

Принцип не съеденного бутерброда

Галина Зайцева

...Безмятежным воскресным утром вы намазали маслом пышный ломоть ароматного, еще теплого хлеба, положили на него кусочек розовой нежной ветчинки, прикрыли любимым сыром "со слезой", добавили домашнего майонеза и пару капель кетчупа, украсили маринованным лучком. Чтобы запомнить это лакомство на всю жизнь, достаточно с аппетитом откусить один кусочек, услышать телефонный звонок, поднять трубку и выбежать из дома с твердым намерением завершить трапезу через пять минут, а вернуться поздним вечером. Разочарование останется с вами надолго. Более того, вы теперь обречены торопливо давиться едой, чтобы ничто вас не лишило законного удовольствия, и начнете бояться всех телефонных звонков.

Вот так мы страдаем сегодня от незавершенных ситуаций вчерашнего дня, пристально вглядываемся в давно минувшее прошлое и не замечаем красоты настоящего. Расстаться с проблемами прежних лет и наслаждаться сегодняшним днем нам помогает гештальт-терапия - одна из самых популярных психотерапевтических методик в мире.

Рассказывает дипломированный гештальт-терапевт Артур Домбровский.

Что я чувствую здесь и сейчас?

Женщина средних лет жалуется на постоянные конфликты с сыном и рассказывает, как скверно идут у него дела. Она раздражена, агрессивна и полна ненависти, но при том сквозь зубы сообщает: "Я сейчас рассуждаю совершенно спокойно, чувствую себя нормально" и даже сама в это верит. Когда ей неожиданно предлагают посмотреть на себя в зеркало, отражение повергает ее в настоящий шок - она видит красное от едва сдерживаемого гнева лицо человека, обманутого в лучших ожиданиях.

Через смущение и растерянность приходит осознание: "Батюшки, да я же зла на сына, как сто чертей, я убить его готова за то, что он отказался от работы в солидной фирме и вместо этого уезжает за рубеж мир посмотреть!" Она разрешает себе чувствовать боль, гнев, злость, и накал ее страстей тут же стихает.

Я отвечаю за боль моей души

Два очень важных момента в гештальт терапии: во-первых, осознать, что у вас болит душа, а во-вторых, поскольку это ваша собственная душа, принять следствие - вы властны над нею и своими чувствами. Вы способны завершить то действие, которое является причиной душевной боли, и тем самым - прекратить страдания. Вам предоставляется

возможность наконец-то "съесть свой бутерброд" и навсегда избавиться от его влияния на ваши поступки.

Мама должна не молчать, а высказать сыну все, что ее беспокоит. Нас часто тревожит - чем обернется наша искренность? Не возненавидят ли нас в ответ? Ничего катастрофического не случится, если говорить исключительно о чувствах - "Я огорчена, меня приводит в гнев одна мысль о том, что..., я глубоко несчастна потому..." Все это собеседник в состоянии перенести, лишь бы вы не кричали "Ты, мерзавец и свинья, своим отвратительным поведением заставляешь меня, овцу невинную, страдать столь тяжело..." Но признав за собою право чувствовать, мы, как правило, успокаиваемся и в состоянии не душить окружающих обвинениями, а четко сформулировать истину "Мне жаль, что ты пошел своим путем, я очень огорчена, и все равно люблю тебя."

Мама понимает, о чем идет речь, ее разум больше не туманят подавленные эмоции, она взяла на себя ответственность за разрешение конфликта и вместо злобной истерички перед ее сыном предстает родной человек, с которым можно договориться.

Точка в конце предложения

Но далеко не все ситуации можно завершить подобным образом. Ушли из жизни пожилые родители. Кто-то из взрослых детей не успел выразить свою любовь папе, и теперь страдает от чувства вины, а кто-то - негодование маме, и вымещает злость на супруге. Предприниматель был миллионером до российского кризиса девяносто восьмого года, все потерял, влачит жалкое существование без денег, без работы и только сокрушается. Как освободиться от давления прошлого в таких случаях?

Для этого используется метод "двух стульев". Представьте, что на одном стуле вы - это вы. А на соседнем - вы- это ваша покойная мама. Сидя на первом стуле, выскажите ей, все, что накопилось. Устроившись на втором, ответьте от ее имени на каждое обвинение. Поразительный факт - этот метод прекрасно работает. Человек сам себе дает отпущение грехов и расстается с прошлым, иногда - в слезах, иногда - заливаясь смехом.

Более того, на второй стул можно усадить миллион долларов, который вас во время кризиса покинул, и побеседовать с ним, как с живым человеком. Помахать рукой и расстаться, чтобы освободиться от его давления. "Ну что поделаешь, я больше не богатый человек, я - беден и должен новый миллион наживать." Пока вы в своем воображении не расстались с деньгами и чувствуете себя "обедневшим богатеем", вам новым состоянием не обзавестись.

Покончить с призраками помогают и групповые занятия. Собираются вместе несколько человек и под руководством гештальт-терапевта делятся друг с другом своими горестями и радостями. Когда вам было шесть лет

папа забыл вас поздравить с днем рождения, а вы промолчали и храните обиду четверть века? А что бы вы хотели ему сказать? Один из участников группы назначается на роль папы, остальные помогают вам оценить себя со стороны, работают одновременно зеркалом и надежной опорой.

Сад радостей земных

Нельзя всю жизнь завершать то, что когда-то начато. В одной восточной притче искусный садовник обучает юного: "Сначала мы убираем самые крупные камни, без чего вообще невозможно разбить сад" "А потом - все остальные?" - спрашивает ученик. "Нет" - отвечает садовник - "Потом - только те, что мешают проявить истинное лицо сада"

Так и гештальт-терапия завершает только то, что не позволяет вам жить настоящим, оставляя в вашей распоряжении сад вашей жизни, где вы - садовник. Следующий вопрос: "Что же я хочу вырастить?" Да все, что угодно, при одном условии - каждое "хочу" тянет за собою бесконечную цепь "должен". Молодая женщина хочет творчески работать, а не сидеть дома и не украшать мир своим присутствием. Для этого она должна получить специальность, обратиться в десяток контор с просьбой принять ее на работу, пережить десяток разочарований, а потом рано вставать, поздно возвращаться, и делать кучу рутинных заданий, чтобы заслужить право хоть на одно творческое. Что-то не очень нравится? Тогда и не желайте.

Не грузите меня чужими проблемами!

Гештальт-терапевт в процессе лечения советов не дает, никуда вас не толкает и не тянет за собою в светлое будущее. Он играет роль своеобразного катализатора психических реакций - сам не в них участвует, но вызывает и направляет. От качества гештальт-терапевта, впрочем, как и любого другого психотерапевта, зависит, какую реакцию он запустит, созидательную или разрушительную, избавитесь ли вы от своих забот или окончательно зайдете в тупик.

У плохого гештальт-терапевта все пациенты, к примеру, разводятся, потому что он в детстве ссорился со старшей сестрой и с тех пор терпеть не может женщин. Он невольно, безотчетно для себя, запускает процессы, направленные исключительно на разрушение семьи, хотя конфликт можно было бы решить и другим путем.

Чтобы личные проблемы психотерапевтов не влияли на лечение, практически все они постоянно проходят собственную терапию, и никакое, самое лучшее образование ее отсутствия не возместит. Поэтому обращаясь за помощью к специалисту любого психотерапевтического направления, ненавязчиво поинтересуйтесь, есть ли у него, в свою очередь, свой личный психотерапевт.