоже нередко мешает? Попробуй-ка вести сеанс, когда клиент молчит, как партизан на допросе, — у него впечатление, что ты, терапевт, так же мало заслуживаешь доверия, как люди, неоднократно домогавшиеся от него правды, а потом за эту «правду» его изничтожавшие.

Тем не менее терапевты большинства подходов состоят в «заговоре терпимости» к сопротивлениям.

Прежде всего, терапевт имеет значительно больше преимуществ от проявления сопротивлений, чем неудобств. Именно они (сопротивления, порождающие проблемы) приводят к нам клиентов; без них мы были бы безработными.

Кроме того, совсем не обязательно, чтобы терапевт душевно принимал только «потребности изменений». Может выясниться,



что, осознавая и реализуя «потребности сохранения», мой клиент раскрывается для меня с неожиданной и очень симпатичной стороны. Кроме того, согласитесь, клиент «пришел в этот мир... не для того, чтобы радовать своего терапевта». Я не мамочка и не судья, чтобы судить, что для моего клиента хорошо, а что — плохо и не доктор, чтобы думать: это — здоровье, а это — болезнь. Так чего же мне, собственно, переживать от того, что этот человек так себя проявляет?

При этом сопротивлении — наш важнейший и излюбленный фокус внимания. Напомним, приоритетным в Гештальте является осознание и связанное с ним расширение свободы выборов. Это трудная работа, и сопротивление как нельзя лучше мотивирует нашего клиента ею заниматься — ведь оно-то как раз и мешает ему принимать решения! В отличие от аналитиков и бихевиористов нам вовсе нет нужды заботиться, чтобы наш клиент с сопротивлением «расправился». Достаточно, чтобы он «разобрался» — осознал; дальше — его дело.

Если мы в сеансе начнем работать на осознание клиентом всех феноменов его бытия подряд, получится сеанс, длиною в жизнь; хочется на чем-то сконцентрироваться. Сопротивление — самая подходящая мишень; ведь оно прямо выводит нас в центр неосознаваемого конфликта.

Мы готовы продолжить оду в честь сопротивления:

- оно легко заметно (ведь при срыве цикла контакта энергия очевидно падает);
- оно повторяется (и дает возможность нам и клиенту наблюдать себя снова и снова);
- повторяющиеся сопротивления (самые главные, центральные) дают возможность при необходимости ставить что-то вроде диагноза: мы знаем, что определенные сопротивления часто соответствуют тем или иным расстройствам. Например, ретрофлексия агрессии часто влечет за собой головную боль, а привычная ретрофлексия слез — насморк;
- наконец, сопротивление — это феномен, с которым мы умеем работать!

Терапевту более или менее понятно, что предпринимать, когда он сталкивается с тем или иным видом сопротивления.

Немудрено, что терапевты «влюблены» в сопротивления, — ведь значительную часть своего рабочего времени они заняты тем, чтобы сопротивления любовно рассмотреть и показать своему клиенту; сопровождать процесс осознания клиентом своих сопротивлений — одна из важнейших забот терапевта.

## **Как сопротивления узнавать и что с ними делать?**

Сколько ни слушай то, что человек рассказывает о своих проблемах, сколько ни узнавай нюансов, напрямую с сопротивлениями не встретишься. Они не специфичны по содержанию. В гораздо большей степени помогает следить за тем, как человек рассказывает то или другое, что с ним происходит на ваших глазах, как он реагирует на ваше присутствие и поведение. Как он структурирует свои мысли, как живет и двигается, от чего замирает его дыхание и как, черт возьми, ему удастся снова и снова съезжать на одну и ту же колею? Мы наблюдаем и фасилируем процесс. Мы можем заметить, что процесс то приобретает плавное течение, то вдруг энергия падает, и мы можем увидеть, что человек сник, «потух» или как будто отдалился. Иногда это переживается терапевтом как волна собственного отчуждения, скуки, как будто что-то оборвалось, закончилось (но не сопровождается приятным ощущением завершенности).

Дж. Бьюдженталь вводит термины «присутствие» и две его грани: «доступность» и «экспрессивность» (Бьюдженталь, 2001). Они будут подробно рассматриваться в главе, посвященной терапевтическим отношениям в Гештальте. Сейчас же для нас важно отметить, что присутствие — это способность узнать и признать другого и быть узнанным самому; способность к встрече, контакту в истинном значении этих слов. Когда уровень присутствия клиента и терапевта падает или никак не может подняться, мы скорее всего в зоне сопротивления.

Сопротивления отличаются друг от друга по механизмам и характерным признакам — мы поговорим об этом чуть ниже, когда перейдем к классификации сопротивлений.

Один и тот же поведенческий паттерн может быть сопротивлением или носить вполне «здоровый» характер. «Душа нараспашку» с близкой подругой — одно, а с конкуренткой — совсем другое. Быть «начеку» и «наготове» более чем уместно в рискованном разговоре; «начеку» в ситуации интимной близости придаст такой уровень мышечного напряжения, что сделает ее невозможной. В качестве сопротивления может рассматриваться только феномен, препятствующий реализации актуальной потребности.

Нередко можно заметить, как один и тот же поведенческий паттерн, всплывающий в сеансе, мешает удовлетворять потребности разного масштаба и с разными людьми.

Например, клиентка в качестве основной цели терапии выдвигает желание «обрести внутренний покой». Это очень странно: если кто выглядит и так не в меру спокойным, так это она. В чем же дело? По словам клиентки, ее беспокоит и тем самым выводит из равновесия ревность к мужу: к его делам, друзьям, книгам. На вопросы о наличии других женщин в его жизни отвечает весьма сдержанно и формально, утверждая что «о таком она и не думает. Ей достаточно переживаний по поводу его вечеринок в мужской служебной компании. Это тихое бешенство, о котором она никому не может сказать». О бешенстве она говорит, глядя в потолок, так же спокойно, как до этого при обсуждении пород собак. Она, очевидно, не переживает бешенства и уровень ее присутствия весьма низкий. Она «не доверяет» свое бешенство ни себе, ни терапевту, ограничиваясь формальным рассказом (как в последующем выясняется, опасаясь, что терапевт сочтет ее «сумасшедшей дурой»). Она не доверяет никому из подруг и ничего не рассказывает — «они повесят ее дурь на длинный язык». Она не доверяет мужу — ведь «он потому так занят книжками, что считает ее круглой дурой, и рано или поздно бросит — как только найдет себе подходящую». Она так старается вести себя «умно», что целыми сеансами сидит в «приличной» позе, без движения и сетует на «непреодолимое внутреннее напряжение». Все предложения показать, как ведет себя дура, блокируются как издевательские, глупые или игнорируются вовсе. С мертвой точки эта терапия сдвинулась только тогда, когда терапевт «вышла из себя» и стала с изрядной выразительностью говорить о мучительной скуке при «тренировках покоя», о собственном переживании пустоты и бессмыс-

ленности происходящего и своем бессилии что-либо изменить. С кривой улыбкой клиентка заметила, что именно так и ведет себя настоящая дура: эти слова она уже слышала от матушки, когда родители скандалили. «Только слишком тихо, пожалуй, — добавила она, — мать орала. Она всегда орала, что ей скучно, что она ничего не может изменить, что отец — бесчувственная скотина и издевается над ней, а он говорил, что она — дура». Родители разошлись, когда клиентке было лет 10; она ревела несколько месяцев и плохо училась. Мама говорила, что она дура потому, что таскает двойки, и рассказывала о ее дури подружкам. Отец говорил, что она дура, что ревет, — такая же дура, как ее мать, и если не прекратит это, из нее вообще ничего не получится.

Она прекратила — ценой постоянного внутреннего напряжения, включилась в занятия и никогда об этом никому не рассказывала.

Главный урок, который она для себя тогда вынесла, — проявлять чувства — глупо, и за это бросают. Если она не хочет повторить судьбу матери, свою «дурь», чувства надо прятать от всех. А лучше всего их вообще не иметь, обрести внутренний покой ...

В результате терапии эта клиентка вовсе не стала эмоционально открытой. Ее склонность к сдержанности формировалась в течение 30 лет, ценится мужем и составляет важную часть ее характера. Это условие жизни, которое она приняла, чтобы чувствовать себя в некоторой безопасности, как называет это Бьюдженталь — часть ее картины «Я-и-Мир». Но более поздние, менее глубокие сопротивления она осознала и преодолела: она тихо ревела, когда говорила, как боится, что муж поступит с ней, как с матерью, и ревела на глазах другого человека. Она даже поблагодарила мужа за свою ревность: оказалось, что в том, чтобы иметь чувства, для нее «есть что-то живое».

По существу, гештальт-терапевты занимаются тем, что ищут в сеансе повторы сопротивлений; коллекционируют их, наблюдая в разных аспектах жизни и отношений клиента. Постепенно нам становятся доступны не только ситуативные сопротивления, снижающие уровень присутствия в сеансе, но и те, что обуславливают жизненную позицию.

Как и для чего использовать эти наблюдения?

Наша задача, как мы уже говорили, сделать сопротивления более доступными для осознания, чтобы наш клиент мог сориентировать-

ся, какие из них он считает для себя необходимыми (и в каких случаях), а от каких готов отказаться, если игра стоит свеч. Для этого мы заинтересованы сделать сопротивления как можно более заметными, выпуклыми. Мы не выступаем, как искусные коммуникаторы, способные «добиться своего» от самого «трудного партнера», расчищая ему дорогу к известной нам цели и делая сопротивление менее заметным, скорее наоборот. Мы мешаем скользить по накатанной плоскости привычки, уходя от трудной задачи, которую клиент поставил сам. Мы выступаем, как искусные фрустраторы: ставим сопротивлениям барьер.

Если воспользоваться метафорой, то процесс удовлетворения потребности в затруднительной ситуации можно сравнить с путешествием в лодке по порожиистой реке. Дело в том, что часть камней видна, а часть — нет. У нашего клиента есть опыт самостоятельного сплава; он уже не раз бился. С тех пор плавает исключительно по боковым рукавам (сопротивлениям), часть которых — старицы, уводящие в болото, а часть ведет к цели, но так долго, что порой дешевле не плавать вовсе (комары по дороге успеют сожрать). Настрадавшись, он решает все-таки найти более прямой путь, набирается храбрости и нанимает терапевта — лоцмана. Беда в том, что он успел заблудиться в сети рукавов и, какое русло основное, давно забыл. У терапевта есть лоцманский опыт, но в этой местности он впервые, и карты нет. Лоцманская тактика будет отличаться в зависимости от «профиля» терапевта: аналитик достанет выдавшую виды «универсальную» карту и попытается адаптировать ее к данной местности; бихевиорист сядет за руль и заставит клиента упражняться в искусстве техничной гребли. Роджеррианец отдаст клиенту и руль, и весла, отдастся комарам вместе с ним и за время совместного путешествия даст ему пережить и выразить все чувства, возникающие по дороге. Гештальтист возьмет шест и будет мутить воду всякий раз, как клиент будет сворачивать в более безопасное и спокойное русло, хотя и верит, что река порожиистая и основное русло опасное, — иначе клиент не заблудился бы. Этот чертов лоцман будет искать камни и водовороты.

Как же гештальтисты «мутят воду»? Да очень просто! Выбирают один из повторяющихся срывов и усиливают его.

Мы всячески стараемся привлечь внимание клиента к его сопротивлениям:

- говорим, что, как нам кажется, мы заметили из повторов;
- выступаем в роли зеркала, отражающего характерную повторяющуюся позу;
- просим проговорить повторяющиеся фразы еще и еще раз, чтоб клиент услышал сам себя;
- склоняем усилить тягостные телесные симптомы (повторы) и всяческие зажимы;
- помогаем организовать, прожить и рассмотреть сам феномен, который выступает как сопротивление: выстроить тупик, пребывать в растерянности, испытывать смущение и стыд, etc;
- разыгрываем самые трудные ситуации из жизни клиента (ведь именно там сопротивления наиболее сильные);
- играем роли всех «злодеев» из жизни и зачастую воспроизводим их «злодейское» поведение в сеансе;
- предлагаем замедлиться там, где клиент хочет «быстренько проскочить» опасное место;

В общем, мы делаем все, что только приходит в голову, чтобы не дать свернуть в боковое русло и хорошенько рассмотреть камни на стремнине.

Работая «проявителем сопротивлений», мы хотим не только, чтобы наш клиент заинтересовался тем, что с ним происходит, не только лучше понял, как он и его «повторы» устроены, но и оценил сам бонусы подобного поведения и его психологическую цену.

Иной раз случается, как в игре в прятки: «узнанное» сопротивление выбывает из игры. Иногда человек признает свое право на «чурики, я в домике». А иногда он говорит печально: «Кажется, я уже вырос и могу попробовать жить в мире, где параллельные линии могут пересекаться».

## Виды сопротивлений

Наша психотерапевтическая тактика зависит от того, какое конкретное сопротивление мы идентифицируем и насколько осознанным и адаптивным в данный момент оно является.

Гудман обозначил пять основных видов сопротивлений, или срывов цикла контакта, два из которых уже были подробно описаны аналитиками: это интроекция и проекция. Он добавляет еще три: конф-

луэнцию, ретрофлексию и эготизм. На сегодняшний день их описано значительно больше. В этой главе мы намерены уделить внимание тем видам сопротивлений, выявление которых имеет, по нашему мнению, отношение к стратегии сеанса. Они будут рассматриваться в той последовательности, в какой сопротивления обычно располагаются на цикле контакта, хотя они не всегда привязаны жестко к определенной фазе цикла.

Аналитически-ориентированные терапевты (Н. Мак-Вильямс, 1998, с. 132–133), подразделяют защиты на первичные и вторичные, или зрелые и незрелые. К незрелым защитами относятся те, что имеют дело с границей между собственным «я» и внешним миром (Laughlin, 1970).

Зрелые защиты считаются имеющими дело с «внутренними» границами — между Эго, Суперэго и Ид, или между «наблюдающей» и «переживающей» частями Эго. Разделение на первичные и вторичные защиты связано как с периодом их формирования в личной истории индивида, так и с тем, что первичные, они же «примитивные», защиты действуют недифференцированным образом во всем сенсорном пространстве человека, сплавляя воедино когнитивные, аффективные и поведенческие параметры, и действуют «автоматически»; в то время, как вторичные, «высшие» защиты, осуществляют определенные трансформации чего-то одного: ощущений, чувств, мыслей или поведения — и доступны модификации со стороны сознания. Мы сведем данную классификацию защит в таблицу.

**Таблица 2.**  
**Виды защит**

	Незрелые защиты	Зрелые защиты
Характеристики	Формируются в довербальном периоде развития и касаются переживаний, которые с трудом облачаются в слова. Связь с реальностью не прослеживается (происшедшие события отрицаются: «этого не было»)	Формируются в вербальном периоде развития и проявляются в виде слов (мыслей). Связь с реальными событиями, которые осознаются в процессе анализа: «это было, но я забуду — слишком больно»

## Продолжение таблицы

Виды защит	Изоляция Отрицание Всемогущественный контроль Прimitивная идеализация и обесценивание Проективная и интроективная идентификации Расщепление Эго	Репрессия (вытеснение) Регрессия Изоляция Интеллектуализация Рационализация Морализация Компартиментализация Аннулирование Поворот против себя Смещение Реактивное образование Отреагирование (acting out) Сексуализация и другие
------------	--	--

Подробное раскрытие значения этих терминов выходит за рамки данной книги. Интересующихся адресуем к книге Нэнси Мак-Вильямс «Психоаналитическая диагностика» (Н. Мак-Вильямс, 1998) и к трудам Мелани Клайн, Балинта, Анны Фрейд и Феничела.

Гештальтисты традиционно не склонны вводить иерархию сопротивлений. Значение приведенных аналитических защит не полностью сводимо к гештальтистским сопротивлениям. Тем не менее, представление об этой структуре зачастую расширяет понимание ряда гештальтистских сопротивлений. Многие незрелые защиты «упакованы» в рамки конфлуэнции I и II рода (см. ниже), тогда как зрелые входят в число вариантов ретрофлексии и эготизма.

Мы собираемся привести описание признаков, на основании которых можно заподозрить каждое из этих сопротивлений. (Обратите, пожалуйста, внимание: подозрение — это только гипотеза! Она обязательно нуждается в тщательной проверке.)

Мы хотим поразмышлять об их «бонусах» и «ценах», а также предложить некоторые варианты работы с ними.

Люди, будьте бдительны! Не «надейтесь» этого интроективного материала до тошноты и не принимайте его за руководство «на все случаи терапии».



## Конфлуэнция

Прямой перевод термина — слияние. Для того чтобы фигура могла образоваться, она должна выделиться, отщепиться от остального содержимого фона (см. описание событий на преконтакте). Этот процесс может нарушаться, если человеку трудно «опознать» и выделить одно из своих переживаний как главное или невозможно обособить себя от других людей (другого человека). В первом случае мы будем говорить о конфлуэнции I рода, а во втором — о конфлуэнции II рода. Между ними есть качественные различия.

### Конфлуэнция I рода

В начале преконтакта человек находится в физиологическом слиянии со всеми своими переживаниями и с окружающим миром — Self «не обозначен». Затем, как вы помните, одно из переживаний начинает доминировать, чаще всего как некий сенсорный сигнал: человек что-то видит, слышит или ощущает. При конфлуэнции I рода сигнал не выделяется или перепутывается прежде, чем наступает его осознание. Нередко человеку трудно осознать, что же он переживает. На вопрос терапевта: «Что с тобой сейчас происходит?» он искренне отвечает: «Не знаю». Он понимает, что некие ощущения присутствуют, но какие именно, затрудняется сказать — они смешаны или интерферируются, одно принимается за другое. Подобное входит как составляющая часть в ряд психосоматических заболеваний. Один из классических примеров — расстройства пищевого влечения при булимии. Мы уже приводили этот пример в главе Понятие «Self» в связи с нарушениями функции Id. Рассмотрим его еще раз, но в ином контексте. Итак, у человека присутствуют некие смутные ощущения в животе, чаще в районе эпигастрия. Они могут быть связаны с очень разными потребностями. Клиенту, страдающему булимией, не очень понятно, что это ощущение означает. Какой-то голод... но какого рода? Что делает подобный человек? Ему хочется заняться любовью, а он идет перекусить; тревога — он идет поесть; надо завершить начатое дело — он идет пожевать; истинная потребность не осознается. Ему трудно узнать, о чем сигнализирует его тело. Большую часть времени этот страдалец занят последствиями «своего об-

жорства». Некоторые люди затрудняются идентифицировать сигналы отдельных участков своего тела — не чувствуют груди или гениталий. Кто-то в «особых ситуациях» обретает тугоухость или «слепые пятна»: например, юноша который очень плохо слышит в присутствии матери, или женщина, которая не замечает детских вещей, разбросанных по комнате.

Признаками конфлуэнции I рода будет или не замечание очевидно присутствующих в поле восприятия фигур, как правило, связанных с какими-то травматическими переживаниями, или обилие расплывчатых, аморфных ответов на вопросы об актуальном состоянии.

Этот вид сопротивления дает человеку возможность чего-то не осознавать, во что-то не погружаться: например, в тяжелые травматические переживания. Если женщина, например, потеряла ребенка, то видеть чужие детские вещи ей нестерпимо тяжело. Она бессознательным образом организует себе «блокировку» переживания горя. Другим бонусом может быть отказ от ответственности за свои переживания и действия: если некто, не осознавая имеющееся сексуальное возбуждение, идет перекусить, то не рискует нарваться на неприятности в связи с занятиями любовью, более того — он может и не грызть себя, как в случае осознанного избегания сексуальной близости. Наконец, конфлуэнция I рода дает иногда просто «право на отдых»; не замечать соблазняющих и искушающих «голосов» извне и изнутри может оказаться проще, чем листать «меню возможностей». Какова цена — зависит от того, какая потребность фрустрируется. Если возвратиться к примеру с женщиной, потерявшей ребенка, то она, оставаясь в конфлуэнции со своим переживанием утраты, не может оплакать и похоронить умершее дитя, чтобы заняться другими.

Человеку бывает очень нелегко заметить свое «слияние с ощущениями». Мы можем ему помочь, работая с очевидным: собирая целостную фигуру телесного переживания из мелких ощущений, как мозаику, просить описывать все, что он замечает в данный момент (континуум осознания); обращать внимание на «странности»: «вчера ты был с мамой, и мне приходилось кричать. Сегодня я говорю тихо, а ты меня слышишь. Удивительно» и т. д. Психотерапевтическая проработка конфлуэнции I рода, если она выступает типичным механизмом срыва цикла контакта, требует длительного времени и большого терпения.

## Конфлуэнция II рода

В данном случае речь идет о слиянии человека с другими людьми, когда трудно провести четкую границу между Мной и Тобой. Тогда можно легко принять чужие переживания или желания за собственные.

Когда человек, в слиянии с которым я нахожусь, предлагает что-то, я тут же соглашаюсь, без всяких раздумий. Например, один из супругов говорит: «Милая, давай пойдем сегодня в ресторанчик». — «Конечно, дорогой». Муж после какой-то паузы предлагает: «Знаешь что, давай лучше не в ресторан, а к Петровым, мы что-то давно к ним не заходили». — «Здорово!» — отзывается она. — «Конечно, ты прав!» Еще через какое-то время он задает вопрос: «А не провести ли нам этот вечер вдвоем?». «Это именно то, что мне нужно», — говорит она. Похоже, она отвечает так быстро, что времени на раздумье не требуется. Не исключено, что она в слиянии со своим мужем. Правда, не исключено, что ее осознаваемой потребностью является просто возможность побыть с ним, где угодно, как угодно (ему). Тогда не стоит говорить о сопротивлении — ведь, «соглашаясь на все», она наилучшим образом обслуживает свою потребность. Однако если основная потребность иная, например получить удовольствие от интересно проведенного вечера, эта женщина рискует. Ведь ни один из пунктов программы она не наполнила своей жизнью, своей энергией. Велика вероятность, что вечер пройдет скучно, «как обычно», и вечерком, зевая, она не забудет «милому» на это попенять. Конфлуэнция II рода — источник всяческих семейных сложностей. Во-первых, не факт, что супруг этой дамы тоже в слиянии с ней; она следует за ним, а он нередко в другую сторону. Но даже если это слияние обоюдное, то они имеют шансы сильно заскучать — из интимных отношений уходит азарт, новизна, острота ощущений; близость перерождается в зависимость — от партнера и собственной привычки к постоянству.

Может быть, вы замечали, что когда ваша подруга (или клиентка) в вашем присутствии долго ругала своего сынулю, не особенно даже отражая степень своего гнева, то после ее ухода вас почему-то охватывает бешенство по поводу невинного домашнего любимца или телефонных звонков. Или, может быть, вы начинаете плакать от без-

надежности, как плакала она, а ведь у вас вроде сейчас нет особых оснований переживать безнадежность. Возможно, присоединившись к чувствам близкого человека, переживая с ним вместе, вам потом нелегко отличить его чувства от ваших собственных.

Может встречаться конфлуэнция с той или иной группой людей, в области разделяемых этой компанией идей, ценностей или правил. Авторам нередко приходится слышать: «В нашем роду все женщины сильные, мы умеем тянуть лямку» — от особ, находящихся «при последнем издыхании» и желающих в результате психотерапии «увеличить свою работоспособность». Вариант отдыха не рассматривается: ведь это означало бы отказаться от семейных норм, стать «белой вороной» в своем роду.

Слияние I или II рода, так же как и остальные виды сопротивлений, могут носить вполне здоровый характер; более того, жизнь без них была бы невозможна или постыла. Человек находится в «N» конфлуэнции со своими воспоминаниями, с языком, на котором он говорит. Читая эти строки, вы вряд ли мысленно уносите в лето, скажем, 1985 года. Но если попросить вас припомнить, как вы его провели, то доступ к этим воспоминаниям, скорее всего, возможен. Мы не осознаем, на каком языке мы печатаем, сидя за компьютером, пока не видим на экране абракадабру вместо случайно вкравшихся английских слов. Только тогда соображаем, что надо поменять язык на клавиатуре. Речь идет не о том, чтобы удерживать в поле осознания все, скорее иметь принципиальную возможность «достать» в случае необходимости. То же самое относится к конфлуэнции II рода. Младенец с матерью состоят в физиологической конфлуэнции, иначе как она догадается по писку, что сейчас — он хочет водички, а сейчас — у него пучит животик. Если я разучусь «душой и телом» влезать в шкуру своего клиента, с эмпатией можно попрощаться. Без конфлуэнции уйдет самая сладостная часть влюбленности, когда «мои руки — это твои руки», и «мы с тобой создаем эту лунную ночь, и она творит нас...». Но если я хочу быть по-настоящему вместе, мне надо уметь отсоединиться, быть самим по себе; уметь быть не только внутри, но и смотреть со стороны. Мы уже цитировали перлзовскую «молитву Гештальтиста» — она была специально создана, чтобы этому помочь.

Если вернуться к конfluэнции II рода как к сопротивлению, то она все же дарит целый ряд преимуществ. Никакого одиночества: мой милый всегда в моем сердце; никаких конфликтов: «О чем же спорить? Твои интересы — это мои интересы. Я тебя всегда поддержу, а ты — меня». Истинные смирение и покорность — отголоски слов «на все воля Божья» — и никакой тебе чертовой ответственности за свое бытие-в-мире.

Не придется долго писать про цену, она «небольшая»: зависимость, невозможность развиваться, отказ от свободы воли.

Признаки, благодаря которым мы можем заподозрить конfluэнцию II рода, следующие:

- очень часто люди, которые находятся в конfluэнции с другим человеком, используют местоимение «мы», вместо местоимения «я» и «мы» — вместо «вы»;
- повторяющиеся попытки прийти к «негласному соглашению» с терапевтом, типа: вы, как женщина, конечно, меня понимаете. Или, «как всякий разумный человек, я, естественно... и вы, конечно...»;
- частые упоминания о семье, группе, коммунистической или иной партии в контексте «само собой разумеющихся вещей»;
- заявки на сеансе, касающиеся отношений с близкими людьми: «хочу разобраться со своей дочкой. Она...» (далее следует описание ее проблем, которые клиент хочет решить «за нее» в ее отсутствие);
- трудности с осознанием конфликтов и агрессии внутри близких отношений;
- Затяжки времени; трудности расставания.

Что касается терапевтической проработки при конfluэнции II рода, то важно помнить, что сходство, близость — здесь фигура номер один; различия игнорируются. Мы заинтересованы сделать их более заметными. Если есть «мы», то не вредно узнать, о ком идет речь; можно предложить посмотреть, что произойдет, если говорить сперва от имени «я», а потом от имени «ты» или от «он». Нам важно, чтобы сходство и различия этих двух или более фигур было осознано: можно предложить проговаривать их вслух по мере осознания. В работе могут помочь эксперименты со «скульптурой» отношений той пары, конfluэнтной частью которой, как мы подозреваем, яв-

ляется наш клиент. Эксперименты с дистанцией, позой, «встречами и расставаниями» (в индивидуальной сессии или в группе) могут всколыхнуть глубокие чувства, связанные со страхом утратить близость и привязанность, те самые, что легли некогда в основу формирования зависимости.

## Интроекция

Человек приходит в этот мир нагим и беспомощным, гораздо более беспомощным, чем детеныш любого млекопитающего. У него нет тех инстинктов, которые помогут ему добыть еду или спастись от опасности. Зато он самое обучаемое существо на планете. Его жизнь, прежде всего, зависит от социальной среды, где он окажется, и его главная задача — научиться приспосабливаться к ней. Чтобы приспособиться — надо уподобиться. Маленький человечек не только сосет молоко и развивается, как биологический организм, но впитывает из ближайшего окружения и другую пищу — проходит «кондиционирование» (Р. А. Уилсон, 2000). Он еще не научился как следует думать, но понимает, что «хорошо, нормально» вести себя, как мама и папа; превращается из дикого существа в домашнее. Потом из домашнего в социальное: он старается делать так, как ведет себя учительница и как она говорит, ведут себя «хорошие» дети; как «княгиня Марья Алексевна», как Васька из нашего двора. Наконец, должен же он превратиться в полноценного члена общества: «сильные люди» ведут себя, как герон Киплинга, как в журнале для девочек, как в газете «Коммерсант». Ориентирами всегда будут те, кто стоит на ступеньку выше; те, принадлежность к которым обеспечивает лучшие условия жизни. Средством «приспособления» будет копирование. Общество, таким образом, воспроизводит себя; человек становится «своим» в этом обществе — понятным, нужным, адаптированным.

Согласитесь, что копировать гораздо легче целостные вещи, не разделяя их на составляющие. Попробуйте воспроизвести выражение лица вашей матушки, когда она сердится. Что она говорит? А теперь сделайте то же самое, вспомнив детали: как брови пошли к переносице, губы натянулись, шея напряглась, глаза выпучились... Как проще? Копирование — синтетический, а не аналитический про-

цесс. Обдумывание скорее мешает, а уж сомнения и частичная критика могут просто свести успех предприятия на нет. Социальное кондиционирование требует интроецирования: «проглатывания» объекта или его свойств целиком, без раздумьев и критики.

*Интроекция — это механизм, посредством которого человек впускает внутрь себя некие идеи, установки, убеждения и т. д. от другого человека без «переваривания» этого материала.* Ф. Перлз в своей первой книге «Эго, голод и агрессия» проводит прямую параллель между процессом усвоения еды и «духовной», социальной пищи. Как тот, так и другой процессы — присвоение чего-то, принадлежащего внешней среде; как одно, так и другое требует агрессии: пища — физического измельчения зубами (откусывания и ретирания), а информация — анализа, сомнений, обдумывания и разборчивости. Оба эти процесса требуют времени и труда, причем тем большего, чем более «жесткая» пища. Только при таких условиях присвоенное может ассимилироваться: перестать быть «чужой частью», кусочками трупа, если угодно, и войти в состав нового организма. Если откусенное не пережевано как следует, а проглочено «большим куском», то и переварено быть не может. Будет либо рвота, либо понос. Либо, что хуже всего, каловый завал — «отходы» останутся внутри и будут постепенно отравлять организм. Если информация «выучена», то она либо «извергнется» на ближайшего экзаменатора, либо, в случае «кондиционирующих» сведений, они останутся внутри как инородное тело. Этот, заглоченный без осмысления и переваривания материал, называется интроектом, а сам механизм заглатывания бытовых, социальных и прочих навыков и сведений без пережевывания — интроекцией (Ф. Перлз, 2000; Дж. Зинкер, 2000; С. Гингер, 2002).

Люди интроецируют многие вещи. Интроецируется родной язык (мы чаще всего не знаем правил грамматики, по которым он построен: но говорим без ошибок, часто на всю жизнь сохраняя диалект тех мест, где выросли). Интроецируются мимика, жесты, привычки родителей. Интроецируются способы поведения в трудных ситуациях, включая, естественно, любимые сопротивления родителей и воспитателей. Интроецируется даже способ усваивать информацию: быстро, точно, полно, от самого авторитетного источника, то есть сам способ интроецировать. Интроецируются социальные рамки: каким должен быть человек, чтоб ему не было стыдно. «Кто хороший маль-

чик? Тот, кто радует маму, не трогает пипу, похож на дедушку (он очень умный)». А как «настоящий человек» должен себя вести, чтобы его любили и уважали? Мы останавливаемся в своих догадках — у каждого из вас свой ответ.

Получается парадокс: интросцирование — важная составляющая процесса социализации; общество требует от человека усвоения и поддержания некоторых рамок. Но жизнь (и то же самое общество) диктует и равно противоположное — будь сам собой! Будь гибким, будь разным! Найди свою уникальность! А это означает — жуй... будь агрессивным к этим рамкам, сомневайся... Наконец, «ты волен поступать по собственному разумению», но где гарантии любви и уважения от тех, чьими посланиями ты пренебрег?

Немудрено, что с интроекцией, как процессом, и с интроектами, как результатами этого процесса, у психотерапевтов и клиентов очень непростые отношения. Нам очень важно замечать как «интросцирующую позицию» (готовность самому «подкормиться» или «подкормить» другого), так и интроекты — те ограничения, которые человек для себя принял, так и оставив «непереваренными».

Интросцирующая позиция в отношениях с терапевтом чаще проявляет себя как явный или неявный запрос на рецепт, совет, оценку, «экспертное мнение». Часто можно обнаружить, что этот же человек стремится «подкормить» собственным интроектом своих домашних: детей, супругов или сослуживцев и обижается, когда к «его мнению не прислушиваются». Иногда человек в этом состоянии похож на голодного нетерпеливого ребенка, готового жадно «насосаться» от терапевта всего чего угодно — только бы побыстрее, побольше, без особой затраты собственных усилий, а главное: «Сделайте, пожалуйста, чтобы было на вкус приятно! Чтобы мне подходило. Пожалуйста! Так... Уже лучше! Еще порцию... А как вы думаете, все-таки порядочно изменять жене?!»

В таких случаях клиент с моментальной готовностью соглашается на любые предложения терапевта (явно не взяв себе времени подумать), а предоставленный себе проявляет чудеса бездействия: собственных предложений не имеет, делать ничего сам не собирается и даже на вопросы о том, чего он в данный момент хочет, отвечает «не знаю».

Прежде всего, бывает важно сделать эту запрашивающую пози-



цию очевидной для самого клиента: если не отказывать, но и не давать сразу, то человек вынужден просить, просить... Что он при этом переживает? Как относится к терапевту и к себе просящему или капризно требующему? Можно дать слишком много, или слишком мало, или «не совсем то» — и работать с последствиями (тошнотой, жадностью, растерянностью, брезгливостью, etc.). Можно честно расписываться, что вы бы рады дать ему то, что он просит, — но, увы! Не знаете подходящего для него рецепта и не беретесь судить, как лучше для него; можно делиться своими переживаниями в этой ситуации — еще множество вариантов, но мы хотим остановиться с «кормежкой» вас, читатели, разными способами возвращать клиенту его пребывание в интроецирующей позиции. Часто это длительная работа по установлению и развитию терапевтических отношений, и многое зависит от позиции самого терапевта: если он, не осознавая того, выступает как эксперт — клиент автоматически занимает позицию «слушай, что скажет доктор».

То, о чем мы до сих пор говорили про интроекцию, скорее моделирует детскую, зависимую от авторитета позицию; но, увы, отношения с данным процессом не исчерпываются только зависимостью. У процесса интроекции есть и другая составляющая, связанная с контрзависимостью. Вы, вероятно, помните, как подростки славно обходятся с рамками и нормами, навязанными им родителями, — отвергают все подряд, без всякого разбору. Да и малютка, которому всунули в рот неугодную кашу, может сделать «тьфу»... и «кормящее лицо» будет оплевано в полной мере. Ни в одном, ни в другом случае «пережевывание» также не производится. Более того, речь идет все о тех же отношениях с внешними, чужеродными вещами, которые среда человеку дает, а человек берет — чтобы отвергнуть. «Своего» он также не имеет, как и в первом случае, и в этом процессе не приобретает. В подобной ситуации человек будет так же моментально отвергать любые ваши предложения, как в предыдущем случае соглашался с ними. Будет авторитетно требовать: «Огласите, пожалуйста, все меню по списку, а я выберу». Как и в первом случае, собственной инициативы не проявит, но, в отличие от той ситуации, вы еще и рискуете подставить физиономию «под плевок». Вместе с тем вы имеете шансы как «не подставляться» — свести собственную ав-

торитарность к минимуму, особенно если у вас нет осознанного намерения использовать эту роль для «проявления» контрзависимости, так и вернуть вашему клиенту ответственность, перечислив ему всю серию его «отказов». Ряд клиентов, особенно молодых людей, очень гордятся подобным своим поведением, считая его «проявлением независимости», и оказываются удивленными и обескураженными, когда понимают, что, отвергнув чужое, остались ни с чем. Далеко не всегда терапевту стоит в таких ситуациях моделировать отношение «добротного родителя», который «все простит» и станет выбирать, чем бы еще накормить любимое чадо. В обычной, взрослой, жизни вашего клиента он вряд ли часто встретит столь добрую тетю (дядю). Ваша задача не столько в том, чтобы накормить клиента, сколько в том, чтобы он понял, что голоден, и научился сам добывать себе еду.

Многое написанное выше имеет отношение к интроектам — тем самым «непережеванным кусочкам» чужого опыта, которые оказались внутри человека и принимаются им за «свое». Вовсе не обязательно, чтобы человек, соприкоснувшийся со своим интроектом, в текущий момент пребывал в интроективной позиции. Чаще всего мы сталкиваемся с интроектами, усвоенными давным-давно, от тех людей, с которыми он пребывал в той или иной степени слияния, родителей, учителей, etc и в состоянии весьма далеком от осознанного. Нередко интроекты «заглатываются» от беспомощности, страха наказания или утраты любви. Несколько особняком стоит группа «социальных» интроектов, получаемых в более взрослом возрасте: не укради, не прелюбодействуй, от негров дурно пахнет, а если человек систематически занимает третье место, то он — неудачник. Если человека спросить о том, как он об этом узнал, он скажет: так все говорят, так считается, так принято. Персональная идентификация автора послания затруднительна. Это действительно «голоса общественного мнения».

О взглядах, которые мы идентифицируем как интроекты, их носитель говорит как о вещах безусловных и само собой разумеющихся. Например, «нельзя перебивать старших», «некрасиво делать людям больно», «драться — очень плохо» или «если обидели — бей в яйца». Часто можно идентифицировать интроект по специфическим грамматическим формам, содержащим долженствования и запреты,

или, как их называют на психотерапевтическом жаргоне, шуддизмам (от английского *should*). Это слова типа: я должен, следует, необходимо, человек обязан, я не вправе не... и т. д. Например: «ты должен быть послушным мальчиком», «мужчины не должны плакать», «женщина должна быть, прежде всего, хорошей хозяйкой». Нередко это слова, содержащие моральные оценки: стыдно (прилюдно плакать), плохо (завидовать), некрасиво (говорить человеку гадости). В отличие от убеждений, которые тоже содержат многое из того, что когда-то человеку говорили другие люди, а не он сам придумал, интроекты грешат расширением поля значений: «никогда нельзя поднимать руку на женщину», «всегда следует быть подтянутым», «кто не работает, тот не ест (никогда)» и т. д.

Убеждения — тоже некие морально-этические рамки, но в отличие от интроектов человек вырабатывает (или принимает) их для себя самостоятельно, весьма осознанно и, как правило, в более зрелом возрасте. Неважно, на что человек при этом для себя опирается (очень нередко на социальные или религиозные догмы), но они пропущены через призму его личного опыта, они «хороши» для него, и у него нет особой необходимости навязать их другим. Соответственно, его кругозор шире, он может допустить существование иных (включая противоположные) точек зрения, а также отдает себе отчет в ограниченной применимости своих убеждений и взглядов: в каких-то случаях это правило применимо, а в других — нет. «Следует стыдиться наготы» превращается во что-то типа «мне будет стыдно, если я разденусь ни с того ни с сего на группе. Разве что, если мне это будет крайне необходимо или если мы решим вместе отправиться в баню». Как правило, люди, имеющие собственные убеждения, не бывают столь фанатичны, как внушаемые и нафаршированные интроектами члены тоталитарных обществ, где лозунг «мы все, как один».

В работе с интроектами наш интерес в том, чтобы интроецированное послание было заново услышано и понято в осознанном состоянии. Интроективные послания переживаются человеком чаще всего как его собственные мысли. Вы можете расспросить, в какие моменты жизни эта мысль появляется и как она звучала бы, если бы была произнесена голосом. Иногда, особенно очень ранние интроекты, не звучат, а видятся в виде более или менее расплывчатой кар-

тины или вызывают тот или иной «телесный отклик». Чаще имеет смысл работать в той модальности, к которой у клиента имеется доступ, хотя мы будем рассматривать только аудиальную.

Часто человек, немного отстроившись от рутинного повтора фразы, которая для него давно — клише, сам неожиданно понимает ее абсурдность в его нынешней, взрослой жизни. «Ну, ясно, всех мужиков надо терпеть!» — походя бросает клиентка, занятая жалобами на своего мужа, с алкоголизмом которого настойчиво уговаривает одну из нас поработать. «А как ты об этом узнала?» — спрашивает у нее терапевт. «Моя мама всегда говорила, что всех мужиков надо терпеть» (пауза). «А, собственно, чего ради? Может оттого, что она всю жизнь терпела папашино пьянство?»

Важно создать условия, чтобы человек мог «заново» услышать то, что сам изрекает. Для этого можно предложить клиенту говорить медленно, более громко или тихо, варьируя тембр; может быть, повторить сказанное несколько раз. Важно выделить ядро интроективного послания, а затем терапевт может сам повторять эти слова в тон клиенту, а его попросить закрыть глаза или попросить участников группы хором «бомбардировать» клиента его интроектами, обращая их к нему «через ты»: если фраза звучала «я должен быть милосердным», то они будут твердить «ты должен быть милосердным». Это помогает идентифицировать автора послания, а иногда и вспомнить ситуацию, в которой человек его получил. Тогда его гораздо легче подвергнуть цензуре: ведь сейчас клиент уже совсем не тот беспомощный мальчик, а мама утратила нимб святой. Нередко подобная работа сопровождается тяжестью в области желудка или подступающей тошнотой — «проглоченное рвется наружу». Если сосредоточить внимание на этих ощущениях, то возможна рвота. Именно для таких случаев Перлз приносил на группу помойное ведро. Рвота иногда приносит облегчение, но, к сожалению, интроект «вытряхивается» таким же цельняньким, каким был «проглочен», унося с собой смыслы и энергию; жеванию рвота не помогает.

Неплохо, если удастся не только «узнать автора», но и понять, с какими чувствами это сообщение передавалось. Иногда послание кажется очень жестким, а передается родителем от страха: «Ты тормознутый, ты пропадешь», — говорила мама клиенту, и он думал, что она его терпеть не может за его медлительность. Когда он стал про-

износить эти слова от ее имени, то внезапно расплакался и вспомнил, что отец погиб в автокатастрофе и мать, воспитывавшая его одна, говорила об этом, вспоминая отца: ведь тот замешкался, и это стоило ему жизни. Иногда вполне «невинное» родительское послание выражает, напротив, бездну отвержения: «Тебе надо почаще мыться; от тебя вечно так пахнет... Я о тебе забочусь...». Лицо матушки при этом выражало отвращение. Ее сын во взрослом возрасте испытывал глубинный стыд, связанный с любыми быстрыми, энергичными движениями и рядом других телесных функций (в том числе с сексуальной активностью), никогда прежде не отдавая себе отчета в его происхождении. Для того чтобы прояснить чувства «автора» интроекта, помогает попросить «носителя» попроизносить свое послание в адрес кого-нибудь другого так, как он его сам слышал, сосредоточившись на своих переживаниях. После этого можно попросить тех, в чей адрес звучали фразы, дать клиенту обратную связь; лучше, чтобы таких обратных связей было несколько. Бывает любопытно предложить клиенту произносить эти послания в адрес тех, кому он их транслирует напрямую, или воспроизводит «с точностью до наоборот» в своей сегодняшней жизни. Например, мать избегала телесного контакта с дочкой и говорила девочке, когда та ласкалась: «Ну, это уж слишком». Когда девочка подросла, это было основанием глубокой и никогда не обсуждавшейся обиды на мать. Теперь эта женщина буквально душит сына в объятиях и говорит ему: «Ласки никогда не бывает слишком много». Интроекты имеют обыкновение неосознанно передаваться из поколения в поколение, нередко обеспечивая «социальное наследование» ряда психосоматических заболеваний, и клиент может быть очень заинтересован прервать распространение этой цепочки.

В работе с интроектами приходится иметь в виду две сложности. Первая из них — так называемые «интроективные замки». Это система из двух и более сцепленных и взаимнопротиворечивых интроектов. Например, один и тот же человек верит в догму «не убий» и в благородную концепцию «оскорбления смываются только кровью». В ситуации тяжелой обиды он оказывается буквально парализован, «растянут» между двумя противоположными направлениями действий. Часто такого рода «замки» обеспечиваются не только противоречивыми социально-религиозными учениями, но и противопо-

ложными родительскими взглядами. Один родитель говорил и подтверждал своей жизнью — «человек должен быть сдержанным, не давай воли страстям», а другой — «человек решает сердцем». Их чадо интроецировало образ обоих родителей, и теперь в нем как бы живут два человека, продолжая «на внутреннем поле боя» нескончаемый супружеский конфликт. Иной раз и один родитель или воспитатель ухитряется снабдить человека посланием, содержащим внутреннее противоречие: например, «ты всегда должен быть спонтанным». Как уживаются внутри эти «части», живущие по разным законам, мы подробно рассмотрим в разделе, касающемся ретрофлексии, а пока предлагаем не начинать работу с интроектами с «интроективных замков». Такая работа требует предварительной тренировки в осознании, большой энергии, а главное — серьезной поддержки, которую клиент научается принимать от терапевта лишь при вполне сформированных терапевтических отношениях.

Вторая сложность касается тех случаев, когда интроективная структура вполне и более чем совпадает с собственными потребностями данного человека. Представьте себе ребенка, которого заботливая мама кормит чуть раньше, чем он проголодался, кутает прежде, чем он замерз, и призывает «быть первым» до того, как он понял, что между отличниками и двоечниками есть разница. Он не научается хотеть сам. Ряд значимых потребностей у него заменен интроектами, которые он «слышит» в своей голове раньше, чем более замедленные ощущения всплывают из фона. Одна из клиенток, очень успешная в бизнесе женщина, жалуется, что «разучилась отдыхать». Она не позволяла себе этого много лет, и вот наконец долгожданная возможность... она с мужем и его приятелями едет на Багамские острова. Приезжает измученная. «Все люди — как люди. Лежат себе на пляже и греются. Я полчаса полежу — не могу. Как зуд в крови начинается — бегай. А куда? Ну, за мороженым. А дальше?»

Терапевт просит ее «озвучить» этот зуд крови.

К. Действуй, двигайся... не сиди на месте... кто медлит — приходит последним...

Т. Как относишься к этому зуду?

К. Да, ерунду говорит. Это здесь не подходит. Мне на пляже некуда бежать. Я отдыхать приехала.

Т. И что же ты?

К. А я начинаю себя уговаривать: полежи, солнышко теплое, ну отдохни, ну подремли, на худой конец.

Т. И как?

К. Ну, на полчаса. Я начинаю ужасно на себя злиться.

(Далее следует кусок работы вокруг ретрофлексии, и клиентка приходит к решению попробовать не слушать ни одного из голосов, а сосредоточиться на телесных ощущениях: это возможно, она как раз достаточно устала. Однако ее тело молчит. С большим трудом из конфлуэнции первого рода удается извлечь телесные признаки усталости. Но это и все. Никакой собственной потребности расслабиться, отдохнуть, получить удовольствие — ничего. Клиентка переживает мучительную внутреннюю пустоту. Эта, более чем независимая женщина, умоляюще ждет и требует от терапевта инструкций. Она привыкла «отдыхать» по команде. Ее укладывали спать по часам и убаюкивали, а остальное время она «занималась делом». Это была одна из самых трудных клиенток Е. Ивановой — «телесные» сигналы и потребности этой женщины были глубоко погребены под ранним детским опытом послушания)

Столкнувшись с подобным, не спешите «разбираться» с интроективной структурой. Приходится отдавать себе отчет, что сперва придется производить длительную и кропотливую работу по присвоению телесных сигналов. Мы будем подробно обсуждать это в главе, посвященной «нарциссическим личностям».

К чему мы на самом деле стремимся, так это к тому, чтобы интроект был «размельчен», «переварен» и превращен в сегодняшнее убеждение, в собственную позицию. Можно порасспрашивать, что из интроективного материала человек считает правдой, как к этому относится, в каких ситуациях считает это правило применимым, есть ли из него исключения и т. д. Целесообразно предложение посмотреть на содержание послания под разными углами зрения, под разными ракурсами, с точки зрения разных людей и в различных обстоятельствах. Если человек желает, он может от него полностью отказаться, но важно, чтобы при этом он чувствовал себя свободным от давления терапевта: родительский интроект, к сожалению, часто заменяется интроектом, полученным от терапевта. Терапевт тоже человек, имеет свою интроективную структуру и, если не будет бдительно следить, может выступить транслятором собственных интроектов.

Проверить эффективность этой работы иногда можно, предложив клиенту произнести ту фразу, к которой он пришел в результате работы, начиная предложения не с «я должен», а «я хочу», и посмотреть, как развернутся события.

## Проекция

Проекция — вид сопротивления, в некотором смысле являющийся противоположностью интроекту. В отличие от интроектов, которые предусматривают повышенную «проницаемость» границы-контакт из внешней среды внутрь организма, проекция — это механизм, когда нечто, принадлежащее моему внутреннему миру, я приписываю фигурам внешнего мира, другим людям или неживым объектам. Граница-контакт повышенно «проницаема» изнутри наружу. Приписываться внешнему миру могут собственные феномены восприятия, чувства и эмоциональные состояния, мысли, ценности, планы и т. д. (F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman, 1951; Ф. Перлз, 1996; Дж. Зинкер, 2000; С. Гингер, 1999).

Как нам кажется, степень «злонакаченности» проекций тем выше, чем в большей степени человек, перенося «свою часть» на другого, отчуждает ее от самого себя, перестает ее осознавать, как свою собственную. Второй механизм «патогенности» проекций — уверенность, что дела обстоят именно так, как он предположил.

Мы не можем представить себе человеческой жизни без механизма проекции. Каждый раз, как мы поступаем, основываясь на прошлом опыте, мы проецируем свое собственное содержимое на события настоящего момента. Вот, женщина радуется приходу мужа с работы, так как помнит, что многие годы контакт с ним приносил ей удовольствие. Согласитесь, она не знает в точности, что за человек сейчас пришел домой: каково его состояние, настроение, какие мысли и решения у него «за пазухой» сегодня. Ее радость построена на предвосхищении событий, опирающихся на прошлый опыт — на проекции. Огромная часть человеческой деятельности построена на способности фиксировать и опосредовать прошлый опыт и прогнозировать или планировать события будущего. Все ее фантазии, грезы, сны — проекции; планы — тоже. В этом смысле научные гипотезы — тоже проекции. Каждый раз, когда кто-то говорит что-нибудь, типа



«полярное сияние — это процесс, связанный с ионизацией атмосферы», он проецирует сведения, полученные из одной области на другую, моделирует мир в зависимости от своей собственной точки зрения; в зависимости от тех «очков», которые нацепил. Театр — сплошные проекции (актриса, которая играет Джульетту, приносит нам свой собственный образ в средневековом наряде). Согласитесь, сколько актрис — столько Джульетт. Любое художественное полотно, любой текст — отражение на холсте или бумаге переживаний и черт автора.

Рассматривая взгляды феноменологов в соответствующей главе, мы с вами обсуждали невозможность понять переживания другого человека, ограничившись наблюдениями за ним. Только субъективным, «понимающим», «чувствующим» зрением мы можем узнать о том, что чувствует другой. В этом огромный вклад проекции. Когда человек бросает фразу: «Он грустит», то по сути она означает: «Мне кажется, что он чувствует то (грусть), что я испытывал бы на его месте, в его ситуации, если бы у меня было такое выражение глаз и множество деталей облика, которые я даже не способен сознательно зафиксировать».

Проекции похожи на зеркала: они необходимы, чтобы увидеть, узнать себя; но они отражают только того, кто в них смотрится. Жизнь «проектора» похожа на пребывание в зеркальном зале, со всеми его парадоксами «отражений в отражениях». Но мало этого; она чаще всего превращается в путешествие по королевству «кривых зеркал».

Было бы смешно и нелепо рассматривать любую деятельность, где есть элемент проекции как сопротивление. Но... когда проекция становится основным или привычным механизмом реагирования, она способна внести в человеческую жизнь кучу бед и курьезов.

Приведем пример, который нам кажется одновременно трагическим и смешным. Клиентка в тревоге и сильном расстройстве. Ее семейная жизнь под угрозой. В ее семье появился сын ее мужа от первого брака, которого она успела возненавидеть за первые месяцы совместного проживания. Она понимает, что эта ненависть чрезмерна для «семейного быта», и хочет с ней разобраться. Терапевт выясняет ее претензии к этому парню. Основных — две: «он ведет себя, как баба» и «он меня совершенно не понимает и игнорирует». Она абсо-

лютно уверена в реальности обеих. Терапевт просит ее привести пример ситуации, когда это его поведение для нее очевидно. Она говорит: «Не надо далеко ходить. Вот, сегодня утром...» и описывает следующую историю. Ей надо с утра собираться на работу, она спешит. Ванная комната занята. «Он там бесконечно крутится перед зеркалом, душится, намажливается; включает душ, чтобы я думала, что он моется, а сам — локоны навивает». Терапевт в удивлении спрашивает: «Как ты видишь? Он делает это с открытой дверью?» — «Конечно, нет, — походя бросает она, — но я в результате не могу даже накраситься — ведь он занял мое зеркало. Я вся киплю от бешенства!»

Т. И что ты делаешь?

К. Я мечусь перед закрытой дверью. Я всячески показываю ему, что уже больше не могу ждать, что мне некогда. Я убегаю на кухню и плачу от беспомощности. Этот козел меня игнорирует. Ему все до фени.

Т. (*осторожно интересуется*). Ты громко плачешь? Ты думаешь, что ему слышно?

К. Ну, вот еще! Конечно, тихо! Но ведь я показываю на часы! Что же он — не видит?!

Эта клиентка — большая умница и вполне здравомыслящий человек. Как ей удастся игнорировать очевидный факт, что они оба не могут видеть друг друга через закрытую дверь ванной комнаты, для нас курьез. В последующем выясняется, что «закрытая дверь в ванную», через которую клиентка с парнем общается, вообще, метафора их отношений: она ни о чем его не спрашивает, довольствуясь догадками. Она ничего ему о себе не говорит, стараясь «сделать лицо бесстрастным», чтобы он не догадался о буре, которая происходит в ее душе, но требует понимания с его стороны. В конце концов, выясняется, что с ее родным сыном они понимают друг друга без слов. Это для нее «модус вивенди», который она перенесла на совсем иные отношения.

Проекция — достаточно сложный и неоднородный феномен. Выделяют три вида проекций: зеркальную, проекцию катарсиса и дополнительную проекцию.

*Зеркальная проекция* — когда человек приписывает другим некие качества, мысли и чувства, которыми он обладает сам (осознанно

или неосознанно их принимая) или хотел бы обладать. Как правило, он распространяет их на те группы и категории людей, с которыми себя идентифицирует; часто в этих отношениях имеется общая конфлуэнтная граница. Кому не знакомы ситуации, когда пришедшая с работы усталая женщина говорит домашним: «Вы, конечно, хотите есть?» и, не дожидаясь ответа, начинает лихорадочно собирать на стол; далеко не всегда она попадает в точку относительно потребностей своего семейства. Но свой голод она опознает, только наконец приткнувшись к тарелке супа, а иногда и вовсе не осознает, занятая мыслями о других членах семьи. Очень любящая мать разговаривает со своей подругой, которая, очевидно, чем-то расстроена. У той тоже есть ребенок, она занимается им от случая к случаю: ее жизнь в другом. Искренне желая поговорить о том, что приятно и интересно приятельнице, утешить ее, первая говорит о ребенке второй: «Наверное, он прихворнул? Это не страшно! Ведь ты такая любящая мать!» Ее фантазия и близко не лежит с действительностью. Ведь это про нее, про первую. Случается, что этот механизм не дает человеку признавать за свои, самые ценные для него характеристики и качества: он приписывает их другим и остается вечно «недостойным». Попробуйте выбрать из ряда людей, вызывающих у вас особенное уважение, одного и написать десять параметров, за что вы его уважаете. Теперь просмотрите этот список: сколько в нем ваших собственных качеств?

*Проекция катарсиса* — когда человек приписывает другим некие характеристики, чувства и т. д., которые он не хочет признавать в себе. Опустив глаза и сжав зубы с силой, достаточной, чтоб откусить стальную проволоку, человек может думать: «Мне неприятно на тебя даже смотреть; ты злишься на меня, твое лицо выражает брезгливость и иронию». Свою злость этот человек не сознает, он приписал ее «обидчику», на лицо которого даже не смотрит. Склонный к проекциям катарсиса человек может горестно жаловаться: «Меня не любят на работе. Ни одного честного человека! Не контора, а гадючник. У нас такая атмосфера на работе, все ходят на задних лапках перед начальством. Иван Иванович готов облизать директорский стол, а Мария так только и заглядывает в глаза шефу». Не исключено, что это слова человека, который просто возглавляет столь «обласканную» им процессию подхалимов. Думая так про других, он

свободен от подобных оценок в свой адрес: проекции очищают его «от скверны», он испытывает облегчение, освобождение. Именно за способность «очищать» проекции такого рода называют проекциями катарсиса. Вы можете попробовать написать десяток «упреков» в адрес одной, особо презренной и ненавистной вам персоны. Не удастся ли вам заметить чего-нибудь сходного в себе? Правда, это гораздо более тяжкое испытание, чем в случае зеркальных проекций: проекции катарсиса присваиваются без особого удовольствия.

Особенно «любят проецироваться» интроекты. Представьте себе молодого человека, чей отец, в числе прочих черт, отличался немалым критицизмом. Интроецировав эту «часть» своего родителя, юноша весьма критически настроен и к себе, и к окружающим. Но поскольку папенькино брюзжание его вовсе не радовало, то и в себе он эту часть не присваивает, а щедро проецирует ее на других. Все вокруг него — критиканы, нападающие на его большую самооценку, а он в вечной защитной позиции. Да и в более простых случаях чаще всего «я должен...» сопровождается «ты должен...», то есть прямой проекцией интроекта на окружающий мир.

Самые тяжкие (неосознаваемые) случаи проекций катарсиса могут входить в структуру бредаообразования. В качестве примера можно взять бред любовного очарования. Старая дева, «строгие правила» которой не допускают даже мыслей о сексе, может заметить, что не только мужчины на улице поглядывают на нее с особым интересом, не только сосед на кухне оставляет на ее столе оторванные бумажки — не решается, по давности знакомства, написать любовную записку, бедолага. «Но вы подумайте — шеф!!! Он заставляет меня мыть окна! Я говорю, не стыдно вам — я ж уже старуха! А у него одно на уме — я влезаю на подоконник, а он тут как тут! Может, говорит, вас поддержать? Я все сказала, что думала об этом похотливом маразматике!»

Сходным образом бред преследования, когда человеку кажется, что весь мир настроен против него, бывает характерен для людей весьма агрессивных, но склонных совершенно игнорировать свою собственную агрессию.

*Дополнительная проекция* — когда человек приписывает другим какие-то характеристики, установки, чувства и т. д., посредством которых он может оправдать свои собственные, особенно из числа тех,

которые признавать не очень хочется. Например, женщина, идущая на высоких каблуках по скользкой дороге, может молчаливо негодовать на своего спутника: «Такой здоровый, верзила. Идет, как на танке проезжает. А в голове — пустота! Нет бы руку предложить...». Он ей представляется очень устойчивым, но глупым, а не она себе — дурехой, затрудняющейся удерживать равновесие из-за того, что оделась не по погоде. С дополнительными проекциями мы часто сталкиваемся в терапии при проявлениях переноса (см. главу по терапевтическим отношениям), когда клиент представляет себе терапевта сильным, мудрым, всезнающим. В таких условиях можно расслабиться, не мучаться над поисками ответов, но и не чувствовать себя бездельником — «ведь слава богу, с нами тот, кто все за нас решит». Представление о «Высших силах», как о бесконечно благой и милой инстанции, предлагает сладчайший вариант ухода от собственной ответственности, не только без чувства вины, но, напротив, сохраняя уважаемую позицию смиренного «раба Божия».

Присвоение дополнительных проекций бывает рискованно для самооценки — ведь именно ее они призваны оберегать.

Признаки проекций, независимо от их вида, обладают известным сходством. В отличие от интроекции здесь вместо местоимения «я» в речи будет употребляться местоимение «он», «они», «все другие» и т. д.

1. Речь обеднена «я-высказываниями». Вместо них — «ты-высказывания»: интерпретации, оценки; суждения о том, что другой делает (думает, представляет собой), и рассуждения на тему, почему это с ним происходит.

2. Многочисленные предположения о чувствах и отношениях других в свой адрес (часто со стороны терапевта). Они могут проявляться в виде высказываемых убеждений, типа: «Меня все перебивают, потому что ни в грош ни ставят», а могут в виде вопросов, не спровоцированных напрямую адресатом подозрений: «Чего ты на меня так смотришь?», «Что ты имеешь в виду, опять что-то не так?» и т. д. Иногда опасения или предположения принимают форму «защитных», закрытых поз, без всякой прямой провокации к этому или действий, напрямую не связанных с поступками противоположной стороны. Например, клиентка начинает вести себя, как записная кокетка, войдя на прием к терапевту мужского пола и даже не успев его

как следует разглядеть. Под этим может быть предположение, что «мужчины лучше относятся к кокетливым женщинам», что «всем известно, что у мужиков в голове», или убежденность, что «в его глазах я выгляжу жалкой, так уж лучше ...».

3. «Объяснения» своих переживаний и состояний с помощью безличных обстоятельств: погоды, ситуации, социальных условий и т. д. «У меня болит голова... Поругались? Да нет, погода вредная, выюга злится».

4. Нередко, сталкиваясь с проекциями, особенно в свой адрес, терапевт может заметить в себе удивление, что-то вроде возникающего вопроса: «Кто, я? Правда? Как ты про это узнал?». Нередко подобным удивлением будет делиться и другой человек, в чей адрес последовала проекция.

5. Предсказания событий или чьего-то поведения: «Опять перехожу на новую работу. К бабке не ходи, начальник меня возненавидит с первого взгляда».

Очень часто предсказания оказываются «в руку»: настроенный таким образом человек бессознательным образом «вызывает огонь на себя», а потом убеждается в своей правоте. На этом во многом основан известный эффект «самоподтверждения негативных прогнозов» или «самореализующихся ожиданий». Помните, мы говорили об интенциональности сознания: человек воспринимает из всей полноты феноменов окружающего мира только то, что соответствует его потребности. В этом смысле восприятие зависит от «очков», от того настроя, с которым я смотрю на окружение; от того, чего я от мира жду. Мы не особенно верим, что, находясь в обычном состоянии сознания, человек способен стабильно воспринимать мир вовсе «без инструментария», не накладывая на него сетку своих способов воспринимать и сортировать информацию. Но, осознавая это, он до некоторой степени — хозяин своей «сетки». В противном случае — ее заложник.

Наша идея в работе с проекциями сводится к тому, чтобы человек мог осознать свои проекции и их присвоить — признать, как свои собственные. После этого он начинает смотреть на мир более ясно и уж во всяком случае способен усомниться «в истинности» своего суждения о другом человеке.

Для этого возможно несколько направлений работы. Если человек говорит о чем-то, в чем мы подозреваем проекцию, невредно для

начала последовать за своим любопытством и выяснить, как, на основании каких признаков и когда человек пришел к этому мнению. Например, если человек говорит: «Вам никому нет до меня дела», то можно поинтересоваться, как он об этом узнал. Говорил ли ему кто-нибудь об этом? Как он это почувствовал или увидел? От кого? Задавая эти вопросы, обратите внимание, как этот человек сидит и куда направлен его взгляд. Нередко может оказаться, что он делает заключение о том, что написано на лицах людей, созерцая пол рядом с собой или глядя «внутри себя». Вы можете обратить на это его внимание и предложить сориентироваться в выражении лиц: чье именно лицо кажется ему безразличным. На основании каких признаков он приходит к этому выводу? Иногда уже на этом этапе человек начинает понимать, что в отношении всех он, пожалуй, погорячился. Может быть, таких лиц несколько, но не все. Если он захочет проверить свое предположение, можно предложить ему задать вопрос этим людям, что они на самом деле к нему испытывают. Наше дело не убеждать человека, что к нему хорошо относятся, а заронить сомнения в однозначной справедливости его суждения и дать возможность его проверить.

Другим направлением работы может быть вопрос, как человек относится к тому, что до него никому нет дела? Предположим, ему обидно. Возможно, имеет смысл поинтересоваться, в равной ли степени, по его мнению, он безразличен здесь всем? Чье безразличие ему обиднее всего, а чье, в общем, незначимо? Может быть, человек рискнет сказать, до чьего безразличия ему нет никакого дела и чье отношение ему важно. Может быть, этим «избранникам» он рискнет даже напрямую сказать о своей обиде, присовокупив, за что именно он обиделся на каждого из них? Затем можно предложить участникам дать ему обратную связь. Таким ходом вы даете человеку возможность самому разобраться, до кого ему есть дело, а до кого нет — присвоить проекцию. К этому же направлению принадлежит прямое предложение сказать от первого лица то, что, по мнению человека, другой делает или испытывает в его адрес: вместо «ты не хочешь меня слушать» — «я не хочу слушать тебя»; вместо «тебе, наверное, со мной тяжело» — «мне, пожалуй, тяжело с тобой». После нескольких попыток такого рода стоит поинтересоваться, нет ли в этом доли правды о его переживаниях.

Если людей, в чей адрес высказываются проекции, на сеансе нет, то можно организовать монодраму, предложив участнику самому изобразить тех людей, в отношении которых он в чём-то уверен. Проигрывание может как сопровождаться речью, так и быть невербальным или ограничиваться произнесением соответствующих словам звуков. Хорошо, если во время проигрывания клиент будет внимателен к своим переживаниям: он сможет сориентироваться, все ли, что он приписывает данному лицу, похоже на правду, или в его картине был элемент фантазии. Можно выяснить, в отношении кого он ведет, хотел бы или опасается повести себя так, как этот человек в отношении его? В каких ситуациях и к кому у него возникают похожие чувства? Наконец, что он сам испытывает к тому человеку, которого изображал? В тот момент, когда он будет говорить, можно предложить ему зеркало или точно «отзеркалить» его мимику, чтобы помочь лучше сориентироваться в своих чувствах. Вариантом такой работы является знаменитая перлзовская техника «пустого стула» со сменой ролей.

Наконец, если человеку с ходу трудно самому изображать тех людей, о которых идет речь, то можно предложить ему выбрать «подходящих» лиц из числа участников группы и научить их, как им себя вести. После того как интересующая его сцена начнет разыгрываться, он может сам занимать место каждого из персонажей по очереди. Часто этот сюжет разворачивается, когда клиент говорит о своих чувствах к другим вследствие их к нему отношения: например, «о чувстве униженности оттого, что муж давит» или «презрении к папаше, который на всех глядит, как надутый индюк, а сам не знает ничего, кроме как пожрать». Когда идет работа с проекциями в сессии индивидуальной терапии, то «под проекцию» — на место мужа или папаша периодически становится сам терапевт. Он старается максимально точно соответствовать тому облику и поведению, которое ему задается клиентом, и работает с очевидным: на основании каких признаков клиент делает то или иное суждение и насколько точна и нюансирована его картина мира.

## Ретрофлексия

Буквальный перевод этого термина — «поворачивание на себя или к себе». Речь идет о развороте потока энергии, необходимой для совершения действия. Предположим, что человек благополучно по-



нял, что именно и от кого он хочет получить, или что он хочет кому-то сделать, и мобилизовал для этого действия необходимую энергию. Остается только действовать, но не тут-то было. *При ретрофлексии то, что адресовано другим, он поворачивает в свой собственный адрес: делает сам себе как то, что хотел получить от другого, так и то, что он, хотел сделать другим* (F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman, 1951; Ф. Перлз, 1996; Дж. Зинкер, 2000; С. Гингер, 1999, 2000; J. Latner, 1972; G. Wheeler, 1991).

В результате накопленная человеком энергия не покидает его границ. Мало того, что при таком обороте событий он от среды ничего не получит: ведь контакта с окружением просто не произойдет. Но вдобавок обернутая в свой адрес энергия часто оказывается просто разрушительной. Ведь удерживаются, или ретрофлексируются, зачастую те импульсы, которые человек боится в среду отправлять: гнев, обида, обвинения и прочие сигналы, чреватые порчей отношений. Вместо того чтобы ударить другого, человек бессознательным образом отыгрывается на себе: кусает себя, изводит себя, давит себя так, что шея втягивается в плечи, как у черепахи, — до головных болей. У нас не хватает красноречия, чтобы описать потрясающую изощренность, с которой люди мучают себя; причем речь идет отнюдь не о мазохистах. Любая психосоматическая хворь организована с помощью ретрофлексии. «Ретрофлекторы» привыкли сдерживать свои импульсы: им легче платить телесным страданием или душевной болью, чем рисковать отношениями или самооценкой.

Выделяется два вида ретрофлексии: зеркальная ретрофлексия и ретрофлексия катарсиса.

В случае зеркальной ретрофлексии я делаю себе то, что хотел бы получить от других. Я хотел бы получить от других поддержку своих идей, а вместо этого — положил голову на руку и поддерживаю сам себя. Не прочь получить одобрение, похвалу; но для этого же надо что-то сказать такое... да еще, чтобы оценили... рискованно, да и лень. Сижу — глажу себя сам. При зеркальной ретрофлексии блокируются импульсы, направленные на приближение к избранному объекту: я не жалею (чтобы пожалели); не прошу поддержки, когда трудно; не ищу ласки, когда хочу ее; не добиваюсь любви того, кого люблю. «Девизом» является самодостаточность: «мне от вас ничего не нужно — сам управлюсь». Нередко такая по-

зияция обозначается почти словами Воланда из «Мастера и Маргариты»: «Никогда и ничего не просите, особенно тех, кто сильнее вас. Сами предложат и сами все дадут... Гордая женщина». Это красивая проекция. Забывается только, что слова принадлежат Сатане, да и в отношении того, что «сами дадут», да еще и сейчас — даже у гордых бывает элемент сомнения. Проще удовлетворять себя самому.

Ретрофлексия катарсиса — когда я делаю себе то, что хотел (а) бы сделать другим. В простейших вариантах — человек грызет ногти, когда хочет «откусить» что-то из внешнего мира (например, испытывая острый интерес к происходящему); в досаде лупит себя по голове, когда кто-то называет его уродом, или совершает другие аутоагрессивные действия. Иногда человек проливает горькие слезы в подушку, чувствует себя жутко одиноким, бесполезным и никому не нужным. Он жалеет себя, потому что не умеет и не собирается проявлять жалость к тому близкому человеку, который страдает у него на глазах и которому он не может помочь.

Чаше эта цепочка устроена более сложно. Приведем сильно сокращенный пример из сеанса, где представлен довольно распространенный вариант ретрофлексии катарсиса, когда человек переживает вину, обвиняет себя вместо проживания обиды и обвинения в адрес другого.

Депрессивная клиентка Е. Ивановой рисует ровным серым цветом свою тоску. Потом она «заглядывает под этот слой краски» и обнаруживает черную вину, которая «ее давит». Терапевт просит описать вину. Она говорит с ожесточением, закусив губы, чтобы не расплакаться, ломая пальцы рук.

**К.** Я считаю себя виноватой перед сыном. Я неправильно воспитала его, и теперь мне справедливо достается.

**Т.** В чем дефект воспитания, за который вы себя обвиняете?

**К.** Я вырастила его очень жестоким. Он, как его отец, — проходит мимо меня, как мимо пустого места.

**Т.** Как вы столкнулись с его жестокостью?

**К.** Мы хоронили отца два месяца назад. Он пропал весь день — он играет в автоматы. А потом я вернулась — совсем замертво. Он бросил мне обвинение, что я даже толком не организовала поминок, что я как нищенка. И снова ушел. Я была совсем одна. Все, что у

меня на тот момент было, я отдала на похороны. Мне кажется, у меня в тот момент внутри что-то сломалось (*ломает пальцы*).

Т. Что?

Л. Надежда на него. Он меня бросил. Это было нестерпимо больно.

Т. Вы говорили с ним после этого?

К. Зачем? Ему, очевидно, нет дела до моих обид. Зачем упреки? Это я, я сама воспитала его таким.

Т. Что вы делаете руками?

К. Ломаю руки, которые его качали (*плачет, изо всех сил сдерживая рыдания*).

Т. Вы уверены, что наказания достойны именно ваши руки?

К. Я никогда его не наказывала. Наверное, стоило бы — поотбивать его пальцы, которые никогда ничего не делают, только нажимают эти idiotские кнопки (*на лице гримаса бешенства*). Он никогда не помог мне ни одной копейкой. Но этого я никогда себе не позволю (*слезы высыхают*).

Т. Вы продолжаете чувствовать вину и одновременно хотели бы наказать сына.

К. Я сейчас не думаю о вине. Мне кажется, я его ненавижу.

Ретрофлексия выполняет в человеческом сообществе ряд чрезвычайно важных функций, поэтому является столь распространенной и знакома практически всем. Во-первых, человек — общественное существо, и социальные потребности (в развитии и сохранении отношений) являются едва ли не более «жизненными», чем биологические. Для удовлетворения указанных социальных потребностей «биологические» импульсы, движимые высокой энергией страстей, приходится сдерживать — и этому человека учат на самых ранних этапах социализации: Во-вторых, телесные сигналы весьма медлительны. Глубокие чувства, опертые на телесные переживания, — тоже. Быстрее всего человеческая мысль. Именно ей принадлежит приоритет в принятии быстрых и важных решений: она успевает сориентироваться в прошлом опыте, «обозреть» текущую ситуацию, проанализировать расклад будущего при тех или иных вариантах поведения. Мышление диалогично по природе: каждый из нас, когда думает, «беседует» сам с собой или воображаемым собеседником. Весь процесс обдумывания идет «под кожей», внутри моей грани-

цы; энергия не поступает во внешнюю среду. Мышление — «ретрофлексивный» процесс. Все те специфически человеческие процессы, которые связаны с мышлением: название, категоризация, абстрагирование, апперцепция, планирование — все то, что требует слов, «внутренней» речи, связано с «закрытием своей границы», уходом (пусть временным) от контакта с другими. Это, если хотите, Божественный дар, важнейшая человеческая прерогатива. Но, если продолжительность данной фазы вступает в противоречие с потребностями контакта, становится неконтролируемой, подменяет сам контакт или делает его чисто словесным, безжизненным, мы вынуждены разбираться, что создает и удерживает эту ретрофлексию.

Давайте задумаемся. Когда мы говорим: «Человек делает это сам себе», то кто этот «сам», кому «себе»? Кто тот, наблюдающий за этим процессом? На поставленные вопросы нет окончательных ответов, и разные психотерапевтические подходы отвечают на них по-разному. Гештальтисты не пользуются понятием «сверх-я», «субличности» (психосинтез) и редко используют аналитический термин «наблюдающее эго». Они ограничиваются констатацией факта, что человек часто живет и действует так, как будто является не целостной структурой, а разделяет себя. Поскольку мы заинтересованы в осознании и интеграции, то все «части», на которые человек себя делит, вызывают наш живейший интерес: мы склонны исследовать все «составляющие» и фасилитировать их проживание, интегрировать их отношения между собой, а не вводить между составляющими иерархию и решать, кому принадлежит право решающего голоса.

Традиционно люди любят делить себя на тело и душу, разум и «дух», или тело, чувства, разум, или «собака сверху» — «собака снизу» — в зависимости от вкуса. Иногда оказывается, что этих «частей» значительно больше, они живут каждая своей жизнью, по своим правилам (см. раздел «Интроекты»), и взаимоотношения между ними, поистине уникальные, весьма мало осознаются самим человеком. Посвященная этому осознанию работа, так называемая работа с внутренней феноменологией, неизбежно затрагивает зону ретрофлексии. Мы не только не склонны спешить с преждевременной интеграцией, но, напротив, будем предлагать «дезинтегрирующие» процедуры, наполнять жизнью каждую из частей по отдельности, рассматривать имеющиеся между ними противоречия: разбирать

«сложенную мозаику». На выполнение этой, иногда весьма рискованной работы, нас вдохновляет перлзовская вера в «естественную мудрость» человеческого организма.

Давайте рассмотрим признаки, по которым мы предполагаем ретрофлексию. Спешим напомнить, что как любой срыв цикла контакта, ретрофлексия может быть, и очень часто является, скорее защитой, нежели сопротивлением. Для работы стоит ориентироваться на те признаки, которых человек не осознает, и те, которые повторяются, а не третировать клиента спорами об убеждениях (в случае защит) и обращением внимания на всякую неловкость в позе.

Итак, мы подозреваем ретрофлексию, когда наблюдаем что-то из набора, который сейчас обозначим.

В сообщениях клиента о себе:

1. Описания того, что человек никак не может сделать в жизни, хотя собирается; хочет, но не может сделать чего-то в сеансе («внутренний саботажник»).
2. Рассказы о симптомах (часто болях или напряжениях) в определенных участках тела, которые возникают в непосредственной связи с эмоционально нагруженными событиями.
3. Наличие ряда психосоматических болезней (бронхиальная астма, язва 12-перстной кишки, вегето-сосудистая дистония и т. д.)

Из невербальных сигналов в процессе сеанса:

1. Неловкие, неудобные позы или очевидные мышечные блоки, зажимы, напряжения, боли — заметные наблюдателю или декларируемые.
2. Зажатое, неровное или поверхностное дыхание (часто одновременно переживается тревога).
3. Неспецифические повторяющиеся жесты, когда человек что-то сам себе делает (кручение волос, ломание или поглаживание рук, постукивание себя по лбу, раскачивание) и т. п.
4. Grimасы, «помогающие» сдерживать, не выражать определенные чувства (сжатые челюсти с катающимися желваками).
5. Несовпадение жестикуляции с эмоциональным значением речи («очень люблю свою жену» — говорит человек и сжимает кулаки так, что белеют костяшки).

6. Частые глотательные движения (обычно при попытке удержать слезы или рвоту, при «вспышках» интроективного материала).
7. Приостановленные или оборванные действия (сжал кулаки и дернулся вперед, но сразу откинулся на спинку кресла).

В речи клиента во время сеанса:

1. Монотонный, мало модулированный голос; высокий, не соответствующий конституции регистровый диапазон; резкие изменения регистра голоса во время эмоционально значимых переживаний.
2. Обилие возвратных грамматических форм (винюсь, стыжусь, делаюсь и т. д.).
3. «Холодные» и отстраненные рассказы об эмоционально травматичных событиях.
4. «Рассказы о ...» (их на жаргоне называют эбаутизмы, от английского about) — подробные рассказы о прошлом или не относящихся напрямую к делу событиях, всякого рода объяснения, где рассказчик говорит о себе, лишая свою вербальную продукцию всяческой выразительности. По сути, заговаривание своих собственных актуальных переживаний.
5. Воспроизведение вслух внутреннего диалога («с одной стороны... с другой стороны», «да... но...»).

Когда говорят о работе с ретрофлексией, то употребляют термин «раскрытие ретрофлексии»: мы заинтересованы создать своему клиенту условия, чтобы «сдерживаемый», «подавляемый» материал был озвучен и осознан, а все части и «силы» присвоены, признаны как принадлежащие самому человеку. Мы пытаемся помочь в осознании тех чувств, которые «забалтываются» или рационализируются.

Для этого прежде всего стоит обращать внимание клиента на те специфические вербальные и невербальные паттерны, которые вы замечаете, подмечая и возвращая те события во внешнем или внутреннем (мысленном, фантазийном) пространстве, во время которых они усиливаются или ослабевают. При этом стоит избегать интерпретаций («... ты это делаешь, потому что...») и давления на клиента.

Если клиент замечает какие-то телесные знаки, но не осознает их значения, их стоит усиливать (амплифицировать), даже самые тягостные. Можно попросить повторить жест несколько раз, увеличи-

вая экспрессию, или попробовать усилить напряжение там, где оно есть. Нам важно, чтобы клиент осознавал тонкие телесные сигналы и их динамику: например, когда зажим в горле усиливается, то где еще вырастает напряжение, а где ослабевает, и какими чувствами это сопровождается. Если одна рука гладит другую, то что «испытывает» та рука, которая активно гладит, и что та, которая пассивно брошена на бедро. Для облегчения осознания можно смоделировать происходящее на терапевте, на переходном объекте, на ком-то из участников группы. Могут быть интервенции типа: «Ты чувствуешь тяжесть? Будто что-то давит на спину? Покажи на моей спине, какое давление ты испытываешь. Сделай мне то, что оно тебе делает. Я хочу понять, как это у тебя происходит».

Результатами подобных ходов можно воспользоваться, чтобы перевести интраперсональный процесс в интерперсональный — во взаимодействие между людьми. Вы можете подменить собой или кем-то из членов группы одну из частей или «сил» клиента: «Можно теперь я побуду твоей тяжестью? Я так давлю? Что же с тобой, когда ты меня держишь на плечах?», а потом предложить смену ролей: «Теперь ты тяжесть, а я буду удерживать тебя, сжав зубы, как ты». Нам весьма важно, что человек физически испытывает и переживает в роли каждой из своих частей, и чего каждая из частей добивается от другой. Постепенно между этими частями инициируется диалог и прояснение отношений. Иногда можно делать «челноки в жизнь»: что это действие тебе напоминает? на чьи взаимоотношения это похоже? и т. д.

В работе с ретрофлексией иногда легко увлечься «чудотворчеством»: стоит усилить «тяжесть» до громадных размеров, а потом предложить — теперь сделай с ней то, что ты хочешь, — клиент приложит титанические усилия, чтобы разорвать кольцо давящих рук и освободиться. Иногда при этом «волшебным» образом исчезают головная боль, боли в сердце и т. д., и довольный клиент, смахивая пот, пытается уйти от долгой и трудоемкой возни с осознанием: оно может быть совсем не таким приятным. Не соблазняйте. Это символическое отреагирование очень редко дает стойкие результаты. Хорошо бы человек понимал, с чем и с кем он сражался и готов ли он повторить этот подвиг на реальном, а не на символическом уровне.

Исследованию непонятных проявлений может помочь предложение сосредоточить на них внимание, а затем изменять нечто во внешней среде и следить, как будет реагировать «симптом». Предположим, человек чувствует удушье и вы подозреваете, что ему «душно в каких-то отношениях». Поэкспериментируйте: приближаясь вплотную и удаляясь, смоделируйте это с помощью круга. Как поведет себя удушье? Бывает важно не только осознать «послание» симптома, но и понять, как это могло бы быть выражено другим образом: может быть, это сдерживаемый вопль «пошла прочь!!!». Что мешает его издать?

С ретрофлексией часто работают, создавая искусственные проекции ретрофлексированных частей: это всякого рода озвучивания внутренних процессов, типа «дай голос твоей колющей боли. Что она могла бы тебе сказать?» или «если бы твои руки и волосы, которые ты накручиваешь, могли петь, какие песни они пели бы друг другу?». Всякий «внутренний диалог» мы стремимся перевести во внешний: уж если человек разговаривает сам с собой, то пусть «воссоздаст во плоти» обе или более своих составляющих и ведет диалог вслух. Например, если клиентка что-то рассказывает и все время, запинаясь, приговаривает «ой, что я несу, как дура», то можно предложить отсадить ту, которая ругается, на отдельный стул, и дать ей право открыто критиковать разговор. Интересно, кого и за что она еще раскритикует? Немаловажными бывают следующие вопросы: «Что это тебе дает?» и «От чего это тебя избавляет?». В данном случае, может быть, ругать себя полезно, чтобы уберечься от критики других.

Мы совсем не хотим сказать, что от ретрофлексии всегда необходимо избавляться. Напротив, ретрофлексия как осознанно избираемая защита иногда необходимейшая вещь, и клиент ее развивает и вырабатывает по ходу терапии. Некоторые люди бывают так захлестнуты эмоциями, что начинают множество действий практически одновременно и ни одно не доводят до конца. Если они приходят к выводу, что им необходимо «сдерживать порыв» и планировать свои действия более тщательно — можно только порадоваться.

Классический пример ретрофлексии — мастурбация. Конечно, она не равнозначна занятиям любовью, но, как справедливо писали Польстеры (И. Польстер, М. Польстер, 1997), иногда, прежде чем заниматься любовью, стоит научиться хорошо мастурбировать.



## Дефлексия

Дефлексия — весьма часто встречающийся механизм защиты. Наиболее подробно в русскоязычной литературе он описан Ирвином и Мириам Польстерами в книге «Интегрированная Гештальт-терапия» (И. Польстер, М. Польстер, 1997). Дефлексия представляет собой отведение энергии от объекта, на который она была направлена, и ее переадресации. Действия, связанные с удовлетворением потребности, совершаются, но либо в отношении другого, более безопасного объекта, либо подменяются «смазанными», «вежливыми», обходными маневрами. В известном смысле, ретрофлексия — частный случай дефлексии, поэтому неудивительно, что их признаки весьма похожи.

*При дефлексии человек избегает прямого контакта и достигает цели обходным путем.* Это совершается ради снятия накала и интенсивности актуального контакта и, естественно, имеет свои бонусы и издержки.

Простейший пример дефлексивного поведения мы приводили, описывая ситуацию адаптивного поведения водителя в конфликте с гаишником. Вместо того, чтобы мордовать супруга, можно разрядить энергию бешенства в битье посуды. В кризисных ситуациях это позволяет избежать катастрофического разрыва близких или социально значимых отношений. Политика, дипломатия или обычная человеческая вежливость предписывают обходить острые темы, избегать прямых негативных обращений или ругани, которая является зачастую наиболее прямым выражением негативных эмоций в адрес собеседника. Искусный дипломат избегает скользких тем, обходясь намеками или обращаясь к прецедентам — событиям прошлого, не имеющим для собеседника такой эмоциональной значимости. В быту та же задача решается за счет длинных окольных разговоров, общих фраз, уходов в прошлое, соскальзываний с неприятной темы или игры шутивными банальностями: риск, что мой собеседник обидится или события выйдут из-под контроля, сводится к минимуму. Благодаря дефлексии человек может получить известное удовлетворение, избежав при этом риска вступления в прямой контакт и возможного отвержения. Для этого есть целый набор социально одобряемых способов. Чем домогаться красавицы, «чье сердце склон-

но к перемене, как ветер мая», легче удовлетворять какие-то свои сексуальные желания с простушкой, которая не ставит обременительных условий. Можно рассказать о даме сердца другу: кто не помнит, как в состоянии влюбленности тянет поговорить о любимом... Можно проходить «по поводу любви» психотерапию — часами беседуя с возлюбленной «на пустом стуле». Вместо того чтобы объясняться в любви, можно писать о ней стихи или ваять статуи. Это близко к понятию сублимации в психоанализе.

С другой стороны, контактные функции привычного «дефлектора» являют собой чудеса вялости и «плоскости». В предельных случаях у собеседника создается впечатление, что человек не участвует в контакте, что общение происходит с мягкой, ускользающей подушкой, которую невозможно достать. Если такой «дипломат» сам иницирует контакт, то, в силу распыленности его поведения, энергия низкая и — все тонет в словах, желанного эмоционального подкрепления и результата он не получит, в душу собеседника не проникнет. Зачастую ему невероятно скучно: каждая попытка изменить ситуацию, «аккуратно» намекнув, оборачивается привычным доказательством того, что жизнь — плоская, банальная и донельзя утомительная история, «пустая и глупая шутка». Если контакт иницируется другой стороной, то дефлектор «отгораживается» щитом из околичностей и уверток и остается в мире сам с собой, надежно защищенный от собеседника. Он, конечно, не переживает сильных и тягостных страстей: жалости и опустошающей беспомощности, страха и боли потери, ужаса при встрече с чужой ненавистью и опаляющего стыда. Ровные, мягкие чувства, как в детской с розовым ночником, — жесткая реальность жизни не имеет шансов достигнуть этого философа. Тот, кто пробивался ему навстречу, часто чувствует себя непонятым, ненужным, неловким «слоном в посудной лавке» или «постылым прилипалой». Далеко не факт, что он снова и снова будет искать этого контакта с прежней интенсивностью, бросать слова на ветер.

Характерными признаками дефлексии являются жалобы на скуку, вялость и «жизнь в полнакала». Человек устроился на новую работу, к которой давно стремился, жаждет карьерного роста, понимает, что от него требуется энергия и инициатива. Время идет, каждый вечер он перед сном итожит свой день... «еще один день пустоты».

Он сел утром за компьютер, чтобы заняться маркетингом, но застрял в чате. Хотел позвонить новому начальнику, чтоб выяснить нюансы зоны исследования, но позвонил старому, чтобы «посоветоваться, как лучше построить разговор с новым», а потом его жене, своей приятельнице — «позондировать настроение». С отделом кадров, где ждут его трудовую книжку, обсудил не название должности, на которую он хочет быть принятым, а новогодние поздравления сотрудникам и то, какие у них сложности с оформлением в праздничные дни. Разозлился «на девиц» за непонятливость и проволочки, «сдержался» и вечером, в очередной раз, бранил жену за тупость и невнимание — «ведь ей следует понимать намеки; его надо оставить в покое, ему теперь вечерами тоже надо работать, а не распивать чай».

Дефлектор часто избегает прямого взгляда на собеседника; грешит обилием «двойных посланий» с неконгруэнтностью вербально выражаемых чувств с невербальными реакциями; пускается в разговоры, уходя от эмоционально напряженных тем; вместо высказывания недовольства собеседником витиевато объясняет ситуацию с обилием безличных оборотов. Нередко человек описывает сложную ситуацию многословно и бесстрастно: он топит энергию в словах или «защищается» от нее смешками, прибаутками, ироническими улыбочками. Требуется увеличительное стекло, чтобы увидеть в них намеки на страх, гнев или слезы.

Далеко не всякая замеченная дефлексия требует проработки, даже привычная и не слишком осознаваемая. Люди сильно различаются по характеристикам темперамента, в том числе по скорости, с которой чувства успевают смениться, и по силе эмоций, которые они способны удержать, пережить без вреда для организмического гомеостаза. Если эмоциональные фигуры имеют склонность «застрывать» надолго, то развивать сильный аффект гораздо рискованнее, чем если они вспыхнули, отреагировались и дали место следующим переживаниям. Человек привыкает, причем зачастую в довольно раннем возрасте, жить в определенном «эмоциональном коридоре», и выход за его пределы — проживание очень сильных или длительных насыщенных страстей — может быть рискованным в плане физических заболеваний или даже психотических декомпенсаций. Кроме того, «подтягивая» или «подталкивая» своего клиента к грани невозможного для него, терапевт рискует нарваться на «сопротивление» клиента в

аналитическом смысле — сопротивление процессу терапии.

К слову сказать, сама психотерапевтическая ситуация часто является дефлексией: вместо того чтобы пойти домой и высказать то, что хочется, напрямую маме, клиент рассказывает об этом терапевту, пустому стулу, визуализированной проекции; лупит подушку вместо начальника; кричит о своей боли в отсутствие ее источника, совершая весь набор из традиционного гештальт-терапевтического арсенала. Это делается как раз для того, чтоб отреагировать самое острое и болезненное из эмоциональных реакций в «безопасной», «падающей», «замедленной» обстановке, позволяющей сохранять осознанность своих переживаний в большей мере и «оберечь» сверхважные отношения от риска скоропалительных действий, продиктованных страстями. Кроме того, дефлексия переживается значительно легче ретрофлексии: по крайней мере, разрушительная энергия направляется на внешний мир, которому она и адресована, а не на собственное тело или душу. У психотерапевтов всегда есть надежда, что если «осушить» излишки энергии, сделать ее более тонкой (осознанной и названной словами, «авторосигнальной», «взрослой»), то за стенами кабинета сможет произойти процесс, противоположный дефлексии, — фокусировка, или концентрация, на желанном объекте или поведении.

Если мы решаем работать с дефлексией как с привычным механизмом срыва, то нам могут оказаться любопытны некоторые шаги:

1. Сделать описанные выше признаки дефлексии более заметными и очевидными для самого клиента, вывести их из зоны привычки. Для этого можно, например, предложить каждую его фразу снабжать «любимыми» дефокусирующими словами: «как бы», «вроде того», «можно себе представить» и почувствовать эффект; или дать обратную связь о чувствах (или их отсутствии) в ответ на очередной пассаж эбаутизма.
2. Попробовать локализовать в переживаниях клиента зону наибольшей представленности дефлексии. Например, возможно, присоединившись к актуальной для клиента теме, сделать ряд интервенций, «суживающих контекст», и понаблюдать, от каких переживаний человек быстрее всего уходит в соскальзывания или какие «обесцвечивает». Заподозрив «горячую точку» и связанные с ней чувства, стоит признать наличие про-

тивоположно направленных тенденций у вашего клиента: как соприкоснуться с болезненными переживаниями, что-то с ними сделать, так и избежать связанного с ними риска. Признание и подробное обсуждение риска и опасений, обнародование терапевтом собственной уважительной позиции по отношению к нежеланию рисковать может оказаться необходимой поддержкой для фокусировки на болезненных переживаниях.

3. Предпринимая эксперименты с «заместительным поведением», направленные на его телесное воплощение (драматизацию), усиливая его или рассматривая его полярность, попробовать выяснить, какие функции это поведение имеет: что клиент таким образом делает для себя и значимых людей; от чего бережет (защищает) таким способом себя и других; чего он при этом избегает? От чего страдает? Нередко осознанное принятие заместительного поведения, как одного из способов разрешения трудной ситуации вместо привычного самоосуждения за подобное «уклонение», высвобождает немало энергии и отваги на прямое действие.
4. В рамках этих же экспериментов можно предлагать прояснять и конкретизировать «намеки»: какое чувство подразумевается, к кому и за что? Какое предложение или намерение скрывается за прецедентом, примером из прошлого или ходульной фразой? Можно делать работу на прояснение проекций, на которые опираются упорные опасения клиента делать то же самое, но более прямо. Если в результате человек чувствует себя в достаточной безопасности, чтобы перейти к большей прямоте, можно предлагать переделывать «намеки» в более прямые послания: иногда переходить на «ты-высказывания», если они представляются уместными по контексту, или «я-сообщения» о переживаниях, касающихся чувств. И то и другое может быть выражено в разных модальностях (жест, звук, слова, танец и т. д.).

