

# Гештальттерапия изнутри

## Размышления о размышлениях

*Мг. Г.Н. Артур Домбровский  
Психолог, гештальттерапевт,  
директор Рижского Гештальт Института.*

В основном приходится встречается с текстами посвященными гештальттерапии и психотерапии в общем, описывающими метод, теорию психотерапии, с позиции психотерапевта.

Мне показалось чрезвычайно любопытным и интересным о психотерапии думают клиенты в процессе самой терапии. Наверное Вы знакомы с таким родом фильма, в котором мысли главного героя озвучиваются за кадром. Это может быть влюбленный, преступник, какой ни будь зверок, еще не родившийся младенец. И такой ход режиссера всегда интересен, хотя мы и понимаем что это всего лишь проекции, фантазии режиссера по поводу данного персонажа.

Такой же метод хотел бы применить и я, размышляя о том что происходит с моими клиентами в тот время когда они сидят на протеев меня, говорят, молчат, плачут или ругаются, задумчиво разглядывают меня и мой кабинет. И сопроводить эти предполагаемые мысли клиентов моими комментариями, соображениями, профессиональными размышлениями.

Я полагаю что мне будет несколько легче подобные экстраполяции, чем режиссеру фильма, ибо я сам являюсь таким же клиентом у своего гештальттерапевта. И далеко не все из того, что происходит в моих мыслях, в моей душе я могу выразить в словах., или других проявлениях своему терапевту. И не только, вернее не столько, потому что я чему-то сопротивляюсь, а большей частью из за того, что физический невозможно сделать внешним все то что происходит во внутреннем мире. Я должен чему-то отдать предпочтение, самому главному, и важному в этот момент. Но многое чувства и идеи которые остаются в фоне, и не предьявляются в контакте, просто из за того что сейчас есть что-то более важное, по сути не менее важны чем предьявленное.

Психотерапевтический сеанс начинается для клиента за долго до реальной встречи со своим терапевтом. Вернее процесс этой встречи завязывается в тот момент когда человек задумывается о необходимости помощи, помощи со стороны:

- мне тяжело, я не справляюсь...
- что-то не так, все же позвонить этому психотерапевту, как его там?, где то я записала его телефон...
- да а а, крыша едет, что-то надо делать...
- может он мне поможет?...
- надо, так надо....
- об этом я больше ни с кем не могу поговорить, может и в правду к терапевту сходить, гештальт кажется. Ну посмотрим что это....

Это реальные размышления, вернее некоторые из этих мыслей, реальных клиентов (из проведенного мною блиц опроса). Среди них и профессиональные психотерапевты и, так сказать, обычные люди.

Часть мотив связанна с невозможностью более держать напряжение от накопившихся проблем, и терапия воспринимается как шанс избавиться от этого напряжения. Но фактический у всех существует легкий скептицизм. Я даже знаю что этот «легкий» скепсис многим не даст возможность сделать первый шаг на встречу своей терапии. Только не подумайте, что я пропагандирую, утверждаю, утверждаю то что каждый человек при возникновении психологических проблем должен звонить психотерапевту. Нет, не так это конечно. И более того я уверен, что это совершенно нормально когда мы находим ресурсы сами справляться со своими проблемами.

Но! И все таки несколько но:

#### Во первых:

это не так просто бывает понять самому – я справляюсь с проблемами, затруднениями в жизни, или уже нет. Тут один из важных факторов в понимании этой границы играет время. Например, если сложные отношения между супругами длятся месяц другой, даже до полу годы (хотя это уже многовато), то такую ситуацию можно вполне принять, как естественную на дано этапе жизни пары, семьи. Но если конфликт, явный или скрытый, затянулся на год, на несколько лет, то это верный признак что ни один из партнеров, ни семья, пара целиком не имеет ресурсов справляется с затянувшимися трудностями.

Или другой пример. Человеку грустно, его жизнь субъективно имеет мала смысла. Работа надоела, цели не ясные, селезенка замучила. Что ж! Подобное бывает с , наверное, изредка с каждым взрослым человеком. Но если такое состояние длится месяц, другой, год, то как и в первом примере это означает что ресурсов у организма, у психики для нахождения выхода из этого состояния, психологического равновесия нету.

