

An impressionistic painting of a rocky cliffside. The upper part shows a bright blue sky and a cliff face with warm, golden-brown and grey tones. The lower part shows a dark, shadowed area with a large, dark rock formation in the foreground, rendered in dark brown and black tones. The brushwork is thick and expressive, creating a sense of texture and depth.

АНДРЕЙ ГРОНСКИЙ

**ГЕШТАЛЬТ В  
ПОВСЕДНЕВНОЙ  
ЖИЗНИ**

Андрей Гронский

**Гештальт в повседневной жизни**

«Издательские решения»

**Гронский А.**

Гештальт в повседневной жизни / А. Гронский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-905996-3

В книге в популярной форме рассказывается об одном из самых распространенных направлений гуманистической психотерапии — гештальт-терапии. В книге описано, в чем заключается помощь гештальт-терапевта в процессе психологического консультирования или психотерапии. Излагаются ключевые принципы гештальт-подхода и то, чем они могут быть полезны в повседневной жизни. Книга адресована всем, кто интересуется современными направлениями психотерапии, самопознанием и личностным ростом.

ISBN 978-5-44-905996-3

© Гронский А.  
© Издательские решения

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ГЛАВА 1. ГЕШТАЛЬТ КАК ЖИЗНЕННАЯ ФИЛОСОФИЯ	9
Природа человека	10
Что такое «гештальт»?	11
Возникновение и разрушение гештальта	13
Значение осознания	15
Контакт – ключ к благополучию	18
Граница контакта	19
Волны контакта	20
Увидеть «Ты» в другом человеке	21
Здоровая взаимозависимость	23
Почему так важны эмоции?	24
Философия очевидного	26
ГЛАВА 2. ЧТО ПРОИСХОДИТ В КАБИНЕТЕ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТА?	28
Гештальт-консультирование и гештальт-психотерапия	28
Техники гештальт-терапии	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Гештальт в повседневной жизни**

**Андрей Гронский**

*Редактор* Ирина Анатольевна Гронская

© Андрей Гронский, 2018

ISBN 978-5-4490-5996-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Начиная с Сократа и Платона, философы говорили о том, что главная цель человеческой жизни – это достижение счастья. Все, что человек делает, так или иначе обусловлено этой целью. Но счастье – это отнюдь не только удовлетворение физических нужд. Это стало наиболее очевидно в экономически развитых обществах в 20 веке. Человек стремится также к тому, чтобы испытывать позитивные эмоции, быть в гармоничных отношениях с самим собой и окружающими людьми, чувствовать себя свободным и ощущать свою жизнь как осмысленную, то есть переживать те эмоциональные состояния, которые обычно и ассоциируются со счастьем. Поэтому, видимо, не случайно сначала в Европе, а потом в Америке и других странах появился новый вид деятельности и новая профессия – психотерапия, – ориентированная именно на помощь в достижении душевного равновесия. Если в самом начале века существовал только один теоретически обоснованный метод психотерапии – психоанализ, – то во второй его половине количество методов исчислялось десятками, а на сегодняшний день в мире по приблизительным оценкам существует около 1000 методов и методик, 21 из которых признаны Европейской ассоциацией психотерапии. Несмотря на то, что проводились многочисленные исследования, трудно убедительно доказать, что какой-то отдельный метод является однозначно лучше, чем другие. И это не удивительно. Ведь на результаты психотерапии влияют не только теории и присущие методу техники, но и множество других факторов, которые весьма непросто измерить – особенности личностей клиента и психотерапевта, то, как у них сложились взаимоотношения, множество событий, которые происходят за стенами психотерапевтического кабинета и влияют на жизнь человека, обратившегося за помощью.

Существует такая точка зрения, – и она мне близка, – что разные психотерапевтические методы возникли потому, что они отвечают на потребности разных по своему менталитету, складу личности и запросам людей – причем не только клиентов, но и тех, кто оказывает помощь. Человеку, которому нужно срочно снять страх перед посещением стоматолога, не подойдет психоанализ – у него просто нет на это времени. Более применимыми и полезными в этом случае окажутся НЛП или гипноз. А для человека, который хочет лучше узнать себя, мотивы своего поведения, дело обстоит прямо противоположным образом. Со своей стороны, психологи и психотерапевты выбирают для себя те теории и виды практики, которые более созвучны их характеру и мировоззрению.

Лично я в свое время был очарован таким направлением как гештальт-терапия. Это побудило меня пройти обучение и личную терапию в этом методе. Хотя прошло уже много лет, я до сих пор рад, сделанному мной выбору. И в этой книге хотел бы поделиться тем, чем гештальт-терапия может быть полезна людям.

Гештальт-терапия возникла в конце 40-х – начале 50-х гг. Ее появление по времени совпало со становлением гуманистической психологии, и впоследствии она станет одним из наиболее известных, наряду с личностно-центрированным подходом Карла Роджерса, направлением гуманистической психотерапии. Гуманистическое движение в психологии было не только реакцией на механистический характер теорий преобладавших в психологической науке, но и на общественные отношения и традиции, которые обесценивали значение индивидуальности человека и его внутреннего мира. Ее пафос заключался в идеях ценности личности, важности ее индивидуального субъективного опыта, ответственности человека за свою жизнь, ценности открытых и искренних человеческих отношений.

Если говорить об историческом фоне, на котором появились эти новые тенденции в психологической мысли и практике, то это было время, когда совсем недавно закончилась Вторая мировая война, Европа только начала освобождаться от авторитарных режимов, а в Америке царил консерватизм и антикоммунистическая «охота на ведьм». В то же время, это было

время поколения битников, а на пороге уже находилась эпоха «детей цветов». В обществе присутствовали настроения, выражавшие неудовлетворенность традиционными патриархальными ценностями. Как и гуманистическая психология в целом, мировоззренческая основа гештальт-терапии имеет антиконсервативную и антиавторитарную направленность. Идеалом гештальт-терапии является человек, который опирается на себя, – на свой личный опыт, способность к самостоятельному анализу, свои способности и возможности, – а не на внешние авторитеты, в том числе авторитет психотерапевта.

Широкую известность гештальт-терапия получила не сразу, а в 60-е гг. – в период расцвета движения за развитие человеческого потенциала, выросшего из гуманистического движения в психологии. В это время основоположник гештальт-терапии Фредерик Перлз начал проводить свои семинары в знаменитом Институте Эсален (в этот период он просил участников своих семинаров называть себя сокращенно – Фриц).

