

Бывают юбилеи шумные, помпезные, с балами, приглашенной прессой и непременным генералом. Бывают – тихие, душевные, для друзей. Даже не знаю, почему, но мне больше по душе тихие. Содержательнее получается, что ли? Как-то все больше начинаю ценить *настоящее* в отношениях, в людях, событиях. И не грех, вроде бы, отметить день рождения Андрея Тарковского, день написания Умберто Эко бессмертного "Маятника Фуко" или вспомнить тот час, когда .... Да разве все упомнишь. Важные минуты помнят только самые верные друзья, да и то, - не всегда. Я вот сам, каюсь, порой забываю. Вот и тут чуть не забыл. Но – не забыл, и Вам скажу: дело в том, что ровно полвека (!) назад, в 1951 году в свет вышел "Талмуд" гештальтистов – фундаментальный труд Ф.Перлза, Р.Хефферлайна и П.Гудмена "Гештальт-терапия: Возбуждение и Рост Личности". Текст трудный, потому что, вроде как, о простом, да только совсем по-новому, непривычно. Пятьдесят лет никто за перевод в России не брался, а, может, и брался, да недоделал. И лишь в этом году Ника Петренко - студентка Московского филиала Восточно-Европейского Гештальт Института (ВЕГИ) – успешно справилась со столь сложной задачей. И вовсе не случайно, что это произошло именно сейчас – на заре нового тысячелетия. Если посмотреть внимательно на процессы, происходящие в психотерапевтическом сообществе России, невозможно не заметить, что все становится более *серьезным*. Возникают и укрепляются психотерапевтические ассоциации, создаются единые информационные пространства, лицензирование и сертифицирование специалистов, еще вчера казавшиеся чуждыми нашей реальности, сегодня воспринимаются как необходимость и "хороший тон". Понемногу и клиенты начинают ориентироваться в том, *что* на самом деле можно ждать от психотерапевта. В обществе неуклонно растет психотерапевтическая культура (верю, что Вы простите мне подобный литературный оборот, о взыскательный Читатель!) А что может быть ближе культуре, чем история?! Ведь совершенно очевидно, что без истинного знания исторических корней любого явления (гештальтист сказал бы: "...без исследования истории поля") проникнуть в истинную сущность, прикоснуться к *смыслу* не представляется возможным.

И вот, к пятидесятилетию выхода в свет фундаментального труда отцов-основателей гештальт-терапии Перлза, Хефферлайна и Гудмена мы с сотрудниками и студентами ВЕГИ (перевод - Т.И.Дьяконовой, общая редакция моя – К.В.Павлова) подготовили перевод одного из наиболее живых и в то же время систематических обзоров истоков Гештальта – статьи Розмари Вулф "Исторические корни Гештальт-терапии".

Задавали ли Вы, думающий Читатель, себе когда-нибудь простые, на первый взгляд, вопросы: «Что делает историю *живой*? Что дает нам, вечно спешащим и все равно опаздывающим, столь редкое терпение слушать «...сказания давно минувших дней»? Что позволяет, остановившись на миг, вдруг увидеть едва заметную точку собственного существования в перспективе тысячелетий Человечества, в череде ушедших и будущих судеб, в сонме мириадов прочих точек, росинок, пылинок и капелек, в каждой из которых, как бают старики, – сокрыта «...тысяча Будд»?» Мой ответ: эта сила, порождающая интерес и терпение, называется *встреча, Диалог*. Диалог с неравнодушным, сопричастным, искренним Собеседником – Автором или Рассказчиком, способным, словно в волшебном синематографе, развернуть пыльные ковры истории, неуловимым и решительным жестом стряхнуть вековую пыль, и, направив сверкающий луч чудесного прожектора на то, что, казалось, навсегда кануло в Лету, оживить для меня загадочные тени забытых предков.