Дефлективное поведение принято использовать не только в психотерапии. Можно вспомнить примеры из японского менеджмента, когда портреты начальников, по отношению к которым культурально вежливые японцы могут вести себя лишь исключительно почти-

тельно, помещают в специальные помещения, где их можно избивать, плевать на них и т. д. Занятия спортом помогают канализировать агрессию и другие переживания, связанные с конкуренцией, и даже болельщики, прокричавшись на стадионе, с меньшим накалом реагируют на бытовые неурядицы. В ситуациях, где прямое выражение чувств кажется самому человеку недопустимым и дезадаптивным, нам кажется предпочтительным использовать любую возможность отреагировать, в том числе кричать, рыдать или драться, представляя себе негодную фигуру, в любом подходящем уединенном месте — в лесу или ванной комнате.

## Профлексия

Комбинированная форма проекции и ретрофлексии называется профлексией. Это понятие введено совсем недавно, только в 1981 году Сильвией Крокер. *Профлексия* — *когда я делаю другому то, что хотел бы получить от него для себя*. Для профлексии, как и для других сопротивлений, в «житейской мудрости» содержится специальное правило: «относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе». В парах, в которых существует близость, профлексия — самое обычное явление. Когда хочется похвалы и ласки, партнер не просит этого, но без особенного осознания мотивов своего поведения начинает хвалить и ласкать другого, в надежде на симметричный ответ. В отличие от ретрофлексии, где я делаю то, что хотел бы получить от других, самому себе, в данном случае я делаю это другому: причем именно тому, от которого хотел бы получить это.

Забавный пример профлексии мы недавно наблюдали в метро. В переходе не скамейке сидит хорошо одетый джентльмен лет 40, очень нетрезвый. К нему подходит старуха-нищенка, с распущенными седыми волосами, в картинных лохмотьях, с морщинистым лицом и сумой — ну ни дать ни взять, нищенка из детской сказки. Она просит милостыньку, он ей подает. После этого — довольно длинная пауза. Он уже ей подал, а бабка молча смотрит и не отходит. И вдруг джентльмен начинает истово крестить эту бабку, приговаривая: «Бог тебя спаси, милая...»

В случаях профлексии просьба ретрофлексируется, а потребность проецируется в адрес другого. Может быть, вам случалось наблю-

дать в сеансах, как клиент в трудных для него ситуациях, когда он особенно нуждается в поддержке, начинает вдруг усиленно заботиться о терапевте. Нередко это воспроизведение привычного поведения: подобным образом человек проявляет в адрес близких ту заботу, в которой нуждается сам.

Вспоминается сеанс, который проводит один из наших учеников под супервизию. Терапевт — крепкий молодой человек, а его клиентка — сублильная молодая женщина, к тому же жалующаяся на физическое недомогание — слабость, разбитость. Она бледна и на лице капельки пота. Они договорились поработать, и клиентка быстро начинает обустройства место для сеанса: она притаскивает, как муравей, здоровенное кресло и начинает усаживать своего терапевта, интересуясь, удобно ли ему. Немного флегматичный терапевт не успевает даже очухаться от той скорости, которую она ему навязывает. Присев на скамеечку у его ног, клиентка многословно жалуется на своего мужа, уже не в первый раз на этой группе излагая многочисленные обиды в его адрес: он не ценит ее по достоинству, не приносит денег в семью, забыл про цветы на 8 марта и т. д. В эксперименте она прямо говорит мужу про обиду и гнев, от души ругает его и с остервенением лупит не только подушку, но и терапевта, которого выбрала в качестве проекции своего мужа (на ретрофлексию гнева совсем не похоже). Вначале она весьма энергична, но вскоре устает, и признаки физического недомогания становятся еще заметнее. Ничего нового для нее при этом не происходит: она расписывается, что воспроизводит сцену «обычного» ежедневного скандала, которые ее изматывают. Терапевт предлагает ей показать самой, что делает ее муж, и представить себе, что он при этом чувствует. В роли мужа она медлительна, спокойна и переживает скорее растерянность: стесняется поведения «супруги» и просится полежать. Клиентка моментально меняет роль и бросается его «укладывать» — укутывает, только что не поет колыбельную, после чего раздражается градом упреков, с лейтмотивом: «Как всегда! Что за слабак». Дав отреагировать, терапевт просит ее вернуться в роль мужа, чтобы немного прояснить проекцию. Из роли мужа выясняются некоторые подробности: он стесняется ее родителей, на глазах которых разворачивается сцена. Он устал на работе и от упреков, к которым, впрочем, привык, и считает лучшим способом уйти от безнадежной для него

ситуации бегством в постель. «Укутывание» и нянчание переживает как доuku: он обижен и предпочел бы, чтобы она оставила его в покое. Что же до растерянности, то, по его представлениям, он делает для своей жены все, что может, и не особенно понимает, почему она этого не ценит. Он не понимает, чего она от него хочет. В ответ клиентка снова принимается его бранить и требовать инициативы. По сути, она все время ведет себя с ним, как взрослый с ребенком, — или ругает, или нянчит. Терапевт предлагает ей занять по отношению к нему другую роль и дать ему знать, в чем она нуждается, с детской позиции: попросить. И вот тут женщина попадает в тупик. В ее картине мира по-детски просить бессмысленно: мама, с которой она живет, «все и так знает и готова все для нее сделать». Но «мама теперь не делает, так как говорит, что делать это — обязанность мужа». «Муж должен сам понять, в чем она нуждается: что она устала быть взрослой; что он должен, когда она хворает, подоткнуть ей одеяло и спеть колыбельную песенку». Именно это она пытается ему объяснить, «показывая правильное поведение собственным примером». Дальше, по ходу сеанса, идет разведение фигур мужа, мамы и ее самой, и проясняется механизм ретрофлексии просьбы и проекции потребности.

Мы не будем здесь останавливаться на работе с профлексией — технически он не отличается от работы с проекциями и ретрофлексией. Стоит только помнить, что ретрофлексиируются далеко не только проявления агрессии; ничуть не реже ретрофлексиируются проявления страха, стыда, жалости и т. д.

## Эготизм

Все предыдущие сопротивления мы рассматривали как дефекты границы, или временное отсутствие функции эго — способности делать истинный выбор, управлять своим поведением. И вот на тебе: оказывается, что гипертрофия эго, или осознанный контроль своего поведения, ничуть не более приятный дефект границы и может лишить меня законного удовлетворения в последний момент. Представьте себе сцену, когда все предварительные действия завершены, «я» и «ты» рядом и финальный контакт, требующий растворения границы между нами, уже совсем близок. И тут на сцене появляется



внутренний наблюдатель, который желает осознавать в происходящем все до последней капельки. «Помедленнее, — шепчет он, — я еще не во всем разобрался. Поосторожнее. Всякое бывает. Так, теперь ты готов. Давай. Только дыши ровненько... Все ли делаешь, как хочешь? Теперь обрати внимание на партнершу... Рравняйсь!» Не буду продолжать это неприглядное описание; мы пытались проиллюстрировать, что возможность приостановить, или заблокировать, столь чаемый контакт все-таки есть, даже в последний момент. Действие утратило спонтанность; вместо контакта с другим продолжается общение самого с собой, с собственными представлениями, с которыми человек в слиянии. Даже если ему удастся провести «встречу на высшем уровне» блестяще — а почему бы и нет, раз он все так замечательно осознает, — удовольствие будет от хорошо исполненной роли, а не от близости. Речь идет о механизме под названием *эготизм*, или *гипертрофия эго*, когда мои границы на замке и полностью раствориться, окунуться в происходящее с головой я не могу. Хрестоматийный пример человека, охваченного эготизмом, — чеховский человек в футляре, человек, застегнутый на все пуговицы в психологическом смысле. Не принося в ситуацию всего себя, не подставляя голенкой беззащитной пятки, не рискуя, бедолага ничего нового не может от среды получить. Он уже все знает, делает, как умеет, и живет в своей консервной банке, в собственном интеллектуальном соку, не меняясь. Зато нередко это именно тот, кто контролирует ситуацию до мельчайших деталей; ее хозяин.

За натужной надобностью контроля может стоять все что угодно: страх, что все пойдет криво, — я буду «несовершенна»; что я не смогу вовремя остановиться и пропущу время; что после такого полного контакта пережить расставание и утрату будет невыносимо; опасение испытать глубокий стыд, как бывало в прежних близких отношениях; наконец, страх, что слившись и утратив свою границу, я окажусь в зависимости и дам другому возможность использовать меня. Фабула страха или потребности типа «быть на высоте в плане...» уникальна; она зависит от личного опыта и структуры ценностей.

Ф. Перлз и П. Гудман, впервые описавшие эготизм (Перлз, Гудман, 2001, с. 361–363), придают ему особый статус в ряду других сопротивлений, считая эготизм одним из результатов психотерапии,

подобно неврозу трансфера. Человек научился следовать собственным желаниям, вести себя грамотно, стал осознавать свои переживания и заинтересовался процессом наблюдения за собой. Кроме того, он обрел наконец независимость — что, к счастью, случается не только в результате терапии — и желает ее утвердить. Довольно естественно, что он ведет себя во многих областях своей жизни самым эготическим (или эгоистичным) образом, что, кстати, объясняет немалые сложности друзей и родственников наших клиентов и студентов. Много лет назад одна из коллег горестно жаловалась на нашу общую приятельницу, психотерапевта: «Какие теперь, к черту, совместные планы... иметь дело с этими самоактуализированными личностями просто невозможно!». С. Гингер относится к этому более оптимистично, утверждая, что хотя эготизм является важным и «нормальным» явлением на определенных этапах жизни и терапии, но все же временным и в процессе взросления естественно сменяется пониманием взаимозависимости и неразрывной связи человека и его окружения в самых различных масштабах и контекстах (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 136).

Если перейти от описания «нормального» эготизма к сопротивлению, то придется для начала развести эготизм и ретрофлексию. Ведь разделение себя на наблюдателя и наблюдаемого, внутренний диалог и интроспекция уже проходили у нас «по делу о ретрофлексии». Есть точка зрения, что эготизм — крайний вариант ретрофлексии, где человек занят сдерживанием самого себя, ничего не выпускает наружу. Но в отличие от ретрофлектора он вовсе не стремится «сдержать» свое окружение, так же как не мечтает, чтобы окружающие посдерживали его. Он самодостаточен. Кроме того, тогда исчезнет сама специфика эготизма, как самого зрелого, а стало быть, и самого парциального из сопротивлений. Жаль сводить его к ретрофлексии, тем более что это ведущий вид срыва при таких особенностях как садизм, мазохизм и нарциссические черты личности.

Эготист при первом контакте может совсем не напоминать ретрофлектора. Он свободно и грациозно двигается; свободен в проявлениях чувств и может производить впечатление блестящего, хотя и чуть дистанцированного человека. Это часто привлекает к нему, в нем есть нечто свободное и загадочное. К близости с ним начинают стремиться. Он идет на нее, контакт такой многообеща-

юций... чем ближе связь и глубже отношения, чем больше оснований для финального контакта, тем холоднее он становится, как будто бы не желает (или не может) переступить через незримую черту.

Чаще всего такой человек контролирует не себя, а какие-то процессуальные характеристики: продолжительность или интенсивность контакта, количество участников, проявление в его адрес тех или иных чувств и т. д.

Интенсивность и глубина эготических проявлений варьирует от относительно невинных до самых глубоких, до переживаний, определяющих весь жизненный сценарий. Многие люди неловко чувствуют себя в компании, где больше трех человек; им кажется, что чужие мнения или чувства могут его затопить или ему «не хватит места», и стараются вести менее «публичный» образ жизни. Но иногда судьба строится вокруг эготизма. Например, у обеих из нас были клиенты, всю жизнь строившие отношения только с двумя женщинами сразу; помимо жены им обязательно нужна была еще любовница. Им необходимо было признание и поклонение одновременно двух женщин — только тогда, при наличии «запасного варианта», эти клиенты могли с каждой из них чувствовать себя в достаточной мере защищенным от страха собственной пустоты и ничтожности, которые терзали их в отсутствие женщины, которая восхищалась бы ими. Когда этим клиентам выражали признание, они затыкали чужим признанием вечную, ненасытимую дыру в самооценке. Они были всегда вынуждены контролировать время и интенсивность близости с обеими женщинами и полностью не бывали ни с одной. В результате они были женаты бесчисленное число раз. Очередная жена узнавала о любовнице, переставала восхищаться, они чувствовали себя нелюбимыми, виноватыми, избегали вины — и рвали отношения. Далее поспешно создавались новые отношения, которые воспроизводили прежний сценарий.

В сеансе такой человек легко проходит фазу установления отношений, чувствует себя комфортно, пока ему выражают признание, но как только пора начинать двигаться глубже и самостоятельно, он начинает рвать отношения. Либо изводит терапевта садистическими проекциями, не извлекая или не присваивая никаких результатов «по вине терапевта», либо, напротив, загоняет терапевта на «по-

лубожеский пьедестал» и оплакивает свою недостойность (мазохистический сценарий).

Часто мы можем заподозрить эгоизм в сеансе по следующим признакам:

- страх перед утратой контроля проявляется боязнью любого нового, неожиданного, спонтанного;
- боязнь сближения дистанции, страх прикосновений;
- в «необжитом» пространстве клиент заморожен, неловок, опасается конкуренции, в обжитом ему скучно, «ничего нового», «нет простора для творчества», «все и раньше знал»;
- длительные уходы в теории по поводу собственных переживаний, заменяющие живое проживание и изменение;
- склонность «дирижировать» собственным сеансом, по существу, калькируя проторенные пути;
- преувеличенная независимость от других, с непереносимостью критических реакций в свой адрес и нестабильной самооценкой.

Наши шаги в большой степени зависят от способности неторопливо и подробно исследовать ситуацию, не торопясь проявлять интенсивные собственные чувства: они могут испугать клиента или усилить его зависимость от принятия / отвержения со стороны терапевта. Спокойная симпатия и заинтересованность скорее помогут клиенту двигаться в собственном темпе. Нам подчас важнее прояснить, что удерживает человека от финального контакта, от «мы», ради чего организовано это избегание, чем прямая конфронтация с ним, даже если именно оно является центром внимания клиента. Знаком ли этому человеку опыт глубокой близости? Какой он для него? Чем для него оборачивалось расставание? Чего он так опасается и ради каких ценностей? В работе с эгоизмом особенно важна энергия интереса, любопытства, если ее удастся подключить, она иногда превышает энергию первоначальной потребности и делает работу более безопасной для клиента в смысле самооценки по результату. Для этого делается много экспериментов на границе привычного и приемлемого, с провокациями на принятие риска и присвоения новизны.

## Девальдизация, или обесценивание

Последнее из сопротивлений, которым мы собираемся заниматься в рамках данной главы.

Цикл контакта практически пройден, взаимообмен энергией со средой состоялся, время присвоить и ассимилировать изменения, сделать их своей необособимой частью. Это не всегда удается. *Человек нередко обесценивает или отчуждает результат своей деятельности, игнорируя сами события или свой вклад в них.* Особенно это касается случаев, когда человек вынужден присвоить исход тягостных, горьких ситуаций, или изменение не особенно вписывается в его «я-концепцию», в жесткую часть Personality.

С первым мы сталкиваемся в ситуациях утрат: их признание связано с горем, и человек неосознанно стремится его избежать, отсрочить, «не принять близко к сердцу», а для этого либо игнорирует (формально признает) факт утраты, либо уменьшает его субъективную значимость. Он может заниматься самоуговорами по типу «ерунда, все обойдется», «я справлюсь, и пострашнее бывает», либо организовывать конfluэнцию первого рода с теми своими переживаниями, которые связаны с травмой: организовывать «слепые пятна». Мы уже приводили пример женщины, потерявшей ребенка, которая «забывает про это» и живет «как ни в чем ни бывало», только не замечает разбросанных в комнате детских вещичек.

Примером случая другого рода может служить человек, вечно пребывающий в чувстве стыда, который «столь скромн», что ни за что не присваивает свои достижения. «На сеансе, который меня восхитил, — скажет такой человек, — ты очень мне помогла». — «Что же произошло с тобой?» — задает вопрос терапевт и слышит в ответ: «Со мной? Что может произойти со мной? Это твоя заслуга».

Обесценивание, или вытеснение, аффективное «забывание» значимых событий весьма характерно для личностей, имеющих истерические паттерны реагирования. Мы подробно обсудим этот механизм на семинаре по психопатологии.

Основные признаки девальдизации:

- обесценивающие суждения: «ничего не произошло», «подумаешь», etc.;

- игнорирование очевидных событий или отчуждение своего вклада в результат;
- забывание очевидно значимых переживаний в жизни и в сеансе;
- выщучивание или самовыщучивание (ирония).

Проработка девальдизации предполагает:

- движение «мышинными шагами» — не проглатывать новизну слишком большими кусками;
- исследование, чем новизна «неудобна»;
- работа на смягчение «я-концепции»;

### «Этажерка» сопротивлений

Каждое из сопротивлений редко представляет собой изолированный феномен. При внимательном рассмотрении мы можем обнаружить, что они скорее являют собой некую систему, блок, где представлены в определенной последовательности, в виде пирамиды. Эта последовательность на гештальтгистском жаргоне называется «этажеркой сопротивлений». Отчасти «этажерка» отражает историю возникновения данного сопротивления, те этапы, которые человек прошел в своем развитии, создавая ту или иную привычку.

Страдание (или симптом) вызывается повторяющимся срывом цикла контакта, мешающим удовлетворить значимую потребность. Именно этот срыв (сопротивление) мы обнаруживаем первым. Давайте назовем его «фасадным» или «верхним» — в смысле верхнего звена пирамиды. Как правило, это феномен, организующий поведение: ретрофлексия, эготизм или обесценивание. При его исследовании нередко удается проследить, что он существует в силу определенной проекции, само присутствие которой заставляет нас подозревать наличие интроекта определенного рода. Интроект, в свою очередь, «родился» из наличия конфликтной ситуации, где окружающая среда диктовала индивиду условия его существования.

В качестве примеров давайте разберем две ситуации.

Для этого ряд последовательных высказываний клиента, каждое из которых может являться лейтмотивом определенной части сеанса или этапа терапии, назовем в терминах сопротивлений.

Первая ситуация: женщина страдает от переутомления, связанного с тем, что взвалила на себя непосильную нагрузку. Она все делает сама, не прибегая к помощи со стороны окружающих. В качестве объяснения своего поведения она могла бы сказать о себе:

**К-1.** Я достаточно горда, чтобы не просить о помощи.

Просьба ретрофлексируется.

**К-2.** Я не прошу, чтобы не нагружать других, не вызывать у них пренебрежения, жалости, чувства вины.

Представления о чувствах окружающих в ответ на просьбу — проекция (в данном случае, это может быть сочетание дополнительных проекций и проекций катарсиса).

**К-3.** Тот, кто слабее. — жалок. Я живу по принципу «будь сильной в любых обстоятельствах. Железо не гнется. Если совсем не могу — буду делать через не могу, пока не сломаюсь».

Перечисленные фразы представляют собой набор интроектов.

**К-4.** Моя мать всегда давала мне понять, что она уважает меня, когда я проявляю себя такой, как она: сильной, самостоятельной, негибаемой. Она презирала слабаков и испытывала ужасное чувство вины, когда не могла сделать что-то, что считала нужным.

Девочкой клиентка была полностью идентифицирована с матерью и не видела границы между жизнью своей матери и собственной — конфлуэнция II рода.

Нередко под этой конфлуэнцией лежат еще более архаические сопротивления, «заработанные» тогда, когда клиентка еще не понимала слов, а ориентировалась на невербальные проявления родителей. Эти переживания не содержатся в активной памяти, и человек пребывает с ними в конфлуэнции I рода. Иногда их удается реконструировать, принимая в учет обойму «первичных» аналитических защит.

Второй случай: на группе клиентка попала в сложную для нее ситуацию, растерялась, покраснела. Она хочет разобраться с тем, что произошло, но ей мешает сильная головная боль.

**К-1.** Голова просто разрывается. Виски давит, глаза вот-вот вылезут из орбит.

При исследовании головной боли выясняется, что клиентка испытывает стыд, что она «такая тупая», и изо всех сил сдерживает слезы. Проявления стыда и плач ретрофлексируются.

**К-2.** Я не могу плакать прилюдно. Если они увидят мои слезы, узнают, как плохо я соображаю, никто не будет считаться со мной. Я не доверяю их сочувствию, оно показное. Так со мной уже бывало, и не один раз.

Реакции участников группы на слезы — проекция, перенесение своего опыта из одной ситуации на другую.

**К-3.** Моя любимая учительница была строгой, но очень справедливой. Она говорила: ты должна сама все понимать. Ты умная девочка, тебе должно быть стыдно не знать таких простых вещей... Даже если чего-то не знаешь, стоит не плакать, а сделать усилие и разобраться. Вот Катя никогда не плачет, и с ней все в классе считаются.

«Ты должна все понимать», «Стыдно не знать простых вещей» и «Демонстрация слез ведет к потере уважения окружающих» — набор интроектов, полученных от учительницы.

**К-4.** Она никогда не ругалась и не повышала голоса. Но когда я видела, как она смотрит на меня, если я тупею, и потом вызывает другого, я чувствовала себя полным ничтожеством, недостойным занимать место в ее классе.

«Элитная» учительница в «элитном» классе — вот та среда, по законам которой до сих пор неосознанно живет наша клиентка.

Далеко не всегда в своем исследовании мы доходим до конца этой пирамиды или уделяем равное внимание всем ее звеньям. Тем не менее наша стратегия направлена, условно, от «верхнего» звена этажерки «вниз», на исследование и осознание тех паттернов сопротивлений, которые его поддерживают, а не на поиски новых «решений», пригодных для сегодняшнего дня. В отличие от поведенческой терапии и тренинга гештальт-терапия имеет в качестве приоритета осознание, а не поведенческое переструктурирование.

## Сопротивления и цикл контакта

Давайте попробуем сориентироваться, как сопротивления соотносятся с фазами цикла контакта. В отношении привязки определенных сопротивлений к фазам цикла существуют две точки зрения. Одна из них предполагает, что отдельным фазам соответствуют свои, наиболее типичные срывы цикла контакта. Другая точка зрения отрицает подобную связь и утверждает, что все виды сопротив-



лений могут встречаться на любых фазах. Позиция авторов в данном случае промежуточная. Мы предполагаем, что действительно мы можем обнаружить некоторые сопротивления в самом неожиданном месте цикла, но все-таки наиболее характерными видами срыва на каких-то фазах являются вполне определенные сопротивления. Можно попытаться расставить сопротивления на цикле Гудмана или Зинкера (рис. 6 и 7).

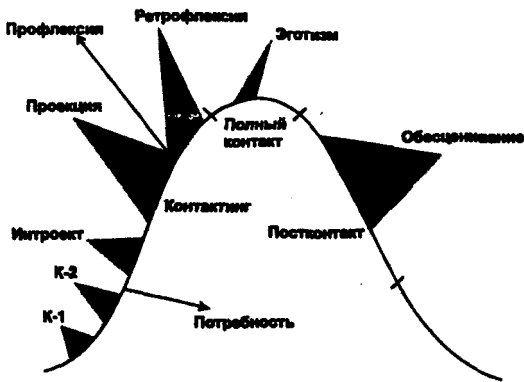


Рис. 6. Сопротивления на цикле Гудмана

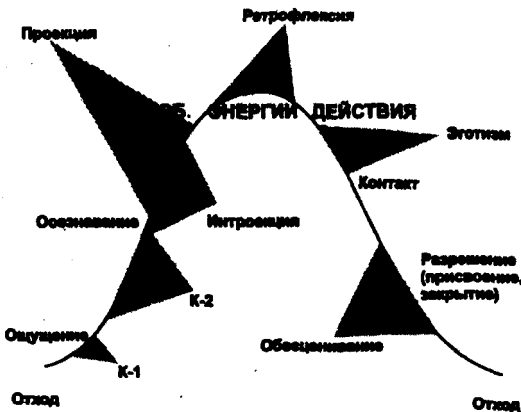


Рис. 7. Сопротивления на цикле Зинкера

Такая привязка вполне понятна. На гудмановской фазе преконтакта или фазах ощущения и осознания у Зинкера должна организоваться целостная перцептивная фигура. Для этого целый ряд последовательных ощущений должен достичь сознания. Конфлуэнция первого рода блокирует реализацию этой задачи целиком или, чаще, в отношении некоего конкретного значимого набора переживаний. Например, при избегании определенного рода сексуальных переживаний человек просто не заметит ни соответствующих фигур из внешнего мира, ни собственных телесных ощущений, связанных с сексуальным возбуждением. Даже если телесные сигналы достигнут сознания, то могут быть неверно «осознаны», например интерпретированы как чувство голода или тревоги (нарушение на фазе осознания по Зинкеру).

Конфлуэнция второго рода тоже препятствует ясному прочтению ощущений, подменяя собственное восприятие тем, как воспринимают данный объект другие члены группы. Очень часто «нравится» или «не нравится» человека, с которым я в конфлуэнции, так влияет на мое восприятие, что оцениваемый подобным образом предмет заведомо окрашивается в светлые или темные тона. Соответственно, она также чаще «привязана» к преконтакту или фазе осознания.

Правда, мы нередко опознаем наличие данного срыва уже в контактинге — по наличию большого количества зеркальных или дополнительных проекций. Но даже тогда, чтобы работать с нею, нам придется как бы вернуться в преконтакт: ведь контактинг был организован вокруг какой-то осознанной потребности (заявки), а конфлуэнция II рода предусматривает отсутствие ясной потребности. Таким образом, речь идет о другом цикле контакта. Например, клиентка изъявляет желание выяснить отношения со своей дочерью-подростком. Собственное поведение в ситуациях, когда девочка делается «колючей», ее не устраивает — она срывается на крик. Она хочет понять, что ее на самом деле так «выводит из себя». Потребность ясная и вполне осознанная. В эксперименте обнаруживается, что ее гнев связан с зеркальными проекциями: каждый раз, когда она обнаруживает «несовпадение» дочкиных вкусов и мотивов с тем, «какая она на самом деле» (проекция собственных предпочтений и особенностей), она подозревает ее в фальши, злонамеренном упрям-

стве и «подпадении под вредное влияние». Сессия проходит с высокой энергетикой, и фигурой внимания выступает другой человек — мы определенно в контактинге. Но присвоения проекций не наступает, поведение клиентки напоминает заезженную пластинку. Приходится вернуться на шаг назад (в преконтакт) и выяснять, откуда она узнала, «какая дочь на самом деле». Выяснилось, что ее представление базируется на давнишнем мифе о чрезвычайном сходстве с дочерью (конфлуэнция II рода); только после «разведения фигур» маленькой дочурки и сегодняшней девушки, дочери, и ее самой нам удалось сдвинуться с мертвой точки.

Соответствие интроектам или актуальная интроективная позиция — привычка быть удобным для окружения — связана с подменной собственной организмической потребности на чужую. Поскольку именно осознание потребности — знак перехода преконтакта в контактинг, то при наличии актуальных интроектов цикл контакта блокируется именно в этой зоне. Предположим, что человек страдает изжогой каждый раз, как видит соседа, который бьет его пса палкой. Он заявляет, что относится к соседу «нейтрально», и не осознает не только потребности отомстить, но даже собственного гнева. Этот человек убежден, что «лучшей защитой от зла является игнорирование», и под влиянием данного интроекта систематически срывает цикл контакта, связанный с выражением злости.

Нередко изжога оказывается связанной с ретрофлексией. Человек символически «сжигает сам себя». Его ретрофлексия может быть, например, основана на том, что он проецирует свой интроект на окружающий мир, в том числе приписывает терапевту, что тот, «как всякий порядочный интеллигент», осудит его «за нелепую растрату энергии на злость». Итак, имея фасадное расстройство, связанное с блокировкой агрессивного поведения (срыв на фазе действия), наш клиент все равно не переходит даже к мобилизации энергии — ведь собственную потребность он не осознает, подменяя ее социальным нормативом «игнорировать зло». Наша «этажерка» от ретрофлексии «спустилась» к проекции, а затем к интроекту.

Интроект может блокировать и осознанную потребность, тем самым срывая цикл в самом начале контактинга. Я могу осознавать желание поесть колбаски, а кушать пропущенный овес — по причи-

не его «особой полезности для здоровья» или чтобы не нарушить Великий пост.

Фаза контактинга, или мобилизации энергии и действия, требующая, прежде всего, ориентации во внешнем мире, конечно, изобилует проекциями, подменяющими реальное восприятие фигур внешнего мира, способных удовлетворить потребности, на видение собственных «отторгнутых частей». Чувства к этим людям, на которых основана возможность выбирать желанные и доступные фигуры, будут иметь отношение вовсе не к ним, а к собственным мифам. Естественно, что энергия будет весьма низкой, а действие — неполноценным.

Ретрофлексия — блокировка энергии и обращение ее в свой собственный адрес. Соответственно, она чаще всего связана с действием — поступком, высказыванием, прямым выражением чувств и т. д. Она может встречаться в нескольких местах: на фазе мобилизации энергии, когда все силы тратятся, например, на сдерживание слез, конечно, до высказывания обиды просто руки не дойдут. Может блокироваться и непосредственное действие: оно начинается и превращается в нечто совсем иное, не удовлетворяющее потребности. Представьте себе не раз виденную вами картину: человек сжимает кулак, делает замах и... лупит себя этим кулаком по голове. «Ах, я, старый дурак! Опять у меня ничего не получилось! Опять я не нашел верных слов, чтобы вразумить эту замечательную (ого)...»

К фазе действия чаще всего относятся профлексия и дефлексия, когда поступок, направленный в чью-то конкретную сторону, меняет адресата. Мужчина наносит побои, но не обидчице — жене, а тарелкам и окнам (которые самому же и придется вставлять). Потребность отплатить ей «за все хорошее» провалилась. Действие не адекватно потребности, цикл сорван.

Следующая фаза — полный контакт по Гудману или контакт по Зинкеру. Эта фаза характеризуется размыванием, растворением границ между организмом и средой. Это невозможно при эгоизме, основная функция которого — как раз «держать границу» и контролировать процесс. Близость не может наступить, если человек не способен отделиться другому полностью или принять чувства другого человека без контроля и ограничений. Действия, совершаемые под усиленным контролем сознания, могут дать желанный результат —

и в этом смысле укрепить самооценку, но не принесут радости, удовлетворения. Блокируются какие-то важные человеческие составляющие, в себе или другом. Другой остается объектом манипуляции. Мое или его поведение направляется и является предсказуемыми. Истинного «взаимо-действия», диалога — нет. Эготист не особенно теряет, он остается «при своем», но вечно голоден, потому что «наестся» можно, только приняв энергию другого.

Давайте не будем забывать, что эготизм, как и всякое другое со-противление, касается поведения, связанного с данной конкретной потребностью, и вовсе не обязательно захватывает другие потребности и отношения.

Трудно обесценить что-то, когда «нечего оценивать», нет результата. Поэтому с деваидизацией мы встречаемся, как правило, в последней стадии контакта, на фазе отступления по Зинкеру или пост-контакте по Гудману. Человек сделал, что хотел (или что пришлось, выбрав по принципу наименьшего зла), удовлетворил какую-то потребность. Он может не признать результатов сделанного; может не присвоить того, каким образом он это совершил; может, наконец, отказать от своих собственных изменений, которые произошли в результате его поступка. Например, человеку не особенно нравится, как он провел переговоры или как он вел себя во время сеанса, но он не горюет. «Ах, не особенно вышло в этот раз... Ну, не страшно... — говорит он с милой улыбкой, всем своим видом являя неуязвимую для критики обаятельную фигуру Иванушки-дурачка. — Подумаешь! Ничего особенного». И немедленно переходит к чему-нибудь другому, не оставляя времени на огорчение ни себе, ни собеседнику. Обесценивается или преуменьшается не только то, чем человек доволен, но все то, что проделано без достаточного осознания, например в состоянии захлестнутости аффектом. Это механизм, который наиболее свойственен истерикам. Сеанс полон чувствами, идет с бешеной скоростью, одно действие громоздится на другое. В результате — 283 «важнейших» инсайта. Он доволен, вы, как терапевт, чрезвычайно взволнованы. Через неделю приходит с прежней заявкой. «Это как-то связано с тем, чем мы занимались на прошлой неделе?» — с недоумением вопрошает терапевт. «А что такое было? Я вообще ничего не помню, — может ответить подобный клиент, а при напоминании бросить, — ну, подумаешь, мелочи все это... Ничего су-

щественного не было». Бог знает, что при этом многозначительно обесценивается — свой ли вклад или ваш; а может быть, ему все кажется маловажным, кроме эмоционального впечатления, которое он производит на собеседника.

Данный случай ценен для нас еще и тем, что иллюстрирует часто встречающийся переход девальдации с постконтакта одного цикла на преконтакт следующего или следующих, характерных далеко не только для истериков. В индивидуальной и групповой терапии мы имеем множество заявок, связанных «с низкой самооценкой». Человек привычным образом обесценивает какие-то аспекты себя, свои качества и поступки, не присваивая ничего позитивного из результатов своей деятельности. Источником подобной привычной девальдации может быть «запрет на гордость» — ведь гордость естественным образом сопровождает позитивное «оценивание», а может быть интроецированное «обесценивание» со стороны значимых людей. Тогда контакт выстраивается скорее с целью избежать неудачи, нежели достигнуть чего-либо, и, естественно, свое поведение оценивается низко. Привычная девальдация на фазе ассимиляции снова и снова звучит в преконтакте, ведь он становится частью самоидентификации.

## ЛИТЕРАТУРА

- Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.
- Веккер Л. М.* Психические процессы. Т. 3. Л.: ЛГУ, 1981.
- Гингер С.* Гештальт: искусство контакта. М.: Per Se, 2002. С. 40.
- Гингер С., Гингер А.* Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999. С. 40, 136.
- Зинкер Дж.* В поисках хорошей формы. М.: Класс, 2000. С. 481.
- Мак-Вильямс Н.* Психоаналитическая диагностика. М.: Класс, 1998.
- Перлз Ф.* Гештальт-подход и Свидетель терапии. М.: Либрис. 1996.
- Перлз Ф.* Это, голод и агрессия. М.: Смысл, 2000.
- Перлз Ф., Гудман П.* Теория гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
- Польстер И., Польстер М.* Интегрированная Гештальт-терапия, М.: Класс, 1997.
- Уилсон Р. А.* Квантовая психология. М.: Janus Books, 2000.
- Latner J.* The Gestalt Therapy Book. New York: Bantam Books, 1972.
- Laughlin, H. P.* The ego and its defenses. New York: Jason Aronson, 1970.
- Perls F. S.* Gestalt Therapy Verbatim. New York: Real People Press, 1969.
- Wheeler G.* Gestalt Reconsidered. A New Approach to Contact and Resistance. New York: Gardner Press, 1991.

## **РАЗДЕЛ IV.**

# **ПРОЦЕСС ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ**

---

### **Предисловие**

В данном разделе мы рассматриваем, как источники гештальт-подхода непосредственно влияют на процесс гештальт-терапии, и продолжаем рассматривать его теоретико-методологические аспекты.

Основным предметом нашего внимания в данном разделе будет вопрос, как из массы феноменологического материала, появляющегося в процессе контакта клиента и терапевта, терапевт может выбрать фигуру или фокус для терапевтического взаимодействия. Другими словами, на что направлены интервенции терапевта: для чего и как они выстраиваются.

Для этого мы попробуем систематизировать некоторые феномены бытия клиента и введем ряд понятий, облегчающих понимание процессов, происходящих в поле терапевтического взаимодействия.

## **Глава 1. ОБЩИЙ ВЗГЛЯД НА ПРОЦЕСС ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ**

### **Предмет и задача гештальт-терапии**

Ф. Перлз в различных своих работах писал о месте и роли психологии и психотерапии в ряду других наук, описывающих феномены человеческого бытия. Он, безусловно, занимал холистическую по-



зицию в отношении человека, то есть верил в необособимое единство и взаимовлияние телесного и социального функционирования.

Согласно разработанной гештальт-психологами теории психологического поля, состояние и поведение человека принципиально не могут быть исследованы вне контекста ситуации — других объектов поля и их взаимоотношений. Поле — пространственный термин, это территория. Описывая одну и ту же территорию, географ отражает одно, геофизик — другое, а историк третье, но никому не приходит в голову говорить, что это разные страны. Перлз считал, что происходящим внутри границы человека, под кожей, тем, что в принципе не осознается и регулируется (или разрегулируется — и хворает) на уровне физиологии, занимаются врачи. То, что происходит в обществе, которое является для человека средой, с большими группами людей, — удел социальных наук. Его же самого, а вслед за ним и других гештальтистов, прежде всего интересуют события, происходящие на границе контакта человека, как целостного биосоциального существа с окружающей средой. Именно это он считал уделом и задачей психологии. Таким образом, когда мы занимаемся гештальт-терапией, то отдаем себе отчет, что *фокусом нашего внимания являются события, происходящие на границе-контакт человека с окружающей средой, прежде всего в сфере взаимодействия человека с другими людьми — в сфере отношений.*

Мы, действительно, не чувствуем себя способными справиться гештальтистскими способами с заказами, связанными с изменением внутриорганизмических функций или окружающего пространства. Мы не возьмемся лечить ангину; нам придется с сожалением отказать симпатичной бабушке, которая жалуется, что ее внучка мучается в детском саду, и просит «подсказать ей», как повлиять на грубых детей и невежественных воспитателей. Чем я готова заняться, так это исследованием, что именно злосчастный, замотанный в платок клиент снова и снова делает (или пропускает во внешней среде), что бесконечно простужается, как эта бабуля узнает о страданиях внучки и как она может контактировать с ней и воспитателями, чтобы сделать ее счастливее. Поскольку мы способны работать по большей части в зоне отношений, то возмемся с переформулировкой заказа: совместно с клиентом ищем, каким образом специфическая, переживаемая им трудность связана с его отношениями с внешней средой.

Многое из наших стараний опирается на веру в холизм. Мы с большой вероятностью предполагаем, что ряд болезней (телесных, внутриорганизмических страданий) непосредственно связаны как с текущими отношениями, так и с теми, подчас оставшимися в далеком прошлом, которые сформировали склонность к данной специфической болезни. Изменение структуры этих отношений может облегчить существование, уменьшить боль. Склонность рассматривать большие коллективы людей как единую систему, «единый организм» лежит в основе применения гештальт-подхода в работе с организациями и группами. Тем не менее для гештальтистской работы нам совершенно необходимо, чтоб человек, ищущий помощи, признал себя не просто частью поля, но и согласился принять ответственность, в первую очередь, за собственные изменения в процессе терапии. Ведь он — та единственная часть среды, которая присутствует «здесь и теперь», в нашем кабинете; единственная составляющая системы, заинтересованная в изменениях.

Ф. Перлз, как и К. Гольдштейн, не верит в наличие у человека неких константных, имманентно ему присущих психических структур. Он разрабатывает теорию Self, доказывая, что психологические функции человека — не что иное, как совокупность событий между человеком и его окружением. В этом смысле они являются частью его физиологии, животных функций организма — в той же мере, как и частью среды — окружающей физической и социальной ситуации, и в связи с этим необособимы от обоих контекстов. Именно на этой границе, в зоне интересов психологии, происходит основной контакт с новизной, реализуется поведение и связанная с ним необходимость выбирать. Перлз очень ратовал за осознанность выборов; осознанность и выбор стали богами, которым поклоняется гештальт-терапия.

## Цели гештальт-терапии

Человек, как правило, обращается за терапией в связи с каким-либо страданием или напряжением. Его что-то не устраивает в жизни: он сам или окружающие; взаимодействие с окружающей средой протекает неудовлетворительным для него образом. Страдание является маркером существующего дисбаланса, выхода из позиции рав-

новесия. Когда потребности и интересы человека и его окружения не совпадают по направлению или количественно, являются взаимно противоречивыми, всегда возникает некоторое напряжение в системе. Тогда, согласно воззрениям гештальт-психологии, система переорганизуется так, чтобы прийти к равновесию. Человек приспосабливается к среде или приспособливает среду к себе, и до тех пор, пока и его, и среду способы приспособления устраивают, некий баланс, динамическое равновесие существуют.

Дисбаланс и страдание, или невротический конфликт, по мнению Перлза, возникает чаще всего тогда, когда человек не может обособить себя от требований своего окружения. Он либо позволяет окружающим вмешиваться в свое существование, изменять себя, навязывать свои нормы и правила, то есть вторгаться в свои границы, и сам страдает; такое поведение Перлз называет невротическим (Перлз, 1996, с. 33). «Я хочу... но должен совсем другое...» — затруднительная и зачастую униженная позиция. Либо человек сам игнорирует интересы других, вторгается на чужую территорию: «ты должен мне...» и причиняет страдание (или причиняет добро); предельным вариантом такого поведения будет преступление. В любом случае, *гештальт-терапия ставит своей целью помочь человеку обрести новое, удовлетворяющее его равновесие с окружающей средой — уникальное для данной личности и ситуации — уникальным, подходящим для нее способом.*

Для этого необходимо провести упомянутую границу — обособиться, то есть ясно осознавать как свои ощущения, чувства, потребности, так и сигналы, воспринимаемые от других; понимать, кто именно может удовлетворить данную потребность и каким образом этого возможно добиться. В силу этого гештальт-терапия занимается, прежде всего, ростом способности осознавать и расширением зоны осознания.

## **Кто является средой для клиента в процессе гештальт-терапии?**

Мы договорились, что согласно гештальтистским воззрениям будем рассматривать организм в контексте окружающей среды. Кого в данном случае считать «организмом», или субъектом, более или ме-

нее понятно: это человек, чье бытие подлежит исследованию в данный момент; в процессе терапии — клиент. Впрочем, «организмом» может выступать любой человек, который в данный момент занят собой — осознанием происходящих с ним процессов. Если говорить обо мне сейчас, то о каких моих функциях можно говорить отдельно от окружающей среды? Дыхание без воздуха? Видение без объекта? Разговор без собеседника? Мысли без темы? Движение без гравитации? Моя зависимость от окружающей среды довольно очевидна, и, скорее всего, никому из вас и в голову не придет рассматривать мое поведение сейчас вне контекста среды.

И все же, кто сейчас для меня пресловутая «среда»? Заперлась в комнате и сижу одна. Сигарета? Компьютер? Наташенька Лебедева? Тогда я писала бы ей письмо... Пожалуй, на данный момент самой значимой фигурой в моем окружении является читательская аудитория, с которой я веду мысленный диалог. Я озвучиваю свои мысли с помощью клавиатуры, вижу слова на экране, слышу в голове возможные возражения. Соответственно, моя доминирующая потребность — написать текст так, чтобы вы его поняли и поменьше при этом мучались; надеюсь, мое поведение соответствует данному контексту. Во всяком случае, я стараюсь. Мы представляем собой единое поле — я и вы, человек и окружающая среда, наблюдаемое и наблюдатель. Если ситуация с аудиторией изменится: например, мы решим выпускать не сборник лекций для профессионалов, а популярную книжку для широкой публики, то мне придется изменить характер повествования.

Кто или что является для вас сейчас доминирующей фигурой в окружающей среде — вопрос для меня сложный, скорее отвечать вам. Вроде все заняты одним и тем же делом — чтением. Но я предполагаю, что не все видят и слышат сейчас одно и то же: кто-то видит слова в книге — в соответствии со своей потребностью получить информацию; кто-то видит лицо экзаменатора — готовится к экзамену — важно не осрамиться; кто-то представляет себе клиента, с которым маялся позавчера, и прикидывает — при чем здесь эти высокие материи? Поможет ли мне эта книга более успешно работать? Может быть, кто-то из эксдипломников видит усталую физиономию Лены Ивановой с вечной сигаретой и сучит ногами от радости — вот, ведьма, мне пеняла на длинноты в тексте, а сама развела туры на

колесах... У каждого свой, целостный, организованный в соответствии с его текущей потребностью, образ-гештальт. *Соответственно своей потребности каждый из вас находится во взаимодействии с разными фигурами в среде.*

Клиент в этом смысле не отличается от нас с вами: его bestолку рассматривать отдельно от окружающей среды, вне контекста происходящего. В фокусе его внимания находятся разные, подчас быстро сменяющие друг друга фигуры, организованные его потребностями. Подчеркиваю — только одна фигура каждый данный момент (см. лекцию по гештальт-психологии — невозможно видеть одновременно две фигуры). Кого же следует рассматривать как окружающую среду, в контексте которой существует ваш клиент? В зависимости от его доминирующей потребности, определяющей Гештальт и проявляющейся, соответственно, в словах и движениях, передающих чувственный опыт. *Значимыми фигурами окружающей среды являются те лица, которые существенно влияют на поведение в связи с актуальным Гештальтом.*

Доминирующая фигура окружающей среды может изменяться в течение сеанса. В начале сессии это часто бывает терапевт, на которого клиент смотрит исподлобья: хочется ведь познакомиться поближе... а может быть — группа, при которой стыдно рассказывать о себе *такие* вещи... (*взгляд в пол*). А может быть — мама, которой он с обидой говорит... (*смотрит на переходной объект, изображающий мать, или в пустоту*) о ее прегрешениях. Бывает и так, что клиент разговаривает с «сегодняшней» мамой-старушкой, на роль которой почему-то выбрал цветущую красавицу, а видит всеильную мамашу, которой она была, когда ему было 10 лет. По ходу сеанса, не выходя из кабинета, клиент как будто путешествует из одного пласта своей жизни в другой, и в каждом своя окружающая среда. Вы сопровождаете его в этом путешествии, но вовсе не обязательно все время являться главной фигурой его внимания. Вы соучастник и, прежде всего, — внимательный наблюдатель. Если человек знает, чего хочет, и двигается на пути удовлетворения своей потребности, от вас ничего не требуется, кроме как предоставить ему время и свою включенность в процесс, а самому на время уйти в фон.

Зачастую, однако, человек «путешествует» наугад, сверяясь скорее с желаниями, нежели с потребностями, или отдается «на волю

волн»: его сенсорные сигналы смутные, неопределенные или сменяют друг друга со скоростью калейдоскопа. Фигура взаимодействия категорически неясна; тогда осознать потребность просто не представляется возможным. В таком случае терапевт делает все возможное, чтобы организовать сенсорный поток, уточняя и проясняя фигуры восприятия до тех пор, пока не станет понятно, кто «собеседник» клиента.

Частенько случается, что у тебя, коллега-терапевт, имеется иллюзия, будто клиент разговаривает с тобой, только как-то странно: на два голоса. Увы, ты часто не у дел; он беседует сам с собой. В таком случае очень помогает «рассадить» беседующих. «Внутренняя» фигура, некий образ «другого Я», вполне может подменять собой фигуры из внешней среды. Мы узнаем о ее наличии, когда человек занят чем-то, начинающимся с «само» (например, «самооценкой», «самокритикой», «самоутешением»), или сам себя прерывает, лупцует или поглаживает. Когда-то эта фигура реально была внешней — в эти приснопамятные времена критиковал, оценивал и утешал другой человек. Некогда эти отношения были интроецированы, и на это интроективное ядро «наматалось» столько горького опыта, что где тебе, дорогой, тягаться с этой фигурой в значимости. Ты можешь сколько угодно говорить «ты мне нравишься, только говори помедленнее — я не понимаю». Внутренний голос будет говорить: «Вот очередной врунишка; никому не нравятся такие тугодумы. Ты — тормоз, таким родился, и отец твой — тормоз. Говори быстрее, пока он не заметил и не разочаровался в тебе окончательно». А другой «внутренний голос» ему отвечает: «Сейчас, сейчас, только о чем говорить — я забыл, чего этот гад хочет!» — «Быстрее!» — «Что бы сказать такое?» В результате клиент несет что попало с такой скоростью, что еле успевает перевести дыхание. Не тешься нарциссизмом. Это не из-за тебя. В этом диалоге ты невольный свидетель, не более того. Переключать внимание на себя бесполезно, легче признать очевидное и дать двум фигурам вслух обсудить происходящее в твоём присутствии.

Итак, мы заинтересованы прояснить, контакт с какими фигурами окружающего мира актуален сейчас:

- Терапевт.
- Другие присутствующие в настоящее время лица.

- Актуальные фигуры (значимые люди) из сегодняшней жизни клиента.
- Фигуры из прошлого.
- Свои собственные «части» или «голоса».

Одни из них очевидно присутствуют в «здесь и теперь», хотя даже с терапевтом или членами группы могут проясняться отношения годичной давности; другие присутствуют на сеансе в виде образов — результатов воспоминаний, планирования, визуализации и т. д. *Задачей терапевта является помочь клиенту «разглядеть» эти фигуры, сделать их представленными в настоящем пространстве — тогда потребность может быть узнана и признана.*

## **Повторяющиеся паттерны поведения клиента и единицы разного порядка**

Осознание потребности зачастую облегчает состояние, поскольку тогда появляется возможность действовать, но отнюдь не всегда разрешает ситуацию. Далеко не все потребности могут быть реально удовлетворены: окружающая среда не спешит навстречу. Предположим, наш «тормоз» распишется в своем желании, чтобы матушка и жена «принимали его темп», то есть спокойно «поджидали», пока он «додумается». Разве они от наших разговоров изменятся? Что толку в стенах кабинета вести длинные разговоры с мамашей, которая о них и не подозревает, или, не дай бог, со стеной, коконом, в котором человек прячется, или головной болью? Клиент заинтересован изменить ситуацию, решить проблему. Уж не ведет ли терапевт их прямой дорогой к безумию? (Как нередко на первых порах думают многие далекие от психологии клиенты.)

Наш опыт подсказывает, что безумие от этого наступает редко, гораздо чаще клиент с удивлением отмечает, что «матушка волшебным образом изменилась», а головная боль, после разговора в слезах, его покинула. Дело в том, что если человек упорно бьется над разрешением какой-то ситуации, то проблема зачастую не в содержании или не только в содержании ситуации, а в особенностях процесса; в том, *как* он пытается ее разрешить. Вы можете заметить нечто общее в том, как он ведет себя с терапевтом, и с мамой, и с группой: например, в ситуациях, где ему требуется помощь, он ее не

просит, а дожидается, пока предложат; обижается, если предложение не поступает. «Тормоз» ни с кем не проверяет, как другой человек в данный момент переживает его темп; никого не просит о паузе; о каких бы персонажах среды ни шла речь, он делает одно и то же: ускоряет темп речи, предполагая перед собой торопящую и отвергающую фигуру.

Какие-то свои чувства и потребности клиент прекрасно осознает, умеет и проявлять и реализовывать, а какие-то — нет, будь то терапевт, муж или начальник. Мы кочуем с нашим клиентом из «одной среды в другую» и ищем похожие стереотипы. Как он снова и снова «вкатывается» в позицию «виноватого», «обиженного», жертвы насилия и т. д.? Как он «делает» из людей фигуры, которые им пренебрегают (из группы, терапевта, трех жен, сыновей от парочки браков и начальника)? Мы наблюдаем, что он делает снова и снова, чего опять и опять избегает, что сдерживает и в чем проявляет безудержность. Мы создаем портрет своего клиента, подставляя ему разные фигуры из окружения или, в индивидуальной терапии, подставляя разные грани собственного бытия. Нас интересует, как привычным образом он воспринимает себя? Каким ему представляется окружающий мир? (Дж. Бьюдженталь, 2001).

Как организованы отношения между ними? Из этого поистине неисчерпаемого материала мы особенно интересуемся теми привычками, которые организуют проблему — снова и снова мешают ему осознавать, ориентироваться, желать, действовать. *Мы называем их повторяющимися паттернами поведения клиента.*

Если мы действительно готовы рассматривать бытие нашего клиента холистически, то к «повторяющимся паттернам поведения» в рамках различных отношений можно отнести понятие единиц разного порядка, известное нам из гештальт-психологии.

Напомним, что внутри системы можно выделить (или обратить внимание) на феномены, которые при изолированном рассмотрении имеют очень мало общего и выполняют разные функции, но при системном рассмотрении имеют несомненное структурное сходство. Например, внутриклеточные структуры, клетки, органы, организмы и этносы — внешне очень слабо похожи. Но если рассмотреть их как феномены одного поля, то можно заметить, что они подчиняются общим для поля закономерностям: все они рождаются, растут, ста-



реют и отмирают; все имеют способность к обмену веществ через мембрану; все накапливают и передают информацию все имеют способность к дифференцировке, росту и размножению; и т. д. Они напоминают матрешек — представляют собой иерархию феноменов, имеющих общий стиль росписи, форму, краски; единицы разного порядка внутри одной системы несут единый паттерн, представляют собой единый Гештальт. Внутри поля они все взаимосвязаны, имеют непрерывный обмен энергией — улучши внутриклеточное функционирование, это немедленно скажется на работе мозга, человек станет энергичнее и будет успешнее на работе. Измени систему отношений, и печень счастливого человека будет здоровее. В силу целостности системы мы свободны выбирать, с какой ее части, с единиц какого порядка нам удобнее начинать взаимодействие.

Когда мы описывали, кто может выступать по отношению к клиенту как фигуры окружающего пространства, то подразумевали, что каждая из этих фигур связана с целым рядом конкретных ситуаций. В каких-то ситуациях, в каких-то отношениях данный повторяющийся паттерн поведения воспроизводится, в каких-то — нет. После того как мы определились, какие отношения содержат повтор, нам придется сориентироваться, какой из них сейчас выбирать для работы. Одни пласты отношений нам более удобны для исследования, другие — менее. Чаще всего клиент желает направить работу в русло актуальных отношений, где он испытывает наибольший дискомфорт. Это не всегда наиболее удачный выбор для терапевта. Во-первых, об этой ситуации клиент, без сомнения, немало думал и жаждет поделиться с терапевтом результатами раздумий. Если последовать этому желанию, то сессия превратится в длиннейший рассказ «по поводу», что не способствует изменению ни ситуации, ни самого клиента. Иногда клиент буквально затоплен чувством гнева, обиды или жалости, и хотя при рассказе может их частично отреагировать и получить известное облегчение, но все же такая переполненность страстями не всегда способствует осознанию (например, осознанию позиции другого). Кроме того, этот другой человек отсутствует на сеансе и мы вынуждены довольствоваться более или менее точными проекциями в его адрес, получить обратную связь невозможно. Мы не обязаны всегда следовать за желанием клиента; мы оставляем за собой право выбирать, что нам представляется более удоб-

ным для работы, и право предлагать клиенту не самую «заезженную дорогу». Именно этому мы обязаны таким большим количеством работ, где отношения, звучащие в проблеме, прорабатываются за счет моделирования их в отношениях с терапевтом, иногда не гнушаясь «подрачиванием» трансфера (Н. Лебедева, 2002), или на материале живых отношений с участниками группы. Ведь эти люди присутствуют, способны о себе рассказать, и клиент вправе рассчитывать на прямую и честную обратную связь.

Позвольте воспользоваться метафорой. Клиент приносит и описывает проблему. Он отчасти сценарист, отчасти режиссер своей драмы, фильма и играет в нем одну или несколько ролей. Терапевт вместе с ним исследует процесс ее создания и проживания, привлекая его внимание к разным фигурам окружения (клиент не единственный персонаж в сценарии), обращаясь к разному содержательному материалу, используя события другого масштаба или времени. Деятельность терапевта похожа на работу кинооператора, меняющего план, фокус, ракурс и позволяющего посмотреть отснятое. «Съемки» длятся до тех пор, пока клиент не осознает, что именно он видит, слышит, переживает, делает и как этими действиями влияет на окружение, или пока съемочный коллектив не устанет. (Для особо азартных операторов — фильм, продолжительностью больше часа, перестает восприниматься; лучше позже отснять вторую серию.)

Приведем пример.

Клиент в терапевтической группе сетует на одиночество. Он считает, что всему виной недостаток «приятия» и поддержки со стороны супруги. Он обижается, но обиды предпочитает не выражать: ему по опыту известно, что в ответ на его «претензии» она дистанцируется еще больше. Он горько жалуется на «неудачную жизнь» и «тяжелое детство» — мать тоже не особенно его поддерживала, и он полон невысказанных обид. «Поддержка и принятие» — это похвала, искренность, признание заслуг, в которых он испытывает явный недостаток. Он желает, чтобы жена оценила его старания, держалась в отношении его теплее, и рассказывает, как много делает, чтобы понравиться ей и заслужить ее одобрение. Голос ровный, в нем проскальзывают просительные-плаксивые нотки. Согласно рассказу, жена выглядит неблагодарной стервой, а матушка — просто Снежная Королева. Поскольку у него есть некоторый опыт наблюдения за тера-

пией, он готов выбрать кого-то на роль жены, рассказать, как его жена себя ведет, и «выяснить с ней отношения» на сеансе. Предлагая это, он сидит, выпрямившись, достаточно горделиво; затем пристально глядит на терапевта, обводит глазами группу — и медлит, как будто чего-то ждет. Проходит немного времени в молчании. Он сгибается, глаза тухнут, он закрывает живот одной рукой, а другой поглаживает себя по щеке — та самая поза, в которой он рассказывал о своих обидах. В ответ на вопрос о переживаниях, он отодвигается, глядит исподлобья, недовольно сообщает о растерянности, недоумении, и спрашивает терапевта, что ему делать дальше. Впечатление, что обида уже кипит и отнюдь не на жену, а на терапевта — на меня, и высказывание обиды заменяется запросом на руководство. Одна из возможностей, которая приходит мне в голову, это последовать его желанию и проиграть ситуацию диалога. Тем самым я признаю ценность его предложения, поддержку его — тем самым поведу себя совсем не так, как его супруга и матушка, а у него не будет оснований на меня обижаться. Я со скукой прикидываю разворот следующего кадра: мы имеем шансы воочию убедиться, что стервозная баба обижает его, не хочет идти навстречу — нам останется только пожалеть его. Станет ли он при этом чувствовать себя менее одиноким, бог весть. Не исключено, что его способ выходить из одиночества — вызывать к себе жалость, но ведь заказывает другое, похвалу. Если сейчас последовать его предложению, то вероятность, что он осознает свой вклад в создание одиночества, в то, как он из него выходит и что его в этом не устраивает, очень невелика. Другой вариант — отказываться от руководства, может быть, держать паузу — усиливать обиду. Но ведь, черт возьми, откажется продолжать работу, уйдет в угол дуться и мусолить свое гордое одиночество (большую часть времени на группе сидит в углу отстранено, с обиженным видом). Ничего нового. Только обидчицей буду я. Между тем в данный момент он переживает одиночество не тет-а-тет со мной, но в присутствии довольно большого количества людей. Интересно, что ему мешает получать их похвалу, искренность, поддержку? Что он делает, чтоб к нему проявляли «искренность», и всякие ли «искренние чувства» он готов принимать? Я спрашиваю его, чувствует ли он себя сейчас достаточно поддержанным с моей стороны и стороны группы, чтобы делать столь серьезную работу? Ведь ее трудно делать в

одиночку. Он жалобно говорит, что нет, он не понимает, что ему делать. Я предлагаю ему организовать себе поддержку со стороны участников группы. Он начинает просить, ссылаясь на свою неопытность, неумение, трудную ситуацию, — и многие начинают его жалеть, как маленького ребенка. Он просит их сесть рядом. Вокруг него образуется кружок из «любеобильных мамаш», которые наперебой уговаривают его сказать жене о своих обидах. Он размякает, на глазах еще больше превращаясь в обиженного мальчугана, и ничего не предпринимает. Наконец одна из участниц группы, наскучив ожиданием, выражает желание побыть его женой. Он жалуется ей. Жалуется на жизнь, на судьбу, на мамашу, на нее саму — почти так же, как жаловался в начале сеанса терапевту, только всхлипывая, и не просто гладит себя по щеке, а размазывает по щекам слезы. «Жена» честно корчит рожи и отодвигается. Он спрашивает, почему она не хочет его поддерживать и что ему делать, чтобы заслужить ее одобрение и похвалу. Она безмолвствует. Когда поток жалоб исчерпался, осталось только спросить у него и других участников действия — на сколько лет они себя сейчас чувствуют. Ему было 5. Его жене — 35. Возраст «группы поддержки» был от 25 до 55 лет. Когда он сел на место своей жены и посмотрел на себя, пятилетнего, в слезах — его играл другой участник группы — его перекосило, вопрос о похвале жены был снят.

Дальше был кусок работы над тем, как он может организовать себе поддержку в группе с взрослой мужской позиции — как, кого и за что он хвалит? Чей вклад он готов замечать, признавать и поддерживать — и что происходит с его одиночеством?

Таким образом, мы занимались исследованием, как у этого парня проблема одиночества и зависимости от похвалы проявляется в разных ситуациях и отношениях, выбирая наиболее для нас реальные, способные сделать ситуацию выпуклой и очевидной. Я чувствовала себя достаточно вправе менять фокус обзора, поскольку предполагаю, что все механизмы приспособления и адаптации, независимо от их масштаба, принадлежат данному человеку и его окружению как целостному полю. Это право базируется на предположении, что если человеку удастся осознать свой вклад в проблему и изменить нечто «свое» в одной из подобных ситуаций, он сможет изменить и остальные.

## Процесс контакта

Мы употребляли слово «контакт» десятки раз (например, в разделе «Цикл контакта»), не вдаваясь в подробности по поводу его значения. Чтобы избежать недоразумений, давайте уделим внимание этому понятию, имеющему для гештальт-практиков самое принципиальное значение: недаром монографии С. Гингера носят названия «Гештальт-терапия контакта» и «Гештальт: искусство контакта». Попробуем разобраться, в каком значении гештальтисты пользуются данным термином.

Словом «контакт» в обиходном языке пользуются чаще всего, чтобы описать процесс «установления добрых отношений, позволяющих взаимно удовлетворить друг друга», или обозначают сами по себе доверительные, равновесные отношения. Это своего рода союз между двумя людьми. В контексте гештальт-терапии мы употребляем термин «контакт» в довольно специфическом значении, имеющем существенные отличия от обиходного, в связи с чем наши слушатели часто запутываются.

П. Гудман определяет контакт как процесс энергетического обмена между человеком и окружающей средой, в котором происходит получение необходимого от среды и отвержение излишнего (П. Гудман, 2001).

Действительно, Я знаю о себе только в той мере, в какой существуешь Ты, другой. Чтобы развиваться, расти, принимать, отвергать — Я нуждаюсь в Тебе, в среде. Узнавание и принятие, отвержение и уничтожение происходят в процессе контакта.

Вы, вероятно, замечаете, что в гештальтистском определении контакта позиция односторонняя: с точки зрения субъекта (организма). Действительно, гештальт — субъективное направление в терапии. Важно помнить, что в этой модели речь идет каждый раз только об одном человеке, являющемся фигурой нашего внимания. Рассмотрим, для простоты, ситуацию, где людей только двое, Аня и Сережа. Каждый из них является средой для другого.

Но мы рассматриваем их не одновременно, а только по очереди. Ведь их восприятие и представление о происходящем с ними в данный момент могут быть совершенно разными (даже если не вспоминать хрестоматийный фильм «Мужчина и женщина», то возьмите

любой детектив — описания двух свидетелей редко совпадают между собой, не говоря уж об участниках происшествия). Аня может хотеть от Сережи проявлений нежности и видит перед собой белое и пушистое существо. Она глядит на его прекрасное лицо, волнуется и протягивает вспотевшие ладони для объятий. Сережа видит протянутые в его сторону руки и в этот момент воспринимает Аню как липкого вымогателя. Он испытывает страх и хочет сбежать. *У каждого из них свой Гештальт и своя граница-контакт, совершенно подчас не совпадающая с границей-контакт другого.* Они теоретически могут соприкоснуться, если их потребности друг к другу абсолютно комплементарны, и самовосприятие в данный момент идеально совпадает с восприятием глазами другого, причем у обоих. Что называется: «если наши ожидания совпали, это прекрасно»... Но согласитесь, это скорее редкость.

Итак, контакт определяется отношениями между человеком и окружением, где никто из них не создает другого; каждый сохраняет свои особенности. Далеко не всегда контакт даже предусматривает наличие другого разумного существа. Я могу любоваться деревом, а дерево знай себе растет. Чтобы получать большое наслаждение от ощущения его шершавой коры на щеке, мне нет надобности, чтоб оно меня замечало. И посуда не в курсе дела, что я ее мою: если мыльная тарелка выскользнула из моей руки, это повод ругнуться, но не основание подозревать ее в злокозненности. Человек взаимодействует с другим (человеком или предметом, без разницы) для достижения определенного собственного баланса, удовлетворения своей потребности, которое зачастую сопровождается чувством радости, умиротворения, расслабления, покоя. Это совсем не всегда результат любви, с той же вероятностью наоборот — драки. Я могу испытать покой, только выставив за дверь ненавистное лицо; порадоваться примирению или победе после хорошей драки; удрав от докучливого просителя, чья настойчивость меня пугает, но расслабиться или порадоваться, избежав соприкосновения (контакта) с любимым или ненавидимым, увы, не могу. Второе классическое определение контакта, которое дает Ф. Перлз, звучит так: *контакт — осознание и поведение, направленное в сторону привлекательного нового и отвержения непривлекательного.*

Для того чтобы утолить свою жажду, мне необходимо с тобой встретиться: узнать тебя, попробовать на вкус, захотеть и получить от тебя нечто. Но для того чтоб эта встреча произошла, мне необходимо знать себя. Что со мной происходит и для чего ты мне нужен? Что я от тебя приму и что отвергну? Ф. Перлз настаивает, что *контакт может произойти только между отдельными существами*. Мне необходимо обособиться, причем далеко не только внешне и не только от тебя. Подчас так нелегко определить, где моя симпатия к тебе вызвана тем, что я реально вижу и считаю привлекательным, а где — тем, что я приписываю, поскольку сама обладаю этим качеством или хочу обладать. Попробуй разобраться, где мое собственное желание пойти к тебе на свидание, а где — мамина заповедь «не отказывайся — промахнешься». В тех переживаниях, взглядах, поступках, где я — не совсем или не только Я, я пребываю в слиянии (см. раздел «Конфлуэнция II рода» в главе «Соппротивления») с чувствами и взглядами другого. Эта зона закрыта для контакта; я не получу радости от свидания, потащившись на него по материнской указке. Разве только поставлю галочку в ежедневнике и скажу: «ух, отстрелялась». Также мало радости мне будет, когда, спустив собаку на Ужасного Хулигана из Новостей, я увижу покусанного пьяненького соседа. Мне необходимо обособиться от множества собственных предвзятостей, хотя бы для того, чтобы ясно, без иллюзий, понимать, кто Ты. Имею ли Я реальные шансы получить от тебя потребное мне, или я бьюсь в закрытую дверь.

Даже если слияние имеет место с обеих сторон, то скорее всего ничего, кроме скуки, оно мне не принесет. В этой связи путать их не особенно полезно, а слово «контакт» в «житейском понимании» — мирное, бесконфликтное сосуществование — нередко именно слиянием и отдает.

При этом контакта, обмена энергией, без непосредственного прикосновения к «избраннику» и утраты, хоть на какое-то время, границ между нами просто не может быть (см. раздел «Цикл контакта») — не растворившись, я не могу измениться. *Парадокс — контакт производится ради растворения и требует независимости*. Полный контакт обязательно предусматривает краткий миг слияния, где Я и Ты заменяется на Мы. Это может быть оргазм, момент интимности в каком-то совместном деле; вы можете припомнить — если случа-

лось внимательно слушать — чувство глубокого растворения в горящем. Это сладчайшие моменты, сопровождающиеся переживанием общности, принадлежности. Но:

- эти переживания далеко не всегда взаимны. Если я слушаю тебя всем сердцем и удовлетворяю свою потребность приблизиться и понять — я в тебе растворяюсь. Ты же в этот момент можешь быть от меня невообразимо далеко, если твоя потребность заново пережить события твоей юности, ты сливаешься с фигурами, которые давно канули в Лету;
- это краткие моменты, в терминологии С. Гингера приходит «развязка», и снова ты — это Ты, а я — это Я. Мы уже не вместе, мы все еще пьем чай, но каждый держит свою чашку, у одного — погорячее, а у другого — с лимоном;
- это частичное растворение — двое поют, и голоса их сливаются, но они не уподобляются другому — у одного простуженный тенор, а у другого хриплый басок;
- возникающее объединение не нарушает целостности личности, при выходе из него каждый остается самим собой, теоретически, свободным от обязательств.

После контакта наступает расставание, и тогда возможна следующая встреча. Это пульсирующий процесс, контакт — отход — ...

Немудрено, что человеку чрезвычайно соблазнительно превратить этот контакт в слияние, чтоб продлить сладостный миг. Для этого так немного надо — просто не расставаться, убеждать себя и партнера, что «твои интересы — это мои интересы». Иногда это довольно надолго удается — влюбленным, родителям с детьми. Самое главное — это игнорировать различия, ведь они вызывают обиду и страх. Беда только в том, что, находясь в слиянии, невозможно расстаться, а значит, не только других встреч быть не может, но неизбежное разделение приведет к обособлению. Кому-то из пары становится тесно, он начинает уходить, а на долю второго приходится боль и недоумение. От этого он замыкается в себе, «обособляется», привыкает ретрофлексировать — и новая встреча не всегда возможна.

Клиент приходит на очередной сеанс с заявкой: хочу разобраться в отношениях со своей дочкой. «Я в растерянности от того, что стало с нашими отношениями, — говорит он, — хочу попробовать поменять что-то, пока не стало поздно».



Т. Расскажи немножко.

К. Ну, ты знаешь, как у меня с женой. Сын уехал. Да она всегда была самым для меня родным человеком. Такая была ласточка. Еще год назад *(с упоением рассказывает, как они вдвоем проводили каникулы в деревне)*.

Т. А сейчас?

К. Я ее вообще не вижу. Приходит поздно... Скинет пальто — и в свою комнату, по телефону звонить.

Т. Что у тебя к ней в связи с этим?

К. Обида, раздражение...

Т. Она знает?

К. Еще бы. Вот я вчера все сказал, по-отцовски, напрямую, что думаю про ее поведение, звонки эти по ночам...

Т. Хочу сориентироваться. Как ты это говорил?

К. *(ставит в угол комнаты подушку, и обращается к ней. Сначала говорит довольно спокойно, затем все более расплываясь — кричит. Одна претензия сменяет другую вперемешку с бранью, о собственных переживаниях ни слова. Он не говорит о чувствах, но багровое лицо, глаза в красных прожилках, вибрирующий голос, экспрессия рук свидетельствуют о таком накале гнева и обиды, боли, что мне становится страшно и горько.)*

Т. Как она реагирует?

К. Как всегда. Ушла и заперлась. На дверь поставила защелку. Теперь не разговаривает со мной. Я и сам чувствую, что виноват, хотел прощения попросить, так ее дома нет.

Т. Что главное в том, что ты пытался до нее донести?

К. Не знаю. Чтобы она *(родительские указания, как дочке следует вести себя с папой)*. Это уже я сто раз говорил.

Т. Она тебя слушает?

К. Нет.

Т. Ты хотел разобрать, изменить что-то в отношениях. Попробуй сказать по-другому. Если бы, помимо прощения, ты сказал ей просто, что ты от нее хочешь.

К. Чтоб ты была дома к десяти часам, а я не буду орать.

Т. А для чего именно к десяти?

*(У клиента долго нет внятного ответа. Мы проверяем, не интроект ли это. Выясняется, что нет — он с пониманием относится к ее*

занятиям и увлечениям и допускает, что можно прийти и позже, не оказавшись в опасной ситуации.)

Т. Что же все-таки эти десять часов означают?

К. Это время, когда я вернулся «с работы», семья собирается.

(Мы долго выясняем, чего он все-таки хочет в этой связи от дочери: ему трудно разделить, что он хочет ей дать за чаепитием, а что — получить; что думает по этому поводу «мать» и что он сам. Наконец он обращается к дочке — в углу: «Я хочу, чтоб ты помогла мне и матери. Хочу, чтоб было время потить вместе чаю, — мне без тебя горько. Хочу, чтобы я знал о твоей жизни».)

Т. Ты говорил ей об этом?

К. Зачем? Это что, и так не понятно?

Т. У тебя на то, чтобы это сформулировать, ушло сорок минут. Да и как она может об этом знать?

К. Мы члены одной семьи, у нас все общее.

Этот сеанс надолго оставил у меня чувство печали, досады и бесилия. Этот мой клиент был мне очень симпатичен, и цена — отсутствие контакта с дочкой — казалась мне слишком высокой за сохранение иллюзии «все общее». В реальном контакте так не бывает: *разница между контактом и слиянием — наличие обособляющей каждого границы.*

В терапии мы рассматриваем чаще всего контакт и контактные функции клиента, где другие, в том числе терапевт, — среда. В рамках супервизорской сессии мы можем рассмотреть цикл контакта терапевта, ведь у него тоже есть свои потребности в отношении клиента. Но речь идет о разных циклах контакта! Мы можем рассматривать так называемый интерактивный цикл контакта (в паре); можем и цикл контакта «пары» с третьим лицом, как с внешней средой; этим мы будем заниматься на семинаре по семейной терапии. Пока же речь идет о цикле контакта одного человека.

## Граница-контакт и ее модальности

Чаще всего ее не видно, это скорее концепция, нежели феномен. Мы уже вводили это понятие в главе по функциям Self, приводя в качестве оболочки, одновременно придающей форму, обособляющей и дающей возможность обмена со средой, — кожу. Кожа с помощью

рецепторов сообщает мне информацию о качествах объекта, к которому я прикасаюсь, сигнализирует мне (болевым импульсом) о повреждениях моей поверхности, обеспечивает приток кислорода, занимается терморегуляцией, выводит шлаки, то есть поддерживает мой баланс в окружающей среде. Среда тоже реагирует на состояние моей границы; не секрет, что по состоянию кожи можно судить о моем возрасте, здоровье, эмоциональном состоянии. Конечно, кожа — непосредственная часть моего организма; в то же время температура, сухость, состояние кожи зависят и от качества окружающего меня воздуха и пространства — сомневающимся рекомендую выйти часа на три на южный пляж. Таким образом, *кожа, как любая граница, является производным как организма, так и окружающей среды*. Аналогичными свойствами будут обладать другие мембраны (оболочки внутриклеточных органоидов, клеток) и слизистые оболочки — «внутренняя кожа», выстилающая альвеолы и бронхи, желудок и мочевого пузыря. Когда легкие или желудок начинают хворать, это зависит как от состояния организма, так и от особенностей тех элементов среды, с которыми они контактируют (воздуха, пищи и т. д.).

Метафорой границы-контакт является таможня, где осуществляется товарообмен, взимается пошлина и действуют «пограничные» законы (например, могут существовать беспошлинные магазины). Таможни граничащих государств могут стоять в ста метрах друг от друга — но кто видел «общую» таможню? «Российско-финской» границы нет. Есть русская граница, и есть финская.

В английском языке, которым пользовался Ф. Перлз, создавая теорию гештальт-подхода, концепция, обозначающая место встречи организма с окружающим миром, где происходит встреча с новизной и где только и можно получить нечто, потребное организму, называется Contact boundary. На русский это в разных руководствах переводится как контактная граница или граница-контакта. Нам больше всего нравится вариант граница-контакт, предложенный С. Гингером: хотя звучит этот термин странно, но зато отражает двуединство этих понятий, необособленных друг от друга, как две стороны медали.

Граница-контакт имеет прямое отношение между фигурой и фоном (см. главу «Гештальт-психология») и именно в ее области про-

исходят все сколько-нибудь значительные события в гештальт-терапии.

Польстеры вводят понятие «граница Я» — некоторое динамическое образование, связанное с самоидентичностью и имеющее определенные ограничения. По сути, речь идет о проявлениях Personality, и «граница Я» не более, чем одно из проявлений границы-контакт. Это наш жизненный опыт и связанная с ним способность принять новые переживания, проявить себя — того, что допускается при контакте. Сюда включаются наши сенсорные и интеллектуальные возможности, установки, ценности, взгляды. Именно этим определяется характер и способ контакта: выбор образа жизни, работы, друзей и т. д. Внутри этих границ человек действует свободно, и контакт приносит ему удовлетворение, но мало новизны. На границе появляется риск и азарт — может быть, вам случалось делать почти невозможное. За пределами границ действие практически немислимо, да и выживание проблематично (я не могу летать, жить в 50-градусную жару, не буду дружить с людьми, которых считаю подлецами). Эту границу стережет физиология и психологические защиты: забывания, расщепления, рационализации, «слепые пятна» и т. д. Если границы «жесткие», то прикосновение к ним приводит в замешательство, растерянность, я не могу контролировать нечто вне своих границ, и может иметь результатом сильную тревогу. Многие события в гештальт-терапии направлены именно на работу с этими границами: это всевозможные эксперименты на расширение зон чувствительности (границы тела), проявления себя (голос), демонстрация чувств, «запрещенного или неприличного» поведения, непривычных ролей (граница ценностей) и т. д., то есть создание ситуаций неопасного риска, ведущих к присвоению новых возможностей и, следовательно, более гибким границам.

*Где мои невидимые границы каждый данный момент? Это зависит от того, что сейчас является для меня фигурой (И. Польстер, М. Польстер, 1997). Рецепторы кожи, если главное — телесный контакт с тобой. Степень моего слуха, если я прислушиваюсь к твоему дыханию. Мои эмоции, если я пытаюсь разобраться, какие чувства у меня вызывает твое присутствие. Мои ценности, если я дискутирую по поводу выборов. Этих модальностей границ как минимум столько, сколько модальностей сознания: результаты восприятия (видимое,*

слышимое, ощущаемое и т. д.), эмоции, результаты апперцепции, мысли, ценности и др. Все это может осознаваться и может быть фигурой для клиента в терапевтической сессии. Важно, что это всегда граница между человеком и средой, окружением.

*Задачей терапевта является сопровождение клиента на его границе-контакт — помощь в построении ясного, завершенного Гештальта.* При этом от совпадения модальностей границы терапевта и клиента многое зависит. Нередкая ситуация: клиент говорит об ощущениях, а терапевт спрашивает его о мыслях по данному поводу или интерпретирует (высказывает свои мысли). Еще чаще приходится наблюдать, как клиент толкует о религиозных переживаниях, а терапевт интересуется особенностями позы и ощущениями в шее. Между их границами пролегают снега и реки. Иногда эта метафора воплощается воочию — физическая дистанция сильно возрастает. Переключение внимания клиента с одной модальности границы (сознания) на другую может быть осознанным и адекватным терапевтическим выбором, но стоит отдавать себе отчет, что такая тактика является фрустрацией для клиента и может переживаться им как провокация. Иной раз этого можно избежать, занявшись параллелированием (темы, чувств, локуса). Мы не будем здесь специально останавливаться на этой теме, предлагаем почитать соответствующие главы в «Искусстве психотерапевта» Дж. Бьюдженталя (Бьюдженталь, 2001, с. 99–131).

Если вы все же предпринимаете смену модальностей, то отдавайте себе отчет, чем и ради чего вы рискуете в контексте данного сеанса? Иногда, особенно неопытным клиентам, стоит объяснять, для чего вы предлагаете именно эту тактику — вы говорите о себе, о терапевте.

Иногда я погружаюсь в себя, ухожу от контакта с тобой, и моя граница заходит очень глубоко внутрь меня, я думаю: а что же я сейчас чувствую? Это происходит от способности человека разделять себя на наблюдаемого и наблюдателя, чувствующее тело и мыслителя (как любят выражаться психоаналитики, на наблюдающее и проживающее это). Энергия направлена на самого себя, и в этом смысле это всегда ретрофлексия. Иногда она способствует развитию. Иногда, когда уводит энергию от внешнего контакта, лишая его спонтанности, — тормозит. Это вопрос ситуации и ритма (Е. Иванова, А. Яковлев, 1996).

Вопрос о существовании «внутренних» границ, внутри биосоциального организма по имени человек, в ортодоксальной гештальтистской литературе особенно не рассматривался. Если пребывать строго в «здесь и теперь», в контакте с другим человеком и «оставить мысли и обратиться к чувствам», как призывал Ф. Перлз (Перлз, 1996), то они себя просто не проявляют и в этом смысле не существуют. Но каждый раз, как я о чем-нибудь думаю, я беседую сама с собой на два (а то и больше) голоса. Эти голоса соглашаются и спорят, ласкают друг друга и лупят (поскольку тело принадлежит обоим, то иногда боль в животе очень ощутима). Я порой испытываю при этом весьма интенсивные чувства и телесные ощущения. Иногда эти спорящие голоса имеют свою судьбу, характеры, имена, привычки. Они завладевают телом по очереди, но кто бы сейчас ни был «главным», он помнит или может вспомнить обо всех остальных. Именно это делает их гораздо более похожими на «субличности» из психосинтеза (Ассаджиоли, 1994), чем на «множественную личность» (МКБ-10) из учебника психиатрии.

При этом в комнате, очевидно, нет никого другого, а признаки контакта, как мне кажется, есть. В этом процессе немало возбуждения, интереса, а случается и новизна. Я не вижу смысла объявлять эти границы несуществующими — ведь наличие границ между государствами не отменяет границ между республиками. Я легко присоединяюсь к точке зрения Фэаберна (Fairbern, 1947) и других представителей объектного подхода, что некогда эти границы были внешними, и я интроецировала в процессе раннего развития целостно и покусочкам множество образов «значимых других». Кстати, Перлз и Гудман (Перлз, 2001, с. 346) имели на этот счет весьма сходную точку зрения (я имею в виду их концепцию, касающуюся вины, эго концепции и т. д.).

Предполагаю, что с тех пор мои «внутренние собеседники» сильно изменились и этот интроецированный материал в достаточной степени переварен. Я склоняюсь к тому, чтобы узаконить внутренние границы, но поскольку это еретическое мнение, то согласна проводить их пунктиром.

Вопрос, как быть с протопатической чувствительностью, болью, — особый, и гештальтисты отвечают на него по-разному. Большинство склонно считать, что всякая боль имеет источник в окружающей сре-

де, и, по сути, боль — лишь один из результатов контакта с вредоносным агентом. Во всяком случае, в гештальте мы имеем инструментарий только для работы на границе контакта с окружающей средой. В силу этого делается все, чтобы человек не проводил границу между собой и болью, не говорил в диссоциированной позиции «моя боль», а присвоил, что он сейчас и есть эта боль, и поискал, что при этом в среде окажется фигурой. Это касается не только боли, но и других феноменов бытия, которые многие люди по привычке склонны отчуждать, диссоциироваться от них. Даже на профессиональных группах на вопрос о чувствах в ответ можно услышать: «у меня есть страх и некоторая потливость», «я еще не вошел в контакт со своими эмоциями» или «ко мне пришло чувство восторга». Если границы между «субличностями» — для нас вопрос спорный, то проведение границ между человеком и его функциями или проявлениями не представляется нечем иным, как невротическим паттерном. Если говорить об осознании, то этот процесс требует полного присутствия в ассоциированной позиции, и гештальтисты, конечно, стремятся к присвоению человеком своих функций и органов, а не к контакту между ним и его печенью. С эмоциями или с частями тела работают как с проекциями, например, в технике монодрамы, и это делается намеренно: по сути, усиливается уже имеющаяся диссоциация, чтобы появилась внешняя, доступная контакту, граница и последующая интеграция была более полной.

## **Стратегические направления в гештальт-терапии. Эксперимент, техника «челнока», континуум осознания**

Гештальт-терапия не является технически-ориентированной. Приоритетным является построение терапевтических отношений, которые только и позволяют произойти «экзистенциальной встрече двух человек». Тем не менее, чтобы ориентироваться в массе феноменологического материала и иметь возможность структурировать процесс, терапевту требуются ориентиры — некие стратегии, которые могут облегчить ему выбор, в каком направлении двигаться в сеансе. В данном параграфе мы хотим попытаться систематизиро-

вать многообразие экспериментов, входящих в репертуар гештальт-терапевтов, и поговорить об их уместности в зависимости от конкретной терапевтической задачи.

Все наши технические приемы следуют цели способствовать расширению зоны осознания, ради, пользуясь слегка перефразированным языком Дж. Бьюдженталь, укрепления «присутствия» (доступности) и «экспрессивности» клиента, возвращая его при этом в ответственную позицию (Бьюдженталь, 2001, с. 42–43).

Когда Серж Гингер в начале своей книги «Гештальт-терапия контакта» (с. 18–29) описывает многообразие гештальтистских приемов (проигрывание, монодрама, амплификация, полярности и т. д.), не задаваясь целью как-то их систематизировать, речь идет о тактике. Одни и те же техники применяются терапевтом совсем по-разному в зависимости от стоящей перед ним актуальной задачи.

Ценную попытку систематизации тактических приемов произвел Клаудио Наранхо в книге «Техники Гештальт-терапии» (К. Наранхо, 1997).

Он разделил технические приемы на «техники подавления» (suppressive) и «техники проявления» (expressive). Подавлению подвергаются сопротивления, а проявлению — спонтанные креативные аспекты поведения. Нам подобное разделение кажется слишком широким и не слишком нравится термин «подавление» сопротивлений. Ведь мы работаем ради осознания, в том числе феноменов сопротивлений, а «подавленный» или «запрещенный» материал осознавать весьма сложно.

Кроме того, мы заинтересованы, на данный момент, сориентироваться скорее в стратегиях, нежели в тактике — ответить не только на вопросы «что» и «как» предлагать клиенту, но «когда» и «для чего» делать эти предложения.

Если потребность осознана, человек, безусловно, будет стремиться ее реализовать. Гештальт будет ярким, полным, насыщенным, а поведение — гибким и адаптивным. Сложности могут возникать как в процессе ориентации в своих ощущениях и окружающей среде, так и в процессе поведения, направленного к желаемой цели. В первом случае, человеку трудно создать яркий,



насыщенный образ, он плохо знает, чего хочет. Он может либо не полностью осознавать свою потребность, либо не иметь способности выбрать в окружении адекватный объект, способный удовлетворить его. Его энергия будет низкой, и до действия дело может вообще не дойти. Во втором случае он мобилизован к действию, но деятельность распылена (например, попыткой решать несколько задач сразу) или неудачна (например, в связи с неадекватностью поведенческого репертуара). Если условно разделить цикл контакта на фазы ориентации и действия, то первый случай можно считать «расстройством» на фазе ориентации. Второй случай представляет собой сложности на фазе манипуляции. В любом случае, задача терапевта — помочь ему сориентироваться в том, как он препятствует себе в удовлетворении своих потребностей, но тактика будет различной.

Мы заинтересованы выяснить, как наш клиент организует свое видение ситуации, насколько он полностью в ней присутствует (или уходит от нее); что он делает или избегает делать; насколько он достигает цели и как присваивает результат.

Для этого мы пользуемся традиционными вопросами:

- Что ты сейчас переживаешь (видишь, слышишь, чувствуешь, etc.)?
  - Что ты хочешь (в том числе от меня, от данной сессии)?
  - Кто тебе может это дать?
  - Что ты замечаешь с его стороны?
  - Как ты об этом узнал?
  - Что ты испытываешь к нему?
  - Что ты делаешь?
  - Как тебе это удастся?
  - Как можно сделать по-другому?
  - Чего ты избегаешь?
  - На что ты рассчитываешь?
  - Что тебе это сейчас дает?
  - Что ты думаешь и переживаешь в связи со случившимся?
- и т. д.

Искусство терапевта во многом связано с мерой, ритмом и уместностью этих простых интервенций. Попробуйте сами подумать, к

каким функциям Self адресованы эти вопросы, как эти функции распределены в цикле контакта, это может помочь вам сориентироваться, где они более необходимы вашему клиенту.

Если попытаться представить наши предложения в виде алгоритма, то условно можно разделить их на три большие группы.

1. Континуум осознания.
2. Эксперименты, направленные на актуализацию:
  - 2.1. Актуализация текущей ситуации.
  - 2.2. Реээнктинг ситуации «сейчас — там» (ситуация прошлого, «там и тогда»).
  - 2.3. Эксплицитное воспроизведение.
  - 2.4. Актуализация и расширение границ, «внутренней ситуации» — в том числе, «Я» границы) «здесь и с самим собой».
3. «Челноки»:
  - 3.1. Между модальностями.
  - 3.2. Между «различными пластами бытия».
  - 3.3. Между различными одной границы участками границы внутри одной модальности.

Давайте вкратце обсудим каждую из этих групп.

### **1. Континуум осознания**

Чем полнее человек проживает ситуацию, чем она для него актуальнее, острее, тем более глубокий и полный опыт он получает. По сути, все игры вокруг «здесь и теперь» — не более чем способы помочь человеку оказаться более включенным в свою ситуацию, даже если он формулирует проблему, как относящуюся к прошлому или будущему, к отношениям с людьми, которых, здесь нет. Оказаться включенным в текущую ситуацию помогает *сосредоточить внимание на происходящем и последовательно излагать другому, терапевту или кому-то из членов группы, все то, что происходит со мною в данный момент*. В дело идет все, что я осознаю: что я вижу, чувствую, ощущаю телом, переживаю на уровне эмоций, планирую, намереваюсь, вспоминаю, обдумываю и т. д., не фиксируясь на содержании или оценивании своих переживаний, не пускаясь в объяснения по их поводу. Терапевт следит, чтобы речь шла от первого лица, в единственном

числе, в настоящем времени, и наблюдает за прерываниями, если они возникают. Эта медитативная, по сути, техника у Перлза получает название «континуума осознания» (Перлз, 1996, с. 83). Мы уже упоминали ее в главе «Восточные духовные практики».

*Ее суть — предложение сконцентрироваться на своем текущем опыте, и стиль терапевта — по большей части — сопровождающий.* Стратегически континуум осознания незаменим для работы в пре-контакте, когда потребность еще не ясна и клиент затрудняется выделить из фона « мозаику своих переживаний » или выбрать из нее главное. Данное упражнение позволяет поднять энергию и актуализирует функцию Id. Даже если речь идет о воспоминаниях, мыслях или предположениях, то это зачастую становится тем фоном, на котором разворачивается фигура сеанса.

Терапевт внимательно следит за перепадами энергетики и фиксирует для себя «ударные» либо очевидно избегаемые места (клиент перебивает себя; лишает голос модуляций; проговаривает скороговоркой и т. д.). Это может лечь в основу терапевтических гипотез и служить основой построения дальнейших экспериментов или привести к модификации самого континуума осознания. Например, можно предложить все следующие фразы сопровождать эмоционально насыщенной добавкой: «Я чувствую, как голова давит на плечи, и чувствую себя одиноким. Я вижу пургу за окном, слышу шум вентилятора — и чувствую себя одиноким. Я понимаю, что вокруг меня сидят люди, мне кажется, они чего-то от меня ждут — и я чувствую себя одиноким...». Такой прием помогает сориентироваться, что именно из потока сенсорного или когнитивного опыта в наибольшей степени участвует в построении значимой фигуры.

Иной раз сам по себе этот прием оказывается достаточным для того, чтобы идентифицировать и изменить (за счет доведения до гротеска) повторяющиеся паттерны поведения. Например, представьте себе монолог: «Я сижу здесь, и я знаю, что я — маленькая и нелепая. Я вспоминаю, как сидела на уроке в первом классе, — и я знаю, что я — маленькая и нелепая. Я гляжу в потолок — там ничего нет, — и я знаю, что я — маленькая и нелепая. Я вижу твои глаза, они кажутся мне заинтересованными — и я знаю, что я — маленькая и нелепая. Я вижу, что все уже легли, и вижу всех сверху — и я знаю, что я — маленькая и нелепая. Мне обидно, что меня не слушают, — я здесь по-

что самая старшая, у меня хватает жизненного опыта — и я знаю, что я — маленькая и нелепая...». С некоторой вероятностью, рано или поздно, клиент найдет нечто «нелепое», несообразное в том, как «заезженная пластинка» применяется им на все случаи жизни, — соприкоснется с «жестким» участком своей границы.

Иногда за счет этой работы удается заметить модальность сознания, которая упорно отсутствует в потоке осознания: например, телесные ощущения или слышание, что помогает заподозрить «дыры в личности», о которых писал Перлз.

## **2. Эксперименты, направленные на актуализацию**

Сюда мы включаем предложения терапевта, направленные на актуализацию и экспрессивное проживание в «здесь и теперь» многочисленных событий, имеющих место «там и тогда». В основе любой из техник, предусматривающих данное направление, лежит проигрывание — осознанное переживание, воплощение в действие, позволяющее прожить ситуацию более полно и интенсивно. За счет этого удается получить доступ к тем ощущениям и чувствам, которые забыты, подавлены, или же к тем, которые человек просто не успел «почувствовать» в динамичной и тягостной ситуации. Мы уже писали, что мысли значительно опережают по темпу чувства и тем более ощущения, и часто воспоминания представляют собой «фотоальбом», который человек рассматривает в диссоциированной позиции. Ситуация не может быть переделана — история не имеет обратного хода, — но «восстановление в правах» чувственного и эмоционального материала позволяет ее по-настоящему завершить и отпустить в фон.

