

## Фриц Перлз - с чего началась гештальт-терапия

*Галина Зайцева (журнал «ЛИЛИТ» 06/2001, Рига)*

Есть люди, которым классический психоанализ помочь не в силах. Чтобы проходить анализ, надо уметь размышлять о себе и терпеть боль, которая при этом возникает. Кому-то не дано первое. Некоторым не под силу второе. Думать они готовы, но малейшее психологическое страдание повергает их в шок, личность буквально распадается на части. Скажем так – они сами – и есть та болезнь, от которой психоанализ, как метод, излечивает. Хватает и тех, кто в глубинном анализе не нуждается. Им требуется "скорая аналитическая помощь", чтобы в ситуации разобраться и выкарабкаться из глубокой ямы, где они пребывают. Спасительную руку помощи в этих случаях народу протягивает "гештальт-терапия".



Con Fritz Perls Grupo de Gestalt en Esalen 1963

Гештальт в переводе с немецкого означает "образ", некий процесс создание прямо на наших глазах из неясной отвлеченной абстракции вполне конкретного понятия. Романтичные и сентиментальные немцы создали целое направление в психологии под этим названием, чтобы помечтать - ах, как было бы хорошо жить сегодняшним днем, без сожалений о прошлом и тревоги о будущем, в мире с самим собой. Они старательно объясняли, почему человеку это никак не удастся. Фриц Перлз придумал, как этого добиться и назвал свое учение "гештальт – терапией".

Фриц Перлз был не простым во всех отношениях – с раннего детства он отличался взрывным и тяжелым характером, не влезал ни в какие рамки, не мог ни учиться, ни жить, а жить ему, разумеется, очень хотелось. И при этом не страдать, не набивать себе шишки абсолютно обо все углы. Есть такие люди, которые не в состоянии выйти через раскрытую дверь – обязательно врежутся плечом в косяк, им не под силу рассчитать, ни свои размеры, ни скорость движения, ни диаметр "входного отверстия". Именно таким "ходячим несчастьем" и родился Фриц Перлз.

### Без тормозов

Как-то в детстве Фриц забрался в кабинет отца и украл золотые монеты, предназначенные в приданое одной из его сестер. На все деньги он купил редкие марки и подарил знакомому мальчику, чтобы завоевать его

расположение. Он всю жизнь был готов на любое безрассудство, лишь бы его любили. Кража быстро раскрылась. Он бежал из дома, прятался по чердакам и подвалам, голодал, а когда вернулся домой, отец собрал всех многочисленных родственников на семейный совет и заявил: "Так и быть, я тебя прощу, но никогда не забуду того, что ты сделал." Об этом своеобразном "прощении" Перлз помнил всю жизнь.

В школе дела шли еще хуже, чем дома. Мама решила сделать из единственного сына гения и отдала его в престижное заведение с армейской дисциплиной. Фритц был не в состоянии смиренно высидеть урок и запомнить объяснение учителя, хотя то, до чего он додумывался сам, было куда проще и остроумнее всех шаблонных решений. Он возмущался, почему вместо отличной оценки за сообразительность ему ставят двойку за невнимательность. О каждой плохой отметке руководство школы письменно сообщало по почте родителям. Те устраивали безобразные скандалы с рукоприкладством. В итоге Фритц начал перехватывать почту и выбрасывать официальные уведомления. Вскоре жульничество раскрылось. Мама гонялась за ним по квартире с палкой для выбивания ковров, которая была единственным средством повлиять на неуправляемого ребенка. Фритц изловчился, запер родную мамочку в комнате и выбил матовое стекло в двери, чтобы безнаказанно кривляться и строить рожи. Мамочка осыпала его в ответ угрозами, но никак не могла протиснуться через узкое, в осколках, пространство. Читая про семейные отношения в доме Перлзов, невольно вспоминаешь анекдот: "Знаете, чем еврейская мама отличается от арабского террориста? С террористом иногда можно договориться".