Институт был основан в 1962 г. в местечке Биг Сур в Калифорнии на берегу Тихого океана и существует по сей день. Его основатели сделали своей целью способствование гармоничному развитию человека, и в институте проводилось большое количество тренингов, направленных на самопознание и личностный рост. Благодаря работе в Эсалене Фрицу Перлзу удалось популяризировать свой метод и сделать его широко известным.



Фриц Перлз в свой первый приезд в Эсален, 1964 г

До 60-х гг. все существовавшие направления психотерапии были ориентированы на лечение неврозов, и гештальт-терапия не являлась исключением. Но в 60-е, благодаря появившемуся интересу людей к самопознанию и личностному росту, ситуация изменилась. Психотерапия стала использоваться не только для лечения симптомов, как это было раньше, но и для того чтобы помогать вполне здоровым людям улучшать свои взаимоотношения и находить более удовлетворяющие их формы жизни. Появился тезис: «Терапия слишком хороша, чтобы ограничиваться лечением». И на сегодняшний день личностный рост остается одной из важных областей применения гештальт-терапии, хотя она успешно используется и в клинической психотерапии, и в организационном консультировании и коучинге. Гештальт стал явлением более широким, чем только терапия.



Фритц Перлз и участница фолк-фестиваля в Биг Суре, 1967 г.

Благодаря эсаленскому периоду работы Перлза, о гештальт-терапии узнают многие люди. Постепенно она распространяется сначала в США, а затем в Европе.

На территории бывшего Советского союза гештальт-терапия, как и другие направления современной психотерапии, появилась после начала демократизации и падения железного занавеса в конце 80-х гг. прошлого века. В СССР, а затем на территорию постсоветского пространства стали приезжать известные специалисты, и отечественные психологи и врачи получили возможность узнавать о существующих на Западе школах психотерапии из первых рук.

Лично я впервые я познакомился с гештальт-терапией будучи еще студентом медицинского института на декаднике психотерапии в Красноярске в 1991 году в группе молодого психиатра и психотерапевта, ассистента кафедры психиатрии Красноярского медицинского института Андрея Дорошенко. Это стало для меня самым ярким впечатлением на этом мероприятии и побудило в дальнейшем пройти систематическое обучение в этом методе. Базовый курс обучения гештальт-терапии я проходил у директора Московского института Гештальта и Психодрамы Нифонта Долгополова. Гештальт-терапия стала не только основным методом моей практики как психотерапевта, но во многом определила мое мировосприятие, способ мыслить и относиться к происходящим в жизни событиям.

Конечно же, гештальт-терапия – это отнюдь не панацея от всех бед, как, впрочем, и другие методы психотерапии. И на многие вопросы ответы дают другие области знания – медицина, обществознание, в некоторых случаях, возможно, религия. Тем не менее, она вполне способна помочь сделать жизнь более осознанной, отношения более удовлетворяющими, выборы, которые мы делаем, более ответственными. Хотя все рецепты достижения непрерывного счастья в жизни оказываются иллюзией, тем не менее, гештальт-терапия может помочь в достижении относительного благополучия и в том, как иметь дело с неизбежными страданиями жизни.

В книге я расскажу, как гештальт-терапия применяется в кабинете психотерапевта, как она видит проблемы человека и их решение, и чем ее принципы могут быть полезны в обычной повседневной жизни. Я постараюсь передать основные идеи и дух гештальт-терапии, по возможности, избегая использования специальных терминов, которые больше подходят для обсуждений специалистов. Те, кто захочет подробнее узнать о теоретических концепциях Гештальта, могут обратиться к моей книге «Коротко о гештальт-терапии».

Для наглядности в тексте используются примеры из консультативной и психотерапевтической практики. Все узнаваемые детали в них изменены, а имена являются вымышленными.

## **ГЛАВА 1. ГЕШТАЛЬТ КАК ЖИЗНЕННАЯ ФИЛОСОФИЯ**

Хотя гештальт-терапия создавалась для сугубо практических целей, она, как и другие фундаментальные направления психотерапии – психоаналитическое, поведенческое, экзистенциальное, гуманистическое, трансперсональное – подразумевает под собой определенное мировоззрение: представления о том, что такое человек, какие у него есть возможности, какие у него отношения с людьми, и как, в целом, ему стоит относиться к себе и своей жизни. Главная цель этой книги в том, чтобы рассмотреть, как принципы Гештальта могут быть для нас полезны в повседневных жизненных ситуациях.

## Природа человека

На теорию гештальт-терапии повлияла «философия целостности» (холизм), которая стала популярна в науке в первой половине 20 века. Гештальт-подход смотрит на человека как на целостное существо – целостный психофизический организм, функционирующий одновременно на биологическом, психологическом, социальном и духовном уровне бытия. Эти уровни присутствуют одновременно и взаимно влияют друг на друга. С одной стороны, мы можем мыслить благодаря тому, что у нас есть тело и такой его орган как высокоорганизованный мозг. С другой, наши мысли влияют на физиологические реакции в мозге и во всем теле. Физиологические, эмоциональные и мыслительные процессы взаимосвязаны. И это можно очень легко почувствовать на опыте. Физическое недомогание или голод окрашивают все наше настроение и мысли. Однако если человек испытает сильное воодушевление, то это может хотя бы временно отодвинуть физический дискомфорт на задний план. Например, спортсмен увлеченный борьбой за победу, получив травму, почти не чувствует боль.

Хотя Гештальт считает человека целостным, он уделяет большое внимание биологической, телесной составляющей нашего бытия. Дело в том, что современный человек с его развитой рациональностью зачастую оказывается оторванным от непосредственного телесного опыта, подменяя его различными концепциями и сложными умопостроениями. Если использовать термин психоанализа, то он оказывается расщепленным на отдельно существующие ум и тело. При этом образованному жителю мегаполиса намного привычнее отождествлять себя с умом. Поэтому гештальт-терапия предлагает вернуть внимание к телу, внимательно относиться к физиологическим реакциям организма и телесным ощущениям – они могут нам многое рассказать о том, как мы переживаем ситуацию, в которой находимся, какие наши реальные, а не придуманные нужды.