Актуализацией и драматизацией стоит заниматься только после того, как заявка или фокус интересов клиента на данный момент прояснены. Само прояснение заявки предусматривает осознание фигуры потребности — желание исследовать или изменить что-либо в своем поведении, получить помощь в какой-то конкретной сфере или что-то еще. Так или иначе, клиент вступает в фазу контактинга, где рассматриваются фигуры окружающего мира и отношения с ними. Нам желательно понять, кто выступает в качестве основных фигур окружающего мира (см. параграф 3 данной лекции). В зависимости

от этого мы будем помогать клиенту воссоздать «подручными средствами» — с помощью членов группы, терапевта, переходных объектов или в технике монодрамы — ту ситуацию, которая наиболее актуальна.

*А. Если сама заявка звучит ретрофлексивным образом, типа: «хочу понять, как я ссорюсь сама с собой», или «хочу изменить самооценку в... ситуациях», более резонным представляется начинать с эксплицитного воспроизведения «внутренней ситуации» — «здесь, сейчас... и с самим собой». Раскрытие комплекса ретрофлексивных переживаний поможет раскрепостить блокированную энергию, дав возможность перейти от «мыслей по поводу» к телесным ощущениям. Иногда мы сталкиваемся с полярными сторонами жизни клиента и можем амплифицировать (усилить, сделать выпуклыми) обе из них. Возможность хоть иногда «прожить до конца» обычно подавляемую полярность позволяет узнать кое-что о своих импульсивных (непроизвольных и неотвязных) действиях и сделать их осознаваемыми, а, следовательно, контролируемыми. Нередко после такого рода эксперимента всплывает важная незавершенная ситуация из прошлого, связанная с фигурами из внешнего мира.*

*Б. Если заказ предусматривает конкретную жизненную ситуацию и достаточно понятно, что в ней привлекает внимание клиента, то одной из стратегий выбора будет актуализация текущей жизненной ситуации «сейчас — там», то есть за пределами кабинета. Это может реализовываться в монодраме (когда клиент по очереди играет роль всех персонажей своей истории), но чаще на роль участников действия привлекаются члены группы (или терапевт). При этом иногда их выбирает сам работающий и «инициирует» в более или менее психодраматическом ключе, а иногда сами участники выбирают для себя те или иные роли (см. раздел «Гештальт в группах»), после чего взаимодействуют — в более или менее строго заданном клиентом способом. Важно не забывать предложить «протагонисту», прежде чем изменять в сцене нечто в желаемую для него сторону, побыть во всех ролях своей драмы, а затем вернуться в свою. Это позволяет иногда не только разобратся с проекциями и присвоить некоторые из них, но и взглянуть на «до боли привычную» ситуацию с новой точки зрения.*

Необязательно воспроизводить ситуацию буквально, можно воспользоваться метафорой. Например, если клиент обронил, что про-

исходит очередная «свинская сцена», то можно разыграть эту драму «из жизни свиней», диких или домашних, по выбору, построив соответственно хлев, кормушку и т. п. Возможно также предложить разыграть ситуацию в нескольких «жанрах» по очереди — как трагедию, фарс, водевиль и т. д., что помогает снять налет «романтического трагизма» и сделать ситуацию более доступной для осознания.

Одним из выборов может быть моделирование основных аспектов ситуации на материале актуальных отношений с терапевтом или участниками группы (см. «Повторяющиеся паттерны поведения клиента»).

*В. Резнэктинг* (драматическое воспроизведение ситуации и значимых отношений прошлого — «там и тогда») во многом похож на актуализацию текущих событий. В отличие от нее мы редко на старте терапии имеем непосредственный заказ на реконструкцию событий далекого прошлого, за исключением тех случаев, когда клиент находится под воздействием вульгаризированного «телевизионного» психоанализа или начитался соответствующей литературы. Как раз в этих случаях пускаться в резнэктинг довольно бесполезно — лучше сначала выяснить, для чего наш клиент этого хочет. Если он заявляет «поисками причины причин своих несчастий», то, скорее всего, не только будет опираться на собственные представления о событиях, а не на реальные воспоминания, что сделает работу абсолютно надуманной, но и в результате совершенно уверится в своих идеях. Это может привести не к изменению, а, напротив, к фиксации негативного опыта и новому способу самооправдания. «Если в моей жизни был такой кошмар (инцест), — может сказать клиентка, — то мои отношения с мужчинами изгажены безвозвратно». Отсутствие собственных усилий по налаживанию интимных отношений будет возведено в ранг закона.

Иными клиентами движет фантастическая мысль, будто переделав свое прежнее поведение в сеансе, в символической или псевдорелигиозной форме, они изменят ход своей истории. Например, «забитая» матерью клиентка никогда ей не возражала и сейчас крайне недовольна собой — пятилетней. Она хочет «вернуться» в пятилетний возраст, вспомнить сцену глубокой обиды и «напрямую сказать матери все, чего та заслуживала». Она и сейчас «под каблуком» у ма-тушки и предпочитает ей не перечить. Вместо того чтобы разговари-

вать о детских обидах с реальной сегодняшней матерью и рисковать «нарваться», она предпочитает разыграть фантазию, то, чего никогда не было, да и, с учетом характера и отношений обеих, случиться не могло. Она не может ясно объяснить, на что она рассчитывает в результате такой работы, но предполагает, «что если бы она это сделала, то отношения сложились по-иному». Вне зоны осознания — путаница во времени, и стоит заниматься не реэксиктингом, а возвратом очевидного. Если бы она сделала это тогда — очень вероятно, отношения были бы иными, этой проблемы могло бы не существовать. Трижды «бы». Но коль скоро проблема есть сейчас, то и разрешена она может быть только в ее сегодняшней, взрослой, позиции, а не из роли «безответственного» дитяти. Попускать такой «реэксиктинг» — значит помогать клиентке в невротическом самообмане.

Хочется предостеречь и терапевтов от преждевременного реэксиктинга, основанного на терапевтических гипотезах, опирающихся не на знания о реальном клиенте, а на теоретические представления о том, «как часто бывает» или «может быть». Если повезет и подобная работа попадет «в десятку», что редкость, то, с большой вероятностью, неготовый к ней клиент обесценит или вытеснит результаты.

Если же, что значительно вероятнее, в предложении эксперимента будет допущена приблизительность, то распылится и потеряется один из самых важных этапов психотерапии.

*Итак, спешить с реэксиктингом не приходится, это удел фазы полного контакта, для которой должна быть собрана соответствующая энергия. Зато реэксиктинг зачастую дарит клиенту и терапевту те редкие моменты интимности, после которых происходят настоящие изменения.*

*У реэксиктинга особая роль. Это воспроизведение «острой ситуации высокой интенсивности» (см. подробно в следующей лекции) — той реальной или воображаемой (собрательной) ситуации, где блок сопротивления, на котором сейчас живет проблема, являясь творческой адаптацией, «лучшим выбором, на который человек был тогда способен». Часто можно говорить, что в этой ситуации, осознанно или не очень, человек принял решение, которое стало частью его «жизненного сценария». Язык гештальтистов здесь не особенно отличается от языка транзактного анализа (Э. Берн, 1997), но, в отли-*

чие от последователей Э. Берна, гештальтисты заняты не описанием и анализом «сценария» в целом, но исследованием той его части, которая непосредственно связана со структурой актуальной ситуации. Углубляясь в ее раскрытие, клиент и терапевт шаг за шагом отмечают повторяющиеся аспекты срывов цикла контакта, от самых поверхностных, ситуативных, к все более общим — определяющим картину привычного реагирования этого человека на сложности определенного рода. Когда поведение такого рода стало привычкой, обуславливающее столь многое в его жизни? *Часто многие сюжетные линии сходятся здесь, как в фокусе, и само «воспоминание» носит характер неожиданного инсайта.* Иной раз нет необходимости специально драматизировать эту сцену. Человек спонтанно глубоко погружается в воспоминания, и подавленные чувстваотреагируются без всякого дополнительного приглашения со стороны терапевта. Но иногда у человека остается от ситуации ощущение неясности, смутности, как будто он чего-то не разглядел, не понял, не признал. Тогда ситуация воссоздается. Желательно бережно учитывать все детали окружающей ситуации, которые человек может припомнить: обстановку дома, вид за окном, одежду участников, запахи и звуки, не обязательно восстанавливать все «в декорациях», но припоминание по максимально возможному числу модальностей может сделать Гештальт более полным, неожиданным и усиливает эффект погружения.

«Картину» стоит восстанавливать с участием всех реально окружавших маленького человека персон, даже тех, кто непосредственно не принимал в ней участия, но чье присутствие, подчас незримое, придало ей именно такую окраску. Иной раз «отвергающая» мать, равнодушно встречающая детское горе, оказывается «случайно» повернута лицом к перегородке, где лежит тяжело хворающая бабушка. Это ничего не меняло в картине тягчайшей детской обиды и «решения» — «бесполезно делиться бедой. Только лишний раз попадет». Ребенок живет в «геоцентрической» системе координат. Но проживающий эту сцену взрослый человек способен увидеть то, что укрылось от глаз малыша. Он может, признав чувства другого человека, матери, сейчас сойти со своей орбиты — признать, что ситуации бывают разные и он не всегда способен разглядеть в них все. Сколько раз оказывалось, что отец «на кухне», «старший братик, который



умер двумя годами раньше», «мамина проклятая диссертация» — вещи, категорически не вмещавшиеся в коротенькое «здесь и теперь» ребенка, по существу, проясняли взрослому человеку случившееся.

В этой сцене действие инициируется примерно так же, как в «актуализации жизненной ситуации», может быть, с меньшим вниманием к пересадкам, поскольку цель несколько другая. *Важнейшая функция реэкстинга — отреагировать «накопленное»; реэкстинг нередко сопровождается сильным катарсическим эффектом* (гнева, горя, стыда, реже — ликования). *После отреагирования становится возможным работать с «сегодняшним» отношением к решению, принятому ребенком.* Его бонусы и изъяны проверены жизнью, за него уплачено. Взрослый человек может изменить его, но оно вступит в жизнь только с настоящего момента.

Делать (и говорить) в рамках реэкстинга то, чего не было сделано в свое время, бессмысленно. Тем не менее иногда требуется ввести в эту сцену «дополнительные» фигуры. Это разумно в тех случаях, когда человек в полном слиянии со своей детской, анахронистической картиной мира, и не способен к ясному осознанию ситуации. Например, до сих пор пребывает в полном смирении и страхе перед «всевластным насильником» и признает его безусловную правоту. В идентификации с насильником тонут все эмоции. Чтобы разрушить это слияние, можно попросить клиента представить, что в этой сцене появляется он — взрослый. Что он видит и слышит? Что он испытывает в отношении каждого из этих людей? Что он хочет и может сделать? В других случаях вводится «крестный», «помощник», «терапевт» и т. д. Часто это проекция идеального родителя, в отличие от того «кошмарника», которого клиент в этот момент считает реальным. Это бывает той полярностью, которая необходима для выхода из слияния, но, если заиграться, она приобретает характер «болеутоляющей пилюли» или сладкой лжи. Чтобы этого избежать, следует не позволять человеку забыть, что в реальности этого не было, и настаивать на присвоении того, что это символическое действие обозначает в реалиях сегодняшней жизни. Эта фигура может быть интериоризирована и тогда восполняет детский дефицит. Например, образ сильного, защищающего отца мог отсутствовать, как реальный образец поведения, в детской картине мира. Он может быть приобретен за счет подобной работы, и взрослый человек мо-

жет осознать возможность защищать и отстаивать свое «детское начало». Продолжением такого сеанса может стать кропотливая работа с новым уровнем интраперсональных отношений: мало осознать необходимость защищать себя, надо еще научиться об этом просить и это делать.

*Г. Актуализация и расширение границ, в том числе границы «Я».* В отличие от трех предыдущих стратегий, данная может применяться как при срывах на фазе ориентации, так и манипуляции. С первым мы сталкиваемся при «неясном» запросе, например в недавно работающей, незрелой группе или на начальных этапах индивидуальной терапии, когда сливки первой актуальности уже сняты, а отношений особенного доверия еще нет. Подобный запрос может начинаться со слов: «Сам не очень понимаю, чего хочу, — испытываю большое напряжение» или «а можно поработать без запроса? Я хочу сделать для себя хоть что-нибудь...». Очевидно, что значительная часть границ в слиянии I рода. Континуум осознания не проходит — нет навыка концентрации внимания и привычки осознавать. Работа требует от терапевта большой поддержки и сводится поначалу к сбору мозаики из телесных ощущений, каждое из которых несколько амплифицируется. После того как целостная «фигура состояния» собрана, узнана (например, с помощью «отзеркаливания») и вызывает у клиента те или иные чувства, можно снова уточнить запрос: что человека в этом интересует, с чем связано, чего недостает, что хочется изменить. Для реализации таких работ годятся любые приемы (метафора, полярности, рисунок), они поистине являются игрой и художественным творчеством для всех участников. Если удастся обнаружить, какие именно зоны и модальности границы в зоне конфлуэнции — где «дыры» в личности, то внимание сосредоточивается именно там, и клиента подчас буквально соблазняют попробовать повести себя так, как он прежде никогда не делал, но что ему нравится у других. Лозунгом может быть «не попробуешь — не узнаешь, каково это для тебя», «ты всегда сможешь снова запретить себе так делать, если сочтешь это необходимым». Следует учитывать, что при прикосновении к границам часто возникает тревога и стыд, к ним стоит проявлять самое внимательное отношение. Нередко эти работы в качестве результата приносят осознание интроективных запретов. Поскольку речь идет о клиентах-новичках, то значитель-

но легче работать в «веселом жанре», выбирая способы, которые вызывают интерес и оживление участников группы, тогда человек чувствует поддержку и внимание. Именно этот дефицит часто является той неосознаваемой потребностью, которая «вывела» клиента в центр круга.

«Внутренней» задачей терапевта является знакомство такого клиента с пряным вкусом нового опыта, с прелестью эксперимента и творчества как таковых, это подчас важно в большей мере, чем добиваться «серьезных» осознаний.

Вторая возможность подобной работы — на фазе манипуляции, когда обнаруживается очевидная бедность или неадекватность поведенческого репертуара. Нередко помимо исследования «ограничений» приходится заниматься поисками, тренировкой нового поведения и присвоением ответственности за результат своих действий в окружающей среде. Группа, особенно разнородная по составу, оказывает здесь поистине бесценную помощь. Все варианты поведения напрямую можно попробовать с участниками группы — с кем легче и с кем особенно трудно — и получить честную обратную связь. Иной раз работа протекает почти в бихевиоральном ключе, но является от этого не менее важной. Пересмотр «жизненного сценария», достигнутый в реэкстинге, нуждается в «проверке реальностью», «обкатке» в трудных коммуникативных ситуациях, тренировке и ассимиляции до уровня навыка — иначе человек рискует по инерции вернуться к прежнему, привычному, способу бытия.

### 3. «Челноки»

«Челнок» — термин, введенный Ф. Перлзом (Перлз, 1996, с. 108) и весьма любимый С. Гингером (Гингер, 1999, с. 203).

Он означает последовательное, возвратное движение, позволяющее наводить связи между различными фигурами, по очереди захватывающими внимание клиента. Это могут быть связи между фантазиями и реальностью, образами сна и бодрственной жизнью, прошлым и настоящим и т. д. Нам удобно разделить «челноки» на три группы:

- А. Между различными «пластами бытия»;
- Б. Между модальностями одной границы;

В. Между различными участками границы внутри одной модальности.

А. На «челноках» между различными «пластами бытия» клиента нет необходимости останавливаться подробно. Этот вопрос практически рассмотрен нами в параграфе «Повторяющиеся паттерны поведения клиента». Стоит отметить, что в каком из «пластов» ни велась бы основная работа в сеансе, он выглядит значительно более элегантно, если в конце работы совершается «челнок» в тот, в каком была сформулирована заявка.

Б. Самое значительное количество «челночных» интервенций совершается именно между модальностями границы. Обнаруживая фиксированную границу, мы предполагаем, что человек находится в слиянии с ней — с образом «Я», или «я-концепцией». Мы стараемся определить, какие модальности границы оказались в зоне слияния, и пытаемся добиться лучшего осознания каждой из них за счет последовательного перехода внимания от одной к другой.

Например, при наличии телесного симптома — головной боли — часто наблюдается слияние между телесными ощущениями: болью, распираем в определенных зонах, затруднением в ощущении других, смежных зон — мышц вокруг глаз или в области шеи и неспособностью осознать и/или проявлять связанные с этим эмоции. Мы начинаем работать с очевидным для клиента — его болью и распираем (модальность ощущений). Предлагаем сосредоточиться на них: описывать во всех подробностях, усиливать и ослаблять, если это возможно одновременно отслеживая, какие ощущения возникают в других участках тела, и следовать за его спонтанными движениями. Нас интересует, как меняется поза, и можно предложить пофантазировать, что она могла бы выражать (модальность — фантазии). На кого похож человек, который так выглядит? Как нашему клиенту кажется, какое эмоциональное переживание может выражать это движение или поза? А что он на самом деле переживает (модальность — эмоции), пребывая в этом состоянии? С чем связаны его чувства? Модальность ответа может быть различной — внутренняя визуализация всплывающих воспоминаний, «слышание» ретрофлексивного диалога, размышления и т. д. Наша дальнейшая тактика может быть различной, но нас интересует, как человек не дает себе проявлять эту эмоцию, мы возвращаемся к модальности

ощущений: что он чувствует в плечах и мышцах, поддерживающих шею? Как он буквально «держит себя в руках» от проявления этих чувств? Что он, таким образом, бережет, какие отношения охраняет? Как он мог бы выразить свои переживания в приемлемой для него форме (фантазии, действия)? И снова — как поживает его головная боль?

Один из важных аспектов подобной работы, который мы подробнее рассмотрим в следующей нашей книге, это связи телесного ощущения (симптома) и восприятия событий внешней среды: что происходит вокруг тебя, когда это ощущение снова дает о себе знать, и что происходит, когда оно исчезает? Как окружающие замечают его появление и как реагируют? Что испытываешь, когда они это делают? Что происходит с твоим телом?

Впрочем, сходные шаги мы проделываем и при работе со снами, выясняя у нашего клиента, в каких жизненных ситуациях у него возникают сходные чувства и образы, как при проигрывании сна от лица данного персонажа (челнок из сна в явь).

В. Мы можем практически не выходить за пределы одной модальности границы в течение целой сессии. Она может быть посвящена, например, внутренним противоречиям в структуре взглядов, которые мешают принять конкретное решение; тогда мы будем проводить челноки между отношениями этого человека с различными сообществами, являющимися «носителями» этих установок. Иной раз несколько сеансов посвящаются какому-то из аспектов телесных ощущений. Например, одна из моих клиенток переживала известные сложности со своей женской идентификацией, хотя была вполне счастлива в семейной жизни и не припоминала каких-либо травматичных событий, связанных с женственностью. Мы занялись вопросом, как она переживает признаки своей женственности на уровне тела. При исследовании обнаружилось, что если гениталии она способна ощущать, хотя и с трудом, то область грудных желез «в ее карте мира» практически отсутствует. Грудь была маленькой, какой-то незаметной, и кожа производила впечатление неживой. Сначала мы исследовали чувствительность, связанную с различными прикосновениями одежды, рук, затем с движениями, их темпом и качеством. Связав эту «бесчувственность» с дыханием, удалось обнаружить выраженную блокировку дыхания в области диафрагмы. Только

эксперименты с дыханием помогли ей обнаружить глубокие чувства страха и обиды, связанные с вскармливанием сына: грубые санитарки в роддоме, сцеживание, повторные маститы, антибиотики; необходимость преждевременно прекратить кормить. Гнев, не нашедший себе подходящей мишени в среде, был обращен на собственную грудь, которая стала «недостойной», прекратила что-либо чувствовать и почти исчезла. Это осознание было важным. Оно дало возможность «простить грудь» и «реабилитировать ее в правах». Тем не менее ей пришлось немало времени провести в медитации на связи дыхания с телесными ощущениями в этой области, «выдыхая» через соски, «кормя грудь своим дыханием и вниманием», пока ощущения стали легко доступными, и грудь «оживала».

Подытоживая этот раздел, мы хотим проследить самый характерный «челнок», с которым сталкиваемся почти в любой терапевтической ситуации. Мы движемся от заявки — сообщения о трудной актуальной ситуации и воспоминания о ней к ее визуализации или драматизации. Затем переходим к телесным и эмоциональным переживаниям при ее «проживании», к тому, как организованы блокировки осознания и экспрессии. В чем состоит повторяющийся паттерн поведения, приводящего к блокировке контакта? Какая потребность в результате этого срыва остается неудовлетворенной, заставляя искать поддержки во внешней среде? Мы исследуем, как устроен, когда и ради чего создан механизм этой привычки; какое значение она имеет в ситуации нынешнего окружения. Ради удовлетворения какой потребности этот срыв удерживается? Если клиент готов хотя бы отчасти отказаться от этого «привычного зла» — снова делаем челнок в прошлое — искать способа завершить незаконченную ситуацию. И опять «выныриваем» в настоящее — каково состояние, переживания, планы?

## ЛИТЕРАТУРА

- Ассаджиоли Р.* Психосинтез. М.: Refl-book, 1994.
- Берн Э.* Люди, которые играют в игры. Екатеринбург: ЛИТУР, 1997.
- Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.
- Иванова Е. А., Яковлев А. Л.* Заметки о цикле контакта // Альманах Санкт-Петербургского института Гештальта № 1. «Координаты «Я»: «здесь и теперь». СПб., 1996.
- Лебедева Н.* Трансфер в гештальт-терапии — подкидыш, приемное дитя или...? // Альманах Санкт-Петербургского института Гештальта № 3. «Координаты «Я»: «что и зачем». СПб., 2002.
- Международная классификация болезней (10 пересмотр).  
Классификация психических и поведенческих расстройств. Россия, СПб., АДИС, 1994.
- Наранхо К.* Техники Гештальт-терапии. Воронеж, 1997.
- Польстер И., Польстер М.* Интегрированная гештальт-терапия. М.: Класс, 1997. С. 452.
- Перлз Ф.* Гештальт-подход // «Гештальт-подход» и «Свидетель терапии». М.: Либрис, 1996.
- Перлз Ф., Гудман П.* Теория Гештальт-терапии. Институт общегуманитарных исследований. М., 2001.

## Глава 2. ГОМЕОСТАЗ И ТВОРЧЕСКОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ

### Гомеостаз. Его физиологическая и психологическая составляющие

Гомеостаз — динамическое равновесие в среде. В его поддержании, в силу холистичности человека, участвуют как физиологические (неосознаваемые), так и психологические механизмы, которые доступны осознанию.

Условно можно выделить биологическое, организмическое и социальное равновесие, где в качестве среды обитания выступают другие люди.

У организмического гомеостаза (отвечающего за выживание человека как биологического организма) представлены оба механизма, но, конечно, физиологический актуализирован в большей степени.

В удовлетворительных условиях мы дышим, сердце бьется, кишечник работает — и нет нужды осознавать, как это происходит. Если ситуация меняется (человек лезет в гору), то дыхание учащается, и кислород продолжает поступать в прежнем объеме, хотя никаких сознательных усилий не прикладывалось. При обезвоживании часть жидкости из тканей поступает в кровь автоматически — без всякого контроля со стороны сознания. Хотя нет практически ни одной организмической функции, которая не проявлялась бы на границе — контакт, но большая часть животных функций успешно вершится под кожей. Ряд из них в принципе не могут осознаваться — нейронные цепочки, отвечающие за их регулирование, заканчиваются в древних, подкорковых отделах мозга, и в кору больших полушарий импульсы напрямую не поступают. Подкорковые образования напрямую связаны с эмоциональными и активирующими центрами. При выходе этих функций из равновесия мы переживаем смутный, трудно локализуемый дискомфорт, боль, тревогу — подчас весьма сильную, или тоскливость, происхождение которой не особенно понятно. Равновесное состояние переживается как общее состояние бла-



гополучия, удовлетворенности и может сопровождаться снижением уровня активности. Другие функции — например, дыхание — могут быть осознаны, но сознательному контролю и регулированию поддаются плохо. Ни один астматик или «сердечник» при всем желании не может контролировать одышку. Некогда каждая внутренняя функция была связана с поверхностью и контактировала со средой. Ворсинки кишечника и сейчас всасывают молекулы пищи благодаря осмотическому давлению, как всасывали во времена инфузорий. Мы об этом знаем, но попробуйте скомандовать всасыванию «стоп», если обнаружили, что съели что-то нежелательное. Эти неосознаваемые и неподконтрольные воле гомеостатические процессы будем называть физиологией.

Физиология — система поддержания биологического гомеостаза, приобретенная организмом в ходе филогенетической истории и унаследованная человеком от животных предков. Она весьма консервативна, и гомеостатические процессы носят циклический характер; изменения малы и редки. Давайте назовем эту физиологию «первичной» — человек с ней родится на свет.

Организм стремится к равновесию и преуспевает — до известных пределов. Если среда «удовлетворительная», физиология справляется без участия сознания. К сожалению, часто сигналы о «непригодности» среды не могут восприниматься сознанием, например, органы чувств не воспринимают радиоактивное излучение. Спящий человек не чувствует угарного газа и если по невнимательности закроет заслонку раньше времени, то задохнется. Но в большинстве случаев организм умеет подавать сознанию сигналы, требующие его участия в «сложных» ситуациях, требующих совершения активных действий.

Если биологический гомеостаз надолго нарушается, человек начинает испытывать определенные переживания, идентифицируемые как биологическая потребность, и заболевает — или умрет — только в том случае, если ее проигнорирует (спустает) или не сможет удовлетворить. Например, человек нормально функционирует при определенном содержании воды в тканях организма, прежде всего в крови. Какова бы ни была причина обезвоживания — отсутствие питьевой воды, потеря жидкости при рвоте, холере или жаре, — первым делом дефицит восполняется физиологически. Вырабатываются

соответствующие гормоны (альдостерон и вазопрессин), которые снижают мочеотделение. Исчезает аппетит, кожа и слизистые оболочки высыхают. Это происходит бессознательно. При этом человек переживает сильнейшую жажду и вялость — он будет стремиться к влаге любой ценой; картины воды захватят его сознание полностью, иногда до появления галлюцинаций. За глоток воды в пустыне убивали, потерпевшие кораблекрушение пили морскую воду, даже зная, что это только ускорит конец. В таких случаях принято говорить, что человеком правит «инстинкт» — поведение, в котором человек может отдавать себе отчет, но которым слабо управляет. На долю креативного поведения, например выдавливать сок из пойманной рыбы или рыть песок в тех местах, где растут определенные растения, приходится не такой уж большой удельный вес.

Таким образом, биологический гомеостаз включает физиологию, а также осознанную и целенаправленную деятельность, направленную на контакт с окружающей средой (психологию). Развести их невозможно — изменения в одной части системы неизбежно сказываются на другой.

Социальный гомеостаз — равновесное положение в человеческом сообществе — во многом похож на биологический. Правда, психологическая составляющая доминирует, но физиологическая тоже присутствует. Лишенный любви и принадлежности человек болеет. Эмоции имеют вегетативный компонент: чувства сопровождаются гормональными изменениями, сосудистыми реакциями, изменениями мышечного тонуса и т. д. Эти составляющие системы приходятся на долю «первичной» физиологии.

Но и в «психологической» составляющей далеко не все процессы осознаются. Если отношения более или менее стабильны, то большинство коммуникативных паттернов носят привычный характер. Мои реакции на хорошо знакомых, близких людей довольно однообразны и предсказуемы: они в огромной степени опираются на прошлый опыт и мало осознаются. Тривиальный пример: жду дочку. Раздается звонок в дверь — я вижу знакомую рожицу. Улыбка, ласковые слова, протянутая рука — все происходит «само собой», значительно опережая осознание. Но и в более сложных ситуациях мы осознаем далеко не все; огромная часть моих «первых», часто определяющих характер дальнейшего контакта реакций связана с моим

«характером» — теми жесткими формами реагирования, которые сформировались в детстве и сопровождают всю жизнь. Один человек более подозрителен, другой — напорист, третий — благодушен и при соприкосновении с ситуацией во многом ведет себя именно так просто потому, что он «такой», а не потому, что таково его осознанное решение. Естественно, что события развиваются по более или менее привычному сценарию: дочка скидывает сумку и принимается рассказывать «про день». Робкий человек дожидается, пока его пригласят и успокоят. Напористый получит свой кусочек влияния и власти — круги «привычных» отношений имеют обыкновение замыкаться. «Жизнь повторяется», или, если процитировать Галича, «возвращается ветер на круги своя».

*Эта склонность к неосознанному сохранению вполне определенных паттернов отношений и к совершению без осознания ряда привычных, стереотипных действий может быть названа «вторичной физиологией». В отличие от первичной она приобретается в течение жизни, в процессе личностного развития и является более индивидуальной. Она похожа на «первичную» физиологию тем, что не требует осознания; обеспечивает автоматизм и достаточно большую скорость реакций; является «энергоэкономичной» — не требует усилий. Кроме того, она не намного менее ригидна и инерционна, чем первичная. Социальный гомеостаз — тоже циклический процесс, направленный на сохранение, выживание, а не на изменение и развитие.*

### **Ассимиляция новизны: режимы консервативного приспособления и творческой адаптации**

Итак, чтобы жить, человек нуждается в окружающей среде и все время соприкасается с чем-то иным, нежели он сам. Усваивать и отвергать то, что из среды взято, можно в двух (условно) режимах: *в процессе пассивного приспособления и/или творческой адаптации.* Поясню, что это такое. В привычной среде, в знакомой ситуации, многие действия мы совершаем автоматически — жуем и перевариваем бутерброд, ходим по знакомой годами лестнице, целуем род-

ных. Граница-контакт, конечно же, существует, но принятия решений не требуется, эго-функция не активизирована. Механические или «машинальные» действия совершаются в большей мере на уровне «физиологий»: без осознания. Не осознается то, чего много; то, что знакомо; то, что легко, не встречает препятствий. По большей части человек «приспособился» к имеющимся условиям среды и нет необходимости что-либо существенно изменять. *Совокупность привычных проявлений в среде, совершающихся без совершения осознанного выбора, — режим пассивного приспособления.* Но вот в поле зрения появляется нечто **новое, неожиданное.** Новизна привлекает внимание и требует ответа: нравится — не нравится; принять или отвергнуть. Сейчас я пишу лекцию, и, пока все идет по плану, я действую во многом в автоматическом режиме — не думаю о том, где буквы на клавиатуре, как поднести ко рту сигарету, на какое расстояние подвинуться к дисплею и т. д. Пока моя потребность удовлетворяется таким образом, я в слиянии с привычными для меня вещами. Но случись сейчас нечто неожиданное, например зависни компьютер, начни сигарета отдавать фенолом или позвони приятель, — моя физиология мне не поможет, мне придется принимать решения, и немедленно. Актуализируется функция Его, причем она сможет четко сработать, только если я осознаю свои ощущения и потребности (id) и помню: кто я, зачем занимаюсь писаниной и когда сдавать текст в печать (Personality). Чем лучше у меня функционируют упомянутые функции Self, тем гибче, более творчески я смогу отреагировать на новое, трудное, встречающее препятствия. *Я осознаю, принимаю решения, изменяюсь сама или меняю среду — это режим творческой адаптации.* Спектр вариативности моих действий возрастает в несколько раз, она начинает зависеть от нюансов.

Когда ребенок совсем мал, мир для него полон новизны. Он почти все время живет в режиме творческой адаптации: учится ходить, говорить, узнает, что можно делать, чтобы мама улыбалась, и т. д. — осознает и выбирает, куда и как переставлять ноги, чтобы не растянуться. Но вот научился, не надо обращать внимания на ноги, они «сами» идут. Действия становятся привычными, из поля осознания уходят — становятся частью «вторичной» физиологии. Она сильно влияет на «первичную»: углубляется свод стопы, укрепляется ахиллово сухожилие, мышцы позвоночника располагаются так, чтобы

обеспечить вертикальное положение и равновесие; наконец, кожа стопы грубеет. Организуется автоматическая, упругая, «своя» походка и адаптированная к ней телесная структура. У косолапого она будет немного отличаться от той, которая присуща ходящему вразвалочку, но оба в равной мере не будут думать, как ставят ноги. Пока взрослый, катаясь на лыжах, не «встретит березу», которая сломаёт ему ногу (не произойдет нового), он не думает, как ходить. Да и потом нога ставится так, как несчастный лыжник привык. Но боль при каждом шаге будет заставлять его «распривычивать привычку», изменять адаптированную телесную структуру (Кемпнер, 1998). Когда он поправится, его походка чуть изменится.

Лыжник встретил «вызов среды»; он волей-неволей вынужден дать «ответ»: перейти в режим творческой адаптации. Если захочет и сможет. Если нет, приспособится ходить на костылях (физических или психологических) — попытается «уцепиться» за те части среды, которые остались прежними, чтобы не делать усилий и не меняться самому. Мы столкнемся с нарушением творческой адаптации.

## СИМПТОМ

*В психотерапии, в отличие от занятий «личностным ростом», мы чаще всего имеем дело с различного рода нарушениями творческой адаптации. Они могут проявляться неудовлетворительными паттернами отношений или симптомами, связанными с особенностями телесного либо психического функционирования. Ведь трудности, «вызовы среды», бывают у всех, а к психотерапии все-таки обращаются люди, которые в данный момент не смогли найти подходящего «ответа», — равновесие со средой нарушено, они страдают и нуждаются в помощи.*

«Симптом», в переводе с греческого означает «случай, признак» — в данном контексте, признак заболевания, или расстройства функций. Это количественно или качественно новый феномен, не свойственный «здоровому» организму. Не вдаваясь сейчас в определение здоровья и болезни (мы поговорим об этом на семинаре по психопатологии), попробуем определить, что мы имеем в виду, употребляя этот термин. Сразу оговорим, что мы описываем симптомы, относящиеся к области психотерапии и практической психологии.

- Симптом — признак, являющийся фигурой внимания клиента и вызывающий страдание или неудовольствие.
- Он повторяется.
- Он имеет более или менее очевидную связь с тем, как организован контакт человека с окружающим миром.
- Ситуации, в которых он возникает, могут быть различны, но имеют нечто общее между собой.

*В основе симптома лежит повторяющийся паттерн срыва контакта с фигурами среды, некая привычка, препятствующая полностью и ясному осознанию ряда феноменов поля.*

Ф. Перлз в монографии «Гештальт-подход» рассматривает симптом как некую «мертвую», застывшую часть организма, некогда бывшую результатом творческой адаптации, а затем ставшую привычной и переставшую осознаваться. В некотором смысле «новизна» симптома — ответ на «новизну» в среде. Не имея возможности творчески адаптироваться в среде, человек «творит сам с собой». «Создание симптома» — способ приспособиться к среде, одновременно избегая конфронтации (Перлз, 1996). Мы подробнее остановимся на этом при обсуждении неврозов.

*Таким образом, симптом является способом реакции на среду в режиме консервативного приспособления и часто — результатом противоречия между «первичной» и «вторичной» физиологией.*

Симптомы могут включать нарушения всех модальностей, и число симптомов поистине бесконечно. Каждый из них по-своему уникален. Их можно описывать феноменологически: например, боль в глазах, повышение артериального давления, постоянная тоска, неконтролируемые вспышки гнева, навязчивые мысли, наплывы тягостных воспоминаний... Далее, милый читатель, листай медицинский справочник и находи у себя все, кроме разве что воды в колене.

## **Виды цикла контакта по П. Гудману**

Каждое медицинское и психологическое направление будет по-своему систематизировать симптомы. Гештальтистам удобнее искать в проявлении симптомов известные срывы цикла контакта: ретрофлексию, проекцию, etc.

П. Гудман связал возникновение привычных срывов, симптомов с вариантами цикла контакта.

Он выделил четыре разновидности цикла контакта (Ф. Перлз, П. Гудман, 1951), которые мы приводим в авторской модификации и придав им метафорические имена.

### 1. «Яблочко»

Значительная часть потребностей коренится в физиологии. Незавершенные физиологические ситуации непрерывно возбуждают мою контактную границу нехваткой или избытком: хочу есть, пить, писать, курить, спать... Как в фильме «Раба любви»: «Есть хочется... худеть хочется... Всего хочется».

Я ищу в окружении нечто, что может мою потребность удовлетворить.

Этот вариант контакта, мы условно называем его «яблочко», подробно разобран в главе «Цикл контакта», поэтому нет смысла возвращаться к смене фигуры и фона в этом процессе. *Возникновение потребностей этой группы носит периодический характер*: человек не может наесться на всю жизнь, голод будет возвращаться и возвращаться. У здоровой женщины потребность в сексуальных переживаниях будет регулярно возникать. О возникновении такого рода потребностей мы узнаем из телесных ощущений или встречаемся с ними, «соблазняясь» событиями среды. Так или иначе, они дань нашему биологическому устройству и *контакт возникает по инициативе «организма»*.

### 2. «Боль»

Физиологические функции требуют контакта и в случаях, когда новизна создается за счет осознаваемой дисфункции — боли.

Второй вариант вида контакта, *инициируемый изнутри организма*, условно назовем «боль». Он, согласитесь, *апериодический*. Иногда зубная боль беспокоит, иногда нет. Никакой регулярности в этом, как правило, не прослеживается.

В варианте «яблочко» сначала возникают ощущения (фигура — тело), затем они уходят в фон. Внимание переключается на объекты

во внешнем пространстве — я выбираю, отвергаю, переживаю эмоции и лишь затем начинаю взаимодействовать с выбранным объектом. В варианте «боль» и на преконтакте, и на контактинге тело является фигурой. Эмоций, направленных вовне, практически нет. Энергия направлена на самого себя, и человек поневоле склонен диссоциироваться от этих ощущений. При невозможности ликвидировать боль желанным может быть просто перестать ее осознавать или направить эмоции во внешнюю среду, как бы «отделив» боль от себя. Как с этим обходиться, мы описывали в параграфе граница-контакт.

### 3. «Простуда» или «ядовитый куст»

Мы описали два вида контакта, инициированных изнутри организма. Между прочим, среда тоже не ждет в пассивности, пока человек чего-то захочет или потребует. Новизна, стимулирующая контакт, может исходить из среды. Эти стимулы достигают нас через органы чувств и вызывают соответствующее отношение: какие-то из происходящих в среде изменений нас радуют и привлекают, какие-то — пугают, какие-то — мешают и раздражают. *Развитие этого аperiodического контакта может быть двояким. Либо стимулы возбуждают наши потребности и становятся центрами развития фигуры во внешнем пространстве; тогда тело остается более или менее в фоне. Либо стимулы игнорируются, остаются случайными досадными помехами, и в таком случае развивается телесная фигура — боль.*

Если я вижу, что рядом со мной появилось чудо-юдо, то могу почувствовать, чего больше — страха или любопытства, и сориентироваться — приближаться мне или бежать. Я способна идентифицировать свою потребность. Что бы я ни выбрала, развитие пойдет по сценарию «яблочко». Если я закрою глаза и заткну уши, чудо-юдо сделает выбор за меня, и не исключено, что укусит и уйдет. Мне останется боль.

Если от сказки вернуться в реальность, то в среде все время происходит ряд каких-то изменений, мелочей, на которые «занятому человеку» тошно и внимание обращать. Например, иду я на семинар и занята продумыванием программы. Сыро, ветер дует. Вроде холодно, надо бы застегнуть ворот. Если эта потребность завладеет моим



вниманием хоть на минутку, я закрою горло шарфом (избегу нежелательного контакта с ветром). Если я проигнорирую досадное и малозначашее ощущение сырости: ведь у меня важное дело, групповая динамика в голове — платой за это небрежение станет простуда. С большой вероятностью возникнет боль в горле. Вечные ангины весной и осенью — довольно тягостный симптом, дань повторяющемуся паттерну поведения: «плевать на бытовые мелочи, главное — делать свое дело».

В данном примере к развитию «хвори» привело игнорирование сигналов Id. К аналогичному результату приводит и игнорирование опыта (Personality), собственного или имеющегося в виде информации.

Мы называем этот вариант цикла контакта словами «ядовитый куст». Дело в том, что я очень долго не могла понять, что же П. Гудман имеет в виду, описывая этот вариант цикла контакта. Инсайт произошел во время путешествия на Камчатку. Шлепая по грязи в болотных сапогах, я ломала себе голову на эту тему. Нам было сообщено, что завтра нам предстоит пройти через заросли борщевика ядовитого растения, оставляющего на коже ожоги. Было рекомендовано надеть рукавицы, опустить рукава и прикрыть лицо. Это было удивительно противно. Во-первых, в накомарнике было ничего не видно, и идти, наблюдая только грязь под ногами, до отвращения скучно. Во-вторых, руками в таком положении невозможно давить комаров на физиономии. Бессознательным образом я делала все, чтобы убрать из поля своего внимания знание про то, что кусты ядовиты. Я разоблачилась и получала удовольствие от жизни в «здесь и теперь». Вскоре после того, как мы пришли в лагерь, я обнаружила, что все руки в волдырях. Тут-то меня, наконец, осенило. Залечивая ожоги, я сообразила, что это далеко не первый случай такого рода в моей жизни. В данном примере, повторяющийся паттерн поведения — игнорирование опыта, основанный на недоверии к сообщаемой информации. В честь этого важного осознания мы обозначили такой вариант цикла метафорой «ядовитый куст». Он может развиваться, как мы с вами говорили, по двум сценариям: если ситуация осознается полностью, то потребность защищаться от нежелательной новизны разворачивает цикл контакта по варианту «яблочко». Если часть опыта игнорируется, разыгрывается вариант «боль».

#### 4. «Золушка»

*Это вид контакта, инцизируемый хронически неблагоприятной внешней средой.* Призываем обратить на него особое внимание, поскольку этот вариант новизны особенно часто приводит к неврозам и психосоматическим нарушениям, не только препятствуя творческой адаптации, но и вызывая нарушения биологической саморегуляции организма.

В очень неблагоприятной среде жизненно важные потребности не удовлетворяются за счет имеющегося окружения в течение длительного времени. «Переделать» среду не представляется возможным — творческая адаптация заблокирована. Человек приспособливается, включая традиционные защитные функции (гнев, фантазии, игнорирование и т. д.). Поначалу это именно «защиты», связанные с осознанным выбором. Но и они не срабатывают. Организм перевозбужден постоянной мобилизацией, направленной на самосохранение. Нередко хронически неблагоприятная среда требует или поддерживает инкапсуляцию внутри тела чего-либо инородного (жесткой системы интроектов). Возникает сбой в физиологии: попытка установить подходящий для этих условий новый уровень консервативного регулирования, который не требовал бы мучительного осознания.

Обычно эта приспособительная, «вторичная», физиология плохо сочетается с «нервичной». Возникают нарушения контактных функций (периодические), боли или болезни (апериодические).

Мы обозначаем этот вариант метафорой «Золушка». Чтобы его проиллюстрировать, мы выбрали сказку, хотя для многих из наших клиентов это очень реалистическая история.

Представим себе сказку про Золушку в жанре «психологического триллера».

Жила-была девочка, которую любили мама и папа. Мама, может быть, чувствовала, что проживет недолго, поэтому по-особенному баловала дочку. Малышка росла изящной и хрупкой — ей не надо было «наращивать мышцы» — ведь защищаться ни от кого не приходилось. Когда мама умерла, отец и дочка долго оплакивали ее, утешая друг друга. Папа жалел и себя, и беспомощную девочку, ведь он не мог растить ее без матери. Он женился на вдове с тремя миловид-

ными дочками: у нее наверняка есть опыт воспитания девочек, мудро подумал он.

Мачеха и сестры невзлюбили нежную малютку. Отец вечно сажал ее на колени, нянчил, а то и вслух мечтал, как, когда он состарится, она станет хозяйкой дома. Она делала робкие попытки подружиться с сестрами и приласкаться к мачехе, но не тут-то было. На ее долю приходились попреки и самая черная работа: ей приходилось перебирать горох и чистить печку. Отец работал, чтобы прокормить семью, его никогда не было дома. Ругаться и драться девочка не умела, да и не могла — разве подерешься сразу с четырьмя. Она убегала плакать на кучу золы, поэтому ее и прозвали «Золушкой».

Что бы она ни делала, как бы ни старалась добиться расположения мачехи и сестер, она всегда была «плохая», «виноватая» и «грязная». Поначалу, когда на нее сыпался град упреков или в лицо летел ушат помоев, она закрывала физиономию руками или натягивала на голову подол юбки. Ее правая ручонка просто ныла от вечной готовности закрыться от удара. Когда она немного подросла, то заметила, что это не помогает, наоборот, вредит. Если она пыталась спрятаться таким образом, мачеха и сестры бросались на нее с особым остервенением. «Неженка, — вопили они, — корчит из себя страдалицу! Ждет, когда придет папаша, чтобы снова начать на нас наговаривать! Ату ее!»

Золушка привыкла и к этому и перестала закрывать лицо, когда начинались вопли, она просто опускала глаза и непроизвольно прятала правую руку за спину, чтобы случайно не оплошать.

Мы опустим другие безрадостные события ее детства, ведь мы знаем, что Золушка все-таки выросла — она была очень стойкой. Она превратилась в юную девушку. Хотя руки ее огрубели от черной работы, она сохранила свою хрупкость и нежность, которые завоевали симпатию феи-крестной. Она скользила по дому, как незаметная тень, всегда с потупленными глазами. Золушка ходила с печально склоненной головкой и была чуть кривобока, оттого что вечно прятала правую руку. Впрочем, это не помешало фее превратить ее в принцессу, ведь на то она и фея. Весна, любовь... Принц недолго сомневался — ему приглянулась и подошла именно такая Золушка.

Они поженились и жили долго... Счастливы ли? Бог знает.

В семинаре по психопатологии мы рассмотрим варианты продолжения.

«Золушка» в нашей сказке нажила «вторичную» физиологию. Она приобрела как привычные нарушения контакта (ее стереотипом стала позиция пассивной защиты и избегание видеть происходящее), так и соматические симптомы: кривобокость и постоянное напряжение в области мышц шеи и правого плеча. «Первичная» физиология предусматривает прямое положение головы и свободные движения в суставах. С большой вероятностью у Золушки будет шейный остеохондроз и головные боли.

### **Острая ситуация высокой интенсивности и хроническая ситуация низкой интенсивности**

Те периоды или моменты в жизни человека, когда он в той или иной степени осознанно принимает решение, которое в последующем определяет структуру самых значимых сопротивлений, или защитных стилей (Н. Мак-Вильямс, 1998), можно назвать «острой ситуацией высокой интенсивности». У Золушки это был тот период, когда она не только поняла, что не дожидается ласки от мачехи и сестер, но и научилась сдерживать защитное движение рукой и приобрела характерный «виктимный» рисунок поведения<sup>18</sup>.

В детстве и юности люди нередко испытывают потребности, полные огня и страсти — и далеко не всегда выполнимые. В эти периоды жизни человек имеет еще весьма мало власти над средой и более, чем взрослый, зависим от окружения, которое он не выбирал: родителей, учителей, одноклассников, etc. Кроме того, в детстве часто хочется «всёго и сразу» — отложить что-то «на потом» бывает затруднительно. Эти потребности сопровождаются сильным возбуждением, и, когда они не реализуются, встречая препятствие со стороны среды, возникает сильная душевная боль (обида, горе, отчаяние, бешенная ненависть и т. д.). Поскольку энергия была очень

---

<sup>18</sup> Термин «виктимное поведение» в психологии описывает поведение жертвы, бессознательно находящей в среде потенциального насильника или провоцирующей кого-либо на совершение насилия над собой.

высокой, то организм мобилизован для новых попыток того же рода.

Итак, характеристики острой ситуации высокой интенсивности:

- наличие неотложной потребности, сопровождающейся высокой энергетикой;
- сильная фрустрация при невозможности ее удовлетворить;
- «негативные» эмоции большого накала;
- мобилизация на повторные попытки.

Неудачные повторные попытки все больше вызывают страх, который постепенно становится сильнее желания. Пугающая ситуация расширяется: «обжегшись на молоке, начинают дуть на воду». Человек принимает решение добиться своего другим способом. Этот момент — творческая адаптация, и решение, по вере гештальтистов, — лучшее из решений, которое этот человек может принять в данной ситуации.

Однако ситуация, фрустрирующая сильные потребности, остается травмирующей. Долго удерживать в осознании конфликт между постоянной мобилизацией потребности и страхом затруднительно. Выходом может оказаться отказ от осознания потребности. Тогда и острота восприятия травматической ситуации, и боль уменьшаются, а страх исчезнет. Поведение в данном аспекте становится манипуляцией (осознанной защитой) или приобретает «неосознанный характер», становясь сопротивлением. Поскольку потребность не осознается, то «защитное» поведение клишируется — становится «вторичной» физиологией.

Например, ребенок, испытывающий гордость за выученное и декламированное стихотворение, ждет, чтобы его похвалили. Ему говорят что-нибудь уничижительное — так раз за разом. «Стыдно выпендриваться и нести детскую тарабарщину», — могут сказать ему значимые люди. Рано или поздно он интроецирует стыд и, в аналогичных ситуациях станет робко помалкивать, вовсе не осознавая, что подавляет желание похвастаться.

Острые ситуации высокой интенсивности могут относиться в принципе к любому возрасту. Самых ранних, довербальных, мы, как правило, вспомнить не можем. Острые ситуации зрелого периода чаще в той или иной степени носят характер ремейков более раннего периода — ведь в них человек действует, исходя из своего «характера», который складывается достаточно рано.

Острые ситуации высокой интенсивности могут носить кризисный и одномоментный характер — инцест, абьюз, тяжелое оскорбление или отвержение, но чаще это совокупность более мелких и повторяющихся психотравмирующих ситуаций. Когда клиент в зрелом возрасте вспоминает удар, который нанесла ему жизнь, никогда нельзя быть уверенным, что его воспоминание соответствует «исторической правде». Часто многочисленные повторные эпизоды, в которых имеется общий компонент отношения или представления, суммируются, накладываясь один на другой, и формируют «воспоминание» о сцене, которая не имела места в жизни. Но Гештальт — субъективное направление психотерапии. Правда то, что сейчас представляется человеку таковым, вне зависимости от того, было ли это «на самом деле». Нам нет нужды проводить «детективное расследование», мы будем работать с тем субъективным материалом, который сейчас захватывает внимание нашего клиента.

Иногда после того, как структура привычных защит, а стало быть, и поведение изменяются, меняется и отношение к событиям прошлого. Тогда эти травматические воспоминания претерпевают метаморфозу или исчезают, уходят в фон — и перестают человека будоражить. Они становятся просто не нужны и покидают память.

Не так уж часто к нам обращаются за помощью в острых ситуациях высокой интенсивности: как мы уже говорили, в них идет речь о творческой адаптации и человек так или иначе справляется. Кроме того, острые ситуации зачастую не особенно продолжительны. Значительно чаще к психотерапии прибегают люди, находящиеся в так называемых «хронических ситуациях низкой интенсивности».

Хроническая ситуация низкой интенсивности — та, которая определяет сегодняшнюю «проблематичную» часть жизни нашего клиента; именно в ней человек занят симптомотворчеством. Она отчасти напоминает острую ситуацию высокой интенсивности, но чувства в ней приглушены, потребности и конфликты осознаются слабо, а мучения причиняют симптомы или личностную дезадаптацию (повторяющиеся паттерны коммуникативных «сбоев»). Если острая ситуация при всей своей мучительности все-таки оставляла какую-то надежду, то здесь надежда утрачена и конфликт кажется неразрешимым.

Если внимательно исследовать хроническую ситуацию низкой интенсивности, нередко можно обнаружить изначально острую.

Давайте рассмотрим пример такого исследования, может быть, станет яснее процесс перехода острой ситуации в хроническую. (В этой главе в основном пойдет речь о терапевтическом опыте одного из авторов — Е. Ивановой. В тех местах, где мы приводим терапевтические сессии и личные наблюдения, мы сочли целесообразным использовать единственное число первого лица, имея в виду Е. Иванову.) Клиентка (назовем ее Соня), преуспевающая бизнес-леди, сетует на неудачи в личной жизни. Соня в третьем браке, который вот-вот рассыплется, как первые два. Ее муж представляется ей «тряпкой» и «слабаком», не вызывающим ни человеческого, ни сексуального интереса. «Когда он начинает свои сексуальные заигрывания, — говорит Соня, — меня просто тошнит. Он достал меня слюнявыми объяснениями в любви. Предварительные ласки доводят меня до бешенства — мне просто непонятно, зачем так долго». Но расторгать этот брак Соня «вяло опасается»: «Выходить замуж четвертый раз... Это так докучливо...». «Может быть, — спрашивает она, — я могу что-нибудь сделать, чтобы получать больше интереса с этим мужчиной». Ей нравятся активные и довольно агрессивные мужчины, и первые два ее мужа были именно таковы. Первый раз она вышла замуж довольно рано по горячей влюбленности. Супруги частенько конфликтовали, и бурные ссоры переходили в секс. Но с годами он стал пить и в опьянении наносил ей тяжелые побои. Она рассталась с ним и вскоре вышла замуж за преуспевающего коллегу, с которым они начали общее дело. История скандалов повторилась. Правда, до рукоприкладства дело не доходило, но муж тяготился ее «лидерскими» наклонностями и называл мужиком в юбке. Он хотел «уютную» жену, которая сидела бы дома и рожала детей, а она хотела заниматься фирмой. Он ушел от нее. Соня быстро выросла в плане карьеры, открыла свой бизнес и вышла замуж за подчиненного, хотя не особенно была им увлечена: «Ну, возраст... Хотелось быть, как все — да и уюта, тоже».

Эта женщина всегда приходила на сессии одетая элегантно — по-мужски. Крупная, жилистая, без макияжа, она держалась дружески, непринужденно и быстро сокращала дистанцию. В работе она сразу приняла «быстрый деловой темп», что заключалось в том, что без обиняков выкладывала интимные подробности своей жизни и с готовностью соглашалась на любые эксперименты. Первые несколько встреч мы обсуждали ее нынешний брак, никуда особенно не про-

двигаясь, а затем она перешла к исследованию неудач в предыдущих браках: «Ведь нынешнее замужество — только поступок-наоборот, от отчаяния». Постепенно мы начали узнавать друг друга. Соня любила пикировки, никогда не обижалась и спонтанно выражала гнев. Близость с терапевтом состояла для нее в обмене ироническими колкостями, при этом телесный контакт избегался. В лучшем случае можно было шутливо толкнуть в плечо и получить «от полноты чувств» увесистый встречный удар. Это было знаком «высочайшей дружеской симпатии» и благодарности. Выяснилось, что любую ласку, нежность — не только от мужа — она переносит с трудом. И в ее симпатии, и в сексе доминируют проявления агрессии, по крайней мере в игровой форме. С ее слов, она поддерживает «самые лучшие отношения на работе»: набирает в команду одних мужиков, ездит с ними «на корпоративные рыбалки и баньки» и пользуется уважением и любовью. «Я, вообще, свой парень, — с гордостью заявляет она, — только с мужиками не везет». Я прошу ее «показать» «своего парня». Она снимает пиджак и начинает что-то пинать ногами — «играет в футбол». «Это мое детское счастье», — говорит она, с упоением гоня пустую бутылку от воды. «Я была всегда во дворе с мальчишками. Там я была своя» Сразу возникает вопрос — где же она «чужая»? «А, с девчонками... эти хорошенькие куколочки... На танцах...». Лицо грустнеет, тело на глазах теряет пластику, и Соня начинает напоминать разломанный манекен.

Постепенно удается реконструировать «танцы». По рассказам, физически Соня повзрослела рано, имела развитую фигуру и была крупнее своих сверстниц. Мальчишки-ровесники были «во плечо», и ей очень хотелось нравиться ребятам постарше. Вспоминая это, она «стоит в актовом зале у стенки». Впервые на ее глазах появляются слезы: она и не думала плакать, когда проживала сцены разводов, с мужьями — сначала злые слезы, а потом отчаянные. Ее игнорируют. Раз, другой... Потом кто-то приглашает, но это — шутка. Другой грубо тискает ее и «отваливает к хорошенькой мордашке». Проявлять активность она не может — «совсем засмеют». «Знаешь, как это было больно, весь вечер простоять у стенки! — кричит она, пополам с рыданиями. — Я тоже хотела быть девушкой!!!» Обида на весь мир: на парней, что не обращают внимания; на девчонок — предательницы, куклы и дуры; на мальчишек-сверстников — «сопли-



вые дети»; на родителей — «сплодили уродку, а еще смеются». И наконец, бессильный гнев на свое «уродское, неуклюжее» тело. Она стала ненавидеть свою грудь и бояться праздников.

На танцы она ходить прекратила и «навсегда переделалась в джинсы и свитер». Примкнула к дворовой компании, где не выбиравшие ее на танцах парни выпивали, брэнчали на гитаре и гоняли мяч. Она оказалась не то чтобы особенно желанной, но незаметно и необходимо — своей. При ней можно было пренебрежительно обсуждать девчонок, ругаться, толкаться. Она никогда не обижалась, наоборот. Это были знаки признания. «Сидя во дворе» у меня в кабинете, она вдруг соображает, что «охота быть девушкой» к тому времени начисто покинула ее «и никогда больше не возвращалась». Так же как и быть «женщиной» — впоследствии. «Странно... — неожиданно медленно говорит она, — я думала, что перепробовала в жизни все... Черт возьми, кроме каблучков и нарядного белья. У меня только что в голове мелькнуло... А ведь я каждый день вижу рекламу.. Как ты думаешь, я — урод?»

После того как всплыла вытесненная потребность в признании Сониной женственности, работа стала значительно эффективнее. Хотя сильно замедлилась по темпу. Мы долго занимались признанием Сонеи своего тела в разных его проявлениях и разведением «близости» дружеской — игровой и агрессивной, от близости «мужчины и женщины», предусматривающей в том числе ласку, нежность, взаимную уступку. Соня не стала «эталоном женственности», но стала надевать мягкий бюстгальтер, иной раз футболку с прошивкой и завела кошку — «для тренировки». Бог ты мой, она стала подумывать родить ребенка... «Этот обалдуй только об этом и канючит... Ну я же не для него, я тоже хочу... Тогда для чего разводиться?» На этой оптимистической ноте закончилась наша терапия.

Итак, в тягостной острой ситуации высокой интенсивности потребность в признании женственности перестает осознаваться и заменяется сходной, но более широкой — той, которая может быть реализована. В данном случае это потребность в признании «своей» со стороны компании юношей. К сожалению, вместе с потребностью в конfluэнцию первого рода погружается целый ряд эмоций, связанных с ситуацией. Чувства иногда «отчуждаются» и заменяются «мыслями о чувствах», иногда тускнеют, иногда переносятся

на другой объект. Иной раз «изначальные» чувства заменяются «реактивным образованием» (Ж. Робин, 1998), как в приведенном нами выше случае со стыдом. Потребность получить похвалу, испытать гордость подменяется потребностью «не быть осмеянным, не переживать стыда» — «быть скромным и стыдливым, как все». Может встречаться своеобразная «гордыня стыда» — такой человек более всего будет гордиться своей скромностью, незаметностью.

Поскольку ориентация в мире, выбор объектов идут за счет эмоций, то острая ситуация, утрачивая интенсивность и болезненность, хронифицируется и не делается ничуть менее опасной. Напротив: малая осознанность поведения лишает человека возможности достигать цели.

Приведем пример другой клиентки, Жанны. Она жалуется на скуку и отсутствие подруг. Со временем выплывает «истинная причина» обращения: Жанна опасается, что она — лесбиянка. Будучи «мужней женой», она имеет досуг, но привыкла проводить время дома и новых знакомых приглашает к себе.

Эта женщина, «пытаясь завести подруг, пережила целую серию предательств» и недоумевает, в чем дело. Она последовательно приводит ряд примеров «предательства», на первый взгляд, совсем не сходных. Одна приятельница стала кокетничать с ее мужем, во всяком случае, Жанна заметила знаки внимания с его стороны в адрес «подружки». Бедняга извелась от ревности — и перестала звать ее в гости. Другая подруга стала оказывать Жанне «такие знаки внимания, которые могут быть только от мужчин, — дарила подарки, трогала за руку, восхищалась внешностью». Жанна перепугалась. «Может быть, я скрытая лесбиянка — ведь эта подруга мне тоже очень нравилась», — подумала она и немедленно прервала отношения. Третья, приходя в гости, «всегда придиралась — с противными ужимками говорила, что у нее все лучше, красивее, вечно хвалилась своими детишками (у Жанны детей нет) — словом, терпеть меня не могла. Зачем только ходила в гости?».

Все три примера сводятся к проекциям. Жанна приписывает подругам, что ее не хотят и предают, на деле сама разрывает отношения. «Я не хочу эту женщину» демонстрирует своим поведением клиентка, но этого не присваивает, различными способами проецируя свое желание на окружение. В первом случае — «я не хочу эту женщину,

ее хочет мой муж». Во втором — «она хочет меня». В третьем — «она меня не хочет».

«Я не хочу эту женщину» — вызывает у меня удивление. Я задумываюсь: уж действительно, нет ли там лесбийской подоплеки и отвержения собственных сексуальных пристрастий? На поверку выяснилось, что нет. Жанна несколько раз выражает удивление тем, как я «свободно веду себя во время сессии с ней и со своей дочкой — тоже» (Жанна приходит заниматься ко мне домой), «совсем не похоже на мою маму». Жанна описывает свою мать, как довольно дистантную, отстраненную. Она мечтала иметь сестренку, но росла одна. Водить в дом подружек было нельзя; проявлять особую пылкость в чувствах — рискованно. «Лучше было держаться спокойно, нейтрально».

Детство давно осталось в прошлом. На первый план вышла учеба, затем мальчики, замужество. Она уважает мамушку и сама предпочитает «держаться на расстоянии». Выстраивать дружбу — отношения взаимной симпатии и поддержки — эта клиентка так и не научилась. Она, безусловно, сильно идентифицирована с женщинами: она «как мама». Получение поддержки и симпатии от других женщин — весьма острая потребность, особенно когда мать — «прохладна». Но отступление от эталона «нейтральности» — это «экстрим!». Возможно, пылкая симпатия к другой женщине — это сексуальное извращение. «Нет, я ее не хочу!!!» Именно эта истина и утверждалась ценой бесконечных проекций. Пожертвовав когда-то теплом к сверстницам, чтобы быть, «как мама», эта женщина оплачивает давное позабытое решение одиночеством.

## **Роль незавершенных гештальтов в формировании повторяющихся паттернов поведения клиента**

В главе по гештальт-психологии мы уже упоминали понятие «незавершенный гештальт» и писали о роли, которую Ф. Перлз приписывал этому феномену, считая его причиной неврозов. Незавершенный гештальт, сохранивший в себе неизрасходованную энергию, согласно эффекту Зейгарник, «сам стремится к завершению». Глаз

непроизвольно перебегает между близко расположенными линиями, как будто стремится заштриховать «лишний» промежуток, чтобы сделать восприятие целостным, значимым.

Непроизвольное желание «завершить гештальт» касается не только системы восприятия, но и других сторон человеческой психики. Незавершенное действие требует законченности. Энергия, которая не израсходована на своевременное действие, сохраняется в напряжении соответствующей группы мышц, со временем создавая нам «мышечный панцирь», по Райху, и лишая нас подвижности. Система стремится к равновесию.

Если человек удержал себя от чего-то и поступил не совсем так, как он хотел, то позже, желает он того или нет, ему трудно отстроиться: оставшаяся энергия нереализованной потребности так или иначе возвращает его внимание к прошлому. Мы обязаны этому феномену как «хорошими мыслями задним числом», «догонялками на лестнице», как любят говорить наши студенты, так и невротическими грезами, мечтами о реванше. Сновидения часто содержат гештальты, незавершенные в течение дня или более длительных периодов.

Острые ситуации высокой интенсивности почти всегда являются незавершенными: многое (ряд ощущений, чувств, потребностей) не было даже осознано, и очень многое не было выражено. При высокотравматических событиях, несущих угрозу физическому или психологическому выживанию, результатом полного контакта является сильнейшее горе, разочарование, нередко стыд и вина — и накал этих переживаний таков, что в фазе ассимиляции организм не справляется. Эти чувства не проживаются и не присваиваются до конца, что становится основой для развития посттравматического стрессового синдрома (подробно — в семинаре по психопатологии).

В любом случае, полный цикл контакта вокруг данной потребности не происходит, ситуация не завершается — возникает так называемый незавершенный или незакрытый гештальт. Он сохраняет свою энергию, стремится завершиться, даже уходя из сегодняшней актуальности в фон и подчас стираясь из памяти. Это непроизвольный процесс, связанный с биологическим функционированием.

*Бессознательно человек будет воспроизводить аналогичные ситуации, конечно, на совершенно другом содержательном материале, подчас компульсивно<sup>19</sup>.*

Нередко поведение организуется так, что человек, сам того не желая, организует ситуацию, очень похожую на травматическую. Дети алкоголиков не выбирают себе пьющих женихов, наоборот — боятся этого как огня и всячески, сознательно, избегают. Тем не менее они часто оказываются женами алкоголиков. Жертвы изнасилования «случайно» оказываются в ситуации, где снова и снова подвергаются насилию.

Далеко не всем из нас, по счастью, довелось быть жертвами инцеста или физического насилия, но почти у всех людей есть опыт психологического насилия того или иного рода: родители или другие властные фигуры совершают его, подчас «заботясь о благе ребенка». Именно эти ситуации остаются незавершенными, и взрослый человек в своей семье непроизвольно воспроизводит самые злокачественные паттерны родительской семьи или находит себе начальника, который будет повторять по отношению к нему как раз то, от чего он некогда страдал. Эти страдания являются для него привычными, а мы уже говорили о том, что вторичная физиология весьма консервативна. Никакого осознанного действия по «выбору страданий» человек не производит, но и ситуацию не изменяет, оставаясь в рамках привычного. Более того, все отличия новой среды, или ситуации, от изначально травматической, «просматриваются» или игнорируются: восприятие оказывается «пленником» незавершенного гештальта.

Таким образом, острая ситуация высокой интенсивности, где закладываются основы защит, впоследствии становящихся сопротивлениями, воспроизводится снова и снова — с убыванием интенсивности, но расширением содержательного плана. Постепенно, проходя ряд жизненных коллизий, она становится хронической ситуацией низкой интенсивности.

---

<sup>19</sup> Компульсивные, или навязчивые, действия — поступки, от совершения которых очень трудно отказаться. Хотя человек, по крайней мере, отчасти, осознает их как странные, воздержание от них вызывает сильную тревогу. Они зачастую носят повторяющийся или ритуальный характер. В основе внешнего поведения лежит страх, а ритуальное действие носит характер бесплодной или символической попытки претотвратить опасность для человека или его близких.

## Терапевтические гипотезы

Гештальтисты издавна преуспели в работе в «здесь и теперь», и их искусство требует от терапевта спонтанности и креативности: скорее работы чувств, нежели напряжения ума. Тем не менее если иметь намерение не только вести разовые консультации, но заниматься психотерапией (особенно с клиентами, имеющими пограничный уровень организации), то следует учитывать, что это длительный и преемственный процесс. Чтобы отдельные темы приобрели взаимосвязь, чтобы представлять себе, какие вопросы фасилитировать, а какие можно оставить пока без внимания, терапевту необходимы определенные ориентиры. Они связаны с диагностикой (об этом в рамках семинара по психопатологии) и с построением терапевтических гипотез. Конечно, любая терапевтическая гипотеза — предположение, проекция и нуждается в проверке. Терапевтические гипотезы не сообщаются клиенту. Высказанные в форме предположения, они могли бы склонить клиента к рационализации, умствования, в утвердительной — были бы интерпретацией. Справедливость гипотезы проверяется в ходе эксперимента. Но для того чтобы предложить эксперимент, необходимо иметь хоть какое-то представление о том, в каком направлении двигаться. Терапевтические гипотезы содержат представления терапевта о ряде феноменов, основанных на наблюдениях за поведением клиента, но выходящих за рамки очевидного в текущий момент сеанса.

Нас интересует:

1. Какое сопротивление является ведущим и какой поведенческий феномен при этом избегается (делание чего-то или осознание чего-то).
2. Какую потребность данное сопротивление блокирует (если сопротивление дезорганизует цикл контакта, то вокруг какой потребности он построен).
3. Ради чего организовано данное сопротивление, какую «скрытую потребность» обслуживает подобное избегание.
4. Как могла бы выглядеть острая ситуация высокой интенсивности, где подобное «избегающее» поведение было бы адаптивным?

Давайте попробуем, для примера, разобрать по этим параметрам несколько терапевтических встреч с клиенткой, которую будем называть Юлией. Для удобства разобьем их условно на ряд блоков, где каждый примерно соответствует одной встрече. После каждого блока попробуем выстроить терапевтические гипотезы и рассмотреть, как эти гипотезы сказываются в ходе дальнейших встреч.

Юлия проходит терапию в течение нескольких лет. После полугодового перерыва она изъявляет желание возобновить терапию. Она ориентируется приблизительно на пять сессий. Юлия приносит две темы, как будто не связанных между собой:

- а) сильную тревогу и усталость, возникшие 2–3 месяца назад, после того как она зарегистрировала свою фирму;
- б) повторные кошмарные сновидения, связанные с собственной смертью или смертью ребенка — иногда своего, иногда — неизвестного.

I. На старте терапии Юлия рассеянна, перескакивает с темы на тему, не может сосредоточиться, «мысли исчезают». Эти феномены усиливаются в двух случаях: когда в рассказах о фирме заходит речь о ее успехе и богатстве (слов «собственность» и «собственница» просто не произносит, заменяя их эвфемизмами) и когда заходит речь о ее внутреннем конфликте с заказчиками — бизнесменами, для которых она ведет тренинги. Ей не удается установить с ними равную позицию: в эксперименте она то в позиции «сверху», отвергая их или жалея за неудачи, то «снизу» — беспомощная девочка-подросток. Она считает, что ее клиенты, богатые и успешные люди, «презирают ее как самозванку, чужачку», и она их отталкивает.

1. Ведущее сопротивление — проекции катарсиса. Проецируются как успехи, богатство, наличие собственности, так и презрение к ней, как к «беспомощной», «самозванке». Избегается проверка собственных предположений и присвоение позиции «собственницы», признающей свои успехи.
2. За счет проекций не удовлетворяется потребность в принадлежности, «равной» позиции в отношении участников бизнес-группы.
3. Предположительно такое избегание может служить потребности сохранить идентификацию себя как неуспешной, неудачливой, «бессребреницы».

4. Подобное избегание могло бы быть адаптивным в ситуации, где значимые люди придерживаются взглядов, запрещающих собственность, богатство и успех (какого рода успех — пока не понятно).

Разворачивается эксперимент на актуализацию отношений с участниками тренинга. В итоге сеанса проекций она не присваивает, но осознает свой вклад «в презрительные и жалостливые» реакции участников: она нарочито просто одевается; пользуется ненормативной подростковой лексикой; «открыто» делится с клиентами своими «ахиллесовыми пятнами», «скромно скрывая достижения»; в тренинге уделяет особое внимание и симпатию тем, у кого случаются неудачи, игнорируя успешные моменты. Она сознает, что «для чего-то — непонятно, для чего — она все делает так, чтоб ее воспринимали как «простую».

II. Юлия жалуется, что плохо спала последнюю ночь и видела повторяющийся сон из «серии про детскую смерть». Она снова крайне рассеянна и тревожна.

В фокусе внимания — сновидение, где она играет с незнакомым ей ребенком. В ходе игры она случайно ранит его, ребенок что-то говорит ей и теряет сознание. У нее на руках — ее собственный сынишка, истекающий кровью. Она мечется над ним в ужасе, что он умрет по ее вине.

В ходе нашей встречи она хочет узнать, о какой вине идет речь во сне.

Работа со сном идет как со сценой проекций. Когда раненый ребенок из сна обращается к ней со словами: «Ты замечаешь меня, только когда со мной случается беда, когда я неуспешен, и тогда начинаешь со мной носиться. Ты довела меня своей суетой до того, что мне остается только подохнуть», ее симптомы — рассеянность и пустота в голове — доходят до мучительного чувства внутренней глухоты. Терапевту, который в этот момент воспроизводит слова ребенка, приходится раз пять буквально орать — клиентка не слышит. Затем она наконец отвечает, мучительно сцепив зубы, оправдываясь и нападая одновременно: «Я действительно чувствую себя нужной, только когда с тобой случается что-то плохое. Когда с тобой все в порядке, моя забота тебе не нужна. Меня нет, я исчезаю. Я не могу тебя контролировать, ты живешь отдельно, я исчезаю».



В этом месте у Юлии начинаются схваткообразные боли в животе, напоминающие родовые. Она ярко вспоминает свое состояние в родах и выходит из ткани сна. «Челнок» в ситуацию родов возвращает ее к паническому страху, что она уже ничего не может контролировать: «это существо начало свою отдельную от нее жизнь, которой она не сможет управлять, и рано или поздно она окажется одна, «пустая», как роженица, лишившаяся своего плода».

Затем Юлия возвращается в сон и продолжает его досматривать. Кровотечение останавливается, но ребенок еще не знает, будет он жить или умрет. Он просит времени, паузы — просто побыть с ней, но в покое, молча. Она ждет и постепенно начинает успокаиваться.

По завершении работы со сном Юлия заявляет, что этот сон имеет отношение к следующим аспектам ее жизни:

- к ее отношениям с сыном, где ее мучает как желание предоставить ему больше тепла и свободы, так и страх, утратив контроль, потерять чувство принадлежности, нужности ему;
- к ее отношениям с матерью, которая в детстве вела себя именно так, как она сама вела себя во сне по отношению к ребенку. Она в детстве многократно получала тяжелые травмы и винила мать в недостатке тепла, но тогда обвинения утаивала. И сейчас мать уделяет внимание в основном «не ей, а ее бедам»;
- к ее отношениям с фирмой. Она «носится» и суетится от тревоги. Эта тревога очень похожа на тревогу за ребенка из сна. Юлия «чувствует себя матерью фирмы». Она одновременно понимает, что суетой доводит фирму «до смерти», и бесконечно устала от суеты.

1. Этот сон содержит очевидные незавершенности в текущих отношениях клиентки, прежде всего с матерью и сыном. В обоих случаях ведущее сопротивление — ретрофлексия. В отношении с матерью удерживаются упреки, выражение обиды: «ты замечаешь меня, только когда со мной случается беда, когда я неуспешна». В отношении сына ретрофлексируется страх: оставив контроль над ним, хлопоты по поводу его неудач, остаться одной, исчезнуть из его мира.
2. Оба случая ретрофлексии не позволяют установить адекватных отношений с близкими: приблизиться к матери, не будучи несчастной и неуспешной, и дистанцироваться от сына, пе-

рестав его контролировать. Ретрофлексия, вероятно, удерживается соответствующими проекциями, одна из которых коренится в прошлом опыте, а другая является экстраполяцией его в будущее.

3. Такое поведение в отношении матери может обслуживать потребность избежать упреков в том, что она не такая, какой нужна матери, какой мать согласна ее видеть. Избежать услышать от матери нечто; пока не вполне понятно, что именно. В отношении сына — потребность удержать позицию всемогущей, контролирующей матери и сохранить чувство близости, востребованности.
4. Ситуация, когда несчастливая и неуспешная мать игнорирует дочь в периоды благополучия и уделяет ей внимание, когда случается беда.

III. Юлия более сосредоточена и выглядит отдохнувшей, но одолевают мысли о своей «успешности» и «неуспешности».

Она чувствует себя отвергнутой в первом случае — матерью, во втором — клиентами. По мере рассказа жалуется на сильнейшую сдавливающую головную боль. Предлагаю рассказать и показать, как она чувствует себя отвергаемой матерью сейчас, не возвращаясь к детским обидам. Она меня не слышит — снова «глохнет». Жестами показываю, чтоб зажала руками голову, заткнула уши. Слух немного возвращается. Прошу приговаривать: «не хочу ничего слышать». Юлия стоит, обхватив руками голову, полузакрыв глаза, и шепчет «не хочу слышать». Она в ужасе: на самом деле ей слышится хор обвиняющих голосов. Ей кажется, что все они признают ее виновной. Я предлагаю рассмотреть лица обвинителей, которым принадлежат голоса.

Юлия рассматривает, а затем строит сцену «суда своих», где прямо перед ней стоят отец и мать, дедушки и бабушки, а по бокам — многочисленная родня. Ее хором обвиняют в предательстве: это семья «простых», «трудолюбивых», «рабочих лошадей», а не жуликов и «хозяев». Лейтмотивом звучат голоса родителей: «человек должен жить для других» и «жить надо просто, приспособившись к неблагоприятным обстоятельствам». Наконец, голос матери: «Если ты успешна, я тебе не нужна... Я исчезаю. Ты не моя дочь», остается единственным.

Клиентка молча стоит перед обвинителями, перестав затыкать уши — «это все равно невозможно не слышать». Она ничего не отвечает обвинителям. В ответ на предложение терапевта отозваться, она говорит: «Вы правы. Я изменница. Но я не хочу жить так, как прожили вы».

Она останавливает сцену и сообщает о том, что голова прошла, но усталость — дикая. Говорить не хочется, а стоит пойти и лечь спать. На этом мы прощаемся.

Впечатление, что гипотезы подтверждаются. Похоже, что имеется конфлуэнция II рода, как с родней, так и с клиентами. «Родня» и клиенты имеют различные системы ценностей, между которыми имеется конфликт. Очевидно, что следующие ходы придется делать на разрыв конфлуэнции.

IV. Прямое продолжение предыдущего сеанса. Юлия — «успешная и состоятельная, живущая для себя» беседует с Юлей — «неуспешной и бедной, но живущей для других». Они «выясняют отношения», и обнаруживается, что непримиримого противоречия нет. «Жить для себя» не означает «жить только для себя» или «жить за счет других». «Богатство и бедность — относительные понятия. То, что родителям казалось недопустимой роскошью, позволяет сейчас обеспечить сыну прожиточный минимум»; и т. д. У каждой из фигур — свои удовольствия, на которые она имеет право. Интеграция оказывается несложной. Дело за малым: из интегрированной позиции сказать о своих находках, соответственно, родителям и клиентам. Это оказывается весьма трудно — привычная ретрофлексия раскрывается мучительно, проекция отвержения формируется с обеих сторон. В качестве оправдания проекции следует длинный рассказ о сломанной карьере отца, пьянстве матери: они, конечно, не примут дочку «чистенькой и богатой».

Я признаю это предположение весьма вероятным, но пробую опереться на вчерашнюю фразу «я не хочу жить так, как прожили вы». Предлагаю проговоривать сначала родителям, а затем и клиентам: «Я похожа на вас... и я не хочу жить ...так, как вы».

Это занимает почти час. Обида сменяется нарастающей злостью.

Я торжествую — кажется, с конфлуэнцией удалось разделаться!

V. Юля злая как черт. Желает «наподдавать» обеим сторонам. Единственная неприятность — слабость в ногах, с трудом доехала.

Выстраиваем сцену, где с одной стороны клиенты, с другой — родители, а Юлия — посередине.

Она «толкается», выражая свою обиду; получает «в ответ» и летает туда-сюда, как мячик. Ей очень смешно — «это в точности про мою жизнь. Вот ноги-то и не держат». Я уже очень устала ее качать. Вместе начинаем придумывать, как можно выразить гнев по-другому, кроме как толчком? Юлию осеняет: можно вцепиться! Она с наслаждением «вцепляется» в каждую из отталкивающих сторон по очереди. Цепляние злобное, но немного напоминает объятие. Часть веса переходит на руки, ноги отдыхают.

Ура! Оказывается, иногда, если драться напрямую, происходит что-то вроде близости... Интересно, как это получится в жизни? Поговорить, что ли, с родителями?

Юлия подытоживает результаты этих сессий. Главным для нее было, что она может быть иногда «такой» — с родителями, иногда «другой» — с клиентами, но полностью не принадлежит ни одним, ни другим.

Образ смерти из сна, к которому она возвращалась, при всей своей многозначности, имеет главное послание — «неуспешный ребенок, которого любят за повторение родительской беды, хотел все, наконец, сказать. Может быть, он потом умрет — но пока надо побыть с ним молча, без суеты».

Иной раз, особенно при недостатке опыта, подобный анализ по ходу сеанса сделать затруднительно. Для анализа и обдумывания можно использовать промежуток между встречами. Помощь в этом процессе оказывает обсуждение с коллегами или супервизия.

## **Стратегия построения эксперимента**

Итак, сталкиваясь с «проблемой» нашего клиента, мы можем иметь в виду определенную стратегию (это не означает становиться ее заложниками!).

- Мы исследуем хроническую ситуацию низкой интенсивности, стараясь обнаружить источник страдания (симптом или повторяющийся паттерн поведения, приводящий к неудовлетворительным для клиента отношениям), а также их непосредственную связь со средой.

- Обнаруживаем, какая привычка (вторичная физиология) лежит в основе создания данной ситуации, и стараемся этот привычный паттерн усилить ради «распривычивания» и осознания.
- Пытаемся сформулировать терапевтические гипотезы по поводу ведущих сопротивлений и конфликта потребностей, которые их поддерживают.

Постепенно направляем развитие экспериментов в сторону все более острых ситуаций, где данный поведенческий паттерн воспроизводится, иногда постепенно доходя до реэнжинга. Возможно воссоздание в терапевтической ситуации той модели поведения, которая послужила основой острой ситуации высокой интенсивности. Мы «подрачиваем» трансфер! (Н. Лебедева, 2002).

Мы заинтересованы, чтобы клиент осознал и присвоил потребность, лежащую в основе избегания.

- Работаем на осознание смысла и ценности данного защитного поведения в острой ситуации высокой интенсивности. Обращаем внимание клиента на существенность разницы между острой ситуацией и нынешней, хронической: отличия как в нем самом, так и в окружающей его среде. Для этого мы можем фрустрировать сопротивления за счет создания новизны в окружающей среде: менять фигуры окружающего мира на непривычные или обладающие иными качествами; давать обратную связь или запрашивать ее у клиента; экспериментируем с границами и т. д.
- *Осознаем сами и стремимся к тому, чтобы и клиент ясно осознавал: ответственность за выбор, сохранять ли ему данное сопротивление, теперь уже в качестве защиты, или изменять существующие поведенческие паттерны в ряде сегодняшних ситуаций, — только на нем.*

## ЛИТЕРАТУРА

- Лебедева Н. М.* Трансфер в гештальт-терапии: подкидыш, приемное дитя или...? // Альманах СПБИГ «Координаты «Я» — что и зачем». СПб., 2002. С. 11–32.
- Кемпнер Дж.* Телесный процесс. Гл. 4: Структура и процесс. Тело и Я // Гештальт — 97. Сборник Московского Гештальт-института. М., 1998.
- Мак-Вильямс Н.* Психоаналитическая диагностика. М.: Класс, 1998. С. 480.
- Перлз Ф., Гудман П.* Теория Гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований. 2001, С. 40, 384.
- Перлз Ф.* Гештальт-подход и Свидетель терапии. М.: Либрис, 1996.
- Робин Ж.-М.* Лекция «Стыд». М., 1998. С. 261.

## Глава 3. ПОТРЕБНОСТИ КАК ОСНОВНОЙ МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ

Мы уже неоднократно упоминали, что центром, вокруг которого создается гомеостаз в поле организм — среда, являются потребности. Они же выступают в качестве силы, мотивирующей человека на какие-либо изменения, развитие. Давайте сделаем их фигурой нашего внимания, рассмотрим «мотор», который движет нашей жизнью.

### Потребности или инстинкты?

Согласно З. Фрейду, человеческое поведение строго детерминировано инстинктами, основные из которых — Эрос и Танатос, или либидо и мартидо: влечение к жизни и влечение к смерти (З. Фрейд, 1989).

Инстинкты, по Фрейду, по большей части не осознаются из-за запрета на их реализацию со стороны Суперэго. Но поскольку они являются движущей, энергетической, силой человеческого бытия, то заблокировать сам инстинкт невозможно. Возможно лишь путем интерпретаций понять движущие мотивы своего поведения и ввести его в приемлемые рамки, то есть обрести способность более или менее успешно бороться со своими недозволенными влечениями.

Гештальт в этом отношении ближе к экзистенциальному подходу — человеческие реакции, в отличие от животных, не считаются детерминированными столь жестко — человек наделен свободой воли. Он выбирает свое поведение, и хорошо, когда осознанно и ответственно. Что же лежит в основе его выбора?

Ф. Перлз заменяет «инстинкты» на термин «потребности». Их бесчисленное количество; все они в принципе могут осознаваться. Потребности направлены на поддержание гомеостаза в окружающей среде (самосохранение) и рост. На их основе строится выбор поведения, направленного не на борьбу с ними, но на их удовлетворение. *Итак, если психоаналитики считают, что человек ведом своим инстинктом, то гештальтисты придерживаются точки зрения, согласно которой его поведение зависит от собственного осознанного выбора.*

Теоретически каждый данный момент может существовать только одна фигура и, следовательно, только одна потребность, и в этом смысле их потенциальное количество — бесчисленно. На этом основана концепция создания цикла контакта\опыта. Практически мы не в состоянии проследить поведение человека за ничтожно малое время и так или иначе имеем дело с группой потребностей, подчиненных какой-то одной — наиболее значимой в данный момент. Человек приходит на сеанс терапии, чтобы разрешить какую-то свою проблему, — и это его потребность, цикл удовлетворения которой мы анализируем; но, чтобы ее реализовать, он должен заговорить, стать достаточно открытым, вступить в контакт с терапевтом и т. д., то есть реализовать множество других потребностей. В ходе терапии мы группируем и конкретизируем эти потребности, выбирая такую, чтобы ее реализация соответствовала тому масштабу времени, на который мы рассчитываем. Вряд ли мы можем согласиться с задачей избавиться от зависимости за час терапии и будем просить клиента конкретизировать задачу, уточнить заказ, сводя эту потребность к меньшей, более частной (приобрести независимость от начальника или от переедания). В то же время, когда наш клиент станет исследовать свои отношения с начальником, мы можем, наблюдая паттерны их взаимодействия, предполагать и видеть, как он организует зависимость с нами, с другими людьми, и это может лечь в основу нашей терапевтической гипотезы о его способах реализации более обобщенной потребности. Таким образом, в ходе построения гипотезы мы совершаем челночное движение к потребностям разного масштаба, от более частных к обобщенным, и интересуемся, есть ли нечто общее в способах прерывания процесса их осознания и удовлетворения. Наши действия опираются на веру в то, что, научившись успешно реализовывать более частные, человек сможет найти креативные способы справиться с более общими потребностями.

## Структура потребностей

Как мы уже говорили, наиболее общими, базовыми, Перлз считал потребности в самосохранении и росте, понимая под этим не только (а для предмета психологии и не столько) физический рост, но и социальное бытие человека, его самореализацию. Для практи-



ческого удобства авторы книги предлагают некоторым образом структурировать многообразие потребностей, сгруппировав их по определенным признакам. Из множества классификаций (Ильин, 2000; Хекхаузен, 1986) мы предпочитаем распространенную версию Абрахама Маслоу (Маслоу, 1968). Согласно этой классификации, существуют потребности, направленные на выживание человека как организма, по сути, те же, что и у животных, — *витальные потребности*. Их иногда называют побуждениями; к их числу относятся голод, жажду, секс, потребность в упражнении (мышечном напряжении), в комфорте (отдыхе, сне). Они возникают периодически и являются реакцией на соответствующие биохимические сдвиги в организме (см. цикл контакта «яблочко»). Как правило, энергии на их удовлетворение достаточно и с их реализацией справляется физиология. Вокруг них редко организуются психологические конфликты (в основном в тех случаях, когда они оказываются в связи с потребностями, принадлежащими к следующей группе), и мы не будем здесь специально заострять на них внимание. К витальным потребностям примыкает группа потребностей «безопасности»: защита от боли, страха, гнева, неустроенности, но в отличие от них возникновение потребностей безопасности носит аperiodический характер.

Следующая группа потребностей направлена на выживание человека среди людей; это *потребности в социальных связях*. Их удовлетворение столь же необходимо для выживания, как и реализация предыдущих. Как пишет Маслоу, лишенный любви ребенок будет болеть так же, как ребенок, в пище которого не хватает витаминов. Он включает в эту группу *потребности в принадлежности (социальном присоединении и идентификации)*, в любви, нежности. Родственной является группа потребностей «в самоуважении»: сюда Маслоу включает *потребности в достижении, признании, одобрении*. Зачастую именно потребности двух последних групп мотивируют поведение и являются его субъективным критерием — в виде стремления к чему-то, жажды, желания, ощущения нехватки. Маслоу определяет их как потребности дефицита, проводя прямую параллель между степенью их удовлетворения и здоровьем.

При наличии свободы выбора человек предпочитает преодоление этого дефицита удовлетворению всех других потребностей.

При неудовлетворенности потребностей из группы социальных, присутствует не всегда осознаваемое влечение к их реализации. Оно может переживаться как чувство обделенности, напряжение, ощущение пустоты, боль утраты или возбуждение предвкушения. При отсутствии осознания подобные чувства часто оформляются как болезнь (невроз, или психосоматическое расстройство).

*Дефицит создает в организме «пустоты», которые должны быть заполнены ради сохранения здоровья, причем не самим субъектом, а другими человеческими существами, извне.* Это делает человеческое существо принципиально не самодостаточным, и у новичков часто вызывает недоумение, вступая в противоречие с перлзовским призывом к «опоре на самого себя». Имеется в виду, что человек способен осознавать, от кого реально он имеет шансы получить то или иное принятие (опираясь на свои знания и опыт). Он может активно добиваться любви, уважения и признания, используя свои силы и возможности, а может пассивно ожидать их от окружения или манипулировать им, становясь больным (искать опору в должествованиях, которые приписывает окружающим). Человек может потерпеть неудачу со своим избранником, пережить горе и сменить объект, а может «остановиться» в отчаянии, считая само собой разумеющимся, что окружающий мир виноват в его несчастьях. В любом случае осознание как своей потребности в близости, так и внешнего источника ее реализации зачастую помогает людям рискнуть и предпринять более активные шаги в этом направлении.

Именно потребности данной группы во многом организуют вокруг себя человеческую жизнь. Неудовлетворение их переживается как более или менее тягостное напряжение, порождает тревогу и недовольство. Неудачные попытки реализации приводят к длительной фрустрации; если целенаправленным и успешно завершенным поведением удастся реализовать потребность — прекрасно: на этот краткий миг человек испытывает радость, освобождение, субъективное переживание расширения. К сожалению, затем потребности рассматриваемой группы скоро уходят в фон и снова возвращаются по прошествии времени или в новой ситуации.

Благодаря этому человек почти все время живет в условиях напряжения, радуется только на пике достижения цели и переживает отчаяние от бесполезности затрачиваемых усилий. Мы знаем это по

собственному опыту и часто можем увидеть, как люди гибнут за награды и признание того или иного рода. Нет ничего удивительного в том, что многие начинают бояться или ненавидеть свои импульсы подобного рода, особенно когда снова и снова страдают от разочарования. Отсюда идея укрощения или подавления импульсов и желаний, всплывающая в философии, теологии и психологии на протяжении человеческой истории: от философии стоиков и «восьмеричного пути спасения» Будды Гаутамы до теории инстинктов Фрейда. Ведь если потребность стремится ликвидировать самое себя, то лучшее — избегать желаний как таковых. В пределе мы приходим к фрейдовскому «стремлению к смерти».

Итак, потребности «дефицита», мотивирующие к целенаправленному поведению, относятся в большей мере к числу потребностей самосохранения. Это периодические потребности, обслуживающие социальный гомеостаз, являющийся их мерилем и целью. В силу этого именно данная группа потребностей обеспечивает нас ассортиментом зависимостей и букетом враждебных чувств к окружающим.

Особенно это справедливо для тех, кому в жизни еще никогда не случилось их полностью реализовать (подростковый кризис самоидентификации и принадлежности), и тех, кто уже не может рассчитывать на их удовлетворение (пожилые люди, пережившие близких). Если опыт любви, доверия, принадлежности имел место в жизни и является присвоенным или удовлетворение в принципе возможно, возникновение напряжения этой потребности проживается гораздо легче: если у меня достаточно еды, я встречаю пробуждение аппетита с радостью; если меня любили, то я верю, что и в новых отношениях у меня получится; если прошлый сеанс был успешен, то следующего я жду с предвкушением новых открытий и т. д.

К психотерапии чаще всего прибегают люди, страдающие от болезней дефицита, и мы стараемся организовать ситуацию так, чтобы они смогли добиться получения позитивного опыта удовлетворения какой-то из фрустрированных потребностей (для этого хорошо бы знать, какая наиболее актуальна) и встречали ее пробуждение в дальнейшем с большим энтузиазмом и меньшим страхом. Подчеркнем, что задачей терапевта является именно создание условий, чтобы че-

человек сам смог этого добиться, а не априорное «снабжение» их всем необходимым. Для этого мы обеспечиваем симпатию, проявляем уважение к сопротивлениям, поощряем активность и т. д. Групповые занятия многим восполняют дефицит поддержки и принадлежности; тогда человек может лучше осознавать свой дефицит, и его поведение становится более целенаправленным и гибким.