#### Во вторых:

наша психологическая жизнь устроена таким своеобразным образом, что мы можем развиваться, прогрессировать, жить лишь в непосредственном контакте с внешним миром, или хотябы иллюзией такого контакта. И каждый раз, когда у нас возникает проблема, а с позиции гештальттерапии это значит, что у нас возник в чем либо дефицит, недостаток (идей, впечатлений, переживаний, встреч), мы естественным образом ищем возможность удовлетворения этой потребности, этого дефицита взаимодействуя с внешним миром, стараясь так решить проблему, чтобы восполнить дефицит. И похоже, что одна из важнейших человеческих потребностей ежит в самопознании, или точнее самоузнавании. Мы смотримся в зеркала, с радостью заполняем забавные тесты из журналов, читаем и преречитоваем гороскоп чтобы лучше себя узнать, понять как мы изменились за прошедший день, год. Для этого же, по моему, выпиваются литры кофе (и не только кофе) в кафе общаясь с любимыми и друзьями, стремясь отразится друг в друге. Но бывает так что некоторые наши ракурсы можно увидеть только в специальном зеркале – в психотерапевтическом контакте. Это не значит, что все терапевты идеальные зеркала, да и не в этом дело. Психотерапевты обучены поддерживать такое качество контакта в котором человек может увидеть себя наиболее точным и честным образом. Соорентироваться в каких координатах жизни он находится и куда движется.

#### И в третьих:

посмотрите за детьми, а в общем то за любым человеком получивши синяк, случайно порезавшим палец, или за пожилым человеком у которого кольнуло сердце. Человек в подобной ситуации рефлекторно стремится закрыть рану , ушиб, место боли своей рукой, как бы защищая его. Вспомните сколько нужно решимости чтобы открыть рот в кресле у стоматолога. И чем сильнее долит зуб, тем не редко труднее открыть рот. Ровно тоже самое происходит и с психологическими болями и душевными ранами. И символический жест рукой прикрывающий рану может проявляется в таких словах самому себе:

- что я пойду чужому человеку рассказывать о своих проблемах...

- чем он может мне помочь...
- я что ли псих, сам справлюсь...
- сам справлюсь, не буду кормить этих...
- все это глупости, надо жить по Библии...
- мне и так плохо, зачем в этом еще копать...
- как ни будь следующий раз, есть более важные дела...

15 лет назад я служил в армии фельдшером, и мне часто приходилось лечить солдат от воспалившихся ран. И неоднократно я сталкивался с парадоксальной ситуацией. Выходцы из мусульманских республик (Узбекистана, Таджикистана), категорически отказывались от лечения, даже если это грозило серьезными осложнениями в их здоровье, ибо их представления, вера не позволяла доверять свое тело и здоровье неверному. У боли, и особенно у душевной боли, есть одно удивительное свойство, ее интенсивность может меняться в зависимости того как мы оцениваем ее значимость. Ф. Перлз вообще полагал что боль это мнение.

Я думаю что это ряде случаев и в правду мнение. Но конечно боль это прежде всего сигнал о том что что-то не в порядке, что-то сломалось. И если мы игнорируем это сигнал, то, что его вызвала никуда не исчезает.

В связи с этим вот еще один любопытный феномен, который от части объясняет почему женщины живут дольше, и посещают психотерапию чаще:

Мужчины в среднем возрасте по социальным и биологическим причинам менее чувствительны к боли чем женщины, как к физической, так и к душевной. А женщины будучи более чувствительными благодаря боли раньше реагируют на нарушения в своем организме и в своей душевной жизни. Что их раньше принимать какие либо меры, и дольше в результате жить. А мне иногда кажется что и счастливее.

Биологическая причина этого феномена проста. Эволюционно мужчины будучи охотниками, ради эффективности в своем ремесле, должны были быть менее чувствительными к боли от ран полученных на охоте или в бою, чтобы оставаться способными довести дело, охоту или войну до конца. Женщины же должны были быть более чувствительными к себе и окружающим, раде выживания потомства, чтобы оперативно отреагировать на возникновения проблемы и принять меры.

Социальные же причины относятся к сфере стереотипов мышления: стыдно, мужчина не должен быть слабым, я должна сама и т. Д. и т. п. (то что К. Хорни называла тиранией долженствования). Об этом много написано и я не буду сейчас распространяться об абсурдности этих установок.

Вывод же по третьему пункту в том, что сопротивления помощи парадоксальным образом является как естественным, так и не редко абсолютно бессмысленным. И чтобы воспользоваться чей либо помощью, не только психотерапевта, но и любого Другова человека, готового нам помочь, требуется определенная решимость, чувствительность и честность пред самим собой.

И вот я в кабинете психотерапевта или даже гештальттерапевта:

- с чего начать, ничего не понимаю...
- что я тут делаю, и что теперь...
- Наконец-то! Слава Богу я дошел...
- неужели он сможет мне помочь,

- и что теперь...
- зачем я все это рассказываю...
- а он (она) ничего себе...
- да он такой молодой (старый), что он может понимать...
- интересно, чем это все закончится...