**Константин Павлов,**  
кандидат мед. наук,  
Директор Восточно-Европейского Гештальт Института

## ИСТОРИЧЕСКИЕ КОРНИ ТЕОРИИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

Теория Гештальт-терапии – сама по себе является новым Гешталтом, хотя она и не содержит слишком много новых мыслей. То, что сделали ее основатели – **Фриц, Лора Перлз и Пол Гудмен**, – заключалось в синтезировании уже существующих концепций.

Фон для этого нового Гештальта состоит из понятий и элементов, принадлежащих разным отраслям знаний и дисциплинам.

Я хотела бы дать вам представление о культурной и исторической ситуации, которая преобладала во время жизни основателей Гештальт-терапии, о так называемом «духе времени» (Zeitgeist).

С какими теориями и традициями столкнулись Фриц и Лора? Где они почерпнули идеи, родственные их собственным? Какие идеи они отвергли в поисках ответов на фундаментальные вопросы, приобретающие принципиальное значение при построении любой психотерапевтической теории?

Что такое человек? Как он функционирует? Зачем мы существуем? Есть ли смысл существования? Как нам вести себя по отношению друг к другу? Как развивается психологическое заболевание?

*Прежде всего* (из «широкого поля») – обзор «духа времени». Во второй части я расскажу о различных контактах Фрица и Лоры Перлз с особенными людьми и их идеями или теоретическими моделями.

Для начала двадцатого века было характерно взрывное развитие науки и техники. Началась эра машин и кибернетики. Подъем в ядерной и квантовой физике привел к радикальным революционным изменениям. Биология, химия и медицина также переживали невиданное ускорение развития. Революционные элементы проникли в область политического мышления: социализм, марксизм и анархизм развились в заметные общественные движения.

Подобным образом (как и в науке) шли поиски новых форм выражения в искусстве и литературе. Экспрессионизм в то время представлял собой реакцию на старые, изжитые буржуазные нормы и наивные верования в прогресс. Катастрофы, которые принесла вторая Мировая война, аутоагрессия и разрушение человечества были слишком очевидными и слишком недавними. Экспрессионисты (например, художники Ван-Гог, Туруз-Лотрек, Мунк и Отто Дис, написавший портрет Фрица Перлза) пытались создать новое видение человека как существа социально ответственного и страдающего другим. Творческое искусство рассматривалось как развитие непосредственного внутреннего опыта и эмоциональной динамики. Основными темами для экспрессионизма были чувства, интуиция, субъективность, фантазия – темы, которые и поныне живут в Гештальт-терапии.

В философии, вслед за немецким идеализмом девятнадцатого века, появилось противоположное движение с тенденцией к материализму. **Маркс** развивал свои революционные идеи. Обсуждались феномены самоотчуждения и самореализации. *Человек* больше не рассматривался абстрактно, а лишь во взаимодействии с конкретным социальным окружением. Маркс понимал личность, в первую очередь, как трудящееся существо, часть трудового сообщества и рабочего движения.

Двадцатое столетие также обнаружило необходимость новых течений в гуманитарных науках и философии. Свое влияние на философию оказали не только естественные науки, но и искусство, и литература. Отмечалось характерное взаимное влияние между разными дисциплинами; иногда это проявлялось даже у одного и того же человека, например, философ и писатель (Сартр и Ортега-И-Гассет), философ и математик (Бертран Рассел и Альфред Н. Уайтхед).