*Третья группа потребностей направлена на самоактуализацию, самореализацию и творчество как таковое.* Имеется в виду реализация своих потенциальных возможностей, способностей, талантов, более полное познание. Такие потребности иногда называют высшими или духовными. К их числу относят потребности в красоте, гармонии, целостности, исследовании, компетентности и т. д. При творческих потребностях, в отличие от группы потребностей дефицита, появление импульса встречается с радостью, доставляет удовольствие, и человек ждет его появления. Удовлетворение ведет не к дезактуализации потребности, а к разжиганию аппетита, например, узнавать новое, разбираться в людях, рисовать картины, совершенствоваться в профессии, то есть удовлетворение потребности не снижает, а повышает мотивацию. Деятельность по их реализации нецеленаправленна (если знаешь, что на последней странице, любопытство угасает, художник не программирует свое полотно и т. д.), и удовлетворение достигается от процесса, а не от результата. «Самореализующиеся» люди значительно счастливее других, выстраивающих свою жизнь вокруг дефицита, ведь они получают удовольствие в длительном процессе, а первые — в краткий миг достижения цели, результата, сброса напряжения. В пределе, если человек проживает жизнь в стремлении попасть в рай, он всегда в напряжении, недостаточен, греховен — и удовлетворение возможно лишь за пределами бытия. Если ему хочется становиться все более хорошим человеческим существом, то он не определяет окончательных критериев и радуется, делая то, что ему представляется хорошим и разумным. Если в качестве приоритетной выбирается творческая задача, то аспекты целенаправленной вспомогательной деятельности проживаются тогда гораздо менее тягостно; отчасти здесь помогает установление более крупной потребности или более долгосрочной мотивации. Признание потребности стать приличным психологом, или художником, или выстроить счастливое супружество заведомо предполагает дол-

гие годы жизни и в значительной мере зависит от самого человека, а не от его окружения. Тогда действия, направленные на вспомогательные цели, зависимость от окружающих, неизбежные «обломы», в целостной структуре переживаются как подчиненные общей задаче, осмысленные, они утрачивают «неотложность» и трагический компонент. Иной раз в терапии имеет смысл обсуждать весьма отдаленные планы: это помогает человеку с терпением и мужеством переносить неизбежные тяготы и риски при реализации сегодняшних дел.

Мотив развития личности толкает человека к далекой, а зачастую неосуществимой цели. С одной стороны, этот мотив нередко выглядит как невротический, не способствующий «творческой адаптации» — слишком большое ударение на «свободном творчестве» и слишком слабое — «на адаптации». Это вполне может восприниматься как «бегство от реальности». С другой стороны, он присущ человеку «в норме»; как здоровый ребенок хочет расти, развиваться, изменяться, играть, так и здоровый взрослый, неосмотрительно пускаясь в авантюру, находит в этом пользу и игру. Конечно, человеческая мудрость чаще всего — плод решения обычных нужд и проявляется ради необходимого. В невротическом улете от реальности мы можем выделить два компонента: первый — безопасное выражение незавершенной неосознаваемой ситуации: это гигантские планы, заместительная деятельность, сомнение, прикрывающее глубоко уязвленную самооценку, и т. д. Но есть и другое: неудовлетворение от собственных ограниченных рамок, желание измениться, не зная толком, в какую сторону, потребность в новых переживаниях как таковых; отсюда — опрометчивые приключения, которые сами по себе могут быть очень нужными и ведущими к интеграции, а как «опрOMETчивые» трактуются сторонними наблюдателями, которые сами могут быть ограниченными невротиками. Без толики опрометчивого безумия нет поэзии и рыцарства. В этом смысле чистое, бессмысленное творчество — удовлетворение жизненной потребности, позволяющей уйти от постоянного напряжения и перевести дыхание. Поэтому в терапии мы поощряем стратегии принятия риска; призываем клиентов экспериментировать на границах дозволенного для них; фрустрируем легкое и привычное, чтобы можно было испробовать новое (не столько ради новой стратегии, сколь-

ко ради самого вкуса новизны); раскачиваем стереотипы; позволяем безумные решения; ведем группы личностного роста для здоровых; ищем резервы в каких угодно творческих увлечениях своего клиента.

Отчасти работая на создание климата доверия и безопасности, мы тоже способствуем проявлению потребностей из этой группы. Защищенный ребенок, как и взрослый, чаще спонтанно проявляет интерес, любопытство; даже когда ему не надо восполнять дефицит, он стремится пробовать свои силы, идти дальше, участвовать, играть, удивляться. Что его тормозит? Страх, боль, которые усиливают привлекательность безопасности. Мы сталкиваемся здесь с левиновским конфликтом II рода: между привлекательностью и страхом. Таким образом, если мы хотим, чтобы развитие и творчество стали привлекательными, нам придется позаботиться, чтобы потребность в безопасности, хоть до некоторой степени, была удовлетворена.

Несмотря на то что творчество является неотъемлемой частью детского поведения, известно, что чаще к самореализации и осознанному творчеству как таковому становятся способны взрослые, зрелые, а также пожилые люди, когда опыт реализации потребностей «дефицита» уже нажит. У них стремление к одиночеству, исследованию и пребыванию наедине с собой больше, чем к пребыванию среди людей; их задачи скорее разрешаются в медитации, нежели в психотерапии. Энтузиазм к внешним достижениям падает, и «включенность» переживается зачастую как доука. Они редко обращаются за психотерапией. Тем не менее провести обособление между «самоактуализирующимися» личностями и прочими людьми невозможно: ведь с течением лет и сменой окружения приходится выстраивать новую идентичность, искать новую любовь, заново подтверждать свою ценность. Потребности дефицита никогда не исчезают окончательно, как никогда не умирает «внутренний ребенок» и «подросток» во взрослом. Можно говорить скорее о тенденциях, становлении, нежели раз и навсегда признать человека самоактуализировавшимся и успокоившимся. Следует отметить, что в процессе самореализации люди начинают становиться все более непохожими друг на друга (пресловутая юнговская индивидуация) и обретают все большую независимость от окружающих. Ввиду этого они чаще ведут себя демократичнее и доброжелательнее, чем прежде, жаль

только, что нашими клиентами оказываются довольно редко. Впрочем, иногда нам везет: как раз на реализацию творческих потребностей нередко накладывается внутренний запрет, так как важно «быть как все»: не проявлять отличий, не отрываться от коллектива, «не заноситься» — творческие потребности оказываются в конфликте с социальными.

## Иерархия потребностей

К какой бы группе потребности ни относились, человек не может удовлетворить несколько потребностей сразу. В норме человек способен выбирать, какой из своих потребностей в каждый данный момент отдать предпочтение: он выстраивает приоритеты, иерархию, решая, какая из потребностей неотложна, а какую можно реализовать потом; какая реальна в данной ситуации и ему по силам, а реализация какой приведет к нежелательным для него последствиям. *Именно в этом значении в Гештальте употребляется термин иерархия потребностей — это способность к различению и выбору.* Гештальтисты не придерживаются точки зрения А. Маслоу и др. представителей гуманистической терапии (Ильин, 2000; Хекхаузен, 1986), выстраивающих единую иерархию потребностей для всего человеческого рода, разделяя их на «низшие» и «высшие». Иерархия потребностей у каждого своя. Более того, хотя человек имеет закрепившиеся приоритеты и ценности (и это делает его уникальной личностью), собственная иерархия потребностей не представляет собой чего-то, раз и навсегда заданного. Так же как awareness, она существует и гибко изменяется в контексте психологического поля; в противном случае она становится частью «жесткой», фиксированной границей личности.

## Нарушение иерархии потребностей

Нарушение иерархии потребностей Ф. Перлз (Перлз, 1996, с. 33) считал одним из ведущих проявлений невроза: если человек не способен почувствовать свою доминирующую потребность, его поведение будет дезорганизованным и неэффективным. Если внимание разделено между двумя объектами интереса, мы не сосредоточены ни

на одном и часто переживаем тревогу или растерянность. Если две потребности противоречивы, мы говорим о конфликте. Если конфликт постоянен и кажется неразрешимым, мы рассматриваем его как невротический.

Даже если потребности не противоречат одна другой, мы не можем удовлетворять несколько потребностей одновременно, по крайней мере полностью. Хотя одно действие часто решает несколько задач сразу, но если я своих потребностей не осознаю, то удовлетворение каждой из них будет неполным — чтение или разговор во время еды нарушают процесс пищеварения, еды требуется больше.

Я не могу удовлетворить любую потребность немедленно, но в этом смысле вряд ли человек отличается от животного. Собаки и обезьяны тоже страдают от холода и жажды, а иной раз оказываются изгоями в своей стае. А ведь неврозов, кроме экспериментальных, у животных никто не наблюдал. В чем же дело? Среда к ним едва ли более милосердна. Речь идет о специфической человеческой особенности прерывать процесс удовлетворения одних своих потребностей ради других. Если это происходит систематически и неосознанно, то ведет к неврозам.

Среда вовсе не существует ради удовлетворения моих потребностей, более того, нередко еще и норовит вторгнуться в мои границы, например, из-за конкуренции за общий ограниченный ресурс («пряников сладких всегда не хватает на всех»). Общеизвестно, как проявления конкуренции портят отношения, разрушая совместность: всякий раз приходится решать, какая мне потребность сейчас важнее — принадлежность к паре (группе) или та, из-за которой идет грызня.

Реализация потребностей зачастую невозможна без агрессии: для создания нового необходимо разрушить старое. Перлз подробно обсуждает это положение в своей книге «Эго, голод и агрессия». Агрессия, в норме, появляется у ребенка к моменту прорезывания зубов и дифференцируется в процессе развития. Она оказывается в центре борьбы за обособление, выделение себя в окружающей среде. Чтобы расти, присвоить что-то из окружения, требуется разрушить его целостность, расщепить, выбрать подходящее и отвергнуть излишнее. Даже желанный и любимый ребенок вынужден, до известной степени, разрушить те отношения между родителями, кото-



рые были до его рождения, — ему требуется место «между ними». В противном случае он не научится строить сепаратные отношения ни с одним из родителей. Среда очень редко встречает агрессию с нежностью — гораздо чаще реагирует дистанцированием, наказанием или иными формами отвержения. Человек весьма рано привыкает прогнозировать реакцию Среды на свои поступки и нередко переносит те условия, которыми некогда обуславливалась любовь и принадлежность, из одной ситуации в другую.

*Чаще всего иерархия потребностей нарушается, когда возникает конфликт между потребностью человека получить от Среды нечто, потребностью принадлежать к этой части Среды и потребностью сопротивляться тем условиям, ограничениям Среды, которые она выставляет в качестве условий принадлежности.*

Давайте в качестве примера рассмотрим несовпадение потребностей участников в терапевтической группе. Когда участник и группа имеют разные потребности, индивид зачастую не только не способен решить, какая из них доминирует, но даже не может как следует опознать собственную потребность. Ведь если расписаться в своей потребности, то захочется приспособить группу к себе, разрушить установившееся. Это требует определенной доли агрессии, что никогда не способствует слиянию и может не приветствоваться другими. Предположим, во время шеринга кому-то требуется уйти домой, а группа активно делится впечатлениями. Участник может просто встать и уйти «по-английски»; может отодвинуть потребность идти в фон, на время забыв о ней, и участвовать в общем процессе, реализуя другую свою потребность — в принадлежности к группе. В обоих случаях его доминирующая в «здесь и теперь» потребность будет удовлетворена. Впрочем, как часто случается, он может переводить внимание от одной потребности к другой, не делая ничего. Его внимание будет занято внутренним диалогом типа: «Если я уйду, я могу нарушить правила группы, помешать высказаться... вызову неудовлетворение... на меня обидятся. Чего они тянут резину? Я ужасно зол, но если буду выступать, то решат, что я зануда и не хочу их слушать. Лучшая тактика — сдержанность. Следить за дисциплиной — дело тренера. Определенно ей не хватает профессиональных навыков. Если я просижу здесь еще полчаса, то приду домой так поздно, что не приготовлю еду и муж будет недоволен. И так мама говорит,

что я его не кормлю и он рано или поздно меня бросит. Он и так, скорее всего, поглядывает на Х... Сам строит меня, а я — не чиркай... Уйду... нет, подожду следующего... Будь неладна вся эта глупость... Я же хочу учиться!»

Невротический конфликт налицо. Конфликт принадлежностей к двум группам, имеющим противоречивые интересы. В обоих случаях человек затрудняется обособить себя в качестве индивида, и потребность «смазывается» этажеркой сопротивлений, ответственность перекладывается на других лиц — выстроить иерархию потребностей крайне затруднительно. Уходя в размышления, человек до некоторой степени обеспечивает себе безопасность: он ни с кем не конфликтует, не ссорится. Зато частенько ссорится с самим собой. «До чего мне надоели мои мысли, — говорит он себе, — нехорошо тащить одеяло на себя. Мне хотелось бы, чтобы мои желания не отвлекали меня». Внешний конфликт интериоризировался, наш драгоценный участник погрузился в ретрофлексию и не может ни в полной мере почувствовать себя частью группы, ни последовать своим целям данного момента. Иной раз такой участник начинает любой ценой пропускать шеринги. Ведь шеринг, как любой ритуал, обеспечивает не только чувство принадлежности, но ведет к ощущению растворения, слияния. Для многих подобное «растворение» — весьма пугающая вещь, обуславливающая эгоизм. Опасение утраты своих границ может быть связано со страхом исчезновения личности и полного подчинения гипнотическому влиянию «толпы».

В основе нарушений иерархии потребностей часто лежат незавершенные гештальты; особенно при пребывании в хронически неблагоприятной среде типа «Золушка». Человек на долгом опыте различных отношений убеждается, что его любят, если он «заслуживает любви» — ведет себя определенным образом; из группы не гонят, только если он ведет себя соответственно писаным и неписаным правилам, которые ему не особенно подходят, но последствия «смирения» все же не столь тяжки, как результат проявления агрессии к правилам.

Другой вариант переживаний, способствующих нарушению иерархии потребностей, — так называемое «заместительное поведение». Это история, скорее, внутриличностного конфликта — часть своих потребностей человек «не любит» и не желает признавать.

Чаще всего речь идет о некогда глубоко фрустрированных потребностях из группы «дефицита». С помощью подавления, вытеснения, отрицания человек убеждает себя, что у него данная потребность удовлетворена или не существовала вовсе. Он реализует «высшие» потребности и старается выполнять свою работу творчески, но «здание» его деятельности покоится «на шатком фундаменте». Бессознательно он все равно воспроизводит свои незавершенные ситуации и, сам того не желая, реализует потребности дефицита именно за счет тех, с кем «самореализуется».

Этот феномен особенно часто встречается у лиц, избирающих для себя «помогающие профессии». Если терапевт не осознает свою потребность в любви и утешении, он станет щедро проецировать ее на своих клиентов и укачивает, укачивает... От таких терапевтов можно услышать: «Я — поддерживающий терапевт, мне трудно выражать агрессию, но это вовсе и ни к чему... поддержка, поддержка!» К сожалению, столь же часто просматривается потребность в признании, в укреплении самооценки за счет власти и восхищения. Подобный терапевт оказывается не способен удерживаться в позиции равенства — мера авторитарности выходит за пределы его контроля. Зависимость от клиента просматривается в обоих случаях.

Часто педагогами становятся люди, которые не научились «разжевывать», и при самых добрых намерениях не только сами сильно страдают от «зубастых» учеников, но и неосознанно мешают им учиться «жевать». В основе их выбора работать с детьми нередко лежат трудности поддержания «горизонтальных», равных контактов со взрослыми. Свою неосознанную (или нереализованную, в виду утопичности) потребность — «чтобы рядом всегда был сильный, добрый, справедливый учитель: он говорит — а я внимаю» они проецируют на учеников и сами пытаются встать в позицию этого Учителя. «Я сама буду лучшей учительницей для юношества, — может решить подобная дама, — мы будем играть» (не доиграла, так как была лучшей ученицей); «Я научу их вежливости, уважению» (прежде всего, к ней самой — ей необходимо подтверждение важности ее существования); «Они узнают все лучшее, что есть в книгах, я буду ограждать их от мерзостей жизни» (чтобы, не дай бог, не злились и не размышляли); «А если кто с «отклоняющимся поведением» — твердо и разумно перевоспитаем их в полезных граждан!» (готова транслировать социальные интроекты, чтобы сохранить

устойчивость собственной незыблемой картины мира). Жалобы на приеме у психолога: «Не хотят играть в мои игры, не слушаются, хамят (не уважают), не внимательны (не едят готовое); руководство не говорит, что делать и не принимает мер». Такая учительница не осознает ни неадекватность декларируемой претензии на принадлежность к детской группе, ни свою нетолерантность к агрессии, необходимой для взросления, ни собственную слабую способность к гибким решениям. Ее просьба к психологу: «Научите меня справляться с хамами» — в руках тетрадь.

Именно из-за сложностей подобного людей помогающих профессий призывают проходить личную терапию и супервизию. Конечно, речь не идет об удовлетворении всех потребностей дефицита раз и навсегда, но об умении более осознанно, а стало быть, избирательно к ним относиться. Осознанные потребности взрослый человек реализует там и с теми людьми, кого считает подходящими для этой цели.

При сложностях установления иерархии потребностей человеку необходимо обрести способность к принятию единственного ясного и определенного решения: как это ни огорчительно, ему придется пожертвовать менее важной потребностью в пользу более важной. В таком случае не исключено, что он сможет реализовать и отложенную потребность, вернувшись к ней позже. Приняв решение, он остается в контакте или выходит из него, в любом случае гештальт завершается, и человек свободен перейти к чему-то другому.

Итак, предположим, с выделением четкой и ясной фигуры потребности мы успешно справились. Осталось только реализовать ее в окружении.

## **Этапы реализации сложных потребностей**

Когда мы разбирали хрестоматийный пример с «яблочком», можно было заметить, что на контактинге (по Гудману) или на этапах мобилизации энергии и действия (по Зинкеру) приходилось затратить немало времени на поиск в среде подходящей пищи, перебор и эмоциональное соотнесение вариантов и поиск стратегии достижения. Если сложные потребности, не лишённые внутренних противоречий, реализовывать перебором вариантов, времени жизни и энергии не хватит. Для того чтобы совладать с этой трудностью, нам

дарована способность мыслить и фантазировать, которые Ф. Перлз считал, соответственно, «ослабленной деятельностью» и «ослабленной реальностью» (Перлз, 1996, с. 71). Давайте рассмотрим этапы реализации сложных потребностей в среде.

Этот вопрос Ролло Мэй (Мэй, 1997), а за ним Дж. Бьюдженталь (Бьюдженталь, 2001, с. 218–220) рассматривают в аспекте «интенциональной цепочки». «Интенциональной цепочкой» они называют последовательность переживаний и действий, сопровождающих каждое побуждение от момента его возникновения до ухода в фон. Часть побуждений реализуется, от других человек осознанно отказывается. Эта концепция легко привязывается к циклу контакта. Неосознанная блокировка интенциональной цепочки — не что иное, как срыв цикла реализации потребности за счет сопротивлений.

В основе «цепочки» лежит понятие интенциональности, с которым мы уже сталкивались при обсуждении трудов Ф. Брентано в главе, посвященной феноменологии.

Представители экзистенциального подхода в психотерапии понимают интенции как первичную силу, энергию бытия, которая движет нашей жизнью и придает ей смысл (Мау, 1969).

Этот импульс «быть и действовать» — потенциальность, жизненная сила человека — практически пребывает вне зоны осознаваемого.

Самое первое из этой цепочки, что достигает порога сознания, — «желания». Они неспецифичны, широки и транзиторны. Это спонтанные смутные грезы, «мечтания», не опосредуемые реальностью. Они легко всплывают, когда перцептивный материал скуден, а ум не занят целенаправленной деятельностью: например, в просоночных состояниях. В голову может прийти что-нибудь вроде «стать бы травой» или «здорово было бы сейчас очутиться в Тайланде». Мы «желаем» легко и свободно, не сверяясь с реальностью, и большинство грез не покидает пределов постели или кресла.

Те желания, которые оказываются сколько-нибудь реалистическими, выживают, и Бьюдженталь называет эти импульсы «хотениями». Некто может сообразить: «... на Тайланд не хватит денег. Могу пойти в ботанический сад». Хотения снабжают нас ассортиментом возможностей.

Все хотения реализовать невозможно. Каждый выбор чего-то одного требует отказа от множества других возможностей, только это

позволяет определить направление действий. Решение вопроса о том, стоит ли сейчас данное желание того, чтобы им заниматься, принимается на этапе «намерений». *Намерение, или волевое решение*, заняться чем-либо одним убивает множество других возможностей; из груды непрочитанных книг, которые вызывают интерес, многие остаются неоткрытыми. Человек пробегает глазами книжную полку... Делает выбор. «Я собираюсь читать вот эту... Намерен ее открыть».

Заметьте, все эти события происходят внутри него; он не переступал своей границы и все время был ориентирован в будущее. Последующие события происходят на границе с внешним миром и в настоящем времени.

Чтобы реализовать намерение, человек начинает взаимодействовать с избранным объектом — в данном случае берет одну из книжек, открывает ее и начинает читать. *Это предварительное действие*, он только пробует ее; хочет сориентироваться — насколько данная книга соответствует предмету его интереса. Скучно? Отложить? Импульс, касавшийся книги, угасает на этом месте. Или она вроде нравится? Если книга подходит, человек читает и дочитывает ее, завершая действие и *актуализируя* одну из своих возможностей.

И наконец, цепочка завершается: пока он читает эту книгу, пока длится *взаимодействие*, намерения прочесть остальные тома проделывают обратный путь к желаниям, хотениям... Каждое завершённое действие вызывает рябь, стирающую остальные импульсы.

Подчеркнутые в тексте слова соответствуют фазам интенциональной цепочки, которые выделяет Бьюдженталь. Нас в данный момент интересуют не все фазы: интенции не осознаются, и нам, как гештальтистам, не приходится с ними напрямую сталкиваться; грезы столь транзиторны, что весьма редко оказываются вовлеченными в терапевтический процесс. В процессе реализации сложных потребностей мы чаще всего сталкиваемся с желаниями, чувствами, обдумыванием и действиями и намерены вкратце остановиться на этих этапах.

## **Желание**

На русском языке оно выражается теми же словами, что и потребность: «я хочу» или «мне хочется, чтобы...». При этом понятие «желание» шире понятия «потребность» и далеко не всегда с ним совпада-

ет: одно желание может базироваться на разных потребностях или включать в себя одновременно несколько. Декларируемое желание «выпить» может заключать в себе потребность сбросить напряжение, облегчить коммуникацию, разозлить жену, отравить организм или согреться. Желание «разобраться с проблемой» может включать потребность удовлетворить интерес, получить поглаживание, стать достойной клиенткой, эмоционально разрядиться или «заболтать» тревогу, отложив завершение ситуации до «лучших времен». Желание представляет собой сложный аффективно-когнитивный комплекс (сочетание побуждений, эмоций, фантазий, сведений о путях реализации потребности, знание своих возможностей, и т. д.). При предъявлении желания зачастую осознаются не все из этих феноменов. В силу этого желание иной раз принципиально невыполнимо: «хочу луну с неба». Оно может содержать долженствование: пожелание «хочу стать настоящей матерью» имманентно предполагает «я должна иметь такие-то и такие-то качества, которыми обладает настоящая мать». Реализация желания далеко не всегда приносит удовлетворение. На одной из групп клиентка пожелала, чтоб ненавистная ей фамилия в паспорте была изменена. Терапевт буквально последовал ее желанию. В эксперименте была проиграна ситуация, когда ей сменили фамилию. В результате сессии она чувствовала себя обманутой и глубоко разгневанной, поскольку формальная процедура никак не соответствовала ее истинной потребности.

«Заказ» в сеансе чаще всего — выражение желания. Нам необходимо его прояснить, сделать лежащую в его основе потребность более осознанной для клиента и очевидной для нас самих. Мы «работаем с заказом»: уточняем потребность, выясняем ее актуальность, интересуемся, насколько реалистичным кажется ее удовлетворение и что именно, в плане своего желания, человек хочет сделать в данном сеансе.

## **Эмоции**

Мы узнаем о силе и направлении потребностей по тем чувствам, которыми она сопровождается. Чувства, или эмоции, — сложный процесс, по наиболее распространенному среди психологов мнению, тесно связанный с человеческой мотивацией, предпочтениями, вы-

борами и, следовательно, организованным поведением. Для нас, как для гештальтистов, отдающих приоритет опыту, приобретаемому в проживании и вечно взывающих к чувствам, эмоции имеют особенное значение. Тем не менее мы не считаем нужным воспроизводить в тексте подробности, известные вам из курса общей психологии (см., например Рубинштейн, 1973; Вилюнас, 1976; Изард, 1980; Веккер, 1981; Гозман, 1987 и др.), и намерены ограничиться краткими сведениями, имеющими для нас практическое значение.

Эмоции — многокомпонентный процесс, имеющий нейрофизиологический, экспрессивно-мышечный и феноменологический аспекты. В первом случае речь идет о работе коры, гипоталамуса, базальных ганглиев лимбической системы, лицевого и тройничного нервов. Во втором — прежде всего, о деятельности мимической мускулатуры лица и, вторично, пантомимике, висцерально-эндокринных и голосовых реакциях. В третьем — о переживаниях, чувствах, имеющих непосредственную значимость для субъекта (К. Изард, 1980, с. 56.)

Все три «ипостаси» эмоций, как правило, проявляются одновременно и являются взаимосвязанными, однако встречаются случаи диссоциированного выражения эмоции (например, переживается страдание или гнев — без соответствующей мимики). Отсюда дискуссии о приоритетном значении того или другого аспекта, на которых мы останавливаться не будем. Факт, что эмоция, не проявляемая вовне, угасает быстрее, но оставляет в нервной системе остаточное напряжение. Избыток энергии, реализуясь через висцерально-эндокринную систему, вызывает изменения во внутренних органах (боли и психосоматические заболевания). Эндокринная деятельность сама по себе в высшей степени эмоциотропна: например, уровень тестостерона прямо связан с уровнем агрессии, а гормона щитовидной железы — с тревогой.

Вызывают эмоции как прямые взаимоотношения с внешней средой — результаты непосредственного восприятия, так и отношения, опосредованные такими «внутренними» когнитивными процессами, как память, воображение, предвосхищение и пр. Не являясь сторонниками теории Джеймса — Ланге, мы отчасти разделяем точку зрения, что проприоцептивная чувствительность от мимической мускулатуры также до некоторой степени способна «индуцировать» чувства — если усердно изображать на лице радость или страдание, начинаешь их до некоторой степени испытывать.



Переживание, экспрессия и узнавание эмоций считается врожденной для человека программой, обучение лишь несколько модифицирует их проявление. Поэтому большинство людей из стран, принадлежащих к различным культурам, вполне способны узнавать эмоцию другого по ее внешним признакам. Кроме того, как утверждает Серж Гингер, недавно открыт орган чувств, позволяющий человеку ощущать «запах» эмоций. Этот орган, совсем отличный от обонятельного, получил название вомеро-назального (VMO). Он позволяет на расстоянии до одного метра улавливать и безошибочно идентифицировать ничтожные концентрации биологически-активных веществ, испускаемых человеком при состояниях возбуждения различного характера (в том числе при половом возбуждении). К сожалению, этот орган не имеет коркового представительства, так что результаты этого ощущения остаются бессознательными и смутными. Именно чувствительность к эмоциям другого лежит в основе эмпатии.

Традиционно выделяют шесть «фундаментальных» эмоций, которые являются врожденными и идентифицируются даже у животных. Их часто объединяют в пары-противоположности, каждая из которых «обслуживает» определенные аспекты поведения. Каждой «фундаментальной» эмоции соответствует множество более тонких, отражающих ее нюансы и степень (табл. 3).

**Таблица 3.**  
**Характеристики эмоций**

Поведенческий паттерн	«Позитивный» ряд	«Негативный» ряд
Приближение — удаление	Желание (интерес, возбуждение)	отвержение (отвращение, омерзение)
Атака — защита	Гнев (ярость, раздражение, etc.)	страх (ужас, опасение, etc.)
Приобретение — утрата	удовольствие (радость, ликование)	горе (страдание, печаль)

Удивление тоже относится к весьма архаическим чувствам, связанным с ориентировочным поведением. А вот стыд (застенчивость), вина (раскаяние), гордость и т. д. считаются более сложными, соци-

ально воспитываемыми чувствами и не всегда легко идентифицируются у людей другой культуры.

Объединяясь в диады (интерес — испуг) и триады (страх — гнев — презрение), проявляясь последовательно и объединяясь с когнитивными структурами, они создают многообразие человеческих переживаний. Некоторые из них скорее полярны: интерес и отвращение, стыд и презрение. Некоторые устроены иерархически: один и тот же стимул в разной степени выраженности вызывает характерную смену эмоций: слабый звук — интерес, сильнее — страх, а еще громче — панический ужас (К. Изард, 1980).

Мы можем пользоваться этим в терапии, меняя интенсивность стимула (например, при лечении навязчивых состояний) или работая с полярностями.

Проживание, выражение и осознание эмоций, а также умение верно опознавать эмоциональные сигналы других людей является принципиально важным в гештальт-терапии, впрочем, как практически в любом психотерапевтическом подходе. Количество эмоциональных стимулов напрямую связано с «ощущением жизни»: многие клиенты, «проживающие» в сфере мыслей и поступков, сетуют, что жизнь проходит стороной, ничего не давая им, или чувствуют себя роботами. Запоминание, запечатление образа (формирование гештальта) в долговременной памяти теснейшим образом связано с эмоциями (С. Гингер, 2002, с. 105).

Кроме того, сознание характера ситуации и выбор поведения строится в значительной степени на основании эмоциональных переживаний и предпочтений. Эмоции являются «двигателем» на протяжении всей «интенциональной цепочки», они же зачастую являются ее итогом — ведь именно на чувствах базируется процесс организмического оценивания. Поэтому гештальтисты делают все возможное, чтобы активизировать и актуализировать эмоции клиента. Чем более в «здесь и теперь» проходит работа, чем более актуальной для клиента является тема, тем легче доступ к чувствам. В большей степени этому способствует телесное осознание и драматизация, а также апелляция к «правополушарным техникам» — визуализации, фантазиям, рисунку, мелодии и т. д.

Иногда начинающие терапевты ошибочно принимают «называние чувств» за выражение эмоций. Сплошь и рядом на супервизиях

стоит терапевту заметить признаки начинающегося возбуждения, как он немедленно задает «гештальтистский» вопрос: «что ты сейчас чувствуешь?» Слегка сбитый с толку клиент называет чувство, чаще одним словом, без нюансов — предположим, это обида — и принимается объяснять нечто, касающееся ее причин и источников. В этот момент терапевт отвлек его от живого переживания обиды. Просить назвать свое чувство имеет смысл только тогда, когда оно «выросло», начало проживаться достаточно полно или есть предположение, что чувства «слеплены» друг с другом так, что значения некоторых из них человек не осознает. Например, чувство вины часто «спаяно» с той же обидой, стыдом или горем и осознается только вина, или осознается гнев, а одновременно присутствующие страх или брезгливость — не замечаются. Даже в этих случаях предпочтительно прежде амплифицировать эмоциональную ситуацию и лишь потом «называть» чувство. Ведь в наибольшей степени эмоции принадлежат фазе контактинга, а разговор «о чувствах» на преконтакте только приводит к преждевременной апелляции к функции Personality и не дает энергии вырасти.

Кроме того, следует иметь в виду, что эмоциональная сензитивность, включенность и экспрессия терапевта позволяют другому человеку проживать и выражать свои чувства, а не только о них рассуждать. Эмоции имеют свойство усиливаться и ослабевать в зависимости от резонанса, и если от терапевта не исходит «эмоционального эха», если он настроен «аналитически», самые живые чувства сначала «прячутся», а затем гложут. Также практически невозможно, при самых доброжелательных «призывах», выражать гнев при терапевте, который сам никогда не злится (а еще труднее, когда он злится, но не осознает злости или изо всех сил ее прячет); «стыдно» выражать растерянность никогда не сомневающемуся; тяжело горевать в присутствии человека, который так боится проявлений горя, что делается безучастным или слащавым.

*Эмоции и чувства — произвольный, психофизиологический феномен, человек не имеет выбора — переживать ему те или иные из них, и за их возникновение человек не несет ответственности. Он до некоторой степени выбирает, переживать ли ему свое чувство во всей полноте или нет, осознавать свое переживание или от него отстраняться; безусловно, выбирает степень и форму предъявления (выра-*

жения) своего чувства и несет ответственность за его резонанс в среде. «Осуждение за определенные чувства», «бесполезность чувств» — весьма распространенные социальные мифы, и стоящие за ним системы интроектов требуют внимания, а иногда и просветительской работы.

Предположим, что мы уделили эмоциям достаточно места в сеансе, чувства живые и ясные; клиенту наконец понятно, чего он хочет и как относится к объекту (субъекту) окружения, призванному утолить его жажду в широком смысле слова. Надо подумать, как с этим объектом обойтись.

### **Мышление**

Перлз призывал «оставить голову и обратиться к чувствам» (Перлз, 1996). Сегодняшние гештальтисты «реабилитировали» мышление, и мысли, ценности, планы и соображения признаются ничуть не менее важными, чем ощущения и эмоции (С. Гингер, 1999, 2002).

В сознании человека всегда что-нибудь «варится», даже во сне. Этот фоновый поток, состоящий из осколков восприятия и самовосприятия, грез, стремлений, страхов, воспоминаний, планов, фантазий и т. д., неинтенционален, ненаправлен и скорее образен, нежели оформлен в слова. Если попросить человека вербализовать этот процесс, то за счет привлечения внимания и проговаривания он неизбежно исказится. На переходе от этапа «желаний» к «хотениям» мы актуализируем и называем «внутренними словами» что-то из этой каши. Называя в этот момент нечто словом, мы придаем ему конкретное значение, реальность. Чтобы далее оперировать сложными понятиями, мы должны эти слова сгруппировать, обобщить, в той или иной степени абстрагировать от реального сенсорно-перцептивного опыта, выбрав из него главное в данный момент. Для этого мы пользуемся теорией, схемой, системой понимания, которую отчасти получили от окружения в подарок, а отчасти сформировали в течение жизни. Это своего рода «контуры», которые описывает Р. Уилсон в своей книге «Психология эволюции» (Уилсон, 2000, с. 217–226). Нередко какое-то понятие вписывается в символический контекст и тогда обогащается достоянием общечеловеческой культуры и истории (мы подробнее поговорим об этом в главе о сно-

видениях). На основе этих «контуров» или их системы мы выстраиваем внутреннюю картину реальности и действия в ней. В той мере, в которой человек осознает наличие этой системы, он понимает и ее относительность; тогда он свободен изменять систему своих «контуров» или, во всяком случае, понимать, что другой человек может иметь другую «решетку». В повести «Желтая стрела» В. Пелевин замечательно описывает процесс изменения «решетки» метафорой «вылезания из вагона поезда на его крышу» (Пелевин, 2001).

Пристальное внимание к самому процессу мышления дает доступ к переживаниям, касающимся его структуры и ограничений, которые могут иметь самое принципиальное значение для процесса личностного роста. Наши «волевые намерения» весьма часто зависят от того, в «какой системе координат» мы в данный момент находимся.

Находясь внутри этой «решетки» или своей «системы координат», в которой мы используем знания и представления о мире, мы принимаемся обдумывать и планировать поступки, действия. Это интенциональное, направленное мышление, сложное вычисление, которое К. Наранхо называет «компьютерной активностью» (К. Наранхо, 1997).

Наконец, мы принимаем какое-то решение и внутренне применяем его к реальности: играем смыслами или фантазируем. Это своего рода «пробные действия», совершаемые внутри. Если в терапии привлечь внимание клиента к данному процессу, попросить поделиться фантазиями, а еще лучше их проиграть, его умственные построения превратятся в действие и он может получить немало новой информации о себе (о том, что он хотел бы делать). Невротическое (заместительное) фантазирование, таким образом, возможно превратить в терапевтическое: ведь терапевт — новый ресурс среды, и человек может опознать свою истинную потребность, меньше сговывая себя застывшими представлениями о реальности; может позволить себе увлечься, быть креативным и перенести эту вовлеченность на последующие действия.

Завершением этой процедуры «примерки», если она успешна, служит целенаправленный моторный акт. Со своими клиентами мы часто сталкиваемся с тем, что этот процесс «разлаживается»: либо действие является импульсивным (обдумывание пропущено), либо бесконечное обдумывание и сомнения блокируют поведенческий акт.

Нам помогает то, что мышление является телесной функцией, только в энергетически малом, экономичном режиме. Мы можем заметить, как у женщины, строящей планы решительного разговора с мужем, лицо собирается в фигуру страдания и она до судорог сжимает кулаки. Любая амплификация этих мимических реакций, позы поможет вернуться к режиму действия, возможно, завершить незавершенный гештальт в режиме реэнэктинга (проявить гнев, оплакать многолетнее непонимание), вместо того, чтобы импульсивно кричать на супруга каждый раз, как она его увидит. Импульсивное действие при намеренном проигрывании намного лучше осознается, особенно если удастся обратить внимание клиента на резонанс его действий со стороны окружающей среды.

Мышление и движение могут быть «обращены» друг в друга даже при использовании чисто вербальной процедуры: мы можем предложить клиенту не просто вспоминать о наболевшей ситуации, а рассказать о ней. Рассказ другому человеку о травматичных событиях или одолевающих мыслях (и связанных с ними переживаниях) сам по себе уже является действием. Он позволяет прожить травму или сомнения заново, более осознанно, и определить для себя желательную последовательность дальнейших шагов.

## ЛИТЕРАТУРА

- Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.
- Веккер Л. М.* Психические процессы. В 3-х томах. Т. 3, Л.: ЛГУ, 1981. С. 326
- Вилюнас В. К.* Психология эмоциональных явлений. М.: изд-во Московского университета, 1976. С. 142
- Гингер С.* Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная литература. 1999.
- Гингер С.* Гештальт: искусство контакта. М.: Per Se. 2002. С. 40.
- Гозман Л. Я.* Психология эмоциональных отношений. М.: Московский университет. 1987.
- Изард К.* Эмоции человека. М.: Московский Университет. 1980.
- Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000.
- Маслоу А.* Психология бытия. М., Рефл-бук, 1968.
- Мэй Р.* Любовь и воля. М.: Рефл-бук, 1997.
- Наранхо К.* Техники Гештальт-терапии. Воронеж, 1997. С. 379.
- Пелевин В.* Желтая стрела. М.: Вагриус, 2001.
- Перлз Ф.* Гештальт-подход и Свидетель терапии. М.: Либрис, 1996. С. 261.
- Перлз Ф.* Внутри и вне помойного ведра. СПб.: Петербург – XXI век, 1995. С. 40.
- Перлз Ф.* Эго, голод и агрессия. М.: Смысл, 2000. С. 40.
- Уилсон Р. А.* Психология эволюции. М.: Янус, 2000.
- Фрейд З.* Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989.
- Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. В 2-х томах. Т. 1, М.: Педагогика. 1986.
- May R.* Love and will. New York: Norton, 1969.

## Глава 4. ТРЕВОГА

В предыдущей главе мы уже начали разговор о чувствах, эмоциях. Одному из них, тревоге, мы решили посвятить отдельную главу, так как тревога сопровождается любыми нарушениями гомеостаза и является неотъемлемой спутницей психотерапевтического процесса.

### Феномен тревоги.

#### Тревога с точки зрения различных психотерапевтических подходов

Тревога — самое распространенное явление и в жизни, и в терапии. Ее проявления в той или иной форме знакомы, вероятно, каждому. В силу транзиторности, подвижности, постоянного присутствия в жизни этот феноменологический набор переживаний, в строгом смысле, нельзя назвать симптомом. Он становится таковым только тогда, когда носит длительный, стойкий характер, реально препятствующий человеку делать то, что он хочет, или включается как или составляющая, или «триггерная» часть в структуру более сложных переживаний (депрессия, острые психотические состояния, фобии, панические атаки и т. п.).

Термин «тревога» полисемичен. Можно рассматривать тревогу как эмоцию: она обладает всеми тремя присущими другим чувствам уровнями проявления (см. «Эмоции» в главе «Потребности...») и может быть очевидно связана с текущими событиями поля. При этом проявления тревоги осознаются значительно легче, чем эта связь.

Феноменологически тревога описывается как неожиданно возникающее сердцебиение, боль в груди, ощущение удушья, головокружение. Возникающее переживание угрозы, исходящей от окружающего мира, или неясной опасности может сопровождаться чувством нереальности (МКБ-10, 1994, с. 131–138).

Иногда тревога сопровождается сухостью во рту, похолоданием и влажностью конечностей, внутренней дрожью, специфическими ощущениями холода или пустоты в животе; возможен резкий позыв к мочеиспусканию или дефекации. Мышление становится спутан-



ным, хаотичным или заторможенным. Мысли «несутся вскачь» или «голова становится внезапно «пустой». Движения также приобретают дезорганизованный, хаотический характер. Человек мечется или застывает, и только руки суетливо перебирают что-то невидимое, теребят одежду, а ноги против воли выписывают замысловатый танец.

Согласно наблюдениям Лоры Перлз (Л. Перлз, 1954), подобное поведение напоминает реакции младенца, вышедшего из равновесия. Он кричит, дергает руками и ногами, личико от натуги краснеет. Этот сигнал «включает» мать, которая понимает, что ребенок «не в порядке» и в чем-то нуждается. Она переживает тревогу. Поскольку мать и ребенок в слиянии, то материнская тревога в этом случае понимается как отражение тревоги дитяти. Тревогу считают «младенческой протоземцией». Лишь гораздо позже детский плач становится эмоционально нюансированным: сердитым или тоскливым, обиженным или капризным. У тех и других эмоций есть общий родовой компонент: неспецифическое возбуждение, свидетельствующее о выходе организма из состояния гомеостаза.

Можно понимать тревогу как длительное состояние. Во внешнем мире нет и не предвидится сколько-нибудь значительных изменений, которые возбуждали бы актуальные чувства, а тревога как внутренний феномен заполняет все поле внимания, лишая человека покоя, сна и аппетита, иногда буквально «сжигая изнутри». Зачастую это может быть связано с физиологическими событиями, которые принципиально не могут быть осознаны: повышение уровня гормона щитовидной железы, сердечно-сосудистая патология, сахарный диабет и т. д. Тогда человек вынужден найти или придумать тревоге подходящее объяснение: «тревога ищет себе фэбулу». Любой дистресс вызывает биохимические сдвиги во внутренней среде организма, нарушающие тканевое питание. Даже незначительные проявления кислородного голодания, независимо от причины (механическое удушье, нехватка кислорода в воздухе, перенасыщение тканей двуокисью углерода), приводят к возникновению резких признаков тревоги. Так же будут влиять иные проявления дефицита или избытка чего-либо в организме: воды, микроэлементов, глюкозы или продуктов, принимающих участие в их образовании. Эти физиологические события не осознаются,

но, как мы уже писали, через подкорковые узлы напрямую влияют на систему активации головного мозга, вызывая размытые, тягостные и стойкие тревожные состояния.

Иногда похожий набор признаков связан с «внутренней феноменологией», которую подробно описали экзистенциалисты: так называемая «тревога бытия». Ее лейтмотивом могли бы быть слова князя из пушкинской «Песни о вещем Олеге»: «Скажи мне, кудесник, любимец волхвов, что станется в жизни со мною, и скоро ль, на радость соседей-врагов, могильной покроюсь землею». Экзистенциалисты (Бьюдженталь, 2001, с. 225–228) описывают тревогу, возникающую при недостаточной актуализации побуждений. Знакомое субъекту «я» хотя и находится в «знакомом мире», но пребывает в состоянии «неодушевленности». Она коренится, как правило, в неосознанных переживаниях, или «данностях бытия», кажущихся независимыми от личности, как-то: смерть, несвобода, изоляция и бессмысленность (Yalom, 1980).

Нам кажется резонным добавить к этому перечню феноменов со-знаний: в своем предназначении, праве, верованиях и т. д.

Эту так называемую «экзистенциальную» тревогу невозможно проанализировать. Ее можно только «встретить» и затем инкорпорировать в свою жизнь. Более подробно этот материал рассмотрен нами в главе «Экзистенциализм».

В силу того, что практически любые невротические расстройства включают в себя тревожный компонент (или тревога возникает по ходу терапии), все психотерапевтические подходы отдали дань исследованию тревоги.

Медики, ориентированные на физиологическую модель стресса Г. Селье (H. Selye, 1979), считают тревогу неспецифическим результатом дистресса, вследствие которого в организме происходит усиленный синтез и накопление нейротрансмиттеров (прежде всего, катехоламинов и/или серотонина), что, в свою очередь, вызывает чрезмерную стимуляцию подкорковых и корковых структур. Такая гиперстимуляция может приводить к сомато-вегетативным расстройствам и дефициту когнитивных функций.

Известно, что у организма есть физиологические способы справляться с тревогой: он вырабатывает вещества, похожие по химической структуре на транквилизаторы бензодиазепинового

ряда, блокирующие рецепторы, чувствительные к медиаторам стресса.

Наиболее часто применяемые в медицине препараты для купирования тревоги — транквилизаторы — используют те же самые рецепторы, дополняя или возмещая временный или постоянный недостаток собственных ресурсов. Тем самым они действуют вполне физиологическим образом — возвращают организм к гомеостазу в режиме консервативного приспособления. Тревога исчезает независимо от того, как человек попал в волнующую ситуацию, научился ли он с ней справляться и т. д. Поэтому по прошествии фармакологического эффекта тревога часто возобновляется — ведь ни пациент, ни его ситуация не изменились.

Психоанализ породил огромное количество интерпретации тревоги. Изначально З. Фрейд считал невроз тревоги результатом подавления сексуальных импульсов, а саму тревогу расценивал как защиту от проникновения в сознание вытесненного материала. Он полагал, будто бессознательно человек знает, что происходящее — опасно, и дает сознанию сигнал предупреждения (З. Фрейд, 1989).

В дальнейшем его коллеги и преемники сформировали три группы воззрений на источник тревоги (по Ф. Перлз «Эго, голод и агрессия»):

- 1) родовая травма (Ранк),
- 2) влечение к смерти (Бенедикт),
- 3) удушение материнским соском (Харник).

Мы допускаем, что все эти идеи вполне справедливы для конкретных ситуаций, и не станем останавливаться на них подробнее, поскольку каждая из них заслуживает специального рассмотрения.

А. Адлер (A. Adler, 1929), В. Райх (W. Reich, 1942) и К. Хорни (K. Horney, 1950) склонны разделять переживания страха и тревоги, считая страх относящимся к событиям внешнего мира, а тревогу — к угрозе в адрес самооценки.

В понимании Э. Фромма (Э. Фромм, 1994) и представителей биохевиоральной школы (B. F. Skinner, 1953) тревога рассматривается как подавленная агрессия.

Экзистенциалисты расценивают тревогу как состояние, присущее этапам перехода; поскольку переход от жизни к смерти — важнейший, то знание о своей бренности, смертности — фактор, вы-

зывающий самую большую тревогу. Отказ от ответственности за свой вклад в существование — фактор, помогающий защититься от тревоги, избежать мыслей о забвении, подверженности непредсказуемым изменениям и смерти. Соответственно, на любом этапе терапии, как только человек возвращается в ответственную позицию, он оказывается вынужден соприкоснуться с тревогой.

*Гештальт понимает тревогу как задержанное, блокированное возбуждение.* Поскольку возбуждение — это внешнее оформление энергии, необходимой, чтобы что-нибудь происходило, то тревога может появляться на любом этапе контакта и в связи с любым событием.

## Тревога и возбуждение

Возбуждение часто смешивают с тревогой. Постараемся развести их феноменологические признаки. Возбуждение — это, иными словами, алертность, готовность. Его функцией является обеспечение организма энергией, необходимой для совершения контактных действий. Оно выражается в углублении дыхания, усилении сердечной деятельности, расширении периферических сосудов (покраснении кожи). Поза, мышцы — в тоне и одновременно расслаблены: они в нулевой точке, как у бегуна перед стартом или в стартовой позе восточных единоборств. Организм готов к изменениям, которые пока еще не обрели направления.

Тревога — английское anxiety или немецкое Angst, — напротив, характеризуется напряжением, зажатостью. Эти слова имеют происхождение от латинского angustus — *узкий*, отражая субъективное ощущение узости в груди. Тревога не бывает без нарушений дыхания. Самая частая жалоба при тревоге — удушье (Перлз, 2000, с. 101).

Мышцы, принимающие участие в дыхательных движениях: грудные, диафрагмальные, брюшные — оказываются в состоянии напряжения. Мышцам, расширяющим грудную клетку, противостоят мышцы, ее сокращающие. Полный выдох оказывается невозможным, грудная клетка раздута. Это ограничивает экскурсии грудной клетки и повышения оксигенации, которая обеспечивала бы надлежащий уровень возбуждения, не происходит. Кислорода не хватает ни для форсированной работы мышц, ни для работы мозга, способной обеспечить адекватную возбуждающей ситуации деятельность по

ориентации и принятию решения. Это физиологически вызывает дополнительный страх, что создает порочный круг. Естественным движением при этом является глубокий вдох, и человек, мучимый тревогой, судорожно пытается глотнуть воздух. Но легкие уже заполнены, возникает тягостное ощущение барьера, препятствия в груди, иногда описываемое, как «камень на душе». Дыхание делается неровным: поверхностные и частые судорожные вдохи чередуются с задержками, прерываемыми мучительными редкими выдохами с характерными «уфф...» или стонами. Перлз считает, что мышечное напряжение, ограничивающее выдох, это бессознательная попытка показать миру горделиво раздутую грудь. Оно имеет отношение к невротическому контролю над внешними признаками возбуждения. Невротик как бы пытается скрыть от себя и окружающих признаки волнения, «замораживая» шумное дыхание. Он всем своим видом транслирует послание «я спокоен и самодостаточен». Таким образом, тревога понимается как ловушка между возбуждением и гиперконтролем.

Русское слово «тревога» возвращает нас к полю значений вокруг контекста слов *трепет*, *тряска* или латинского *тремор*. Это касается той части мышц, которые отвечают за действия в среде, прежде всего — мускулатуры конечностей. Часть мышц мобилизована на совершения действия. Другая — мышцы антагонисты — удерживают человека на месте. Возникает судорожное напряжение в плечах, предплечьях, икроножных мышцах и бедрах. Оно проявляет себя той противной мелкой дрожью или суетливыми беспокойными движениями, которые мы уже описывали. Мелкие сосуды, расположенные в мышцах, оказываются зажатыми, сосудистый просвет сужен. Чтобы обеспечить кровоснабжение, организм вынужден реагировать повышением артериального давления, которое мы регистрируем, как характерный симптом при приступах тревоги. Оно, в свою очередь, дезорганизует работу мозга и вызывает головную боль, тошноту, панику, в конечном счете мешая работе сознания. Не оставляет сомнения, что тревога сама по себе — механизм ретрофлексивный, вопрос только в том, что в данном случае вызывает привычную ретрофлексию.

*Итак, волнующая, возбуждающая ситуация требует мобилизации на уровне «первичной» физиологии. Привычка контролировать*

*или регулировать уровень возбуждения — это уже личностная характеристика или невротический паттерн, являющийся «вторичной физиологией». Он порождает тягостные физические или психологические симптомы, обозначаемые словом тревога.*

## Тревога, страх, испуг

Наши клиенты в субъективных описаниях часто смешивают страх, тревогу и испуг. При известном сходстве этих переживаний они являются феноменологически и функционально различными. Испуг, как правило, — немедленная реакция на неожиданное, внезапное событие: препятствие, близкая угроза, резкая боль. Возникает нечто, напоминающее ступор, «замер от испуга», с задержкой дыхания. Это близко к реакции мнимой смерти у насекомых, описанной Кречмером (Е. Кречмер, 1930).

Замирание от неожиданности — филогенетически оправданная реакция — время, необходимое, чтобы сориентироваться, минимально проявляя себя в среде. Патологической ее можно считать, только если она затягивается, выходя за рамки очень краткого промежутка времени.

Мы можем столкнуться здесь с привычным избеганием проявления себя в неожиданных ситуациях, с блокировкой спонтанности. Вместо того чтобы следовать первому импульсу, человек пассивно выжидает, превращаясь из действующего лица в пассивного испуганного наблюдателя, жертву обстоятельств. В возбуждающей ситуации принятие решения и действия избегаются, следовательно, результатом будет тревога.

Похожий эффект будет при блокировке переживаний страха. Если человек видит, что внешний объект действительно несет в себе угрозу — «чудовище» — и испытывает страх, то первый момент проявления страха скорее напоминает возбуждение: у человека, как правило, достаточно времени, чтоб принять решение — убежать или обороняться. Но в тот момент, как он, глядя на врага, застынет в нерешительности, все симптомы тревоги будут налицо; он подавит возбуждение страха. Возможно, не напрасно, ведь страх — осуждаемая в обществе реакция; как он будет выглядеть, если «покажет врагу спину»? А как драться, если на тебя еще никто не напал? Мы пря-

мо оказываемся в зоне ограничений, налагаемых правилами социальноприемлемого поведения. Иногда они до чрезвычайности противоречивы. Один и тот же человек несет в себе ряд посланий, конфликтующих друг с другом: нельзя убежать от обидчика, нельзя нападать первым. Нельзя даже испытывать страх — а уж тем более его демонстрировать — кричать. В ситуациях с жертвами насилия мы сплошь и рядом сталкиваемся с ситуациями, когда «парализованная тревогой» женщина не может издать ни звука, чтобы позвать на помощь. Человек парадоксальным образом реализует не страх — заботу о своей физической безопасности, а тревогу — заботу о самооценке. Женщину занимает не то, что с ней сделает насильник, а то, как она будет выглядеть в его глазах и глазах «зрителей», если начнет визжать.

Хорошо, если чудище перед тобой, в «здесь и теперь». Но если это фигура из прошлого, преследующий кошмар, от которого когда-то унес ноги, но до сих пор боишься и чувствуешь себя полным ничтожеством, переживая стыд? Тогда всякая ситуация, даже смутно ее напоминающая, вызывает дрожь в коленях и судорожный кашель. Это сильная тревога, особенно если до сих пор не решил — может быть, стоило вернуться?

А если увольнение с работы висит как дамоклов меч? Сегодня тебе не с кем бороться, не от кого убежать, между тем как страх перед опасностью заполняет все твое естество.

Тревога отражает разрыв между возбуждением, порождаемым сегодняшним страхом, и невозможностью его отреагировать, так как вызывающий его объект — в прошлом или будущем. Самая тягостная ситуация, когда человек ничего не знает о пугающем его объекте, так называемая бесфабульная тревога, столь частая для психотика. Если докапываться, то нередко можно обнаружить, что человека пугают изменения, которые он в себе обнаруживает, совершенно неприемлемые для него желания или отсутствие привычных побуждений. Он переживает трудно рефлекслируемое ощущение утраты стабильности окружающего мира — события, от которых нельзя убежать, с которыми нельзя сразиться, как с ветряной мельницей, невозможно смириться... Тревога, которая порождает отчаяние, тоску, столь характерную для ранних периодов развития шизофрении, или кристаллизацию психотической продукции. Даже галлюцина-

ции или тягостный бред переживаются легче, поскольку тогда появляется хоть какой-то реальный внешний объект, по отношению к которому возможны действия.

Редко тревожное состояние вызывается длительной болью. Возбуждение первого момента, направленное на ее ликвидацию, сменяется гневом на свое тело, источник страдания. Гнев разбивается о невозможность отыграться на этом враге, усиливается страхом перед грядущими страданиями, сменяется снижением самооценки, бессилием — и мы получаем столь хорошо известную клиницистам картину смены тревоги и тоскливости у соматических больных. Эта симптоматика по тяжести часто оставляет болевой синдром далеко позади.

Впрочем, подавляется возбуждение не только страха, но и других эмоций. Соответственно затормаживаются связанные с ними поведенческие реакции. Подавляется возбуждение радости — «застыл в предвкушении», «замер в экстазе», возбуждение стыда, — вместо того, чтобы исчезнуть, «провалиться под землю», человек в тревоге бессмысленно тарашится на экзаменатора. Подавляется возбуждение горя — вместо рыданий появляется удушье и тремор. Наиболее часто подавляется и вызывает тревогу возбуждение, связанное с влечением к агрессии и сексу — наиболее социально наказуемыми, «животными» формами поведения, открытое проявление которых традиционно чревато стыдом и виной, эмоциональными комплексами, о которых мы подробно поговорим в курсе «психопатология».

## Тревожные состояния

Примером тревожных состояний *per se* может служить всем хорошо знакомый страх сцены. Артист готов, а занавес еще не поднят. Возбуждение действовать, но можно только мерить уборную шагами. Блокированное возбуждение начинает взвинчивать тревогу. В голове начинает прокручиваться репетиция; движения мечущиеся, оксигенация нарушена, в голове сумятица, внимание рассеянное, «все забыл»; в ужасе видится провал (провал в будущее время). Падает самооценка, начинается разрыв конфлуэнции с образом «я — настоящий актер»; паника — это невыносимо. Легче возложить проекцию на зрителя — «эти невежды меня освищут». Разрыв связи со



зрителями: «Не желаю ни о чем с ними говорить». Занавес: с бледного, трясущегося актера льется пот. Голос пропал.

В качестве клинического примера тревожного состояния можно привести работу с клиенткой, страдавшей паническими атаками. Эта тучная дама, назовем ее Ирена, занимала ответственный пост в торговле. Она обратилась к нам по рекомендации своего терапевта, который замучился подбирать ей гипотензивную терапию: от высоких дозировок ее тошнило, она чувствовала сильную слабость, а низкие либо не действовали, либо давали непредсказуемый эффект. Давление отличалось удивительной нестабильностью: в течение суток оно колебалось от 200/120 до 90/60. Понятно, что Ирена не могла работать и сильно страдала, особенно оттого, что ее убеждения запрещали ей подолгу находиться на больничном листе. Первые сеансы Ирена без конца повторяла жалобы на самочувствие: головные боли, слабость, тошноту — и во всех нюансах обсуждала назначаемые ей лекарства. Она была разочарована своим терапевтом и не возлагала особых надежд на нашу психотерапию. Впрочем, посещение «психоаналитика» представлялось этой начитанной даме модным, и живое общение между нами оказалось довольно привлекательным.

У Ирены была замечательная голова: она соображала «на лету», ее язык был образным и ясным. Неплохо обстояло дело и с чувствами. Она держалась довольно властно и в то же время была открытой, искренней, способной проявлять свои отношения. Ее тело было живым и подвижным; удивляло, откуда при такой подвижности и быстроте взялась тяжеловесная тучность.

В целом она вызывала у меня симпатию и сильное желание помочь: ее телесные страдания казались мне «несправедливыми» и временами вызывали жалость, как к страдающему «пухленькому ребенку». Тем не менее я временами сильно злилась на нее — она казалась мне танком, наезжающим на меня своими просьбами вмешаться в лечение.

Когда Ирена стала мне больше доверять и окончательно смирилась с отказом вмешиваться в лекарственную терапию, то стала раскрывать обстоятельства, в которых ее тягостные симптомы усиливались. Оказалось, что о подъемах артериального давления она узнает *post factum*, после того, как переживает мучительные приступы тревоги и паники, сопровождавшиеся сердцебиением, головокруже-

нием, приливами жара, резкой слабостью (иногда почти до обмороков). Все это вызывало у нее страх смерти. Она с трудом добиралась до дома, измеряла давление и вызывала «скорую помощь». Эти приступы «делали ее инвалидом» в отношении двух весьма важных для нее рабочих ситуаций. Она не могла выезжать за город к поставщикам и заказчикам, хотя машина была с шофером и особой активностью от нее не требовалось. Она не могла также руководить рабочими совещаниями, испытывая сильный страх упасть в обморок и «потерять лицо». Одна мысль об этом вызывала панику.

Мы последовательно развивали в экспериментах оба направления. Страх смерти был общим и служил «путеводной нитью». Поездки в машине по городу были безопасны — за несколько минут можно «домчаться» до крупного медицинского центра, где «обследуют и окажут *квалифицированную помощь*». «В случае вашей смерти, — невинно спрашивала я, — это реанимация?» Она вскипала, но образ реаниматолога в белом халате, оживляющий ее, становился почти сказочным и всемогущим. «Когда я в этих состояниях, я совершенно беспомощна, а в райбольницах врачи без квалификации. Они не могут оказать помощь в таком *тяжелом случае*». Ее мечтания о «докторе» почему-то касались женщин, и они то ли «рожали ее заново», то ли «нянчили огромными ласковыми руками». Говоря об этом, ей случалось растрогаться и всплакнуть.

С совещаниями ситуация была обратной. Там, где «работал» директор холдинга, она чувствовала себя совершенно нормально. А вот когда «первую скрипку» играла она, то буквально «залезала на пьедестал и панически боялась с него упасть» (в обморок). То, как она описывала отношение к ней сотрудников, которым она «как мать родная», странным образом контрастировало с убеждением, что «если ей станет на совещании «плохо», то о ней начнут сплетничать и ее осудят». За что же? «За слабость. Авторитетный человек, который направляет поступки других, ни в коем случае не должен терять лицо и форму», — утверждала она и становилась похожа на гранитный памятник самой себе. «Власть можно потерять один раз и навсегда, а я трудилась над своим авторитетом годами». Здесь она сама начинала походиться на всемогущую мать — только не в белом халате, а в кардигане. Удивительное дело: как только мы доходили до интроективных деклараций, тревога исчезала как по мановению

волшебной палочки. Обе сцены мы проигрывали несколько раз. Я упорно склоняла ее «посмотреть в лицо своему собственному страху», доиграв фантастическую сцену до финала. При приближении к развязке ей «делалось нехорошо», и мы переходили к чему-нибудь более безопасному.

Один раз обе «скульптуры» оказались рядом. «Это моя мама», — сказала Ирена, заплакала и продолжала плакать до конца сессии. Она сердилась на меня, что я «снова спровоцировала Ниагару», но была признательна, что я «разрешаю плакать». «Муж и подруги все время утешают или говорят, что мне вредно так расстраиваться, я замолкаю, и мне очень тяжело», — сетовала она. Кстати выяснилось, что она стала болеть вскоре после того, как «должна была утереть слезы» — «выйти на службу».

Только после этого она стала рассказывать о своей жизни. Оказалось, что эта богатырша — «маменькина дочка», три месяца назад похоронившая старушку-мать. Вся ее жизнь была подчинена маме в буквальном смысле: муж не играл особой роли, он «подходил маме». Квартира — «рядом с маминной». Даже детей не было, так как мама считала, что «девочка не созрела для материнства». До последнего времени высохшая от сердечной болезни мама спускалась вниз, чтобы встретить ее у подъезда: «ведь в лифте всякое может случиться». Мамина власть, могущество, авторитет, опека не имели предела. «Она подвела меня единственный раз в жизни, — сказала Ирена, — когда умерла и бросила одну. Теперь мне никто не может помочь». В этом месте ее страх дошел до апогея — от него было никуда не скрыться. Работа с паническими атаками обернулась сессиями, посвященными горю и утрате: ей удалось избавиться от страха своей смерти, только признав фактически и оплавав смерть мамы.

Это была серия из нескольких встреч. Затем она временно прервала терапию, «отважившись» уехать с мужем в отпуск за границу. После возвращения она к терапии не вернулась. Обеспокоенная, я позвонила ей; услышала о неплохом физическом состоянии и вежливое предложение встретиться «потом... через некоторое время». Мои чувства были двойственны: с одной стороны, я радовалась, что приступов паники — нет, с другой — скорее винилась. Я понимала, что работа с отделением от мамы далека от завершения. Но одновременно эта деятельность была для меня субъективно тяжела, прово-

цируя мой собственный страх неизбежной маминой смерти. И поэтому я сердилась на себя за радость, что мне не придется с этим сталкиваться.

## Гештальт в работе с тревогой

Как же нам обходиться с терапией тревоги?

Если исходить из концепции, что тревога есть блокированное возбуждение, то вполне понятно, что мы можем регистрировать тревогу в любой момент смены фигуры и фона в цикле контакта. Наблюдая за кем-либо, легко заметить, как тревожная реакция нарастает и моментально исчезает, как только клиент включает те или иные механизмы защиты/сопротивления. Наблюдения за признаками тревоги и их редукцией делают восприятие сопротивления более ясным. Это помогает терапевту сориентироваться в происходящем, осуществить выбор, с чем в данный момент работать.

Примеров этому столько же, сколь бесчисленны варианты сопротивлений. Кто же не знает, что если собственного мнения на данный момент нет (и это тревожит), то стоит признать мнение собеседника дурацким или предположить, что он не в своем уме — спроецироваться, тревога исчезнет и все встанет на свои места. Те, кто тревожатся по поводу избыточного веса, сильно боятся своего аппетита, но стоит воспользоваться интроектами «новой системы диетического питания» — наступает успокоение. По сути, способы контролировать тревогу, известные множеству людей на уровне «житейской мудрости» — социальной «вторичной» физиологии, предусматривают включение тех или иных защит. Перечислим некоторые, имеющие отношение к терапии.

1. Дать движению быть: актер не зря бежал по сцене; после неприятного разговора, в ситуации вынужденной ретрофлексии, хорошо быстро пройтись. Ажитированная тревога протекает легче заторможенной (если пациент не бежит в сторону окна). В терапии это предложения типа: «дай амплитуду своей дрожи, потрясись в полную силу».

Эта тактика направлена на раскрытие ретрофлексии. Правда, в описанных случаях она переводится в осознанную дефлексию, что, однако, позволяет инициировать хоть какое-то действие. Действие

предусматривает надежду, что за счет него нам удастся сориентироваться в характере возбуждающей ситуации и структуре потребностей.

2. Переключить внимание; отвлечься; вместо ожидания — почитать детектив; вместо занятий любовью — поговорить о сексе или послушать музыку.

Зачастую в терапии наш клиент делает это без всякой «помощи» терапевта. Он начинает безудержно болтать, как только «вскользь обмолвится» о волнующем или если сделает что-то, что его по-настоящему возбуждает. Если «поддержать» разговор или, по крайней мере, не фрустрировать эбаутизмов, то клиент прекрасно дефлексирует энергию, забудет «о чем это он» (вернется в конфлуэнцию первого рода) и успокоится.

3. Дыхательные упражнения разного рода — от методики Бутейко, предусматривающей в том числе медленный форсированный выдох и аутотренинга: «три глубоких спокойных вдоха — и выдох... мое дыхание выравнивается», до серьезных медитативных занятий, делающих дыхание предметом концентрации. Эти медитации направлены на основной симптом тревоги — нарушения дыхания и проведенные достаточно тщательно почти всегда способствуют умиротворению.

К сожалению, не надолго. Стоит успокоиться, в душу немедленно «закрадываются» те же самые мысли (планы, воспоминания), которые возбуждают, и снова придется «загонять их подальше». Тревога вернется как ни в чем не бывало.

4. Поделиться своей тревогой — «выговориться и выплакаться» — прямое раскрытие ретрофлексии, позволяющее «опустошить грудь для нового вдоха». При этом предусматривается получение со стороны собеседника «сочувствия и понимания», то есть создание новой конфлуэнции взамен той, утрата которой послужила запуском тревоги. С одной стороны, половину времени сессии терапевт действительно побуждает к проговариванию и отреагированию «замороженных» чувств, обеспечивая поддержку со своей стороны. С другой стороны, подобное «сопереживание» сильнейшим образом взращивает зависимость от терапевта; найдя в лице терапевта «поддерживающую» фигуру, клиент не ищет резервов для опоры на самого себя. А уж что просто мешает в терапии, так это

привычка некоторых начинающих терапевтов утешать и успокаивать. Утешения и поучения часто приносят временное облегчение — ведь они соответствуют привычной для клиента модели «вертикальных» отношений. Тем не менее нет лучшего способа обесценить уникальный опыт человека, чем сказать успокоительным родительским тоном «все это мелочи, миленькая. Все будет хорошо». Нет лучшего способа отчуждения, чем переход к абстрактным поучениям.

Мы перечислили некоторые способы, которые так или иначе помогают включиться защитным механизмам (сопротивлениям) и за счет этого уменьшают или «снимают» тревогу. Возобновить контакт, который мог бы привести к реализации актуальной потребности, редукция тревоги помогает слабо — ведь вместе с тревогой уходит и возбуждение, энергия, необходимая для реализации потребности в окружающей среде.

Мы столь подробно описывали эти «расточительные» способы терапевтического поведения в надежде, укрепив опору начинающих терапевтов на хорошо им известное и безопасное, вдохновить их на рискованное и нелегкое занятие — усиление тревоги. Как и любой феномен в гештальт-терапии, тревога, прежде чем подвергаться «переделке», должна быть во всех нюансах осознана и присвоена, а не «утешена» и тем самым изгнана из поля осознания. В реальности основной стратегией обращения с тревогой является ее «взращивание», чтобы ее осознать и вернуть в состояние возбуждения. Ради этого мы «двигаемся внутрь тревоги», усиливая как ее телесные, сиюминутные проявления, так и уделяем особое внимание структуре ситуаций, где тревога становится фигурой внимания.

Работа с телом при тревоге очень напоминает методику, предложенную Ф. Перлзом в книге «Это, голод и агрессия» (с. 351). Правда, вместо «интерпретации мышечного панциря», мы предлагаем последовательную амплификацию зажимов. Мы можем попросить тревожного клиента задержать дыхание; зажать грудные мышцы, диафрагму, стиснуть зубы, выдвинуть таз вперед, напрячь анус. Может возникнуть боль. Фигурой становится тело, окружающее уходит в фон. Внимание переключено, потребность может вернуться в осознаваемое — ведь реализовать из-за боли ее все равно затруднительно. Таким образом, самая «жесткая» телесно-ориентированная работа может оказаться для человека более безопасной, чем с вызы-

вающим страх окружением. В данном случае мы платим за безопасность возвращением в преконтакт.

Можно и непосредственно воспользоваться перлзовской техникой: осознанием грудных зажимов и их освобождением. Для того чтобы «избавление от грудного панциря» носило стойкий характер, «сдерживание» должно быть обращено в действие — плач, выражение бешенства адекватной фигуре, ликование или другое, что соответствует возбуждению ситуации. На практике это удастся не столь уж часто: «начинающим» клиентам не хватает навыков тонкого телесного осознания. К тому же тревога сама является частью хронической ситуации низкой интенсивности, поэтому какой аффект подавлен, осознать довольно затруднительно.

Для определения дальнейшей тактики нам потребуется разделить:

- ситуативную тревогу — эмоциональный комплекс, связанный с актуальными событиями сеанса;
- тревожное состояние — набор симптомов, захватывающих внимание клиента;
- склонность к тревожным реакциям как личностная характеристика.

С «ситуативной тревогой» мы обходимся так, как этого требует фаза цикла контакта, где за тревогой следует срыв. Мы фрустрируем сопротивление, мешая клиенту растрчивать возбуждение, «скапываясь по наклонной плоскости» привычки.

Тревожные состояния ничем принципиально не отличаются от других хронических ситуаций низкой интенсивности. Мы в экспериментах двигаемся ко все более острым ситуациям, приближение которых вызывает у клиента страх, и стараемся отмечать моменты, связанные с привычкой или самооценкой, которые не дают возможности завершить незакрытый гештальт. При этом бывает очень важно выяснить, чего же человек на самом деле боится: «досмотреть свой триллер до конца». Мы вместе рассматриваем или инсценируем устрашающие фантазии нашего клиента — тогда ему становится яснее, чего же он на самом деле хочет и что ему для этого требуется. На этом пути мы обеспечиваем значительную поддержку: способствуем самораскрытию, осознанию и помогаем фасилитировать действие.

**Таблица 4.**  
**Цикл контакта и сопротивление**

Фаза цикла контакта	Сопротивление	Стратегии
Ощущение	Девитализация  Конфлуэнция первого рода  Негативные проекции в адрес терапевта	Попытаться найти «ресурсное состояние», доступ к витальности. Увеличить привлекательность нового гештальта. «Собирать мозаику» из ощущений и способствовать их осознанию. Заняться укреплением доверия
Осознание	Интроекция	Помочь понять, какова потребность и чем она пугает
Мобилизация энергии	Проекция	Сделать восприятие окружающей среды более осознанным и ясным. Узнать, чем неприемлема эмоция, и попытаться помочь клиенту ее присвоить
Действие	Ретрофлексия	Обеспечить поддержку в осознании того, какое именно действие избегается и ради чего. Экспериментировать на расширение «границ допустимого». Способствовать обогащению поведенческого репертуара
Контакт	Эгоизм	Стремиться помочь отреагировать чувства, не дающие завершить незакрытый гештальт. Способствовать «доверию к потоку», творчеству, стратегиям принятия риска
Ассимиляция	Девальдизация	Поощрять движение «мышинными шагами»



Тревожность, как личностная характеристика, даже если она признается человеком, является не более чем частью представления о себе — Personality. Изменение свойств характера в любом случае, требует весьма длительной работы и возникает скорее непроизвольно, в контексте прочих изменений. Нас интересует, какой «основной защитный почерк» организует тревогу: тревога подозрительного «параноика» сильно отличается от тревоги «истерика». Давайте отложим подробное обсуждение этого материала до семинара по психопатологии. Стратегически мы станем экспериментировать с поведением, противоположным основной структуре защит. Как выражается С. Гингер (Гингер, 2002, с. 205), мы будем помогать «истеричу» приобрести «навязчивости» — и наоборот. Таким образом, тревожные личности обретают вновь или присваивают «отторгнутые» варианты контакта с окружающими, помимо привычных. Человек делается более независимым, и межличностные контакты вызывают меньшую тревожность.

Подводя итоги данной главы, еще раз подчеркнем склонность авторов не только не сглаживать, но всячески амплифицировать тревожные феномены, как за счет динамики отношений, непосредственной телесной работы, так и «управляемых фантазий». Мерой нашей готовности рисковать будет выступать уважение к организмической саморегуляции нашего клиента и доверие к его способности нести ответственность за все аспекты собственной жизни.

Важным исключением будет выступать работа с психотиками (даже в постпсихотическом периоде) и помощь «пограничным личностям» на определенных этапах терапии. В случаях подозрений такого рода ответственность психотерапевта резко возрастает. Мы всячески воздерживаемся от конфронтации с психотической бесфабульной тревогой; избегаем будировать экзистенциальную тревогу, часто просвечивающую в депрессивных состояниях в рамках маниакально-депрессивного психоза; не станем предлагать «досматривать» кошмарный сон, «как если бы он продолжил сниться сейчас», «пограничному» пациенту после третьей суицидной попытки. Подробнее об особенностях тактики работы с подобными уже не «клиентами», а «пациентами» мы поговорим в рамках глав по психопатологии.

## ЛИТЕРАТУРА

- Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.
- Гингер С.* Гештальт: искусство контакта. М.: Per Se, 2002.
- Кремер Е.* Строение тела и характер. М; Л.: Госиздат, 1930.
- МКБ-10 Международная классификация болезней (10 пересмотр).  
СПб.: АДИС, 1994.
- Перлз Л.* Заметки о тревоге и страхе. (Интернет, [www.Gestalt.ru](http://www.Gestalt.ru))
- Перлз Ф.* Эго, голод и агрессия. М.: Смысл, 2000.
- Фрейд З.* Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989.
- Фромм Э.* Анатомия человеческой деструктивности. М.: Республика, 1994.
- Adler A.* The science of living. New York: Greenberg, 1929.
- Horney K.* Neurosis and human growth: The struggle toward Self-realisation. New York: Norton, 1950.
- Reich W.* Character Analysis. New York: Orgone Press, 1942.
- Selye H.* Stress, cancer and the mind // Cancer, stress and death. New York: Literature, 1979.
- Skinner B. F.* Science and human behavior. New York: Macmillan, 1953.
- Yalom G. M.* Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980.

## **РАЗДЕЛ V**

# **ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В ГЕШТАЛЬТЕ**

---

## **Глава 1. В НАЧАЛЕ ПУТИ**

На протяжении многих лет в отечественных психотерапевтических учебниках и руководствах фигурировала точка зрения, согласно которой отношения между терапевтом и клиентом не являются в Гештальте необходимой частью терапевтического процесса, поскольку расширение осознания, катарсическое освобождение и присвоение ответственности могут достигаться посредством системы специально разработанных упражнений. Иногда она высказывалась не столь прямо: терапевтические отношения в главах, посвященных Гештальту, попросту не рассматривались, что, по сути, оказывалось равнозначным признанию их несущественности по умолчанию.

Возможно, подобное положение дел во многом было связано с тем, что в большинстве случаев авторами публикаций выступали не гештальтисты. Однако не будем перекладывать ответственность. Приходится констатировать, что сами гештальт-терапевты, уделяя внимание терапевтическим отношениям в своей практике, обсуждали их в печати весьма редко. В последние годы ситуация значительно изменилась. Роль терапевтических отношений в Гештальте перестала замалчиваться — ее более активно обсуждают на конференциях, она специально рассматривается на дидактических семинарах, представлена в ставших доступными переведенных книгах и статьях зарубежных авторов (см., например: Ф. Перлз, 1996; З. Зем-

бински, 1996; И. Польштер, 1999; С. Гингер, А. Гингер, 1999), о ней стали писать российские коллеги (О. Немиринский, 1996; Д. Хломо́в, Е. Калитеевская, 2000; Е. Т. Соколова, 2001).

Отношения между терапевтом и клиентом (ведущим и участниками группы) обладают в гештальт-терапии мощнейшим терапевтическим потенциалом. Более пристальное внимание к этой теме не только позволит обогатить теорию и практику Гештальта, но также позволит избежать многих упрощений и спекулятивных толкований, которые нередко приводят к догматическому применению многочисленных техник и упражнений в работе с клиентами.

После приведенной преамбулы авторы книги надеются, что раздел, посвященный терапевтическим отношениям в парадигме Гештальта, приобретет для читателей дополнительный смысл. Начнем мы с нескольких замечаний этимологического характера.

Прежде всего отметим, что слово «терапия» ведет происхождение от греческого *therapia*, означавшего:

- заботу о религиозных отправлениях, культ богов;
- уважительное отношение к родителям, заботу о них, если хотите — служение им;
- заботливый уход за телом, его украшение;
- медицинские услуги, лечение (заметим, отнюдь не в первую очередь).

Серж Гингер представляет подробный этимологический анализ семантического поля понятий, родственных «терапии». Для нас принципиально обнаружение в этом поле не только понятия «исцеление», но также понятий «слуга», «обращение внимания», «бдение»... и даже столь важного для гештальтистов «awareness» (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 140–141). Таким образом, оказывается, этимологически «терапия» и «исцеление» более связаны не с понятием болезни, а с понятиями служения, внимательности, бдительности и осознания. Тогда терапевт — это профессионал, *служащий* другому — тому, кто прибегает к его услугам.

Еще в Древнем Риме человек, который прибегал к чьим-то услугам, оплачивая их и находясь под защитой своего покровителя, именовался «клиентом». Нам не очень нравится этот термин, ставший в наше время чрезвычайно коммерциализированным. Тем не менее уж совсем чуждым для Гештальта (как, впрочем, и для других направ-

лений гуманистической психотерапии) является термин «пациент», предполагающий страдающего человека, пассивно получающего лечение. Возможно, наиболее точно суть отношений между гештальтистом и человеком, обратившемся к нему за помощью, передает понятие «партнерство». Тем не менее, опасаясь запутать читателей использованием непривычной терминологии, приходится выбирать из «двух зол» — общепринятых «пациент» или «клиент». И здесь мы очевидно отдаем предпочтение последнему, еще раз подчеркивая тот факт, что люди, с которыми работают гештальтисты, не просто никогда не рассматриваются как объекты воздействий, но их побуждают быть активными, вдохновляют взаимодействовать и осознанно делать собственные выборы.

Перейдем далее непосредственно к обсуждению терапевтических отношений.

Конечно, даже начинающие психотерапевты (независимо от подхода, в котором они работают) знают об их конфиденциальности и о том, что они отличны от многих других отношений. Знают теоретически — зачастую как вызубренную аксиому, не сильно заботясь о том, чтобы вникнуть в суть конфиденциальности или задуматься о всевозможных нюансах, составляющих неповторимость отношений терапевта и клиента. Это может приводить к недооцениванию роли терапевтических отношений, к недопониманию того, насколько важной фигурой для клиента становится терапевт, и, соответственно, игнорированию или преуменьшению риска навредить клиенту, недостаточно уделяя внимание складывающимся взаимоотношениям.

Обратим внимание на то, что «полюсу риска» (навредить) противостоит «полюс потенциала» (принести пользу). Иными словами, отношения клиента и терапевта, являясь, с одной стороны, фактором риска, с другой стороны — несут огромный терапевтический потенциал. Известно, что бихевиоральные или когнитивные терапевты не придают особого значения отношениям терапевта и клиента. Совсем иначе обстоит дело в гештальт-терапии. Здесь, так же как в психоанализе (динамической терапии, телесно-ориентированной терапии и др.), развитие и проработка терапевтических отношений является незаменимым инструментом в работе (М. Кан, 1997; С. Гингер, А. Гингер, 1999; И. Польстер, 1999; П. Шерно, 1999 и др.).

## Уровни присутствия

Терапевтические отношения имеют ряд общих черт с другими, например, дружескими или семейными, в частности, своей доверительностью и искренностью, близостью, а порой и интимностью... (Сделаем оговорку, что это относится, увы, не ко всем супружеским или родственным отношениям, но, согласитесь, к счастью, встречаются и такие.) Вместе с тем они очевидно отличаются как от указанных выше, так и тем более от отношений врач — больной, ученик — учитель, руководитель — подчиненный, продавец — покупатель и др. Чтобы разобраться в специфике терапевтических отношений, обратимся к схемам «уровней присутствия» Дж. Бьюдженталь, доля которых весьма различна в повседневном общении и в терапевтических сессиях (Дж. Бьюдженталь, 2001, с. 43–60).

Дж. Бьюдженталь использует понятие «присутствия» для обозначения «качества бытия в ситуации или отношениях, в которых человек глубоко внутри себя стремится участвовать настолько полно, насколько способен» (там же, с. 42). Данное понятие указывает на степень искренности и полноты, с которой человек существует в ситуации, вместо того чтобы находиться от нее в стороне подобно, например, наблюдателю или спортивному комментатору, критику, арбитру или судье. Присутствие выражается в мобилизации личностной сензитивности (к собственной субъективности, к другому или другим, к ситуации в целом) и в активизации способности реагировать. Оно принципиально отлично от понятия мотивации. Так, *мотивированный* клиент может не быть истинно *присутствующим* на сеансе. Важно также отличать присутствие от известного «раппорта с пациентом (клиентом)». Раппорт, как и присутствие, безусловно, принадлежит сфере терапевтических отношений, но в отличие от присутствия не направляет внимания на погруженность клиента в собственную субъективность.

Согласно Дж. Бьюдженталю можно выделить две пересекающиеся составляющие или грани присутствия: доступность и экспрессивность. Под доступностью понимается степень того, насколько человек допускает, чтобы происходящее в данной ситуации воздействовало на него, то есть, говоря гештальтистским языком, насколько происходящее относится для человека к событиям на его границе/

контакт. Экспрессивность означает степень, в которой человек выражает себя вовне, позволяя другому (другим) действительно узнать себя в конкретной ситуации взаимодействия. Добавим, что в данном случае речь идет о готовности к самораскрытию и степени отказа от ретрофлексии.

На рис. 8 степень проявления уровней присутствия, имеющая место в обычных беседах, обозначена сравнительным размером кругов (Дж. Бьюдженталь, с. 43).

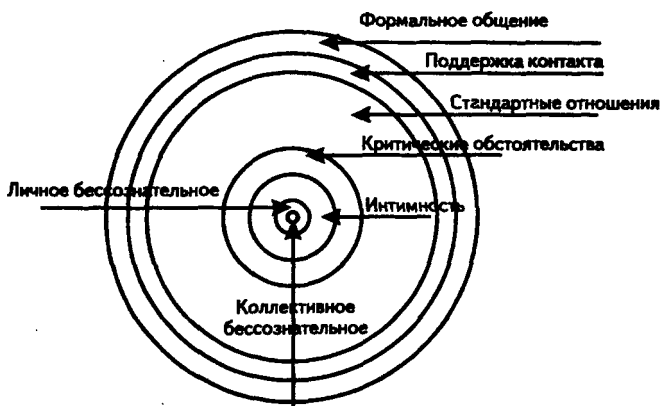
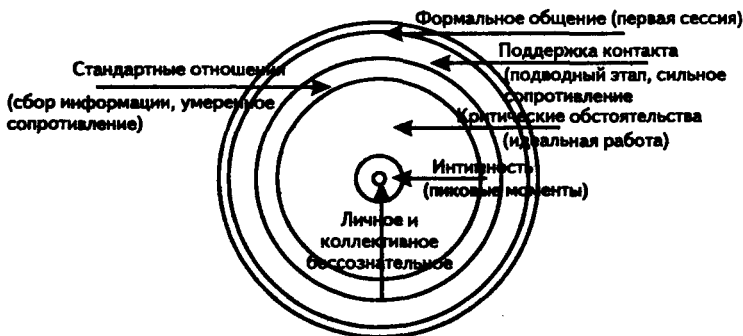


Рис. 8. Семь «узлов», или уровней присутствия, в порядке их проявления и доли, занимаемой ими в повседневном общении

Дж. Бьюдженталь признает видовое наследие в нашем жизненном опыте. Однако из-за невозможности точно определить его долю и, соответственно, представить ее графически, «коллективное бессознательное» отмечено просто точкой в центре. Подобным образом, можно лишь догадываться об объеме личного бессознательного, условно обозначенного внутренним кругом. Поэтому на следующем рисунке, относящемся к психотерапевтической практике, оба этих уровня присутствия — коллективное и личное бессознательное — автором объединены и представлены центральной точкой (рис. 9) (там же, 2001, с. 45).



**Рис. 9. Семь «вуалей», или уровней присутствия, в порядке их проявления и доли, которую они занимают в эффективных психотерапевтических беседах**

Основной интерес для нас связан с обсуждением *пяти уровней присутствия*: формальное общение, поддержание контакта, стандартные отношения, критические обстоятельства и интимность. Рассмотрим их более подробно. *Формальное общение* предполагает обмен «объективными характеристиками». Так, в перерыве между заседаниями конференции кто-то представляет своего коллегу некоему знакомому лицу: «Это — Петр, выпускник нашего института, сейчас работает в наркологическом центре в городе таком-то». Первая терапевтическая сессия часто начинается на этом уровне. Его ключевым признаком является сдерживание доступности и экспрессивности. Клиент сообщает формальные вещи, озабочен собственным имиджем и уходом от переживаний, его речь изобилует банальностями и обычно — безлична, повышенное внимание он уделяет вежливости и корректности, его спонтанность сведена к минимуму. Такой клиент держит границу на замке. Иными словами, основной вид сопротивления при этом — эготизм. Оно и понятно — клиент поглощен контролем над собой и психотерапевтом, пытается определить, кто перед ним, стоит ли раскрываться перед незнакомцем, которого порекомендовал знакомый или к которому направили. Бывает также, что клиент пытается произвести благоприятное впечатление и завоевать благосклонность «всемогущего профессионала». Психо-



терапевту важно искать здесь продуктивный баланс: между следованием за маневрами клиента, дабы не напугать его еще больше, и увлечением клиента с этой достаточно бесплодной дорожкой.

Некоторые клиенты с формального уровня легко переходят сразу на уровень «стандартных отношений». Другим для этого требуется большее время и промежуточный шаг — общение *на уровне поддержания контакта*. За пределами психотерапевтического кабинета разговоры на данном уровне мы, как правило, ведем с людьми, которых встречаем время от времени по сугубо частным вопросам. Ими могут быть продавцы в ближайшем к офису магазине, почтальон, регулярно приносящий заказные письма «с доставкой на дом», рабочие, чинящие лифт в Вашем подъезде (если он периодически не исправен) и пр. Иногда мы знаем даже имена друг друга и/или членов семьи, но обмен информацией касается либо ограниченного круга частных проблем (где расписаться, сколько залить бензина, тот же сорт сыра, что всегда), либо предполагает повторяющиеся вопросы о том, как дела, здоровье супруга и ... столь же повторяющиеся дежурные ответы.

Во время психотерапевтической сессии на уровне поддержания контакта может быть собрана информация о возрасте, образовании, месте работы, адресе и телефоне, профессиональном и семейном статусе и т. п., а также о значимых для клиента людях или его увлечениях. По сравнению с предыдущим уровнем здесь меньше озабоченность имиджем, несколько большая доступность и экспрессивность, хотя степень самораскрытия все еще очень низкая. Переход на этот уровень может быть как «погружающим» с уровня формального общения, так и, напротив, «поднимающим с глубины». В последнем случае терапевт сам инициирует подобное «всплытие». Обычно это происходит в конце сессии, если она была очень эмоционально насыщенной, даже с клиентом, который давно проходит терапию. Клиент может быть потрясен собственными осознаниями, и его эмоциональное состояние явно помешает ему быстро настроиться на общение с людьми за стенами психотерапевтического кабинета.

*Уровень стандартных отношений* представляет собой некое равновесие между заботами о своем имидже и вовлеченностью в собственные переживания. Беседы, протекающие на этом уровне, прежде всего обращены к содержанию. Они обычно бесконфликтны, изо-

билуют жаргоном или профессиональным слэнгом, предполагают искреннюю, но достаточно ограниченную личностную включенность. Такие беседы крайне отличаются как от чопорности формального общения, так и от эмоциональной глубины общения, протекающего на четвертом и пятом уровнях. В психотерапии стандартное общение может помочь сбору более детальной фактической информации, но главное — выявлению глубоких чувств, конфликтов, осознанию повторяющихся паттернов поведения и в целом переходу на следующие уровни присутствия.

*Уровень критических обстоятельств* предполагает захваченность экспрессивной составляющей присутствия. Внимание человека сосредоточено на потоке переживаний. В силу этого его доступность может быть ограниченной, хотя иногда она достаточно высока. «Критические» в данном случае означает «имеющие решающее значение». Сессии или какие-то их части, протекающие на уровне критических обстоятельств, приводят к серьезным личностным изменениям, затрагивающим когнитивную, эмоциональную и бихевиоральную сферу. Клиент, вовлеченный в происходящее на данном уровне присутствия, более обеспокоен выражением своего внутреннего мира, нежели поддержанием имиджа, чтобы произвести благоприятное впечатление на терапевта. Его речь эмоционально насыщена, разнообразна по темпу и интонационному строю, в ней могут присутствовать ругательства и непристойности, жаргонные выражения и слэнг. Поза обычно открытая, хотя телесный язык будет варьировать в зависимости от всплывающих эмоционально окрашенных фигур. Тем не менее некоторые клиенты могут сохранять неподвижность или выглядеть вялыми. В целом, чем больше психотерапевтической работы протекает на этом уровне, тем богаче осознания клиента и шире его спектр выборов.

Наконец, обратимся к пятому уровню — *уровню интимности*. Общение между двумя людьми, протекающее на этом уровне, характеризуется максимальной доступностью и/или экспрессивностью. Оно предполагает глубокую эмоциональную вовлеченность, нечто сугубо личное, а порой и секретное. Во время психотерапевтической сессии это значит, что клиент совсем (или почти совсем) не заботится о сохранении имиджа, будучи захваченным выражением внутренних переживаний, с готовностью воспринимая те или иные терапевти-

ческие интервенции. Для терапевта, однако, нахождение на этом уровне имеет иную форму. Если клиент открыт и выразителен в своих проявлениях, то терапевт, по крайней мере вербально, менее свободен. Вместо этого он максимально настроен на восприятие, его интуиция предельно обострена. Позволяя своей человеческой отзывчивости попасть под влияние переживаний клиента, он может испытывать целую гамму очень сильных чувств, иногда говоря о них, а иногда храня молчание, ценя мужество и мудрость клиента. Некоторые начинающие терапевты склонны верить, что моменты интимности в психотерапии с неизбежностью предполагают рыдания клиента. Отнюдь не так. Да, иногда клиенты здесь могут плакать или рыдать, но иногда атмосфера на сессии может быть накалена от взаимного гнева или клиент и терапевт какое-то время проводят в молчаливом единстве...

Мы согласны с Дж. Бьюдженталем, по мнению которого психотерапия, не допускающая моментов подлинной интимности, может оказаться весьма полезной, но обычно не ведет к глубокой конфронтации клиента с теми паттернами, осознание и трансформация которых необходима для существенных жизненных изменений. При этом стоит отметить, что сама по себе интимность не является изменяющим фактором. Более того, она не относится к стойким составляющим терапевтических отношений. Истинным агентом изменения выступает, скорее, расширенное видение, которое возникает в результате волшебных моментов интимности, но только тогда, когда клиент настойчиво продолжает прикладывать усилия.

