

## Некоторые аспекты Гештальт-терапии

Всегда, когда меня просят написать статью или выступить *ex cathedra* в качестве «авторитета» в теории и практике гештальт-терапии, я вспоминаю сон, который видела много лет назад.

Вечером перед этим я читала стихотворение Кроу Рэнсома «Эквилибристы». Оно завершается строкой: «Оставьте их лежать опасными и прекрасными.»

В моем сне я шла по пляжу, где и встретила Пола Гудмена и его сына Мэтью. Они собирали раковины и камешки. Я сказала:

Не собирайте их; когда они высохнут. Раковины сломаются, камешки посереют и потускнеют. Оставьте их лежать опасными и прекрасными (в оригинале стихотворение рифмованное – Я.К.)

Это мое существование: я, Пол и Мэтью, учитель и ученик, наблюдатель и классификатор. Я – раковины и камешки, хрупкие и тусклые, выброшенные на берег, на милость ученых и собирателей. Я пляж, вечнодвижущаяся береговая полоса, где сухое прошлое периодически оживает и увеличивается или уменьшается волнами настоящего. Я также и море, постоянно обновляющаяся, ритмически движущаяся жизненная сила. И я поэт, знающий то, что ученые забыли.

Я только что дала вам несколько укороченный пример работы со сном в гештальт-терапии. То, что я обнаружила, работая с этим сном, и то, что я пытаюсь сказать вам, особенно в применении к сегодняшнему вопросу, - это то, что сортировка и суммирование опыта гештальт-терапии в классы, помеченные как Теория, Техники, Расширения и Ожидания Достижений, совершенно не резонируют с холистической и организмической философией гештальта.

Мне больше нравится думать о любой теории, включая Гештальт, как о рабочей гипотезе, дополнительном конструкте, который мы строим и приспособливаем к целям коммуникации, рационализации и оправдания нашего особого личного подхода. Эти семантические конструкты, если они согласованны и целостны сами по себе, могут быть, как, например, работа Фрейда, великими произведениями искусства и как таковые, быть точными выражениями и поддержкой опыта и развития многих людей в определенной культурной ситуации. Но, как это случается с любым фиксированным гештальтом, они могут при других обстоятельствах стать препятствием в развитии человека, отношений, группы или целой культуры.

Это прямо приводит меня к базовому (для меня) понятию в гештальт-терапии – *континууму осознания*, свободно *текущему формированию гештальта*, при котором то, что представляет наибольший интерес для личности, отношений или группы, выходит на передний план, где с этим можно

контактировать и справляться так, что затем оно может уйти на задний план и оставить передний план для следующего гештальта.

**Контакт** возникает в любой актуальной *ситуации в настоящем*, в единственный момент, когда возможны переживание и изменение. Когда бы мы ни думали и ни говорили о прошлом, наши воспоминания, сожаления, возмущение, горе или ностальгия присутствуют здесь и теперь и относятся к настоящему. Когда бы мы ни говорили о будущем, мы фантазируем, планируем, надеемся, ожидаем, собираемся, стремимся к тому, или ужасаясь тем, где мы находимся здесь и теперь, в настоящей ситуации. **Гештальт-терапия** – это **экзистенциальный, экспериментальный** («проживательный») и **экспериментальный** подход, который основывается на том, **что есть, а не на том, что было или будет. Интерпретации** не нужны, когда мы работаем с тем, что доступно пациенту и терапевту в актуальном текущем осознании и с чем можно экспериментировать посредством этого всегда возрастающего осознания.

**Контакт** – это **границный феномен** между организмом и окружением. Это признание *другого* и взаимодействие с ним. Граница, где встречаемся Я и другой, есть локус эго-функций идентификации и отчуждения, сфера возбуждения, интереса и любопытства, страха и враждебности.

**Эластичность границы** определяет **континуум осознания**: если нет препятствий для сенсорных и моторных функций, происходит непрерывающийся обмен и рост (Карл Витакер называет это растущим краем) и постепенное расширение общей почвы для коммуникации.

Когда **границы** становятся **фиксированными**, мы имеем, в лучшем случае, **обсессивную** личность, сильный «характер» с фиксированными принципами и привычками, кто правильно живет согласно закону и порядку, принципам, гордости и предрассудкам. В худшем случае мы получим кататоника, который может внезапно вырваться из своего заточения в неконтролируемой и разрушительной ярости.