Другой аспект холизма заключается в том, что живой организм, в том числе человек, рассматривается в его неразрывной связи с окружающим миром. Вместе с миром они образуют единое целое. Возьмем простой пример: мы являемся школьником, студентом, преподавателем, сыном или дочерью и т.п., потому что изначально уже включены в отношения с людьми и социальными институтами, которые находятся во внешнем мире. Во времена, когда появилась гештальт-терапия, господствующим направлением в психотерапии был психоанализ. Ортодоксальные психоаналитики видели своей задачей анализ бессознательного пациента. С этой точки зрения, пациент предстал перед ними как изолированный от внешних связей и влияний индивид. Гештальт-терапия сместила свой фокус внимания с того, что происходит внутри психики индивида, или в ее части – бессознательном, – на то, что происходит между индивидом и окружающим его миром в процессе их взаимодействия.

## Что такое «гештальт»?

Слово «гештальт» происходит от немецкого Gestalten и означает «образ, фигура, форма, конфигурация». В гештальт-терапии оно может использоваться в нескольких значениях, но чаще всего под ним подразумевается потребность организма. Незавершенный гештальт – это потребность, требующая удовлетворения. У человека одновременно возникает множество потребностей/гештальтов. Некоторые можно удовлетворить почти немедленно, например, изменить неудобную позу тела или выпить стакан воды, некоторые нужно откладывать до подходящего момента, например, пойти на свидание с девушкой/парнем. А завершение некоторых гештальтов растягивается практически на всю жизнь. К примеру, если молодой ученый мечтает создать свою научную школу, или человек, занявшийся боевыми искусствами, хочет достичь очень высокого дана.

Гештальт-терапия не предлагает универсального перечня потребностей. Она исходит из того, что их может быть бесконечное количество, и они изменяются вместе с изменениями условий существования. Когда-то у людей не было потребности летать в космос или иметь планшет и общаться в сети, а сейчас то же сетевое общение стало обычной потребностью среднего городского жителя.

Еще одно значение, в котором используется слово гештальт – это образ наделенный значением. Я воспринимаю не просто некую неопределенную женщину, а женщину привлекательную или непривлекательную для меня. Восприятие кафе для меня будет кардинально меняться в зависимости от того, являюсь ли я его посетителем, официантом, или лектором пришедшим выступить с популярной лекцией.

Гештальт-психологи, исследовавшие законы психологии восприятия, и на чьи открытия опирается гештальт-терапия, показали, что в норме воспринимаемое всегда дифференцируется на фигуру и фон. Для того чтобы проиллюстрировать этот феномен было создано много рисунков с двойными изображениями. На рисунке ниже, перефокусируя взгляд, можно поочередно увидеть либо образ старухи, либо образ молодой девушки.



«Девушка и старуха» Е.Г. Боринг и Р.В. Липер, 1930

Их невозможно увидеть одновременно. Тот образ, который выходит на первый план называется фигурой, остальные элементы рисунка становятся фоном, которые эту фигуру оттеняют, поддерживают. Еще один важный момент касается того, что невозможно принудительно заставить себя увидеть тот или иной образ на рисунке. Лучшие условия для их восприятия создаются, если вы расслаблены и свободно переводите глаза с одной детали на другую, относясь к картинке с заинтересованным любопытством. Восприятие образа, который вы до этого

не видели, сопровождается чувством некоторого удивления. Поэтому этот феномен гештальт-психологи назвали «ага-эффектом».

Связь между фигурой и фоном обуславливает смысл воспринимаемой ситуации. Представим, что молодой человек приходит на вечеринку, потому что на ней должна быть его знакомая девушка, с которой он давно мечтает завязать более близкие отношения. Для него смысл этой вечеринки в том, что он сможет с ней поболтать, потанцевать, а потом, возможно, пригласить на свидание. Когда он приходит в место, где проходит вечеринка, образ девушки представляет для него центральную фигуру. Другие люди и обстановка представляют элементы фона. Он представляет, куда она сядет, как он подойдет к ней, и с чего можно будет начать разговор. Он думает, что, может быть, он спросит, как ей нравится музыка или предложит какой-нибудь напиток. То есть все наличествующие элементы обстановки организованы вокруг ее образа.

Но вдруг он узнает, что по какой-то причине эта девушка не сможет прийти. Вся обстановка в его восприятии рассыпается на множество не связанных друг с другом, потерявших свое значение фрагментов и превращается в хаотичный лишенный смысла фон.

## Возникновение и разрушение гештальта

Гештальты возникают в сознании человека не случайно, а в определенной последовательности. На первый план выходит потребность, которая наиболее неотложно требует своего удовлетворения и соответствующие ей объекты. Когда она будет удовлетворена, в сознании появится следующая фигура. Так осуществляется саморегуляция организма.

Завершение гештальта, т.е. удовлетворение насущной потребности, включает ряд переходящих друг в друга стадий. Можно выделить четыре основных – осознание самой потребности, выбор подходящего для ее удовлетворения объекта, непосредственное действие, ведущее к удовлетворению, отсоединение от объекта и переработка полученного опыта. Идентификация потребности возникает на основе ощущений, которые появляются в теле. Однако чтобы проявилась реальная, а не надуманная потребность, нужно наблюдать за ними без напряжения, подобно тому, как вы смотрели на картинку, чтобы увидеть второе изображение. Иначе есть риск, что вы подмените реально возникающую нужду организма каким-нибудь желанием из хранящегося в вашей памяти списка знакомых желаний. Например, потребность в телесном расслаблении часто подменяется желанием закурить, потребность в эмоциональном принятии со стороны другого человека – потребностью съесть что-нибудь сладкое и т. п. Таким же образом лучше относиться и к восприятию внешней среды при поиске подходящего объекта.

Наиболее простой пример для рассмотрения цикла формирования/появления и завершения/разрушения гештальта – это пример потребности в пище. Давайте представим, что человек поздно вечером приходит домой. Пусть это будет холостяк, живущий один. Соответственно, ужин для него никто не приготовил. Он начинает чувствовать характерное подсыхание под ложечкой и понимает, что голоден. Осознав это, он идет к холодильнику, открывает его и осматривает содержимое. Если продуктов в холодильнике немного, а в магазин идти уже поздно, то это дает простор для творческого восприятия. Он думает, как может скомбинировать имеющиеся продукты, чтобы утолить голод, и в то же время, чтобы это было удобоваримо с точки зрения вкусовых качеств. Он готовит свой ужин и начинает откусывать кусок за куском. По телу разливается приятное тепло, и он думает, что, видимо, насытился. Таким образом, он прошел все четыре стадии возникновения и завершения гештальта. Затем начинает появляться фигура следующей по значимости потребности – он чувствует вялость, его глаза непроизвольно закрываются и он понимает, что хочет спать.