Обратимся вновь к рисункам 8 и 9. Легко заметить, сколь заметно отличие долей различных уровней присутствия в повседневном и психотерапевтическом общении. Если в первом случае основной удельный вес имеют стандартные отношения, то в эффективной психотерапевтической работе ведущим является уровень критических обстоятельств.

Согласитесь, этот уровень явно не выступает в качестве доминирующего в педагогических или организационных отношениях, в отношениях с добрыми соседями по даче или лестничной площадке. Не является он таковым и в супружеских отношениях или отношениях с собственными детьми, что, конечно, не означает его отсутствия, так же как и отсутствия моментов интимности.

Пожалуй, более часто на двух глубинных уровнях протекает дружеское общение, хотя и здесь вряд ли какой-то из них является ведущим. Например, за дружеским столом большую часть времени вполне может занимать общение на уровне стандартных отношений. Кроме того, дружеские отношения в длиннике предполагают скорее симметричную позицию партнеров: сегодня девушка озабочена отношениями со своим молодым человеком и делится этим с подругой по телефону, в другое время подруга забежала к ней «поплакаться в жилетку» по поводу конфликта на работе, а вот они «выясняют отношения» между собой — возможно, со слезами, не сильно стесняясь в выражениях и, наконец, взаимно прося прощения и обнимаясь. В терапевтических же отношениях роли строго очерчены, и, как уже отмечалось, присутствие терапевта на уровне критических обстоятельств существенно отличается от присутствия на этом уровне его клиента.

Что касается отношений влюбленных, то, на первый взгляд, может показаться, что они *всегда* протекают на такой глубине, куда психотерапевту с клиентом *никогда* не добраться. Думаем, что такой взгляд далек от действительности. Да, безусловно, в отношениях влюбленных особое место занимает интимность. Вместе с тем эта интимность, очевидно, сексуально окрашена, что, как отмечалось выше, протекает совсем по-иному во время психотерапевтической сессии, где моменты интимности охватывают больше сторон бытия и в этом смысле оказываются богаче и многоцветнее. Кроме того, общение влюбленных и терапевта с клиентом на глубинных уровнях имеет несомненные различия и по другой координате. Ни один из возлюбленных не настраивается специально на снижение собственной вербальной активности (что важно для психотерапевта) и уж тем более не стремится побудить другого углубиться в осознания и т. д. Кроме того, что наиболее принципиально, глубинные уровни присутствия для влюбленных обычно связаны именно с отношениями внутри их пары (даже если присутствует ревность кого-то из партнеров) и намного реже с отношениями кого-то из них с другими. Здесь семейные тайны или собственные «скелеты в шкафу» всплывают значительно реже, чем это происходит в стенах психотерапевтического кабинета. В психотерапии отношения между терапевтом и клиентом могут оказаться в фокусе внимания (об этом речь

специально пойдет ниже), но не за этим обращаются к нам клиенты. Поэтому их прояснение и проработка сами по себе никогда не являются ведущими ни в пролонгированной, ни тем более в краткосрочной гуманистической терапии. Исследование такого рода отношений — всегда не стратегическая цель, а средство для личностных изменений клиента и изменений его отношений с другими людьми.

Надеемся, что проведенный анализ уже позволил читателям добавить к интуитивному признанию специфики терапевтических отношений осознание их особенностей в контексте уровней присутствия. Подчеркнем, что концепция Дж. Бьюдженталя относится не только к экзистенциальной психотерапии, создателем и самым знаменитым представителем которой он является. Она применима и к другим психотерапевтическим подходам, прежде всего гуманистической ориентации, и, по нашему мнению, наиболее полно — к Гештальту.

И в Гештальте, как и в экзистенциальной психотерапии, крайне важно строить терапевтические отношения, позволяющие большую часть работы проводить на уровне критических обстоятельств. И в Гештальте, для того чтобы помочь клиенту достичь этого уровня, терапевту важно привнести в работу собственную субъективность, собственное присутствие. И в Гештальте для достижения и поддержания глубины первичной реальностью признается реальность «здесь и теперь»; проводится работа с чувствами клиента; делается явным то, что демонстрирует клиент, но пока не осознает (работа с очевидным); ему оказывается помощь в переходе от абстрактного к конкретному и передается ответственность за осуществляемые им выборы. И в Гештальте проявлениями истинного субъективного выступают первое лицо, настоящее время, непосредственные чувства, присутствие интенциональности и другие характеристики, о которых пишет Дж. Бьюдженталь (Дж. Бьюдженталь, 2001, с. 68).

Оставаясь пока в контексте уровней присутствия, отметим, что специфика терапевтических отношений в Гештальте связана, с нашей точки зрения, с соотношением этих уровней у клиента и терапевта. Если в классическом психоанализе психотерапевт избегает собственного погружения на глубокие уровни, то в клиент-центрированной терапии К. Роджерса — он стремится находиться на уровне присутствия клиента. Иногда его уровень присутствия даже бо-

лее глубокий, нежели клиента, что может помочь клиенту также спуститься вглубь и начать выражать себя более открыто. В экзистенциальной терапии Дж. Бьюдженталь формулирует призыв о том, чтобы клиент и психотерапевт находились на одном и том же уровне присутствия или по возможности на максимально близких, что не означает сходства их высказываний по содержанию, но с необходимостью требует от терапевта «быть аутентично доступным и адекватно экспрессивным» (Дж. Бьюдженталь, 2001, с. 71).

Есть основания полагать, что гештальт-терапевт более свободен в своем путешествии по уровням присутствия. Большую часть сессии он стремится проводить на том же уровне, где находится клиент, однако порой может *осознанно спускаться* на более глубокий уровень, провоцируя клиента перейти туда же, а порой, наоборот, *осознанно «подниматься на поверхность»*, занимая метапозицию и задавая себе вопросы о том, что сейчас происходит с обсуждаемой темой, клиентом, с ним самим и между ним и клиентом.

В данной связи нам кажется важным рассмотреть понятие «экзистенциальный диалог».

## Экзистенциальный диалог

Понятие «экзистенциальный диалог» подробно обсуждается Йонтефом (Yontef, 1993, с. 203). Экзистенциальный диалог — это встреча, где двое взаимодействуют как личности: каждый задет другим и отзывчив к нему. Это контакт в истинном смысле этого слова, с его преамбулой (фоном) и спонтанностью, контакт, где каждый из его участников пребывает в отношениях «Я — Ты». В таком диалоге есть вербальная и невербальная составляющая. Именно в этом процессе двое развивают и укрепляют собственную идентичность.

«Я — Ты» диалог для Гештальта является столь же краеугольным камнем, как трансферентный невроз для психоанализа. Какие бы события или эксперименты ни происходили в терапии, какие бы фигуры из окружающей среды ни занимали в данный момент внимание клиента, почвой для развития основных событий в терапии являются отношения между двумя, принимающими участие в этом процессе. Психотерапевт снова и снова возвращает фокус внимания клиента к тому, что происходит между ними, то есть именно процесс

диалога служит основой для комментариев и экспериментов. С осознания сопротивлений в этом диалоге начинается терапия, и личностные изменения, произошедшие в ходе терапии, укореняются, проверяются и проявляют себя в этом же процессе.

Это диалог «Я — Ты» в буберовском смысле (М. Friedman, 1976). Он предусматривает, что из двух возможных позиций «Я» выбирается «Я — Ты», а не «Я — Оно». Человек из позиции «Я — Оно» говорит о другом «он, она...», не обращаясь к другому напрямую как к личности, а направляя свои слова и действия на другого как на некий образ или объект воздействия.

Из позиции «Я — Ты» он обращается словами «ты» («вы»), адресуясь к собеседнику напрямую и стараясь его достичь. В «Я — Ты» другой достоин всяческого уважения и не служит средством для удовлетворения какой-то цели. Он важен и интересен как таковой.

В «Я — Ты» контакте нет ни изоляции — тогда взаимодействие вообще не происходит, ни конфлуэнции — одинаковость уничтожает уважение к различиям.

«Я — Оно» отношения, где другой воспринимается как объект, над которым совершается некоторое действие, — своего рода замороженный контакт. Ведь другой воспринимается не как личность, а как функция, и определенным человеческим аспектам другого так и не дозволяется войти в соприкосновение с «Я».

«Я — Ты» может быть односторонним процессом, хотя, безусловно, его вершина — когда «Ты» говорят друг другу двое. Тогда происходит встреча, которая способствует исцелению каждого. Очень часто в начале терапии терапевт готов к «Я — Ты» контакту и всячески старается его фасилитировать. Он подготавливает почву, надеется, а клиент еще не готов, не привык и недостаточно доверяет; полного (взаимного) «Я — Ты» контакта еще нет. «Я — Ты диалог» — процесс, затрагивающий двоих, и, следовательно, и ответственность за него несут обе стороны. Что же касается вклада, то он больше у той стороны, которая, вероятно, имеет больше навыков в этом отношении. Этот процесс — хрупкая и тонкая материя и будет «слабо развиваться», если за ним не ухаживать. Терапевт «ухаживает» за процессом диалога, обеспечивая со своей стороны:

**Включенность.** Терапевт «входит» в феноменологический мир клиента, воспринимает его доступным для себя образом и принима-

ет клиента и его сообщения такими, как они есть. Он старается смотреть на мир глазами другого, «Ты», и позволяет опыту клиента оказывать влияние на свой мир.

Для этого необходимо уметь отложить в сторону собственную оценку событий и поверить, что другой может воспринимать их совсем иначе, но не менее достоверно и адекватно.

**Честность.** Терапевт показывает свое «истинное я», а не прикидывается таким, каким его хотят видеть или каким он сам хотел бы быть. Но не «подвирает» в отношении своих чувств или состояний.

В терапевтическом диалоге забота о клиенте больше проявляется в честности, нежели в мягкости. Он не только позволяет клиенту быть таким, каков он есть, он и себе позволяет быть таким, каким является.

**Настроенность на диалог.** Терапевт открыт событиям, относящимся к процессу диалога, тому, что происходит между ним и клиентом. Внимательный и осознанный обмен текущим опытом с уважительным признанием различий превращает два монолога в нечто качественно иное — диалог. То, к чему они в результате приходят, создано двумя и не контролировалось лично кем-то из них.

Иной раз терапевт убежден, что адресуется к клиенту в «Я — Ты позиции» и заблуждается на свой счет в целом ряде случаев. Если терапевт считает себя источником изменений, которые заказывает клиент; верит, что надлежащий уровень осознания клиент приобретет только в процессе терапии либо еще по какому-то параметру, занимает вертикальную позицию по отношению к клиенту, то на самом деле пребывает в отношениях «Я — Оно».

Что касается принятия, то речь идет не о проявлениях сочувствия: это способность терапевта ясно видеть события, происходящие с клиентом, и принимать их такими, как они есть: в их целостности или раздвоенности, приятности или огорчительности. Терапевт способен «принимать» своего клиента в состоянии несчастья, гнева, растерянности, неосознания, тупика, сопротивления и т. д. Это означает, что он осознает то, что происходит с ним самим в этот момент, и не прибегает к механизмам избегания негативного опыта, будь то дистанцирование (скука), обесценивание (утешение) или морализаторство («праведный шуддистский гнев»), а также не кидается переделывать и «вытаскивать» своего «застрававшего» клиента, чтобы само-



му избежать беспомощности, печали и разочарования. *Способность «принимать» означает возможность сохранять осознанную и открытую позицию в отношении всех своих переживаний, являющихся реакцией на феноменологическое восприятие состояния другого.*

Соскальзывание в вертикальную позицию — иногда в связи с недостаточной осознанностью терапевта, а иной раз «для скорости» или «блага клиента» — достаточно распространенное явление среди начинающих терапевтов. Подчеркнем основные моменты, к которым требуется быть особенно внимательным в данном аспекте.

1. *Клиент и терапевт говорят на одном языке — на языке текущего опыта.* Если терапевт только задает вопросы и делает предложения, а клиент рассказывает о себе и принимает / отвергает предложенное, они говорят на разных языках. Это воспроизводит традиционную медицинскую модель, где врач проводит обследование, ставит на его основе диагноз и предлагает лечение, а пациент несет ответственность за исполнение его распоряжений. Это вертикальные и иерархически устроенные отношения, и они так или иначе вскармливают трансференцию и ни в коей мере не способствуют росту ответственности. Это не диалог равных. Даже скрытые должностования или преподнесение своего мнения, суждения как более авторитетного или статусного (например, интерпретация) ставят клиента в позицию нижестоящего.

2. *Клиент ясно понимает, что с ним происходит, как он этого достигает и каков его вклад.* Отсюда неприязнь гештальтистов к трансовым техникам и «фокусам» — техникам изменений, суть которых клиент не осознает. Даже самые позитивные сдвиги, достигнутые за счет энергии и харизмы терапевта, только укрепят клиента в позиции собственной беспомощности, а терапевта воздвигнут на пьедестал. Это момент откровенной эксплуатации, вряд ли приемлемой в терапии по этическим соображениям.

3. *Гештальт-терапия — это встреча, где два человека растут и развиваются (хотя и не обязательно в равных пропорциях).* Предсказать конечный результат этих изменений — невозможно. Приведение клиента «к цели» даже за счет техник, даже гештальтистских — проявление вертикального отношения, и превращение экспериментов на расширение зоны осознания в программу не является гештальт-терапией. Многим памятна программа типа Life Spring — геш-

тальгистские по техникам, они рассчитаны на подражание лидеру, стандартизацию и массовость. Они не имеют ничего общего с Гештальтом как терапевтическим подходом.

4. *«Я — Ты диалог» является взаимным раскрытием внутренней сущности.* В вертикальных отношениях терапевт по доброй воле никогда не раскрывается и не приглашает клиента в свой внутренний мир. Гештальтист проявляет себя как личность в данных отношениях, и именно актуальные отношения являются полем для обсуждения, а не проблемы, патология и история клиента — что характерно для вертикальной модели.

Вертикальная позиция — дань ролевым, а не личностным отношений. Таковы все научные, «техничко-ориентированные» или «проблемно-ориентированные» подходы: живая субъективность другого подменяется общими положениями или целью: применение техники ради заведомо определенных изменений. *«Я — Ты отношения» носят сугубо горизонтальный характер.*

Многие клиенты движимы непрерывной жадной совершенствоваться, достигать все более грандиозных изменений. Они не желают быть сами собой, а желают стать кем-то другим, близким к идеализируемой фигуре или «Я-идеальному». Они пытаются использовать терапевта в качестве образца, «поддерживателя» или энергетического донора в процессе своих изменений. Имеем ли мы здесь дело с нарциссической структурой или нет, в любом случае налицо признаки ретрофлексивного раскола, внутренних долженствований и интрапсихического конфликта. Терапевта призывают занять сторону одной из составляющих, как правило, долженствующей, *top dog'a*. Это даже при условии относительной успешности исключает «Я — Ты диалог» — ведь значимой оказывается только одна часть личности. *В рамках «Я — Ты» терапевт понимает свою задачу как развитие осознания того, что есть и что человек представляет собой в данный момент и в этих отношениях.* Тогда, согласно теории Бэйссера, изменения произойдут произвольно, без дальнейшего вмешательства.

Терапевт помогает осознанию как личностным принятием, сообщением материала собственных осознаний, так и направляя феноменологическую фокусировку в сторону субъективного (см. у Бьюджентала главы, посвященные параллелированию: Бьюдженталь, 2001, с. 97–131).

В число феноменов, осознаваемых терапевтом и используемых для фокусировки *awareness*, входят терапевтические гипотезы об избегаемых феноменах и наблюдения за особенностями личности клиента, иногда включающие осознание терапевтом некоторых традиционных диагностических категорий.

В зависимости от этого терапевт направляет эксперимент, служащий осознанию, в различные стороны. Например, клиентка испытывает чувство одиночества и ненужности, когда занимается непривычной для нее деятельностью. Она ищет от других знаков признания и позитивной оценки, но, оставшись одна, немедленно их обесценивает. Мы заинтересованы фасилитировать процесс исследования этого обесценивания. Предложения терапевта, в зависимости от гипотез и диагностических соображений, могут быть различными. Рассмотрим несколько вариантов:

1. «Давай ты займешься этим трудным для тебя делом сейчас: посмотрим, как будут обстоять дела с твоим одиночеством».

Далее фокус на отношениях с терапевтом — конфликт позитивной проекции отношения со стороны терапевта (в «отсутствии» собственной поддерживающей части) и «внутренней» презрительно отвергающей фигуры. Такая конфронтация, с акцентом на присвоение способности к самоподдержке, уместна, если мы предполагаем набор депрессивных личностных характеристик.

2. «Покажи мне одиночество (например, станцуй или разыграй пантомиму). Поставь балет или мелодраму — «мое одиночество и ненужность».

Скорее мы будем так действовать, если наша клиентка обладает отчетливыми обсессивными чертами.

3. «Расскажи подробно, как ты проводишь свой день, занимаясь этой работой; говори и осознавай свое состояние шаг за шагом. Что происходит, когда ты начинаешь испытывать одиночество и ненужность? С кем и как ты взаимодействуешь?»

Если мы предполагаем, что наша клиентка — истерическая личность, то опасаемся, что излишняя драматизация не будет ассимилирована.

Еще одним важным параметром для фокусировки *awareness* является осознание терапевтом его собственных чувств, с которыми можно обходиться по-разному.

## Контролируемое участие

Обсудим более подробно принципиальное для Гештальта понятие «контролируемое участие» или «контролируемая вовлеченность». Смысл его заключается в том, что гештальт-терапевт не нейтрален, он вовлечен в отношения с клиентом. Он *участвует* в исследованиях клиента. Вместе с тем можно сказать, что он центрируется как на клиенте, проявляя к нему внимание и интерес, так и на самом себе, внимательно относясь к собственным чувствам, возникающим у него «здесь и теперь». При этом он *контролирует* выражение своих чувств, проявляя селективную открытость. В главе 1 третьего раздела книги мы описывали сеанс с клиентом, провоцировавшим гнев терапевта, и обсуждали терапевтический выбор: в данном случае не говорить о возникшем гневе, чтобы не воспроизводить знакомую для клиента ситуацию, помогая ему встретиться с новизной. Продолжая, можно отметить, что гештальт-терапевт *контролирует* также степень своего участия в исследованиях клиента. Как образно пишет Серж Гингер: «Подобно проводнику альпинистов или спелеологов, он находится в распоряжении клиента, сопровождая его на пути, который тот выбирает самостоятельно» (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 143).

Контролируемое участие приводит к очевидным отличиям терапевтических отношений в Гештальте, клиент-центрированной терапии К. Роджерса и психоанализе. Ф. Перлз противопоставляет их несколько карикатурным образом, говоря о роджерсианской эмпатии, психоаналитической апатии и гештальтистской симпатии.

Давайте сопоставим эти направления более детально. Остановимся сначала на подходе К. Роджерса. В его работах мы встречаем понятие «клиент», а не «пациент», и именно он «узаконил заботу терапевта о качестве отношений между терапевтом и клиентом» (М. Кан, 1997, с. 40). Директивное отношение психоаналитика к пациенту предано здесь анафеме. Доверие клиенту и жесткий отказ от навязывания ему интерпретаций являются одними из основных принципов. К. Роджерс редко говорил о том, что он предлагает терапию любовью, но его огромный вклад в пространство психотерапии во многом связан с фактическим привнесением в него переменной любви. При этом он под любовью имеет в виду то, что древние греки

называли агапе. Это — любовь общечеловеческая, не требующая ничего взамен, не обязывающая и не обременяющая, характеризующаяся желанием благополучия и процветания того, к кому ее испытывают.

Позже сходную позицию развернуто обнародует знаменитый гештальт-терапевт Дж. Зинкер. Он пишет: «Моя любовь к клиенту является агапической — в большей степени чувством доброй воли по отношению к человеческой природе, чем романтической, сентиментальной, собственнической любовью. Я ищу блага для своего клиента, независимо от того, нравится он мне или нет. Агапическая любовь является заботливой, благоразумной, справедливой, великодушной, милосердной. В этом смысле используется выражение «братская любовь». Моим собственным образом является «прародительская любовь». В отличие от родителя, который наставляет своих детей неистово и иногда эгоистично, мой прародитель ничего не просит и все же получает удовольствие от узнавания, наблюдения и понимания жизненного опыта другого человека, просто такого, какой он есть» (J. Zinker, 1977, p. 6). Не правда ли, пока очень много похожего!

Тем не менее понимание терапевтических отношений в роджерсовском подходе имеет и расхождения с гештальтистской парадигмой. Так, для Роджерса, если терапевт успешно передает переживания агапе, то клиент изменяется в желаемом направлении. Не имеет значения не только теория, но и техника. По его мнению, «определенные качества отношений и чувств сами по себе, независимо от интеллектуальных знаний или медицинского и психологического образования, могут быть достаточны, чтобы стимулировать положительный психотерапевтический процесс» (К. Р. Роджерс, 1994 с. 324). Все, что удовлетворяет теории, которой придерживается терапевт, и его стилю работы, остается благим до тех пор, пока успешно передается агапе (С. R. Rogers, 1957). Действенным способом ее передачи (и, соответственно, необходимыми элементами терапевтических отношений, приводящих к эффективной психотерапии), согласно Роджерсу, являются искренность, эмпатия и безусловное принятие клиента. Важны ли эти элементы для терапевтических отношений в гештальте? Безусловно, да! Однако если Роджерс, его ученики и последователи понимали искренность как конгруэнтность и прояв-

ляли ее в контексте мягкости и позитивного отношения, то гештальт-терапевты искренни скорее в смысле аутентичности. Они значительно чаще делятся своими негативными переживаниями (наряду с позитивными), чем представители клиент-центрированной терапии. Последние — явно больше поддерживают, гештальт-терапевты — работают на балансе фрустрации и поддержки (подробнее об этом применительно к индивидуальной и групповой терапии речь уже шла в главе 1 первого раздела).

Далее. Эмпатия по своей природе — креативная проекция. Следовательно, как в любой проекции, граница/контакт в этом случае проницаема лишь в одном направлении — изнутри вовне. Поэтому не случайно в роджерсианском подходе, несмотря на постулирование значимости искренности терапевта, на практике сохраняется несоответствие: от клиента ожидается самораскрытие, тогда как терапевт, каким бы доверяющим и дружелюбным он ни был, остается весьма закрытым (М. Кан, 1997, с. 19). В Гештальте, несмотря на свою избирательность, открытость терапевта гораздо выше. При этом, относясь к своим клиентам с полным уважением, мы не считаем целесообразным всегда манифестировать свои чувства с теплотой, ставя во главу угла бережность и мягкость. В данном контексте Гештальт крайне близок экзистенциальной психотерапии.

По мнению ряда авторов, К. Роджерс сделал качество терапевтических отношений «высшей ответственностью терапевта» (там же, с. 40). В Гештальте ответственность терапевта за них признается большой, но вряд ли можно сказать, что «высшей». Кроме того, лежит она не только на нем, но и на клиенте. Наконец, Роджерс не считал особо важным побуждать клиента к обсуждению своих отношений с терапевтом. В гештальт-терапии эти отношения, в частности, распределение ответственности за те или иные их аспекты, могут оказаться в центре внимания на протяжении всей сессии, а иногда и нескольких, следующих друг за другом. Причем, это не раз и навсегда проработанная и закрытая тема. К тому, что здесь и сейчас происходит в отношениях друг с другом, в гештальт-терапии прибегают достаточно часто, помогая клиенту осознавать повторяющиеся срывы цикла контакта и развивать творческое приспособление.

В отличие от клиент-центрированной терапии классический психоанализ рекомендует сохранять эмоциональную дистанцию с кли-

ентом (здесь — пациентом), отношения нейтральности, в которых аналитик остается чистым экраном, чтобы способствовать более полному развитию переноса. Следуя «правилу воздержанности», ранние психоаналитики в идеале не реагировали на клиента непосредственно, поддерживая фрустрацию. Они полагали также, что фрустрация, вызванная таким образом, несет заряд энергии, который пробуждает внутренние конфликты, заставляя их всплывать из глубин бессознательного. Не будем останавливаться на том, что невозможно молчащие, не отвечающие на вопросы и даже на обычное приветствие аналитики сами «напрашивались» на карикатуризацию и были словно созданы для пародии. Ф. Перлз определял такого рода отношения как *пассивную фрустрацию* (терапевт, ничего не говоря, «пассивно» ждет свободных ассоциаций даже от клиента, пришедшего на сессию на костылях, как в известной истории, описанной Джанетом Малкомом; отвечает тишиной на заданный ему вопрос...) + *апатию* (внешние безразличие и бесчувствие, отсутствие какого-либо проявления интереса).

Сейчас все меньше аналитиков продолжают следовать подобной позиции. Пожалуй, наиболее известными «отступниками» (как в силу новаторства своих взглядов, так и благодаря их теоретической разработанности и глубине) являются Мертон Гилл и Хайнц Когут. Они объединили достоинства активной работы с отношениями, оставаясь приверженцами психоаналитического представления о ее принципиальной значимости, с преимуществами роджерской теплотой вовлеченности. Подробное обсуждение их взглядов не входит в нашу задачу. Поэтому мы лишь сошлемся на доступную и одну из любимых нами книг Майкла Кана, где любопытный читатель может с ними познакомиться (М. Кан, 1997). С нашей точки зрения, во многом эти взгляды, как и положения, формулируемые самим М. Каном, не противоречат Гештальту. Так, в них можно обнаружить призыв не выдавать себя за тех, кем мы не являемся; уважительное отношение к клиенту с отказом от защитного (в аналитическом смысле) противодействия выражаемым в наш адрес чувствам клиента; значимость эмпатии, наряду с проявлением спонтанности; не придаление значения нозологической диагностике в психотерапии ...и, может быть, самое главное — то, что в работе с клиентом чрезвычайно важным является «качество присутствия» клиента и психотера-

певта. (Вспомним, уровни присутствия, выделенные Дж. Бьюдженталем.) При этом подчеркивается значимость атмосферы «любопытности, готовности удивляться и менять свое мнение» (М. Кан, 1997, с. 138).

Однако не будем забывать, что на рассматриваемом нами «среднем пути» между школами теплой поддержки и классического психоанализа центральное место отводится явлению переноса (в частности, его разнообразным формам, которые, по Когуту, связаны с расстройствами самости) и его проработке посредством так называемых «генетической интерпретации», «интерпретации сегодняшней жизни» и «интерпретации «здесь-и-сейчас» у Гилла (М. М. Gill, 1982) или понимания и объяснения у Когута (Н. Kohut, 1977). В этом как терапия ре-переживания М. Гилла, так и терапия на основе психологии самости Х. Когута существенно отличны от гештальт-терапии. В данной связи, естественно, отличны и отношения между терапевтом и клиентом, которые имеют место в указанных терапевтических направлениях.

Обратимся к терапевтическим отношениям собственно в Гештальте. Как уже отмечалось, Гештальт поощряет симпатию. Имеется в виду, что терапевт вступает со своим клиентом в реальные отношения, которые М. Бубером именованы «Я — Ты». В этих отношениях роль терапевта — не понимать (ср. с Когутом) или делать (в частности, интерпретировать или объяснять). Его роль — позволять и благоприятствовать, не обгоняя и не тормозя, но сопровождая клиента в совместном с ним приключении.

Еще ранние последователи Фрейда считали, что лучшая услуга, которую можно оказать своим пациентам, — это уйти от их пути дальше в сторону. Реализовывалось это почти буквально — физически присутствовать на сессии так, чтобы их было не видно (даже отгородившись ширмой) и не слышно (большую часть времени храня молчание). П. Гудман, один из классиков гештальт-терапии, также призывал «уйти с дороги» («get out of the way»). Однако в Гештальте данный призыв воплощается в то, что терапевт отдает инициативу клиенту, побуждая действовать его самого, но остается не пассивной безразличной фигурой, а живым человеком, эмоционально откликаясь на происходящее, будучи предприимчивым, но недирективным (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 143–144).



Любая терапевтическая сессия в Гештальте рассматривается как «экзистенциальная встреча двух человеческих существ». Терапевт и клиент здесь выступают двумя личностями, участвующими в партнерских аутентичных отношениях. «Гештальт-терапевт не ...замыкается в собственной крепости... Однако он и не открыт всем ветрам, оставаясь послушным узником эмпатии, приговоренным к «безусловному принятию» своего клиента — вне всякой зависимости от того, каким человеком тот является и что он делает...» (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 142). С. Гингер, противопоставляя гештальтиста «аналитику» (от греч. *ана* — *снизу вверх*), целенаправленно производящему археологические раскопки в раннем детстве клиента и занятого реставрацией находок древности ради его благополучной современной жизни, изобретает неологизм «каталитик» (от *cata* — *сверху вниз, с поверхности в глубину*). По мнению С. Гингера, гештальт-терапевт в определенном смысле действительно обладает набором характеристик, подобных характеристикам химических катализаторов: он ускоряет и усиливает протекание реакций; действует при добавлении в малом количестве, способствует достижению внутреннего равновесия; сила его воздействия зависит от его физического состояния, и по окончании реакции он оказывается в неизменном состоянии в этимологическом значении слова «неизменный», а именно — еще больше становится собой. Такой каталитик, как и его клиент, не могут существовать сами по себе. Реакции каждого из них предполагают интерференцию, взаимовлияние, а *awareness* гештальт-терапевта направлено не на каждого из партнеров, но на целостность «терапевт-клиент-в-окружающей-ближней-и-дальней-среде» (там же, 1999, с. 144).

В процессе создания и развития этой целостности гештальт-терапевт поддерживает и фрустрирует различные феномены.

## **Фрустрация и поддержка**

Работа в гештальт-подходе прежде всего ориентирована на проживание, осознание и расширение свободы выборов, а не на ситуативное «облегчение» «здесь и теперь». Облегчения, снятия напряжения и тревоги легче всего достичь путем дистанцирования, переключения внимания, получением сочувствия и расслаблением, то

есть привычным откладыванием реализации заботы, что клиент прекрасно умеет делать без помощи терапевта.

Чтобы продвигаться в направлении обозначенных для терапии приоритетов, нам придется **фрустрировать** именно эти механизмы, являющиеся для клиента привычными. Поскольку эта работа трудозатратная и энергоемкая, то терапевт выступает в роли той фигуры из внешней среды, ресурсами которой клиент может воспользоваться, — **поддерживает** процесс осознания и диалога, «катализируя» построение клиентом «грациозных», ритмичных и законченных гештальтов (Joseph C. Zinker, 1994).

Таким образом, деятельность гештальт-терапевта предусматривает баланс между фрустрацией и поддержкой.

В известном смысле, фрустрация и поддержка являются противоположностями. Поддержка — помощь на пути осознания, реализации потребности, фрустрация — постанровка барьеров. Термин «фрустрация» происходит от латинского *frustratio* — *обман, расстройство, разрушение планов* — психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Другое значение слова «фрустрация» — *переживание неудачи* (Психология, 1990, с. 433).

*В данном контексте в качестве фрустратора, лица, создающего клиенту эти трудности, выступает терапевт. Как будто клиент и без того мало фрустрирован своей жизненной ситуацией и самим фактом прихода на терапию! Эти аргументы являются извечной темой споров между терапевтами, и баланс фрустрации — вопрос столь же личный, как любая другая особенность терапевтического почерка.*

С легкой руки Ф. Перлза гештальт-терапевтов зачастую называют искусными фрустраторами. Основатель гештальт-терапии действительно нередко высказывал негативное отношение к поддержке, предостерегая своих последователей от «добросердечного принуждения» поддерживать своего клиента в его невротических паттернах, вместо того чтобы актуализировать его опору на собственные ресурсы.

«Поскольку внешняя поддержка запрашивается не для себя самого, а для представления о себе, она никак не может помочь разви-

тию. Человек может выходить за собственные пределы, только опираясь на свою истинную природу, а не на амбиции и искусственные цели. Последнее в лучшем случае ведет к удовлетворению тщеславия» (Перлз, 1996).

«Перед терапевтом стоят три непосредственные задачи: распознать, как именно пациент собирается получить поддержку от других, вместо того чтобы стоять на собственных ногах; избежать «втягивания» в заботу о пациенте; понять, что делать с манипулятивным поведением клиента» (L. Perls, 1992, p. 129–135).

*В связи с подобной установкой терапевт может испытывать немалые сложности с клиентом, который и без того изрядно фрустрирован тягостными обстоятельствами, с которыми не может справиться самостоятельно. Зачастую клиент ожидает от терапевта «помощи» в разрешении ситуации — как раз той самой «внешней поддержки», которую терапевт ему оказывать не хочет, да и просто не в силах. Возникает непростой вопрос — как поддержать мотивацию на терапию, не обслуживая традиционную модель получения «облегчения своего состояния» из чужих рук. Если основной акцент в терапии делается на фрустрацию, то ради чего клиенту находиться в терапевтических отношениях?*

Перлз писал и об этом. «В терапии, если пациент не получает от нас той поддержки, которой ожидает от среды... пациент чувствует себя фрустрированным, и мы обретаем для него негативный катексис. Но вместе с тем гештальт-терапия постоянно дает ему многое из того, чего он хочет, — в особенности внимание, исключительное внимание; и мы не ругаем его за его сопротивление. Таким образом, в терапии устанавливается определенный баланс между фрустрацией и удовлетворением» (Перлз, 1996).

Однако далеко не всех клиентов будет вовлекать в отношения исключительное внимание и отсутствие ругани. И нам представляется, что Лора Перлз была совершенно права, когда писала, что «контакт (в том числе и терапевтический) возможен только в той степени, в которой доступна поддержка для него. Поддержка — это общий задний план, на фоне которого выделяется (существует) и формируется значимый гештальт» (L. Perls, 1992).

Перлз по ряду причин мог позволить себе делать акцент на фрустрации.

Во-первых, имел широкую общественную поддержку и известность.

Во-вторых, был чрезвычайно мудрым, опытным, харизматическим терапевтом, всем своим видом сообщавшим: «Я знаю, как надо». А эти факторы сами по себе могут вовлекать клиента в терапевтический процесс.

В-третьих, Перлз редко занимался пролонгированной терапией.

В-четвертых, работал в основном со здоровыми людьми.

Представляется, что попытки копирования стиля Перлза привели к ряду негативных последствий. Гештальтистов, и вполне справедливо, стали критиковать за излишне фрустрирующий, а точнее недостаточно поддерживающий подход по отношению к клиенту. В частности, полемизируя с Ф. Перлзом, И. Ялом пишет: «Ни один терапевт не может помочь пациенту, если тот в силу замешательства, или недостатка структурированности, или недостатка уверенности преждевременно уходит из терапии. Из того, что терапевт намеревается в конечном счете помочь пациенту в принятии ответственности, вовсе не следует, что он должен требовать этого от пациента на каждом шаге терапии, включая ее начало.

Терапевтическая ситуации обычно подразумевает гибкость; нередко, чтобы удержать пациента в терапии, терапевт на первых сессиях должен быть активным и поддерживающим. Впоследствии, когда терапевтический альянс закреплен, терапевт может позволить себе акцентировать факторы, стимулирующие принятие ответственности» (И. Д. Ялом, 1999). Появились и другие исследования, предупреждающие об опасности «харизматического терапевта» (А. Е. Айви, М. Б. Айви, Л. Саймек-Даунинг, 1999); при этом в гештальтистской литературе на русском языке о поддержке написано довольно немного.

Здесь и далее в тексте данного параграфа авторы используют материалы статьи Е. А. Ивановой и А. Л. Яковлева «Поддержка как инструмент гештальт-терапии» (Е. А. Иванова, А. Л. Яковлев, 2002, с. 33–39).

Мы постараемся уйти от дальнейшей полемики о балансе фрустрации и поддержки, отдав ответственность за его поддержание непосредственно самим работающим терапевтам.

Нас в значительно большей мере интересует, что именно терапевт фрустрирует и что поддерживает в ходе терапии. В рамках дан-

ного параграфа мы также предполагаем остановиться на способах терапевтической фрустрации и поддержки и обсудить виды этих интервенций на различных этапах терапевтического процесса.

*Итак, первый занимающий нас вопрос — что фрустрирует и что поддерживает терапевт.*

Авторы исходят из концепции, что, сталкиваясь с невротическим поведением клиента и обнаруживая сопротивления, терапевт может предполагать наличие двух групп потребностей, часть из которых клиент в данный момент осознает, а часть — нет. Человек обращается за помощью, как правило, в связи с тем, что он в чем-то неуспешен, и знает, что хотел бы изменить (осознаваемая часть потребностей). Он пытается изменить ситуацию способами, которые давно стали привычными и неадаптивными (хроническая ситуация низкой интенсивности). У него есть потребности «остаться в привычном», «отсидеться в уютной норе», не менять своих значимых черт и старых принадлежностей (как правило, неосознаваемая группа потребностей). Именно неосознанные потребности в «сохранении и поддержании привычного» лежат в основе удерживания сопротивлений (см. главу «Сопротивления»). Между этими группами потребностей — конфликт. *Поддерживая реализацию одной группы потребностей, мы неизбежно фрустрируем реализацию потребностей другой группы.*

Точка зрения авторов на составляющие процесса, склоняющие терапевта к поддержке или фрустрации, изложена выше.

## Фрустрация

*В гештальт-терапии фрустрируются сопротивления, и целью этой фрустрации является их осознание — выведение из зоны привычки. Поскольку вне зоны осознания пребывает обычно то, что существует в знакомых условиях и легко достается, не встречая в среде противодействия, то фрустрировать данные привычные паттерны поведения возможно:*

- 1) амплифицируя сам феномен повторяющегося поведения и фасилитируя получение обратной связи;
- 2) делая акцент на отношениях, где получить желаемое — трудно;

**Таблица 5.**  
**Поддержка и фрустрация**

Мы стремимся поддерживать	Мы заинтересованы фрустрировать
Процесс проживания и чувствования	Привычные формы поведения, мешающие включенности, экспрессивному проявлению
Осознавание	Сопротивления, препятствующие ясному осознанию себя и факторов внешней среды
Склонность к опоре на себя	Жесткие рамки (внутренние и внешние запреты), консервирующие картину видения себя и окружения
Готовность идти на риск, экспериментировать	Поведение, привычным образом направленное на диффузию ответственности и сохранение анахронистического гомеостаза
Создание ситуации терапевтического диалога	Поиск опоры во внешней среде в лице терапевта, с воссозданием «вертикальной» системы отношений

- 3) изменяя обстоятельства на непривычные;
- 4) вводя конкуренцию за ресурс;
- 5) задавая жесткие рамки времени, оплаты и т. д.

Примерами интервенций подобного рода будут:

1. «Усиль...»
2. «Скажи это тем членам группы, кому тебе труднее это сделать...»
3. «Ты снова избегаешь отстаивать свое...»
4. «Ты говоришь о печали и кажешься мне при этом довольным...»
5. «Это ли самое главное, что ты хочешь ему сказать?..»
6. «Я переживаю досаду, когда снова и снова слышу от тебя просьбу посоветовать...», etc.

Целью подобных интервенций является попытка терапевта помешать клиенту привычно, автоматически, следовать своим избеганиям.

Давайте для примера разберем механизм интроекции, с которым авторы часто сталкиваются на обучающих группах.

Осознаваемая потребность членов группы — получить и ассимилировать новую информацию, сделать ее «частью себя».

Неосознаваемая потребность ряда участников — остаться в слиянии с прежними способами получения информации; со своим опытом и фигурами, «благословившими» именно этот способ.

Конфликт между потребностями разрешается привычным способом: интроекцией авторитетной фигуры, чаще персоны ведущего группу.

Каждая из позиций, соответствующих обоим группам потребностей, имеет свои «выигрыши» и «минусы».

**Таблица 6.**

**Потребности: выгоды и дефициты**

Потребность получить и ассимилировать новую информацию, сделать ее «частью себя»		Потребность остаться в слиянии с прежними способами получения информации; со своим опытом и фигурами, «благословившими» именно этот способ	
<b>Выгоды</b>	<b>Дефициты</b>	<b>Выгоды</b>	<b>Дефициты</b>
Что присвоено — становится тобой	Невозможность воспользоваться выгодами противоположной позиции	Высокая скорость усвоения	Невозможность гибко распоряжаться знаниями с учетом различия в ситуациях
Чувство субъективного расширения		Избегание труда по «пережевыванию» материала	Неспособность сформировать собственную систему этических оценок
Независимость от авторитета		Избегание ответственности за качество реализации знаний	«Потеря» неудовлетворенных клиентов
Возможность свободно распоряжаться «полученным инструментом»		Избегание конфликтов с ведущим, который, согласно «родительской» проекции, будет «любить за подобие» и помогать в дальнейшем	Когда останешься наедине с клиентом — без авторитетной фигуры — рискуешь растеряться и «застыть»

Весьма часто опытные участники группы вполне осознают, что используют интроекцию, но выбирают так действовать, исходя «из удобства и простоты», то есть привычки.

Соответственно, если ведущий хочет фрустрировать механизм интроекции в данном случае, то ему имеет смысл опираться на слабые стороны привычной позиции и пытаться заинтересовать бонусами осознаваемой потребности.

Ведущий, оказавшийся в тягостной ситуации массовых запросов на интроекцию, может вводить в структуру групповых занятий специальные мероприятия, направленные на изменение позиции «зlostных интроекторов»:

1. Замечать и возвращать на тягостные физические состояния участников (вплоть до рвоты при мыслях о лекциях) и беспомощность при «отступлении клиента от правил».
2. Индивидуально варьировать объем сообщаемого материала, например, выдавать требуемые инструкции и жестко настаивать на их буквальном выполнении.
3. Обращать внимание на различия в ситуациях в случае тренировочных работ «клиент — терапевт».
4. Открыто проявлять свои чувства в связи с поведением участников, скорее с уважением относясь к различиям между ним и студентом, нежели поощряя «уподобление». В случае конфликта внимательно разводить выражение раздражения в адрес участника, в связи с конкретными фактами и отвержение его как личности.
5. Склонять переделывать ряд вопросов в утверждения, в «я-высказывания».
6. Предлагать «играть» новым материалом.
7. Давать присвоить опыт того, с чем студент справился сам, и т. д.

## Поддержка

Как в разовой сессии, так и на протяжении всей терапии поддерживается процесс контакта, а не личностные характеристики, самооценка или взгляды клиента. Поддержка (поддерживающие интервенции) — действия терапевта, увеличивающие вовлеченность кли-



ента в терапевтический процесс, способствующие осознанию и удовлетворению потребностей клиента, облегчение интеграции опыта, полученного в терапии.

При недостаточной концептуальной разработанности тема поддержки становится простором для самых разнообразных проекций терапевтов, так как поддержка является крайне субъективным феноменом. Скорее всего, терапевт будет чувствителен к тем видам поддержки, в которых нуждается сам, и может недостаточно уделять внимание той специфической поддержке, в которой нуждается в данной ситуации его клиент.

Авторам близки идеи М. Польстер об источниках поддержки в терапии и «привязки» поддерживающих интервенций к различным стадиям терапевтического процесса (М. Польстер, 1998), а также «регистры межличностного давления», приведенные Бьюдженталем (Бьюдженталь, 2001).

*Условно терапевтическую поддержку можно разделить на две большие группы: специфическая и неспецифическая. Последняя используется на любом этапе терапевтического процесса, в то время как специфическая «привязана» к определенным стадиям терапевтического процесса.*

### **Неспецифическая поддержка**

1. Экологическая поддержка (М. Польстер): совместное пребывание с клиентом в уединенной обстановке кабинета, соглашение о конфиденциальности, наличие внимательного слушателя, надежда на помощь и т. д. Этот компонент поддержки особенно важен в начале терапии: терапевт действительно заботится о том, чтобы клиент мог чувствовать себя достаточно комфортно и безопасно.

Как правило, экологическая поддержка является скорее фоном, на который опирается терапевтический контакт. Однако она может выступать как самостоятельная, сильная и яркая фигура, вплоть до того, что терапия заканчивается, не успев начаться. Мы имеем в виду часть тех потенциальных клиентов, которые, узнав о возможности получить профессиональную помощь, например договорившись о встрече по телефону, не приходят на терапию. Самой по себе надеж-

ды на то, что в случае неудачи или продолжения неприятностей можно получить помощь, может оказаться достаточно, чтобы сильно изменить восприятие проблемы клиентом, добавить ему способности рискнуть сделать что-то и т. д.

2. Позитивное подкрепление — сквозной компонент поведения психотерапевта на разных этапах терапии, особенно когда между терапевтом и клиентом сложились рабочие отношения. Оно является выражением характерных для гештальт-подхода отношений симпатии и уважения к клиенту, признания его равноправным участником психотерапевтического союза. «Мне уже нечего добавить, вы и так замечательно действуете», «Мне нравится решение, которое вы нашли» и т. д. Однако такого рода подкрепление не должно порождать у клиента склонность к инфантилизму (признание исходит от равного к равному, а не является похвалой маленькому ребенку).

### **Специфическая поддержка**

Специфическая поддержка непосредственно направлена на облегчение осознания и трансформации сопротивлений. Она различается в зависимости от этапа терапии.

1. *Стадия исследования хронической ситуации низкой интенсивности.*

Любая исследовательская работа требует поддержки вниманием, проявлением «чувств в резонанс» (эмпатическая поддержка). Это демонстрируется:

- а) «открытыми вопросами» типа: «Я внимательно слушаю тебя, о чем ты хочешь мне сегодня поведать?»
- б) сигналами, подтверждающими, что человек услышан (кивки, угукание и т. д.).

Если всплывающий материал кажется клиенту незнакомым, давно забытым, слабо осознается, то стоит поддерживать раскрытие блокированного материала:

- а) поддержка по темпу — предложение замедлить темп, побыть с тем, что проявляется;
- б) мягко сфокусированные вопросы, концентрирующие поток сознания на эмоционально заряженном материале.

Часто бывает, что проявление импульса сопровождается вспышкой возбуждения, которое может быть как приятным, так и неприятным, к чему клиент может оказаться не готов.

В данном случае возможны несколько источников поддержки.

- а. Руководство в поисках телесной опоры и концентрации на дыхании, помогающие переносить возбуждение и справляться с ним. «Найди себе максимально комфортную позу, дыши глубже, побудь с тем, что обнаружил».
- б. Спокойное отношение терапевта к возбуждению клиента; возможно селективное самораскрытие терапевта: «Я тоже, бывает, злюсь на близких людей».
- в. Мягкое инструктирование, касающееся сообщения терапевтом результатов своего профессионального опыта. «Знаешь, в терапии бывают неприятные открытия, помни, пожалуйста, что это только самое начало, дальше все может измениться».

Приведение примеров из своей практики.

*2. Стадия экспериментального погружения в острую ситуацию высокой интенсивности.*

Работая с незавершенным гештальтом как с потенциальным источником сильных негативных чувств и проекций на настоящее время, мы осознаем необходимость оказания интенсивной поддержки.

- а. Поиск ситуации, когда подобное «избегающее» поведение было адаптивно, и организация эксперимента, направленного на ее воспроизведение.
- б. Предложения, направленные на отреагирование в экспериментальной ситуации заблокированных ранее чувств, иногда повторные: «Что с тобой происходит, когда ты сейчас видишь эту сцену?» или действий: «Скажи (или доделай) сейчас, что не сказал (не доделал) тогда».
- в. Идентификация с проекцией травмирующей фигуры. Подобное предложение может помочь прояснить намерения или чувства этой фигуры, возможна переоценка смысла травмировавших посланий или действий.

Например, клиентка воспринимала торопящие фразы матери как запрет на спонтанность и игру. Когда она идентифицировалась с материнской фигурой и стала от ее имени произносить: «Учись быст-

рее. Тебе не до игры», она вдруг поняла, что эти фразы были обусловлены страхом тяжело больной матери и отчаянной попыткой последней заботы, а вовсе не отвержением.

- г. Формирование навыка здоровой ретрофлексии (самоподдержки, самоутешение и т. д.). Одним из вариантов является введение нынешней, взрослой, фигуры в прошлую ситуацию. «Что бы ты мог сейчас, со своим взрослым опытом, сказать этому ребенку или сделать по отношению к нему?»

### 3. *Ассимиляция нового переживания и поведения.*

Если человеку во время реэксинга удастся «принять новое решение», найти новые способы действий — этот опыт нуждается в поддержке, ради интеграции в сегодняшнюю ситуацию.

- а. Поддержка когнитивных структур клиента, увеличение привлекательности нового гештальта — поиск ситуаций, где новое поведение может оказаться полезным, акцент на разнообразных бонусах этой новизны, на нюансах новых способов действовать. «Что ты получаешь для себя, когда оказываешь давление на другого человека?», «Каким образом ты еще можешь это сделать?»
- б. Совместный поиск новых вариантов поведения; некоторые из них терапевт может предлагать сам. Терапевт выполняет при этом функции тренера, облегчая внедрение разнообразных новых способов поведения в жизнь. Когда проработана водобоязнь, можно показать клиенту разные способы держаться на воде: «Попробуй держать выше голову».
- в. Поддержка валидации — позитивного оценивания и присвоения полученного опыта. Например: «Тебе понравилось то, что ты сделал?» или «Как тебе удалось этого добиться?»

### 4. *Завершение.*

На этой стадии терапии происходит подготовка к «выходу за пределы кабинета». В целом этот этап необходим для мягкого перехода от жизни с терапией к жизни обычной, без терапии. Человек изменился, способен самостоятельно решать вопросы, которые были предметом терапии. При этом клиент мог успеть привязаться к терапевту, теперь необходимо привыкнуть обходиться без него; для некоторых это может переживаться как утрата близких, важных отношений.

- а. Поддерживаются чувства, связанные с расставанием. Проявляются переживания клиента, терапевт принимает их с их возможной амбивалентностью.
- б. Терапевт может говорить и о своих достаточно разнонаправленных чувствах, связанных с этим расставанием: печали по поводу разлуки, радости достигнутых результатов, готовности при необходимости встретиться снова и т. д.

Зачастую по характеру интервенции трудно сказать, поддерживающая она или фрустрирующая: один и тот же паттерн поведения терапевта что-то поддерживает, а что-то фрустрирует. Тем более трудно судить об уместности той или иной интервенции, не зная тонкостей контекста. Давайте для примера разберем такой «очевидно» фрустрирующий феномен, как спор с клиентом.

Спор предусматривает прямую конфронтацию, конфликт. Важно не содержание спора, а кто и для чего его затеял и поддерживает и как он протекает. Спор всякий раз фрустрирует потребность клиента в безусловном принятии, принадлежности, а зачастую и самооценку. Стало быть, стоит разобраться, ради чего поддерживать этот процесс.

Если инициатива в споре с самого начала принадлежит терапевту, то, вероятно, он поддерживает собственную систему ценностей или самооценку. Если мы (с Наташей) обнаруживаем себя захваченными этим процессом, то очень интересуемся, что же выпало из нашего осознания в плане чувств в адрес клиента, и, как правило, завершаем конфликт. Если спор инициирован клиентом, а терапевт развивает конфронтацию, то он осознает, что оказался в зоне актуализации:

- 1) различий,
- 2) конкуренции,
- 3) проявлений власти,
- 4) силовой борьбы.

Продолжая спор, мы тем самым поддерживаем один из этих значимых для клиента феноменов. Это может быть очень существенно, если клиент не осознает характер этого процесса, своих чувств в данный момент, или для него неясны переживания другой стороны. Например, подобное может иметь место у человека, который вырос в семье, где спор — проявление любви, и думает, что так устроены все отношения.

Развивать конфликт может быть целесообразно и в том случае, если человек не вполне понимает, чего он в результате скандала хочет, а что реально может получить от данного собеседника (терапевта). Например, это может быть клиент, привыкший добиваться любви угрозами.

В обоих случаях, терапевт фрустрирует привычку, говоря о своих истинных переживаниях во время спора. Кроме того, поддержка конфликта, уже после прекращения, дает возможность на живом материале выяснить характер переживаний клиента в конфликтной ситуации, часто амбивалентный, и прояснить его потребности. Твердое и одновременно принимающее поведение терапевта во время спора может оказать сильное фрустрирующее влияние на черно-белую картину мира, привычную для такого «скандалиста».

Однако если возбуждение конфликта является постоянным и почти единственным способом взаимодействия для нашего клиента, то само воздержание терапевта от участия в споре может достаточно сильно фрустрировать его привычку встречать в свой адрес агрессию. Созданием новизны будет как раз спокойно заинтересованная позиция.

Естественно желательно, чтобы, даже отдаваясь яростному процессу скандала, терапевт сохранял необходимое уважение к партнеру и воздерживался от оскорблений. Моделирование конструктивного поведения в рамках конфликта может быть для робкого и ретрофлексивного клиента ошеломляюще новым опытом.

Контекст конфликта уместен в гештальт-терапии только при наличии атмосферы взаимного доверия, созданию которой важно уделить самостоятельное внимание и относиться к ней трепетно и бережно, даже когда она находится в фоне.

## **Создание доверительных отношений**

Позиция гештальт-терапевта уже «на старте» более доверительная своему клиенту, чем у терапевтов, работающих в некоторых других подходах. Помогает в этом пресловутая «вера в мудрость организма», о которой писал еще Ф. Перлз. А вот клиент ни с того ни с сего доверять терапевту не будет: Да, порекомендовали; да, он о Вас

слышал, даже читал какие-то Ваши публикации... Но сейчас человек Вас впервые видит и впервые с Вами общается лично. Кредита доверия благодаря информации, полученной до обращения к терапевту вне стен его кабинета, может оказаться недостаточно, а иногда он практически отсутствует.

Предостережем начинающих терапевтов с места в карьер начать воплощать в жизнь теоретически выученный ими принцип баланса фрустрации и поддержки, в частности, при любой возможности ставить клиента перед выбором, реализуя другой известный принцип — отдавать ответственность клиенту. Прежде всего важно позаботиться об уменьшении психологической дистанции с клиентом и о росте его доверия к терапевту. Для этого более уместны «склеивающие», а «нерастворяющие» интервенции, то есть в начале терапии явно более необходима поддержка, а не фрустрация. Ф. Перлз особо предупреждал о том, чтобы не преувеличить фрустрацию при работе с психотиками, а на начальной фазе лечения психоза опираться на эмпатию, устанавливая глубокий контакт и не фрустрируя дополнительно своими интервенциями пациента, в котором «фрустрация... уже присутствует... в таких больших количествах...» (Ф. Перлз, 1996, с. 131). О работе с психотическими расстройствами речь впереди (см. том 2). Здесь же еще раз напомним, что и при менее серьезных нарушениях гештальт-терапия — терапия «мышинными шагами». Это особенно важно иметь в виду во время первой встречи, заботясь на ней главным образом о возвращении доверия, чему в большей мере способствуют эмпатия и поддержка.

Без доверия фрустрация окажется преждевременной, и клиент просто больше не появится, а если даже придет на следующую сессию, то придется тратить значительно больше времени на установление достаточного уровня доверия в терапевтических отношениях. Будем также помнить, что у любого клиента есть «две части»: желающая изменений (благодаря ее присутствию клиент и обратился за помощью) и не желающая их (из-за страха новизны). В литературе доминирует точка зрения, согласно которой необходимо приложить все усилия, чтобы создать союз с первой из них. Мы разделяем эту точку зрения только отчасти. По нашему мнению, она включает в себя определенный риск. При заключении союза (альянса) лишь с «частью, желающей изменений», терапевт рискует при-

нять сторону «должностователя» и присоединиться к угнетению и без того репрессированных сторон личности клиента. Нам кажется, что холистическая позиция, свойственная Гештальту в целом, и здесь является более взвешенной. Наша задача — вступать в отношения с целостной личностью, а не поддерживать фрагментацию.

Выбор фигуры для установления альянса может напоминать выбор экономического и/или политического союзника: например, вступать в Европейский союз и/или Всемирную торговую организацию. Тот и другой альянс имеет свои про и конта. В любом случае его заключение предполагает определенные условия. Применительно к гештальт-терапии независимо от «партнера по альянсу» данный альянс может сформироваться лишь при определенном уровне доверия клиента. И именно этот союз станет основополагающим в дальнейших совместных поисках клиента и терапевта. Если он достаточно прочен, то введение фрустрирующих интервенций не разрушит партнерства с клиентом. Иначе — партнерские отношения терапевт-клиент рискуют развалиться как карточный домик.

## **Терапевтический контракт и терапевтический альянс**

Терапевтический контракт — договоренность о терапии — заключается на начальном этапе встречи. Он является немаловажной составляющей терапевтического процесса, поэтому мы считаем своим долгом специально остановиться на данном понятии. Контракт в Гештальте, особенно в тех странах, где гештальт-терапия не входит в систему страховки, как правило, является «неписаной» договоренностью. Он может неоднократно пересматриваться в ходе терапии, но будучи ясно оговорен, выполняет в отношении процесса терапии функцию регламентации.

В зависимости от заботы клиента (его боль, надежда, обязательства и интроспекция — Бьюдженталь, 2001, с. 208) и масштабов его запросов, контракт может предусматривать значительные различия. Прежде всего, это вопрос о продолжительности терапии. Его нелегко бывает решить с самого начала: ни клиент, ни терапевт недостаточно осведомлены в происходящем и не ориентируются в темпе друг друга. Иногда помогает временная договоренность об ограниченном



количестве встреч, как раз для того, чтобы сориентироваться в ситуации, заказе и спланировать время. Многие терапевты успешно пользуются юнговскими «четверками», планируя четыре встречи и после каждых четырех подводя итоги.

При заключении контракта важно учитывать возможность постепенной переориентации клиента от внимания к деталям внешней ситуации и возложения на нее ответственности за сложности к интроспекции и ответственной позиции в отношении своего поведения. Мы стараемся заинтересовать человека его жизнью, переживаниями — переключить от захваченности обвинениями в адрес других и желания манипулировать ими к происходящему непосредственно с ним. Полобная фиксация на окружении может исходить из:

- психологической неграмотности (неумение разделить события, происходящие с другими людьми, и свои переживания по этому поводу);
- выражением страха заглядывать в «себя» («прыгать в неизвестное без поддержки»).

Терапевт поддерживает процесс переориентации, оказывая помощь в осознании своих чувств и снабжая некоторой информацией, опирающейся на личный и профессиональный опыт.

Необходима уверенность самого терапевта в том, что каким бы изолированным ни казался симптом или нарушенное взаимодействие, оно глубоко укоренено в целостной жизни клиента и их изменение потребует многостороннего исследования.

Важно открыто дать понять клиенту, что психотерапия — занятие, которое потребует от него немалых вложений, прежде всего оно займет немало времени:

- проблема возникла много лет, и изменить ее за несколько часов — невозможно;
- человек, занятый другими, за долгие годы «задолжал» внимание себе, попытка свести его к минимуму, сократив терапию, — способ продолжать возвращать ту же проблему.

Примером подобных объяснений при заключении контракта был случай с клиентом по имени Игорь.

По словам Игоря, его молодая жена утверждает, что у него нет чувств. Он многословно жалуется на свою жену, в голосе звучат обиженные интонации.

Т-1. Что у тебя к жене?

К-1. Я все время обижаюсь на нее за подобные штуки.

Т-2. Обида — чувство. Она о нем знает?

К-2 (*игнорируя вопрос терапевта*). Она говорит, что я — бесчувственное полено, способен только выторговывать себе поблажки и... (*многословное перечисление «обидных» поступков жены*).

*Игорь внутренне проводит знак равенства между «мне обидно» и «она меня обижает»*

Т-3. Что ты переживаешь, когда она осыпает тебя подобными сентенциями?

К-3. Ухожу. Сажусь работать. Но могу и на крик сорваться — она... (*перечисляет «негативные» характеристики жены*).

Снова на вопрос о переживаниях Игорь говорит о действиях и характеристиках внешней Среды. Похоже, что он не умеет разделять свои чувства и обстоятельства, их вызывающие. Возможно, он, в конфлуэнции со своей супругой.

*При обсуждении условий терапии, он ссылается на занятость, невозможность уделить терапии достаточное время.*

К-83. Работа, жена, первая семья — я только и делаю, что перекаиваю между ними свои денежные и временные ресурсы.

*Он взывает к сочувствию и всячески пытается склонить терапевта работать без твердого расписания. Терапевт пытается сослаться на собственную занятость и апеллировать к опыту, свидетельствующему о недостаточной эффективности терапии от случая к случаю. Игорь настаивает.*

К-86. Я не знаю, когда буду свободен. Лучше я буду звонить накануне, когда смогу. Может быть, раз в месяц. Я думаю, я один из очень загруженных людей.

*В некотором смысле он тем самым воспроизводит с терапевтом свои отношения с женой — торгуется о времени и оговаривает себе льготы. Это имело бы смысл, если бы он занимался терапией не для себя, а для другого человека, в данном случае — терапевта.*

Т-87. Я чувствую, как втягиваюсь в процесс «торговли за ресурсы». Какие временные ресурсы ты сейчас делишь?

К-87. Пытаюсь выкроить время на терапию.

Т-88. Для меня?

**К-89** (с некоторой растерянностью). Да нет, понятно, что это надо мне. Просто я так занят... Но у меня действительно серьезная проблема, поверьте.

**К-90.** Я в этом нисколько не сомневаюсь. Сколько же времени в месяц ты готов выкроить, чтобы наконец уделить его себе — ты уже описал мне свои мучения?

*Игорь с сожалением признает, что он как раз тот самый человек, на которого у него совершенно не хватает времени и сил.*

**К-94.** Уже несколько месяцев, как даже в баню не хожу, к старикам не могу выбраться, спорт забросил. Может быть, действительно начать ходить на терапию раз в неделю? Не могу больше делать только то, что надо им

**Т-95.** Сочувствую «загнанным лошадам». Какой день тебе наиболее удобен?

В терапевтический контракт входят формальные вопросы: место встреч, частота и продолжительность сеансов, расписание, оплата, штрафные санкции за пропуски и отмены встреч. Последнее может касаться только клиента, а может распространяться и на терапевта (если рассматривать пропуски сеанса как «сопротивление» в аналитическом смысле, то как быть с терапевтами, которым тоже случается путать расписание и забывать о клиенте?). Особый вопрос, оговариваемый в контракте, это «мера доступности терапевта». Какие телефоны я даю своему клиенту — только рабочий или домашний тоже? А может быть, еще и мобильный? Когда мне можно звонить? Приглашаю ли я клиента звонить только в случаях вынужденного изменения расписания или готова обсуждать с ним по телефону «кризисные ситуации»? Или готова «включаться» по первой его потребности? Эти вопросы, несмотря на кажущуюся их формальность, сильно влияют на отношения, и мера доступности терапевта является частью ясной границы между двумя этими людьми, а стало быть, терапевтическим инструментом. Каких-либо нормативов здесь не существует. Все зависит от конкретного случая, в большой мере от степени доверия терапевта к способности клиента находить для себя источники поддержки; зависит и от диагностики: условно здоровый человек требует значительно меньше опеки, чем пограничная личность или психотик.

Есть особые виды терапевтических контрактов, например анти-суицидальный контракт, о котором пишут Гулдинги в книге «Терапия нового решения» (М. Гулдинг, Р. Гулдинг, 1997, с. 56–62).

*Если терапевтический контракт можно заключить и на время отставить в сторону, то терапевтический альянс — союз сил, энергий терапевта и клиента ради осознания и изменений — непрерывный процесс, фасилитируемый с самого начала и пестуемый до завершения терапии.*

Он имеет прямое касательство к терапевтическому диалогу. Речь идет об обоюдном согласии вкладываться в процесс терапии, даже когда он становится очень трудным. Всякий человек согласен делать то, что ему нравится, но терапия далеко не часто проходит в режиме праздника. Чаще это трудовые будни.

Мотивация для этой тяжелой деятельности должна быть осознана обеими сторонами. Мотивирующие факторы описаны в таблице 7.

**Таблица 7.**  
**Мотивирующие факторы**

Для клиента	Для терапевта
Боль (дискомфорт)	Заработок
Надежда	«Вклад»: в мироздание, систему человеческих отношений, мировое сообщество — в то, что является для терапевта высокой ценностью.
Доверие	Самореализация
Желание определенного результата	Вовлеченность
Интерес	Чувствительность и склонность учиться у своего клиента, продолжать «личностный рост» за счет этой терапии

Для осознания терапевтом своей мотивации в сложных случаях существует супервизия. Мотивация клиента является одним из предметов заботы терапевта.

На первых этапах терапии априорное доверие к профессионалу нередко бывает выше собственного интереса. Оно еще больше крепнет по мере «улучшения» — клиент убеждается, что желанный результат принципиально достижим. Интерес растет постепенно. Он

связан как с надеждой, так и с присвоением опыта собственной успешности: в осознании, построении глубоких и искренних отношений с терапевтом, организации своих изменений. Недаром терапевты так следят за присвоением клиентом каждого своего позитивного вклада в терапевтический процесс.

## ЛИТЕРАТУРА

- Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даунинг Л.* Психологическое консультирование и психотерапия. Глава 10. Люберцы: Психотерапевтический колледж, 1999.
- Бюджеталь Дж.* Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001. С. 304.
- Гингер С., Гингер А.* Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999. С. 136, 287.
- Гулдинг М. М., Гулдинг Р. Л.* Терапия нового решения. М.: Класс, 1997.
- Зембински Э.* Перенос и контрперенос в гештальт-терапии // Гештальт-96 (сб. материалов Моск. Гештальт-института за 1996). М.: Московский Гештальт-институт. 1996. С. 35–45.
- Кан М.* Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения. СПб.: Б.С.К., 1997. С. 143.
- Наранхо К.* Техники гештальт-терапии. Воронеж, 1996.
- Немиринский О.* Хочу, чтобы ты стукнул меня по спине, или Микродинамика переноса // Гештальт-96 (сб. материалов Моск. Гештальт-института за 1996). М.: Московский Гештальт институт, 1996. С. 52–62.
- Перлз Ф.* Гештальт-подход и Свидетель терапии. М.: Либрис, 1996. С. 235.
- Польстер М.* Гештальт-терапия: эволюция и практика // Эволюция психотерапии. Т. 3. «Let it be...»: экзистенциально-гуманистическая психотерапия. М.: Класс, 1998.
- Польстер И.* Обитаемый человек: Терапевтическое исследование личности. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 240.

- Психология. Словарь / Под ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского. М.: Просвещение, 1990.
- Роджерс К. Р.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. С. 480.
- Соколова Е. Т.* Общая психотерапия. М.: Тривола, 2001. С. 304.
- Хломов Д., Калигиевская Е.* Основные стратегии работы гештальт-терапевта // Гештальт-2000 (сб. материалов Моск. Гештальт-института за 2000). М.: Московский Гештальт-институт, 2000. С. 29–38.
- Шерно П.* Гештальт-терапия // Муллан Б. Психотерапевты о психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 208–227.
- Ялом И. Д.* Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999.
- Friedman M. Martin Buber: The life of Dialogue.* Chicago: University of Chicago Press, 1976.
- Gill M. M.* The point of view of psychoanalysis: energy discharge or person? *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 1982, 4, P. 523–551.
- Kohut H.* The restoration of the Self. New York: International Universities Press, 1977.
- Perls L.* Living at the Boundary. A Gestalt Journal Publication. 1992. P. 129–135. Интернет: [www.Gestalt.ru](http://www.Gestalt.ru).
- Rogers C. R.* The necessary and sufficient conditions of therapeutic change. *J. of Consulting Psychology*, 1957, 21, P. 95–103.
- Yontef G. M.* Awareness dialogue & Process. New York. The Gestalt Journal Press, Inc. 1993. P. 551.
- Zinker J.* Creative Process in Gestalt Therapy. New York: Bruner / Mazel, 1977.
- Zinker J.* In Search of Good Form. Gestalt Therapy with Couples and Families. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1994.

## Глава 2. ПЕРЕНОС И КОНТРПЕРЕНОС В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

### Перенос

Обратимся теперь к обсуждению понятия «перенос». Известно, что именно перенос (трансфер, трансференция) является центральным для описания терапевтических отношений в психоанализе. Первоначально З. Фрейд считал, что перенос мешает процессу свободных ассоциаций, в силу этого является препятствием для лечения, и его нужно ликвидировать. Позже он изменил свои взгляды, в соответствии с которыми перенос до сих пор рассматривается психоаналитиками в качестве следствия и необходимого условия для терапевтических отношений. Практически к переносу (и контрпереносу) они в психоаналитической теории иногда и сводятся (подробнее см., например: Дж. Сандлер, К. Дэр, А. Холдер, 1993).

Р. Гринсон пишет, что «перенос является переживанием чувства, побуждений, отношений, фантазий и защит по отношению к личности в настоящем, которая не является подходящей для этого, но есть это повторение реакций, образованных по отношению к значимым личностям раннего детства, бессознательно перемещенных на фигуры в настоящем» (Р. Гринсон, 1994, с. 182). Объясняется перенос здесь обычно тем, что неудовлетворенные и, соответственно, незаконченные отношения с кем-то из значимых других в прошлом (преимущественно родителей) «деформируют» восприятие и поведение пациента в настоящем и отражаются в искаженных установках по отношению к терапевту. Можно сказать, что перенос — это некая специфическая иллюзия, а точнее — иллюзорная апперцепция, связанная с бессознательным проецированием на терапевта позитивных и негативных качеств, принадлежащих значимым людям из прошлого клиента (пациента). Выступая повторением пережитых событий и отношений, он проявляется также в том, что клиент бессознательно пытается провоцировать терапевта и манипулировать им, ведя себя по отношению к нему так, как если бы терапевт был этим самым человеком.

В целом в психоанализе и психоаналитически ориентированной терапии ведущее значение отводится содержанию трансфера (какая фигура и какой тип отношений из прошлого переносится), для продвижения терапии его пытаются усилить, взрастив невроз трансфера, а затем проработать на основе интерпретаций, которые определяются теоретическими воззрениями представителей различных аналитически ориентированных подходов.

«Теоретической управляемости» практики психоанализа гештальт-терапия противопоставляет сконцентрированность на том, что может быть познано в опыте «здесь и теперь». Вместо ригидной приверженности к культивированию переноса благодаря нейтральности терапевта в гештальт-терапии во главу угла ставится непосредственный контакт с терапевтом, прямые взаимодействия и процесс осознания нарушений контакта с терапевтом (и/или с кем-то из значимых других).

Основным концептом, отражающим терапевтические отношения, а точнее — их ведущий аспект, в психоанализе выступает перенос (и контрперенос терапевта), а в гештальт-терапии — контакт. Стоит подчеркнуть, что и то и другое — не феномены, а гипотетические представления, абстрактные понятия, используемые для описания и объяснения наблюдаемых феноменов.

Заметим, что в самом контакте, априори, могут быть выделены два полюса (И. Польстер, 1999, с. 132). На одном из них находится реальный контакт, когда клиент общается с терапевтом как с реальным живым человеком, коим терапевт и является, со всей своей уникальностью и неповторимостью. На втором полюсе имеет место символический контакт: клиент обращается к терапевту, по сути, как к другому человеку, оставаясь в прошлом, а не «здесь и теперь». Нетрудно видеть, что на этом полюсе представлен перенос, на котором аналитики и концентрируют свое внимание, в то время как гештальт-терапевты сосредоточивают свои усилия на первом полюсе.

Позиция гештальтиста больше ориентирована не на прошлое, но на настоящее и на будущее, в смысле развития творческого приспособления, предполагающего контакт с чем-то новым как с новым, а не воспроизводящим нечто из прошлого. Повторение, содержащееся в переносе, как раз то, что мешает встрече с новизной. Во многом



поэтому перенос и не является основным концептом в практике гештальт-терапии.

Однако если Ф. Перлз, свято придерживаясь полюса «здесь и теперь», преувеличенно неприязненно относился к догматическим формам психоанализа, доходя даже до отрицания значения механизмов переноса, то современные гештальтисты разделяют иную точку зрения (таблица 8).

**Таблица 8. Отношение к символическому контакту или символическому полюсу терапевтических отношений (трансферу) (по: Н. М. Лебедева, 2002).**

Отношение к символическому полюсу (СП)					
СП не имеет значения		СП не является предметом интереса	Признание значимости СП		
«Иллюзорный подкидыш» (Ф. Перлз)	«Незаметный подкидыш» (миф о нивелировании СП за счет живого диалога и селективного самораскрытия гештальт-терапевта)	«Игнорируемое приемное дитя» (И. Польстер, М. Польстер)	«Опасное приемное дитя» (детрансферировать сразу, «сбить с рук приемное дитя»; Ж.-М. Робин, П. Шерно). Ради избегания риска нарушения терапевтических отношений (С. Шон)	«Приемное дитя», принятое на некоторое время. Признание положительных сторон СП (И. Польстер)	СП — естественный участник психотерапевтического процесса (включение его в работу многообразными способами на различных этапах; (С. Гингер и А. Гингер, З. Зембински)

Реальность существования и значимость переноса более не оспариваются (см., например, З. Зембински, 1996; И. Польстер, М. Польстер, 1997; И. Польстер, 1999; С. Гингер, А. Гингер, 1999; П. Шерно, 1999 и др.). При этом обычно акцент смещается с содержания переноса на то, что заставляет клиента в определенный момент нару-

шать свой актуальный контакт с терапевтом, и, еще в большей мере — на то, как и для чего он его искажает, опираясь на трансферентные тенденции.

Вместе с тем гештальт-терапевты расходятся во мнениях относительно уместности намеренной эксплуатации переноса. Так, Ирвин и Мириам Польстеры, не умаляя значимости концепции переноса, отмечают что «она... не является предметом нашего интереса» (И. Польстер, М. Польстер, 1997, с. 16). Более того, существует расхожий миф о том, что гештальт-терапевтам вообще нет нужды заниматься вопросами трансфера, ибо благодаря собственной высокой осознанности и способности к непосредственному контакту мы в состоянии от него избавиться — в том смысле, что трансферентные явления в гештальт-терапии могут быть настолько минимизированы за счет живого диалога и самораскрытия гештальт-терапевта, что ими вполне возможно пренебречь. Опасное заблуждение! Оно может привести к тому, что терапевт просто проглядит и, как следствие, «узаконит» присутствие переноса. Действительно, «глупо поверить, что активное присутствие терапевта и постоянное сосредоточение на феноменологии может обеспечить отношения «свободные от переноса и контрпереноса» (З. Зембински, 1996, с. 44).

Большинство гештальтистов, однако, признают, что так называемые спонтанные явления переноса стойко сохраняются и просто игнорировать их нелепо и даже рискованно (С. Гингер, А. Гингер, 1999). При этом одни авторы считают целесообразным детрансферировать сразу, пытаясь «работать над тем, чтобы удалить перенос, как только он появляется» (П. Шерно, 1999, с. 222). Другие предостерегают от быстрого разрушения трансфера, которое чревато нарушением терапевтических отношений (С. Шон, 1994). Кстати, тот же Ирвин Польстер в своей более поздней работе рассматривает спонтанный перенос не только как достойный «предмет интереса», но признает за ним большой терапевтический потенциал. Благодаря нему у терапевта появляется, в частности, уникальный статус: он перестает быть только терапевтом, приобретая черты значимых для клиента людей, и отсюда — каждое его высказывание становится чрезвычайно важным (И. Польстер, 1999, с. 180). Такой статус может сослужить добрую службу. На начальных этапах терапии он может помочь созданию и поддержанию достаточного уровня доверия у кли-

ента. На более поздних этапах, некоторое время сохраняя трансфер (речь не идет о возвращении невроза трансфера!), а затем включив его в работу, гештальт-терапевты получают мощный резерв для расширения зоны осознания своего клиента. Не случайно С. Гингер говорит о спонтанных явлениях переноса как о неизбежных и необходимых в любых терапевтических отношениях (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 147), а также о возможности усиления трансферентных явлений, а затем работы по их узнаванию, пока они не закрепились (там же, с. 204).

В любом случае, делает он это сразу или через некоторое время, гештальт-терапевт разрушает трансфер как бы «поэлементно», в то время как психоаналитик целенаправленно усиливает его «по всем статьям», развивая невроз трансфера, а затем «изживает» его полностью. Конечно, данное положение лишь схематично передает определенный аспект различий происходящего в гештальт-терапии и психоанализе, но надеемся, что от этого суть различий оказалась более выпуклой.

Важно также обратить внимание, что в гештальт-терапии перенос трактуется более широко, чем в психоанализе, в частности, как структурирование настоящего по образу и подобию прошлого (И. Польштер, М. Польштер, 1997). Подобное широкое толкование привело к определенным утратам, прежде всего содержательного плана переноса, о чем уже шла речь. Сейчас же мы хотим ввести понятие переноса в традиционный гештальтистский контекст, а именно рассмотреть его как один из видов сопротивления — проекцию.

Здесь важно не спешить, поскольку речь идет о специфическом, достаточно сложном проективном механизме. С одной стороны, перенос — безусловно, проекция: приписывание другому (терапевту) неких качеств или особенностей, берущих происхождение в Self клиента. С другой стороны, проекция эта обладает несомненной особенностью: при переносе имеет место размывание границ между фигурами окружающей среды. Он является проекцией на терапевта, связанной со слиянием его фигуры с фигурами из прошлого, в контакте с которыми когда-то «работали» различные механизмы срыва цикла контакта. Иными словами, то, что раньше выступало как проекция в адрес, скажем, родительских фигур или, например, профлексией в контакте с ними, воспроизводится по отношению к терапев-

ту. Таким образом, иногда это действительно проецирование особенностей собственных внутренних фигур (внутреннего ребенка, интроецированного собственного родителя и т. д.). Порой дело обстоит значительно сложнее. Клиент проецирует какие-либо качества, например, на какую-то из родительских фигур (часто это — креативная проекция), далее имеет место своеобразное слияние — клиент «сливает» родительскую фигуру с фигурой терапевта, который тогда остается «хранителем» прошлых проекций, адресованных родителям. Иногда в переносе мы имеем дело также с проекцией, «окрашенной», если так можно выразиться, «первичной» конфлуэнцией второго рода, ретрофлексией и другими видами сопротивлений. Вот пример, где в проективную природу переноса «вкраплена» профлексия из прошлого. В терапевтическом кабинете женщина, на которую в детстве мама часто не обращала внимания, не замечала ее. Маленькая девочка обижалась, но, чтобы не переживать эту безнадежную обиду, она научилась попросту не замечать ее, и вместо ее высказывания и проявления своей потребности во внимании — оказывать возрастающее внимание маме (профлексия, которая, напомним, представляет синтез ретрофлексии и проекции). Теперь, если терапевт чего-то не замечает, клиентка, не высказывая ему обиды, начинает внимательно о нем заботиться.

Так или иначе, трансфер как проекция может быть нескольких видов.

1. Зеркальная проекция. Мы с мамой похожи, и терапевт похож на мою мать в том, что... то есть я вижу в терапевте то, что, как мне кажется, имеет моя мать (и чем обладает моя внутренняя мать). Или: Я нуждалась от своего отца в том-то и не получила этого. Ты (терапевт) мне можешь это дать (даешь), то есть я вижу в тебе то, что хотела бы видеть в отце (иметь в себе)... В последнем случае мы можем иметь дело с выделенными Когутом «зеркальным» и «идеализированным переносом». При зеркальном переносе клиент регулярно прямо либо косвенно задает вопрос: «Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду Расскажи, кто на свете всех милее?», дабы «зеркальце» — терапевт — ответило: «Конечно, ты». Идеализированный перенос предполагает, что клиент видит в терапевте человека, чьим умом, способностью опереживать, красотой, авторитетом

- и пр. он восхищается. Однако зеркальная проекция может быть связана не только с данными видами переноса или их «элементами». Клиент может рассматривать терапевта «таким же добрым, работающим, альтруистичным», как кто-то из его братьев или сестер, или столь внимательным и заботливым, как ему хотелось, была бы его дочь.
2. Проекция катарсиса. Моя жена — самая лучшая в мире женщина (клиент не признает, что его жена достаточно эгоистична и жестока и он на нее весьма зол), а «злыдня» — терапевт. Здесь имеет место как бы «двойная» проекция: на жену, возможно, зеркально проецируются качества, которыми обладает (хочет обладать) сам клиент, а терапевт оказывается «исчадием ада», на нем, как на более безопасном дублере, «вторично» сконцентрированы все неосознаваемые и обесцененные «первичные» негативные проекции в адрес жены.
  3. Дополнительная проекция. Клиентка не осознавала собственный страх перед пьющим отцом, проецируя его на мать: «Моя мать так боялась отца!» (проекция катарсиса). Для того чтобы оправдать материнский страх (в действительности — свой собственный), отцу по механизму дополнительной проекции «приписывается» агрессивность, хотя он мог быть мягким, бесхарактерным человеком, который «мухи не обидит» и которого мать искренне жалела и уж никак не боялась. Тогда вполне реальный (а не символический) страх перед терапевтом может вызвать к жизни воспроизведение дополнительной проекции из прошлого: «Вы слишком агрессивны. Кстати, вы не пьете?»

Обычно клиент переносит в настоящее либо наиболее привычный опыт прежних отношений (сохраняя гомеостаз), либо опыт, наиболее травматичный. При этом он поначалу редко приписывает терапевту конкретную роль, скорее клишируя собственную роль, связанную с некоторой ситуацией из прошлого. Клиент неосознанно выстраивает в сегодняшней жизни ситуации, воспроизводящие прошлые. В тех острых ситуациях высокой интенсивности он сумел защититься, очень много в это вложив, и теперь воспроизводит знакомую систему защит, проецируя их эффективность на новую ситуацию.

Поскольку, при всех описанных витиеватостях и сложностях, трансфер имеет проективную природу, то и работать с ним имеет смысл на присвоение, как с любой проекцией. Однако как в таком случае понимать известное положение о том, что «гештальт-терапевты перенос не поощряют»? Да, мы не педалируем развитие невроза трансфера, мы также не центрируемся на переносе и исключительно на его исследовании и проработке. В этом смысле все понятно — не поощряем! А вот в смысле *не усиливаем никогда* — по крайней мере, спорно! Ведь используем же мы амплификацию при работе с интроектами, например, предлагаем группе на разные голоса произносить в адрес клиента, находящегося в центре круга, его собственные интроекты: «Ты должен... ты должен...». В надежде, что у него, возможно, возникнет протест... Или, работая на раскрытие ретрофлексии, мы часто предлагаем усилить тот или иной зажим. Точно так же и с проекциями. Терапевт, конечно, может сразу при появлении проекции конфронтировать с клиентом: «А как ты об этом узнал?». Но ведь может попросить его еще больше проецировать в адрес терапевта или напрямую высказать свои проекции кому-то из членов группы. При этом слово «проекции» использоваться не будет, но, по сути, здесь речь идет об их усилении. И это оказывается оправданным. «Захлебнувшись» проекциями, человек оказывается способен их осознать и присвоить. Что же заставляет некоторых гештальт-терапевтов делать такое исключение для переноса? «Все, понимаешь ли, в принципе могут поощрять, в том числе и сопротивления (и даже усиливают его!), а эту психоаналитическую гадость не поощряют!» — резонно восклицает О. Немиринский (О. Немиринский, 1996, с. 54).

Для преодоления кажущегося противоречия обратим внимание на то, что в гештальт-терапии перенос трактуется более широко, чем в психоанализе, в частности, как структурирование настоящего по образу и подобию прошлого (И. Польстер, М. Польстер, 1997). Хотя такое широкое толкование привело к определенным утратам, прежде всего содержательного плана переноса, о чем уже шла речь, оно же позволяет рассматривать перенос не обязательно как искажение реального контакта. Еще более прямое указание на возможность позитивного значения переноса предоставляет нам общепсихологическая его трактовка — как перенос опыта из одной ситуации в другую. Тогда перенос выступает фундаментальной характеристикой чело-

века, опирающейся на способность к абстрагированию, и, очевидно, имеет не только «ошибочную», но и «дивидендную» составляющую.

В данной связи обратимся вновь к двум полюсам контакта — реальному, касающемуся новизны контакта в «здесь и теперь», и символическому, связанному с переносом (или к двум планам терапевтических отношений — реалистическому и символическому). До сих пор психоаналитики придерживаются работы на символическом полюсе. Трансферентные тенденции пациента поддерживаются и развиваются во всей полноте, чтобы далее сделать их более осознанными. Гештальт-терапевты, напротив, работают на полюсе реального контакта, прежде всего за счет проявления присутствия терапевта в его взаимодействиях с клиентом. Тем не менее и одни, и другие «делают общее дело» — стремятся восстановить способность клиента двигаться от момента к моменту, освобождаясь от навязчивого наследия прошлого и тем самым включаясь в актуальные контакты с окружающим миром. Просто заполнение пробела между прошлым и настоящим происходит в психоанализе и Гештальте с противоположных сторон (И. Польстер, 1999, с. 132).

Психоаналитики обращаются к прошлому, чтобы понять, в каком месте произошло застревание. Они фокусируют внимание человека на той точке прошлого, где началось искажение реалистического плана отношений, ожидая, что возникающий инсайт приведет к восстановлению реального контакта. Гештальт-терапевты, со своей стороны, концентрируются на реальном контакте, пытаясь напрямую восстановить его качество. Мы полагаем, что максимально полное переживание непосредственного контакта крайне соблазнительно. Оно вдохновляет клиента и в дальнейшем стремиться к новому опыту в «здесь и теперь» (то есть осуществлять перенос — в общепсихологическом смысле).

Такое движение, как это ни парадоксально, часто приводит клиента к незавершенным ситуациям из прошлого, иногда очень далекого и архаичного. Таким образом, настоящее не является для гештальт-терапевтов неким узилищем. При этом в их арсенале есть более прямые и очевидно менее болезненные для клиента средства, нежели невроз трансфера, которые способствуют проявлению инфантильных черт поведения. Посредством телесной и эмоциональной мобилизации, а также управляемых фантазий, можно достаточ-

но быстро вывести на поверхность часть архаического материала и сократить продолжительность терапии.

Итак, в контексте рассматриваемых нами реалистического и символического аспектов (планов) терапевтических отношений общеизвестны два пути, различающиеся приверженностью к тому или иному полюсу. Есть основания полагать, что существует и третий путь, не менее гештальтистский, чем традиционный (работа на полюсе реального контакта). Заметим, и это достаточно прозрачно, что выделенные полюса являются полярностями. А работа с полярностями столь приветствуется в Гештальте! Поэтому, с нашей точки зрения, чрезвычайно привлекательно рассмотреть возможность гештальт-терапевтической работы с обсуждаемыми полюсами как с полярностями. Такая попытка предпринята и в (О. Немиринский, 1996).

Давайте вспомним: работа с полярностями в Гештальте направлена не на поиск «золотой середины». Задача терапевта заключается в том, чтобы помочь клиенту осознать свою несводимость к какому-то одному полюсу, обрести способность проявлять обе полярности и, в зависимости от ситуации, быть в состоянии производить выборы относительно целесообразной «здесь и теперь» степени выраженности той или иной полярной тенденции. Обратимся далее к обсуждению трансфера в связи с развитием каждой полярности (Н. М. Лебедева, 2002). Схематично работа с ним сквозь призму полюсов контакта представлена в таблице 9.

Усиливать движение к полярности реалистического плана отношений для гештальт-терапевтов не новость. Контролируемое участие с селективным самораскрытием и, главное, проявление присутствия всем знакомо. Известны и плоды нивелирования символического плана за счет включения трансферентных явлений в работу сразу по мере их проявления. Вот лишь пара примеров, иллюстрирующих последнее положение с помощью традиционных средств.

**К.** Я рада, что вы не попали на мой концерт в филармонии. Вот уж вы должны бы были за меня стыдиться!

Клиентка, очевидно, обращается здесь скорее к родительскому образу (в данном случае отца, который постоянно ею недоволен и говорит о своем стыде даже после ее удачных выступлений), чем к реальному терапевту.



Таблица 9.

Трансфер в контексте реального и символического контакта как полярностей (по: Н. М. Лебедева, 2002)

Реальный и символический план терапевтических отношений как полярности					
Усиление реального полюса		Усиление символического полюса			
Нивелирование символического полюса за счет позиции гештальт-терапевта	Немедленная детрансференция	Традиционные способы (по умолчанию)	Поддерживание трансферентных тенденций в пролонгированной гештальт-терапии	Произвольное усиление клиентом символического полюса	Усиление символического полюса терапевтом в рамках одной сессии (до абсурда)
	Конфронтация традиционными средствами				

Т. Не понимаю, что, собственно, должно вызывать у меня «стыд за тебя»?

Простейшего столкновения с реальностью оказалось достаточно, чтобы клиентка осознала элементы переноса.

К. И правда! Это отцу вечно за меня стыдно!

Второй пример мы опишем и обсудим подробнее. Клиентка на групповой терапевтической сессии работает с терапевтом (Н. Лебедевой) в центре. Она долго эбаутирует, жалуясь на своих домашних, которые ее «ни во что не ставят и держат за домработницу». По ходу сеанса выяснится, что клиентка никогда не говорит им о своих переживаниях и практически не просит их сделать какую-либо работу по дому. «Они же понимают, что я устала!» — восклицает она (очевиден срыв цикла контакта по механизму проекции). Терапевт несколько раз пытается прояснить, чего хочет клиентка на этом сеансе, помощи в чем она ждет от терапевта. Однако ответа нет, и клиентка продолжает повторять одно и то же с некоторыми вариациями.

Далее сеанс протекает следующим образом.

**К.** Господи, как я от всего этого устала! (*Еще не понятно, какая потребность стоит за «устала!» — в покое, во внимании, в поддержке и помощи и т. д.*)

**Т.** От всего этого устала, а сейчас как ты себя чувствуешь?

**К.** Ну, вот, это я и дома постоянно слышу...

**Т.** Ты не ответила на мой вопрос.

**К.** Как я могу себя чувствовать, столько времени уже пытаюсь до тебя достучаться...

**Т.** Я в растерянности. Ты снова не отвечаешь.

**К.** И так понятно, что со мной происходит! (*Опять проекция.*)

**Т.** Кому понятно?

**К.** Всем, и уж тебе в первую очередь. (*Обозначены адресаты проекции*). Невозможно делать всю работу на сеансе самой. (*Женщина опускает плечи, закатывает глаза, на лице появляется гримаса.*)

Пока все происходит в контексте реального контакта, в котором «здесь и теперь» клиентка презентует свои паттерны поведения из «там и тогда». Удача! Так выпукло это происходит достаточно редко. Нет необходимости прибегать, например, к психодраме, чтобы актуализировать домашнюю ситуацию и тогда уже работать на отреагирование, расширение осознания и пр. Кажется оправданным сконцентрироваться на том, что происходит в непосредственном контакте с терапевтом без какого-либо обращения к отношениям клиентки с мужем и дочкой.

При этом, однако, у терапевта могли быть разные направления движения: начать работу с проекцией по поводу того, что «всем понятно», что сейчас клиентка чувствует; работать на расширение осознания в отношении того, какую работу сделала сама клиентка; что мешает ей напрямую обратиться за помощью (возможно, всплывет незаконченная ситуация из прошлого, но также возможно, что отсутствие помощи приносит клиентке серьезные дивиденды — поплакаться и в результате получить желаемое внимание: «здесь и сейчас», например, от терапевта или кого-то из участников группы)... Терапевт решает не отдавать пока предпочтения какой-либо линии работы, ожидая, что сама клиентка двинется в ту или иную сторону, а уж если выбирать самому, то несколько позже.

Итак, осознавая, что сеанс во многом воспроизводит домашнюю ситуацию, терапевт делает единственный стратегический выбор —

поддерживать реальный контакт «здесь и теперь» и, *оставаясь в роли терапевта*, просто вербально и невербально отзеркаливает клиентку. Неожиданно женщина взрывается гневом.

**К.** Я просто не могу с тобой работать, ты точь-в-точь как моя дочь. Я прямо вижу ее перед собой. Еще передразнивает! (*И женщина разражается потоком слез.*)

Очевидно, что удержаться в реальном контакте с клиенткой не удалось. Клиентка манифестирует символический план отношений. Здесь можно было ждать, сохраняя трансфер, надеясь, что клиентка что-то скажет дочери (которую видит в терапевте) напрямую. Однако терапевт предпринимает попытку вернуться к непосредственному контакту с клиенткой.

**Т.** (*после паузы*). О чем сейчас твои слезы?

**К.** Что? Не могу, не понимаю (*продолжает плакать*)... Я, наверно, не буду дальше... Не могу же продолжать, когда Валя перед глазами... (*Символический план явно доминирует, и терапевт решает включить его в работу, но, оставаясь в терапевтической роли, он пытается поддерживать также и реальный план отношений.*)

**Т.** Скажи Вале, если ты ее видишь, все, что сейчас хочешь ей сказать.

**К.** Я в замешательстве каком-то. Я тебя как Валу воспринимала, а теперь вроде нет, не может она так со мной разговаривать... Нет, вроде опять Валя...

Ясно, что в этом месте клиентка сама замечает перенос, который интерферирует с реальным аспектом терапевтических отношений. Ясно также, что «бежать за двумя зайцами» уже рискованно, и терапевт делает выбор в пользу реалистического плана отношений, работая на разрушение трансфера.

**Т.** Верно ли я поняла, что ты сейчас во мне видишь Валу и это тебе мешает?

**К.** Да, да...

**Т.** Можно попытаться вернуть на сеанс меня, если хочешь.

**К.** (*всхлипывая*). Очень хочу, явно что-то произошло с тобой, а я проскочила, и это похоже на то, что с ней... Только я не знаю, как... Помогите мне... Я не выдумываю, ты правда сейчас для меня, как Валя. Наваждение какое-то — как двойственная фигура: то тебя вижу, то ее... (*Заметим, что впервые на сеансе звучит просьба о помощи. Важно это не пропустить.*)

Т. У меня есть идея. Ты прикасаешься к дочке?

