

## **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.