Когда границы разрушены или размывы, дверь открыта для интроекции и проекции. В лучшем случае мы имеем инфантильного потребителя, жадного интроектора, для которого счастье идентично состоянию полного слияния и который воспринимает другого как угрожающего и враждебного. В худшем случае мы имеем эмоционально безразличного дезориентированного шизофреника со странным или отсутствующим самовыражением, который может дегенерировать в полностью отчужденную и изолированную не-личность.

**Контакт** 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. Это и есть значение: отношение фигуры к своему фону.

**Поддержка** – это все, что облегчает текущую ассимиляцию и интеграцию опыта для человека, отношений или общества: первичная физиология, прямая поза и координация, чувствительность и мобильность, язык, привычки и обычаи, социальные правила и отношения и все, что мы

можем приобрести или выучить в течение нашей жизни; короче, все, что мы обычно принимаем как гарантированное и на что полагаемся, даже и особенно наши привязанности и сопротивления – фиксированные идеи, идеалы и поведенческие шаблоны, которые стали второй натурой именно потому, что могли поддержать во время своего формирования. Когда они переживают свою полезность, они становятся блоками (препятствиями) для текущего жизненного процесса. Мы застываем в тупике, на перепутье, в параличе, подобном смерти.

В гештальт-терапии мы деавтоматизируем эти вторичные автоматизмы, оставаясь с очевидно неразрешимым конфликтом и исследуя каждую доступную деталь: мышечные напряжения, возникающую в результате нечувствительность, рационализации, удерживание статус кво, интроекции, проекции и т.д. Альтернативы становятся возможными и доступными с повышением осознания и сопровождающими инсайтами, ресенситизацией и ремобилизацией. **Тупик превращается в текущую проблему**, с которой можно справиться и принять за нее ответственность здесь и теперь.

Это приводит нас к вопросу о **техниках**. Как гештальт-терапевт я предпочитаю говорить о **стилях** как унифицированных способах выражения и коммуникации. В гештальт-терапии существует столько же стилей, сколько терапевтов и пациентов. **Терапевт применяет себя** в ситуации и к ситуации с тем жизненным опытом и профессиональными навыками, которые он ассимилировал и интегрировал как свой фон (задний план), который дает значение текущему осознанию его и пациента. Он постоянно удивляет не только своих пациентов и группы, но и себя.

Терапия сама по себе есть **процесс инноваций**, в котором пациент и терапевт постоянно открывают себя и друг друга и постоянно изобретают свои отношения.

К сожалению, в результате многочисленных демонстраций и распространения фильмов о работе Фрица Перлза только тот подход, что он использовал в последние три или четыре года жизни, стал широко известен как гештальт-терапия. Его работу со сновидениями имитировали как «настоящую» технику гештальта многие нетренированные и неопытные групповые лидеры, используя ее механистически, упрощенно, как трюк. Но, не рассматривая сложности ситуации, не осознавая ограничения – собственные и пациентов, имитаторы не просто ошибаются, а ведут себя неаутентично и безответственно.

Не существует амплификаций в техниках гештальт-терапии. Гештальт-терапия сама по себе – постоянная амплификация всеми доступными средствами в любом возможном и желательном направлении.

Лично я много работаю с телесным осознанием: дыханием, позой, координацией, непрерывностью и текучестью движения; с жестами, выражением лица, голосом, языком и использованием его особым идиосинкразическим способом. Я буду работать с музыкантом за его инструментом и с писателем – над его рукописью. Я работаю со сновидениями и фантазиями, чтобы облегчить идентификацию или реидентификацию с отчужденными или неразвитыми частями личности.

Я работаю с *очевидным*, с тем, что непосредственно доступно осознанию - моему или пациента. Забавно, что мы используем латинское слово «obvious» (ср. русское «очевидный» - Я.К.), описывая что-то слишком простое, тривиальное, чтобы об этом беспокоиться; и греческое слово «проблема» – в противоположном смысле: описывая серьезную трудность, о которой нужно беспокоиться, которую нужно диагностировать, прорабатывать, решать, преодолевать и т.д. Но лингвистически оба слова имеют одинаковое значение - а именно: то, что находится прямо перед вами, у вас на дороге. Терапевтические возможности случайного переворота в языке слишком очевидны, чтобы о них говорить!

Я также не хочу говорить о Достижениях. В гештальт-терапии мы поощряем и облегчаем продолжающийся процесс осознания того, что есть, и мы прекращаем терапию, когда пациент испытывает ту степень интеграции, которая облегчает его собственное развитие.

(1972. L.Perls. (1992). Living at the Boundary. A Gestalt Journal Publication. Pp. 129-135)