Фритц остался на второй год в седьмом классе, вторично провалился на экзамене и его выгнали из школы. Впоследствии его выгоняли настолько часто и из такого количества хороших мест, что он научился влезать в окно, когда его выставляли через дверь. Или сбегать первым, пока решение избавиться от него еще только зрело в чьем-то сознании.

Родители его не понимали, хотя, по правде говоря, понять такое создание было трудно. Но они его даже и не любили. Последнее мучило Перлза всю жизнь. И всю жизнь он пытался рассказать людям всю, самую интимную и неприглядную правду о себе и требовал, чтобы его за это не отвергали, а полюбили. Он обожал шокировать публику каким-либо демонстративным признанием - родная сестра погибла в концлагере – а ему и не особо ее жалко. Ну не нравилась она ему никогда, и все. Многие друзья называли эту черту "патологической откровенностью".

### **Так дальше жить нельзя**

Вместо учебы он попытался работать в лавке и одновременно – иронизировать над интеллектуальной ограниченностью хозяина. Его и из лавки выгнали. Трудовая жизнь в четырнадцать лет не удалась. Пришлось собраться с силами и поступить в другую, более либеральную школу. Аттестат он получил. Как человек умный и даже более того, талантливый, он мог на время зажать себя в кулак, и действовать целенаправленно, не вступая в конфликт с обществом. Но надолго его не хватало.

Выйдя из подросткового возраста все с теми же подростковыми проблемами, Перлз понял, что либо окончит жизнь самоубийством, либо

попадет в тюрьму, либо разберется, что же с ним происходит, и поступил на медицинский факультет, где изучал психиатрию.

Во время первой мировой он служил военным врачом. Как ни странно, на войне ему было легче, чем в мирной жизни. Никто не требовал от него, чтобы он "хорошо себя вел". Когда во время бомбежки он вытаскивал раненных из-под обломков поезда со снарядами, всем было глубоко наплевать, как он при этом ругался. Все равно он заслужил свой "железный крест" за героизм.

В двадцатые годы, он вернулся в медицину и в надежде на спасение обратился к психоанализу. За несколько месяцев сменил четырех психоаналитиков. Он не мог удержаться в процессе психоанализа. Он требовал от психотерапевта, чтобы тот или та любили его, как любовника и родного сына, и ценили, как лучшего друга, приходил в ярость, когда не получал желаемого тепла, поощрения, интимности. Он до смерти обиделся на знаменитую Карен Хорни, которая отказалась проводить анализ бесплатно, которая когда он в очередной раз сидел без работы и сказала: "Нет денег – нет анализа."

Поскольку жить без психотерапии он не мог, то нашел для себя прекрасный выход – женился на Лоре Познер, психотерапевте и просто хорошей женщине из богатой, благополучной семьи. Она всю жизнь была ему не только подругой и женой, но и личным аналитиком.

### **Совсем мистическая история**

В 1933 году один из благодарных пациентов подарил Перлзу ценную антикварную японскую статуэтку - моногаму, что-то вроде маленькой ящерицы. И в жизни Перлза началась черная полоса. Когда резко ухудшилась политическая ситуация в Германии, Перлз одним из первых понял, что пора бежать, пока не схватили. Но убедить Лору и ее родителей в необходимости немедленного отъезда ему не удалось. Они все еще на что-то надеялись и предпочитали ждать перемен к лучшему.

Перлз в одиночестве перебрался в Голландию, взяв с Лоры обещание последовать за ним. Несколько месяцев он маялся в тревоге за судьбу жены и маленькой дочери. Завел любовницу для успокоения нервов сексом, как частенько поступал всю жизнь. Наконец дождался приезда Лоры с ребенком. Втроем они ютились в комнате без отопления, где замерзала вода в стакане. Ценная мебель и книги, которые они надеялись выгодно продать, пострадали во время перевозки. У Лоры был выкидыш, после которого она впала в депрессию. Перлз чувствовал, что в Европе дело добром не кончится, и хотел оказаться от нее как можно дальше. Пытался уехать в США, но денег на переезд не нашлось. Друзья в будущую войну не верили, предлагали обжиться в безопасной с их точки зрения Голландии, раздражая своей близорукостью беспечностью. Он не спал ночами, думая, как уберечь себя и семью от наступающих черных времен. Вдобавок его начала преследовать ненасытная голландская любовница, с которой он порвал еще до приезда жены.