Циклы возникающих и завершающихся гештальтов постоянно сменяют друг друга. Некоторые возникшие потребности удовлетворяются немедленно, некоторые приходится откладывать на потом. Когда потребность удовлетворена, ее фигура растворяется в фоне, давая место для появления фигуры новой потребности.

Для примера возьмем самое обычное утро работающего человека. Пусть это будет тот же самый мужчина. Он просыпается и открывает глаза после звонка будильника. Его еще тянет в сон, но усилием воли он останавливает эту потребность и встает с кровати. Его внимание привлекает ощущение тяжести в мочевом пузыре, и он идет в туалет, чтобы опорожнить его. В туалете он ощущает свои веки, еще слипшиеся после сна, открывает кран и умывается. Если он курильщик, то замечает специфические ощущения в горле, идет за сигаретой и закуривает. Его внимание притягивает подсыхание под ложечкой и слюноотделение, и он думает, что надо перекусить. Он открывает холодильник и смотрит, что из имеющихся в холодильнике продуктов могло бы утолить его голод. В конце завтрака к нему приходит мысль, что надо не опоздать на работу. Она отзывается тревожным напряжением в теле. Он поспешно одевается, выходит из дома, садится в машину или общественный транспорт. Придя на работу, он чувствует себя недостаточно бодрым и думает, что станет лучше, если выпьет кофе. Он выходит в коридор, наливает кофе из кофейного автомата и пьет его. Мимо проходит сотрудница

из соседнего отдела, которая ему симпатична, он чувствует оживление и привлекает ее внимание, чтобы перекинуться с ней несколькими фразами. Таким образом, в этом примере мы наблюдаем череду потребностей, которые появляются, а затем исчезают.

## Значение осознания

Гештальт-подход рассматривает осознание как процесс чрезвычайно важный для саморегуляции, самосохранения и роста живого организма. Это отнюдь не некая надуманная прихоть человека. Здесь важно подчеркнуть, что осознание, в том смысле, в котором о нем говорит Гештальт, это не интеллектуальное знание о себе, умение давать объяснения и делать интерпретации. Английское слово «awareness», которое переводится на русский язык как «осознание», буквально означает осведомленность. Это прямое чувствование того, что происходит внутри организма и в окружающем его пространстве. В этом смысле осознанием обладают все живые организмы, возможно, даже одноклеточные, или, во всяком случае, те, которые обладают нервной системой. Хотя осознаться могут и образы, и фантазии и мысли. Чтобы понять эту идею на основе собственного опыта, проделайте упражнение:

*Сядьте поудобнее на стуле. Прикройте глаза. Немного расслабьтесь. Направьте свое внимание внутрь своего тела. Начните «сканировать» его своим вниманием начиная с пальцев ног. Что вы чувствуете в своих пальцах? Переместите внимание выше. Почувствуйте свои стопы. Затем голени и колени. Бедра. Сфокусируйте внимание на том, какие ощущения присутствуют под поверхностью кожи, внутри вашего тела. Переместите внимание в область промежности. В ягодичы. В низ живота. В область солнечного сплетения. Что вы чувствуете внутри вашего тела? Продолжайте сканировать ваше тело выше. Дойдя до лица, попробуйте почувствовать его изнутри. Чувствуете ли вы мышцы своей головы? Не обнаружили ли вы областей в своем теле, которые вы не чувствуете?*

*Далее, не открывая глаз, сконцентрируйте свой слух на звуках. Возможно, вы слышите гул компьютера в вашей комнате. Или голоса, доносящиеся с улицы. Обратите внимание на то, как вы слушаете. Вслушивается ли вы в нюансы звуков или сразу приписываете им мысленное наименование: «Это проехал трамвай», «Это летит самолет».*

*Следующее упражнение направлено на обострение зрительного сознания. Возьмите репродукцию какой-либо картины. Или можно использовать пейзаж, который находится у вас перед глазами, или вид из окна. Выберите ограниченную его часть и постарайтесь разглядеть его во всех деталях. Какие образы вы видите? Рассмотрите их контуры. Замечаете ли вы границы перехода цветов? Сколько оттенков цветов вы можете различить?*

Если вам легко удалось все эти упражнения, вас можно поздравить! У многих людей они вызывают затруднение, особенно первое.

Как я уже сказал, с гештальтистской точки зрения, осознание – это не готовые знания и концепции. Оно всегда актуально, существует здесь-и-теперь, высвечивая мимолетную реальность.

Осознание тесно связано со знаменитым принципом Гештальта «здесь-и-теперь». В повседневной жизни мы часто, идя за своими мыслями, уходим в свои воспоминания или воображаемые ситуации будущего. И в эти моменты, представляемые ситуации кажутся нам реальными, хотя в действительности события прошлого уже прошли и уже не существуют, а будущие события не наступили. А сами наши мысли о них существуют в нынешний, текущий момент времени. Можете проделать еще одно короткое упражнение, чтобы на опыте прочувствовать этот факт:

*Попробуйте в течение хотя бы пары минут понаблюдать за своими мыслями, одновременно сохраняя сознание текущего момента. Понаблюдайте, как они приходят и как уходят. К вам могут приходиться мысли о том, что вы будете делать завтра. Или воспоминания о том, что вы делали вчера. Осознавайте, что эти представления возникают и исчезают именно в текущий момент.*

Конечно, может возникнуть вопрос: «Зачем мне осознавать нюансы ощущений? Разве не достаточно просто опознать знакомые образы? Зачем замечать ощущения в своем теле? Ведь оно и так функционирует».

Попробую ответить на них. Осознание имеет отнюдь не только эстетическое значение, наполняя нашу жизнь гаммой ощущений и красок. И оно важно не только для художников, писателей и ученых. Если человек воспринимает только уже известное, пренебрегая нюансами, то ученый не сделает нового открытия, художник не нарисует выдающейся картины, а писатель не напишет интересного произведения. Но самое главное заключается в том, что осознание крайне необходимо нам и в повседневной, обыденной жизни.