Первая консультация, первые минуты. Все странно, непонятно и интересно. Если человек, взрослый человек никогда не сталкивался с какой либо ситуацией, и оказавшись в ней он чаще всего и в основном стремится обратиться к своему прошлому опыту, находя аналогичные примеры. В отличие от маленьких детей, которые скорее склонны смотреть на новое как на уникальное и не повторимое событие. Находя уникальные способы взаимодействия. И в том и другом способе, конечно же, есть свои ресурсы и ограничения. Психотерапия во многом напоминает обращения к врачу. Так я по образованию психолог и гештальттерапевт, но клиенты очень часто обращаются ко мне: «доктор, а Вы это лечите...».

С одной стороны в этом есть доля правды. Психотерапия относится к помогающим профессиям как и медицина. И человек обращаясь к психотерапевту естественным и привычным образом ждет от психотерапевта экспертной оценки, помощи. Но это ожидание парадоксально, как и многое в психологической жизни. Так как большинство современных направлений психотерапии, и гештальт в том числе, ориентированы не на экспертную активность специалиста, который знает как, а на мобилизацию собственных ресурсов клиента. Предполагая что терапевт не столько направляет, руководит жизнью клиента, а скорее катализирует, провоцирует собственные ресурсы человека для решения возникших затруднений в жизни. Для этого используя встречу клиента с терапевтом, и организуя этот контакт так чтобы клиент нашел в нем максимальное количество сил, поддержки, ресурсов для своей жизни.

Такая разница подходов между медициной и психотерапией подчас вызывает замешательство у клиента. Клиент ждет чего-то от терапевта, привычных из медицинского опыта манипуляций. И терапевт ждет от клиента проявления его активности. Оба смотрят друг не друга и думают. Что будет дальше всегда остается загадкой, кого-то она пугает, а кого-то она вдохновляет.

Священное правило любого направления психотерапии – актуальность. Что это значит? Невозможно начитать психотерапию и, собственно, любой контакт, если это не нужно участникам этой встречи. Классическим примером того, когда психотерапевт отталкивается от пустоты – это родители со своими детьми:

- «Сделайте с ним что-нибудь!»;
- «Это так дальше продолжаться не может!»;
- «Он мне все нервы измотал!»;
- «Повлияйте на него, у меня больше нет сил!»;
- «Скажите ему то-то и то-то...» и т.д.

Если бы такая мама (а может быть и отец), но чаще мама услышала мысли своего сына (дочери), то это вряд ли бы ей понравилось:

- «Ну началось...»;
- «Когда это все закончится!»;
- «Как они меня достали!»;
- «Ну посмотрим, посмотрим ...»;
- «Какая это всё ерунда!»;
- «Чего они от меня хотят?» и т.п.

Понятно, что для ребенка эта встреча совсем не актуальна, нет запроса. Можно, конечно, искусственно создавать интерес. Если посмотреть правде в глаза, актуальность не у ребенка, а у родителей. Вот ещё одно священное правило психотерапевта: кто обращается за помощью, тот и клиент. Подобным образом так поступают вышеописанные родители, ведут себя взрослые люди, приводя своих братьев, мужей, жен. Так ведут себя руководители фирм по отношению к своему персоналу. Я не критикую такую точку зрения, но, если нет осознанной актуальности, мотивации, то нет и изменения.

Попробую обозначить сферы психотерапевтической деятельности, что может психотерапевт, с какими вопросами к нему можно обращаться, ибо потенциально, к психотерапевту можно обращаться с любыми вопросами, потому что любой аспект психотерапевтической деятельности имеет психологическую составляющую.

Это не значит, что психотерапевт является сведущим во всех проявлениях жизни, но он способен в каждом проявлении разглядеть, обратить внимание своего клиента на психологический фактор: чувства, эмоции, смыслы, способности осваивать новый опыт и переосмысливать старый, возможность расширения навыков человека с другими людьми и осознание результатов этих контактов, умение переосмысливать своё прошлое, а жить в настоящем и создавать своё будущее.

Итак, с чем же люди обращаются к психотерапевту? В основном:  
отношение в семье, со своими близкими, любимыми и врагами;  
затянувшиеся конфликты, утомительные состояния грусти, печали, скуки;  
потеря смыслов жизни и стремление найти в работе, творчестве, отношениях;  
непослушные, а вернее не такие как надо дети;  
психосоматика, т.е. те физические болезни, которые вызваны психологическими причинами или сопутствующими психологическими осложнениями. Тут очень важно оговорится. Что психотерапия не занимается лечением непосредственно болезнями, но способна помочь человеку найти свои внутренние стлы для борьбы с ними. Если случится сердечный приступ от перегрузок на работе или личной жизни, психотерапия не заменит услуг кардиолога, но способна вернуть ответственность человека перед самим собой, чтобы не мучить ни себя, ни своё сердце, ни свою душу;  
страхи, опасения, тревога перед какими-то действиями, проектом, событием в жизни.

Кому-то сложно сдать экзамены, кто-то нерешается признаться в любви, кому-то не хватает смелости развестись, кто-то боится заходить в лифт, кто-то уходит с работы.