К. Да, нет проблем, я ее часто обнимаю... А что?

Т. Давай исключим зрение. Попробуй закрыть глаза и начни касаться меня, стараясь замечать все различия в ощущениях, когда ты прикасаешься ко мне и к Вале.

Клиентка двигается в сторону терапевта, затем замирает.

Т. Что с тобой?

К. *(после паузы)*. Мне неловко. Как это я буду трогать тебя... ну... там руки, лицо...

*(Реалистический план терапевтических отношений завоевывает уже большую территорию. Это терапевта, а не дочку неловко трогать клиентке.)*

Т. Я тебе разрешаю *(подвигается несколько ближе)*.

К. *(закрывает глаза, сама подвигается и берет терапевта за руку, осторожно трогая ладони)*. У тебя более гладкая кожа и маникюр, а у моей всегда какой-нибудь ноготь да обломан... У тебя тоньше запястья, совсем тоненькие...

Т. А еще у меня на запястьях шрамы, чувствуешь? *(Терапевт помогает разводить фигуры, фокусируя внимание клиентки на их непохожести.)*

К. *(улыбается)*. Точно!

Затем она трогает волосы и чуть дрожащей рукой прикасается к лицу терапевта.

К. Волосы у тебя мягче и длиннее... и брови совсем другие... и скулы выше...

Через некоторое время она открывает глаза.

К. Да, совсем ты на Валю не похожа!

Т. Что сейчас ты чувствуешь?

К. Облегчение. Хм, еще какое! Спасибо тебе!

Т. Обратила ли ты внимание на то, что ты сделала по-другому перед тем, как я предложила тебе эксперимент?

К. Не знаю... Не помню... Постой, я говорила, что ты — точно как Валя... Что я не могу, когда сеанс ведет она, или что-то в этом духе... Потом, что я хочу, чтобы я тебя видела, а не ее... что я не знаю, как это сделать *(замолкает)*.

Т. А что произошло потом?

К. Потом ты предложила... А! Потом я попросила, чтобы ты помогла! Вот где собака зарыта. Все, поняла. Я до этого о помощи не просила... Мне это правда по жизни трудно. *(После паузы с повлажненными глазами.)* Точно так же и дома не прошу... *(Смотрите, клиентка сама осуществила перенос в общепсихологическом смысле.)*

Т. У тебя сейчас был опыт обращения за помощью, и мне было приятно тебе ее оказать...

К. Я это запомню...

Т. А сейчас что с тобой происходит? Хотя, впрочем, это всем понятно и мне в первую очередь. *(Терапевт возвращается к типичной проекции клиентки. Кто-то из участников хмыкает в кулак.)*

К. *(зажмуриваясь и тряся головой).* Это как?

Т. *(невозмутимо).* Как обычно.

К. Было так славно, а теперь ерунда какая-то. Опять перестала соображать.

Т. Соображать перестала. А чувствовать? Ну, да, можешь не отвечать. Про чувства понятно.

К. Откуда это взялось?! *(Уже несколько членов группы смеются.)*

Т. *(невинно).* Что, собственно, взялось?

К. Нарциссизм твой. Откуда ты можешь знать про то, что я чувствую?!

Т. *(сохраняя невозмутимость).* Разве нет?

К. *(сжимаемая челюсти).* Ты издеваешься, что ли?

Т. Я только повторяю то, что я от тебя слышала.

К.: От меня? Что тебе понятно, что я чувствую? Бред какой-то. *(Смеется уже почти вся группа. Выражение лица клиентки меняется, мышцы разжимаются и она говорит дальше много тише.)* Это я так говорила? В какой момент? Стоп! Ну, конечно — и про тебя, и про своих, что они понимают, что я устала. Может, ведь, правда, не врубаются. Вернусь домой, попробую «не ждать милостей от природы», попробую просить, хотя это мне трудно. С просьбами еще придется отдельно работать, но не сейчас... Сейчас *(внезапно громко)* я устала и прошу закончить!

Следует отметить, что приведенный сеанс был достаточно рискованным в связи с большим объемом телесного взаимодействия, направленного на разрушение трансфера. Мы еще вернемся к этому вопросу. Пока же обратим внимание, что в данном случае сеанс про-

ходил во время групповой сессии, что часто позволяет терапевту предлагать более рискованную телесную работу, чем во время индивидуальных сеансов.

После столь длинного примера не забыли ли вы, уважаемые читатели, что мы привели его в контексте обсуждения реалистического и символического планов терапевтических отношений как полярностей, демонстрируя поддержание реалистического плана за счет немедленного включения переноса в работу? В целом, для проработки трансфера гештальтисты, так же как и психоаналитики при проработке невроза трансфера, пытаются помочь клиентам осознать отличия терапевтической ситуации от «жизненной».

Еще одним способом немедленной летрансференции является «игра не по правилам» за счет конкуренции с клиентом за ту роль, которую при переносе он начинает играть. Например, клиент начинает капризничать, «отведя» терапевту роль всепрощающей бабушки. Можно попробовать покапризничать в ответ, ведя себя по отношению к клиенту с установкой на его якобы терпимость и безмерную доброту, разрушая посредством этого прародительский трансфер.

Обратимся теперь ко второй полярности. Целесообразно ли усиливать символический план в Гештальте? Нам представляется, что иногда — да, разумеется, без взращивания невроза трансфера, как это делают психоаналитики. По умолчанию (горделиво отмежевываясь от психоанализа) это, кстати, традиционно делается. Например, когда терапевт «встает под проекцию», то своим поведением актуализирует отношения клиента со значимой «по жизни» фигурой и, хочет он этого или нет, усиливает символический план. Аналогично происходит на сеансах, когда терапевт вводит содержание того, о чем говорит клиент, в контекст терапевтической ситуации, осуществляя не типичный гештальтистский челнок из «здесь и теперь» в «там и тогда», а челнок в обратном направлении. Обычно так поступают, если сначала клиент ссылается на терапевтическую ситуацию, а затем описывает отношения или обстоятельства вне терапии.

**К.** Мне сегодня так не хотелось сюда идти. *(Пауза.)* Позавчера был у родителей на дне рождения. Ох, и обстановка там была! Мамочка опять доставала своими придирками...

Т. Видите ли вы какую-то связь между нежеланием идти сюда и обстановкой на праздновании дня рождения, в частности, мамины-ми придирками?

Поддержание трансферентных тенденций может оказаться крайне полезным на протяжении даже нескольких сеансов.

В процессе пролонгированной терапии клиентка Е. Ивановой прорабатывала свои отношения с мамой, выйдя на осознание собственной ретрофлексии большой обиды и гнева и отреагировав их. Однако было в этих отношениях нечто еще, оставшееся за скобками. Похоже — вина, говорить о которой клиентка избегает. Затем актуальность явно меняется, и сеансы двигаются совсем в другом направлении, а отношения с матерью выпадают из поля внимания. Терапия проходит вполне успешно, и, начиная с какого-то значимого для нее сеанса, клиентка начинает «морочиться»: за сеанс она платит оговоренную в самом начале сумму, и ей кажется, что она платит слишком мало. Женщина винится, но не предлагает увеличить оплату или, по крайней мере, ее снова обсудить. У терапевта появляется гипотеза, что включился символический план. Так же как с мамой, клиентка долгое время избегает прояснять отношения с терапевтом, а при всплывании чувства вины сама она ничего не предпринимает, быстро меняя фокус работы. Терапевт понимал, что можно сразу разрушать символический план и инициировать обсуждение оплаты: вспомнить, из чего они исходили, договариваясь о ней, как дело обстоит сейчас и пр. Тем не менее терапевт решает усилить трансференцию и пока не проявлять инициативы в финансовом вопросе.

Чувство вины начинает «кочевать» из сеанса в сеанс. Однако, когда клиентка заводит пластинку «Я в долгу перед тобой», терапевт говорит о том, что это проблема клиентки, ждет... и дальше ничего не происходит. На очередном сеансе вина манифестируется вновь. Тогда терапевт спрашивает, по отношению к кому еще клиентка чувствует себя в долгу и не хочет долг выплачивать. Женщина повторно выходит на отношения с матерью, которые оказываются центральной темой терапии еще долгое время.

Таким образом, поддержание и усиление символического плана отношений собственно и позволили в данном примере перекинуть мостик из реальных отношений клиентки с терапевтом в ее реаль-

ные отношения с матерью и — шире — помочь соприкоснуться с важным для нее и, возможно, экзистенциальным аспектом своего бытия. Подчеркнем еще раз, что речь при этом не шла о возвращении невроза трансфера.

Есть основания полагать, что иногда имеет смысл предложить самому клиенту произвольно усилить символический план. Такой пример значимости усиления символического полюса можно найти у Германа Гессе в его повести «Курортник». Это — не самое известное произведение Гессе, нас сейчас интересует в нем только одна часть, поэтому мы напомним ее читателям. Автор, от лица которого ведется повествование, приезжает на курорт в Баден и поселяется в гостинице, где его «достаёт» голландец, живущий с женой в соседнем номере. «Достаёт» — из-за «отличной акустики», благодаря которой автор слышит все, что происходит за стенкой. В дождливые дни автор оказывается «бок о бок с врагом», который за стенкой, хоть и не забавляется огнестрельным оружием, но 18 часов в сутки топает взад и вперед, льет в умывальнике воду, обхаркивает всю раковину, переговаривается с женой, хохочет с ней над анекдотами, принимает знакомых, звякает стеклом и выводит мелодию шуршанием зубной щетки... Писать при таких условиях невероятно трудно, особенно когда устаешь. Еще бесплоднее оказалось для автора намерение отключиться от соседских звуков при попытках уснуть. В конце концов, автор попросту возненавидел голландца. Возненавидел той примитивной животной ненавистью, которую он так осуждал в других и на которую считал себя не способным. Какое-то время он занимался тем, что в собственных фантазиях пытался покончить с собой либо разделаться с соседом. Но так дешево врага одолеть не удалось, и автор принимает решение — расправиться с врагом внутри себя, поборов бессмысленную ненависть и полюбив голландца.

Это было нелегко, однако в очередную бессонную ночь автор все же преуспел. Преуспел, когда в своем воображении ему удалось превратить голландца в маленького мальчика с первыми признаками предрасположенности к одышке. К этому мальчику появилось искреннее сострадание... И вот уже сосед может за стеной сколько угодно смеяться или кашлять, передвигать мебель или отпускать шутки — автора уже ничего не выводит из равновесия. Когда на вторые сутки после победоносной ночи голландец уехал, автор даже испы-



тывает разочарование и чуть ли не огорчение, ибо так трудно завоеванная любовь и неуязвимость перестали находить себе применение.

Какое отношение «Курортник» Гессе имеет к нашему повествованию? Самое непосредственное. Гессе описывает, если выразиться парадоксально, «осознанный перенос», произвольную проекцию. Его герой преднамеренно трансформирует образ ненавистного соседа, которому за сорок, в детский образ и, что самое главное, начинает относиться к соседу, как к ребенку.

Подобное усиление символического полюса может оказаться полезным и в ситуациях, когда кто-то охвачен гневом и выплескивает его на вас, а вы, в силу разных обстоятельств, осознанно пытаетесь ретрофлексировать ответный гнев. Некоторые ведущие тренинговых программ по управлению конфликтами предлагают это как технику поведения в конфликтных ситуациях своим участникам группы. Оставаясь в парадигме Гештальта, мы не предлагаем обучать своих клиентов какой-либо конкретной поведенческой технике. Вместе с тем мы допускаем, что иногда можно использовать подобные произвольные проекции в экспериментах, которые предлагаются клиентам. Более того, иногда экспериментирование с такими проекциями может помочь присвоению трансферентных тенденций, которые до этого, по определению, не осознавались.

Вот женщина, которая пытается сохранить семью. В процессе терапии она уже достаточно многое осознала по поводу собственных паттернов поведения, которые этому мешают. Она многое изменила: стала больше времени проводить дома, оказывать мужу значительно больше внимания, делиться с ним своими проблемами на работе и пр. Отношения улучшились, но теперь она жалуется на то, что когда муж, бывает, на нее кричит, она отвечает тем же. Всякий раз ситуация перерастает в скандал, и именно во время скандалов муж заговаривает о разводе. Выясняется, что муж срывается на крик на протяжении всех долгих лет их отношений, однако раньше ее это «даже не раздражало». «Я относилась к его взбрыкам, как к детским капризам», — говорит клиентка. Женщина легко визуализирует, и терапевт предлагает ей эксперимент. Попробовать сейчас представить кричащего мужа и посмотреть на него, как на капризного ребенка. Это удается, и клиентка заявляет, что сейчас она испытала

умиление и жалость. Она хочет попробовать перенести этот опыт в стены дома.

На следующем сеансе возбужденная клиентка делится событиями последней недели и своими переживаниями от «доморощенных опытов». Она рассказывает: «Ребенком представить мне его ни разу не удалось. Какой он, к черту, ребенок с седой бородой! А вот удалось вспомнить его молодым, когда мы только познакомились. Прямо как на фотографии (он ее хотел выбросить, но зачем-то оставил), где он как раз на кого-то из гостей понес. И, вы знаете, ну, конечно, я злилась, но не до состояния, когда все пеленой покрыто, и я уже не могу себя контролировать. А еще я поняла, что, когда Женя кричит, то я, похоже, одного своего сослуживца видела. А того я просто на дух не переносу. Вот такие дела».

Итак, данный случай целесообразности перехода к символическому полюсу связан с тем, что терапевт предлагает клиенту его осознанно усилить. Вышеприведенные примеры касались такого способа работы с отношениями клиента с кем-то из значимых других, но не с терапевтом. Думаем, что в редких случаях можно прибегнуть к нему, и прорабатывая собственно терапевтические отношения, усиливая в рамках одной сессии символический план вплоть до абсурдности.

Один из пожилых клиентов Н. Лебедевой стал на сеансах использовать обращения «Наташенька», «Детка, ну ты же понимаешь, ой, извините, вы...». Заподозрив детскую трансференцию (у клиента пятилетняя внучка), терапевт решает проверить, так ли это.

Т. Петр Геннадьевич, вы замечаете, что сегодня я уже была «деткой» три раза?

К. Ну, я не считал... возможно. А вам это не приятно?

Т. Меня это обескураживает. Кто сейчас на сеансе перед вами?

К. Вы, но мне прямо хочется вам бантики завязать.

Т. Завяжите (*усиление символического плана, хотя можно было работать непосредственно, на его нивелирование*).

К. Забавно. Давайте попробую.

Терапевт приносит коробку с лентами, оставшимися с тех пор, когда их носила дочка.

Клиент долго и тщательно выбирает.

Т. Что вы сейчас делаете?

К. Ищу, как у Леночки. *(Леночкой зовут его внучку.)*

Т. Для чего вам сейчас это нужно?

К. Ну уж делать из вас кого мне хочется, так делать.

Т. Так вы хотите из меня сделать Леночку?

К. Да.

Т. Ну, продолжайте, не буду вас торопить.

Клиент наконец выбирает широкую капроновую ленту розового цвета, осторожно завязывает его на макушке терапевта и сует ему в руки игрушечного зайца.

Т. Ну, и как вам?

К. Сейчас еще больше похоже, я удовлетворен. *(Терапевт при этом одет в брюки и строгую блузу с пиджаком. Чувствует он себя весьма странненько, но пытается сохранять серьезность, продолжая сеанс с бантом на голове и зайцем в руках.)*

Т. Можем ли мы вернуться к вашим отношениям с невесткой?

К. Сейчас как-то не хочется, мне бы побольше времени с Леночкой проводить.

Т. А сейчас вы его с Леночкой проводите?

К. В каком-то смысле, да, и мне хорошо.

Т. Что вам мешает больше времени проводить с Леночкой дома.

К. Так она (невестка) мне это не позволяет. Все время Леночку из нашей комнаты забирает.

Т. Вы опять вернулись к вашим отношениям с Лилей (невесткой).

К. Да, никуда не деться. Не доверяет она нам с женой, что ли?

Т. То есть вы наверняка не знаете, что заставляет Лилю забирать Леночку из вашей комнаты? *(Терапевт начинает «взрослую» конфронтацию, что противоречит образу девочки с бантиком.)*

К. А откуда мне знать. Чужая душа — потемки. Слушайте, как-то... может снимем уже бантик?

Т. Мне он не мешает.

К. Ну, пусть остается. *(Клиент чрезвычайно вежлив, обычно старается всем угодить, в том числе и терапевту.)*

Т. Что говорит Лиля, когда забирает Леночку из вашей с женой комнаты?

К. Она Леночке говорит: «Хватит шуметь. Дай дедушке с бабушкой отдохнуть».

И просто ее уводит. Та и не хочет идти, ножками топает, а Лиля ее тащит. Та плачет, а эта тащит... Нам ведь в радость, когда Леночка у нас играет.

Т. Попробуйте представить, что Лия сейчас сидит напротив вас (ставится пустой стул) и сказать ей то, что вы только что говорили мне.

К. Я это, наверно, не смогу. Как она сама не видит, что мы расстраиваемся!

Т. А что вы ей говорите, когда она Леночку уводит?

К. (*совсем тихо*). Спасибо.

Т. (*громко*). Вы говорите ей спасибо за то, что она уводит Леночку, чтобы вы отдохнули, так?

К. Да.

Т. Но при этом хотите, чтобы Лия поняла, что в радость вам не то, когда Леночку забирают, а когда она играет в вашей комнате?

К. (*улыбаясь*). Хочу!

Т. Что вызывает у вас сейчас улыбку?

К. Глупость получается. Хочу одного, а благодарю за другое.

Т. Попробуете сказать сейчас Лиле, чего вы на самом деле хотите?

К. Скажу, только вы снимите этот нелепый бант, совсем я в вас сейчас Леночку не вижу.

Т. Вы его мне завязали, вы уж и снимайте.

Клиент развязывает бант, откладывает зайца. (*Важно, что десимволизацию он производит сам.*)

К. Теперь готов, попробую Лилечке сказать.

Сеанс продолжается. Ни на этом сеансе, ни на последующих обращение «детка» больше не фигурировало, и какие-либо другие признаки детской трансференции не проявлялись.

Этим фрагментом мы пытались показать, как первоначальное усиление символического плана (как часто бывает при амплификации) может помочь перейти к своей полярности — реальному контакту с клиентом. Кроме того, доведение усиления символического плана до абсурдности способствует и конфронтации с переносом.

Отметим, что О. Немиринский высказывает тезис о том, что «наиболее эффективным было бы добиваться максимальной выраженности и того, и другого (иногда даже одновременно) в целях есте-

ственного движения... к интеграции противоположностей» (О. Немиринский, 1996, с. 56). Под «тем и другим» имеется в виду символический и реалистический аспекты терапевтических отношений. Мы совсем не уверены в возможности одновременного максимального выражения обоих полюсов. Тем более не знаем насчет наибольшей эффективности. Вместе с тем, безусловно, признаем методическую возможность работы «в обе стороны», когда, по крайней мере, какое-то время терапевт проявляет себя, с одной стороны, реалистично, а с другой — так, чтобы это могло поддержать возможную трансферентную линию. Наконец, разделяем и пытаемся развить идею работы с рассмотренными полюсами терапевтических отношений как с полярностями, считая, что она органична в парадигме Гештальта.

Что касается наиболее дискуссионного вопроса о том, детрансферировать ли сразу по мере появления явлений трансфера или какое-то время их поддерживать и даже усилить (без закрепления), используя как инструмент в работе, полагаем, что это вопрос выбора. Ответ на него не является теоретически однозначным и тем более не выступает некой догматической святыней, а зависит от конкретного этапа терапии, индивидуальности клиента, своеобразия складывающихся терапевтических отношений, а также личных предпочтений терапевта. В собственной практике авторы предпочитают быть гибкими. В зависимости от специфики терапевтической ситуации мы используем все четыре способа обращения с переносом (и контрпереносом, о котором речь ниже), которые когда-то были выделены, кажется, Джеком Дюкэем. Иногда «разоблачаем» перенос сразу при появлении его признаков; иногда их игнорируем, и они, случается, исчезают сами собой; можем какое-то время усиливать перенос, чтобы потом клиенту было легче его осознать; а порой «играем не по правилам», например соревнуясь с клиентом за положение беспомощного дитя при родительском переносе.

Предлагаем читателям еще раз вернуться к таблице 7, где в метафорической форме представлены различные взгляды на трансфер в гештальт-терапии. Теперь, после проведенного обсуждения, авторы могут высказать свою точку зрения, используя тот же метафорический язык. Трансфер — не иллюзорный подкидыш; не подкидыш, теоретически возможный, но маловероятный в силу контролируемо-

го участия и селективного самораскрытия гештальт-терапевта. Он — не приемное дитя, которое нам досталось в наследство от психоанализа, но нашего интереса не вызывает, а уж если дает о себе знать, то от него всегда надо немедленно избавляться. Перенос — и не то приемное дитя, которое гештальт-терапевт может считать важным во время первых психотерапевтических сессий, ибо иначе рискованно; или признавать его ценность на некоторое время, так как оно может помочь в начале пролонгированной гештальт-терапии.

Перенос — естественный, неизбежный и полноправный участник любого психотерапевтического процесса, в том числе и в гештальт-терапии, и относиться к нему целесообразно с признанием его реального, а не вымышленного существования, отдавая дань его значимости и уважительно обращаясь с ним. Тогда это принесет пользу клиентам, которые обращаются к нам за помощью.

Выскажем еще несколько соображений, связанных с переносом.

Какое послание в нем содержится и, соответственно, что, собственно, заставляет видеть в терапевте ту или иную фигуру? Прежде всего перенос — это послание о дефиците, о том, чего человеку не хватает (незавершенный гештальт). В данном контексте можно выделить несколько его основных видов, некоторые из которых уже упоминались (и основных видов контрпереноса).

1. *Родительский* (прародительский). Отдельная разновидность — проекция на терапевта фигуры господина Бога с ожиданием чуда.
2. *Сиблинговый*. Терапевт, не имеющий братьев и сестер, может быть не очень чувствителен к подобного рода трансферу. Тем не менее опыт братско-сестринских отношений есть у каждого. Например, дети родительских друзей могут заменять отсутствующих братьев и сестер. Часто в отношениях с ними срабатывает инцестуальный запрет.
3. *Детский*.
4. *Эротический* (сексуальный). В каком-то смысле он — «беда терапевтов». Еще З. Фрейд отмечал, что его нарастание чревато разрывом терапевтических отношений. Осознается этот трансфер, в отличие от других, с трудом, поскольку реально терапевт — не мать, не отец, не брат и пр. и быть ими не может, а вот сексуальным партнером — почему бы и нет?

Обратим внимание, что чаще на терапевта-женщину осуществляется материнский перенос, а на терапевта мужчину — отцовский или братский, но возможно и наоборот. Иными словами, сила переноса достаточна, чтобы он проявился независимо от пола терапевта. При этом перенос может меняться в ходе терапии. Ну и, наконец, будем помнить о культуральных особенностях в концепции переноса. В частности, в России отношения с бабушками и дедушками обычно более близкие, чем на Западе. У нас часто бабушки и дедушки живут вместе со своими внуками, в других случаях бабушка постоянно приезжает и «сидит» с ними, или внуков отправляют с ней (и с дедушкой) на несколько летних месяцев на дачу и пр. В силу этого прародительская позиция гештальт-терапевта, на которой настаивает Дж. Зинкер и о которой мы уже писали, кажется для нашей культуры не достаточно оправданной.

Теперь о контрпереносе (контртрансфере). Это понятие является дополняющим к переносу.

## Контрперенос

Контрперенос рассматривают как процесс, противоположный переносу и относящийся к переживаниям терапевта в адрес клиента. Впервые его употребил З. Фрейд, который рассматривал контртрансфер как преграду в лечении. В дальнейшем одни представители психоанализа продолжают ратовать за «узкое» понимание контрпереноса, связывая его с неразрешенными конфликтами и проблемами, возникающими у психоаналитика во время работы и ей мешающими (Р. Флайс, Д. Винникотт и др.). Другие расширяют значение этого термина вплоть до включения в него абсолютно всего, в чем может проявляться личность психоаналитика, вплоть до расположения подушек на кушетке в его кабинете (М. Балинт). Постепенно от описания контрпереноса только в качестве терапевтической помехи наметился отход в сторону понимания его позитивного потенциала. Впервые об этом четко заявил П. Хейманн, которая стала рассматривать контрперенос как явление, включающее все чувства, испытываемые аналитиком по отношению к пациенту. В настоящее время содержание понятия «контрперенос» продолжает дискутироваться как в психоанализе, так и в других психотерапевтических

направлениях, и его детальное обсуждение выходит далеко за пределы настоящей главы (см., например: Дж. Сандлер, К. Дэр, А. Холдер, 1993; Р. Р. Гринсон, 1994; З. Зембински, 1996; С. Гингер, А. Гингер, 1999).

Если остановиться на широком современном понимании контрпереноса как всех чувств и отношений к клиенту, которые возникают у терапевта, или всей совокупности реакций терапевта (эмоциональных, когнитивных и поведенческих) в адрес клиента (то есть на происходящее с ним в поле терапевтических отношений), то стоит хотя бы в общих чертах структурировать эту «совокупность реакций». В данной связи можно выделить три основных типа явлений:

- непосредственные реакции на реальные отношения «здесь и теперь»;
- собственный перенос терапевта, при котором в пределе на клиента проецируются черты кого-то из значимого для терапевта окружения;
- реакции на перенос или так называемый «наведенный» перенос терапевта.

В этом случае контртрансфер вызывается трансфером клиента и обычно является так называемой проективной контридентификацией. Это своеобразная уступка давлению клиента исполнять ту роль, которую клиент ему неосознанно отводит: клиент начинает видеть в терапевте родителя, и терапевт «в ответ» начинает относиться к клиенту как к дочери или сыну.

Понятно, что собственный перенос терапевта в том виде, как он представлен выше, наиболее часто имеет место в работе начинающих терапевтов. Это — слепое пятно, и для его осознания и проработки обычно требуется супервизия и личная терапия самого терапевта. Некоторые авторы выделяют два подвида рассматриваемого контртрансфера: реакции-ответы на материал, вызывающий затруднение у терапевта, и его характерные реакции-ответы (М. Кан, 1997, с. 106–107). В первом случае при рассказе клиента о его счастливом браке у терапевта, собирающегося разводиться, может возникнуть зависть. Во втором случае речь идет о реакциях, которые сопровождают терапевта повсеместно, в том числе и в его кабинете вне зависимости от действий клиента. Некоторые терапевты хотят, чтобы ими восхищался каждый, в том числе и клиент. Другие чрезвычай-



но конкурентны (чаще с представителями того же пола) и, конкурируя постоянно, не делают исключения и для клиентов. Третьи чрезвычайно болезненно реагируют на любую критику и, соответственно, на критику клиентов. Индивидуально характерный контртрансфер может быть усилен или ослаблен контртрансфером, типичным для определенной категории терапевтов. Например, начинающие молодые терапевты могут заметить, что практически всех своих клиентов значительно старше себя они «уматеряют» (в том смысле, что ведут себя по отношению к ним с позиции сына или дочки). Помочь в обнаружении характерного для себя переноса терапевта может внимательное и бдительное отношение к сходным переживаниям в адрес разных клиентов. Однако в целом контрпереносы этого вида (то есть собственные переносы терапевта) могут и серьезно варьировать при работе с разными клиентами или разными категориями клиентов.

Наряду с приведенной классификацией контрпереносных реакций существует и другая, в основание которой положена терапевтическая польза или опасность. Соответственно, выделяются конкордантный (согласующийся) и комплиментарный (дополнительный) трансфер по Г. Ракеру или более понятные читателям, не знакомым со словарем объектных отношений, полезный и препятствующий контрперенос по М. Кану. Стоит помнить, что оба подвида собственного переноса терапевта скорее выступают препятствующими. Поэтому в Гештальте (и не только!) столь важна личная терапия терапевтов и работа под супервизию.

В Санкт-Петербургском институте Гештальта помимо включения супервизии в дидактические workshops и даже специальной пятидневной супервизорской сессии рамках трехлетней обучающей программы, начиная с 1998 года регулярно ведутся супервизорские семинары (пять двухдневок ежегодно) для наших выпускников. Кроме того, мы рекомендуем своим выпускникам и слушателям (начиная со второго года обучения) проходить индивидуальную супервизию, что отнюдь не все, но некоторые из них с несомненной пользой для себя делают.

Осознание «наведенного» трансфера также обычно происходит в результате супервизии. Бывает, что терапевту удается его «поймать» и самостоятельно, без помощи супервизора. Тогда он,

естественно, открывает возможности для выбора способа проработки трансфера клиента, который до того мог оставаться незамеченным. Следует упомянуть две специфические формы «наведенного» контртрансфера. Одна из них предполагает игнорирование проявлений символического плана терапевтических отношений (переноса) или их недооценку. Терапевт при этом опирается только на реалистический план отношений. Все, что говорит или делает клиент, «принимается за чистую монету», как адресованное непосредственно терапевту «здесь и теперь». Высказывается точка зрения о том, что источником такой реакции терапевта прежде всего является «*нежелание* (курсив авторов книги) признавать авторитетность своей роли» (О. Немиринский, 1996, с. 55). Мы полагаем, что не менее часто источником выступают личностные особенности терапевта, в частности, его амбициозность, неуверенность в себе и др. Вторая форма «наведенного» контртрансфера, наоборот, выражается в переоценке символического плана терапевтических отношений или чересчур буквальном его толковании. На символизм клиента терапевт отвечает собственным гиперсимволизмом, предполагая, что теперь он как бы превращается в отца (мать и пр.) и на нем лежит родительская ответственность за клиента. Источником этой формы в большинстве случаев выступает чрезмерный контроль за клиентом, возможно опирающийся на недостаточную профессиональную компетентность и личностную гиперответственность терапевта.

Еще одна классификация предполагает выделение положительного и отрицательного контртрансфера, в зависимости от того, реакции с каким знаком возникают у терапевта. Представляется целесообразным привести признаки положительного и отрицательного контртрансферов, которые чаще являются препятствующими и сходны для обоих рассмотренных выше его видов (переноса терапевта в адрес клиента и «наведенного» переноса).

Некоторые признаки положительного контртрансфера:

- терапевт настолько сопереживает клиенту и включен в отношения с ним, что много думает об этом клиенте между сессиями, часто упоминает о работе с ним кому-то (пытаясь сохранить конфиденциальность) и пр.;

- сеансы с клиентом обычно затягиваются;
- клиенту предлагается чай или кофе;
- терапевт долго разговаривает по телефону, если клиент ему звонит;
- терапевт предпринимает усилия, чтобы помочь клиенту вне терапевтической ситуации (устройством на работу, госпитализацией кого-то из родственников клиента и т. д.);
- терапевт избегает конфронтаций с клиентом: с одной стороны, воспринимая его очень ранимым, с другой — стараясь не иметь дела с возражениями клиента;
- фокус внимания терапевта на привлекательных сторонах клиента;
- терапевт идентифицируется с клиентом, у него впечатление, что данного клиента он особенно хорошо понимает...;
- терапевт крайне оптимистичен в отношении прогноза терапии.

Некоторые признаки отрицательного контртрансфера:

- терапевт раздражается и злится на клиента без видимых причин;
- терапевт испытывает радость (облегчение), если клиент предупреждает о пропуске или переносе сеанса;
- во время сеансов терапевт «отключается» от клиента (перестает слушать, уходит в фантазии и мечты, думает о том, как он уже устал и скорее бы сеанс завершился, нетерпелив, чувствует отсутствие интереса и скуку);
- терапевт предлагает трудные и унижительные эксперименты;
- терапевт высокомерен, занимает позицию многоопытного учителя, прибегает к хвастливым примерам из своей жизни;
- используются в основном фрустрирующие интервенции.

Отметим, что приведенные списки признаков контрпереноса вряд ли являются «новым словом» в гештальт-терапии или психотерапии вообще и не претендуют на исчерпывающую полноту. Тем не менее мы надеемся, что они могут оказаться для читателей полезными.

В контексте обсуждения контрпереноса в его широком значении — как совокупности реакций-ответов терапевта на происходящее в поле терапевтических отношений — рассмотрим основные элементы и связи между ними, которые имеют место в этом поле во

время любой терапевтической сессии. Схематично они представлены на рис. 10. Авторы книги познакомились с приведенным рисунком и материалом, с ним связанным, на дидактическом семинаре, который вела Алин Дагу — обучающий терапевт Парижской школы Гештальта (Aline Dagut, 1996). Вот уже более пяти лет мы используем этот материал в собственной транскрипции. Он оказался доступным и весьма полезным как в нашей психотерапевтической практике, так и при обучении слушателей Санкт-Петербургского института Гештальта. Кроме того, мы часто прибегаем к нему в супервизии. Сейчас у нас есть возможность познакомить с ним более широкий круг гештальтистов и, возможно, представителей других психотерапевтических направлений.

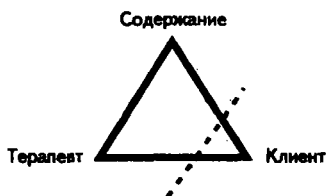


Рис. 10. Основные элементы в терапевтической сессии

Итак, есть терапевт (Т), клиент (К) и содержание (С) того, о чем клиент говорит. Когда терапевт работает на оси Т — С, он пытается понять то, что излагает клиент (то есть содержание рассказа клиента, его трудностей, проблемы, запроса...), отслеживая свой эмоциональный отклик на услышанное. Работа на оси Т — К предполагает внимание непосредственно к отношениям между терапевтом и клиентом со всеми переживаниями по этому поводу. Фокус на оси К — С означает, что терапевт преимущественно отслеживает то, *как* клиент говорит, *как* он сам относится к своей проблеме, какие у него чувства по поводу содержания (используются ли какие-либо защитные механизмы, каков его уровень присутствия — в частности, говорит он достаточно абстрактно и отвлеченно или эмоционально захвачен, каковы его невербальные проявления во время рассказа) и какие реакции это вызывает у терапевта.

Приведем крайние случаи, связанные с работой только на одной оси и, соответственно, предполагающие «отсечение» какой-то из вершин треугольника.

1. Разрыв происходит по осям Т — К и К — С, как показано на рис. 11.



**Рис. 11. Терапевтическая работа с «отсечением» вершины «клиент»**

В данном случае работа ведется на оси «терапевт — содержание», а вершина «клиент» оказывается отсеченной. В пределе, если терапевт занят только содержанием проблемы, он может начать пытаться решить ее за клиента. Тогда мы имеем дело с вариантом щедрой дачи советов.

2. Разрыв по осям Т — С и К — С (рис. 12).



**Рис. 12. Терапевтическая работа с «отсечением» вершины «содержание»**

Вне сферы работы оказывается вершина «содержание» со своими связями. Терапевт ставит во главу угла собственные отношения с клиентом, забывая, зачем клиент к нему обратился. Этим часто «грешат» начинающие терапевты: беспокоясь о том, чтобы клиент не ушел, они излишне заботятся о «хороших с ним отношениях» и ...пытаются «обольстить» клиента.

3. Разрыв по осям Т — С и Т — К (рис. 13).



Рис. 13. Терапевтическая работа с «отсечением» вершины «терапевт»

Здесь терапевт оставляет клиента наедине с проблемой. Терапевт при этом может быть крайне благожелателен, но, по сути, ничего не делает. Происходит это обычно, когда терапевт в замешательстве и, дойдя до крайности, — просто ждет окончания сеанса.

По собственному опыту авторы книги знают, насколько узнаваем каждый из трех описанных случаев. Мы знаем также, что в пролонгированной терапии и даже внутри одного сеанса в центре внимания может оказаться работа на той или иной оси. И это оправданно! Важно, чтобы при этом терапевт осознавал, где и для чего они с клиентом сейчас находятся, и отслеживал свои реакции, помня, что в Гештальте использование контрпереноса занимает большое место.

В идеале гештальт-терапевт включает в работу все три оси, гибко меняя акценты от одной из них к другой, а иногда занимает метапозицию, пытаясь достичь «эффекта геликоптера»: как бы посмотреть на все происходящее сверху, чтобы увидеть картину в целом. Помочь в этом могут вопросы, которые время от времени терапевту полезно себе задавать. На какой оси сейчас идет работа (полностью или преимущественно)? Насколько это сейчас целесообразно? Понятно, что для ответа на данные вопросы важно осознанно оказаться в метапозиции.

Заканчивая рассмотрение контрпереноса, стоит указать, что его позитивный потенциал признают не только гештальт-терапевты, но также представители других психотерапевтических школ гуманистической ориентации и даже современные психоаналитики. Всестороннее раскрытие этого потенциала происходит при осознании контрпереносных тенденций. Именно большая внимательность и бдительность терапевта к собственным чувствам и побуждениям открывает возможность поставить контрперенос на службу терапии.

Для гуманистической психотерапии в целом и гештальт-терапии, в частности, общепризнанно, что главным «инструментом» в работе выступает сам психотерапевт (очевидно включая контрперенос).

Когда-то одна из наших учениц, делающая самые первые шаги в овладении еще не искусством, но ремеслом гештальт-терапии, образно заметила: «Я — инструмент без инструкции по эксплуатации». С тех пор прошло много лет, и надеемся, что сейчас эта ученица может сказать о себе по-другому. Хотя передать «инструкцию по эксплуатации инструмента» при обучении Гештальту невозможно. Невозможно создать свод незыблемых правил работы *собой*. Профанацией прозвучало бы положение о том, что как только осознанный гештальт-терапевт обратится к собственной субъективности, то вот оно: на блюдечке с голубой каемочкой его контрперенос подскажет ему следующий шаг в работе. Наверняка же можно сказать следующее (см.: Ф. Перлз, 1996, с. 129–130; С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 150; И. Польстер, 1999, с. 179–180). Отбросив устаревший миф о нейтральности терапевта, что само по себе может фрустрировать значительно больше, чем провокативный вызов, гештальт-терапевт приветствует актуальные, партнерские и аутентичные отношения, оставаясь в эмпатии с клиентом (в определенном контексте — отождествление с клиентом, нахождение «в нем»), будучи при этом конгруэнтным самому себе (находясь «в себе») и поддерживая отношения симпатии («Я — Ты», то есть «между нами», вовлеченность в поле в целом, сознавая клиента, себя и то, что происходит при их взаимодействии).

## ЛИТЕРАТУРА

- Гингер С., Гингер А.* Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999. С. 287.
- Гринсон Р. Р.* Техника и практика психоанализа. Воронеж: НПО «МОДЭК». 1994. С. 491.
- Зембински З.* Перенос и контрперенос в гештальт-терапии // Гештальт-96 (сб. материалов Моск. Гештальт-института за 1996). М.: Московский Гештальт институт, 1996. С. 35–45.
- Кан М.* Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения. СПб.: Б.С.К., 1997. С. 143.
- Лебедева Н. М.* Трансфер в гештальт-терапии: подкидыш, приемное дитя или...? // Координаты «Я»: что и зачем. Альманах 3. СПб.: Санкт-Петербургский институт Гештальта, 2002. С. 11–32.
- Немиринский О.* «Хочу, чтобы ты стукнул меня по спине», или Микродинамика переноса // Гештальт-96 (сб. материалов Моск. Гештальт-института за 1996). М.: Московский Гештальт институт, 1996. С. 52–62.
- Перлз Ф.* Гештальт-подход и Свидетель терапии. М.: Либрис, 1996. С. 235.
- Польстер И., Польстер М.* Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики. М.: Независимая фирма «Класс», 1997. С. 272.
- Польстер И.* Обитаемый человек: Терапевтическое исследование личности. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 240.
- Сандлер Дж., Дэр К., Холдер А.* Пациент и психоаналитик: Основы психоаналитического процесса. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1993. С. 176.
- Шерно П.* Гештальт-терапия // Муллан Б. Психотерапевты о психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 208–227.
- Шон С. Я.* Ты и перенос // Гештальт-94. М.: Московский Гештальт институт, 1994. С. 30–36.
- Устное сообщение. СПб., 1996.



## Глава 3. ЭТАПЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

В настоящей главе мы попытаемся интегрировать материал двух предыдущих глав, применительно к различным этапам пролонгированной гештальт-терапии. Для этого можно воспользоваться четырехфазным циклом контакта Гудмена (рис. 14).



Рис. 14. Этапы терапевтического процесса (файл рис. 5)

Речь идет о цикле контакта клиента, организованном, вокруг потребности в изменениях определенного рода. Под терапевтическим процессом мы имеем в виду не разовую встречу, а пролонгированный процесс, включающий развитие отношений клиента и терапевта, от первой встречи до расставания, который может длиться от не-

скольких месяцев до нескольких лет. В принципе процесс кратковременного консультирования и даже однократной встречи прodelывает похожие этапы, в той или иной мере редуцированные.

Мы постараемся описать основные события терапии, процессы, происходящие с клиентом, а также посвященные этому действия терапевта, на каждой из фаз цикла, связав их с уровнями присутствия по Бьюдженталю.

Следует заметить, что фазы цикла не обособлены друг от друга, а скорее, плавно переходят одна в другую, иногда возвращаясь назад или временно перескакивая через фазу. Таким образом, речь идет, скорее, о тенденциях в динамике терапии, нежели о плавной кривой.

I. На преконтакте (I фаза) потребность в изменениях, как правило, не осознается клиентом особенно ясно, скорее, присутствует смутное «со мной что-то не так», определенного рода страдание или обобщенное желание перемен, не подкрепленное осознанием актуального состояния. Роль терапевта клиент также представляет себе достаточно смутно — в представлениях о терапевте значительную роль играют переносные процессы. Задачей терапевта на преконтакте будет исследование, что же представляет собой этот человек, клиент, какова его ситуация, что он считает проблемой. Клиент занят осознанием того, «что есть», — что представляет собой он сам в контексте своего окружения, своих внутриличностных и интерперсональных конфликтов. Их обоюдной задачей является присвоение клиентом ответственности за свое положение и сложности. Завершением этой фазы можно считать ясно сформулированный «терапевтический заказ» — признание клиентом потребности в изменениях определенного рода. После этого заключается терапевтический контракт.

#### **Уровни присутствия**

- Формальное присутствие.
- Поддержание отношений.
- Стандартное общение.

#### **Процессы клиента**

- Понимание и признание своей ситуации (в ее телесных, эмоциональных и когнитивных аспектах).
- Ответственное присвоение своей заботы.

- Принятие решения о выборе терапевта, готовности уделить терапии адекватное время и несении материальных расходов.

#### **Действия терапевта**

- Начало составления «портрета» — выслушивание:
  - расспрашивание,
  - работа с ожиданиями и опасениями,
  - конкретизация заказа.
- сопротивления скорее отмечают про себя, нежели обсуждаются с клиентом.

II. В контактинге (II фаза) в качестве фигуры окружающего мира, которая принимает участие в процессе желаемых изменений, определяется терапевт. Контактинг посвящен созданию и укреплению терапевтического альянса, развитию взаимного доверия и культуры «Я — Ты» диалога». Перенос и контрперенос (как реакция терапевта на перенос клиента), начавшие проявлять себя на предыдущей фазе, набирают силу; чаще к концу фазы происходит детрансференция, но иногда трансферентные процессы захватывают начало следующей фазы.

#### **Уровни присутствия**

- Стандартные отношения.

#### **Процессы клиента**

- Углубленное включение в ситуацию «здесь и теперь».
- Постепенное снижение удельного веса «заботы об имидже» по сравнению с заботой о включенном проживании ситуации.
- Развитие способности «давать» терапевту достаточную открытость и «принимать» помощь из горизонтальной позиции, без интроекции.

#### **Действия терапевта**

- Укрепление терапевтического альянса.
- Исследование актуального состояния и ситуаций клиента.
- Проработка сопротивлений, мешающих включенности и экспрессивности в актуальных отношениях с терапевтом «сейчас».
- Гипотезы о ведущих сопротивлениях.

III. Полный контакт (III фаза) характеризуется размыванием границы между субъектом (клиентом) и фигурой окружающей среды (терапевтом) с созданием общности «Мы» — активно работающей

пары. Для обоих актуализируются фигуры из внешнего мира — те лица, которые непосредственно окружают клиента и связаны с его проблемами, или те фигуры из прошлого, с которыми связаны основные незавершенные гештальты и ведущие сопротивления клиента.

#### **Уровни присутствия**

- Уровень критических обстоятельств.
- Интимность.

#### **Процессы клиента**

- Переход от рефлексивного признания своей ситуации к ее осознанию, от описания к проживанию.
- Непосредственное погружение в проблематику и работа с ней в «здесь и теперь».
- Завершение незакрытых гештальтов, лежащих в основе невротического конфликта.
- Изменение картины «Я и Мир» по мере динамики сопротивлений (изменение «сценария»).

#### **Действия терапевта**

- Предложение экспериментов, направленных на осознание ведущих сопротивлений: «распривычивание привычек» и постепенное движение к более острым ситуациям.
- Резнэктинг.
- Поддержание собственного уровня открытости и осознанности, достаточное для принятия клиента на уровне критических обстоятельств и интимности.

IV. Постконтакт (IV фаза) — ассимиляция изменений. Они должны выйти за пределы кабинета; пройти проверку на реалистичность в жизни; стать если не новой привычкой, то, по крайней мере, работающим навыком. Эмоциональный накал, связанный с влиянием личных изменений на окружение, находит выход в отреагировании. Двудеинство «Мы» снова распадается на терапевта и клиента, двух обособленных персон, претерпевших за этот период определенную динамику. Проживаются и обсуждаются процессы, связанные с завершением терапии и расставанием.

#### **Уровни присутствия**

- Критические отношения.
- Стандартные отношения.

### **Процессы клиента**

- Примерка новых решений к жизни и их адаптация к реальности.
- Приобретение дополнительных стратегий (расширение поведенческого репертуара), позволяющих удовлетворять актуальные потребности и поддерживать удовлетворительный организмический баланс в среде.
- Осознание и отреагирование изменений.
- Присвоение более партнерских отношений с терапевтом.
- Прощание.

### **Действия терапевта**

- Расспрашивание и выслушивание по поводу изменений в жизни и состоянии.
- Эксперименты, направленные на прояснение влияния собственных изменений на окружение и поиски более адаптивных вариантов поведения (работа на расширение границы «Personality»).

Обратная связь клиенту по поводу своих осознаний в связи с работой, чувств, связанных с клиентом и расставанием.

Какой бы этап совместного путешествия клиента и терапевта мы ни рассматривали, с чем бы ни столкнулись на этой дороге, мы (терапевты) никогда не бываем абсолютно свободны. Мы несем груз определенных обязательств, самыми главными из которых являются этические.

## **Глава 4. ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭТИКИ**

Мы хотим начать главу, посвященную этическим вопросам в Гештальте, с достаточно общего разговора о партнерстве, власти и зависимости. Подобное вступление нам кажется оправданным. Во-первых, данная глава завершает раздел, касающийся терапевтических отношений, а все три выделенные зоны внимания представляют собой их принципиальные аспекты и в большей или меньшей степени обсуждаются представителями различных психотерапевтических подходов. Во-вторых, что уже напрямую связано с заявленным на-

званием главы, — обсуждение этих аспектов чаще всего ведется именно в контексте профессиональной этики. Надеемся, что данный контекст будет сопровождать наш разговор с самого начала. Позднее мы попытаемся сделать его еще более выпуклым, рассматривая указанные аспекты терапевтических отношений (наряду с другими аспектами) непосредственно «под этическим прицелом».

Начнем с партнерства. Давайте не путать это с равноправием! Гештальт-терапевты действительно предлагают своим клиентам отношения партнерства, в том смысле, что это — отношения, в которых усилия обеих сторон направлены, в конечном счете, на прохождения пути, выбранного клиентом; в том смысле, что это — отношения сотрудничества с признанием ценности быть самим собой для каждого из участников терапевтического процесса; в том смысле, что это — горизонтальные отношения, в которых терапевт не выступает в роли эксперта (сравните с психоанализом, где терапевтические отношения вертикальны).

По мнению многих критиков, Ф. Перлз в своей практике скорее занимал позицию «собаки сверху» (Е. Т. Соколова, 2001). Возможно, это было связано с его индивидуальным терапевтическим стилем. Возможно, с настойчивыми попытками не только в теории, но и собственно в работе с клиентами отмежеваться от роджерсианского безусловного положительного принятия. Последнее Ф. Перлз считал позицией паттерналистской, способствующей инфантилизации клиента, противопоставляя ей блокирование его инфантильных попыток вручить себя терапевту и заставить того отвечать за жизнь клиента. Мы полагаем, что так или иначе перлзовские фрустрации с позиции «собаки сверху» (кстати, применяемые сейчас значительно реже) никоим образом не развенчивают современное гештальтское положение о важности партнерства. Гештальт-терапия на нем настаивает, так же как на взаимном доверии и уважении к самоценности участников терапевтического процесса.

Вместе с тем терапевтические отношения (не только в Гештальте) никогда не бывают абсолютно равными, хотя бы в силу асимметричности статусов сторон (З. Зембински, 1996; С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 152; Э. Спинелли, 1999, с. 200–201). Трюизм, но ведь клиенты обращаются к нам за помощью, а не наоборот; значительно чаще клиенты посещают терапевтов (хотя бывает, что вся терапия или

отдельные сессии проходят у клиента дома); клиент платит, а терапевт получает деньги; клиенты обычно более встревожены, чувствуют себя пристыженными или виноватыми, оказываются в зависимости от терапевта; терапевт обладает авторитетным статусом и большей властью.

Да, да, давайте не будем кокетничать — власть в психотерапевтической ситуации существует. Другое дело, что «терапевт имеет власть, которой, возможно, нет у клиента, но и клиент также обладает властью, которой нет у терапевта» (Э. Спинелли, 1999, с. 201). Клиент может говорить все, что ему заблагорассудится. И говорит, и это его право. И порой поносит терапевта на сессии в самых крутых выражениях... И обнять просит... Затасканная, но справедливая в определенном контексте фраза: «Клиент всегда прав». Самораскрытие же гештальт-терапевта происходит в рамках контролируемого и селективного участия. Не имеет он права говорить все, что приходит в голову, не имеет права делать все, что захочется. Неравные у него права с клиентом, отличны и обязанности, так что власть полномочий у них весьма разная. Что касается других видов власти, то они также асимметричны. Так, влияние высказанной признательности или злости клиентом терапевту и терапевтом в адрес клиента обычно имеет разную силу из-за очень большой значимости фигуры терапевта. В данном случае мы говорим о специфике власти поощрения и наказания. У терапевта также несравненно выше информационная власть, а, например, власть связей, основанная на отношениях с влиятельными людьми, может быть выше у высокопоставленного (или не очень) клиента, что обычно является иррелевантным фактором, но иногда приводит к скованности и смущению неопытного терапевта.

Разговор о власти в терапевтических отношениях особый, и мы не хотим сейчас обсуждать ее в деталях. Для нас принципиально еще раз подчеркнуть, что власть, хотим мы этого или не хотим, в терапевтических отношениях присутствует, и важно данное обстоятельство иметь в виду. Более того, терапевт может испытывать неосознанное искушение к злоупотреблению властью, а пространство Гештальта с его богатством активных техник оказывается для этого весьма благодатным.

Надеемся, что нам удалось развенчать еще один миф — о совершенно равных или равноправных отношениях в Гештальте. Надеем-

ся также, что при этом мы «не выплеснули с водой ребенка»: не убедили читателей в том, что гештальт-терапевты априори ориентированы на неравные отношения, и сохранили их веру в ценность аутентичности и партнерства в гештальт-терапии.

При обсуждении асимметричности статусов клиента и терапевта была уже упомянута зависимость как один из возможных аспектов терапевтических отношений. Остановимся на ней несколько подробнее. Формирование зависимости клиента от терапевта трактуется по-разному. «Для меня зависимость крайне важна, и я борюсь за то, чтобы позволить желанию зависимости иметь место в психотерапии», — пишет психоаналитик Сюзи Орбах (С. Орбах, 1999, с. 44). Ее опыт свидетельствует о том, что «мужчины, когда ты говоришь им, что привязанность — это нормально, воспринимают это спокойно, тогда как женщины борются в процессе психотерапии значительно дольше» (там же). Итак, здесь речь идет о целенаправленной борьбе с клиентом за то, чтобы зависимость появилась. Согласно другой точке зрения, развиваемой в русле гуманистической психотерапии, клиентам «приходится становиться зависимым от терапевта», если они хотят что-то изменить. При попытках овладеть чем-то новым важно, чтобы рядом находился поддерживающий человек, которым может быть психотерапевт. Но зависимость при этом не поощряется (см., например Д. Гэйл, 1999, с. 28–29). Наш опыт показывает, что клиенты, бывает, становятся зависимыми. По мнению авторов книги, это — как их право, так и их ответственность. Однако ответственность гештальт-терапевта не работать специально на возвращение зависимости, удовлетворяя этим, например, свои нарциссические тенденции или, еще хуже, — материальные потребности. Ответственность гештальт-терапевта — установить границы и определить, в частности, насколько он доступен для клиента (например, можно ли ему звонить по любому поводу); а также вместо «купания в лучах славы» при участившихся по инициативе клиента сеансах или его запросах типа: «Скажите, как надо» или «Как бы поступили вы на моем месте?», включать этот материал в работу. Несомненно, важным может оказаться и прямое инициирование терапевтом обсуждения гипотезы о зависимости клиента, оказание клиенту помощи в ее осознании, если это действительно так; в чем он ощущает свою зависимость, для чего она и пр. В конечном счете, гештальт-



терапевты стремятся помочь клиенту развить способы удовлетворения потребностей его собственными силами, развить способности клиента к самоподдержке, опираясь не на всемогущего терапевта, а на себя самого, присваивая свое собственное могущество.

Как можно видеть, проблема зависимости выступает не чисто профессионально-методической или технической, но имеет и этический аспект: эксплуатация зависимости клиента позволяет заработать, а также подпитывать нарциссизм терапевта.

Теперь нам кажется логичным перейти к обещанному в начале главы «этическому прицелу» и сконцентрировать непосредственное внимание на вопросах профессиональной этики. Помимо представляемого ниже обсуждения, естественно имеющего гештальтистскую направленность, рекомендуем читателям обратиться к их рассмотрению в широком пространстве психотерапии, представленному Н. Д. Семеновой (Н. Д. Семенова, 2000) и Е. Т. Соколовой (Е. Т. Соколова, 2001).

В Санкт-Петербургском институте Гештальта разработан Этический Код, находящийся в соответствии с Этическим Кодом EAGT (Европейской ассоциации Гештальт-терапии, полным членом которой наш институт является). Поскольку этот Код доступен для читателей, мы не будем приводить его полностью. Сосредоточим внимание на наиболее принципиальных, а также, возможно, реже обсуждаемых и более дискуссионных вопросах. Часть из них прямо или косвенно уже обсуждалась в настоящей главе, тем не менее мы полагаем целесообразным коротко затронуть их вновь в нескольких ракурсах.

Прежде всего, отметим, что первостепенной для гештальтистов (впрочем, не только для них) является забота о благе клиента. Вся терапевтическая работа основывается на уважении к достоинству и уникальности личности клиента. Взаимоотношения с клиентом рассматриваются как очень значимые, и считается этически неприемлемым использование признаваемой власти терапевта для удовлетворения им собственных потребностей. Аспекты власти мы уже обсуждали выше. Здесь заметим, что наделение терапевта властью в большей степени происходит на начальных этапах терапии, что не означает возможного пренебрежения вопросами власти в дальнейшем.

А такая опасность в Гештальте существует, и, возможно, она выше, нежели, например, при соблюдении чрезмерной нейтральности! Прерываясь лозунгом создания «равноправных» и аутентичных отношений, весьма легко соскользнуть в русло решения собственных проблем. К сожалению, нам доводилось видеть гештальт-терапевтов, делающих на семинарах все возможное, чтобы оставаться в центре внимания участников; или тех, кто искусно провоцирует членов группы на непрекращающийся поток высказываемых благодарностей, а то и поклонения в свой адрес; тех, кто склонен (надо — не надо) делиться своими слабостями, дабы казаться более человечным... Давайте помнить, господа гештальтисты, что все это может бросить тень недоверия на практику Гештальта, в эффективности которой в целом мы не сомневаемся.

Крайне важно для гештальт-терапевта быть внимательным к контрпереносу, который, наряду с несомненным позитивным потенциалом, может в вопиющих случаях вылиться в эмоциональное, финансовое и/или сексуальное злоупотребление.

О возможном финансовом насилии мы писали в связи с эксплуатацией зависимости клиента. Выскажем сейчас несколько более общих соображений об оплате терапевтических услуг.

Существует крайняя точка зрения, согласно которой «для терапевтов, оказывающих помощь человеку, попавшему в беду, брать деньги аморально». Мы ее не разделяем, хотя в исключительных случаях отказывались от оплаты. Получать деньги за ответственно выполняемую работу, приносящую людям пользу, — естественно, и это не вопрос нравственности. Не будем забывать и того, что, как правило, люди придают большее значение профессиональным услугам, если за них платят. По крайней мере, в российской культуре это так.

В настоящее время вопрос о мотивирующей функции денег живо обсуждается в терапевтической литературе. Одни авторы с этим согласны, напрямую утверждая, что оплата позволяет клиентам «чувствовать себя более включенными в процесс», дает им «не только чувство собственной силы, но и повышает их мотивацию» (Б. Торн, 1999, с. 75). Другие полагают, что клиенты «либо ценят терапевтические сессии, либо нет, и это не имеет ни малейшего отношения к деньгам» (С. Орбах, 1999, с. 50). Высказывается мнение, что оплата

способствует установлению более равных отношений, отражая факт взаимного вложения ресурсов (Ш. Силлс, 1999, с. 96), что, покупая услугу, люди обычно чувствуют больше прав на нее (Л. Томас, 1999, с. 259). Думаем, что в вопросах оплаты стоит быть гибким, назначая разную сумму оплаты в зависимости от материального положения клиента. Одному нашему коллеге когда-то клиент платил пустыми бутылками. Более часто российские собратья по гештальтистскому цеху назначают оплату бартером: я провожу терапию, ты мне делаешь массаж (занимаешься со мной английским, обучаешь водить машину...). Никак не осуждая коллег за подобные инновации, хотим обратить внимание лишь на то, что во всех этих случаях терапевтические отношения интерферируют с иными, приводя к смешению границ и так называемой множественности ролей (например, после сеанса терапевт оказывается в роли радикового или нерадикового ученика). Другое дело, когда в некоторых центрах в Великобритании клиенты, оплачивающие терапевтические услуги не напрямую, а косвенно — через налоги, добровольно ухаживают за садом, окружающим центр, выполняют в центре какую-то другую работу (Э. Спинелли, 1999, с. 206), или подростки при переходе от оплаты терапии их родителями к ее самостоятельной оплате (что может быть символически очень важно) делают это, принося записи своей любимой музыки (А. Филлипс, 1999, с. 283).

Не будем торопиться с выводами типа «платная терапия — это всегда хорошо, а бесплатная — никуда не годится». Может быть по-разному. В любом случае финансовый вопрос не должен быть окутан тайной. Мы слышали историю, когда по телефону человек договорился с терапевтом о встрече. Сессия длилась 2 часа, после чего терапевт сообщил, что его час работы стоит столько-то, «вы прибыли у меня вдвое больше и, соответственно, должны заплатить...». Больше клиент не появился. Для нас здесь большего внимания заслуживает не сам факт «потери клиента», но этическая составляющая описанной ситуации. С другой стороны, мы не ратуем за то, чтобы оплата сразу открыто постулировалась терапевтом как нерушимая данность. По телефону или в начале первой сессии ее возможно сделать предметом короткого обсуждения. Кроме того, стоит иметь в виду, что деньги имеют много личностных смыслов и их оттенков, поэтому возвращение в терапии к вопросам оплаты порой не только

уместно, но и терапевтически целесообразно. Отметим при этом, что снижение оплаты в процессе терапии (в частности, при изменении финансовой ситуации клиента) может привести к тому, что клиент начинает переживать неловкость, чувствовать себя виноватым или униженным. Важно не выносить эти актуальные переживания за скобки, а включить в работу. Напомним, что ранее в данном разделе обсуждался пример с чувством вины клиентки по поводу низкой оплаты.

Теперь о сексуальных злоупотреблениях. В настоящее время сексуальный контакт в рамках терапевтических отношений рассматривается как самая brutальная эксплуатация трансференции, зависимости и самой личности клиента (Н. Д. Семенова, 2000; Е. Т. Соколова, 2001). Для людей с расстройствами личности, в биографии которых инцестуальные посягательства или сексуальные оскорбления, домогательства и насилие имели (а также с высокой вероятностью могли иметь) место, сексуальный контакт с терапевтом может восприниматься как повторное изнасилование и инцест. Подобные эксцессы могут повлечь за собой как развитие психотических регрессивных эпизодов, так и суицидальные попытки.

Заметим, однако, что сексуальные злоупотребления этически недопустимы не только в форме провоцируемых сексуальных контактов, но также в форме преднамеренных комментариев или жестов. В силу своей профессии терапевты сталкиваются с людьми в ситуациях эмоционального надлома, здесь легче спровоцировать сексуальное влечение клиента или его желание «завоевать» терапевта любыми средствами (в том числе используя свою сексуальную привлекательность). Важно сохранять осторожность и деликатность по отношению к любым проявлениям сексуальности клиентов. Это не означает их игнорирования, ханжеской целомудренности терапевта или лицемерного морализаторства авторов книги без учета специфики конкретного случая. Это тем более не означает недопустимости физического контакта с клиентом. Последний в Гештальте (как и в целом ряде других психотерапевтических направлений) рассматривается в качестве возможного и часто полезного, при всех оговорках о необходимости убедиться в том, что прикосновение (объятие) не будет для клиента травматичным. Есть клиенты, с которыми надо быть особенно осторожными в отношении любых прикосновений,

и, возможно, до них вообще не следует дотрагиваться или делать это на очень продвинутых этапах терапии. Имеются в виду люди, пережившие насилие... Мы подробно рассмотрим физический контакт во втором томе в разделе, посвященном телесно-ориентированной работе в Гештальте, а сейчас вернемся к обсуждаемым сексуальным злоупотреблениям.

Если сексуальные отношения Юнга со своей пациенткой Сабинной Шпильрейн широко известны (см., например: А. Эткин, 1993), в том числе и многим гештальтистам, то «либеральность» Перлза в сексуальной сфере обычно остается в тени (ее не замечают или стыдливо замалчивают?). С другой стороны, первый Этический Код, запрещающий сексуальный контакт между терапевтом и клиентом утвержден Американской психоаналитической ассоциацией лишь в 1983 году и, соответственно, ни Юнг, ни Перлз, ни многие другие знаменитости, принадлежащие разным психотерапевтическим школам, никоим образом не нарушали каких-либо официальных этических норм.

Мы хотим также внести ясность в один эпизод из практики Ф. Перлза, им же самим описанный, но предполагающий, по меньшей мере, двусмысленное прочтение в русскоязычном издании. Приведем его полностью. «Однажды меня позвали в группу успокоить девушку, которая физически атаковала всех в группе. Члены группы пытались удержать ее и успокоить. Снова и снова она собиралась с силами и рвалась в атаку. Когда я вошел, она стала бить меня головой в живот и почти нокаутировала. Я позволил ей делать это, пока *обладал* ею на полу. Поднявшись, она начала снова. И так три раза. Я снова увел ее вниз и, запыхавшись, сказал: «Ни одна сука в моей жизни не избивала меня так сильно». Тогда она поднялась, обвила руками и сказала: «Фриц, я люблю тебя». По-видимому, в конце концов, она получила то, чего просила всю жизнь» (Ф. Перлз, 1995, с. 84–85). Согласитесь, если по тексту мужчина «обладает женщиной на полу», то сексуальный контекст налицо. А теперь представьте, что это самое «обладание» происходит трижды на глазах у всех членов группы!!! Заметим, кстати, что Перлз в это время уже, мягко говоря, немолод, и перед нами предстает едва ли не сексуальный маньяк! Однако в данном случае имеет место очевидная некорректность перевода. В первоисточнике речь идет только о физической

борьбе Перлза с участницей группы и о том, что он три раза опрокидывает ее на пол, обладая большей физической силой. Сексуального контекста здесь нет и в помине (F. Perls, 1969, p. 92). Оставим цитированный эпизод без дальнейших комментариев...

Для нас само собой разумеется не вступать в сексуальные отношения с клиентами или участниками терапевтических групп. При этом нам близка позиция Сержа и Анны Гингеров (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 154), согласно которой деонтологический запрет на переход к половому акту предохраняет как терапевта, так и клиента, приводя к большей раскованности участников терапии, чем это было бы в случае терпимости к такого рода переходу. Когда клиенты не опасаются «перехлестов», им легче проявить свои неудовлетворенные потребности в нежности или регрессировать и вновь испытать подавленные детские чувства, исследовать запретные желания и драматизировать фантазии, в том числе сексуального характера.

Мы осознаем целесообразность передачи клиента другому терапевту, если клиент и терапевт приходят к взаимному соглашению, что больше не могут поддерживать терапевтические отношения и хотят иных. Вместе с тем мы испытываем радость от того, что не являемся членами Американской психологической ассоциации, одним из этических принципов которой выступает строгое воспрещение сексуальных контактов в течение двух лет по завершении терапии, они также остаются под запретом по прошествии двух лет «за исключением особых случаев» (American Psychological Association. Ethical principles of psychologists and code of contact, 1992, p. 1605). Для сравнения: в Британской ассоциации консультирования существует правило не иметь сексуальных отношений с клиентами в течение не менее 12 недель после окончания работы с ними (Д. Гэйл, 1999, с. 34). В Этическом Коде EAGT никакие конкретные сроки не приводятся.

Мы напоминаем участникам терапевтических групп и особенно групп, посвященных телесно-ориентированной работе в Гештальте, об искусственно накаленной эмоциями атмосфере, однако не требуем от них письменного обязательства в «воздержании» от сексуальных отношений с терапевтом (что, как отмечалось, для нас естественно) или с другими участниками, как это делают некоторые ведущие. Подобные запреты представляются нам нарушением границ част-

ной жизни взрослых людей. Кроме того, мы помним, что «запретный плод сладок».

Итак, ограничения, касающиеся сексуальных отношений, не только относятся к сфере профессиональной этики, но и позволяют повысить эффективность терапии. Указанные ограничения никак не предполагают аскетизма в терапевтических отношениях.

Гештальт-терапевты призывают работать в атмосфере удовольствия. Для клиентов удовольствие может рассматриваться как один из факторов изменений, для терапевта — способствует высокой включенности и, в конечном итоге, большей эффективности. Ирвин Польштер даже пишет о значимости умения быть очарованным переживаниями клиентов (И. Польштер, 1999). Возможно, «очарованность» — слишком сильное слово, нам ближе — высокая заинтересованность, захваченность происходящим и получение удовольствия от работы.

Все это, помимо очевидной пользы для клиентов, помогает также избежать синдрома сгорания. А снижение удовольствия и падение интереса являются известными признаками истощения. Несколько слов о том, что помогает «не сгореть». Конечно, у каждого терапевта есть свои предпочтения, но все они связаны с попытками разнообразить свою деятельность. Один читает стихи или детективы, ходит на выставки или смотрит «тупые» фильмы. Другой, наряду с индивидуальной терапией, занимается научными исследованиями и ведет обучающие семинары в разных точках России или земного шара, отдыхая просто от того, что остался один в гостиничном номере, или во время посадок в различных аэропортах, где можно посидеть и помечтать, уставившись в пространство. Кто-то медитирует, катается на лыжах, уезжает в деревню или путешествует... Все так! Выбирайте сами, уважаемые читатели! И тогда, возможно, вы согласитесь с мнением о том, что «терапевты, которые сгорают, безответственны» (Н. Бичер-Мур, 1999, с. 304). Во всяком случае, в определенном контексте! Это тем более относится к гештальт-терапевтам, ибо основа Гештальта — в эффективной саморегуляции организма. Подразумевается, что гештальт-терапевт уж в чем, в чем превосходит своего клиента, так это — в способности к осознанию. Тогда, если он осознает, что начинает, выражаясь языком Гештальта, терять аппетит к работе; устал настолько, что его начинает от рабо-

ты «воротить», то *профессионально* — оказаться в другом месте вместо психотерапевтического кабинета или зала для групповой работы. Авторы книги не понаслышке знают, что иногда усталость уже очень велика, но в силу ранее принятых обязательств прямо сейчас на отдых не уехать. Однако разнообразить жизнь вполне возможно, что мы и пытаемся делать. Например, заблаговременно планируем поездку на ежегодную психотерапевтическую конференцию в Крым в конце апреля (где отвечаем «нет» на многочисленные просьбы о терапевтических сессиях), или — на несколько дней поездку семьями в Карелию за грибами с жизнью в палатках и сидением у костра. При актуальной усталости каждая из нас также прибегает к своим индивидуальным способам предотвращения синдрома сгорания. Как пишет П. Шерно: «Странно, если гештальт-терапевт сгорает — нам стоит научиться избегать этого» (П. Шерно, 1999, с. 226). К счастью, нам до сих пор избежать удавалось.

Уверены, что продолжение психотерапевтической практики при синдроме сгорания может принести вред не только терапевту, но и клиентам. Работать в таком состоянии (например, ради поддержания собственного финансового благополучия) — это непосредственно нарушать профессиональную этику. Подобным образом в Этическом Коде Санкт-Петербургского института Гештальта (так же как и в Коде EAGT) указано, что при личностном кризисе или физическом заболевании гештальт-терапевта (конечно, не имеется в виду ОРЗ и т. п.) целесообразна супервизия, что является способом мониторинга границ профессиональных отношений.

Начинающие терапевты обычно весьма озабочены собственной эффективностью, но рассматривают ее сугубо в контексте профессиональной компетентности, оставляя в стороне ее этическую составляющую. Тем не менее «эффективность — очень важный этический вопрос» (Б. Шелдон, 1999, с. 176). Важный и не такой простой, как может показаться на первый взгляд. Рассмотрим два полярных случая.

Идет очная супервизия, и клиент в конце сеанса чувствует явное улучшение своего соматического состояния, при этом терапевт (обучающийся Гештальту и еще не имеющий собственной практики) по сути ничего не делал, кроме того, что в течение сорока минут невербально проявлял свое сочувствие и «селективно самораскрывался»,



говоря о своей растерянности. Если супервизор начинает вместо действительного разбора сеанса лишь хвалить менее опытного коллегу, ссылаясь на «очевидный эффект», то скорее принесет ему вред, возможно укрепив в позиции, что тот уже вполне может практиковать, и сама по себе мягкая манера общения приводит к чудодейственным результатам. Представьте, что подобную супервизию наш вымышленный герой получил неоднократно, и ...он уверенно решает начать прием. У него вскоре может оказаться фешенебельный офис (на родительские средства) с уютным фойе и не менее уютным кабинетом, его менеджер обеспечил хорошую рекламу, а он сохранил мягкую манеру общения, не добавив к ней особо ничего. Представим, что его клиенту стало лучше. С одной стороны, все здорово: эффективность налицо и этические принципы вроде не нарушены. Ой ли! Ведь сработал в действительности плацебо-эффект, клиент оказался грамотно «пойманным на крючок», что вполне в духе идеологии социального манипулирования. Не противоречит ли это профессиональной этике? Не внес ли свой вклад в сие и супервизор, о котором шла речь в начале нашей истории? Ну, ладно, у нашего начинающего терапевта, может быть, еще многое изменится: подучится, обратится за супервизией к кому-то другому... Но представим сходную ситуацию с опытным терапевтом, возможно, в том же уютном кабинете, который и мог бы, но не сделал всего, что в его профессиональных силах: уже шестой клиент за день, чего корячиться — сработает обстановка и манера общения... Сработали, и клиент ушел довольный. Не вызывает ли эта история еще больше вопросов этического характера? У нас, так же как у Е. Т. Соколовой (Е. Т. Соколова, 2001, с. 295), вызывает.

Мы обещали полярный случай. Пожалуйста! У клиента в процессе пролонгированной терапии наступает ухудшение, на очередном сеансе он на это жалуется, да и сам терапевт это видит. Что ж, принцип «не навреди» нарушен? Не эффективен наш коллега? Пусть это признает, передаст клиента другому терапевту, или, в крайнем случае, милости просим тут же на супервизию! И здесь мы имеем дело лишь с внешней видимостью — в данном примере «неэффективности». Общеизвестно, что «психотерапия никогда не может быть уподоблена «хайвэю» к абсолютному, мгновенному и вечному благополучию, а терапевтический процесс полон порой

весьма драматическими эпизодами...» (Е. Т. Соколова, 2001, с. 295–296). Состояние обратившегося за терапевтической помощью подвержено изменениям то в сторону улучшения, то ухудшения не только в психоанализе в связи с трансферентными отношениями, но и в гештальт-терапии. На определенном этапе терапии оно может ухудшиться, что совсем не свидетельствует однозначно о неэффективности терапевта.

К этической сфере относится ответственность гештальт-терапевта продолжать свое личное и профессиональное развитие, так же как и внимание к ограничениям своей компетентности.

Что касается личной работы, то речь, естественно, не идет о решении терапевтом всех своих проблем, но о способности без излишней тревоги смотреть в лицо этим проблемам. С точки зрения С. Гингера, «терапевт должен уметь с достаточной легкостью встретить пять основных типов экзистенциальных вопросов, которые поднимают клиенты: одиночество, сексуальность, сомнения, агрессивность, смерть. Эти пять осей должны быть проработаны в ходе личной терапии, получения базового образования и супервизии...» (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 157).

Говоря об ограничениях компетентности, коснемся вопроса отказа клиентам. В ряде случаев может оказаться полезным адресовать клиента другому психотерапевту или специалисту другого профиля. Это не только не зазорно, но иногда просто необходимо. Из-за недостаточной подготовленности к работе с психотическими расстройствами, из-за того, что проблематика клиента сильно резонирует с актуальной жизненной ситуацией терапевта, из-за того, что терапевт сейчас перегружен... Помимо прочего крайне важно осознавать, с какими клиентами я «не хочу» работать. Для одних терапевтов любой клиент — человек, нуждающийся в помощи, и они готовы ему помочь независимо от его религиозных или политических взглядов. Для других, несмотря на обращение к ним за профессиональной помощью, неприемлемо проводить терапию, например, с клиентом, состоящим в фашиствующей группировке. Что ж, просто порекомендуйте другого специалиста. Это более честно, нежели работать, тщательно обходя «все острые углы», шепетильно заботясь о собственном имидже профессионала, который может поднаться над *любыми* ценностными разногласиями. Отказывать ли

клиенту — это всегда выбор, и если гештальт-терапевт не осознает своих пределов, то у него в определенном аспекте утрачена функция Это. Проработка подобных «слепых пятен» может быть важным предметом обсуждения на супервизорской сессии.

Самостоятельного внимания заслуживают случаи обращения к терапевту его коллег, близких друзей, родственников или партнеров. Ведение терапевтической практики с такими клиентами жестко не табуировано. Однако своих учеников мы от нее предостерегаем. Во-первых, существует риск испортить отношения «по жизни», поскольку аутентичное выражение терапевтом негативных чувств может быть воспринято близким человеком как личный выпад, а иные фрустрирующие интервенции или любая конфронтация — как недопустимый наезд. Во-вторых, старые «нетерапевтические» отношения будут, *вероятно*, мешать профессиональному взгляду: что-то важное можно проглядеть, на что-то по привычке не обратить внимания...

В литературе дискутируется возможность работы с проблематикой клиента, которая далека от личного опыта терапевта. Выступает ли такая проблематика ограничивающим фактором? По нашему мнению, не обязательно: гештальт-терапевт может эффективно сопровождать женщину, потерявшую ребенка, или проводить терапию с умирающими в хосписе, сам не пережив этих ситуаций. Вероятно, в таких случаях необходимо быть более бдительным, но еще большая бдительность требуется при работе с проблемами, которые как раз знакомы по собственному опыту, если их актуальность высока в данный период жизни терапевта или они касаются старых ран, которые до сих пор не зажили.

Теперь об общеизвестной норме конфиденциальности. Она не специфична для Гештальта и является общепризнанной во всех психотерапевтических школах (см., например: Н. Д. Семенова, 2000). Казалось бы, что тут обсуждать? Однако попробуем представить несколько непростых ситуаций.

Вот идет сеанс на психотерапевтической группе. Клиентка работает с терапевтом в центре круга. Она говорит о «несложившихся отношениях» с неким мужчиной, к которому у нее много гнева. Постепенно картина становится все более конкретной и выясняется, что этот мужчина — ведущий группы, в которой женщина недавно

участвовала. Она скороговоркой начинает описывать «несправедливости» со стороны этого, очевидно, узнаваемого для доброй половины членов данной группы опытного терапевта. Да, имя не названо, но все столь прозрачно, что участники начинают хмыкать, переговариваться, а кто-то, прикрывая рот, произносит: «Так ведь это она о (называется имя)». Продолжать работу «как обычно», например, на раскрытие ретрофлексии и отреагирование гнева? Просто остановить сеанс, сделав комментарии о практически нарушении нормы конфиденциальности происходящего на другой группе? Работать на осознание этого нарушения? Сказать, что поднятая проблема — для индивидуальной терапии? Задать вопрос о том, что помешало клиентке обсудить тревожащие ее отношения напрямую там и тогда?

Вероятно, у разных терапевтов могут быть свои варианты. Для нас любой выбранный вариант непосредственно относится к сфере профессиональной этики. Конечно, самим терапевтом, который проводит описанный выше сеанс, изначально конфиденциальность никак не нарушена, но он — свидетель этого нарушения. Так давайте хотя бы не соучаствовать! Не продолжать сеанс как ни в чем не бывало! Как только появились подозрения о нарушении! Естественно, чем раньше, тем лучше. Будем корректны по отношению к своим коллегам и, кстати, обезопасим участников своей группы, у которых может появиться страх, что подобным образом может быть нарушена конфиденциальность событий и в данной группе.

Существуют ли условия, при которых нарушение конфиденциальности признается целесообразным и этичным? Да, существуют: это те особые случаи, когда имеет место реальная угроза здоровью и жизни клиента и других людей. Целесообразность понятна. А как быть с этичностью — ведь нарушается обет конфиденциальности? В данной связи важно информировать клиента, что в подобных исключительных случаях терапевт может нарушить конфиденциальность и предпринять соответствующие шаги. Тем не менее принятие решения об информировании третьих лиц или организаций может вызывать сильные переживания у терапевта, в определенной мере противореча его установке на гуманизм в терапевтических отношениях и признанию права клиента на конфиденциальность.

А вот совсем гротесковый пример.

В пролонгированной терапии клиент работает над своими сложными отношениями с любимой женщиной, которая никак не решается оставить мужа. От сессии к сессии всплывают все новые подробности, и терапевт понимает, что любовница клиента — это его (терапевта) жена. Как быть? Под благовидным предлогом адресовать клиента другому терапевту? Или свято следовать одной из норм Этического Кода, согласно которой при конфликте интересов обязанность терапевта сообщить об этом клиенту и быть готовым прорабатывать связанные с этим вопросы? При этом, соблюдая норму конфиденциальности, ни о чем не говорить с женой? Не будем давать советов... Пожелаем нашим читателям и самим себе не оказываться в подобной ситуации!

Примеры, в которых соблюдение конфиденциальности — «дело тонкое», можно продолжить. Для нас же важно не множить их, но привлечь внимание к тому, что при появлении сомнений о границах конфиденциальности следует обратиться за супервизией. А в исключительных случаях — это может быть трудный выбор самого терапевта, неизбежно связанный с этикой и, возможно, имеющий экзистенциальный смысл.

Наконец, завершая разговор об этических аспектах Гештальта, мы хотели бы затронуть вопрос о терапевтических неудачах. Присоединяемся к эмоциональному призыву Е. Т. Соколовой о значимости предоставления профессиональным сообществом «известного «кредита доверия», предполагающего право личной ответственности за возможные риски и инциденты, включая и терапевтические неудачи» (Соколова, 2001, с. 296). На супервизорских сессиях в Санкт-Петербургском институте Гештальта трудные и неудачные случаи из практики не раз становились предметом обсуждения. Возможно, подобная открытость присуща и супервизорским группам в других российских организациях, преподающих Гештальт. Однако здесь — все свои: все выпускники (слушатели дипломного курса) одной *alma mater*. А вот для обнародования неудачных случаев в печати или вынесения их на супервизию с коллегами из других организаций необходим достаточный уровень профессиональной зрелости и снижение нездоровой конкуренции в стане российских гештальтистов. Более того, открытое публичное обсуждение терапевтических неудач, без нанесения вреда самому терапевту, возможно только па-

раллельно с реальной гуманизацией и повышением толерантности общества. Этическая же и дидактическая ценность подобного обсуждения не вызывает сомнений. На ошибках, как известно, учатся. Кроме того, на них можно учиться.

Подводя итоги предпринятого в настоящем разделе обсуждения терапевтических отношений в Гештальте, еще раз подчеркнем, что они никоим образом не сводятся к так называемому техническому контакту с клиентом. Последний помогает повысить степень терапевтического участия. Однако исторически, по мнению И. Польстера, он был источником терапевтической ригидности, удерживая и клиента, и терапевта от необходимой доверительности и открытости (И. Польстер, 1999, с. 136). Свободное владение техническим арсеналом не только не гарантирует эффективности терапевтической гештальт-практики, но может «сработать» в противоположном направлении, вытеснив из сферы внимания значимость драматического накала человеческого существования и обычный человеческий контакт. Мы подробно рассматривали отличия терапевтических отношений от отношений в повседневной жизни, вместе с тем нивелирование обычного контакта и поглощенность высокой технологичностью в отношениях с клиентом для Гештальта губительны. Технические огрехи здесь поправимы, отсутствие живого человеческого контакта — критично.

При всей избирательности в самораскрытии гештальт-терапевта и контролируемом участии, он остается аутентичным партнером, который, ставя во главу угла интересы клиента, опирается в работе не на испытанные годами теории, а на непосредственные переживания и опыт — свои и клиента, на то, что «здесь и теперь» происходит между ними. Не столько техническая компетентность, сколько личное присутствие и творчество создают неповторимость терапевтических отношений в Гештальте. Отправляясь в путь, который выбирает клиент, будем помнить, что в пути нас — двое и от того, каковы взаимоотношения этих двоих, во многом зависит длина пути, а также то, какие препятствия и находки на нем встретятся, какие открытия будут сделаны. Искусство гештальт-терапевта с необходимостью предполагает способность выстраивать терапевтические отношения, при которых совместное путешествие в неизведанное оказывается возможным, полезным для клиента и увлекательным для обоих путешественников.

## ЛИТЕРАТУРА

- Бичер-Мур Н.* Психосинтез // Муллан Б. Психотерапевты о психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 287–307.
- Гингер С., Гингер А.* Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999. С. 287.
- Гэйл Д.* Гуманистическая психология // Муллан Б. Психотерапевты о психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 17–37.
- Зембински З.* Перенос и контрперенос в гештальт-терапии // Гештальт-96 (сб. материалов Моск. Гештальт-института за 1996). М.: Московский Гештальт-институт. 1996. С. 35–45.
- Орбах С.* Психоанализ // Муллан Б. Психотерапевты о психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 38–58.
- Перлз Ф.* Внутри и вне помойного ведра. СПб.: «Петербург-XXI век», 1995. С. 448.
- Польстер И.* Обитаемый человек: Терапевтическое исследование личности. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 240.
- Семенова Н. Д.* Этические основы психотерапии // Основные направления современной психотерапии. М.: «Когито-Центр», 2000. С. 379.
- Силлс Ш.* Трансактный анализ // Муллан Б. Психотерапевты о психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 78–100.
- Соколова Е. Т.* Общая психотерапия. М.: Тривола, 2001. С. 304.
- Спинелли Э.* Экзистенциальная терапия // Муллан Б. Психотерапевты о психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 182–207.
- Томас Л.* Психотерапия, раса и национальность // Муллан Б. Психотерапевты о психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 243–266.
- Торн Б.* Терапия, центрированная на человеке // Муллан Б. Психотерапевты о психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 59–77.

- Филлипс А.* Психоанализ // Муллан Б. Психотерапевты о психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 267–286.
- Шелдон Б.* Когнитивно-бихевиоральная терапия // Муллан Б. Психотерапевты о психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 159–181.
- Шерно П.* Гештальт-терапия // Муллан Б. Психотерапевты о психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 208–227.
- Эткинд А.* Эрос невозможного. История психоанализа в России. СПб.: Медуза, 1993. С. 463.
- American Psychological Association. Ethical principles of psychologists and code of contact // *American Psychologist*, 1992, 47. P. 1597–1611.
- Perls F. S.* In and Out the Garbage Pail. New York: Bantam Books, 1969.



## **РАЗДЕЛ VI.**

### **ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОД В РАБОТЕ СО СНОВИДЕНИЯМИ**

---

Сновидениям, «этим очаровательным произведениям человеческого творчества» (Ф. Перлз, 1996, с. 78), отводится в Гештальте особая роль. Для Перлза, как и для Фрейда, они — королевский путь в психотерапии. Не случайно даже в коротких обзорах, посвященных Гештальту, работе со сновидным материалом отводится самостоятельное место (Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер, 1985; Ж.-М. Робин, 1996; Б. Брински, 1996; Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С., 1999, с. 216–218; В. И. Тарасов, 2000; Р. Нельсон Джоунс, 2000, с. 80–81; Психотерапия под ред. Б. Д. Карвасарского, 2000, с. 247 и др.). Собственно, семинары по работе со сновидениями и принесли Перлзу признание и славу. Приглашаем читателей вступить на этот королевский путь, пристально рассматривая его важнейшие вехи и указатели, путешествуя по давно проложенным и современным развилкам, преодолевая явные и не очень заметные препятствия, продвигаясь к осознанию полифонии гештальтистского взгляда на сновидения и их использование в терапевтической практике.

Иными словами, попытаемся выделить основные направления в работе со сновидениями на территории королевства Гештальт.

## **Глава 1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ СО СНОВИДЕНИЯМИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ**

Сначала речь пойдет об использовании сновидений в индивидуальной гештальт-терапии, хотя внимательный читатель без труда экстраполирует этот опыт и на работу в группе. Специально о дополнительных возможностях, которые предоставляет группа в работе со сновидениями, мы поговорим в конце настоящей главы.

Первое направление предполагает... отсутствие какой-либо специальной работы со сновидным материалом на психотерапевтическом сеансе. Гештальт разделяет положение о том, что сновидения сами по себе обладают терапевтической функцией. Приводя к катарсическому эффекту, они действуют как ауторегуляторы аффективных напряжений (Ференчи), позволяя их снять или снизить и десоматизировать тревогу (Фишер).

Кроме того, во время сна упорядочивается и закрепляется приобретенный опыт. Согласно гипотезе французского исследователя Жуве, работа сновидений заключается в «генетическом перепрограммировании». Благодаря им мы как бы выходим на уровень «молекулярного чтения» для пересмотра уроков Великой Книги Жизни, в которой записан весь опыт человеческого рода. Информация, поступающая из глубин нашего коллективного бессознательного, регулярно пересматривается и дополняется опытом прошедшего дня. Так, сны позволяют гармонизировать приобретенное и инстинктивное поведение, интегрируя индивидуальную память в нашей коллективной памяти (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 211–212).

По сути, сновидения обычно сами являются нашими бесплатными психотерапевтами. Их благородный труд по починке и усовершенствованию нейронных сетей достоин всяческой признательности. С другой стороны, во время сновидения сразу после психической травмы осуществляется запись травматического опыта, или, метафорически говоря, в нейронной сети могут появиться достаточные серьезные повреждения и поломки. Отсюда вытекает очевидный

практический вывод о целесообразности психотерапевтической работы с психической травмой до первого сна. В лекциях, которые Серж Гингер читал для студентов нашего института несколько лет назад, он приводил примеры того, насколько быстрее и легче достигается стабильный психотерапевтический эффект, если работа с клиентом ведется в день произошедшей травмы. Наш собственный опыт по работе с утратами также это подтверждает (Е. А. Иванова, Н. М. Лебедева, А. Л. Яковлев, 2002).

Конечно, трудно предположить, что участник автомобильной аварии, в которой погибли его друзья; родители, не подозревавшие о наркозависимости сына и узнавшие о его смерти после передозировки героина; люди, спасшиеся из горящего дома, немедленно обратятся за психотерапевтической помощью. Даже при вере в ее эффективность (что пока достаточная редкость в российской культуре) маловероятно, что, будучи в шоке, они вспомнят о представителях нашей профессии. Скорее проводить их на психотерапевтический прием или позвонить психотерапевту с просьбой приехать может кто-то из окружающих. А что же зависит от нас, специалистов помогающих профессий? Только ли оказать психотерапевтическую помощь, если за ней обратились? Думаем, что первостепенной задачей является просветительская, связанная с информированием широких слоев населения. Людям действительно важно знать о том, что психотерапевтическая помощь, оказанная до первого сна после психической травмы, имеет особую ценность.

Если сновидения, следующие непосредственно за стрессовым событием, скорее ведут к укоренению травматического опыта, то в дальнейшем они же позволяют «переварить» травмы посредством бессознательной тренировки в преодолении стрессовых ситуаций. Прежде всего, это относится к повторяющимся снам, которые, с точки зрения Жана Пика, ведут к смягчению и далее к «стиранию аффективной ауры вокруг оставшихся в памяти следов от стрессовой ситуации» (по: С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 215).

Итак, в целом Гештальт рассматривает сновидения как феномены бытия, имеющие травматическую (исцеляющую) и — шире — терапевтическую функции.

Второе направление в работе со сновидениями связано с сознательным восстановлением содержания сна в памяти и особенно его

пересказом кому-либо. Подобный пересказ часто сопровождается отреагированием сильных эмоций, принося облегчение.

Наряду с этим он приводит к росту осознания. Авторы вспоминают свои студенческие годы, когда во время сессии мы перезванивались с сокурсниками в попытках разобраться с трудным экзаменационным вопросом. Порой, излагая материал в телефонную трубку, мы не столько помогли находящемуся на другом конце провода, сколько сами начинали лучше понимать его смысл. Не происходило ли нечто подобное и с вами, уважаемые читатели?!

В данном контексте можно полагать, что изложение сна другому человеку способствует переходу бессознательного в осознаваемую зону и, соответственно, имеет терапевтическую составляющую. Напомним, что расширение зоны осознания — один из базовых принципов Гештальта.

Поэтому, если кто-то из участников гештальт-группы в шеринге делится своим сном или клиент рассказывает сон психотерапевту, ничего не собираясь с ним делать на данном сеансе, не стоит призывать и тем более настаивать на проработке сна. Возможно просто принять услышанное, имплицитно, а иногда и эксплицитно признавая, что человек уже сделал определенную психотерапевтическую работу.

Кроме того, услышанный сон часто помогает гештальт-терапевту (как, впрочем, и коллегам, практикующим в других подходах) в формулировании собственных гипотез, которые будут проверяться на этом и следующих сеансах при работе, возможно, не непосредственно со сновидением, а с материалом из бодрствующего состояния клиента. Не случайно использование сновидения как предлога для работы, как ее первый шаг С. Гингер рассматривает как самостоятельный подход — у нас он получился третьим по счету. Обращая внимание не на содержание сновидного материала, а на форму его изложения клиентом «здесь и теперь» (тон голоса, жестикуляцию, изменение мимики, дыхания и пр.), гештальт-терапевт может даже «дойти до полного отрицания значимости содержания... сновидения!» (С. Гингер, 2002, с. 147–148).

Четвертое направление связано с использованием психоаналитических традиций. Хотя первоначально гештальт-подход в работе со сновидениями, развитый Перлзом, предполагал всевозмож-

ное размежевание с идеями Фрейда, современный Гештальт относится к ним со значительно большим почтением. Безусловно, и Гештальт, и другие терапевтические школы обязаны Фрейду за возведение сновидений на Олимп Важности в психотерапии. Именно Фрейд первым отдал дань сновидениям как бессознательному, работа с которым позволяет значительно продвинуться в психотерапевтической практике.

Более того, современные гештальтисты иногда допускают использование интерпретаций при проработке сновидного материала, которые (наряду со свободными ассоциациями) обладают сверхценностью для психоаналитиков. Да, это не основной инструмент в Гештальте. Да, к нему прибегают крайне редко. Да, пожалуй, практически мы не используем классических аналитических трактовок. И все-таки интерпретации иного толка порой могут оказаться полезными. Прибегая к интерпретациям, гештальт-терапевты обычно пытаются *обобщить* вербальный и невербальный материал, презентированный на сеансе. При этом часто после них клиенту следует вопрос: «Как то, что я сказал(а), эмоционально отзывается для тебя?». Наши интерпретации вытекают из того, что мы услышали о содержании сновидения, из ответов на вопросы о чувственном опыте, из наблюдения за телесным статусом клиента при проигрывании сновидения и т. д. Мы скорее устанавливаем связи, наводим мосты между феноменами, которые наблюдаем в работе, нежели интерпретируем латентный слой сновидения, как это делается в психоанализе. Такие «осторожные» интерпретации использовал и сам Перлз. Приведем фрагмент его работы с Джин.