В первую очередь, осознание необходимо живому организму для ориентации в своих потребностях и в постоянно меняющихся ситуациях, возникающих во внешней среде. В то же время вполне очевидно, что мы можем, и, в действительности, часто действуем без осознания, например, когда совершаем привычные автоматизированные действия – застегиваем пуговицы на одежде, завязываем шнурки, закрываем дверь на ключ и т. п. Вполне можно представить себе, что мужчина, собирающийся на работу в приведенном ранее примере, совершает действия автоматически, не прислушиваясь к своим ощущениям – автоматически встает, автоматически идет в туалет и умывается, закуривает сигарету, в силу сложившейся привычки, завтракает. Во многих ситуациях эта способность упрощает нам жизнь. Однако в такие моменты наше поведение стереотипно, предсказуемо и негибко. Говоря языком гештальт-терапии, состоит из застывших, фиксированных гештальтов. И стоит ситуации чуть измениться, оно начинает давать сбой. Именно в такие моменты включение сознания становится крайне важным.

Разные люди, в силу особенностей своей физиологии, воспитания и рода занятий, могут быть настроены на осознание разного спектра явлений – музыкант очень чувствителен к высоте, тональностям и тембру звуков, мастер боевых искусств к малейшим движениям и захватам противника, художник к восприятию цветовой гаммы. Но с точки зрения межличностных взаимоотношений, очень важно осознание эмоциональных состояний. В первую очередь своих, однако, это также позволяет понимать эмоциональное состояние других людей.

Наше общение с людьми, в том числе с близкими, тоже во многом автоматизировано – состоит из ритуалов. Мы автоматически говорим «Привет!», спрашиваем «Как дела?». Это во многом упрощает коммуникацию и вполне приемлемо, когда все идет гладко. Но иногда ситуация в общении меняется также быстро как на дороге. Хотя, к счастью, в большинстве случаев это не приводит к таким катастрофическим последствиям как при вождении автомобиля, если конечно речь не идет о криминальных разборках. И в этих случаях нам важно максимально задействовать свое зрение, слух и телесную чувствительность. Часто люди, находящиеся в длительных отношениях увязают в ритуальном общении – стандартных разговорах, совместном просмотре телевизора по вечерам, стандартных выходах в кино в выходные дни. До поры до времени это может поддерживать привычное сложившееся равновесие. Но возникают моменты, когда появляется ощущение, что что-то идет не так. Как раз в эти моменты важно остановиться и начать осознавать, что же происходит. Начинающему автомобилисту, который привык ездить летом по асфальтированной дороге, жизненно важно задействовать осознание, когда эта дорога покрылась льдом. В общении важно задействовать свою чувствительность, если в его процессе начинают появляться какие-либо признаки дискомфорта.

Кроме того, осознание необходимо для того, чтобы распознавать свои истинные потребности, а не подменять их тем, что от нас в действительности хотят другие. Есть масса примеров, когда люди делают не то, что хотелось бы им самим, а то, что считается правильным, с точки зрения тех или иных авторитетов. По этой причине человек может ходить на нелюбимую работу, поддерживать отношения с людьми, которые ему на самом деле не интересны и т. д.

Осознание позволяет осуществлять то, что в гештальт-терапии называется творческим приспособлением – способностью находить наилучший из возможных способов удовлетворения потребности в каждой конкретной ситуации, существующей в текущий момент времени.

Гештальт вовсе не призывает постоянно поддерживать напряженное внимание и осознавать абсолютно все, что происходит. Иногда излишнее внимание только мешает. Например, если оратор во время выступления будет концентрироваться на своем волнении, то это его только усилит. Намного лучше, если он сосредоточит внимание на своих слушателях. Но в то же время, если в какой-то области жизни мы чувствуем неудовлетворенность или замечаем, что что-то идет не так в нашем взаимодействии с миром, то это повод направить на это наше сознание.

## Контакт – ключ к благополучию

Гештальт-терапевтов настораживает, когда клиент говорит, что он хотел бы стать самостоятельным, хотел бы ни от кого не зависеть.

Самое очевидное, что любой биологический организм, в том числе человеческий, зависит от пищи, воздуха, температуры окружающей среды и массы других факторов. Человеческое существо не самодостаточно. Что касается биологии, то, частный, но очень наглядный пример касается половой конституции. У человеческого индивида есть органы, которые вызывают сексуальное напряжение, но нет органов, с помощью которых он может получить сексуальное удовлетворение, по крайней мере, полноценное. Кроме того, у человека есть жизненно важные психологические, а также социальные потребности. Биологические, психологические и социальные потребности тесно связаны между собой. Психологическая потребность в эмоциональном тепле и внимании напрямую вырастает из биологических нужд. Исследования 40-50-х гг. прошлого века, проводимые в домах ребенка, показали, что у детей, лишенных материнской заботы и любви в раннем детстве, наблюдалась задержка в эмоциональном, физическом и интеллектуальном развитии. Было описано такое явление как анаклетическая депрессия: младенцы, перенесшие в самые первые месяцы своей жизни разлуку с матерью, вскоре переставали отвечать на общение, переставали нормально спать, отказывались от еды и даже погибали.

Поэтому при контакте людей друг с другом в большей или меньшей степени во взаимодействие вовлекаются все уровни. Занимаясь сексом, мужчина и женщина не только взаимодействуют телами, но и достигают психологической интимной близости. Фон, на котором развивается их контакт – это социальный контекст: история их знакомства, их личные истории, социальные роли и т. д. Этот фон будет определять характер их общения: будет иметь значение, познакомились ли они случайно в баре или клубе, или их сексуальной близости предшествовал продолжительный период ухаживания; круг общих знакомых; их социальный статус в повседневной жизни (являются ли они друг для друга супругами или любовниками, свободными или кто-то из них состоит в браке и т.п.). От этого будет зависеть то, о чем они будут разговаривать, как будут раздеваться и прикасаться друг к другу, захотят ли после сексуальной близости еще побыть друг с другом и вместе выпить кофе или поспешно разбегутся.