И ему пришла в голову фантастическая мысль – подарить дорогостоящую японскую ящерку, последнюю ценную вещь, оставшуюся в семье, своей сварливой бывшей пассии. Через несколько недель ту выгнал из дома без денег и вещей до сих пор все терпеливо переносивший богатый муж. А положение Перлзов волшебным образом изменилось – будто с них сняли заклятие. Они получили приглашение на аналитическую работу в Южной Африке и беспроцентную ссуду на дорогу и въезд в страну.

В течение года Перлз открыл Южно-Африканский институт психоанализа, построил себе дом в роскошном районе с теннисным кортом, бассейном и кучей слуг, у него родился здоровенький и крепкий малыш. Затем он научился управлять самолетом и получил права летчика-любителя, а на зиму залил около дома обширный каток, где мог величественно скользить по льду в гордом одиночестве. Все его юношеские мечты осуществились. Именно в покое и достатке Южной Африки он начал превращаться из посредственного психоаналитика в выдающегося **гештальт-терапевта**.

Он никогда не верил в Бога, открыто выступал против всех религий, признавая только дзен-буддизм, за то, что там как такового Бога нет. Он верил только в то, что можно проанализировать, потрогать и взвесить. Но с некоторым вызовом рассказывал про японскую ящерицу, унесшую с собою его несчастья, – был такой факт, и оспорить его реальность невозможно.

### **Незавершенный гештальт**

Еще в Германии Перлз грезил о личной встрече с Фрейдом. Годами он мечтал, как сверкнет алмазами разума и глубиной познаний перед светлыми глазами Фрейда, укажет на некоторые теоретические ошибки метра, и они мирно побеседуют, как гений с гением, сидя рядком. К 1936 году он почувствовал себя созревшим для знакомства и за штурвалом личного самолета преодолел 2000 миль, чтобы присутствовать на психоаналитической конференции в Европе.

Через знакомых договорился о личной встрече с Фрейдом. Долго ждал в прихожей. Наконец дверь в комнату Фрейда приоткрылась и "сам" показался на пороге. "Я приехал из Южной Африки, чтобы сделать доклад и увидеть вас." – с трепетом сказал Перлз. "Ну и когда вы уезжаете?" - вежливо спросил Фрейд. Ни одна из заранее отрепетированных фраз не сорвалась с уст оробевшего Перлза, ничего, кроме стандартной болтовни о достоинствах климата в разных странах. Через четыре минуты дверь в кабинет захлопнулась. Они навеки расстались. После чего сын Фрейда был откомандирован пригласить гостя "куда-нибудь" на обед, "где-то" там они молча съели необыкновенно вкусного запеченного гуся. В доме Фрейд Перлза обедать не оставили – не произвел впечатления.

Теория "незавершенных ситуаций" – одно из лучших созданий Перлза. Дольше всего мы помним то, что не закончили. Любое завершение ситуации, будь то неудача или величайший успех, оставляет событие в прошлом. Любое "не завершение" заставляет нас тащить событие за собой в будущее, упорно пытаться вновь и вновь пережить его в надежде довести до логического конца. Если бы Перлз не смутился и за обедом ужасно разругал теорию сексуальности Фрейда, старик бы на него обиделся, и они разошлись – все, пьеса разыграна до конца. Осталось только воспоминание. Если бы Фрейд услышал мнение Перлза и оценил его острый ум, Перлз был бы счастлив несколько дней, и возможно забыл об этом еще быстрее. Но на самом деле они встретились – а дальше – ничего, сплошной вопрос. Могло быть так или иначе, какая мучительная незавершенность! И всю жизнь Перлз вел мысленные диалоги и споры с Фрейдом, что-то ему доказывал и страдал от упущенных возможностей.

