

ГЕШТАЛЬТ И ДЗЕН

Я долго думал, как я построю свое выступление, ведь невозможно, за 20 минут рассказать о Дзен-буддизме и Гештальт-терапии. И решил просто рассказать Вам несколько реальных случаев из жизни Ф.Перлза, основателя Гештальт терапии и мастеров дзен.

Но, учитывая, что наше собрание носит академический характер несколько слов о значении двух этих слов все таки необходимо сказать. На самом деле гештальт-терапии - это одно из молодых направлений психотерапии, а дзен-буддизм - это одно из молодых направлений буддизма.

Гештальт - слово немецкое, оно употребляется во всем мире, так как точных эквивалентов в других языках у него нет. "Gestalten" означает "облечь в форму, придать значимую структуру". Другими словами целое - нечто иное, чем простая сумма его частей.

Что такое Дзен? Дзен - это японское произношение китайского слова "Чань", а "Чань" - сокращение первоначальной фразы "Чань - На" - искажение произношения санскритского слова "Дхьяна". И так "Дзен" неправильное произношение другого неправильного произношения.

Каково название таковы и методы, состоящие порой из непонятного языка, сбивающего с толку поведения и удивительных методов, которые применяют дзен-буддисты и гештальтисты.

Гештальт и дзен побуждают меня, прежде всего, лучше узнать и принять себя таким, какой я есть на самом деле, не принуждая к изменениям в соответствии с некой идеальной индивидуальной или социальной, внутренней или внешней, философской или моральной, политической или религиозной образцовой моделью. Прежде всего стать самим собой, и только после стать другим в этом заключается "парадоксальная теория изменения в Гештальте".

Фриц Перлз писал: "При успешном лечении невротик пробуждается от своего транса или миража. В дзен-буддизме подобный момент называется Пробуждением или Сатори. В течении Гештальт-терапии пациент переживает множество малых пробуждений. Приходя в чувство, он чаще видит мир ярко и ясно".

Притча о табличке

Однажды в Исалене Фриц сидел и курил под табличкой "не курить". Студенты из его группы подошли и спросили: "Что дает Вам право курить там, где нам нельзя Фриц?" Медленно, разделяя слова с удовольствием выдуваемыми колечками дыма, Фриц ответил: "Я не имею права курить, ни не имею права курить. Я просто курю".

Грязная дорога

Тандзан и Экидо шли однажды по грязной дороге. Лил проливной дождь. Проходя мимо перекрестка, они встретили красивую девушку в шелковом кимоно и шарфе, которая не могла перейти рытвину.

"Идем девушка,"- сказал Тандзан сразу же. Он взял ее на руки и перетащил через грязь.

Экидо ничего не сказал и молчал до тех пор, пока они не подошли к храму. Больше он не мог сдерживаться и сказал, "Нам монахам, надо держаться подальше от женщин, особенно от молодых и красивых. Они опасны. Зачем ты сделал это?"

"Я оставил девушку там, - сказал Тандзан, - а ты все еще тащишь ее?" (4).

Гештальт-подход в отличии от психоанализа с одной стороны и бихевиоризма с другой, представляет из себя третий путь. Он предлагает не понять, не научиться, а экспериментировать с целью максимального расширения нашей свободы выбора и ответственности за него.

История о поезде

Мужчина видел во сне людей уезжавших на поезде. Сначала он махал им руками, затем отождествился с ними, и ничего не происходило. Когда он отождествился с поездом, казалось появилось больше энергии, Затем Фриц предложил стать ему вокзалом. И человек сказал, "Я старомоден и несколько устарел - об уходе за мной не слишком заботятся, не вытирают пыль и не убирают мусор - люди приходят и уходят, используют меня как им нужно, но меня-то как такового собственно не замечают". Он заплакал, и в течение дальнейших нескольких минут стали понятны все нынешние и минувшие удары его жизни.

Дзен и гештальт говорит о том же, что истина не может быть преподана или прочитана, в этом наша свобода и одиночество.

Бодхидхарма и император

Бодхидхарма, первый патриарх дзен в Китае, прибыл в страну из Индии в 6 веке, Император У династии Лян пригласил его ко двору. Он был благочестивым, набожным буддистом, он изучал сутры и практиковал такие добродетели, как щедрость и смирение.