Еще один важный момент касается того, что в гештальтистском понимании, подлинный контакт подразумевает осознание, чувствование различий себя и другого. В вышеприведенном примере осознание различий будет означать, что мужчина и женщина будут внимательны к тому, как их партнер реагирует на те или иные прикосновения, какие ласки доставляют ему удовольствие, а от каких он старается уклониться.

Подлинный контакт означает осознание того, что чувства, желания, представления другого человека могут сильно отличаться от моих. Это побуждает быть внимательным к его реакциям, интересоваться его отношением к происходящему. Гештальт смотрит на различия не как на то, что нужно преодолевать, а как на то, что, напротив, обогащает жизнь, делает ее более разнообразной и интересной.

## Граница контакта

В гештальт-терапии говорится, что контакт происходит на границе контакта. Это место встречи организма и объектов окружающей среды, место, где встречаются Я и не-Я. Граница контакта – это метафора гештальт-терапии, которая позволяет описывать, как происходит процесс взаимодействия с миром. Естественно, что мы не можем увидеть ее глазами. Мы можем видеть глазами только границу человеческого тела. Но мы можем воспринимать ее на основе синтеза различных сенсорных ощущений.

Когда встречаются два Я, между ними возникает как бы совместная пограничная зона, некоторые части их общей границы могут быть более проницаемыми, а другие более закрытыми.

*Представьте двух собеседников в поезде. Они познакомились и ведут непринужденную беседу об окружающей их жизни. В какой-то момент один из них задает вопрос более личного характера. Второй собеседник отводит взгляд, его мимика выражает смущение и он дает уклончивый ответ. Если первый достаточно чувствителен и тактичен, он остановится с расспросами и вернется к обсуждению более нейтральных тем.*

*Парень гуляет со знакомой девушкой. Они весело болтают, обмениваются шутками. Девушка ему нравится и он решает, что можно попробовать сократить дистанцию. Он приближается и как бы случайно касается ее руки. Она замирает, отводит руку и делает полшага в сторону. Молодой человек чувствует эмоциональный дискомфорт и думает, что он поторопился.*

Так проявляется феномен границы в общении людей. Мы замечаем психологическую границу другого человека, когда вольно или невольно ее нарушили.

Во время контакта граница может становиться проницаемой, например, когда люди ощущают между собой душевную близость, а в какие-то моменты может становиться жесткой и закрытой. Чтобы наши потребности удовлетворялись нам нужно уметь гибко управлять границей контакта в зависимости от ситуации.

Если у человека возникают проблемы во взаимодействии с людьми, гештальт-терапия предлагает посмотреть, что же происходит на этой границе. Для удобства анализа в процессе терапии были описаны несколько типичных феноменов, которые могут возникать на границе и делать контакт неэффективным. Их называют механизмами прерывания контакта. Некоторых из них мы коснемся позже.

## **Волны контакта**

То, что происходит во взаимоотношениях, можно сравнить с волнами, периодическими приливами и отливами. Два человека сближаются, когда чувствуют взаимный интерес друг к другу или общему делу. Когда интерес удовлетворен, происходит отдаление. Через некоторое время прилив и отлив могут повториться. Например, когда я озабочен каким-либо затронувшим меня событием, и мне важно поделиться возникшими мыслями и чувствами, я могу позвонить своему другу, который тоже переживает нечто подобное. Мы можем с ним встретиться и поговорить. Когда каждый из нас выскажет то, что ему было важно, наш взаимный интерес ослабеет, и мы попрощаемся до следующего раза. То же самое происходит, если речь идет о компании из нескольких человек или большем количестве людей.

Легкость и грациозность в отношениях возникают, когда мы чувствуем и можем синхронизировать эти взаимные приливы и отливы, входим в единый ритм.

## Увидеть «Ты» в другом человеке

В начале 20 века философ Мартин Бубер описал два типа человеческих взаимоотношений: *Я – Ты* и *Я – Оно*. Эта его идея привлекла внимание психологов, в том числе основоположников гештальт-терапии.

*Я – Оно* – это плоскость функциональных, можно сказать утилитарных, формальных, деловых взаимодействий. Они являются необходимой составляющей жизни людей. Мы все взаимодействуем через социальные и профессиональные роли – роли студента, учителя, продавца, врача, официанта. И это необходимо для поддержания материальной стороны нашей жизни и создания безопасной и предсказуемой структуры социальных связей. Например, когда я нанимаю работников, чтобы они сделали ремонт в квартире, я хочу, чтобы они качественно выполнили свою работу. В первую очередь, меня интересует их квалификация, особенности юридического договора с ними, а то какие они люди, какие у них интересы и увлечения находятся для меня далеко на заднем плане.

Бубер говорил, что кроме отношений *Я – Оно* между людьми могут возникать и отношения *Я – Ты*. Это истинно человеческое измерение взаимоотношений. Если в плоскости *Я – Оно*, я воспринимаю другого человека как инструмент, функцию, которые необходимы для удовлетворения тех или иных моих потребностей, то модус *Я – Ты* предполагает, что я способен увидеть его как другую личность со всеми ее уникальными особенностями. Что особенно важно, отношение к другому как к Ты, исключает все задние мысли о том, как я могу использовать этого человека, чем он может быть полезен для меня.

Как было сказано, плоскость отношений *Я – Оно* необходима для социального существования, но если отношения ограничиваются лишь ею, общение с людьми не приносит подлинного удовлетворения. Как сказал сам Бубер: «Кто живет лишь Оно, тот не человек». Смысл этого утверждения заключается в том, что если мы воспринимаем других лишь как средства, объекты окружающего мира, то в своем восприятии мы и сами обезличиваемся – превращаемся в объект, который находится среди других объектов. Мое Я тоже превращается в Оно. В этой плоскости отношений нет ни спокойного самопринятия своей личности, ни ощущения глубокой связанности с другими. Находясь в модусе *Я – Оно*, мы озабочены своим внешним имиджем, должностью и социальным статусом, тем, как мы можем влиять на других людей, лучше мы их или хуже. Распространенным примером является руководитель, у которого не особо получается выстраивать близкие отношения с людьми, но который очень вовлечен в работу. Находясь на предприятии, он чувствует свою ценность, власть и востребованность. Но когда рабочая неделя заканчивается, возникает ощущение одиночества и ненужности. Другой пример – это различные зависимости (аддикции). Сексуальный аддикт, «Дон Жуан» интересуется только внешней привлекательностью партнера, а, с другой стороны, тем как он сам функционирует как любовник. Он не позволяет себе вовлечься в эмоциональную сторону взаимоотношений. Чак Паланик так описывает состояние сексуального аддикта во время секса:

«Сейчас у меня нет проблем. То есть вообще никаких. <...>

Я ничего не чувствую.