Еще один пример революции – открытие Фрейдом *бессознательного* и его эмпирическое доказательство того, что Шопенгауэр и Ницше уже интуитивно постигли ранее. *Язык* стал важной центральной темой в философии, известной как «linguistic turn» (Витгенштейн). «Философы жизни» (Lebensphilosophie), самым влиятельным из которых был француз **Анри Бергсон**, рассматривали реальность как процесс становления (becoming). Для них существовали только становление, действие и действие (becoming, acting, action, élan vital). Почву для самых

известных экзистенциальных философов подготовил **Франц Brentano**. **Эдмунд Гуссерль**, студент Brentano, основатель *феноменологии*, тоже стал влиятельным философом того времени. Его целью было построение концепции сознания, которое содержит и охватывает целый горизонт мира и значение всех известных объектов. *Экзистенциальная философия*, у истоков которой стоял **Сёрен Кьеркегор**, а последователями стали **Габриэль Марсель** и **Мерло-Понти**, фокусируется на существовании как «индивидуальном человеческом существовании» и исходит из связи с понятиями человеческого существования, свободы, судьбы и существования Бога.

Экзистенциальные философы сосредоточены на индивидуальности, и по своей методологии являются более или менее феноменологами. Их главной заботой является непосредственное постижение бытия (what is); рассмотрение человека в соответствующей ситуации, где он связан с миром и другими людьми. Существование – это «потенциальное бытие» (Sein-können), постоянно сталкивающееся с выборами и постоянно вынужденное принимать решения. Существование свободно и реализуется только в действии. Так, основным человеческим опытом является тревога (**Хайдеггер**), существование (Dasein) конечно, и мы живем, чтобы умереть (Sein zum Tode). Существенное значение жизни возрастает при столкновении со смертью. Смерть призывает нас проживать собственную жизнь свободно и ответственно.

*Вторая часть* моего обзора касается контактов Фрица, Лоры Перлз и Пола Гудмена с другими людьми, с их концепциями или идеями, которые существенно повлияли на основные труды по теории Гештальт-терапии.

Берлин Веймарской республики, во время шумных «золотых 20-х», был местом волнующим и мятежным. Лейтмотивом того времени была творческая и социальная утопия. Фриц Перлз работал актером и встретился с **Максом Рейнхардом** в «Немецком театре». Он описывал **Макса Рейнхарда** в своей автобиографии как «первого гения, которого встретил в своей жизни». Акцент на *невербальной коммуникации* сильно повлиял на Перлза. В то же время **Морено**, основатель *психодрамы*, ставил экспрессионистские эксперименты в театре. Перлз, встретивший Морено позже – в 1947 году в США, – перенял существенные элементы его подхода, такие как «ролевая игра» и техника «пустого стула», которые сам Морено взял из драмы и модифицировал для использования в качестве терапевтических техник. Экспрессионистские импульсы того времени до сих пор узнаваемы как в психодраме, так и в Гештальт-терапии. В теориях обеих этих школ используются такие понятия как спонтанность, творчество и интуиция – те, что были развиты «философами жизни», в особенности Анри Бергсоном. Для Бергсона жизнь представлялась продолжающимся творческим процессом, поддерживаемым *elan vital* (жизненным импульсом).

В Берлине Фриц Перлз часто вращался в интеллектуальных кругах левого толка, а также в Bauhaus-кругах. Там он встретился с философом-экспрессионистом **Саломоном Фридландером** (Salomon Friedlander), чей центральный философский мотив помог Перлзу сориентироваться во времена идеологической путаницы и беспорядка. Перлз подчеркивал, что психоанализ Фрейда и философия Фридландера с концепцией «creative indifference» (творческой индифферентности) были его главными духовными истоками. Точка творческой индифферентности или баланса (void или point of balance) – это то место, где происходит дифференциация на противоположности, поскольку все существующие вещи определяются полярностями. Основное предположение заключается в том, что *раскол, который человек создает в мире* посредством своего собственного сознания и который он переживает как неизбежный и болезненный, например, разделение между мной и миром, между предметом и объектом – просто *иллюзия*. Этого можно избежать лишь путем понимания мира от нулевой точки, от no-thing мира, абсолюта, создателя, истока. Нулевая точка является единственным и абсолютным условием невозможности различия. Говоря современным языком: «Я различаю (активно) вещи, и в этом источник различий» (I make the difference that makes the difference). Мир – это действие Я (I) («Мельник слышит свою мельницу, когда она останавливается» или мы замечаем только то, что каким-то образом выделяется). Перлз считал философию Фридландера западным эквивалентом учения Лао-Цзы. В Гештальт-психологии и организмической теории **Гольдштейна** Перлз обнаружил терминологию, которая соотносится с основными темами Фридландера: концепция гомеостаза; «собака сверху» и «собака снизу»; контакт и уход (contact and withdrawal); фигура и фон.