Если ты в юности не сказала своему папе, что он тебе осточертел со своими поучениями, придется всю жизнь повторять это тем, кто исполняет роль отца – скорее всего – начальству. Папа тебя бы простил. Начальник – вовсе не "отец родной", и потому ты не понимаешь, почему вместо повышения тебе

грозит увольнение, хоть с работой ты справляешься не хуже других. И гордо говоришь, будто тебя преследуют "за правдолюбие".

Нам свойственно подстраивать сегодняшнюю ситуацию под ту, которую мы не завершили много лет назад. Получается нечто ужасное – мы живете не здесь и не сейчас, а в собственном, давно ушедшем прошлом. И одна из удачных находок Перлза как раз и позволяет человеку расстаться с прошлым, разыграв вчерашнюю ситуацию сегодня в своеобразном театре из участников терапевтической группы и ее руководителя. Ты через много лет заявляешь своему папочке: "Отстань от меня, наконец!" И сам, исполняя роль папы, огрызаешься, предъявляешь претензии, упрекаешь, одним словом - реагируешь. Вы говорите ему все, что давно мечтала сказать, и напряжение уходит – ситуация завершена. Вы – свободны. Вы вернулись в настоящее.

### **Примиришься с собою**

Основа гештальта – действие, своеобразная игра, сценки, которые пациенты разыгрывают, примеряя к себе разные роли и разные чувства. Та игра, про которую говорят, что это - наша жизнь. Работа с пациентом (или как говорят гештальтисты – с клиентом) проходит не в глубинах подсознания, как при психоанализе, а на границе соприкосновения нашего пространства с окружающим миром.

У нас внутри есть части личности, которые мы терпеть не можем. Например, в каждом живет "удачник" и "неудачник", "красавица" и "уродина". Мы любим в себе красавицу и отвергаем уродину. Уродина обижается и начинает брать вверх, подстраивать всякие козни для красавицы. Наша часть начинает себя вести как отдельная личность, причем – одержимая бесами. И вот на вечеринке, где особенно важно выглядеть хорошо, ты цепляешься колготками за стул или проливаешь на платье кетчуп. Уродина злорадствует – она победила. Ты в слезах уходишь домой и недоумеваешь, отчего всякий раз с тобой такое происходит. Выход один – полюбить свою некрасивую половину. Дать ей шанс выглядеть скверно. Показаться в обществе без косметики. Одеть удобные туфли без каблуков и не бояться быть "колченогой". Гулять под дождем, и черт с ней, с прической.

Отдельные части нашей личности складываются в одно целое. И вместо "красавицы" и "уродины" мы получаем "потрясающую девушку". Это и есть настоящая "ты". Методики гештальт-терапии позволяют осознавая отдельные враждебные кусочки вернуть целостность личности. При этом гештальт-терапевт прекрасно понимает, какие процессы происходят в твоей душе и дает им проявиться через твои чувства и поведение. Поэтому накал страстей на занятиях групп по гештальту бывает близок к взрыву.

### **Переспать - еще не повод для знакомства**

Все последние годы жизни Перлз жил в общине своих последователей в Калифорнии, в Эзелени. В Америку он перебрался в 1946 году, когда ему стало психологически тесно в Южной Африке. Разрешения на работу психоаналитика в США он не получил, потому что не хотел целый год работать, "как школьник", под наблюдением какого-то рядового психиатра. Перлз обошел эту проблему в своем лучшем стиле, используя священный американский принцип



свободы слова – лечить без разрешения нельзя, а нести свою мудрость народу можно, вот я и буду теоретиком – проповедником.

Он пришел в восторг от ЛСД, движения хиппи и сексуальной революции. Секс для него с юности был способом убежать от проблем и получить эмоциональную разрядку, и ничего более. Он вносил в это занятие весьма мало личного, и часто удивлялся, почему многие женщины, с которыми он как-то переспал, лезут к нему "с отношениями". Для него пределом интимности являлась дружба, открытость, а вовсе не контакт тел. Он платонически влюблялся в своих докторш-психоаналитиков, и спал в Калифорнии с пациентками.