Чтобы продлить это блаженное забытье, чтобы не кончить прямо сейчас, я говорю Нико, какая она красивая, какая сладкая и как она мне нужна. Ее кожа и волосы. Чтобы продлить удовольствие. Потому что, когда все закончится, я уже не скажу ничего подобного. Когда все закончится, мы с ней сразу же возненавидим друг друга. Когда мы очнемся – замерзшие, потные – на полу в женском сортире, когда мы получим свои оргазмы, нам не захочется даже смотреть друг на друга.

Мы сразу же возненавидим друг друга.  
А еще больше – себя».

Проблема внутреннего одиночества, несмотря на большое количество внешних контактов, о которой клиенты часто рассказывают своим психологам, является как раз следствием неумения вступать в *Я – Ты* отношения. Гештальт-терапия старается помочь развить эту способность или восстановить, если она была утрачена.

## Здоровая взаимозависимость

Выше уже говорилось, что Гештальт исходит из того, что человек включен в свою окружающую среду и зависит от нее. В свою очередь человек влияет на среду, в которой находится, поэтому она тоже от него зависит. Достаточно очевидно, что без помощи других мы не сможем удовлетворять свои потребности. Если мы не будем им помогать, они не будут помогать нам. Если будем вредить окружающей нас среде, она будет относиться к нам соответствующим образом. Это видно и на примере семейных и дружеских отношений, и на примере отношений между государствами.

Изначально гештальт-терапия была ориентирована на лечение невротичных индивидов, т.е. людей, которые утратили контакт со своими чувствами и желаниями и ориентируются на ожидания других людей. Возможно поэтому, а возможно в силу особенностей своей личности, или в силу веяний контркультуры и интеллектуальной моды конца 60-х гг., проводя семинары в Эсалене, Фриц Перлз делал акцент не на взаимозависимости, а на личной автономии и самоподдержке.

Личная ответственность за свою жизнь и сейчас является одной из главных ценностей Гештальта. Однако не стоит впадать только в одну крайность. В отношении внешних требований общества можно выделить две противоположные позиции. На одном крайнем полюсе находятся люди, которые полностью подчинили себя им, и в результате утратили свою индивидуальность, условно говоря, стали «сверхнормальными». В современной психологии даже появился специальный термин – «нормотическая личность». На другом, те, кого называют социопатами, или людьми с антисоциальным личностным расстройством. Их совершенно не волнуют интересы других людей – они думают только о себе. В результате у них постоянно возникают конфликты с окружающими и с законом. Ни те, ни другие не являются особо счастливыми. Большинство людей находится в континууме между ними, ближе к тому или иному краю. Целью гештальт-терапии является достижение оптимального баланса между автономией и естественной зависимостью от внешнего мира.

Невротику важно сначала научиться отделять себя от других людей, научиться различать свои и чужие потребности. Но это только первый шаг. Следующий шаг – это научиться сотрудничать с другими, быть чувствительным к другим. Но сотрудничать так, чтобы вновь не принести в жертву свои личные желания и интересы.

## Почему так важны эмоции?

Функция эмоций заключается в том, что благодаря им, мы осознаем для себя значение тех событий, которые происходят при нашем соприкосновении с миром, на границе контакта между нашей личностью и окружающей нас средой. Разделение на положительные и отрицательные эмоции весьма условно, потому что так называемые отрицательные эмоции, в действительности, выполняют охранительную функцию для организма.

Рассмотрим, как эмоции сигнализируют о том, что происходит на границе контакта с миром.

*Интерес* – эмоция, которая возникает, когда в нашем поле восприятия появляется фигура объекта, который потенциально способен удовлетворить важную неудовлетворенную потребность. Интерес сопровождается переживанием оживления, приятным волнением.

*Отвращение* – это эмоция, которая говорит о том, что в границу нашего организма вторгается нечто неудобоваримое. Это может быть испорченная пища, запах, свидетельствующий о том, что в окружающей среде находится нечто вредное для нас, прикосновение неприятного нам человека. У человека отвращение могут вызывать не только физические объекты и воздействия, но и информация, которая ассоциируется с определенными физиологическими процессами или противоречит его эстетическим и моральным представлениям (реакции отвращения, которые сформировались в результате воспитания или травматического опыта).

*Радость* сообщает о том, что наши потребности удовлетворяются либо появилась такая возможность.

*Гнев* возникает в ответ на угрозу важным потребностям и целостности организма. Цель гнева уничтожить угрожающий объект или поместить на безопасном расстоянии от себя. Гнев – это одна из возможных составляющих такого более широкого феномена как агрессия. Гештальт-терапия реабилитирует здоровую агрессию, она исходит из того, что любой контакт агрессивен. Он требует разрушения и переструктурирования существующей ситуации. Латинское слово *aggressio* происходит от слова *aggredi*, которое в свою очередь происходит от слогов *ad* «к, на» и *gradī* «шагать, ступать, продвигаться». Если вы решили познакомиться с незнакомым вам человеком, вам нужно сократить (разрушить) физическую дистанцию, разрушить психологические барьеры, которые вас разделяют. Во время каждого приема пищи, ваши зубы агрессивно взаимодействуют с ее веществом и размельчают на кусочки, которые сможет переварить агрессивная среда желудочного сока и т. д.

С этой точки зрения, если молодой человек подходит познакомиться к незнакомой девушке или некий человек вызывает другого на откровенность, чтобы установить с ним более доверительные отношения, то эти действия тоже можно назвать агрессивными, но едва ли они разрушительны в обычном понимании этого слова. Или, можно сказать, что они разрушительны только в отношении существующей в текущий момент ситуации в общении. В последних примерах агрессия – это шаг по направлению к объекту, вызывающему интерес. Хотя конечно далеко не всегда приближение к объекту связано с миролюбивыми целями.

*Тревога и страх* – эмоции, которые сигнализируют об опасности для организма. В отличие от страха, тревога присутствует тогда, когда конкретный источник опасности не определен.