Фриц и Лора Перлз учились *психоанализу* сначала в Берлине, потом во Франкфурте и Вене. Фриц начал с **Карен Хорни**, а потом продолжил с **Вильгельмом Райхом**; а **Фрида Фромм** (Frieda Fromm-Reichmann) была одним из тренеров-аналитиков для Лоры.

Несмотря на критику **Фрейда** и дальнейший пересмотр психоанализа, мы признаем его влияние на Гештальт-терапию. С недавних пор интерес вызывают общие позиции и, в особенности, их практическое применение, а не различия на метафизическом уровне. Несмотря на тот факт, что Фрейд не признал работу Перлза, сам Фриц считал открытия Фрейда крайне ценными.

От Карен Хорни и Вильгельма Райха Перлз перенял менее отстраненную и более активную терапевтическую позицию, так же, как и их ориентированный на окружающую среду взгляд на происхождение невроза. Фриц и Карен имели общие культуральные корни берлинской богемы, их объединяли страсть к театру и холистический взгляд на терапию, который привел их обоих к работе с пациентом как с целостной личностью, а также к изучению Дзен-буддизма. Позже, вместе с Райхом, Перлз опробовал подход, ориентированный на *дыхание и тело* и дифференциальный метод работы с сопротивлениями. Внимание уделяется стилистическим компонентам коммуникации (мимика, жесты, язык тела) как индикаторам сопротивления клиента. Фокусировка на «как» больше, чем на «почему» в терапевтическом процессе, – также заслуга Райха. Много общих вещей можно обнаружить и в их социо-политических взглядах.

Среди психоаналитиков, которые оказали сильное влияние на Гештальт-терапию, следует отметить **Отто Ранка**. Отто Ранк был одним из первых учеников Фрейда. Он открыл новую линию в психоанализе своей работой «Травма рождения». В этой книге он подверг сомнению «эдипову теорию» и представлял травму рождения в качестве парадигмы психологического процесса индивидуации. Терапия Ранка строится на воле и эго-функциях как автономных организующих силах внутри индивида. Он требовал повторных опытов и повторения переживаний, а не запоминания. Это, в свою очередь, было невозможно без активной роли терапевта. Для Ранка терапия – это реконструирование, восстановление (reestablishment) смысла «здесь и теперь». Именно в этом мы находим много элементов, которые позже были включены в Гештальт-терапию.

Фриц и Лора встретились во Франкфурте, где она изучала психологию и философию и близко контактировала с *Гештальт-психологами*. Здесь Фриц Перлз тоже познакомился с основными открытиями Гештальт-психологии, которые позже были включены в Гештальт-терапию.

Термин «*Гештальт*» впервые был предложен венским графом **Христианом фон Эренфельсом** (Christian von Ehrenfels). Для него Гештальт был психическим целым, формирующимся в процессе структурирования перцептивного поля. Для научного мышления революционный потенциал лежит в утверждении, что не анализ отдельных элементов дает знание. Дальнейший и более тонкий анализ и деление на элементы не только не увеличивает знание, но даже делает его невозможным. Скорее, наше сознание формирует отдельные элементы целого, Гештальты.