Как-то его позвали в группу, где проходило очередное занятие по гештальту, чтобы успокоить девушку, которая дала выход эмоциям, вошла в раж и всерьез избивала всех подряд. Никто не мог ее удержать. Она набросилась на вошедшего Перлса и попыталась протаранить его головой. В ответ тут же на полу он овладел ею. Вскочив, она вновь принялась колотить своего терапевта. Он во второй раз взял ее, а потом сказал: "Ни одна сука в жизни меня так сильно не избивала". Тогда она обняла Перлза и нежно прошептала: "Фритц, я люблю тебя." И тем не менее ни ей, ни Перлзу, ни остальным участникам группы не приходило в голову, что случилось нечто, выходящее за рамки терапевтического процесса. Между прочим, Перлзу, экспромтом совершившему два сексуальных подвига подряд, было уже хорошо за шестьдесят.

### **Не надо толкать реку. Она течет сама**

Перлз наслаждался игрой в "грязного старикашку" и "гуру". Именно в терпимые и сумасшедшие шестидесятые он достиг полного примирения с самим собой и превратился из "паршивой овцы" психоанализа в личность харизматическую и блестящую, которой прощали то, что не простили бы никому другому. Он добился своего – все знали, какой он на самом деле - настоящий сатир, вспыльчивый, неукротимый и непоследовательный, но все равно любили и восхищались им.

В молодости ему причиняла боль способность быстро понимать причины поступков людей и тут же сообщать им об этом, получая в ответ обиды и ненависть. Ну кому из учителей понравится, если ему сказать, что он завидует молодости и таланту ученика. Какой тесть перенесет откровенный анализ его ревнивой неприязни к мужу любимой дочери, да еще из уст самого зятя! С годами умение чувствовать другого отточилось до совершенства, и к нему присоединились способности терпеть боль, держать язык за зубами и использовать сверхчувствование для работы с людьми. Наконец-то пригодились и юношеское стремление писать стихи и дар художника, и взрывной темперамент. В старости он нокаутировал скандального и драчливого пациента, задиравшего гостей на его калифорнийской вилле.

### **Сатир есть сатир**

Он до конца жизни не признавал теорию сексуальности Фрейда, но сам был ее живым и ярким подтверждением. Его сексуальный инстинкт не пропускался через призму сознания, а реализовывался тут же, сразу, на уровне ниже пояса. Он спал без разбору с женщинами, мужчинами, пациентками, когда

никто не подворачивался – занимался сам собою, о чем честно писал в воспоминаниях. Энергии у Перлза хватало с избытком, ума – тоже, но вот совместить две эти черты не очень-то получалось.

Свои теоретические труды Перлз чаще всего создавал в соавторстве с женой и крепко держался за нее всю жизнь - время от времени она прятала все сексуальные объекты вне пределов досягаемости и подсовывала ему интересную теорию, раскладывала по научным полочкам поток его сознания. Тогда он мог плодотворно работать. Для него вся жизнь была сродни сеансу на психоаналитической кушетке – сплошной поток неконтролируемых ассоциаций и эмоций с проблесками таланта. Будь он, скажем так, психологически устойчивее, мы бы имели талантливого коммерсанта или невролога, но практическая гештальт-терапия ему в ясную голову средю бы не пришла.

Перлз бы не был собою, не назови он прекрасную и грустную книгу о себе, ни много ни мало, как "Внутри и вне помойного ведра." По тональности она перекликается со стихами Марины Цветаевой. где есть пронзительно-нежные строки "А еще любите меня за то, что я – умру." За год до смерти, в 1969 году он написал:

*Я должен так делать,  
Хотя умираю от страха.  
Лучше пройти через это  
С надеждой, что возможно я  
Стану настоящим.*

P/S На одном занятии Перлз предложил молодой и весьма хрупкой на вид пациентке дать выход ее агрессии: " Вместо того, чтобы душить все в себе, попробуй задушить меня". Она набросилась на него с такой силой, что Перлз чуть не лишился чувств. Перед глазами у него потемнело, и в последний момент ему удалось разжать ее пальцы. С тех пор он предлагал пациентам сжать его руку или душить диванную подушку.

*Перепечатывать только с упоминанием автора:  
Галина Панц (журнал «ЛИЛИТ» 06/2001, Рига)*