**ЗАВИСИМОСТЬ, ВЕРНЕЕ ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ** - это важно подчеркнуть, потому что по сути все мы от чего-либо зависимы: от воздуха, которым дышим; от близких, которых любим; от денег, которые нам необходимы. В нормальном проявлении зависимость помогает нам быть счастливыми и здоровыми. Но есть группа зависимостей, которые делают обратное, которые убивают и разрушают:

наркотики;  
нелюбимые мужья, жены;  
сверхопекающие родители;  
алкоголь и сигареты;  
супермаркеты (шоппинг);  
работа;  
игральные автоматы и электронные биржи;  
псевдодуховнопсихологические секты, и т.д.

Как вы понимаете, человек может оказаться патологически зависимым почти от чего угодно. Обобщая всё вышеизложенное, можно привести такую метафору: если у человека есть некая душевная проблема, дискомфорт, сложность, нецелостность на душе, то он оказывается, образно говоря, на пологой ледяной горке, с которой может скатиться, свалиться, упасть и разбиться в одну из четырёх сторон:

зависимость;  
сумасшествие;  
психосоматика;  
фанатизм.

Если вы заметите, люди, которые склонны к одной из этих форм, не склонны проявлять три остальные. Фанатики, редко бывают наркоманами и редко болеют, зависимые – редко становятся фанатиками, а болеющие соматическими заболеваниями, редко зависимы от чего-либо кроме своих болячек.

Итак, все эти четыре фактора не являются, по большому счету, темой для психотерапии, а скорее являются поводом осознания человеком сложности и желания изменений или быть ответственным перед тем, чтобы ничего не менять и от этого уже становиться легче. Мальчик 30 лет, конечно, может продолжать жить со своей мамой и предпочесть ее заботу встрече с девушками, но если он это осознает, то при его желании он в конце концов может изменить свой образ жизни.

Я много работаю с наркоманами и часто сталкиваюсь с теми, кто принимает наркотики абсолютно осознанно, не стремясь избавиться от зависимости. От этого их жизнь не становилась здоровее, но во всяком случае они меньше мучили окружающих. И, в свою очередь, осознанность многим из них помогала избавиться от своей зависимости и найти силы для борьбы и освобождения.

Если вы заметили, прозвучало следующее священное слово (после понятия актуальность) – осознанность. Это понятие в большей степени свойственно именно для гештальттерапии. Вам, наверно, знакомо такое эмоциональное состояние, когда вы вдруг что-то поняли, когда все элементы мозаики, пазлы сложились вместе - состояние инсайта, эврики, открытия, сатори, просветления. Все эти слова описывают феномен осознания:

- «Я понял!»;  
«До меня дошло!»;  
«Ага, вот оно кака!»;  
«Я вижу, чувствую, понимаю!»;  
«Наконец-то!» и т.д.

Осознанность, а вернее awareness, т.к. это более точное слово, которое не переводится на русский язык, является одним из самых значимых в гештальттерапии. Почему так? Осознанность – это не только функция понимания, это целое, сложное психологическое событие, феномен, который отражает эффективность восстановления, равновесия, целостности или, иначе сказать, гармоничности целых факторов. Это своеобразная точка или принцип саморегуляции организма.

Феномен awareness можно описать не только в философскими терминами, но и физиологическими. Но я склонен оставаться на философской волне и отсылать всех интересующихся к книге С.Гингера «Терапия контакта» и, собственно, ко всей гештальттерапевтической литературе.

И третий священный принцип гештальттерапии, вытекающий из принципа осознанности, это принцип ответственности. Если некоторым послышался в этом слове педагогко-социальный акцент – они промахнулись, так как я сейчас имею в виду экзистенциальный смысл этого понятия. Быть осознанным – это значит быть способным дать ответ. Но, чтобы дать ответ необходимо услышать фразу, вопрос, потребность, чувства, об этом я говорил выше, упоминая осознанность. Если я осознал, значит я услышал, теперь я могу дать своему осознанию ответ, т.е. быть ответственным, сделать выбор или не делать выбор, что тоже является выбором, если это происходит осознанно. Это та часть терапии, которая связана с тем, чтобы дать клиенту найти творческий способ жить дальше и освоить навыки этого способа. Правда, лучше уволиться с работы или что-то поменять в своем способе работы, чем доводить себя до инфаркта.

Если женщина или мужчина осознают причину сложности отношений, может лучше простить изменника, чем убивать и найти новые ресурсы строить отношения. И даже я, стремясь написать эту статью не находя в себе силы взять ручку и написать этот текст, с огромным удовольствием и творческим энтузиазмом продиктовал этот текст своей коллеге, приобретя не только мир в своей душе, но и лишний раз убедился в том, что у меня есть настоящие друзья.