Утверждение Эренфельса о том, что мы воспринимаем целое, и целое не есть простая сумма частей, было в дальнейшем переработано берлинской школой Гештальт-психологии в один из базовых постулатов: «Целое предшествует частям, а Гештальт – это первичная характеристика функционирования организма, отражающая, в частности, стремление индивида к закрытию/удовлетворению, чтобы вернуть чувство равновесия». Ведущими фигурами здесь были **Вертхаймер, Коффка и Келер** (Wertheimer, Koffka, Kohler). Важный вопрос о том, *что* (какая сила – прим. редактора) организует специфические формы из поля: собственный интерес субъекта, побуждение другого субъекта, или же это критерий среды – так и не был решен до того, как **Курт Левин** сформулировал свою концепцию. Левин перенес модель Гештальта из лабораторий в сферу повседневной жизни. Он постулировал, что потребность организует восприятие поля и действие в поле. Он считал человеческую активность интерактивной и, по меньшей мере, частично - реакцией на воспринятые условия поля. Он делал акцент на динамическом взаимодействии элементов поля. Еще одним важным аспектом работы Левина и его ассистентки **Блюма Зейгарник** для Гештальт-терапии стала *концепция незавершенного действия*. Блюма Зейгарник обнаружила, что незавершенные действия или ситуации лучше запоминаются, чем завершенные на фоне системы внутреннего психического напряжения (эффект Зейгарник). Гештальт-терапия

получила свое имя «в честь» Гештальт-психологии, чтобы подчеркнуть значительные связи между ними.

Пока Фриц Перлз жил во Франкфурте, он работал с Гольдштейном, проводившим исследования с солдатами, перенесшими черепно-мозговые травмы (brain damaged). Кроме работы врачом Гольдштейн читал лекции на философские темы, опираясь на труды Хайдеггера и Шемера (Schemer). Среди его студентов была Лора Перлз.

Гольдштейн приложил академические учения Гештальт-психологии к живым людям и рассматривал человека как целостный организм. Он расширил Гештальт-психологию как учение о восприятии до Гештальт-психологии - учения о целостной личности. Работая с пациентами, он использовал феноменологический метод и холистическую перспективу. Его предложения известны как *организмическая теория*, оказавшая огромное влияние на Перлза, который также усвоил понимание Гольдштейном тревоги как экзистенциального факта.

Концепция целого была подхвачена **Дженом Смутсом** (Jan Smuts) в книге «Холизм и эволюция». Его книгу с энтузиазмом прочли ассистенты Гольдштейна. Смутс рассматривал организм как саморегулирующееся существо: «Целостный организм содержит собственное прошлое и многое из будущего в своем настоящем» (цитата из Petzold). И далее: «...метаболизм и ассимиляция - это фундаментальные функции всех органических целостных образований (wholes)». В этом высказывании содержится базовая предпосылка, на которой зиждется Гештальт-терапия: *холизм*. Данная идея, почти дословно процитирована в первой книге Перлза «Эго, голод и агрессия». Гештальт-терапия превратилась в философию жизни, основанную на холистической эпистемологии.

Находясь во Франкфурте, Лора Перлз (в девичестве – Познер) проявляла сильный интерес к экзистенциальным философам. Она была лично знакома с Мартином Бубером и **Полом Тиллихом** и их лекционным материалом. *Основные положения экзистенциальной философии и феноменологический метод стали философской основой Гештальт-терапии.*

Феноменологический метод исходит от Эдмунда Гуссерля. Он считал, что философия не должна изучать Вселенную научным образом, а должна рассматривать человеческое существо изнутри, собственно феномен сознания и его структуру, то, *как* внешние объекты переживаются человеком и предстают в его сознании. Он также утверждал, что сознание – это всегда *сознание чего-то*, что оно всегда направлено на реальный мир в попытке проинтерпретировать его с целью достижения смысла. Важным тезисом, выдвинутым Гуссерлем, было то, что сознание предуготовлено, другими словами – интенционально, «намеренно, умышленно». Мы переживаем что-то «определенным образом». Гуссерль пытался ухватить интрапсихическое, работу сознания в чистом виде. Путем «феноменологической редукции» он пытался «упростить» интрапсихическое до чисто субъективного и отсепарировать, отделить все объективное. То есть то, что появляется передо мной – это только феномен, чистое сознание, чистый опыт. Гуссерль нашел ключ к освобождению субъективности с помощью этого метода. Когда человек теряет иллюзии о себе, он становится ответственным за то, что привык считать «объективным» или объективностью. Нет объекта без субъекта, нет мира без Self, нет бытия без Self. Этот метод был применен во многих областях, особенно в психотерапии. Основная предпосылка экзистенциальных философов о существовании – это «бытие в мире» (In-der-Welt-Sein) и всегда это бытие означает бытие с Другими.