**Джин (Дж.).** Я не — все было так смутно, пока я не обнаружила, что я — пока это место не превратилось в край обрыва. Я не помню, боялась ли я в начале или нет...

**Фриц Перлз (Ф.).** Сейчас ты на краю обрыва. Ты боишься спускаться?

**Дж. (смеется).** Я полагаю, что немножко боюсь спускаться. Но тогда это кажется как...

**Ф.** Значит, экзистенциальное послание гласит: «Ты должна спуститься вниз».

**Дж.** Полагаю, я боюсь узнать, что там внизу.

**Ф.** Это указывает на ложные амбиции, на то, что ты находишься слишком высоко.

**Дж.** Это верно.

**Ф.** Итак, экзистенциальное послание гласит: «Спускайся вниз». А наша ментальность снова говорит: «Наверху лучше, чем внизу». Ты должна всегда быть где-то выше... (F. S. Perls, 1969, p. 148).

Случалось, что Перлз еще более прямо предлагал собственную версию экзистенциального послания сновидения клиента. Например, вот как он заканчивает сеанс с неким Чаком: «...для меня экзистенциальное послание этого сна выглядит следующим образом: «Ты не должен ждать, пока собьешь своего мальчику, чтобы войти с ним в контакт». (В повторяющемся сновидении Чак едет с холма в своей машине на работу и толкает маленького сына, бегущего перед машиной). Далее Перлз продолжает комментировать сформулированное им послание: «Ты не должен копировать своего отца» (Ф. Перлз, 1998, с. 192).

Трудно не заметить здесь интерпретаций, от которых так открепивался основатель Гештальта. Но и не менее трудно проигнорировать отличия перлзовских интерпретаций от интерпретаций классического психоанализа.

Что касается фрейдовских свободных ассоциаций, то их тоже изредка можно встретить на гештальт-сеансах. Пожалуй, и типичная для гештальтистов терапевтическая интервенция типа: «Попробуй, стань домом из своего сна и проговори все, что сейчас всплывает» — похожа на приглашение к свободным ассоциациям. В ответ на нее клиент, по сути, и начинает ассоциировать: «Я — дом, такой большой, неухоженный... мрачный... во мне никто не живет... я никому не нужен» и т. д. Серж и Анна Гингеры прямо отмечают, что «последовательная идентификация со всеми элементами сновидения ...влечет за собой ассоциации» (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 61). Впрочем, и сам Перлз, столь настойчиво призывающий не интерпретировать и не использовать свободных или несвободных ассоциаций (которые он называет диссоциациями), все-таки допускает, что «при помощи этой процедуры можно достичь некоторой интеграции» (F. S. Perls, 1969, p. 68).

Кроме того, в практике Гештальта широко используются челноки из опыта, связанного со сновидным материалом, в реальное бы-

тие клиента. Когда клиент произносит эмоционально насыщенные фразы, идентифицируясь с каким-то персонажем сна, или в диалоге прямо выражает сильные чувства от лица одного персонажа другому, терапевт может спросить о том, какие параллели это имеет с реальной жизнью. С нашей точки зрения, это можно было бы назвать не «свободными», как в психоанализе, а «направляемыми ассоциациями». Мы предлагаем осознать, с чем (с какими событиями, отношениями) в реальной жизни клиента «ассоциируется» то, что он сейчас, на сеансе проживает, находясь в ткани сна.

Пятым направлением является юнгианский анализ. В отличие от Фрейда Юнг интересуется скорее течением актуального психического процесса, чем глубинными структурами. что, безусловно, роднит его с гештальтгистской парадигмой. Кроме того, Фрейд рассматривает сон как имманентное послание из пучины наших бессознательных импульсов, позволяющий в замаскированной форме всплыть подавленным желаниям. Юнг же возвращает сновидению возвышенный смысл, связывая его не только с индивидуальным бытием, но и общим культурным человеческим фондом. Сон, по Юнгу, раскрывает содержание коллективного бессознательного и несет экзистенциальное послание сновидцу. Такое понимание сновидного материала согласуется со взглядами многих современных гештальт-терапевтов (J. Zinker, 1977; R. E. Fantz, 1987; С. Гингер, А. Гингер, 1999; С. Гингер, 2002). При работе со снами для них важно опираться на выделенные Юнгом индивидуальные символы и архетипы, которые могут присутствовать во сне. Эти символы и архетипы используются и для непосредственной «расшифровки» сна, но чаще для формулирования терапевтических гипотез, которые будут проверяться по ходу сеанса. Кроме того, гештальт-терапевты прибегают к мифам, сказкам, сагам и другому фольклорному материалу, что берет начало также с работ Юнга. Всплывающие мифы или сказки могут быть рассказаны как самим терапевтом, так и клиентом в ответ на предложение терапевта вспомнить их в связи с содержанием сна. Тогда прорабатывается не только сам сновидный материал, но и материал из общечеловеческого наследия, что значительно обогащает зону осознания клиента.

Юнг придает серьезное значение внутреннему диалогу, происходящему в своеобразном «внутреннем театре» с участием персон-

фицированных частей сознания клиента, в частности диалогам между персонажами сна. Ниже мы увидим, сколь значимы такие диалоги для Перлза и других представителей гештальт-терапии. Наконец, в работе со сновидениями Юнг использует техники, близкие к современному Гештальту, например технику амплификации.

Следующим является классическое в гештальт-терапии направление, развитое Перлзом. До него еще Отто Ранк высказывал гипотезу о том, что элементы сновидения являются проекциями сновидца, но именно Перлз придал этой идее законченность, развил ее в психотерапевтической практике, обогатив теоретическими находками и практическими техниками. (F. S. Perls, 1969; Ф. Перлз, 1996; 1998; Б. Брински, 1996; И. Польштер, М. Польштер, 1997; Дж. А. Гринуолд, 2000; и др.). Итак, для основателя Гештальта все элементы сновидения являются спроецированными частями личности сновидца. Терапевтическая работа направлена прежде всего на то, чтобы вернуть себе, присвоить обратно свои проекции. Это работа на реассимилирование и воссоединение с тем, что отвергнуто или отчуждено от себя.

Противодействием отчуждению, по Перлзу, является отождествление. Поэтому человеку предлагается последовательно идентифицировать себя с разными элементами сна. Отожествляясь с ними, сновидец и возвращает себе собственные проекции, становясь все богаче, обретая скрытый потенциал сновидения и собственную целостность. Гештальт-терапия призвана помочь личностной интеграции. Поскольку наиболее ясно фрагментация личности видна во сне, то не случайно работа именно со сновидениями для Перлза — «это королевская дорога к интеграции» (Ф. Перлз, 1998, с. 72).

Перлз пишет: «В Гештальт терапии мы не интерпретируем сновидения. Мы делаем с ними кое-что поинтересней. Вместо анализа и последующего препарирования сновидения мы хотим вернуть его к жизни. И способ вернуть его к жизни состоит в том, чтобы вновь прожить сновидение так, как будто оно разворачивается сейчас. Вместо того, чтобы рассказывать о нем, как об истории из прошлого, воплотите его в действие, разыграйте его в настоящем таким образом, что оно становится частью вас самих, таким образом, что вы в него реально вовлечены» (F. S. Perls, 1969, p. 68–69). Подобное проживание сна предлагается от лица его одушевленных и неодуше-



ленных персонажей, которые взаимодействуют друг с другом вербально и невербально, вступая в импровизированные диалоги. Помимо непосредственной работы на интеграцию личности сновидца гештальт-терапевт способствует и обнаружению им экзистенциального послания своего сна, а точнее — экзистенциального послания сновидца, с которым во сне он сам обращается к себе.

Седьмое направление связано с именем Исидора Фрома. Перлза упрекали за то, что в его подходе может прерываться контакт субъекта с внешним миром, в частности с психотерапевтом, в угоду центриции на внутриспсихическом (Ж.-М. Робин, 1996). В этой связи Фром начинает более пристально рассматривать сновидение в контексте бытия клиента, и прежде всего в контексте проходимой им пролонгированной терапии. Он выдвигает гипотезу, согласно которой человек, проходящий терапию, обычно знает, что если он вспомнит о сновидении, то будет рассказывать его терапевту. Данный факт определенным образом влияет на содержание сновидения, специфика которого заключается в том, что это сновидение человек собирается рассказать своему терапевту (по: С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 207).

В содержании сна представлены тогда не только проекции, но и ретрофлексии, и особенно ретрофлексии, возникшие в течение предыдущего сеанса. Бессознательно сновидец говорит самому себе то, что эксплицитно не было выражено терапевту. Ретрофлексивный материал всплывает во сне, а затем в его пересказе на сеансе. Иными словами, сновидение выступает как некий «аналог» несостоявшегося разговора с терапевтом и может рассматриваться как ретрофлексия трансфера. Соответственно, особое внимание имеет смысл уделять сновидениям, снявшимся ночью после терапевтического сеанса или накануне его.

Приведем пример из собственной практики. Клиентка, проходящая терапию у одного из авторов (Н. Лебедевой), рассказывает на сеансе сон, приснившийся ей накануне. Во сне она играет с маленькой девочкой на лужайке около деревянного дома. Ей хочется доставить девочке радость, и она предлагает подняться на чердак, где находятся сундуки с всевозможными таинственными вещами, играть с которыми наверняка очень интересно. Они приставляют лестницу к чердачному окну и начинают по ней взбираться. Клиентка,

назовем ее Нина, подробно описывает, как она волнуется, чтобы девочка не сорвалась с лестницы, как страхует ее, пока они поднимаются вверх. Девочка проскальзывает в оконный проем, а для Нины он оказывается слишком узким. Она переживает, не испугалась ли девочка, оказавшаяся на чердаке одна. Нина быстро спускается по лестнице, обегает дом, входит в него и попадает на чердак по внутренней лестнице. Слава богу, девочка не успевает испугаться. Они открывают крышку одного сундука, другого... В сундуках совершенно необычные вещи: то ли волшебные, то ли просто старинные... Девочка в восторге, и ...на этом сон обрывается.

Нина проснулась очень взволнованная и, с ее слов, «в предвкушении чего-то чудесного». Несколько последних сеансов сопровождались важными для нее осознаниями, и в целом текущий этап в терапии был явно успешен. Со снами Нина уже неоднократно работала, обычно это были значимые для нее сеансы, и сейчас она надеется, что в ходе работы «выйдет на экзистенциальное послание». Не приводя здесь ход сеанса, отметим, что работа началась в классическом перлзовском варианте. Идентификация с маленькой девочкой и проживание сна с ее позиции помогли клиентке осознать, что во сне фигура самой Нины скорее олицетворяет ее терапевта, к которому она последнее время испытывает любовь, нежность и большую благодарность. Она никогда не говорила об этом открыто, и сеанс со сном был первым, на котором Нина смогла высказать свои позитивные чувства. Для нее это оказалось намного труднее, чем проявлять обиду или злость.

Надеемся, что данный пример достаточно нагляден для подтверждения подхода Исидора Фрома ко сну как ретрофлексии трансфера.

С нашей точки зрения, идеи Фрома правомерно распространить и на сновидения терапевта, которые тогда могут рассматриваться как ретрофлексия контртрансфера. Для иллюстрации сформулированного выше положения обратимся опять к собственному опыту.

Давний workshop. Его проводит известный американский гештальт-терапевт, к которому оба автора относятся с большим уважением. Наталья Лебедева просит о клиентской работе. Далее ей слово.

«Это был один из самых трудных сеансов в моей жизни. Я работаю с переживаниями, связанными с тяжелой травмой дочери. К сча-

стью, сейчас все уже позади и обошлось без серьезных последствий. А тогда, на сеансе, было море слез, практически никаких важных осознаний, а после него соматически я чувствовала себя просто отвратительно: слабость, ломота, легкое головокружение и подташнивание. В эмоциональном шеринге, следовавшем за сеансом, мне выражают сочувствие, а терапевт роняет фразу: «Кажется, я сделал что-то не так».

В этот день мои родители переезжали на новую квартиру. Мы с мужем вечером поехали им помогать. Расставляли мебель, разбирали коробки... Предполагаю, что физическая нагрузка помогла мне несколько восстановиться. На следующий день я прихожу на группу. В утреннем шеринге ведущий группу неожиданно говорит: «Сегодня я видел сон про Наташу. Она купалась в родоновых ваннах во Флориде». В его сне вокруг меня суетились разные люди, делая чудомассаж, приглашая на грязи... в общем, окружая всяческой заботой... Тогда, много лет назад, я ничего не знала о подходе Фрома к сновидениям. Сейчас же я склонна думать, что содержательная ткань сна моего терапевта была выткана из ретрофлексированного материала, связанного, возможно, с некоторым чувством вины и потребностью оказать мне больше поддержки.

А вот сон моей клиентки, которая сама имеет обширную психотерапевтическую практику. Она заходит в парадную и видит, как в лифте, где находятся ее дочь с зятем, захлопывается дверь. Лифт начинает подниматься, а клиентка внезапно понимает, что он неисправен. Сломая голову она бежит вверх по лестнице, перепрыгивая через ступени. В голове у нее единственная мысль: успеть добежать до последнего этажа и нажать на кнопку, чтобы затормозить лифт, иначе дочь с зятем погибнут. Она в ужасе просыпается. В результате работы с этим сном клиентка осознает, что, с одной стороны, она в собственной терапии двигается слишком быстро, не успевая ассимилировать полученный опыт. Иными словами, возможно, терапевт (то есть я) опережает ее по темпу. Я ее «подгоняю», а она не в состоянии самостоятельно затормозить. Эта клиентка относится ко мне с большим уважением и, пожалуй, почтением. До работы со сном она не решалась высказать какой-либо протест в мой адрес и попросить меня о большем внимании к фазе присвоения. С другой стороны, у нее самой есть клиентка, с которой, похоже, происходит та же исто-

рия. Для ее клиентки тоже скорость изменений слишком высока, хотя клиентка ей прямо об этом не говорила. Таким образом, приведенный сон как бы вобрал в себя ретрофлексию трансфера и контр-трансфера».

Продолжим совместное авторское творчество.

Благодаря Исидору Фрому сновидение находит свое место среди средств, дающих возможность работы с нарушениями границы — контакт между клиентом и терапевтом (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 207; Ж.-М. Робин, 1996, с. 58). Мы полагаем также, что в сновидном материале могут присутствовать и ретрофлексии, относящиеся не только к трансферентным и, шире, терапевтическим отношениям, но и к отношениям сновидца с любыми значимыми другими из его окружения. Тогда подход Фрома релевантен для более широкого круга интерперсональных отношений, а не только отношений клиент — терапевт, и может быть распространен также на сновидения людей, никогда терапию не проходивших.

Последним обсудим гештальтистское направление, связанное с рассмотрением сна как незавершенного гештальта. Базируясь на нейрофизиологических исследованиях, его интенсивно развивают, в частности, Серж и Анна Гингеры. Во сне, как уже отмечалось, происходит работа по «перевариванию» и ассимиляции опыта. Если человек съел что-то лишнее, тяжелое или токсичное, то он испытывает дискомфорт или боль в желудочно-кишечном тракте, вызванные процессом пищеварения. По мнению С. Гингера, если человек помнит сон, то также не закончилось «своеобразное пищеварение» и его нужно продолжить. Воспоминание о сне выступает просьбой к самому себе завершить «переваривание». В этой связи Паоло Катрини работает над слиянием (конфлуэнцией) сновидца с его эмоциями, сопровождавшими сновидение и сохраняющимися при пробуждении (по: С. Гингер, 2002, с. 147). Однако если при этом П. Катрини не учитывает образы воспоминаний, то С. Гингер включает их в терапевтическую работу по завершению гештальта. С. Гингер пишет: «...я не пытаюсь понять сновидение путем его *интерпретации*, а предлагаю клиенту *закончить* сон, *pretworив его в действие*, чтобы устранить бессознательное напряжение, вызываемое «незавершенной ситуацией». Кроме того, я побуждаю его *не пятиться назад* в неуверенном поиске воспоминаний прошлого, *а направить свой шаг впе-*

ред, воплощая возникающие *дополнительные* образы в действие по ходу импровизированной *монодрамы*, которая может завершиться освобождающим катарсисом» (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 215–216).

С. Гингер выделяет четыре этапа в работе со сновидениями:

- 1) работа самого сновидения, его бессознательных функций (просмотр генетической программы, интеграция опыта, «переваривание» травм);
- 2) сознательное восстановление содержания сновидения в памяти и особенно катарсический эффект от его простого устного изложения;
- 3) поиск символического понимания сновидения или его интерпретация (имеется в виду — прежде всего самим сновидцем) с использованием традиционных техник Гештальта;
- 4) продолжение или завершение работы, начавшейся в припоминаемом сновидении, которая предполагает претворение в действие воображаемого окончания сна (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 216).

Есть основания полагать, что здесь представлены все восемь описанных нами направлений.

Обратимся далее к ряду принципиальных теоретических и технических комментариев в работе со сновидениями, которыми мы не хотели загромождать описание сути направлений. Некоторые из них уже были высказаны, но скорее вскользь, без явного акцента. Теперь мы хотим сделать их более выпуклыми.

## ЛИТЕРАТУРА

- Брински Б. Гештальт-терапия. СПб.: Институт личности, 1996. С. 34
- Бурлачук Л. Ф., Гرابская И. А., Кочарян А. С. Основы психотерапии. К.: Ника-Центр; М.: Алетейя, 1999. С. 320.
- Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999. С. 287.
- Гингер С. Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистический подход к человеческим отношениям. М.: ПЕР СЭ, 2002. С. 320.

- Гринуолд Дж. А.* Базовые принципы гештальт-терапии // Гештальт-терапия. Теория и практика. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000, С. 33–52.
- Иванова Е. А., Лебедева Н. М., Яковлев А. Л.* Нейрофизиологические основы гештальт-терапии сновидений // Координаты «Я»: что и зачем. Альманах 3. СПб., 2002, С. 57–64.
- Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика психологического консультирования. СПб.: Изд-во «Питер», 2000. С. 464.
- Перлз Ф.* Гештальт-подход и Свидетель терапии. М.: Изд-во «Либрис», 1996. С. 235, 379.
- Перлз Ф.* Гештальт-семинары. М.: Институт гуманитарных исследований, 1998. С. 326.
- Польстер И., Польстер М.* Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики. М.: Независимая фирма «Класс», 1997. С. 261, 272.
- Психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Изд-во «Питер», 2000. С. 544.
- Робин Ж.-М.* Гештальт-терапия. М.: Эйдос, 1996. С. 63
- Тарасов В. И.* Немного о гештальт-терапии. Воронеж: Изд-во НПО «Модэк», 2000. С. 64.
- Фейдимен Д., Фрейгер Р.* Личность и личностный рост // Выпуски 1 и 2. М.: Российский открытый университет. 1991. Вып. 1. С. 115. Вып. 2. С. 135.
- Fantz R. E.* Gestalt Approach. In: Dream Interpretation. A Comparative Study. Revised Edition. Ed. By J. L. Fosshage, Ph. D. and C. A. Loew, Ph. D. National Institute for Psychotherapies. N. Y., N. Y., 1987, PP. 191, 241.
- Perls F. S.* Gestalt Therapy Verbatim. New York: Real People Press, 1969.
17. *Zinker J.* Creative Process in Gestalt Therapy. New York: Bruner/Mazel, 1977.

## Глава 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ КОММЕНТАРИИ

Итак, в отличие от Фрейда, который рассматривал сновидения как попытку «замаскировать» работу психики и постоянно разбивал сны на отдельные компоненты, имеющие символическое значение — одно и то же у разных людей, гештальт-терапевт смотрит на сны как на экзистенциальные послания сновидца, отражающие его индивидуальность и обладающие уникальностью. «Это не просто незаконченная ситуация или текущая проблема, это не симптом и не реактивное образование. Сон имеет экзистенциальный смысл, это экзистенциальное послание. Оно касается всего нашего существования, всего нашего жизненного сценария», — читаем у Перлза (Ф. Перлз, 1996, с. 211).

Сон — это средство индивидуальной творческой экспрессии, он подобен написанию картины, поэмы, хореографической фантазии; это средство креативного выражения себя, позволяющее сновидцу соприкоснуться с очень личными, идиосинхроническими частями своего бытия.

Когда имеют место срывы цикла контакта, человек становится статичен и как бы «вступает в патологию». Такая патология отчетливо манифестируется в сновидениях как части целостного существования сновидца. Важной функцией экзистенциального послания сна является предоставление сновидцу «дыр» его личности. Они дают знать о себе во сне как голоса, пустые пространства, избегания, объекты или люди, с которыми невозможно или страшно идентифицироваться. Работа сна привлекает внимание к тем потребностям, которые не были «встречены» в бодрствующем состоянии, паттерн их удовлетворения прерывался, возможно, на самой ранней фазе цикла контакта, связанной с их осознанием. Самое непосредственное отношение это имеет к повторяющимся снам, которые часто являются ночными кошмарами.

По Перлзу, повторяющиеся сны — «самые лучшие, самые важные сны» (Ф. Перлз, 1998, с. 98). Во взгляде на них он также расходится с Фрейдом. «Фрейд видел в этом компульсивное повторение, необходимость повторять что-то вновь и вновь. Он полагал, что это —

функция инстинкта смерти. Я полагаю, что повторяющиеся сны — это попытка прийти к какому-то решению. Мы должны преодолеть какое-то препятствие, чтобы завершить ситуацию, замкнуть гештальт и перейти к следующим делам. Можно быть уверенным, что если мы имеем повторяющийся сон, дело идет об очень важной экзистенциальной проблеме» (Ф. Перлз, 1996, с. 212). Данная проблема не была решена и поэтому не может слиться с фоном. Так что здесь фигурирует никак не инстинкт смерти, «это скорее попытка стать живым, ухватиться за реальность» (Ф. Перлз, 1998, с. 98).

Среди повторяющихся снов чрезвычайно много кошмаров. С точки зрения Перлза, это опять противоречит Фрейдю, который считал сны исполнением желаний. Для Перлза в кошмарах никак не сбываются желания, а обнаруживает себя способ, которым сновидец фрустрирует себя, выставляя преграды на пути удовлетворения потребностей и прерывая циклы опыта. При этом чем больше человек фрагментирован, тем больше кошмаров в его снах.

Перлз отмечает сходство между снами и психозом. Находящемуся внутри они кажутся реальностью, а внешнему наблюдателю представляются абсурдом, по крайней мере, содержание бреда и некоторых снов, в том числе кошмаров. Здесь не идет речь о так называемых контролируемых сновидениях (П. Гарфилд, 1996) или о тех редких фрагментах, когда сновидящий говорит себе: «Мне не нужно бояться. Это всего лишь сон, и я могу проснуться в любой момент». Однако если психотик не пытается бороться с фрустрацией, ведя себя так, словно фрустраций нет, то человек, не находящийся в психозе, предпринимает попытку преодолеть фрустрации во сне. Кошмар рассматривается Перлзом именно как сон, где человек себя фрустрирует, определенным образом воспроизводя собственные фрустрации из опыта бодрствующего состояния, а затем пытается преодолеть «выставленные собственные барьеры». Обычно это не удается, и человек просыпается в холодном поту. В то же время в дальнейшем, и прежде всего в ходе терапевтической работы с такими снами, можно преодолеть подобные самофрустрации и научиться сотрудничать с ними (Ф. Перлз, 1998, с. 141).

В последние годы жизни Перлз работал почти исключительно со снами. Сейчас все богатство гештальт-терапии к этой работе, конечно, не сводится, но по-прежнему подчеркивается ее огромный по-



тенциал. В канве сна есть все: экзистенциальные трудности, недостачи и поэтому отчуждаемые части личности, а также части, полностью интегрированные и идентифицированные. Сон может рассматриваться как атака прямо в сердцевину нашего несуществования и как волшебный инструмент, катализатор для личностного роста (R. E. Fantz, 1987).

Уже указывалось, что центральным механизмом в сноведении является проекция. Подобно различным иным видам сопротивления она может рассматриваться в ее патологическом смысле и в смысле ее креативного функционирования. О патологических и креативных проекциях уже шла речь в главе? Напомним, что патологические проекции являются одним из неосознаваемых механизмов срыва цикла контакта. Креативные проекции выступают базой для эмпатии, когда мы можем идентифицировать в другом те качества или эмоции, которые имеем в собственном опыте. В наиболее полном выражении такие проекции — источник всего искусства: музыки, драмы, танца, рисования... Другой взгляд на дихотомию патологические/креативные проекции связан с рассмотрением частичных и целостных проекций. Частичные, незаконченные, фрагментарные проекции являются патологическими. Они ведут происхождение из интроектов, которые не были ассимилированы и остаются болезненными «выступами» в психике до тех пор, пока они не спроецированы в окружение.

Например, юноша интроецировал критицизм своего строгого, но любящего отца. Не любя критицизм в отце, он не принимает его в себе. Тем не менее импульс к критике у юноши есть, и он проецирует его в мир. Критицизм проецируется скорее чем целостность строгого, непреклонного, но любящего отца. С другой стороны, юноша может понять и принять в отце и себе непреклонность, критицизм и любящую природу вместе со многими другими характеристиками. Возможно, он окажется способен написать роман, в котором утилизирует все знание отцов и сыновей, сохраненным из личного опыта. Это — целостная проекция, которая ведет к искусству, позволяя полностью идентифицировать себя с другими. Целостная проекция — с необходимостью осознанная проекция, являющаяся свободной, а не спорадической и капризной.

Сновидение — проекции не только патологические, но и осознанные, креативные; не только частичные, но и целостные (R. E. Fantz, 1987).

Сон — сцена проекций. Если принять, что в сновидении представлены и принимаемые и непринимаяемые части личности, то оно становится инструментом для их исследования и интеграции. Пока мы еще помним сны, они живы для нас и связаны с незавершенными ситуациями, которые остаются неассимилированными. Конечно, чем менее ассимилированы ситуации, тем с меньшей вероятностью мы помним сны и больше страдаем от страхов. По мнению Перлза, люди, которые их не помнят, отказываются смотреть в лицо своему существованию, избегая встречи с неприятным.

Основным в каждом сне Перлз считал вопрос: «Чего ты избегаешь и как?» Наиболее прямой доступ к ответу на этот вопрос представляют типичные кошмары, в которых сновидец убегает от чего-то или кого-то.

Перлз предлагал людям, не помнящим своих снов, поговорить с пропавшими снами. Такой диалог может быть начат с вопроса: «Сны, где вы?» и так далее (Ф. Перлз, 1998, с. 134). На наших workshops, посвященных сновидениям, часто в первом шеринге кто-то из участников сообщает, что совсем не помнит снов. Возможно, полученная ими информация о том, что сны сняты всем, а вот не помнят их те, кто... задевает этих людей. Во всяком случае обычно через день-два, еще во время workshop они с радостным удивлением говорят, что наконец стали запоминать сны. Вместе с тем мы не абсолютно разделяем позицию основателя Гештальта, имманентно «обвиняющую» тех, кто «не видит сны». В противном случае нам пришлось бы отказаться от признания терапевтической функции самих сновидений, чего мы делать не собираемся (см. начало данной главы) и отказываемся от всякой безудержной «охоты» за сновидением.

Рейнетт Иден Фэнтз, современный гештальт-терапевт, много работающий со сновидным материалом и любящий его, ссылается на сопротивление клиентов (имеется в виду аналитический смысл понятия «сопротивление»), когда она предлагает работу со снами в пролонгированной индивидуальной терапии: «Это слишком глупо», «Я буду чувствовать себя идиотом», «Я никогда не вижу снов, а если вижу, то не помню». Когда, помимо приведенных сопротивлений, в терапии присутствует и иная избегаемая сфера, Фэнтз не настаивает на вспоминании снов. Однако если в пролонге имеет место этап, когда клиент не в контакте ни с собой, ни с терапевтом, то она наста-

ивает: «Сны сняты всем, кладите карандаш и бумагу до засыпания рядом, вспоминайте, не поднимая головы от подушки, сразу запишите и принесите на следующую сессию». И обычно клиент сон приносит (R. E. Fantz, 1987). В этой же связи сошлемся на интересную книгу Патриции Гарфилд, в которой, в частности, очень подробно описан изобретенный ею способ запечатления своих ускользающих сновидений после спонтанного пробуждения (П. Гарфилд, 1996, с. 287–314).

Перлз первым начал работать, предлагая сновидцу говорить от себя в настоящем времени каждой части сна. Постепенно он пришел к выводу о важности не только говорить, но и действовать от их лица. В целом Перлз выделяет четыре шага в работе со сновидениями. Первый шаг — это пересказ клиентом содержания сна как некой истории из прошлого. Второй шаг заключается в том, чтобы в рассказе произошла замена прошлого времени на настоящее, и тогда сон оживает. На третьем шаге клиент берет на себя роль постановщика и постепенно приходит к разыгрыванию сна. На четвертом шаге он становится не только автором и постановщиком, но также актером и декорациями, то есть всем, что есть во сне (Ф. Перлз, 1996, с. 207). Если клиент достаточно опытен, то второй шаг можно опустить, а два последующих практически слить, переходя от сцены к сцене.

Специально подчеркнем, что существенным аспектом в работе со сновидениями является организация диалогов различных персонажей или элементов сна. Диалоги важно организовать не только вербально, с помощью слов, но и прожить их, включая телесное проигрывание. При этом целесообразно не только воспроизводить диалоги из ткани сна, но их сценарий может писаться прямо на сеансе, в «здесь и теперь» (Ф. Перлз, 1996, с. 210–211; 1998; И. Польстер, М. Польстер, 1997; И. Польстер, 1999).

Только проигрывание сновидного материала позволяет реально идентифицироваться с тем или иным его персонажем и противостоять избеганию. Именно при такой идентификации сновидец полностью проецирует себя в избегаемый фасад, реинтегрируется и, в конечном счете, принимает на себя ответственность за все свое существование. При такого рода работе с кошмарами идентификация со страшным преследователем, скажем — людоедом, поможет также и

разрушить кошмар. «Вы возвращаете себе энергию, которая была заложена в демона. Тогда сила людоеда уже не снаружи, отчужденная, а внутри, где вы можете ее использовать» (Ф. Перлз, 1998, с. 184). Проективный подход к устрашающему сновидению обычно приносит успокоение (И. Польстер, М. Польстер, 1997, с. 214). Человек осознает, что он не только несчастная беспомощная жертва, каким он чувствовал себя во сне, но он также может обладать феерической силой урагана, быть мощным водоворотом или могущественным вулканом. Когда противоречивые силы перестают распределяться между человеком и враждебным миром и оказываются присвоенными как собственные, приходит облечение и появляется надежда. Нам очень импонирует фраза, которой Перлз заканчивает свою знаменитую «Gestalt Therapy Verbatim» и которая в образной форме отражает суть работы со снами как сценой проекций: «Сначала ты смотришь в окно и вдруг понимаешь, что ты просто смотришь в зеркало» (F. S. Perls, 1969, p. 279).

Перлз считает возможным работать со своим сновидением и наедине с собой (Ф. Перлз, 1998, с. 75–76). При этом он предлагает записать сон и сделать список всех его деталей: людей, неодушевленных предметов, настроений и пр. Далее важно стать каждой деталью и позволить им всем встретиться друг с другом по созданному сновидцем сценарию. Под созданием сценария Перлз подразумевает прежде всего построение диалогов между полярностями. Если полярности выделены корректно, то они начнут бороться друг с другом, и по мере развития диалога можно прийти к пониманию и принятию различий, к единству и интеграции противоположностей, закончив интраперсональную гражданскую войну. Однако несомненное предпочтение отдается работе со сновидением не в одиночку, а в присутствии кого-то (желательно все-таки терапевта, добавим от себя). Понимание сновидения предполагает осознание собственного избегания, и самому порой трудно его «не проскочить». Типичная же опасность при работе в присутствии другого заключается в том, что этот другой слишком быстро придет на помощь, рассказав сновидцу, что в нем происходит, вместо того чтобы предоставить ему шанс открыть самого себя.

Гештальтистская работа со сном как со сценой проекций имеет ряд преимуществ перед психодрамой Джэкоба Леви Морено. Там

персонажами сна протагониста становятся другие люди, которые естественно привносят свои фантазии и интерпретации. Собственной уникальностью они фальсифицируют уникальность сновидца. Кроме того, в классической психодраме Морено обычно ограничиваются лишь взаимодействием людей из сновидного материала протагониста см., например: Психодрама: вдохновение и техника, 1997, с. 26. Правда, в современной психодраме вспомогательные лица берут на себя и роли предметов, эмоций и др (Е. В. Сидоренко, 1992). Но наиболее характерно это для современного Гештальта, где с использованием пустого кресла, подушек, всевозможных предметов и участников группы начинает говорить и действовать очень широкий круг элементов сна: здания и животные, явления природы, головная боль и пр. На сеансе может «ожить» даже драгоценный камень из золотого кольца, который во сне был украден, или гоночная машина, угнанная из гаража, владелец которой так и не разыскал ее в своем сновидении. На работе с отсутствующими элементами сна мы специально остановимся ниже.

Иногда при работе со сном как со сценой проекций клиент крайне легко идентифицируется с элементом сна. Вот любимый пример Перлза. Его пациент во сне пересекает горную тропу. Терапевт просит его побыть этой горной тропой, на что тот сразу же негодуя восклицает: «Что? И пусть каждый срет и мусорит на меня?» (F. Perls, 1969, p. 121). Согласитесь, имеет место полная идентификация! С другой стороны, на сеансах встречаются и «пробуксовки», вызванные тем, что клиенту трудно идентифицироваться с каким-то персонажем, например со скусом, осьминогом и пр. В этих случаях можно сначала предложить ему говорить в первом лице о себе, как о не скусе или не осьминоге. Приведем фрагмент сеанса основателя Гештальта с Лиз, которой было трудно представить себя пауком.

**Фриц Перлз (Ф.).** О, ты не паук.

**Лиз (Л.).** Нет.

**Ф.** Можешь сказать это еще раз: «Я не паук»?

**Л.** Я не паук.

**Ф.** Продолжай: «Я не паук».

**Л.** Я не паук.

**Ф.** Что означает, что ты — не?

**Л.** Не агрессивна.

**Ф.** Продолжай.

**Л.** Я не агрессивна.

**Ф.** Дай нам все отрицания, все то, чем ты не являешься. «Я не паук, я не агрессивна...»

**Л.** Я не ... безобразная, я не черная и не блестящая, у меня не больше двух ног...

**Ф.** Теперь скажи все это Лиз.

**Л.** Ты не черная и не блестящая, у тебя только две ноги, ты не агрессивная, ты не безобразная.

**Ф.** Поменяйся местами. Ответь.

**Л.** Почему ты ползешь ко мне?

**Ф.** Продолжай, вернись на свое место и создай диалог.

**Л.** Потому что ты ничего не значишь (Ф. Перлз, 1998, с. 90–91).

Произошла идентификация, и больше в этом сеансе Лиз не испытывает трудностей, ведя диалог от имени паука. Прокомментируем прием, использованный здесь Перлзом. Сначала он предлагает идентифицироваться с той частью, которая НЕ ЯВЛЯЕТСЯ «трудным» персонажем («Я не паук»). Далее «взрачивается» полярность этого персонажа («Я не ...безобразная, я не черная...»). Затем Перлз предлагает обратиться к этой полярности во втором лице, оставаясь на том же месте. Принципиально, что теперь клиентка оказывается на месте «трудного» персонажа, что для нее еще не очевидно, и она, не меняя пространственного положения, легко меняет внутреннюю позицию. («Ты не черная... ты не агрессивная...»). Переводя, таким образом, стрелку, Перлз просит клиентку уже с другого места ответить от имени полярности («Почему ты ползешь ко мне?»). Не правда ли, для клиентки напротив уже оказался паук. Снова смена места для продолжения диалога, и клиентка идентифицируется с тем самым пауком, которым она себя не могла представить.

Другой прием работы, начатый также посредством идентификации с «НЕ такой-то», предполагает сразу же вопрос терапевта: «Никогда?» (R. E. Fantz, 1987). Например, клиентке трудно идентифицироваться с темнотой. Ее просят начать говорить о себе со слов «Я не темнота...». Может быть, после вопроса: «Никогда?», она осознает, что иногда бывает «человеком с черным настроением», которое считала необходимым прятать: мать постоянно твердила ей, что печалиться глупо.

Важным приемом в работе со сном как со сценой проекций является идентификация с элементами сновидения, которые со странностью в нем отсутствуют. Так, если во сне фигурирует пальто без рукава, дом без окон, площадь в солнечный день, где находится много людей, а от сновидца почему-то тень не падает, можно предложить проиграть сон от имени несуществующего рукава, отсутствующих окон или собственной тени. По мысли Перлза, отсутствующие элементы — тоже проекции. Он пишет, что если во сне «есть лестница без перил, то, очевидно, перила есть где-то во сне, но они утеряны. Они не здесь. Там, где должны быть перила, — дыра» (Ф. Перлз, 1998, с. 109). Сыграв отчужденную часть, сновидец может с ней воссоединиться.

Стоит отметить и прием, касающийся идентификации с фрагментом сна (Ф. Перлз, 1998, с. 118) или со сном как целым. Так, Перлз предлагал участникам одного из своих интенсивных семинаров стать сном и сказать что-то от его лица, обращаясь к себе. Многие члены группы смогли узнать ту часть себя, которую не хочется показывать или трудно проявить. Например, один из участников от лица сна заявляет: «...я единственно честная, спонтанная часть тебя, единственная свободная часть». Другой — признается в жалости к сновидцу. Участница по имени Нэнси произносит: «Я ... не доставляю тебе удовольствие почувствовать себя взрослой» и т. д. (Ф. Перлз, 1998, с. 251–253). Мы часто используем сходный прием в конце сеансов, предлагая клиенту стать сном и обратиться к сновидцу с осознанным в ходе работы экзистенциальным посланием.

Следующим приемом, который важно иметь в своем арсенале, является усиление ключевой фразы (Ф. Перлз, 1996, с. 227). Ее можно заметить, наблюдая за энергетикой клиента: по резкому изменению громкости или интонации голоса, внезапному застыванию, побледнению лица, повлажневшим глазам и пр. Если терапевт на основе опыта и интуиции отмечает ключевую фразу, он может проговорить ее сам, попросить клиента повторить ее несколько раз с усилением и вниманием к чувствам, предложить ему адресовать эту фразу кому-то из группы... И мы сталкиваемся с поворотным моментом в сеансе...

Так же как и в конце любого иного сеанса, после проработки сновидного материала клиенту может быть дано домашнее задание или

внесено предложение о том, каким образом использовать осознания, полученные во время сеанса, и продолжить личностную интеграцию. Так, Перлз после работы со сном одного из участников семинара предлагает ему «для того, чтобы воссоединиться ... с телом», заняться экспрессивным танцем и полечиться у Иды Рольф или кого-то из ее учеников (Ф. Перлз, 1998, с. 104).

В гештальт-терапии нет необходимости работать со всем сновидением от начала до конца. Особенно если сон длинный, явное предпочтение отдается работе с его фрагментами. Иногда достаточно использовать только один из них, ибо и в нем скрыты огромные возможности. Более того, даже в выбранном фрагменте можно работать не со всеми, а лишь с некоторыми персонажами. Как же осуществлять подобные выборы?

Если сон короткий (или клиент помнит один-два фрагмента), клиенту предлагается проиграть его по порядку, последовательно вводя в работу появляющихся по ходу сна персонажей. Такое «естественное» проживание сновидного материала имеет преимущество. Сновидец с меньшей вероятностью отвергнет проигрывание элементов, которые кажутся ему, на первый взгляд, неважными или с которыми ему трудно идентифицироваться. Если сон достаточно длинный, то часто клиенту самому предлагается выбрать такой фрагмент или персонаж, с которого начать. Такой вариант имеет очевидный смысл при работе с «хрупкими» клиентами, когда существует высокий риск спровоцировать возникновение субпсихотических эпизодов. Другой вариант работы с такими клиентами заключается в том, что сам терапевт предлагает им начать с какой-либо нейтральной проекции, осторожно и постепенно переходя к более эмоционально нагруженным и, возможно, пугающим. Стартовать с части, имеющей энергетический экстремум, для этих клиентов непереносимо и травматично.

К актуализации функции эго клиента для выбора фрагмента и персонажей сна прибегают и при работе с более стабильными клиентами, особенно имеющими опыт работы со снами. Эти клиенты в состоянии сами выделить те кусочки сновидения, которые имеют более непосредственное отношение к их заказу. Однако не менее часто сам терапевт предлагает им идентифицироваться с конкретным элементом сна и проиграть определенную сцену, где содержится мак-



симум энергии. Для выделения энергетически насыщенных частей сновидения и наиболее значимых персонажей терапевту необходимо быть просто очень внимательным во время изложения содержания сна.

По своему опыту мы знаем, что с одним и тем же сном, обычно длинным и многоплановым, работа ведется иногда на протяжении нескольких сеансов. В нашей практике это бывало редко, но все-таки такие случаи сохранились в памяти. А что делать, когда клиент уверен в важности сновидения, хочет с ним работать, но почти ничего не помнит? Ответ прост: работа вполне возможна. Даже исследуя одну картинку из сна, один образ, который остался в памяти, клиент пролеживает важную работу по ассимиляции, начинает меняться, увеличивая свои возможности.

В этой связи сошлемся на изумивший нас своей элегантностью пример из терапевтической практики Р. И. Фэнтз (R. E. Fantz, 1987). Застенчивый молодой (26-летний) человек, страдающий нейродермитом, на одном из своих первых сеансов рассказывает о том, что он проснулся со слезами, уткнувшись лицом в ладони, и в голове звучало лишь одно слово «around» (вокруг). Это все, что осталось от сна. Гештальт-терапевт просит его подумать о себе в смысле «a round» (круга). Он говорит о себе как о круге... оказывается в круге, царапающим себя, и ... внезапно вспоминает, что когда его «кожа плоха», он обзывает себя: «Безобразный, царапанный». В первый раз в психотерапии он сослался на свою кожу и встретился со своим терапевтом взглядом, не отводя его. Р. И. Фэнтз признается, что ей было трудно смотреть на этого человека, но она смотрела и смотрела, не опуская глаз. Ее клиент очень смущен. Он впустил терапевта в свой круг, из которого большая часть мира была исключена. Заметим, что терапевт не начал здесь никаких экспериментов: стань кругом, обхвати себя ... «что ты при этом чувствуешь?». Он просто просил клиента говорить *ему, психотерапевту*, и оказывал поддержку. Таким образом, работа с еле заметными следами сновидения, оставшимися в памяти, может помочь в развитии терапевтических отношений, в частности, в углублении их доверительности.

Напомним, что в вышеописанном подходе Исидора Фрома акцент как раз и делается на использовании работы со сновидением для обогащения отношений терапевт — клиент. Даже если проработ-

ка сновидного материала приводит к осознаниям, достаточно далеким от контекста терапевтических отношений, этот контекст тем не менее можно ввести. Карл Витакер использует при работе со снами так называемую навязанную фантазию (*forced fantasy*), прося клиента изобрести для терапевта какую-нибудь роль в ткани сновидения, а Рэйнэтт Иден Фэнтз часто предлагает клиентам завершить сон, включив ее каким-то образом в это завершение (R. E. Fantz, 1987). В последнем случае речь идет о возможной модификации в направлении работы со сном на закрытие гештальта.

На одном из наших дидактических семинаров (ведущая — Н. Лебедева) во время демонстрационного сеанса клиент оказывается перед пустотой после того, как в проигрывании его сна вспученная и растрескавшаяся земля «подбирается» к нему все ближе и ближе. Его сон на этом обрывается. А «здесь и теперь» клиент говорит о переживании ужаса и о том, что хочет прыгнуть в бездонное темное пространство. Несмотря на то что данный участник обычно достаточно эмоционально устойчив, сейчас его состояние внушает тревогу. Тогда ему предлагается досмотреть свой сон с просьбой включить в завершение терапевта. Он закрывает глаза и рассказывает о прыжке в темноту, где он ... свободно парит и видит ангела (терапевта), который предлагает ему помощь в полете. Но он хочет лететь сам. Так и длится этот полет — его самостоятельный полет с ощущением безопасности и свободы ... а в том же пространстве парит ангел, чья помощь сейчас не нужна. Сон завершен. Состояние клиента совсем иное — это удивительная легкость и радость от того, что он *может сам*.

Обратим внимание на то, что в ряде случаев мы предлагаем клиенту досмотреть свой сон, а в других — завершить его так, как он хочет. Выбор здесь обусловлен анамнезом клиента и его состоянием в конкретный момент работы. В сеансе, который только что был приведен, использован вариант более рискованный и, с нашей точки зрения, часто более эффективный: досмотри, заверши сон. Введение фигуры терапевта казалось здесь целесообразным для обеспечения поддержки, если хотите, страховки клиента.

Принципиальным при работе со сновидением, как и в других сеансах, является прояснение заказа: чего клиент хочет в связи с рассказанным сном.

Заказы весьма многообразны. Порой их нет вовсе: важно было просто рассказать этот сон, забавный, полный приключений или еще какой-то; важно было просто поделиться. У другого клиента есть исследовательский интерес к определенному фрагменту или персонажу сна, он хочет понять их смыслы. Кому-то кажется, что в сновидении содержится некое важное для него сообщение, послание, и ему важно осознать, для чего этот сон ему снился. Человеку мог сниться кошмар, он испытывал животный страх и до сих пор его не покидает тревога, от которой он хотел бы избавиться. Клиенту кажется, что один из персонажей сна ему кого-то напоминал, и ему любопытно понять — кого. Человека разбудил будильник «в самом интригующем месте», а что же могло происходить дальше? Снятся кто-то, говорящий голосом терапевта, этот некто во сне совершает определенные поступки и что-то говорит, но сновидец не помнит, что именно, а хотел бы. Список можно продолжить. Стоит уделить заказу время, так как он в значительной степени определяет стратегию терапевтического сеанса, выбираемые для работы фрагменты и персонажей.

Наиболее часто гештальт-терапевты начинают сеансы со снами, используя перлзовский подход к ним как к сцене проекций. Однако в дальнейшем это необычайно гибкая и творческая работа. Нам представляется, что критика Перлза за его центрацию на интрапсихическом, о которой уже упоминалось, не всегда справедлива. Сам Перлз, наряду с использованием проективных возможностей сновидения (то есть действительно большого внимания к интрапсихическому), включает в работу и контакт клиента с терапевтом и с присутствующими на сеансе участниками семинара, и со значимыми людьми из реального окружения клиента, помогая завершить незавершенные с ними ситуации. Он работает то со сном как с проекцией, то с актуальными телесными ощущениями и чувствами клиента, искусно меняя акценты. Подробное обсуждение показательного в этом отношении сеанса Перлза с Джин, фрагмент из которого был представлен в этой главе, проводится Ирвином и Мириам Польстерами. Мы лишь сделаем на него ссылку для заинтересовавшихся читателей (И. Польстер, М. Польстер, 1997, с. 215–218).

Приведем способ работы со сновидным материалом, где он вообще непосредственно не прорабатывается, но выступает отправной точкой для исследования актуальных взаимоотношений клиента с

другими членами группы. Человеку снится верблюд, постоянно наблюдающий за ним и готовый в него плюнуть. По выражению клиента, ему «очень неприятно находиться «под колпаком у Мюллера», и он подозревает, что из-за этого больше ничего из своего сна он не помнит. Можно предложить клиенту сфокусироваться на ощущениях и чувствах, связанных с тем, что прямо сейчас он находится под наблюдением и на него направлено внимание группы. Если человек говорит при этом об осознании страха, что другие могут увидеть в нем что-нибудь, чего он не хотел бы показывать, ему можно предложить проговорить то, что каждый из присутствующих видит в нем, или спросить их об этом напрямую. Можно также предложить ему выделить из группы наиболее пугающего его человека и пообщаться с ним до тех пор, пока страх не исчезнет. Если у клиента присутствует чувство страха, что кто-то здесь собирается «в него плюнуть», весьма вероятно, он обнаружит некую незавершенную ситуацию с каким-либо участником или группой в целом. Кроме того, можно ввести в сеанс работу с полярностями, предложив человеку тщательно рассмотреть каждого присутствующего в зале, внимательно за ними понаблюдать. Присвоение собственного проективного вуайеризма или своего избегания увидеть в другом нечто, его пугающее, могло иметь место и при работе клиента с собственно сновидным материалом, но, как видим, существует и иной путь прийти к сходным результатам. И при работе с приведенным сном как сценой проекций, и при исследовании актуальных контактов клиента с группой, для которого сновидный материал лишь задавал направление, человек будет свободнее наблюдать и позволять наблюдение над собой, став более толерантным к подозреваемой угрозе нападения.

В целом мы разделяем точку зрения Польстеров, согласно которой проработка сновидения только как проекции является скорее стилистическим предпочтением, нежели теоретической догмой. Собственно, и взгляд на сновидение как на сцену проекций — лишь один из возможных. Однако потенциал перлзовского направления столь высок, что его полезно использовать не только для личностной интеграции и выявления экзистенциального послания, но и тогда, когда мы хотим включить работу со сновидением в исследование возможностей контакта, допустимых для человека. Эти возможности важно раскрыть и развить посредством челноков из сновидного ма-

териала в реальность в актуальном общении клиента с терапевтом, группой, значимыми другими. В широком же теоретическом контексте «сновидение, безусловно, не исчерпывается проекцией различных аспектов человеческой личности» (И. Польстер, М. Польстер, 1997, с. 215). Как было указано выше, в современной гештальт-терапии существует богатый спектр направлений работы со снами, из которых можно выбирать то или те, которые действенны для конкретного клиента в «здесь и теперь». При этом в работе со сновидениями используются практически все традиционные техники Гештальта: осознание и принятие ответственности, амплификация и монодрама, работа с полярностями и др.

## ЛИТЕРАТУРА

- Гарфилд П.* Творческое сновидение. М.: Изд-во Трансперсонального института; СПб.: Евразия, 1996. С. 376.
- Перлз Ф.* Гештальт-подход и Свидетель терапии. М.: Либрис, 1996. С. 235.
- Перлз Ф.* Гештальт-семинары. М.: Институт гуманитарных исследований, 1998. С. 326.
- Польстер И., Польстер М.* Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики. М.: Независимая фирма «Класс», 1997. С. 272.
- Польстер И.* Обитаемый человек: Терапевтическое исследование личности. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 240.
- Психодрама — вдохновение и техника. М.: Независимая фирма «Класс», 1997. С. 288.
- Сидоренко Е. В.* Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе с людьми. Методические описания и комментарии. СПб., 1992. С. 72.
- Fantz R. E.* Gestalt Approach. In: Dream Interpretation. A Comparative Study. Revised Edition. Ed. By J. L. Fosshage, Ph. D. and C. A. Loew, Ph. D. National Institute for Psychotherapies. N. Y., N. Y., 1987, PP. 191-241.
- Perls F. S.* Gestalt Therapy Verbatim. New York: Real People Press, 1969.

## Глава 3. РАБОТА СО СНОВИДНЫМ МАТЕРИАЛОМ В ГРУППОВОЙ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

Сновидения, как видно из ранее изложенного текста, могут быть предметом исследования и в индивидуальной гештальт-терапии, и в групповой. В группах многие современные гештальтисты работают со сновидным материалом скорее в перлзовской манере. Мы имеем здесь в виду не столько «проективное направление» (оно может сочетаться и с другими, описанными в начале лекции), сколько ограниченную апелляцию к резервам группы, когда участники выступают в основном наблюдателями сеанса, идущего в центре круга. Очевидно, инновационным здесь является подход Джозефа Зинкера — так называемая работа со сновидениями как театр (*dreamwork as theater*). Это действительно похоже на театр, где члены группы выступают актерами, разыгрывающими части сна кого-то из них (см., например: J. Zinker, 1977). Можно выделить два базовых варианта в разыгрывании снов-пес.

1. Сновидцу предоставляется право стать режиссером: он распределяет роли, в том числе и свою собственную, и далее вносит коррективы, призывая одного «актера» действовать с большей страстью, другого — проявлять меньше агрессии, говорить громче или тише... останавливая пьесу в тот или иной момент.
2. Члены группы выбирают себе роли сами. При этом участник, чей сон лег в основу сценария пьесы, в одной версии этого варианта может выступать и режиссером, и актером, играющим какую-то роль из своего сна, а в другой — быть только актером, оставляя функции режиссера терапевту. Иногда и терапевт оказывается одновременно как режиссером, так и актером, исполняющим, например, роль почвы. Кроме того, прогон пьесы может осуществляться практически без вмешательств режиссера, когда актерам предоставляется свобода импровизации.

Описанные варианты, случается, перетекают друг в друга во время работы с одним сном. При этом по ходу пьесы вполне допусти-

мы реплики «из зрительного зала» или появление на сцене дублеров наряду с основными исполнителями ролей (классический прием *alter ego*).

Даже наблюдение за чьей-то работой со сновидением приводит людей, находящихся в зале, к важным для них открытиям. Вместе с тем подход Зинкера обладает в данном отношении более широкими возможностями. Играя в спектакле, каждый что-то извлекает для себя, соприкасаясь с архетипами, которые внесли вклад в сновидный материал, переживая и проявляя сильные чувства, пробуя новые способы поведения, получая энергию для развития собственной личности.

В группах мы также часто используем способ работы со сновидным материалом, который наблюдали у Анны Пейрон-Гингер весной 1994 года и который с тех пор так и называем между собой «подход Анны». Нам не удалось встретить его описание в специальной литературе, поэтому приведем его для наших читателей в собственной модификации.

После изложения сна от первого лица в настоящем времени и прояснения заказа начинается работа с каким-то фрагментом в классическом перлзовском варианте. В процессе сеанса важно вычленив энергетически насыщенные фразы, которые клиент произносит, идентифицируясь с тем или иным персонажем сна, в том числе в проигрываемых диалогах. Каждую такую фразу мы просим записать кого-то из членов группы с указанием «ее порядкового номера», стараясь запомнить интонацию, с которой она произносилась. Таким образом, участники группы становятся «хранителями» материала сновидца. Затем клиенту предлагается сесть в центре круга, закрыть глаза и послушать эти фразы. Участников же мы просим произнести фразы в записанной ими последовательности так, чтобы все они звучали как *обращенные к клиенту* в мужском или женском роде в зависимости от пола клиента и, если требуется, с изменением первого лица на второе. Например, наш клиент — мужчина. От лица какого-то персонажа, скажем — вазы, он со слезами на глазах говорил: «Я — холодная, пустая и ненужная». Эта фраза трансформируется в: «*Ты холодный, пустой и ненужный*». Если тот же клиент в проигрываемом на сеансе диалоге, внезапно сжав желваки, от

лица одного персонажа сна кричит другому: «Ты только делаешь вид, что не замечаешь моей ярости!», то фраза становится: «Ты только делаешь вид, что не замечаешь *своей ярости!*» и т. д. Итак, клиент слушает последовательность фраз, обращенных к нему от участников группы. Таких кругов может быть два-три, и клиент открывает глаза. Здесь уместен традиционный вопрос о том, что с клиентом сейчас происходит. Затем мы просим его произнести те же фразы, но уже от первого лица: «Я холодный, пустой и ненужный... Я только делаю вид, что не замечаю собственной ярости...». Опять вопрос об актуальных телесных ощущениях и чувствах. Далее мы вновь просим клиента закрыть глаза и вернуться в ткань сна, просмотрев его еще раз до момента, когда он проснулся. Иногда это может быть искусственно ускоренный просмотр, но самое важное — сейчас — не прерывать сон, а досмотреть его до конца уже без ускорения. Завершение сна клиент излагает по ходу «просмотра» в настоящем времени. Глаза клиента опять открыты, и следует обычная работа на ассимиляцию полученного на сеансе опыта.

Выскажем несколько технических замечаний.

Во-первых, если группа не знакома с таким вариантом работы, важно специально попросить участников быть крайне внимательными и иметь под рукой блокнот с ручкой.

Во-вторых, участникам таких групп стоит дать некоторое время, чтобы они сориентировались в необходимой трансформации записанных фраз и в том, кто за кем будет их произносить. Иногда здесь потребуются помощь терапевта.

В-третьих, желательно, чтобы количество фраз было не более, чем «семь плюс-минус два». Если их оказывается все-таки больше или клиент не может воспроизвести даже семь, услышанные два-три раза, мы иногда предлагаем ему произнести от первого лица только те, которые он запомнил. В других случаях мы просим клиента еще раз послушать фразы с закрытыми глазами и подавать рукой какой-либо знак, когда звучащая фраза его явно эмоционально задевает. Затем может последовать еще один круг, когда клиент слушает только максимально отозвавшиеся фразы, количество которых сократилось. Далее он произносит их от себя...



В-четвертых, как уже отмечалось в данной главе, некоторым категориям клиентов целесообразно предлагать завершить свой сон так, как они хотят.

Наконец, в-пятых, такого рода сеансы на неопытных группах явно предпочтительнее проводить в ко-терапии. Тогда на «перлзовском этапе» сеанса один терапевт распределяет фразы между участниками группы, а другой в это время продолжает работу с клиентом. Если ко-терапевты являются «сыгранной парой», то подобное распределение функций может гибко меняться по ходу сеанса...

В заключение позволим себе в очередной раз привести выдержки из Перлза. Он пишет о том, что сон — это сжатое отражение существования человека. Многие люди не понимают, что превращают саму свою жизнь в своеобразное сновидение: о славе, о творящем добро или зло... «о чем угодно, что мы видим во сне. И в жизни... из-за фрустрации наш сон превращается в кошмар. Задача любой глубокой религии — особенно дзен-буддизма — это *сатори*, великое пробуждение от сна — особенно от кошмара. Начать это можно, осознав, что мы играем роли в театре жизни, поняв, что мы всегда пребываем в трансе. Мы ... и играем в эти игры, пока не очнемся. Когда мы очнулись, мы начинаем *видеть, чувствовать, узнавать в опыте (to experience)* свои потребности и их удовлетворения, вместо того чтобы играть роли, для которых нужно столько декораций... А *проснуться* и стать настоящим — значит существовать с тем, что у нас есть, с реальным полным потенциалом, богатой жизнью, глубокими переживаниями — быть *настоящими, а не зомби!*» (F. S. Perls, 1969, p. 147–148). Работа с собственно сновидным материалом в практике Гештальта — один из замечательных способов, позволяющих нашим клиентам ПРОСНУТЬСЯ.

## ЛИТЕРАТУРА

- Perls F. S. Gestalt Therapy Verbatim. New York: Real People Press, 1969.  
Zinker J. Creative Process in Gestalt Therapy. New York: Bruner/Mazel, 1977.

## **РАЗДЕЛ VII.**

### **ГЕШТАЛЬТ В ГРУППАХ**

---

#### **Глава 1. ИСТОЧНИКИ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ В ГЕШТАЛЬТЕ**

Гештальт-терапия формировалась как индивидуальный метод. Тем не менее с начала шестидесятых годов начала применяться и групповая форма работы (Дж. Энрайт, 2000). В настоящее время гештальт-группы получили широкое распространение, и интерес к ним продолжает возрастать. Безусловно, при всей своей специфике, гештальт-группы появились не на пустом месте. Их истоки находятся в недрах групповой психотерапии, исторический экскурс в которую не входит в нашу задачу. Приведем лишь несколько ссылок на русскоязычную литературу, на страницах которой можно познакомиться с прародителями Гештальта в группах (Г. А. Ковалев, 1989; С. Ледер, Т. Высоконьска-Гонсер, 1990; К. Рудестам, 1990; С. С. Харин, 1998; Р. Кочюнас, 2000 и др.).

Помимо этого укажем на общепризнанное и лестное для гештальтистов положение о том, что в фундаменте многообразных форм групповой психотерапии и тренинговых программ лежат в том числе работы выдающегося гештальт-психолога К. Левина, посвященные групповой динамике. К. Левин подчеркивал, что эффективные изменения в установках и поведении людей происходят прежде всего в групповом контексте, делая акцент на взаимозависимость. Отсюда для обнаружения и изменения установок, а также для формирования новых форм поведения важно увидеть себя глазами других

людей. Именно учениками К. Левина в Бетеле (США) были впервые проведены знаменитые тренинговые группы (Training groups) или Т-группы, направленные на исследование межличностных отношений, групповой динамики, порождаемой интеракциями участников, и в особенности собственного способа взаимодействия с другими людьми, в частности, для повышения компетентности в общении. Его же выдающийся ученик, психиатр Дж. Франк, в начале пятидесятых одним из первых суммирует опыт работы с психотерапевтическими группами в совместной монографии с Ф. Паудермейкером (по: С. Ледер, Т. Высоконьска-Гонсер, 1990, с. 30).

Чтобы данная глава не оказалась неоправданно длинной, нам придется опустить ряд исторических вех и перейти сразу к краткому рассмотрению *непосредственных основных источников групповой работы в современном Гештальте*.

**Клиент-центрированный подход в групповой терапии или роджерсианские группы.** По поводу использованного названия сделаем несколько предварительных замечаний. Известно, что Карл Роджерс стал именовать свои группы Basic Encounter. Однако с течением лет сохранилось лишь существительное «encounter». Поэтому некоторые авторы оперируют названием Encounter-groups (группы встреч), имея в виду группы, проводимые в русле подхода К. Роджерса.

Что же побудило нас отказаться от столь распространенного в литературе и в профессиональном психотерапевтическом мире понятия «группы встреч»? Дело в том, что это же понятие часто относят и к уже упоминавшимся Т-группам, которые иногда называют «душой» всей системы активной социально-психологической подготовки в США. В последнем случае наряду с названиями «Т-группы» и «группы встреч» фигурируют в качестве синонимичных и такие, как «тренинг сенситивности», «процессуальные группы», «группы обучения через проживание», «лабораторный тренинг» (И. Ялом, 2000, с. 76). С другой стороны, предприняты попытки разведения Т-групп и групп встреч в смысле Роджерса. За последними признается большая «эмоциональность», ярче выраженный личностный фокус и концептуальная основа с большей экзистенциальной ориентацией (Г. А. Ковалев, 1989). Кроме того, И. Ялом со своими коллегами М. Либерманом и М. Майлзом используют «Encounter-groups» как родовое понятие для объединяющего обозначения деся-

ти известных направлений групповой работы, включая гештальт-терапию (И. Ялом, с. 77).

Опасаясь, что читатели могут заблудиться в такой разноголосице толкования популярного названия «группы встреч», мы решили его избежать и используем понятие «роджерсианские группы», которое также является одним из общепринятых и не нагружено различными смыслами.

Традиционно ведущий подобные группы стимулирует взаимодействие участников в недирективной манере. Он скорее находится в развертывающихся ситуациях, нежели вмешивается, вводя новые события в групповой процесс. Поэтому такие группы иногда описываются как модель транспортного средства, где участники развивают доверие и находят друг у друга поддержку (J. Zinker, 1977). Группа предстает как круг участников, где все равны, включая терапевта, который выступает как один из членов группы. Он открыт группе и не предьявляет себя как эксперта или источник власти, являясь фасилитатором групповых событий с полной свободой выражения собственных чувств и наблюдений (К. Роджерс, 1993).

При этом ведущий здесь может рассматриваться как материнская фигура, которая дает поддержку, форму и «клей» для слияния в любви и самораскрытия.

Мы сами неоднократно были участниками роджерсианских групп и относимся к клиент-центрированной терапии с глубоким уважением. Вместе с тем стоит отметить, что в этих группах ведущий «добровольно унижается», как бы отказываясь от авторитета и пытаясь полностью отдать власть группе. Есть основания полагать, что эта позиция лидера недостаточно реалистична. В действительности ведущий обладает специфической уникальностью в контексте отношений власти/подчинения. Если он покинет группу в середине сессии, то его отсутствие внесет значительно больший вклад в групповые события, чем отсутствие любого члена группы. Иначе говоря, существует некоторое противоречие между ожиданиями участников в отношении ведущего как активного гида-эксперта и его презентацией себя. В результате вопросы лидерства и власти могут открыто не прорабатываться в группе, несмотря на их присутствие в фоне, что потенциально искажает проработку проблем, находящихся «на поверхности» (J. Zinker, 1977).

Психодрама. О психодраме написано так много, что мы лишь сделаем несколько ссылок на доступную литературу, чтобы интересующиеся читатели смогли детально познакомиться с этой формой групповой работы (см., например: К. Рудестам, 1990; Е. В. Сидоренко, 1992; Д. Киппер, 1993; Психодрама — вдохновение и техника, 1997). Здесь же отметим, что ее основателем является Дж. Л. Морено, который в двадцатые годы начал вести группы с акцентом на творческое решение проблем посредством драмы. Фокус внимания терапевта в этих группах находится на протагонисте, чья проблемная ситуация разыгрывается в группе. При этом члены группы вовлекаются в психодраму на роли вспомогательных фигур, «играя» различных людей из бытия протагониста (а в современной психодраме — и роли неодушевленных предметов, чувств и т. д.).

Что же роднит гештальт-группы с психодраматическими? Во-первых, уже Морено говорил о значимости «сейчас и здесь» («now and here»), что Перлз, по сути, высветил и возвел в один из базовых принципов Гештальта — «здесь и теперь» («here and now»). Во-вторых, психодрама не является чисто вербальной терапией, в ней много действия. Вспомним в этой связи холистический принцип Гештальта и, в частности, его внимание к интраорганизмической целостности организма. Важно не только содержание заявленной клиентом (участником группы) проблемы, не только ЧТО он говорит, но и КАК: с какой громкостью и интонацией, как эта проблема выражается телесно, как проявляется в поведении во время экспериментов, часто предполагающих движения, действия и взаимодействия вербального и невербального характера. Не случайно гештальт-терапию иногда коротко называют «терапией *действием*». В третьих, как в психодраму вводятся дополнительные фигуры из числа участников, так и в современных гештальт-группах члены группы вовлекаются в эксперименты, проводимые при работе с индивидуальным клиентом, парой или группой в целом.

Вместе с тем в психодраматических группах, как отмечалось, фокус внимания лежит на одном участнике — протагонисте и на формальной структуре — создании драмы. При этом часто пренебрегают текущим групповым процессом и разворачивающимися Self-awareness членов группы.

**Старый Гештальт.** Данная форма групповой работы практиковалась Ф. Перлзом. Терапевт работает в центре круга с одним членом группы, затем с другим и т. д., последовательно проводя индивидуальные сеансы в присутствии других. Старый Гештальт «представляет собой договорное общение группового лидера и отдельного участника, который добровольно решает стать клиентом, сев на так называемое эмоционально «горячее место», то есть на стул рядом со стулом терапевта» (К. Рудестам, 1990, с. 138). Остальные участники группы в эти сеансы непосредственно не привлекаются и друг с другом практически не взаимодействуют. Тем не менее, с точки зрения Перлза, они могут идентифицироваться с клиентом, сопереживать ему, эмоционально откликаться, опираясь на собственный опыт. По ходу сеанса у них всплывают воспоминания событий своей жизни, к которым может меняться отношение благодаря тому, что сейчас происходит в центре круга. Так или иначе расширение зоны осознания имеет место и у тех, кто является лишь «свидетелем» чужого сеанса. Поэтому даже наблюдение за работой в центре имеет психотерапевтический эффект и способствует личностному росту участников группы.

Описанная форма групповой работы получила название модели сломанного вагонного колеса (J. Zinker, 1977). Колесо не движется, так как сломан «обод»: связи между членами группы не налажены. Поочередно работающими являются только «спицы», соединяющие центральную «втулку» с отдельными точками «обода». Имеются в виду последовательные взаимодействия терапевта с тем или иным членом группы в процессе сеансов.

Многие последователи Перлза использовали в гештальт-группах подобный индивидуально-ориентированный стиль работы. Очевидно, что при этом групповая динамика остается в фоне, а отдельные групповые феномены, как правило, не становятся фигурами, которые прорабатываются на сеансах. Можно полагать, что данное ограничение является атрибутом перлзовского положения о том, что для каждого человека принципиально нести ответственность только за самого себя. Именно оно отражено в молитве Гештальтиста: «Я есть я, а ты есть ты, и если нам случится встретиться, то это прекрасно; если нет — этому нельзя помочь». Иными словами, Перлз пренебрегает социальной ответственностью. В групповой практике это при-

водит к тому, что забота участников друг о друге не выступает общей ценностью.

Современные представители Гештальта обращают внимание на указанный существенный дефицит рассматриваемой модели (см., например: J. Zinker, 1977, p. 161). Однако попытаемся быть последовательными и придерживаться исторической хронологии. Прежде чем обсуждать современную групповую работу в Гештальте, нам еще предстоит остановиться на подходе Джеймса Симкина, в котором дефицит социальной ответственности и внимания ко всем членам группы уже в определенной степени восполнен.

**Версия Дж. Симкина.** Пожалуй, это действительно не самостоятельная модель, а скорее именно версия модели Перлза. Вместе с тем она, безусловно, развила свою классическую предшественницу, сделав ее более мощной и элегантной.

Итак, здесь тоже имеют место последовательные сеансы в центре круга. Однако, в отличие от перлзовской модели, участники взаимодействуют между собой, в частности побуждая кого-то сесть на «горячий стул». Клиент, находящийся на нем, может обращаться к членам группы с вопросами во время индивидуального эксперимента. Наблюдающие за работой порой смеются, поддерживая энергию клиента, отвечают на его вопросы или высказывают ему признательность. Тем не менее и в данной версии интерперсональных взаимодействий участников немного. Отсюда вытекают ее основные слабости. Участников не призывают активно вовлекаться в эксперименты, предложенные клиенту в центре, и в силу этого чувства, идеи, таланты участников не оказываются на службе креативного процесса для целостной группы. Кроме того, всю терапевтическую работу осуществляет ведущий, не позволяя группе поддерживать его или «присматривать» за разворачивающейся групповой ситуацией.

Все рассмотренные модели групповой работы, как отмечалось, внесли свой вклад в становление современных гештальт-групп. Попробуем взглянуть на данные модели сквозь призму существующих типологий или классификаций групп. Это, с нашей точки зрения, может помочь более корректно и ясно идентифицировать координаты групп современного Гештальта. Кроме того, принципиально подчеркнуть, что в большинстве представленных в литературе классификаций их создатели при указании на место гештальт-групп с

очевидностью исходят из перлзовской модели, не принимая в расчет значительную трансформацию, которую претерпели гештальт-группы к настоящему времени.

Не приводя в данной главе обзор многочисленных классификаций психотерапевтических и тренинговых групп, укажем, что с ними читатели могут познакомиться, например, в обзорах (Г. А. Ковалев, 1989; С. Ледер, 1990; С. Ледер, Т. Высоконьска-Гонсер, 1990; Б. Биго, Т. Высоконьска-Гонсер, 1990; Р. Кочюнас, 2000 и др.). Остановимся лишь на двух известных классификациях, кажущихся нам наиболее показательными для сопоставления приведенных моделей, — источников современных гештальт-групп. Они любопытны также тем, что в одной из них скорее акцентируется сходство рассмотренных выше моделей (К. Рудестам), а во второй — их различия (П. Петерсон и др.).

Итак, К. Рудестам классифицирует группы по двум основаниям: рациональность / аффективность и центрированность на руководителе / центрированность на участнике (Гр. ПТ). Все рассмотренные нами модели относятся автором к аффективным группам. Однако если роджерсианские группы центрированы на участнике, то психодрама и гештальт-группы — на руководителе. В данном случае Рудестам, безусловно, имеет в виду Старый перлзовский Гештальт. Уже в версии Дж. Симкина намечается некоторый сдвиг к противоположному полюсу от столь выраженной у Перлза центрации на ведущем группу, хотя она и у Симкина остается явно доминирующей. Для сравнения отметим, что к рациональным группам, ориентированным на руководителя, К. Рудестам относит группы тренинговых умений, а Т-группы, являясь ориентированными на участнике, могут быть тем не менее как рациональными, так и аффективными.

Вторая классификация, на которой мы хотим остановиться подробнее, является одной из наиболее признанных в настоящее время. Многие авторы, в том числе М. Парлофф и С. Глассман; П. Петерсон, Т. Райт (по: Б. Биго, Т. Высоконьска-Гонсер, 1990) подразделяют психотерапевтические группы на три класса или типа: психотерапия в группе, психотерапия группы и психотерапия посредством группы.

При психотерапии в группе сама группа играет роль контекста или фона, на котором протекает индивидуальная психотерапия. Бла-



готовворное катализирующее воздействие группы признается, но ей отводится второстепенное значение. Своеобразная «вторичность» группы по отношению к отдельному участнику вытекает из понимания человека как существа прежде всего биологического. Его социальная природа отступает в данном подходе на второй план. Социальное развитие личности не полностью игнорируется, но подчеркивается, что оно протекает «здоровым образом» или идет с нарушениями на фоне и в результате отношений со значимыми людьми. Отсюда особая роль при психотерапии в группе отводится психотерапевту. Он является экраном для проекций участника своего отношения к значимым другим, а также выступает как эксперт, знающий законы личностного функционирования и развития. Остальным членам группы отводится роль наблюдателей.

Психотерапия группы, берущая начало в аналитической парадигме, впервые описана В. Бийоном. Фокус внимания здесь переносится с индивида на группу, а цель психотерапии заключается в развитии здоровой группы, участие в которой способствует желаемым переменам у ее членов. Позиция психотерапевта может быть партнерской, когда он поддерживает «горизонтальный» стиль общения с участниками, либо позицией наблюдателя, комментирующего события в группе. Во втором случае он выступает не только авторитетом и экспертом, помогающим участникам осознавать доминирующее эмоциональное состояние группы («групповой культуры») и выявлять связи этого состояния с их индивидуальными проблемами, но также «социальным инженером», ответственным за формирование конструктивной «групповой культуры».

Психотерапия посредством группы отводит группе роль фона и инструмента психотерапевтического воздействия. Группы этого типа развивают традиции социальной психологии и динамических аналитических направлений. Предполагается, что в процессе развития группы накапливается лечебный потенциал. Приведение его в действие и оптимальное его использование являются главными задачами психотерапевта. В качестве ведущего элемента здесь выступает интеракция, а темой занятия являются события в группе, происходящие «здесь и теперь». Психотерапевт находится в роли фасилитатора или «функционально действующего эксперта, выдвигающего соответствующие предложения» (Б. Биго, Т. Высоконьска-Гонсер,

1990, с. 15). В зависимости от тематики и типа интеракций участников стиль ведения таких групп может претерпевать изменения.

Вернемся к описанным в начале главы источникам современного группового Гештальта, соотнося их с только что рассмотренными общими типами психотерапевтических групп. Есть основания полагать, что модель К. Роджерса и психодрама Дж. Морено относятся к психотерапии посредством группы; модель сломанного вагонного колеса Ф. Перлза и ее версия Дж. Симкина — к психотерапии в группе. Что касается психотерапии группы, то ни один из указанных источников, очевидно, не фокусирует на ней своего внимания. Тем не менее более поздние ветви Гештальта чувствуют себя на ранее неизведанной территории «психотерапия группы» вполне органично. Данная глава не предусматривает их обсуждения. Поэтому отметим только, что психотерапия группы является ядром семейной гештальт-терапии (Дж. Зинкер, 2000) и реальных групп формирования команды, которые в настоящее время проводятся, наряду с иными, и в парадигме Гештальта (Н. М. Лебедева, 1997).

Обратимся далее к эволюции собственно *гештальт-групп*. Как отмечалось, они начались как *Старый перлзовский Гештальт*, позже обогащенный интеракциями между участниками в описанной выше *версии Симкина*. В ней эти интеракции носят пока еще достаточно скудный характер.

Постепенно, однако, стали вырисовываться два вида или «формата» работы в гештальт-группах (Дж. А. Гринуолд, 2000). Один из них прямо продолжает линию Перлза — Симкина, второй вид представляют собой так называемые интерактивные гештальт-группы. Несколько позже на основе своеобразной интеграции этих видов и внесения ряда креативных инноваций сформируется третий, обладающий собственной спецификой. Все три вида групп продолжают существовать и в настоящее время, имея своих сторонников. Все они могут быть названы *современные гештальт-группы*.

Рассмотрим каждую из них более подробно.

## ЛИТЕРАТУРА

- Биго Б., Высоконьска-Гонсер Т.* Типы психотерапевтических групп. // Групповая психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. М.: Медицина, 1990. С. 148–159.
- Гринголд Дж. А.* Базовые принципы гештальт-терапии // Гештальт-терапия. Теория и практика. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. С. 33–52.
- Зинкер Дж.* В поисках хорошей формы: Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. С. 120.
- Киппер Д.* Клинические ролевые игры и психодрама. М.: ТОО Независимая фирма «Класс», 1993.
- Ковалев Г. А.* Основные направления использования методов активного социального обучения в странах запада // Психологический журнал. 1989. Т. 10. №. 1. С. 127–136.
- Кочюнас Р.* Психотерапевтические группы: теория и практика. М.: Академический проект, 2000.
- Лебедева Н. М.* Гештальт-подход для современной российской действительности и его использование в психологическом тренинге // Современные проблемы и методы совершенствования управления. СПб.: Изд-во СПбГТУ, 1997. С. 65–71.
- Ледер С.* Определение и классификация групповой психотерапии // Групповая психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. М.: Медицина, 1990. С. 46–50.
- Ледер С., Высоконьска-Гонсер Т.* Исторический очерк развития групповой психотерапии и основные теоретические направления // Групповая психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. М.: Медицина, 1990. С. 12–45.
- Психодрама – вдохновение и техника. М.: Независимая фирма «Класс», 1997.
- Психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2000.
- Роджерс К.* О групповой психотерапии. М.: Гиль-Эстер, 1993.

- Рудестам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1990.
- Сидоренко Е. В.* Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе с людьми. Методические описания и комментарии. СПб., 1992.
- Харин С. С.* Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. Мн.: Изд. В. П. Ильин, 1998.
- Энрайт Дж.* Гештальттерапия в интерактивных группах // Гештальттерапия. Теория и практика. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. С. 53–76.
- Ялом И.* Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Изд-во «Питер», 2000 .
- Zinker J.* Creative Process in Gestalt Therapy. New York: Bruner/Mazel, 1977.

## Глава 2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СОВРЕМЕННЫХ ГЕШТАЛЬТ-ГРУПП

Первый вид гештальт-групп является развитием традиций Перлза и Симкина. Он по-прежнему предполагает работу ведущего с кем-то из участников группы, в то время как остальные воздерживаются от каких-либо вмешательств. Тем не менее к проигрыванию ситуаций из жизни клиента, находящегося на «горячем стуле», часто привлекаются другие члены группы. Иными словами, в обсуждаемом методе групповой гештальт-терапевтической работы в перлзовскую модель уже интегрированы элементы психодрамы.

Клиенту могут быть предложены и иные эксперименты, не связанные с психодраматизацией, в которые также может оказаться вовлечен кто-то из остальных участников или группа в целом. Например, при проработке выявленного у клиента интроекта ведущий может предложить участникам группы произносить его, адресуя клиенту, поочередно с разных мест или хором. Возможно, клиент узнает при этом голос кого-то из своих родителей и почувствует на них обиду или злость; осознает, что это — «наследие», полученное в детстве, так долго принимаемое им за собственное убеждение, якобы основанное на своем опыте, но в действительности не имеющее к нему отношения. Бунт, освобождающий клиента от неприемлемого и чужеродного, может начаться также после того, как сам клиент попытается произнести интроецированное послание из прошлого, обращаясь к разным членам группы, начиная с имени каждого из них...

Идея эксперимента может принадлежать не только психотерапевту, но и самим клиентам, обычно уже имеющим опыт работы в гештальт-группах. Так, одна из участниц наших групп попросила тех, кто хочет сейчас оказать ей поддержку, выразить ее невербально. Девушку брали за руку, хлопали по плечу, кто-то из участников встал ей за спину, кто-то обнял и т. д. Участнице удалось осознать, что в ряде случаев она отталкивает тех, кто искренне пытается ее поддержать. Важным осознанием явилось и то, как она отвергает поддержку. Далее по ходу сеанса выяснилось, что ее собственный репертуар поддерживающих действий крайне ограничен. Даже в тех случаях,

когда запрошена ее нежность и ей самой хочется прижать плачущего ребенка к груди, она скорее использует, по ее же выражению, «деловую поддержку», избегая телесного контакта. В том же сеансе клиентке был задан вопрос: «Хочешь ли ты сейчас поддержать кого-то из группы по-новому, не так, как тебе привычно?» Клиентка говорит, что хочет попробовать, если названная ею другая участница группы сейчас в такой поддержке нуждается. После их короткого диалога клиентка подошла к этой участнице, села рядом с ней и после паузы положила ее голову себе на плечо, приобняв и осторожно поглаживая. У обеих появились слезы...

Оставляем дальнейшие попытки описания возможных экспериментов с привлечением членов группы в процессе индивидуальных сеансов в кругу. Их разнообразие чрезвычайно огромно и априори безгранично: каждый раз они строятся на неповторимом своеобразии материала, всплывающего по ходу сеанса. Отметим, что отдельные такие эксперименты приводились нами в предыдущих главах и встретятся на последующих страницах нашей книги.

По окончании работы в центре круга члены группы делятся своими переживаниями и впечатлениями. Иногда это делает и ведущий группу. Более того, как отмечает Дж. Гринуолд, он может комментировать основное содержание сеанса, «проясняя ход работы и обосновывая путь, по которому двигался» (Дж. А. Гринуолд, 2000, с. 37). Большинство участников, как правило, приходит к осознаниям относительно собственных проблем, незаконченных ситуаций и пр. Опыт чужой работы или непосредственное участие в экспериментах клиента помогает остальным отследить сходные с клиентом паттерны поведения, свои фрустрирующие установки, изменить отношение к кому-либо или чему-либо в собственном окружении. Обмен чувственным опытом и наблюдениями (или шеринг, как называют этот процесс гештальтисты) выступает, в частности, и как обратная связь клиенту. Порой она порождает многочисленные интеракции между членами группы.

Весьма распространенными являются шеринги в начале и в конце групповых сессий, во время которых также могут иметь место обращения членов группы друг к другу. Мы подробнее остановимся на обсуждении различных видов шеринга в главе 4 настоящего раздела (см. также Н. М. Лебедева, 1998).

Участники взаимодействуют напрямую также при определении того из них, кто будет работать следующим. Иногда в этих ситуациях возникает «борьба за место клиента», когда желающих работать несколько. Ведущий в этих случаях обычно предлагает им договориться между собой. Исключением являются ситуации, когда кто-то находится в состоянии, не позволяющем ему участвовать в «процессе переговоров», и нуждается в психотерапевтической помощи «здесь и теперь». В подобных случаях «выбор клиента» осуществляет ведущий группу.

Члены группы могут привлекаться также для активного обсуждения какого-либо индивидуального случая. Структуризация такого процесса обсуждения с выделением шести последовательных фаз предложена В. Шлеем и С. Папе (В. Шлей, С. Папе, 1992). На первой фазе кто-то из членов группы излагает свой случай. Это сообщение случая является спонтанным, специально не подготовленным, возможно, ассоциативным. Задача группы здесь заключается в том, чтобы активно слушать, внимательно наблюдать и отслеживать собственные реакции. На второй фазе, называемой «вспышкой», участники высказываются по кругу о том, какие чувства вызвал в каждом из них данный случай и что они чувствуют сейчас. Ведущий обращает внимание на то, чтобы выражались только чувства и не задавались вопросы. На третьей фазе участники делятся собственными наблюдениями, по сути отвечая на вопрос: «Что мне бросилось в глаза?». Авторы называют ее «внешним восприятием». Ведущий следит за тем, чтобы не давались советы и интерпретации. Четвертая фаза предполагает высказывания членами группы собственных реакций на рассказанную историю: своих фантазий, образов, чувств, связанных с идентификацией с каким-либо персонажем. В последнем случае они делятся ответами на вопрос: «Как бы я себя чувствовал на месте кого-либо из рассказа?». Эту фазу В. Шлей и С. Папе именуют «внутренним восприятием». Пятая фаза, или так называемая «проработка», касается углубления отдельных аспектов, теоретических толкований, диагностических заключений и т. п. Это — интерпретация реакций членов группы. Заключительная, шестая фаза связана с возможными решениями. На ней высказываются идеи, предложения по поводу поведения в конкретной ситуации, альтернативы поступкам и пр. Здесь могут иметь место не только

вербальные интеракции, но и ролевые игры, сюжеты которых основаны на высказанных в кругу идеях.

Авторы книги никогда не использовали приведенную схему в своей работе. Она кажется нам слишком формализованной, хотя, безусловно, имеет право на существование. При этом, согласитесь, такая форма групповой работы со случаем существенно отличается от последовательных сеансов «клиент — психотерапевт», проводимых в группе. В каком-то смысле терапевтом выступает группа в целом, а не только ее ведущий. Креативность участников уже востребована, что совсем не характерно для Старого Гештальта. Можно сказать, что в данном случае мы имеем дело уже не с терапией в группе, а терапию группой.

Кроме того, в описываемом методе ведения гештальтистских групп используются многообразные групповые упражнения или «игры». Даже простое их перечисление составило бы отдельную главу, а подробное их описание вполне достойно самостоятельной монографии. Групповые упражнения широко представлены в (Д. Фейдимен, Р. Фрэйгер, 1991; В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донской, 1993; Дж. Энрайт, 1994; М. Джеймс, Д. Джонгвард, 1995; Психотерапия под ред. Карвасарского, 2000 и др.).

*Большинство современных гештальт-групп представляют собой только что рассмотренные. Основной вклад в их становление и развитие внес Старый Гештальт и его версия Дж. Симкина, а также психодрама Дж. Морено.* Как уже отмечалось, современные гештальтисты включают психодраматизацию с привлечением членов группы в индивидуальные сеансы. Кроме того, в отличие от знаменитых предшественников, в современных гештальт-группах обсуждаемого «формата» намного больше интерперсональных взаимодействий в различных шерингах, групповых процедурах и т. д. Влияние роджерсианских групп здесь несколько меньше, хотя его также можно проследить, особенно в тех моментах групповой работы, которая связана не с индивидуальными сеансами, а интеракциями участников между собой.

*Второй «формат» работы в современных гештальт-группах возвел взаимодействие членов группы во главу угла. Основное время в них отводится не сеансной работе, а именно межличностным взаимодействиям. Речь идет о Гештальте в интерактивных группах.*



Одним из первых такие группы с начала шестидесятых годов во время обучения у Ф. Перлза начал вести Джон Энрайт. По его мнению, тип индивидуальной работы в группах, копирующий перлзовский, сложился исторически случайно, поскольку базируется на личном стиле основателя Гештальта. Вместе с тем «чем быстрее мы перестанем быть «маленькими Фрицами», тем лучше» (Дж. Энрайт, 2000, с. 57).

Трудно не согласиться с данным призывом! Действительно, Гештальт не представляет собой нечто застывшее и неизменяемое, он продолжает свое развитие, и не хотелось бы, чтобы сообщество гештальтистов продолжало оставаться в прокрустовом ложе Старого Гештальта, будучи намертво привязанными к стилю Учителя. Выше уже описаны инновации, введенные в современные гештальт-группы, более непосредственно продолжающие линию Перлза. Что касается интерактивных гештальт-групп, то они находятся от нее на очевидно большей дистанции.

При этом, разумеется, способы контакта между участниками интерактивных гештальт-групп базируются на основных принципах Гештальта (Дж. Е. Фрю, 2001). Так, раздача советов, салонная болтовня или философствование рассматриваются как пустая трата времени. Попытки переубедить кого-то в неправильности его мнения — как манипуляции, которые затрудняют аутентичность самовыражения. В силу некаузальности гештальт-терапии объяснения, почему человек ведет себя определенным образом, даже при их кажущейся убедительности, воспринимаются скорее как интеллектуальные экзерсисы, которые не способны придать происходящему больше смысла и способствовать изменениям. Ведущий группу помогает участникам осознать *не почему* они ведут себя так или иначе, находясь в группе, а *что* и *как* они делают. В силу этого всевозможные интерпретации своего поведения обычно останавливаются, как взращивающие патовую ситуацию в отношении потенциальной индивидуальной новизны. Интерпретации чужого поведения признаются «нелегитимными», представляя собой уклонения от открытого контакта с другим и приводя к патовости теперь уже ситуацию интерперсонального взаимодействия. Отклоняются как бесперспективные и любые попытки придать теоретический лоск своему или чужому поведению.

Не поощряется также задавание вопросов, если оно не инициировано ведущим. Когда-то Ф. Перлз сказал: «Знак вопроса — это крючок запроса». Очень зависимые люди склонны задавать вопросы непрерывно, пытаюсь «чужими словесными леденцами вместо того, чтобы проделывать работу самим» (Дж. Энрайт, 2000, с. 60). Кроме того, вопросы от одного участника группы другому или терапевту часто несут в себе завуалированные попытки объясниться, защититься или оправдаться. Они содержат скрытое высказывание спрашивающего. Поэтому ведущий может предложить перевести вопрос в утверждение. После такой переформулировки становится ясным, что вопрос носил риторический характер и ответ на него заранее известен; что другой вопрос имманентно предполагал дачу совета или служил избеганием высказывания собственных чувств и т. д. Интерперсональные взаимодействия в развитой группе обычно состоят из последовательных утверждений в первом лице единственного числа. Последующие реплики являются реакциями кого-то на предыдущее высказывание другого участника. В результате в череде аутентичных высказываний имеет место непрерывная обратная связь, когда каждый из собеседников слушает другого. Впрочем, даже на прямое обращение участник группы может и не отвечать, что рассматривается как правомочный ответ, равноправный вербальной экспрессии (Дж. А. Гринуолд, 2000, с. 41).

В своей работе ведущий использует традиционные техники Гештальта: воплощение в действие, амплификацию, работу с полярностями и др.

С более общей позиции, при проведении интерактивных гештальт-групп краеугольными выступают три основных направления. Это — мобилизация возбуждения в «здесь и теперь», создание фокусировки, способствующей осознанию, и возложение ответственности (Дж. Энрайт, 2000). С нашей точки зрения, здесь легко просматривается опора на базовую триаду Гештальта: актуальность — осознанность — ответственность.

Известно, что участники некоторых психотерапевтических групп часами хранят молчание или могут лениво жонглировать общими фразами, перебрасывая репликами о том, что весна в этом году все никак не наступит, разговаривать на отвлеченные темы, например о любви к собакам и кошкам... Так или иначе в течение долгого

времени они не приходят к какой-либо новизне, ибо уровень возбуждения очень низок. На собственном опыте мы знаем, что на групп-аналитических сессиях, длящихся традиционно 1 час 15 мин — 1 час 30 мин, особенно если группа новая, дирижер может не произнести ни одной фразы, а по истечении сессионного времени молча встать и выйти из зала. Ведущие интерактивные гештальт-группы работают по-иному: они предпринимают попытки поднять энергию в группе. Их интервенции весьма многообразны: предложение участникам поделиться переживаниями, высказывание собственных чувств по поводу происходящего или история из своего прошлого, даже простое физическое упражнение на взаимодействие... Несущественно, что именно это будет, важно только «заставить биться пульс и повысить уровень адреналина, привести людей в состояние возбуждения и острого переживания настоящего момента» (Дж. Энрайт, 2000, с. 61).

Фокусировка связана с направлением возбуждения в определенное русло или концентрацией внимания участников на чем-либо или ком-либо. Например, если член группы говорит о чувстве страха, ведущий может задать ему вопрос: «Кто представляет здесь для тебя угрозу?» Если говорится о раздражении, то уместно уточнить: «Кто сейчас его вызывает?» Техник фокусировки бесчисленное количество, и многие из них одновременно мобилизуют возбуждение. Вот сорокалетняя женщина жалуется на то, что чувствует себя в группе «старой и одной из наименее перспективных». Ведущий может попросить ее посмотреть на остальных и найти двоих-троих, по отношению к кому она чувствует себя менее перспективной. Участнику, говорящему «о потере доверия ко многим в группе», предлагается сориентироваться и выделить тех членов группы, уровень доверия к которым снизился больше всего, и тех, к которым он остался неизменным или повысился. Все это способствует росту возбуждения и одновременно порождает фокусировку.

Фокусировка может заключаться и в связывании между собой двух уровней терапевтической работы в группе: в отношении терапевт — индивидуальный клиент и терапевт — группа. В разработанном О. В. Немиринским и И. В. Федорус методе проблемного фокусирования такое связывание достигается посредством фокусирования внимания группы на личностной проблеме конкретного

участника таким образом, чтобы в этой проблеме отражалась актуальная групповая атмосфера. Иными словами, здесь проблемное содержание определенной фазы групповой динамики находит своего индивидуального выразителя и выступает для группы в форме личной проблемы (О. В. Немиринский, И. В. Федорус, 1993).

Возложение ответственности может происходить различными способами. Наиболее простые из них предполагают предложения участнику переформулировать фразы, которые произнесены с использованием языка «Мы», во фразы с использованием языка «Я». Тогда: «Мы устали и просим перерыва» трансформируется в «Я устал и прошу перерыва». Подобные переформулировки предлагаются и в случаях прибегания ко второму лицу: вместо «Таня меня разозлила» появится «Я чувствую злость на Таню». Такие переформулировки помогают принять ответственность за те чувства, которые человек испытывает. Возможно, то, что сказала или сделала Таня, у одного участника вызвало злость, у другого страх, а кто-то отнесся к этому с симпатией или равнодушием. Ответственность отдается участникам также, когда ведущий ставит их перед каким-либо выбором: найти самого пугающего члена группы, выбрать себе наиболее комфортное место, иногда — форму групповой активности: вербальную или невербальную, в парах или с интеракциями между всеми участниками и т. д.