При встрече император спросил:

— В книгах много говорится о высочайшей и святейшей истине. Достопочтенный учитель поведайте мне эту истину.

— Всеобъемлющая пустота и ничего святого, — ответил Бодхидхарма.

— Если во всеобъемлющей пустоте абсолютной истины нет ничего святого и высокого, кто же тогда стоит здесь передо мной? — спросил император.

— Не знаю, ваше величество, — ответил Бодхидхарма.

Император не понял смысл слов патриарха, и тогда Бодхидхарма покинул Дворец и поселился на севере страны.

Впоследствии император понял, что упустил редкую возможность проникнуть в тайны реальности. На могиле Бодхидхармы по указанию императора были высечены следующие слова: "Увы, я видел его, встречался и разговаривал с ним, но не смог его понять. Какая жалость. Но теперь уже поздно. Время не повернешь вспять."

Свое послание в века император закончил стихотворением:

До тех пор пока ум пребывает на уровне относительности.

Он не может покинуть чертоги тьмы.

Но стоит ему потерять себя в Пустоте,

И он тут же возносится на престол просветления.

Гештальт открыт всем людям, которые стремятся выявить и развить свой скрытый потенциал, перейти просто от существования к максимальной полноте жизни, к новому качеству бытия. Перлз ратовал за терапию с вызывающим названием "терапия нормальных людей".

Суть Гештальта, впрочем как и Дзена состоит не в его техниках и теориях, а в его общем духе.

Маленькие истории

Однажды Эверетт Шострам спросил, какова цель Гештальт-терапии, в ответ Фриц сказал, "Цель Гештальт -терапии пробудить людей от кошмара".

Однажды пациентка долго описывала свой страх одиночества. Ну, например "Если я одна, значит люди..." Фриц в конце концов сказал, "Чувство одиночества - это быть одному плюс поток дерьма". Как бы не было болезненно одиночество, м как бы не было грубо слово дерьмо - полезно и ценно увидеть, что боль в конечном итоге человек причиняет себе сам.

Чаньский наставник Линьзци Хуэйчжао из Чжэньчжой обращаясь к собранию сказал: "Изучающие Путь! Дхарма (истина, закон) не нуждается в специальной практике (морально-психологического совершенствования). Чтобы постичь ее, необходимо лишь обыденное не-деяние, испражняйтесь и мочитесь, носите свою обычную одежду и ешьте свою обычную пищу, а когда устанете - ложитесь спать. Глупый будет смеяться надо мной, но умный поймет!"(1).

Как в гештальт-терапии, так и в Дзен есть техники и упражнения. В Дзен это коаны, в гештальте - игры, встречи, лепка, рисунок, да впрочем все. Давайте обратимся к опыту дзен.

Например монах спросил, "Что означает приход Бодхидхармы с Запада?" (иначе говоря "Что такое истина?"). Мастер ответил: "Кипарис во дворе". Другой мастер сказал: "От долгого сиденья наступает изнурение", или "Я хочу сказать Вам, когда горный поток течет вспять".

Почему ответы столь парадоксальны?

Истина везде и всепроникающа. Кипарисовое дерево, воющая собака, горный поток все они полны жизни в "здесь и сейчас". Смысл прихода Бодхидхармы разъяснить эту универсальность Истины, а цель мастера выбить ученика из колеи привычного логического мышления.

Что бы полностью расшифровать эти загадки необходимо получить прямой личный опыт в самом дзен или гештальт-терапии. Давайте и попробуем это сделать прямо сейчас.

"Роза есть роза, которая есть роза"
"Улыбка Махакашпы"

Однажды в Исалене человек прорабатывал сон, который казался неправдоподобно скучным. Фриц соскальзывал все ниже и ниже в кресле и вскоре стал похрапывать.

Человек был озадачен и когда понял, что Фриц не притворяется подошел к креслу и слегка его встряхнул. Когда Фриц открыл глаза человек высказал неудовольствие сказав, что он заплатил кучу денег и требует внимание Фрица. Фриц повернулся, вынул свой бумажник, выписал ему чек на 10 долларов и снова закрыл глаза засыпая.

По материалам - <http://www.gestalt.by/>