Мартин Хайдеггер был также экзистенциальным философом, развивал идею о том, что человек – это возможность или потенциал. Он выброшен в мир, он свободен в выборе всех возможностей в каждый момент времени. С помощью этих выборов он строит себя. Возможность свободы сталкивает нас с тревогой. Данное мнение высказывал уже Кьеркегор. Он описывал это как величайшую экзистенциальную проблему, переживаемую как амбивалентная тревога. Определяя наши действия и осознавая это, мы становимся аутентичными. Свобода мыслей и вера приводят нас к субъективной ответственности.

В ряду с таким пониманием и теорией Габриэля Марселя – Self определяет, различает себя через контакты с другими. Эта концепция близка к пониманию **Мартином Бубером** отношений «Я-Ты». Для Бубера бытие также фундаментально двойственно: *нет Я без Ты или It (Оно)*.

Бубер больше не рассматривает бытие происходящим из Self, а из «между». Фундаментальный факт человеческого существования – это человек с другим человеком, т.е.

человек всегда находится в отношениях с чем-то или кем-то. В Буберовской антропологии общение – это то, что делает людей людьми. Подлинный *Диалог* начинается, когда «Я» вступает на территорию, где присутствует «Ты».

Центральная концепция Гештальт-терапии – это «Self» - как система контактов. Здесь Self – в центральной позиции, и активный, и пассивный, что отвечает Буберовскому пониманию. Бубер, а позже Перлз выделяли автономность, свободу, обращение и ответ – как основы для подлинного Диалога. В то время как Бубер считал принцип «Я и Ты» окончательным, Перлз был склонен рассматривать его как ведущий к окончательному (средство, способ закончить). Отношения «пациент – терапевт» в Гештальт-терапии строятся во многом на Буберовском понимании, акцентируясь не на переносе, а на контакте и Диалоге. Габриэль Марсель и Мерло-Понти делают похожий акцент на межличностных отношениях как intersубъективных, горизонтальных отношениях с взаимовлияющими субъективностями (co-subjective).

И, наконец, я хотела обратить внимание на влияние **Пола Гудмена**. Гудмен был образован во многих областях. Фриц и Лора Перлз еще до личного с ним знакомства читали его труды и, познакомившись, привлекли в качестве *соавтора основных текстов* Гештальт-терапии. Его идеи были похожи на идеи Густава Ландауэра, близкого друга Бубера. Ландауэр был активно вовлечен в революционное движение. Как и Гудмен, он рассматривал анархию как государство без правил. Идея общей, самоорганизующейся власти позже нашла свою реализацию в Киббуц-проекте Фрица Перлза. Гудмен также находился в поиске разумной альтернативы теории Маркса. Самым важным его открытием было выделение значимости личной ответственности, взаимной поддержки и, при необходимости, отказа от послушания. Он, как и Перлз, был последователем Фрейдовского психоанализа и стал одним из первых критиков работы Фрейда, внося большой вклад в теорию Гештальт-терапии.

Почти все «прародители» Гештальт-терапии изучали восточную философию или мистицизм, особенно *Дао и Дзен*. Концепция *Осознанности* (awareness) выросла из различных аспектов восточного мышления.

По материалам <http://vegi.ru/>