Обычно мобилизация возбуждения, фокусировка и принятие ответственности следуют друг за другом именно в указанной последовательности, но часто два или все три процесса протекают одновременно.

В интерактивных гештальт-группах могут иногда иметь место мини-сеансы, когда внимание ведущего на короткое время концентрируется на одном участнике. Обычно они проводятся без выхода клиента в центр круга. По-видимому, вышеописанная схема обсуждения случая В. Шлея и С. Папе, предполагающая прежде всего вербальную активность всех членов группы, здесь также возможна, хотя и малотипична. Кроме того, в группах этого вида, как и в современных гештальт-группах, отдающих предпочтение индивидуальным сеансам, используются групповые упражнения и групповые процедуры, которые не являются «домашней заготовкой», но вытекают из актуальных событий в жизни группы.

Например, по поводу затронутой кем-то темы чувства или мнения участников разделились. Можно предложить им сформировать подгруппы, чтобы некоторое время провести в них, углубляя тему и делясь собственным опытом с «соратниками», а затем вернуться в общий круг, где спикеры от подгрупп обобщат то, что происходило в каждой из них.

В одной из групп, которую мы вели в ко-терапии, на определенной фазе ее развития нам стало заметно, что в группе наметились полюса: участники, открыто выражающие свои чувства, как позитивные, так и негативные, но порой грешащие оценочными суждениями; и участники, которые говорили лишь о радости, симпатии, нежности, но ретрофлексировали любые проявления агрессии. Были и те, кто занимал промежуточное положение, то осторожно выражая свои негативные чувства, то подавляя их, безмолвно отсиживаясь с играющими желваками. После перерыва мы предложили членам группы разойтись в три зоны общего пространства зала. Мы сами назвали составы трех подгрупп и предложили в течение 10 минут обсудить, что общего у участников каждой из них и чем их подгруппа отличается от других. Далее спикеры огласили результаты обсуждения. Первая подгруппа достаточно быстро пришла к соглашению по поводу собственной открытости, табу на выражение негативных чувств во второй подгруппе и промежуточного положения третьей. Участники второй подгруппы решили, что в ней собрались «самые доброжелательные и тактичные», а первую подгруппу образовали «беспардонные и агрессивные», про третью подгруппу что-либо определенное им оказалось сказать трудно. Мнения в третьей подгруппе разделились, и ее членам не хватило отведенного времени, чтобы договориться. Последовали эмоциональные отклики на услышанное, и энергия в группе явно возросла.

Затем мы предложили образовать две подгруппы, присоединив участников «промежуточной» подгруппы к одной из полярных, в зависимости от того, какая из подгрупп считает того или иного участника «скорее своим» и к какой из них он сам себя относит. Люди спорили, обращались к фактам групповой жизни, высказывали чувства и ...наконец две полярные подгруппы были образованы. Мы отвели еще 15 минут на то, чтобы во вновь образованных подгруппах участники обсудили следующие вопросы: «Что вызывает у нас сим-

патию в отношении другой подгруппы?», «Что нам в них не нравится, вызывает протест?», «Что мы хотим от участников другой подгруппы?» Последовал обмен прямыми высказываниями в адрес друг друга в общем круге и эмоциональный шеринг о чувствах сейчас.

Заметим, что проведенная процедура оказалась весьма значимой для группы в целом. В ней очевидно снизилась ретрофлексия как негативных, так и позитивных чувств, возросла открытость и спонтанность, повысилась корректность в высказывании агрессии, в частности, практически исчезли негативные оценки и ярлыки...

*Интерактивные гештальт-группы в настоящее время по распространенности уступают ранее описанным. Их основными источниками являются роджерсианские группы, интегрировавшие в себя базовые принципы Гештальта.* Влияние психодрамы и Старого Гештальта здесь менее заметно, хотя полностью его игнорировать было бы явно несправедливо.

В Санкт-Петербургском институте Гештальта была предпринята попытка проведения интерактивной гештальт-группы осенью-зимой 2000 года под руководством Е. Ивановой и Э. Вешта. Эта пролонгированная группа, собиравшаяся 1 раз в неделю на 4 часа, тем не менее закончилась уикендовским марафоном, проведенным в описанном выше «формате первого вида»: индивидуальные сеансы с активным привлечением других участников, шеринги и групповые упражнения. Руководство указанной группой стало предметом обсуждения на нескольких супервизорских сессиях (супервизор — Н. Лебедева). Опираясь на приобретенный опыт, мы надеемся, что интерактивные гештальт-группы в нашем институте будут возобновлены.

Насколько нам известно, подобные группы проводятся и представителями других российских гештальтистских институтов. Однако ведущие этих групп, за редким исключением, практически не описывают свой опыт в печатных изданиях. При этом на страницах литературы одни из них называют свои группы динамическими, что, с нашей точки зрения, не достаточно корректно (Гронский А., Пушкина Т., 2001). Другие подчеркивают интегративность своего подхода. Например, О. В. Немиринский отмечает, что истоки его подхода восходят к роджерсианским группам, психотерапевтической практике А. Е. Алексейчика и к принципам гештальт-терапии (О. В. Неми-

ринский, 1999, с. 52). Вместе с тем, как указывалось выше, именно интерактивные гештальт-группы собственно и вобрали в себя опыт ведения роджерсианских групп, интегрировав его с базовыми принципами Гештальта. В силу этого нам кажется правомерным сослаться на теоретические разработки и практику О. В. Немиринского в контексте обсуждения интерактивных гештальт-групп.

Итак, гештальт-группы начали свой путь со Старого Гештальта Ф. Перлза, затем они обогатились межперсональными взаимодействиями участников в версии Симкина. Позже их эволюция шла в двух направлениях. С одной стороны, наблюдалось дальнейшее обогащение перлзовского подхода интеракциями участников, в том числе во время психодраматических проигрываний. С другой стороны, появились интерактивные группы, проводимые в гештальтистской парадигме. В шестидесятые годы они выступали скорее некой антитезой линии Перлза, и в них практически отсутствовали индивидуальные сеансы.

*В настоящее время уже можно выделить, по крайней мере, три вида гештальт-групп. Прежде всего это описанные выше гештальт-группы, продолжающие развитие Старого Гештальта с большим чем у Перлза и Симкина вниманием к межперсональным взаимодействиям и широким использованием элементов психодрамы. Второй вид представляют собой собственно интерактивные гештальт-группы с фокусом внимания на интеракциях, в которых не проводятся сеансы традиционной длительности. Наконец, все большую популярность завоевывают гештальт-группы, интегрировавшие опыт обоих вышеназванных видов и обогатившие его так называемыми интерактивными экспериментами.* Во главе развития подобных групп находится Кливлендский институт Гештальта. Насколько нам известно, так же работает и Жан Певнаж (Jean Van Revenage) в Бельгии.

Все три вида гештальт-групп относятся, с нашей точки зрения, к аффективным, имея в виду классификацию К. Рудестама. При этом первый вид в большей степени центрирован на руководителе, второй — на участнике, а в третьем центрированность отличается гибкостью и переходами от фокуса на руководителе к фокусу на участнике. Кроме того, с определенными оговорками можно полагать, что первый вид гештальт-групп представляет собой терапию в группе с элементами терапии группой. Второй, напротив, — терапию группой,

а в третьем на паритетных началах сосуществуют терапия в группе и группой.

Остановимся более подробно на *третьем виде* групповой работы в Гештальте, которая представляется нам чрезвычайно перспективной. *Непосредственными основными источниками их зарождения выступали и роджерсианские группы, и психодрама, и Старый перловский Гештальт, в особенности версия Дж. Симкина.*

В группах данного вида много времени занимают спонтанные интеракции участников, здесь реже используются групповые упражнения и групповые процедуры. При этом естественные взаимодействия, происходящие не во время групповых упражнений или процедур, могут способствовать сосредоточенности то на одном, то на другом участнике. Иными словами, внимание группы к конкретному человеку рассматривается как здоровый феномен группы. Фокусирование внимания на одном возникает здесь не в связи с его работой в центре круга, «а скорее на основе особых систем напряжения и его нарастания по направлению к выделению фигуры. Этот специфический способ взаимодействия «один на один» можно назвать «блуждающим горячим стулом». И хотя работа ведется с одним человеком, каждый участник группы в этих условиях имеет право и возможность вмешаться, когда захочет» (И. Польстер, М. Польстер, 1997, с. 232–233).

В этих группах выделяются *четыре базовых принципа гештальт-группового процесса* (J. Zinker, 1977).

1. *Примат настоящего текущего группового опыта.* Этот принцип означает, что все происходящее в группе от момента к моменту релевантно и не должно быть пропущено, все важно прояснить и творчески сфокусировать на решении проблемы. Даже на дидактических семинарах, независимо от, возможно, запланированной на сейчас лекции или дидактической процедуры, целесообразно следовать актуальности группы. Фокус внимания постоянно смещен на групповой опыт. При этом любая индивидуальная тема рассматривается и как тема социальная, связанная с взаимодействиями. Например, если в группе один человек ведет себя как нищий или попрошайка, обычно находится некто другой, отказывающий ему дать что-либо, так же как и тот, кто дает слишком много. Группа рассматривается как социальный микрокосм, в котором высвечиваются



адаптивные и неадаптивные модели поведения всех участников. Свои незаконченные ситуации, дефекты границы/контакт и пр. они «с предельной яркостью и живостью воссоздадут и продемонстрируют», если группа проводится так, «что ее члены могут вести себя естественным ... образом...» (И. Ялом, 2000 с. 62). Более того, группа предоставляет возможность не только воспроизвести эту систему, но, всевозможно изменяя ее, позволить увидеть, как сообщество может быть создано вновь и как те или иные «проблемы могут быть решены множеством способов» (J. Zinker, 1977, p. 162).

2. *Процесс развития групповой awareness (осознания)*. Awareness в Гештальте просто значит, что человек обращает внимание на собственный опыт. Если Ж.-М. Робин лишь ставит вопрос: «Можно ли... в отношении группы говорить об осознании?», надеясь, что ответ на него будет получен, «если всерьез попытаться выстроить теорию группы в рамках гештальт-терапии» с опорой на рассмотрении личности как «действующей силы контакта» (Ж.-М. Робин, 2000, с. 22), то Дж. Зинкер отвечает на этот вопрос утвердительно, без каких бы то ни было оговорок. По его мнению, на уровне группового процесса awareness принимает форму обмена чувствами и темами (проблемами). Когда какая-то тема или проблема в группе начинает витать в воздухе как доминирующая в данный момент, она не может быть с легкостью отброшена. Групповое осознание, эти «групповые заботы (беспокойства)» больше, чем сумма индивидуальных осознаний, и должны прорабатываться каждым.

Стратегия работы с групповым осознанием заключается в следующем. Сначала оно взращивается или делается эксплицитным то, что беспокоит группу сейчас, затем осознание беспокойства переводится в возбуждение и, наконец, в действие и взаимодействие между членами группы.

3. *Важность активного контакта между участниками*. Как известно, Гештальт рассматривает человека в его окружении и понятие «контакт» является в нем одним из базовых. Лишь в момент контакта познается реальность, лишь в момент контакта она может быть изменена. Разнообразные срывы цикла контакта непременно предполагают существование другого. Не может быть интроекции, если нет того, кто сознательно или неосознанно пытается нам что-то транслировать. Мы проецируем на другого, ретрофлексируем, избе-

гая контакта с другим, и т. д. При этом гештальтисты признают, что рост имеет место на границе между индивидом и окружающей средой. Именно встреча «между тем, что есть Я и что есть НЕ Я заставляет меня изобретать новые ответы для того, чтобы иметь дело с окружением, и сподвигает меня к изменению» (J. Zinker, 1977, с. 163). Групповая работа в Гештальте акцентирует значимость такой встречи с другими и межличностных контактов между ее участниками. Группа «являет собой превосходную «лабораторию контакта», расширяя границы возможного за рамки того, что может сделать один терапевт» (Ж.-М. Робин, 2000, с. 24).

На уровне группового процесса контакт — есть опыт переживания как смысла собственной уникальности и неповторимости каждого члена группы, так и их похожести. С одной стороны, это опыт общности, принадлежности к некоему сообществу; с другой стороны — опыт индивидуальной неповторимости. Для каждого участника крайне важным является осознание себя в группе: какова его роль для движения группы, каково значение группы для него и какие изменения, подвижки здесь происходят от момента к моменту.

*4. Использование интерактивных экспериментов, стимулируемых активно вовлеченным лидером.* Интерактивные эксперименты пока крайне мало знакомы российским гештальт-практикам. Поэтому мы подробно рассмотрим их ниже, уделив особое внимание их отличию от групповых упражнений и описанию их конкретных примеров. Пока же отметим, что интерактивные групповые эксперименты всегда связаны с творчеством группы, их нельзя запланировать или вспомнить, а то и изобрести ведущим, исходя из текущего процесса, как это может быть при предложении групповых упражнений.

Так или иначе, соблюдение четырех указанных принципов является визитной карточкой для ведущего гештальт-группы обсуждаемого вида. Заметим для большей точности, что Ирвин и Мириам Польстеры, являющиеся одними из наиболее известных в России представителей блестящей когорты психотерапевтов Кливлендского института Гештальта, называют лишь основную триаду принципов гештальт-терапии в группах. Ее составляют, с их точки зрения, эксперимент, контакт и осознание (И. Польстер, М. Польстер, 1997, с. 232). Очевидно, что авторы опускают первый из выделенных Дж. Зинкером принципов. Возможно, это связано с тем, что в нем со

всей очевидностью можно проследить знаменитое «здесь и сейчас», распространенное на групповой контекст, в то время как остальные три принципа обладают большей специфичностью и требуют более развернутых комментариев.

Выскажем еще несколько принципиальных положений в отношении рассматриваемого вида гештальт-групп. В более поздних работах, посвященных их обсуждению, подчеркивается, что группа представляет собой целостную систему, имеющую границу с внешней средой и обладающую сложной динамичной структурой, элементами которой являются подгруппы, пары и отдельные члены, также обладающие своими границами и своей целостностью. Исходя из этого работа ведется на всех уровнях: групповом, межличностном и внутриличностном, что обеспечивает преимущество гештальт-терапевтов перед терапевтами, придерживающимися иных теоретических ориентаций, которые привязаны к одному или двум уровням (Дж. Е. Фрю, 2001, с. 92).

Здесь широко используются понятия динамической групповой терапии: представления о групповых нормах и ролях, фазах группового развития и терапевтической тактике в зависимости от фазы развития группы.

Теоретическим фундаментом групповой работы в них выступает синтез «трех различных, но взаимосвязанных областей: общей теории систем, групповой динамической теории и классической теории Гештальта... Общая теория систем отвечает на вопрос почему, динамическая теория дает ответ на вопрос что, фокусируя внимание на элементах, которые подлежат наблюдению и изучению; классическая гештальт-психология вносит вклад относительно того, как проводить работу в группах» (М. А. Нускабай, 1992, р. 304). Пожалуй, те же теоретические основания могут быть отнесены и к двум другим видам современных гештальт-групп, за исключением динамической теории в отношении групп первого вида, где ее влияние выражено несколько меньше.

Ж.-М. Робин, намечая перспективы развития гештальт-групп, полагает важным двигаться дальше «по пути согласования принципов гештальт-терапии с принципами смежных дисциплин, как то — социальной психологии, психосоциологии, теории коммуникации и взаимодействия и даже этнологии, экологии человека и социологии» (Ж.-М. Робин, 2000, с. 23).

Добавим несколько слов о *позиции ведущего*. Напомним, ибо об этом уже шла речь в данной главе, что в роджерсианских группах терапевт отказывается от авторитета, отрицает собственную власть и специфическое влияние на группу, выступая при этом тем не менее скорее «материнской фигурой». Для сравнения, в аналитически-ориентированных группах лидер, обладая авторитетом и властью, представляет «отцовскую фигуру» («материнская фигура» здесь — собственно группа). В психодраме и модели Перлза — Симкина позиция лидера в определенном смысле сходна с только что описанной: терапевт явно (а порой и авторитарно) контролирует действие. В современных гештальт-группах первого вида позиция ведущего характеризуется большей властью, чем в двух других, но она все же существенно менее авторитарна, чем в Старом Гештальте. При этом ведущий олицетворяет обе родительские фигуры с некоторым превалированием отцовской позиции. В интерактивных гештальт-группах он, не отказываясь от презентации себя как обладающего авторитетом и властью, тем не менее эксплицирует их в меньшей степени. Здесь он также носитель как материнского, так и отцовского начала, и в разные моменты групповой жизни «на авансцену» выходит то поддерживающая мать, то критичный отец. В группах третьего вида гештальт-терапевт явно авторитетен, но следует за движением группы. В целом он проявляет власть, так же как обеспечивает безопасность. В силу этого он обозначает свое отличие от членов группы, и у него есть реальная возможность анализировать взаимоотношения участников группы с авторитетом и властью. (Ж.-М. Робин, 2000, с. 25).

Вместе с тем он обычно выбирает, быть ли ему сейчас в центре внимания и, в частности, активно стимулировать индивидуальную работу с кем-то из участников или уйти в тень, молчаливо наблюдая за происходящим; для него возможно также занять позицию члена группы (как в роджерсианских группах), но на ограниченное время. Иными словами, ему важно быть способным крайне гибко варьировать не только «материнские» («склеивающие», по Зинкеру) и «отцовские» (так называемые «растворяющие») интервенции, но и быть в состоянии вообще отказаться от родительской роли.

Обратимся далее к базовым *нормам (правилам)* для участников современных гештальт-групп. Хотя их общепринятого переч-

ня не существует и в доступной литературе они упоминаются с некоторыми вариациями, тем не менее эти нормы сходны для всех трех видов групповой гештальт-терапевтической работы. При этом одни лидеры вводят нормы в самом начале встречи группы, другие предлагают их не все сразу, а постепенно, опираясь на текущие групповые события. В обоих случаях ведущий может называть их сам или, что представляется более продуктивным, устанавливать их совместно с участниками, фасилитируя обсуждение норм в группе. Отдельные нормы могут вообще открыто не оглашаться, а скорее возвращаться посредством подкрепления тех высказываний и интеракций участников, которые им соответствуют. Ряд норм является традиционным для любых психотерапевтических групп, однако среди них есть и такие, которые обладают гештальт-терапевтической спецификой.

Приведем некоторые из них, опираясь на собственный опыт и литературные данные (J. Zinker, 1977, p. 165–167; Дж. А. Гринголд, 2000; Дж. Энрайт, 2000):

1. Конфиденциальность. Сохраняйте конфиденциальность того, что говорят или делают другие до тех пор, пока группа не придет к договоренности поступать в отношении определенной информации в группе каким-либо иным способом. Некоторые ведущие, например работающие в Парижской школе Гештальта, ужесточают норму конфиденциальности, вводя так называемое правило «двойного замка». Первый «замок» предполагает закрытость групповой информации. Второй касается психологического пространства того, кто только что прошел индивидуальный сеанс в группе. Случается, что этот человек расстроен, печален и т. д. Важно, чтобы в перерыве участники группы не бросились к нему с выражениями поддержки и предложениями помощи. Возможно ему необходимо побыть одному, а в том состоянии, в котором он находится, достаточно трудно отказать доброжелательным другим. Возможно также, что слова утешения скорее помогут не ассимиляции полученного опыта, а нивелируют его. Так или иначе, если человек во время объявленного перерыва уединился и ни о чем не просит, правило «двойного замка» предполагает, что данный участник закрыл «замок» и к нему сейчас обращаться не следует.

2. Не допускается физическое насилие.

3. **Посещение.** Вы обязаны присутствовать на всех занятиях группы и не опаздывать. Пропуск занятий негативно сказывается на работе всей группы. В исключительных случаях при невозможности присутствовать (например, из-за болезни) или своевременно прийти, сообщите об этом заранее.

4. **«Здесь и сейчас».** Отдавайте приоритет опыту в «здесь и сейчас». Делитесь чувствами, мыслями, идеями, относящимися к текущему моменту.

5. **Ответственность.** Принимайте ответственность за свои слова и собственное поведение. Говорите «Я» вместо «Ты», «Оно» или еще каких-то слов, которые часто используются для того, чтобы избежать ответственности, и которые делают обсуждение безличным или обобщенным.

6. **Открытость.** Конечно, в группе собрались более и менее открытые участники. Важно, чтобы каждый выбрал меру своей открытости, которая может меняться. При этом если человек не хочет что-либо о себе сообщать, он может об этом сказать, и это тоже признается соблюдением нормы открытости. Главное, чтобы то, что произносится в круг, было бы искренним, без фальши.

7. **Обращайте внимание на то, как вы слушаете других.** Вы действительно слушаете другого человека, когда он высказывается, или скорее отстраиваетесь и просто ждете шанса начать говорить самому?

8. **Переводите вопросы в утверждения.** Вопросы часто представляют собой безопасный способ высказать что-либо в утвердительной форме.

9. **Старайтесь говорить адресно, обращаясь прямо к кому-то, а не в пространство.** В этом случае ваше влияние на других возрастет.

10. **Слушайте других не перебивая.**

11. **Избегайте интерпретаций и поиска каузальных оснований высказываний других людей об их переживаниях.** «Ты сейчас нервничаешь (испытываешь страх, обиду и пр.) из-за того, что...»

12. **Будьте внимательны к собственному физическому опыту и наблюдайте за позой, жестами, мимикой других людей.** Если, например, вы начали испытывать дискомфорт и у вас появилась головная боль, когда кто-то мямлит, просто поделитесь своими ощущениями и чувствами.

13. Экспериментируйте и пробуйте рисковать, когда вы участвуете в обсуждении. Группа — это гуманистическая экспериментальная лаборатория, где можно исследовать то, как ваше поведение влияет на других. Отслеживание реакций других людей на собственное поведение может оказаться важным для его коррекции и вашего роста. От чего-то вы, может быть, захотите отказаться, а что-то включить в свой вербальный или невербальный репертуар. Допустим, у вас есть фантазия: «Если я выражу гнев, я уничтожу, разрушу кого-то». Возможно, что выражение вами гнева вызовет у других недоумение, обиду или испуг, но все останутся живы и вполне сохранны.

14. Учитесь сдерживать выражение своих чувств, когда оно может определенно прервать нечто важное, происходящее сейчас в группе. Если вы это сделаете, то и другие с большей вероятностью смогут сдержаться тогда, когда это будет важно для вас, и вы не будете чувствовать себя прерванным.

15. Уважайте психологическое пространство других, если вы хотите, чтобы другие уважали ваше. Если кто-то «выпал» и находится в подавленном состоянии, уважайте его желание на некоторое время «остаться одному». Хотя мы вдохновляем людей изменяться, мы не загоняем их кнутом в новое поведение.

Важно помнить, что любые групповые правила неприменимы в ригидной и авторитарной атмосфере. Идея фасилитировать мобилизацию энергии и контакт окажется бесплодной, если участников постоянно одергивать, заставлять их испытывать страх и унижение. Создание доверительной и безопасной атмосферы во многом зависит от стиля ведущего. Кроме того, безопасность при контакте с новым обеспечивает и сама группа. Поддержка рассматривается как главная составляющая ее потенциала. В группе происходит то, что Ж.-М. Робин называет «безопасным повышением напряжения в решении неотложной задачи» в противоположность характерному для невроза хроническому низкому напряжению в подходе к задаче, требующей неотложного решения. (Ж.-М. Робин, 2000, с. 27).

Напомним, что гештальт-терапевта еще Ф. Перлз называл «искусным фрустратором». Да, имеется в виду фрустрация сопротивлений, застывших паттернов поведения, а не любых личностных проявлений. Однако если используется только фрустрация, причем не слишком искусная, она может преградить путь каким бы то ни было

изменениям и часто способствовать лишь развитию эгоизма. Не случайно поэтому гештальт-терапия предполагает баланс фрустрации и поддержки. Как в индивидуальной гештальт-терапии, так и в современных гештальт-группах именно поддержка противостоит эгоизму и оздоровлению отношений.

Многие современные гештальтисты оспаривают положение Ф. Перлза о том, что признаком здоровья и зрелости является способность к самоподдержке. Здоровым и зрелым является тот человек, который в состоянии не только адекватно и творчески черпать поддержку из собственных ресурсов, но способен адресовать ее окружению и воспринимать ее извне. Для развития этой способности — давать поддержку другим и получать ее от других — гештальт-группа обладает огромными возможностями. Возможно, поэтому сейчас признается, что Гештальт может решать экологические и экосистемные задачи (Ж.-М. Робин, 2000, с. 27).

Вопросам взаимного принятия и поддержки, формированию доверия и чувства безопасности уделяется особо пристальное внимание на ранних фазах группового развития, когда основная цель ведущего заключается в том, чтобы помочь становлению группы как целостности со своими границами. Однако и в последствии поддержание климата безопасности и доверия в группе остается чрезвычайно важным. Именно тогда у участников появляется возможность быть открытыми и осознать себя внутри социальной реальности, попытаться изменить свое поведение и установки в отношении себя и других, рисковать и проявлять креативность в экспериментальной ситуации. Как образно пишет С. Гингер, аналогичным образом «в спелеологии или альпинизме намного проще отважиться на исследование нового пути, если доверяешь проводнику и товарищам по связке, а также убежден в прочности веревки» (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 73).

Теперь мы переходим к обещанному ранее *знакомству с интерактивными групповыми экспериментами*, использование которых выступает в качестве одного из принципов гештальт-групп третьего вида.



## ЛИТЕРАТУРА

- Гингер С., Гингер А.* Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999. С. 287.
- Гронский А., Пушкина Т.* Дидактическая модель работы с групповым процессом // Российский Гештальт. Москва — Новосибирск, 2001. С. 57–79.
- Джеймс М., Джонсвард Д.* Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальт-упражнениями. М.: Издательская группа «Прогресс», «Прогресс — Универс», 1995. С. 336.
- Кондращенко В. Т., Донской Д. И.* Общая психотерапия. Мн.: Навука і тэхніка, 1993. С. 478.
- Лебедева Н. М.* Шеринг в гештальт-группах // Координаты «Я»: где и как. Альманах 2. СПб.: Санкт-Петербургский институт Гештальта, 1999. С. 28–53.
- Немиринский О. В.* Личностный рост в терапевтической группе. М.: Смысл, 1999. С. 112.
- Немиринский О. В., Федорус И. В.* Принципы и методы интенсификации психотерапевтического процесса в группах // Социальная и клиническая психиатрия, 1993. №. 1. С. 60–64.
- Польстер И., Польстер М.* Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики. М.: Независимая фирма «Класс», 1997. С. 272.
- Психотерапия / Под. ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2000. С. 544.
- Робин Ж.-М.* Теория и практика группы в гештальт-терапии (10 предложений к вопросу о группе в гештальт-терапии) // Гештальт-92 (сб. материалов Московского Гештальт Института за 2000 г.). М.: Московский Гештальт Институт. 2000. С. 21–28.
- Фейдимен Д., Фрейгер Р.* Личность и личностный рост // Выпуски 1 и 2. М.: Российский открытый университет, 1991. Вып. 1. 115 с. Вып. 2. С. 135.
- Фрю Дж. Е.* Применение теории гештальт-терапии при проведении групп // Теория и практика гештальт-терапии на пороге XXI

века. Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского университета, 2001. С. 85–106.

*Шлей В., Пана С.* Руководство по обсуждению случая в группе // Гештальт-92 (сб. материалов Моск. Гештальт-института за 1992 г.). М.: ТОО Гештальт-институт, 1992. С. 71–72.

*Энрайт Дж.* Гештальт, ведущий к просветлению. СПб.: Центр Гуманистических технологий, 1994. С. 141.

*Энрайт Дж.* Гештальт-терапия в интерактивных группах // Гештальт-терапия. Теория и практика. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000, С. 53–76.

*Ялом И.* Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000. С. 640.

*Huckabay M. A.* An Overview of the Theory and Practice of Gestalt Group Process. In: Gestalt therapy. Perspective and Applications, ed. by E. Nevis, GIC-Press, 1992.

*Zinker J.* Creative Process in Gestalt Therapy. New York: Bruner/Mazel, 1977.

## Глава 3. ИНТЕРАКТИВНЫЕ ГРУППОВЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Сначала попытаемся развести интерактивные групповые эксперименты (или просто — групповые эксперименты) и групповые упражнения.

Групповые упражнения представляют собой некое обучающее средство, часто запланированное и приготовленное до того, как группа встретилась. Например, на старте группы лидер может предложить участникам разбиться на пары, поговорить друг с другом отведенное время, а затем представить партнера в общем круге. Можно при этом попросить, чтобы члены группы говорили не о партнере, а от его имени в первом лице, стараясь воспроизвести его позу, жесты, мимику, интонацию. Затем остальные участники имеют право задать говорившему несколько вопросов (мы обычно ограничиваем их количество тремя), на которые следуют ответы тоже от первого лица, «за партнера», так, как кажется, он бы на них ответил. У представляемого далее есть возможность что-то скорректировать или добавить.

Отметим, что ведение многих групп (в частности, групп развития сенситивности) строится на использовании групповых упражнений. Спланированная последовательность упражнений тогда явно довлеет над вниманием к текущему групповому процессу.

По контрасту групповой эксперимент — это всегда креативное событие, которое вырастает из группового опыта. Он не планируется заранее, а его «выходы» невозможно предсказать (J. Zinker, 1977). Эксперимент вырастает следующим образом. Он начинается всегда с «данных», которые здесь и сейчас существуют в группе. Затем следует амплификация некоторой ситуации или темы, и, наконец, эксперимент вводит группу в создание и проигрывание проблемной ситуации, в ее творческое «написание» и воплощение в действие, когда каждый узнает что-то важное и новое о себе и для себя.

Эксперименты могут начинаться с информации одного участника, например, индивидуальной фантазии или рассказанного сна. Они могут вырасти также из разговора двух членов группы или дискуссии нескольких. Наконец, эксперимент может вырасти из проблемы или темы, общей для всей группы.

Вот несколько примеров групповых экспериментов. Первый из них вырос из индивидуального опыта, а точнее, из сновидного материала, рассказанного участником одной из групп, проводимых Дж. Зинкером. Один из фрагментов сна заключался в том, что к мальчику (которым взрослый участник группы видит себя во сне) приближается мать, а он чувствует странное неприятное стеснение в груди. Два участника группы вызвались разыграть этот фрагмент. Сорокалетний Джон с бледным лицом, поверхностным дыханием и опущенными плечами предложил себя на роль мальчика-инвалида, страдающего от эмфиземы, что не удивило группу. Мира, часто «надувающая губы», женщина средних лет, добровольно вызвалась на роль доминирующей матери из сна, чем вызвала улыбки и одобрительные кивки членов группы.

Инсценировка началась с представления действующих лиц. Джон говорит первым: «Я — мальчик-инвалид (калека), я не могу дышать, и это мое существование». Мира отвечает: «Я — доминирующая мать. Я забочусь о своем больном мальчике. И это мое существование». Ее лицо внезапно краснеет, и появляются слезы. Она рассказывает группе о своих отношениях со старшим сыном. Затем они продолжают...

**Мальчик.** Всю свою жизнь я нуждался в том, чтобы ты заботилась обо мне, но сейчас я начинаю чувствовать, что ты душишь меня... Я имею в виду мое удушье. Я чувствую, что ты можешь задушить меня до смерти.

**Мать.** Когда ты был очень маленьким, ты был болезненным и я старалась защитить тебя от ненужных проблем...

**Мальчик (перебивая).** Да, когда мне было семь лет, я боялся ходить в школу один, у меня начиналась рвота, как только я туда попадал.

**Терапевт.** Джон, что ты прямо сейчас чувствуешь в животе?

**Мальчик.** Все в порядке, но я все еще чувствую, что она душит меня.

**Терапевт (к матери).** Мира, положи руки ему на горло и сожми немного... Дай ему соприкоснуться с удушьем.

**Мать (следуя рекомендации).** Я только хочу заботиться о тебе.

**Мальчик (отрывая пальцы и кашляя).** Отстань от меня! Дай мне жить! (Он выглядит так, будто впервые за все это время вздохнул полной грудью.)

**Участник группы.** Она тебя не слышит.

**Мальчик** (*громко восклицая и тяжело дыша*). Отстань от меня, дай мне дышать, дай мне жить собственной жизнью!

**Другой участник группы.** Я хочу сыграть «второе Я» (alter ego) для Миры. (*Следует обращение к мальчику.*) А если я отпущу, позволю тебе уйти, ты будешь меня ненавидеть всю свою жизнь?

**Мать** (*дополняя*). Если бы я только могла чувствовать, что ты будешь любить меня, когда покинешь, то это не было бы так тяжело.

**Мальчик.** Я нуждаюсь в том, чтобы ты помогла мне уйти, и тогда я всегда буду любить тебя, но по-другому — как мужчина, сильный мужчина, а не инвалид.

Пара спонтанно обнимается, и Мира плачет. Она осознала, что должна будет поговорить с сыном, который был исключен из колледжа и вернулся домой шесть месяцев назад.

Подобный групповой эксперимент, выросший из сновидного материала, может вовлекать большинство участников или всю группу, а не только тех, кто играет основных персонажей сна или его фрагмента. Так, в описанном выше случае участники могли посредством alter ego выражать разные чувства. Например, после фразы мальчика: «Всю мою жизнь я нуждался в том, чтобы ты заботилась обо мне, но сейчас я начинаю чувствовать, что ты душишь меня...», кто-то из членов группы мог выдвинуться и сказать: «И все же я не знаю, что бы я делал без твоего постоянного «приглядывания» за мной». Мальчика можно попросить повторить это высказывание, чтобы соприкоснуться с полярной силой внутри себя. После того как мать говорит сыну: «Когда ты был очень маленьким, ты был болезненным и я старалась защитить тебя от ненужных проблем», другой участник группы может отразить ее подавленное чувство гнева: «Каждый раз, когда ты заболел, я злилась все больше и больше, и я действительно хотела задушить тебя. Я хотела избавиться от тебя. Ты калечил мою жизнь множеством способов, и я все еще зла на тебя за это». И снова мать выбирает, какую линию вести. Действие становится тогда более сложным, но позволяющим высветить разный опыт для членов группы, работающих над своим гневом в семейной ситуации.

В драму могут быть введены значимые родственники и друзья, которых не было в ткани сна, но которые могут придать ей больший реализм и позволить символически выразить иные конфликты из

жизни участников. Могут появиться любящие тетушки, дяди-алкоголики, принимающие учителя и другие персонажи, которые имеют отношение к сновидцу и к другим членам группы. Люди могут меняться ролями, играть alter ego друг друга и пр. Сновидец, первоначальный творец драмы, не потерян в этом процессе. Он может ее наблюдать, изменять действие, играть какую-то роль, экспериментировать, например трансформируя мальчика-инвалида в супермена, садистического учителя и др.

Таким образом, в эксперимент может быть вовлечена вся группа. В конце концов, она оказывается захваченной драмой, спонтанно и вдохновенно вводя вариации в действие и модифицируя его выходы. Каждый становится активным творцом жизни персонажей и имеет возможность исследовать собственные незаконченные ситуации, свободно экспериментировать с различными линиями поведения.

Опишем еще один эксперимент, имевший место в группе, которую мы вели вдвоем. Он также вырос из информации об индивидуальном опыте, но в данном случае касающемся не сновидного материала, а переживаний одной из участниц, связанных с ее бытием в группе. Любопытно, что речь пойдет о дидактическом семинаре, посвященном Гештальту в работе со сновидениями и Гештальту в группе. Ко второй теме мы еще не перешли, участники не слушали по ней лекций и практически не были знакомы с понятием «интерактивного группового эксперимента». То, что он состоялся, мы восприняли как подарок от группы самой себе, так как в дальнейшем, говоря о групповых экспериментах, можно было обращаться непосредственно к собственному опыту участников.

Итак, во время одного из шерингов участница говорит о том, что на данном семинаре она задает много вопросов и ей кажется, что люди в группе этим не довольны. Она опасается, что ее вопросы могут восприниматься как желание привлечь к себе внимание, хотя она спрашивает лишь тогда, когда чего-то не понимает. Участница хочет, по ее выражению, «всосать» как можно больше, и если кто-то «наелся», то она «ненасытна» и будет бороться за «теоретическую пищу»... Е. Иванова делится всплывшим у нее образом «двух кормящих сук», который с энтузиазмом подхватывается нашей участницей. Она продолжает его развивать, говоря, что, возможно, здесь есть «вьялосу-

щие щенки» или те, которым много молока не требуется, но есть и похожие на нее... Некоторые участники группы начинают бросать реплики типа: «Мне вполне хватает молока на лекции» или «Я завидую твоему аппетиту!» и пр. Под возрастающий шум мы, не сговариваясь, сползаем с подушек (группа работала на ковре) и устраиваемся полулежа, под углом друг к другу, почти соприкасаясь ступнями. Ноги у обеих несколько согнуты (лапы поджаты), а к животу каждой выставлены по четыре фиги (сучьи соски)... И началось!

Участники группы спонтанно, что называется, «рванули к молочным сукам». При этом практически все из них либо ползли, либо передвигались на четвереньках. Некоторые при этом тьякали, рычали или скулили. Несколько наших щенят активно толкались за доступ к молоку, другие ждали и предлагали «сосать по очереди», кто-то, поучаствовав в щенячьих разборках, вскоре отполз на свое место, кто-то пытался оккупировать «место молочной раздачи», не подпуская других. Несколько щенков пустились в обсуждение по поводу того, «кто же их кобель» (вероятно запутавшись в родственных связях, поскольку к моменту данного семинара ту же группу вели разные мужчины, иногда в паре с одной из нас)... Процесс «сосания молока у двух сук» занял более часа, после чего мы предложили членам группы поделиться чувствами и осознаниями. Оказалось, что практически каждый из них получил что-то важное для себя...

Групповой эксперимент может вырасти не только из информации об индивидуальном опыте, но также из проблемы или темы, затрагивающей всю группу. Приведем наиболее типичные из них, основываясь на собственном опыте:

- разочарование или неудовлетворенность лидером,
- потеря энергии в группе,
- потенциальное (или редкое, но, к сожалению, реальное) нарушение конфиденциальности,
- недостаток интимности,
- трудности начала группы,
- развитие групповой конфлуэнции,
- развитие групповой ретрофлексии,
- прощание с участником, покидающим группу,
- злость в группе по определенному вопросу,

- конкуренция и борьба за власть,
- раздача советов,
- конфликт между двумя участниками,
- члены группы «вступают в бычье дерьмо» (по Перлзу), избегая контакта,
- смерть кого-то из близких у участника группы,
- два члена группы влюбились,
- поведение кого-то из членов группы «достало» остальных и др.

Ведущий группу может, конечно, работать более традиционно, просто помогая участникам своими интервенциями осознавать происходящее: задавать вопросы, приглашать делиться собственными наблюдениями, прояснять чувства и т. д. Вместе с тем он может фасилитировать амплификацию темы и обогащать групповой процесс посредством развития группового эксперимента.

На одной из терапевтических групп, которую Н. Лебедева проводила в паре с терапевтом-мужчиной, несколько участников изъявили желание проработать свою проблему в центре круга. Ведущие предложили членам группы самим договориться, кто из них будет сейчас работать. Разгорелась нешуточная борьба за место клиента. Кто-то из участников внес идею определить очередность, другой поддержал эту идею словами, что «с расписанием было бы легче». На них тут же отозвалась женщина, работающая в школе, заявив, что все происходящее напоминает ей разборки при составлении школьного расписания. Еще одна участница заметила, что ей это тоже знакомо и для «получения урока в нужное тебе время самое главное «умаслить» администрацию»... Так всплыла тема школы и создания расписания уроков. В дальнейшем участники постоянно использовали относящийся к ней лексикон: спаренные уроки и перемены, директор и завуч, педсовет и учительская и пр.

В это время человек семь сидело в центре круга, а остальные активно «болели». Периодически кто-то обращался к ведущим «за решением спорного вопроса», но они упорно отмалчивались. Вскоре один член группы предложил махнуть рукой на этих «мудака и мудилу» (пардон!) и определяться самостоятельно. Участники начали перемещаться в пространстве: были те, кто подходил к ведущим, предлагая «взятку по-тихому» (от взяток, которые составляли рублей десять — пятнадцать, они гордо отказывались).



Состав участников в центре постоянно менялся: одним надоело договариваться или, называя вещи своими именами, ругаться; другим — наблюдать. Ведущих предлагали пригласить на родительское собрание, призвать к ответу на педсовете. Нашлись и такие, кто начал угрожать ведущим «жалобами в высшие инстанции, например, в Ассоциацию тренинга и психотерапии» в связи с их «бездействием». Вся описываемая кутерьма, так и не закончившаяся выявлением клиента, заняла часа полтора. После этого участникам был предложен шеринг, в котором прозвучали «неожиданные находки», осознания «покруче, чем может быть на сеансе» и всяческие благодарности в адрес «мудака и мудилы» за предоставленный опыт.

Следующий пример взят нами из многократно цитированной в данной главе книги Дж. Зинкера (J. Zinker, 1977) и приводится здесь с сокращениями и купюрами.

Итак, в группе, которую ведет Дж. Зинкер, есть участник по имени Марк, всегда усталый, часто выпадающий, а иногда засыпающий на групповой сессии. Люди на него жалуются, и крайне низкая энергия Марка представляет серьезную проблему группы. Для Марка достаточно просто начать защищаться и поднять вопрос о том, что он уйдет из группы. С другой стороны, до обращения к столь драматичным мерам у группы есть шанс получить опыт в некоей воображаемой ситуации (релевантной реальности) и развить способности в разрешении проблем.

Поскольку поведение Марка разбило группу на фракции, кто-то выражает чувства и говорит, что все происходящее в группе похоже на зал судебных заседаний. Этот образ немедленно подхватывается, поскольку много звучавших высказываний действительно носили характер обвинения или осуждения. Один из членов группы предлагает отправить Марка в тюрьму. Идея «зала судебных заседаний» и «тюрьмы» позволила участникам «подняться над реальностью», взглянуть на ситуацию с Марком с иного ракурса, внести некоторый юмористический смысл в собственный опыт. Началась групповая драматизация с неопределенным выходом.

Марк просит самого громкоголосого обвинителя его поведения стать главным обвинителем в зале суда. Несколько человек, симпатизирующие Марку, добровольно вызываются стать его защитника-

ми. Другие участники подчеркивают, что в группе есть люди, явно агрессивные и участвовавшие в сговоре по поводу ухода Марка, которых следует также отправить в тюрьму. Некто Мелисса возражает против данной идеи. Она подчеркивает важность сохранения ситуации предельно ясной, без излишних запутываний, и, поскольку фокус группы — Марк, предлагает иметь «одноместную тюрьму» — только для Марка. С ней соглашаются... Группа в течение нескольких часов разыгрывала драму в зале суда.

Хотя выходы таких групповых экспериментов никогда невозможно полностью предсказать, они часто приводят к творческому решению конфликтов в группе. Так произошло и в этот раз. Вот некоторые выдержки из экспериментального судебного заседания.

**Обвинитель.** Ваша Честь, этот человек насмеялся над групповой терапией (*сзади кто-то говорит: «Это правда!», другие смеются*).

**Судья.** Порядок в суде. (*В сторону.*) Вот мой шанс поупражняться в проявлении власти в этой группе. Сейчас я могу высказывать мнение, как я хочу.

**Обвинитель.** Да, и я могу показать пальцем на этого человека (*указывает на Марка*). Что он делает в этой группе? Он зевает, он спит... Он едва отвечает другим... Он ведет себя очень подавленно и отказывается принимать предложения помощи... Он просто груз на этой группе!..

**Адвокат.** Ваша Честь, в этой группе находятся люди, которые помогают Марку ... впадать в апатию. Могу ли я вызвать Джона?

**Судья разрешает.** Джон садится перед группой, лицом к ней, а судья располагается за его спиной.

**Адвокат.** Джон, ты присутствуешь в этой группе много недель. Ты кажешься объективным ... Можешь ли ты рассказать суду, как некоторые люди в группе помогали Марку выпасть?

**Джон.** Да, мадам. Я замечаю, что когда Марта начинает... спорить с Биллом по поводу его установок, Марк выпадает. Мне кажется, что Марк ассоциирует ассертивность и агрессивность Марты со своей женой ... и начинает тревожиться...

**Судья вызывает Марту.**

**Марта.** Ваша Честь, я есть я. Я не желала сподвигать Марка к тому, чтобы он выпадал. Однако ... я помню несколько раз, когда я повышала свой голос, Марк бледнел... Я бы хотела, чтобы мое при-

существование стало более спокойным для других людей и Марк, который мне очень нравится, мог получить шанс говорить...

Вся группа аплодирует Марте.

Заседание продолжилось: вызывались другие свидетели, и казалось, что каждый выражал свое отношение к Марку с огромной заботой. Время от времени сам Марк вставал, чтобы отвечать на различные комментарии. Сцена суда мобилизовала Марка. Пожалуй, никогда он не был столь активным и вовлеченным. И вот слово предоставлено ему.

Марк встает, его лицо покраснело, нижняя губа немного дрожит.

**Марк.** Леди и джентльмены! Всю мою жизнь меня толкали и подгоняли моя мать и мой отец. Мне всегда говорили, что делать. Как действовать правильно, как быть более агрессивным и амбициозным в отношении своей карьеры. Я хотел быть лекарем, но мои мать и отец настояли, чтобы я вступил в семейный бизнес... Сейчас я взрослый. ...Я чувствую, что все время бегу. На работе у меня нет ни минуты покоя... Дома мне говорят о счетах еще до того, как я повесил пальто в чулан... Ваша Честь, эта группа имеет для меня особое значение. Это — единственное место в мире, где я могу быть Марком, где я могу отдыхать и уходить от барабанной дробы ежедневной жизни. Я могу говорить или молчать. Я могу смеяться или плакать — как я делаю сейчас... И сейчас... в этом оазисе меня толкают, подгоняют и обвиняют!... Ваша Честь, леди и джентльмены, я прошу вас, чтобы мне позволили быть Марком... чтобы мне разрешили развиваться и изменяться с *моей* скоростью, *моим* путем.

В комнате воцарилось длительное молчание. Кто-то зашмыгал носом. Марта положила руки Марку на плечи и нежно его поцеловала. Затем председатель жюри присяжных огласил признание невиновности Марка в том, что он «неадекватный член группы». Говорилось также о желании, чтобы Марк был более открытым — таким, как в суде, и о том, что своим присутствием он доставил всем много удовольствия. Марк стал сильным собственным адвокатом. По мере проживания им своей власти его роль в группе изменилась. Его увидели более витальным членом группы, который может вносить свой вклад в ее жизнь и развитие. Кроме того, некоторые отношения в группе оказались проясненными.

Вот таков этот красивый многочасовой эксперимент, который позволил группе исследовать свою природу и разрешить старые коллизии.

Закончим с примерами. Надеемся, что читатели получили представление об интерактивных групповых экспериментах и смогут при желании вдохновлять на них участников своих гештальт-групп.

Стоит отметить, что большинство групповых экспериментов базируются на метафорическом взгляде группой на саму себя.

При выборе метафоры важно, чтобы она:

- вытекала из группового контекста;
- была достаточно общей и отражала опыт всех участников;
- не вызывала чувство ужаса;
- была в определенной степени неожиданной, помогающей обогатить воображение и дать возможность каждому прожить что-то по-новому;
- оказалась понятной (например, если участники не имеют биологического образования, то работать им с образом колонии бактерий очевидно труднее, чем с образом семьи).

Приведем некоторые из метафор, которые, согласно литературным данным (J. Zinker, 1977) и нашего опыта ведения гештальт-групп, используются наиболее часто.

1. Группа как некое здание (дом, замок и др.), в котором каждый участник выступает его элементом (фундамент, парадный подъезд, черный ход, крыша и т. д.).
2. Группа совершает кругосветный круиз на корабле, путешествие на космическом корабле, а иногда и меняет средства передвижения (начиная с полета на воздушный шар, переходя к велосипедной прогулке или автомобильному ралли, затем к конному переходу и пр.).
3. Группа как социальный институт: детский сад, школа, частная фирма, тюрьма...
4. Группа как коммунальная квартира.
5. Группа разыгрывает похоронный процесс для участника, обеспокоенного собственной смертностью. Здесь могут иметь место надгробная проповедь, прощальные речи, возложение венков и т. д.

6. Группа как зоопарк, в котором одни участники — возможно, звери, живущие в клетках, другие находятся в просторных вольерах, третьи являются служителями зоопарка, а кто-то идентифицирует себя скорее с бездомным псом или кошкой, гуляющей сама по себе.
7. Хэппенинг, когда члены группы празднуют что-то важное. Часто это выливается в карнавал с переодеваниями, использованием грима или необычного макияжа.
8. Группа как одно животное или человеческий организм, в котором разные люди — это разные его части или органы... Иногда мы имели дело с весьма странными существами, например, двуглавым при одной мозговой извилине, у которого пять сердец, многообразные половые органы, три мочевого пузыря, одноруким и безногим, но с третьим глазом и пр.
9. Группа реконструирует собственное рождение, начиная с символического занятия любовью двух человек, развития эмбриона... и заканчивая процессом родов.
10. «Онтогенез» группы с младенчества до взрослости в одних случаях, подросткового возраста — в других и т. д.

## ЛИТЕРАТУРА

*Zinker J. Creative Process in Gestalt Therapy. New York: Bruner/Mazel, 1977.*

## Глава 4. ШЕРИНГ В ГЕШТАЛЬТ-ГРУППАХ<sup>20</sup>

Общеизвестно, что шеринги являются неотъемлемой частью групповой работы, проводимой в парадигме Гештальта, независимо от направленности и специфики этой работы, состава участников и стиля ведущего. Идет ли 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 удается.

Более того, обучаясь Гештальту у отечественных и иностранных специалистов, в России и за рубежом, нам 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 Санкт-Петербургском институте Гештальта. 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

---

<sup>20</sup> Этот материал впервые был опубликован в статье Н. Лебедевой во втором Альманахе Санкт-Петербургского института Гештальта (Н. М. Лебелева, 1999).

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**, то есть 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. Например:

1. Что произошло важного со вчерашнего дня (или с прошлой встречи, прошлого семинара)?
2. Каково состояние сейчас?
3. Каковы ожидания на сегодня?
4. Есть ли потребность в терапевтической работе?

Во втором случае ведущий просто приглашает членов группы поделиться тем, что актуально, или спрашивает: «Кто сейчас хочет что-то 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. Приведем пример из собственной практики. Идет один из дидактических семинаров, на котором рассматри-

вается 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 испытывает 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 интеллектуализаций; включения телесных проявлений, ведущих, в частности, к раскрытию ретрофлексии и росту awareness, и т. д. Мы часто используем 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 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 просят членов группы по кругу произнести одно-два 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 мы предлагаем 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.

- Немного 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 со-

бытие, вырастающее из группового опыта. В отличие от групповых упражнений он не планируется заранее, а его выходы невозможно предсказать (подробнее см.: J. Zinker, 1977). 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 (J. Zinker, 1977), ведущий может предложить незапланированный шеринг в ситуациях, которые для конкретной группы являются нетипичными, экстраординарными, критическими. Например, он задает 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. Конечно, можно просто ждать (что иногда и делаем, и обычно волонтер находится), можно обратиться к кому-то конкретно: «Может быть, ты попробуешь?», можно 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. Ведущий (в данном случае — Н. Лебедева) 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.

**Виктор (В.)<sup>21</sup>**. 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.

---

<sup>21</sup> В настоящей главе, как и книги в целом, имена всех участников изменены.

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?

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. Ведущий предложил девушке выбрать себе терапевтом кого-то из них. Выбор был сделан, началась индивидуальная сессия в условиях супервизии...

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

Увертюрный шеринг в начале семинара целесообразно инициировать самому ведущему и проводить его структурированным, вер-

бальным, комбинируя содержательно-эмоциональные аспекты. Желательно, чтобы он был достаточно развернутым, если размер группы не превышает 24 человек, а семинар рассчитан на четыре 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 неуместными 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 об-

ратиться 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», отвлечься 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 индивидуальной 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 тербит кожаное украшение, поглядывая при этом на терапевта (Н. Лебедева), а затем оживленно рассказывает о комплиментах, которые она сегодня получала по дороге в группу. Ведущий обращает ее внимание на то, что она говорит, не отводя от него взгляда. Ниже приводится продолжение диалога.

**И.** Ну и что? (*Тербит 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 тербит 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 «отлавливала». Еще и не об очень важном, ну, чтобы ты меня выделила... Это про меня...

**Н.** Что ты имеешь в виду?

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

**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 осознание *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 преконтакта 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 иным: «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?»

Еще один аспект языка чувств. Нам 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, мы иногда приводим примеры из «коллекции», собранной нами на большом количестве ранее проведенных групп. При этом мы просим всех высказать предположения о том, какие же ЧУВСТВА имел в виду автор высказывания, а потом сообщаем «ответы загадок». Приведем некоторые «коллекционные примеры», предложим читателям пофантазировать, о каком чувственном опыте идет речь. Итак, на группах мы встречались 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». Рискнем поделить предположением о том, что «в десятку» в каждом случае попали все-таки не все читатели. Мы, по крайней мере, много раз удивлялись безудержности человеческой фантазии, слыша совершенно неожиданные для себя переводы метафор на обычный язык актуальных чувств. Специально подчеркнем, 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, 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: нормобразова-

ние, 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 выступают: стереотипия в форме дачи советов друг другу, конкуренция и борьба за власть, разочарование или неудовлетворенность ведущим, развитие групповой конfluэнции 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, переведа 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 круте, 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 ориентиро-

ванной группы за исключением использования интерпретаций, особенно аналитического характера.

Приведем еще пример из собственной практики, цитируя достаточно длинный фрагмент из ранее указанной статьи одного из авторов книги. «Идет пролонгированная закрытая терапевтическая группа в рамках программы профессиональной подготовки гештальтистов. Я веду ее впервые, в паре с ко-терапевтом, который уже давно работает с этой группой. С первого дня 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» (Н. М. Лебедева, 1999, с. 43–44).

Наконец, рассмотрим *смыслы шеринга для ведущего*. 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 на-

рушением нормы конфиденциальности... Все это ведущему важно учитывать для того, чтобы сделать выбор: что предпринять в следующий момент. Одна из нас (Н. Лебедева) вспоминает 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 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 совершенно 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<sup>22</sup>. 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 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» (Н. М. Лебедева, 1999, с. 45–47).

Думаем, 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 мы часто просим, 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.

---

<sup>22</sup> Позже Петр продолжил работу траура с Н. Лебедевой в индивидуальной терапии.

В-четвертых, есть основания полагать, что *ведущий воспринимается группой как модель поведения*. Его манера держаться, что и как он говорит не просто оказывают серьезное влияние на участников, но часто неосознанно (а порой осознанно) копируются, становятся образцом для подражания. Нам доводилось слышать от учеников, что они используют полюбившиеся им наши выражения и жесты, а кто-то из общих знакомых говорит им: «У тебя появились Еленины (Наташины) интонации». Иногда нам приятно, чаще — беспокойно. Если это осознанный выбор, то — О'К. Если патологические интроекты и (или) нездоровая конфлуэнция, 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 «тирражироваться») для формирования желательных паттернов поведения участников и нормообразования в группе*.

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

В-пятых, *шеринг предоставляет ведущему непосредственную возможность установить отношения «Я — Ты!»* (М. Бубер, 1992), 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 (С. Гингер, А. Гингер, 1999), безусловно, каждый раз важно делать осознанный выбор, делиться собственными переживаниями с группой или оставить их непроговоренными. Критерием выбора является, прежде всего, польза для группы или конкретного участника. Ранее был приведен эпизод групповой работы, когда ведущий высказал раздражение в адрес двух членов группы. Напомним, что его 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». Конеч-



но, если группа новая, сразу на старте прибегать к подобному отреагированию вряд ли оправданно. Если же мы работаем с группой не первый год, то можем позволить себе в утреннем шеринге поделиться радостью или беспокойством по поводу событий в собственной семье. При этом семейные отношения уходят для нас 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.

В заключение ответим 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 искушенными 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», мы просим 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 (предполагаем, что читатели могут вспомнить их на основе собственного опыта; приводились они ранее и в данной главе), в которых шеринг является эффективным средством работы. Ограничимся еще только одним примером.

Вернувшись как-то в терапевтический круг после перерыва, ко-терапевты видят, 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! Вопрос ведущих: «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 (Н. М. Лебедева, 1999, с. 50).

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

С точки зрения авторов, 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 поменьше.

**Н.** За что ты себя сейчас жалеешь?

**О.** За то, 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... (Н. М. Лебедева, 1999, с. 51.)

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... Работаем сразу же. Всплыла старая травма, связанная с попыткой изнасилования...

Тем не менее знаем, 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 внутрigrупповым взаимодействием или содержательного шеринга, а также после работы в подгруппах, где участники уже обсудили результаты группового упражнения и обменялись осознаниями. Иногда мы предлагаем 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 заключение выразим надежду на то, что представленный материал окажется полезным для ведущих гештальт-группы, особенно для тех, кто не имеет пока большого опыта. Надеемся 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 креатив-

ные выборы, встречаясь с новизной, вместо того чтобы судорожно пытаться вспомнить, что именно делал в сходной ситуации кто-то другой, например авторы настоящей книги.

## ЛИТЕРАТУРА

- Бубер М.* Я и Ты // Квинтэссенция. Философский альманах. 1991. М., 1992.
- Гингер С., Гингер А.* Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999.
- Лебедева Н. М.* Шеринг в гештальт-группах // Координаты «Я»: где и как. Альманах 2. СПб.: Санкт-Петербургский институт Гештальта, 1999. С. 28–53.
- Perls F. S.* Gestalt Therapy Verbatim. Moab, Utah: Real People Press, 1969.
- Zinker J.* Creative Process in Gestalt Therapy. New York: Bruner/Mazel, Inc., 1977.

## Глава 5. РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ГЕШТАЛЬТА В ГРУППАХ

Теория и практика Гештальта в группах продолжают развиваться. В этой связи обратим внимание на некоторые идеи, высказанные Ж.-М. Робинот (Ж.-М. Робин, 2000). Он отмечает, что еще Пол Гудман в опубликованных работах и в своих дневниках определяет «человеческую природу» тремя важнейшими характеристиками: сексуальность, коллективизм и способность к творчеству. По мнению Ж.-М. Робина, эти характеристики легко просматриваются в классических функциях Self: сексуальность — в функции Id, коллективность — в функции Personality и способность к творчеству — в функции Ego. В этой связи он задается вопросом о том, не выступает ли именно группа весьма подходящим пространством для выявления этих трех характеристик, по сути подразумевая положительный ответ на него.

Следующая идея касается рассмотрения группы как экспериментальной экологической ниши. В данном случае автор трансформирует введенное Полом Гудманом понятие «эко-ниша» для обозначения реального окружения, ограниченного и отобранного, структурированного и освоенного каждым человеком. Робин проводит здесь определенную параллель с понятием «коллектива» в постмодернизме, которое противопоставляется в нем понятию «общество». В коллективе критерием установления границ являются личные связи, а объединяющими его членов служат близость, душевная теплота и солидарность. В отличие от коллектива, в обществе связи в основном функциональные, а матрица отношений включает прежде всего отношения коммерческие.

Можно полагать, что в группе создаются условия, благоприятные для создания системы связей и правил, которые соотносимы с системами «большого мира», а богатство коллизий, возникающих в ней, позволяет осуществить многообразную и безопасную тренировку контакта с новым и конструировать новое в условиях контакта. (Ж.-М. Робин, 2000, с. 24–25). При этом вероятно, при модернистской ориентации на индивидуалистическую концепцию личности гештальт-группы предполагают следование линии Старого Гешталь-

та, то есть индивидуальную терапию в группе. Если же опираться на постмодернистское понимание личности через социальные связи, то в гештальт-группах возобладает акцент на возникающих в ней отношениях. Все три рассмотренные нами вида современных гештальт-групп, хотя и в разной степени, находятся в русле постмодернизма. В них моделируются как особенности коллектива, так и черты общества (в приведенном постмодернистском их смысле), но преобладают первые.

Еще одна идея Ж.-М. Робина основана на классическом положении Гештальта о саморегуляции организма. В здоровом организме этот процесс осуществляется непрерывно: на общем фоне выделяется очередная доминанта, которая порождает возбуждение и становится фигурой, организующей восприятие среды и стимулирующей двигательную активность в ней для реализации потребности. Сотрудничество между организмом и окружением возможно, если саморегуляция не превратилась в самоконтроль или контроль со стороны окружения. Взаимодействие организма и среды порождает переход к новому состоянию равновесия, при этом контакт с новым вызывает, прежде всего, чувство небезопасности. В этой связи Робин ставит вопрос о целесообразности брать регуляцию в группе под контроль ведущего и избегать формирования в ней внутренней саморегуляции. С нашей точки зрения, ответ на него очевидно отрицательный.

Ранее в данной главе мы уделили специальное внимание значимости безопасности в группе. Однако это не означает, что в гештальт-группах процветают только поддерживающие интеракции, царят межличностные «тишь да гладь» и, поскольку много боли всплывает при проработке отношений «там и тогда», возникающие в «здесь и сейчас» межличностные напряжения и конфликты немедленно сглаживаются. Группы призваны представлять собой также безопасную лабораторию экспериментирования в области «отказа от преждевременного умиротворения конфликтов». Вспомним, что Ф. Перлз, Р. Хефферлин и П. Гудман в своей «Гештальт-терапии» (F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman, 1951) именно в «преждевременном умиротворении конфликтов» видели один из источников невротизма. Ж.-М. Робин подчеркивает, что внутренние конфликты являются собой интериоризированные внешние отношения. По его мне-

нию, воздействовать на них можно, лишь переместив конфликты обратно, в область контакта и взаимодействия. Открытые проработка и разрешение межличностных конфликтов участников группы, вместо их игнорирования или доброжелательного улаживания, важны для ассимиляции интроектов, проверки проекций, раскрытия ретрофлексий и т. д. В конечном итоге все это может служить личностной интеграции и индивидуализации, позволяя осуществлять «функционирование личности на новом уровне, когда она вновь обретает способность идентификации и отчуждения» (Ж.-М. Робин, 2000, с. 26).

Заканчивая обсуждение Гештальта в группах, отметим, что несколько лет назад по инициативе основного издания по групповой психотерапии «International Journal of Group Psychotherapy» был проведен опрос членов Американской ассоциации групповой психотерапии, направленный на выявление наиболее распространенных и влиятельных моделей групповой психотерапии. Его результаты свидетельствуют о том, что к шести самым популярным моделям относятся: психодинамическая/аналитическая групповая терапия, сформировавшаяся на основе теории В. Бийона, Тавистокская школа групповой психотерапии, межличностная групповая психотерапия, представленная И. Яломом, *гештальт-терапия*, а также транзактный анализ и когнитивно-поведенческая групповая психотерапия (R. R. Dies, 1992, по: Р. Кочюнас, 2000, с. 36). Что ж, приятно получить авторитетную обратную связь о том, что гештальт-группы в «сильнейшей шестерке»!

В настоящее время все большее распространение получают как психотерапевтические группы, проводимые с гештальтистских позиций, так и интенсивные или пролонгированные гештальт-группы личностного роста. Гештальт-подход с успехом используется также в разнообразных тренинговых программах (см., например: Т. Н. Балашова, 1996; Н. М. Лебедева, 1997), в тематических или так называемых целевых группах для студентов, врачей, учителей, менеджеров, супружеских пар, беременных женщин и др.

Более того, Гештальт стал открыт широким слоям населения не только во время объявленных семинаров или благодаря участию в прорекламированной гештальт-группе. Так, в Сан-Франциско существуют «мастерские», открытые для прохожих. Их посещают люди,



работающие в разных профессиональных сферах, и домохозяйки; богатые и не очень обеспеченные; молодые и пожилые... Здесь можно встретить пользующихся мировой известностью гештальт-терапевтов (например, Сержа Гингера!). Сюда же вполне могут заглянуть хиппи, бродяги и наркоманы — сначала просто из любопытства, а потом, возвращаясь регулярно, чтобы, заплатив несколько долларов, на свой манер искать жизненный смысл и собственное внутреннее равновесие (С. Гингер, А. Гингер, 1999, с. 62).

Гештальт появился и «в естественных человеческих сообществах», даже в кафе, где люди собираются просто отдохнуть и пообщаться. В одном из парижских кафе условно выделено пространство зала, где столики поставлены в круг и где посетители могут встретиться с... выпускницей Парижской школы Гештальта. Она также сидит за своим столиком, отвечает на вопросы, иногда проводя нечто вроде коротких сеансов. Как рассказывали нам Серж и Анна Гингеры, это кафе достаточно многолюдно, и «без работы» их ученица не остается.

В другом кафе, уже в США, раз в две недели проводились регулярные вечера — сессии по различным темам: хиппи и «правильные люди», сексуальные отношения между людьми разных рас, психоделические путешествия, как избежать службы в армии и др. Эти сессии, названные «Встречами», собирали от 50 до 150 человек. Подробно о них можно прочитать на русском языке у Ирвина и Мириам Польстеров (И. Польстер, М. Польстер, 1997, с. 234–240). Несколько естественных групп Ирвин Польстер провел также в моельных домах и церквях, где сессия иногда начиналась с настоящей церковной службы (там же, с. 244).

Возможно, появление естественных гештальт-групп порадовало бы основателя Гештальта, который, как мы уже писали, в последние годы своей жизни основал Гештальт-киббуц, где можно «жить в Гештальте 24 часа в сутки». Естественные группы, конечно, не претендуют на то, чтобы заполнить собой сутки полностью, но смеем надеяться, что опыт участия в них (как в иных гештальт-группах) может способствовать формированию «гештальтистского мироощущения» и большей осознанности бытия в столь непростом мире, в котором все мы живем.

## ЛИТЕРАТУРА

- Балашова Т. Н.* Гештальт-подход в тренинге профессиональных навыков медицинских работников // Координаты «Я»: «здесь и теперь». Альманах 1. СПб.: Санкт-Петербургский институт Гештальта, 1996. С. 129–136.
- Гингер С., Гингер А.* Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная Литература, 1999. С. 287.
- Кочюнас Р.* Психотерапевтические группы: теория и практика. М.: Академический проект, 2000. С. 240.
- Лебедева Н. М.* Гештальт-подход для современной российской действительности и его использование в психологическом тренинге // Современные проблемы и методы совершенствования управления. СПб.: Изд-во СПбГТУ, 1997. С. 65–71.
- Польстер И., Польстер М.* Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики. М.: Независимая фирма «Класс», 1997. С. 272.
- Робин Ж.-М.* Теория и практика группы в гештальт-терапии (10 предложений к вопросу о группе в гештальт-терапии) // Гештальт-92 (сб. материалов Московского Гештальт-Института за 2000). М.: Московский Гештальт-Институт. 2000. С. 21–28.
- Perls F., Hefferline R., Goodman P.* Gestalt Therapy. New York: Julian Press, 1951.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### РАЗДЕЛ I. ПРИГЛАШЕНИЕ К ГЕШТАЛЬТУ

Глава 1. Пространство гештальта .....	18
Приглашение к Гешталту .....	18
Положение гештальт-терапии в ряду других психо- терапевтических подходов .....	19
Пространство Гештальта .....	22
Гештальт: источники и базовые принципы .....	25
Чем занимается Гештальт-терапия .....	25
Подведение итогов .....	27
Глава 2. Фриц Перлз – создатель гештальта .....	28
Литература .....	40

### РАЗДЕЛ II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ КОРНИ ГЕШТАЛЬТА

Предисловие ко второму разделу .....	41
Глава 1. Гештальт и психоанализ .....	41
Литература .....	57
Глава 2. Восточные духовные практики .....	58
Терапия на основе концентрации .....	60
«Недеяние» .....	66
Холистичность, или отношение к поляриностям .....	69
Акцентирование внимания на сенсорных сигналах .....	72
Литература .....	76
Глава 3. Феноменология .....	77
Литература .....	85
Глава 4. Феноменология .....	86
Литература .....	97
Глава 5. Гештальт-психология .....	98
Свойства Гештальта .....	106
Литература .....	120

**РАЗДЕЛ III. ТЕОРИЯ SELF**

Глава 1. Понятие «self» в гештальте .....	121
Литература .....	136
Глава 2. Цикл контакта .....	137
Литература .....	150
Глава 3. Срывы цикла контакта, или Сопротивления в Гештальте .....	151
Что такое сопротивление .....	151
Чему сопротивление и ради чего оно существует .....	152
Откуда берутся сопротивления .....	155
Роль сопротивлений для терапевта .....	158
Как сопротивления узнавать и что с ними делать? .....	160
Виды сопротивлений .....	164
Конфлуэнция .....	167
Конфлуэнция I рода .....	167
Конфлуэнция II рода .....	169
Интроекция .....	172
Проекция .....	182
Ретрофлексия .....	190
Дефлексия .....	199
Профлексия .....	204
Эгоизм .....	206
Девалидизация, или обесценивание .....	211
«Этажерка» сопротивлений .....	212
Сопротивления и цикл контакта .....	214
Литература .....	221

**РАЗДЕЛ IV. ПРОЦЕСС ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ**

Предисловие .....	222
Глава 1. Общий взгляд на процесс гештальт-терапии .....	222
Предмет и задача гештальт-терапии .....	222
Цели гештальт-терапии .....	224

---

Кто является средой для клиента в процессе гештальт-терапии? .....	225
Повторяющиеся паттерны поведения клиента и единицы разного порядка .....	229
Процесс контакта .....	235
Граница-контакт и ее модальности .....	240
Стратегические направления в гештальт-терапии. Эксперимент, техника «челнока», континуум осознания .....	245
1. Континуум осознания .....	248
2. Эксперименты, направленные на актуализацию .....	250
3. «Челноки» .....	257
Литература .....	261
Глава 2. Гомеостаз и творческое приспособление .....	262
Гомеостаз. Его физиологическая и психологическая составляющие .....	262
Ассимиляция новизны: режимы консервативного приспособления и творческой адаптации .....	265
Симптом .....	267
Виды цикла контакта по П. Гудману .....	268
1. «Яблочко» .....	269
2. «Боль» .....	269
3. «Простуда» или «Ядовитый куст» .....	270
4. «Золушка» .....	272
Острая ситуация высокой интенсивности и хроническая ситуация низкой интенсивности .....	274
Роль незавершенных гештальтов в формировании повторяющихся паттернов поведения клиента .....	281
Терапевтические гипотезы .....	284
Стратегия построения эксперимента .....	290
Литература .....	292
Глава 3. Потребности как основной механизм развития .....	293
Потребности или инстинкты? .....	293
Структура потребностей .....	294
Иерархия потребностей .....	301

Нарушение иерархии потребностей .....	301
Этапы реализации сложных потребностей .....	306
Желание .....	308
Эмоции .....	309
Мышление .....	314
Литература .....	317
Глава 4. Тревога .....	318
Феномен тревоги. Тревога с точки зрения различных психотерапевтических подходов .....	318
Тревога и возбуждение .....	322
Тревога, страх, испуг .....	324
Тревожные состояния .....	326
Гештальт в работе с тревогой .....	330
Литература .....	336

## **РАЗДЕЛ V. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В ГЕШТАЛЬТЕ**

Глава 1. В начале пути .....	337
Уровни присутствия .....	340
Экзистенциальный диалог .....	348
Контролируемое участие .....	354
Фрустрация и поддержка .....	359
Фрустрация .....	363
Поддержка .....	366
Неспецифическая поддержка .....	367
Специфическая поддержка .....	368
Создание доверительных отношений .....	372
Терапевтический контракт и терапевтический альянс .....	374
Литература .....	379
Глава 2. Перенос и контрперенос в гештальт-терапии .....	381
Перенос .....	381
Контрперенос .....	405
Литература .....	414
Глава 3. Этапы терапевтического процесса .....	415

---

Глава 4. Вопросы профессиональной этики .....	419
Литература .....	437

## **РАЗДЕЛ VI. ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОД В РАБОТЕ СО СНОВИДЕНИЯМИ**

Глава 1. Основные направления работы со сновидениями в индивидуальной гештальт-терапии .....	440
Литература .....	451
Глава 2. Теоретические и технические комментарии .....	453
Литература .....	467
Глава 3. Работа со сновидным материалом в групповой гештальт-терапии .....	468
Литература .....	471

## **РАЗДЕЛ VII. ГЕШТАЛЬТ В ГРУППАХ**

Глава 1. Источники групповой работы в Гештальте .....	472
Литература .....	481
Глава 2. Основные виды современных гештальт-групп .....	483
Литература .....	503
Глава 3. Интерактивные групповые эксперименты .....	505
Литература .....	515
Глава 4. Шеринг в гештальт-группах .....	516
Литература .....	539
Глава 5. Развитие теории и практики Гештальта в группах .....	540
Литература .....	544

**Наталья Марковна Лебедева, Елена Александровна Иванова**  
**ПУТЕШЕСТВИЕ В ГЕШТАЛЬТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Главный редактор	И. Авидон
Зав. редакцией	Т. Тулупьева
Художественный редактор	П. Борозенец
Технический редактор	О. Комиссарова

Подписано в печать 23.01.2004.  
Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Гарнитура PetersburgC.  
Усл. печ. л. 35. Тираж 3000 экз. Заказ № 1595.

ООО Издательство «Речь».  
199178, Санкт-Петербург, ул. Шевченко,  
д. 3 (лит. "М"), пом. 1.  
Тел.: (812) 323-76-70, 323-90-63, (095) 502-67-07  
info@rech.spb.ru, www.rech.spb.ru  
Интернет-магазин: www.internatura.ru

Отпечатано с диапозитивов в ФГУП «Печатный двор»  
Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания  
и средств массовых коммуникаций.  
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.



## Санкт-Петербургский Институт Гештальта

### 1. ДАННЫЕ ОБ УЧЕБНОМ УЧРЕЖДЕНИИ (ОРГАНИЗАЦИИ)

*Основное название (полное):* Негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Санкт-Петербургский Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов в области Гештальта».

*Сокращенное название:* НОУ Санкт-Петербургский Институт Гештальта

*ФИО руководителя (ректора):* Лебедева Наталья Марковна

*Ученое степен и ученое звание руководителя (ректора):* кандидат психологических наук, доцент

*Дата создания учебного учреждения (организации):* январь 1996 года, рег. N000327

### 2. МИССИЯ

Развитие и распространение теории, методов и практических приложений Гештальта для профессионального становления и роста психотерапевтов и психологов-консультантов, для конструктивных изменений в жизни организаций, физического и духовного процветания населения.

### 3. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ

**Санкт Петербургский Институт Гештальта (СПБИГ)** вырос из СПб Центра Гештальт терапии, основанного в 1994 году. Зарегистрирован как Негосударственное образовательное учреждение в январе 1996 г. **Имеет государственную лицензию** на образовательную деятельность (обучение Гештальту). **СПБИГ является членом FORGE** — Международной Федерации организаций, преподающих Гештальт, а также — **единственной российской организацией**, которая выступает **Полным Членом EAGT** — Европейской Ассоциации Гештальт-терапии. **СПБИГ — ответственный исполнитель с российской стороны образовательного проекта**, инициированного Профессиональной Психотерапевтической Лигой, по программам **Европейского Сертификата Консультанта и Европейского Сертификата Психотерапевта в области гештальт-терапии.**

Преподаватели Института обучались Гештальту у ведущих специалистов Европы и США в России, США, Германии и Франции. Имеют международные квалификационные сертификаты Gestalt-Practician и международные квалификационные сертификаты обучающихся гештальт-терапевтов. Неоднократно выступали с докладами и workshops на международных Конгрессах и Конференциях, приглашались для проведения тематических семинаров зарубежом, в частности, во Францию и Норвегию. Ректор Института Наталья Лебедева и проректор по учебной работе Елена Иванова — первые гештальтисты России, удостоенные Европейского Сертификата Психотерапевта (линия grandparenting).

Трехгодичная программа профессиональной переподготовки специалистов в области Гештальта, разработанная СПбИГ, признана FORGE и EAGT соответствующей международным стандартам. Обучение по этой программе начато в 1994 г., когда был проведен набор в одну группу в Санкт-Петербурге. В настоящее время обучение по ней параллельно проходят уже 17 групп в различных городах России. К настоящему времени программу закончили более 250 человек в России и странах ближнего зарубежья. Выпускники Института работают в психотерапии, наркологии, тренинге, психологическом и организационном консультировании.

Программа предусматривает три последовательных цикла обучения. Первый из них — психотерапевтический. Его цель — личностная коррекция и получение собственного клиентского опыта в гештальт-терапии. Второй цикл направлен на освоение теоретико-методологических принципов Гештальта, его базовых понятий и техник работы. Третий цикл предполагает овладение практически методами Гештальта в различных сферах профессиональной деятельности. Начиная со второго цикла, занятия включают лекции, групповые упражнения и групповые эксперименты, собственную психотерапевтическую практику в малых группах, разборы случаев, очную и заочную супервизию. Программа завершается защитой дипломной работы.

Успешно прошедшим все циклы обучения и защитившим дипломную работу выдается квалификационный диплом установленного образца. Диплом имеет также международный статус и отвечает требованиям профессиональной переподготовки международного стандарта, эквивалентный квалификации Gestalt-Practician.

#### 4. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

В связи с запросом Профессиональной Психотерапевтической Лиги СПбИГ начал реализацию образовательного проекта по программам Европейского Сертификата Психотерапевта (ЕСР) и Европейского Сертификата Консультанта (ЕСС) по модулю «Гештальт-терапия и гештальт-консультирование».

В планах Института по-прежнему проведение психотерапевтических гештальт-групп широкого профиля, а также проблемно-ориентированных и тренинговых групп с использованием гештальт-подхода, тематических и супервизорских групп для профессионалов.

СПБИГ продолжит организацию и проведение ежегодной Российской Конференции «Петербургская встреча» (сентябрь) и регулярный выпуск собственного Альманаха «Координаты Я».

Выпускники Института уже основали новые организации, ведущие обучение Гештальту — Уральский Институт Гештальта и современной психологии, Таганрогскую Мастерскую Гештальта. СПбИГ будет и в дальнейшем способствовать распространению Гештальта в России, помогая становлению и развитию новых гештальтистских сообществ и организаций.

СПБИГ сотрудничает с факультетом психологии СПбГУ, факультетом экономики и менеджмента СПбГПУ, психолого-педагогическим факультетом РГПУ им. А. И. Герцена, Институтом практической психологии «Иматон», Институтом психотерапии и консультирования «Гармония», СПб психологическим обществом, СПб Гильдией психотерапии и тренинга и др. Постоянными зарубежными партнерами Института являются Парижская Школа Гештальта, Кливлендский Институт Гештальта, Мюнхенский Институт гештальт-терапии, Вюрцбургский Институт интегративной гештальт-терапии, Норвежский Институт Гештальта, Краковский Институт гештальт-терапии и др. СПбИГ планирует продолжить организацию тематических семинаров зарубежных гештальт-терапевтов в Санкт-Петербурге. К настоящему времени их проведено уже более десяти.

Преподаватели СПбИГ выступали научными редакторами монографии Сержа и Анны Гингеров «Гештальт-терапия контакта» (1-е издание — 1999 г. и 2-е издание — 2001 г), и монографии Президента FORGE Сержа Гингера «Гештальт — искусство контакта», вышедшей в 2002 г. В портфеле Института есть новые заказы на публикации от ведущих зарубежных специалистов в области Гештальта.

Институт будет продолжать прикладывать усилия к тому, чтобы достижения российских гештальт-терапевтов и гештальт-консультантов

стали более известны за рубежом. В этой связи, в частности, выполнен заказ *International Gestalt Journal*, в котором летом 2002 г. опубликована обзорная статья Е. Ивановой и Н. Лебедевой о состоянии Гештальта в современной России.

**В 2005 г. СПбИГ планирует организацию и проведение Конгресса FORGE в Санкт-Петербурге.**

## **5. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- проведение трехгодичной обучающей программы в соответствии с требованиями EAGT и FORGE, при успешной завершении которой и защите выпускной работы слушателям выдается квалификационный диплом государственного образца, имеющий международный статус;
- пролонгированные терапевтические гештальт-группы;
- группы психологического тренинга по различным программам с использованием гештальт-подхода;
- тематические workshops для профессионалов;
- супервизорские группы для профессионалов;
- выполнение разнообразных заказов, связанных с использованием гештальт-подхода в менеджменте, организационном консультировании и психологическом аудите;
- организация тематических семинаров, проводимых ведущими зарубежными гештальт-терапевтами;
- организация и проведение ежегодной Всероссийской Конференции по гештальт-терапии «Петербургская встреча» (сентябрь);
- регулярное издание Альманаха Института;
- разработка и внедрение различных инновационных проектов;
- проведение тематических семинаров за рубежом;
- участие в разнообразных Гештальт-форумах (конференции EAGT, ежегодные Конгрессы FORGE, конференции Международной Ассоциации Гештальт-терапии и пр.)

## **6. ОСНОВНЫЕ ОТЛИЧИЯ ОТ ДРУГИХ, РОДСТВЕННЫХ СТРУКТУР**

- наличие государственной лицензии на образовательную деятельность (в области Гештальта);
- трехгодичная программа обучения, разработанная СПбИГ, представлена и одобрена EAGT и FORGE;

- СПБИГ — единственная российская гештальтистская организация, являющаяся ПОЛНЫМ ЧЛЕНОМ EAGT;
- Ректор СПБИГ Н. Лебедева и проректор по учебной работе Е. Иванова — единственные российские гештальт-терапевты, являющиеся индивидуальными членами EAGT;
- все ведущие преподаватели СПБИГ имеют международные квалификационные Сертификаты Gestalt-Practician и международные квалификационные Сертификаты обучающихся гештальт-терапевтов;
- Ректор Института Н. Лебедева и проректор по учебной работе — первые гештальт-терапевты России, удостоенные Европейского Сертификата Психотерапевта (линия grandparenting);
- ежегодная Всероссийская Конференция, организуемая и проводимая СПБИГ, включает не только workshops, как на конференциях родственных институтов, но также теоретические доклады и дискуссии, круглые столы и мастер-классы;
- СПБИГ — ответственный исполнитель с российской стороны образовательного проекта, инициированного ППЛ по программам Европейского Сертификата Психотерапевта и Европейского Сертификата Консультанта (по модальностям «гештальт-терапия» и «гештальт-консультирование», соответственно);
- СПБИГ регулярно выпускает собственный Альманах;
- СПБИГ имеет собственное помещение с двумя залами для групповой работы и кабинетами для проведения индивидуальной психотерапии и терапии пар;
- ведущие преподаватели СПБИГ неоднократно приглашались для проведения тематических семинаров за рубежом.

## 7. РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

**Полный адрес:** 197198, СПб, Малый пр. П.С., дом 17/9

**Телефон:** (812) 230-04-96 (СПб Институт Гештальта);  
(812) 230-65-57 (Мария Стекольникова, администратор Института)

**Web-site:** [www.gestalt.spb.ru](http://www.gestalt.spb.ru)



**ИЗДАТЕЛЬСТВО «РЕЧЬ»  
представляет вашему вниманию  
книги по психологии**

Нас читают многие: и профессиональные психологи, и психотерапевты, и студенты, овладевающие этой непростой специальностью, и все те, кому нужно уметь понимать людей и влиять на них — педагоги, врачи, менеджеры, и те, кто просто стремится разобраться в себе самом и в окружающем мире.

**ПО ВОПРОСАМ ЗАКУПОК  
КНИГ ИЗДАТЕЛЬСТВА «РЕЧЬ»  
обращаться по телефонам:**

в Санкт-Петербурге (812) 323-76-70  
(812) 323-90-63  
в Москве (095) 502-67-07

Электронная почта: [info@rech.spb.ru](mailto:info@rech.spb.ru)  
Адрес в сети Интернет: <http://www.rech.spb.ru>  
Интернет-магазин: [www.internatura.ru](http://www.internatura.ru)

**КНИГА—ПОЧТОЙ**  
по электронной почте: [postbook@areal.com.ru](mailto:postbook@areal.com.ru)  
по тел.: 268-22-97; тел./факс 268-90-93  
по почте: 192236, Санкт-Петербург, а/я № 300, ЗАО «Ареал»

А. Хайгл-Эверс, Ф. Хайгл, Ю. Отт, У. Рюгер

## **БАЗИСНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ПСИХОТЕРАПИИ**

(очерк психоанализа и аналитической психотерапии)

### **КОНЦЕПЦИИ ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОГО УЧЕНИЯ О БОЛЕЗНЯХ**

О теории конфликта в психоанализе. Нарциссизм и самость. О теории объектных отношений. Аффекты в психоаналитической теории и практике. Заключительное слово о психическом конфликте. Психопатологии, обусловленные конфликтами. Психопатологии, обусловленные развитием, и травматогенные патологии

### **ДИАГНОСТИКА В ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ**

#### **МЕТОДЫ ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ**

Предварительные замечания. Психоаналитическая индивидуальная терапия (психоанализ). Глубинная индивидуальная терапия. Психоаналитическая интерактивная индивидуальная терапия. Методы групповой терапии, применяемые в рамках аналитической психотерапии. Аналитическая групповая психотерапия. Глубинная групповая психотерапия. Психоаналитическая интерактивная групповая терапия.

#### **ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ**

- Поведенческая терапия
- Клиент-центрированная разговорная психотерапия
- Гипноз и аутотренинг
- Семейная терапия
- Супружеская терапия
- Психодрама
- Кататимно-имажинативная психотерапия
- Терапия искусством и творческим самовыражением
- Музыкотерапия
- Телесное измерение в психоаналитическом диалоге
- Методы групповой психотерапии

#### **МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОТЕРАПИИ**

Психотерапия как дисциплина, проходящая через всю историю медицины. Введение и исторический обзор. Междисциплинарные требования к психотерапии. Психотерапия как составная часть комплексного плана врачебной работы. Изменение повседневной клинической практики посредством интеграции в нее психотерапевтических и медико-психологических подходов. Амбулаторная психотерапия как составная часть полного психосоматического ухода за больным

#### **ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ТЕРАПИИ**

Психотерапевтическое поведение. Терапевты и дилетанты. Общая модель психотерапевтического влияния. О соответствии личности терапевта, личности пациента и методов психотерапии. Модели влияния как системы упорядочивания



**А. В. Гнездилов**  
**ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ ПОТЕРЬ**

161 с., 60×88<sup>1</sup>/<sub>16</sub>, обложка, лот 1175

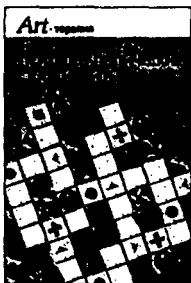
На основе многолетнего опыта и результатов научных исследований автор анализирует ключевые моменты психологической помощи умирающим больным: понимание проблем и потребностей неизлечимо больного человека; комплексная работа с близкими умирающего; использование различных терапевтических методик; контроль симптоматики терминального состояния; проблема подбора кадров для работы в хосписах и вопрос о профессиональном «выгорании» персонала.



**А. В. Гнездилов**  
**АВТОРСКАЯ СКАЗКОТЕРАПИЯ.**  
**ДЫМ СТАРИННОГО КАМИНА**

292 с., 60×88<sup>1</sup>/<sub>16</sub>, обложка, лот 1116

Известный петербургский врач и сказочник собрал под одной обложкой свои сказки, которые помогают людям справиться с затруднительными для них ситуациями — с проблемами в семье, с потерей близких, открыть в себе новые силы и жизненные ресурсы, обрести внутреннюю гармонию. Кроме текстов сказок обсуждены основные принципы работы с ними.



**С. А. Черняева**  
**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ И ИГРЫ**

168 с., 60×88<sup>1</sup>/<sub>16</sub>, обложка, лот 1114

Книга содержит тексты психотерапевтических сказок, методические рекомендации по работе с ними, разнообразные примеры такой работы (в рамках групповой, индивидуальной и библиотерапии), описания игр, которые могут быть применены в сказкотерапии. Также в книге подробно описывается программа сказкотерапевтического тренинга личностного роста.





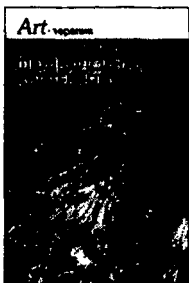
**Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева**  
**ПСИХОТЕРАПИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ. МЕТОД**  
**СКАЗКОТЕРАПИИ**

174 с., 60×88<sup>1</sup>/<sub>16</sub>, обложка, лот 1210  
 Книга посвящена актуальным вопросам профилактики и терапии зависимостей на основе метода сказкотерапии. В книге обсуждаются: зависимость как форма нравственного кризиса; определение проблемы и переосмысление жизненного опыта; поиск и поддержание личностного ресурса; формирование созидательной установки и профилактика срывов.



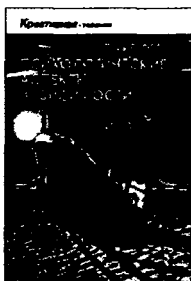
**Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко**  
**ПРАКТИКУМ ПО ПЕСОЧНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

224 с., 60×88<sup>1</sup>/<sub>16</sub>, обложка, лот 1092  
 Практикум дает читателю представление о песочной терапии — увлекательной и для клиента, и для специалиста форме психотерапевтической работы. Авторы описывают принципы и методы песочной терапии и консультирования с использованием песочницы, рассказывают о путях глубокой диагностики личности клиента, об особенностях консультирования женщин, приводят примеры из практики.



**А. Д. Назарова**  
**ФОЛЬКЛОРНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ**

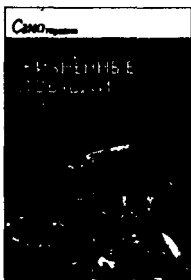
240 с., 60×88<sup>1</sup>/<sub>16</sub>, обложка, лот 1081  
 Книга представляет русский песенный фольклор как естественную систему интегративной арт-терапии, включающую в себя излечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом. Описанные авторские методики с успехом могут быть использованы в психотерапии, в системе образования и воспитания.



**А. Е. Айвазова**  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАВИСИМОСТИ**

240 с., 60×88<sup>1/8</sup>, обложка, лот 1054

В основе многих нарушений личности лежит проблема зависимости, но её механизмы могут быть скрыты под маской самых различных симптомов. Она формируется в детстве и во многом определяет весь жизненный путь человека. Информация, изложенная в книге, поможет сделать жизнь более осознанной и свободной и расширит представления о самой распространенной форме психологических нарушений.



**О. А. Шорохова**  
**ЖИЗНЕННЫЕ ЛОВУШКИ ЗАВИСИМОСТИ И СОЗАВИСИМОСТИ**

136 с., 60×88<sup>1/8</sup>, обложка, лот 1115

Книга о том, как помочь не только людям с наркотической и алкогольной зависимостью, азартным игрокам, но и их близким. Книга содержит практические рекомендации и советы, которые помогут избавиться от вредных привычек, обид, разочарований, раскрыть новые личностные ресурсы и восстановить душевное равновесие.



**АРТ-ТЕРАПИЯ В ЭПОХУ ПОСТМОДЕРНА**

Под ред. А. И. Копытина  
 224 с., 60×88<sup>1/8</sup>, обложка, лот 1093

Сборник дает читателю полное представление о самых современных и наиболее перспективных направлениях арт-терапии: терапия движением и импровизацией, драматерапия и паратеатральные формы работы, использование фотографии и др. Все представленные направления так или иначе связаны с постмодернизмом, знаменующим собой новый этап в развитии культуры и научного познания.



*Наталья Марковна Лебедева*

Генеральный секретарь FORGE (Международная Федерация Организаций, преподающих Гештальт). Ректор НОУ «Санкт-Петербургский Институт Гештальта». Член Президиума Санкт-Петербургского психологического общества. Член Координационного и Супервизорского Совета Санкт-Петербургской Гильдии психотерапии и тренинга. Кандидат психологических наук, доцент Учебного Центра подготовки руководителей. Имеет множество российских и международных сертификатов, среди которых — Квалификационный сертификат гештальт-практика и Сертификат обучающего гештальт-терапевта Парижской школы Гештальта.



*Елена Александровна Иванова*

Лицензированный врач-психиатр и психотерапевт. Проректор по учебной деятельности НОУ «Санкт-Петербургский Институт Гештальта». Полный член EAGT (Европейской Ассоциации Гештальт-терапевтов). Член Общества невропатологов и психиатров. Член Гильдии психотерапии и тренинга. Свыше 20 лет работала в госпитальной и внебольничной психиатрии. Заведовала дневным стационаром. Руководила созданием психотерапевтической команды, куда входили как психологи и врачи, так и представители «творческих профессий» — художники, музыканты, артисты. Имеет множество российских и международных сертификатов, среди которых — Квалификационный сертификат гештальт-практика и Сертификат обучающего гештальт-терапевта Парижской школы Гештальта.

*Наталья Лебедева и Елена Иванова — первые российские гештальтисты, удостоенные в 2001 году Европейского Сертификата Психотерапевта.*



ISEN 5-9268-0259-8



9 785926 480259 4