*Скука* – это состояние, говорящее, что важные потребности организма не удовлетворяются, а человек при этом занимается чем-то, что не связано с его реальным интересом.

*Стыд и смущение* – эмоции, которые возникают в ситуациях, когда мы пытаемся предъявить себя внешнему миру, но не чувствуем достаточной поддержки окружающих.

*Печаль* – универсальная реакция на утрату объекта, с которым связано удовлетворение значимых потребностей. Она является одной из главных составляющих переживания горя.

Таким образом, эмоции – это инструменты, которые помогают нам ориентироваться в мире и осознавать, в чем мы нуждаемся.

Конечно, есть случаи, когда естественное эмоциональное реагирование искажается и извращается. В гештальт-терапии говорится о так называемой вторичной физиологии, т.е. о физиологических реакциях, которые возникли на основе пережитого опыта. У человека, который в той или иной форме перенес сексуальную травматизацию, представления о сценариях секса или прикосновения другого человека, даже привлекательного, могут вызывать чувство отвращения. Человек, страдающий мазохизмом, испытывает удовольствие от боли и унижения. Первые пробы алкоголя, как правило, вызывают у человека неприятные ощущения, но потом реакции организма перестраиваются. Психотерапия стремится к тому, чтобы восстановить переживание естественных эмоций. О неадекватных формах эмоционального реагирования речь пойдет ниже.

Существует распространенное предубеждение, что поскольку эмоции скоротечны и часто труднообъяснимы, их не стоит принимать в расчет и нужно полагаться только на разум и логику. Однако стоит иметь в виду, что, во-первых, в жизни есть масса примеров, когда, казалось бы, разумные аргументы приводят к совершенно ложным выводам и большим заблуждениям. Если разум не опирается на достоверные факты, он оказывается совершенно бессильным. Во-вторых, сама мыслительная деятельность мотивируется эмоциями, даже если сам человек этого не осознает.

Гештальт-терапия не отрицает значения интеллекта, но она исходит из того, что он работает правильно, когда опирается на данные непосредственного сенсорного опыта. А таким опытом, который сигнализирует о потребностях нашего организма, являются как раз эмоции.

## Философия очевидного

Фриц Перлз называл гештальт-терапию философией очевидного. Он писал: «Невротик не способен видеть очевидное. Он утратил чувства. Здоровый человек доверяет своим ощущениям больше, чем своим предрассудкам».<sup>1</sup> Гештальт призывает опираться прежде всего не на какие-либо готовые теории, а на непосредственный опыт, и отбрасывать свои предрассудки, если они противоречат ему. В том числе, даже если эти предрассудки связаны с теорией Гештальта. Он предлагает оставаться на поверхности, а не торопиться с объяснениями и интерпретациями, исходя из того, что эта поверхность уже дает всю необходимую информацию о ситуации и о нас.

Философия очевидного означает, что намного важнее видеть, *что* и *как* происходит в актуальном контакте с миром, чем иметь абстрактные знания. В гештальт-терапии вопрос *как* важнее вопроса *почему*. Это значит, что не стоит придавать слишком преувеличенного значения поиску причин в прошлом. Если с фасада здания падает кирпич, знание того, по какой причине он начал падать, может быть полезно для того чтобы предотвратить падение других кирпичей в будущем, но ничем не поможет в том, чтобы сейчас уклониться от уже летящего кирпича. Знание того из-за каких особенностей воспитания возникла черта характера, мешающая общению, может быть полезна будущим родителям, но особо не поможет человеку, у которого она уже сформировалась.

Исследования того, какие факторы являются главными в психотерапии, показали, что интеллектуальные знания клиентов о себе не приносят им особой пользы в решении, беспокоящих их проблем. Пользу приносят те моменты терапии, когда они непосредственно начинают переживать свои чувства. То же самое можно отнести и к обыденной жизни.

Представим ситуацию, что я встречаюсь со знакомым, с которым у меня в прошлом произошла ссора. Я могу думать, что он все еще зол и обижен на меня, и фантазировать, что он будет вести себя по отношению ко мне враждебно. При встрече с ним, если я не обращаю внимания на очевидное, я буду продолжать находиться в своих фантазиях, представляя, что он думает, и каких выпадов я могу ожидать от него. Исходя из своих ожиданий, я могу начать себя вести виновато, либо напротив, встав в защитную позу, холодно и язвительно, чем могу усугубить старый или спровоцировать новый конфликт. Если же я направлю свое внимание на то, что действительно происходит, то, возможно, обнаружу, что мои ожидания не соответствуют реальности – например, он ведет себя вполне приветливо и дружелюбно.

Другой пример: Я начал читать книгу. Я чувствую, что мне скучно, и я с трудом заставляю себя продвигаться страница за страницей. Я могу думать при этом, что в действительности эта книга очень хорошая – она модная, или ее хвалят все мои друзья, или, возможно, она относится к классике мировой литературы, и ее обязан прочесть каждый образованный человек, – и, преодолевая скуку, заставляю себя читать ее дальше. Либо я могу посмотреть, куда спонтанно устремляется мой интерес, о чем бы я хотел почитать сейчас? Я могу сказать себе, что книга, возможно, и на самом деле хорошая, но сейчас она не соответствует моему настроению. Может быть, я еще не готов к ее прочтению, и стоит отложить ее на потом. И тогда отложив книгу, со спокойной совестью я смогу заняться чем-то другим, что вызывает большее возбуждение и вовлеченность, например, чтением другой книги, рисованием картины, сочинением текста или просто отдыхом лежа на диване, если в данный момент это является реальной насущной физической потребностью организма и т. п. Эти примеры вовсе не означают,

---

<sup>1</sup> Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. Перлз Ф., Хефферлин Р., Гудмен П. Практикум по гештальттерапии. – СПб.: Изд-во «Петербург-XXI век», 1995. – С. 26.

что вообще не нужно прикладывать усилий, а то, что имеет смысл учитывать, куда в данный момент течет энергия, а где она наталкивается на слишком сильное сопротивление.

Практическое применение философии очевидного заключается в умении поддерживать свое осознание в здесь-и-теперь ситуации.

## ГЛАВА 2. ЧТО ПРОИСХОДИТ В КАБИНЕТЕ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТА?

### Гештальт-консультирование и гештальт-психотерапия

Нередко приходится слышать вопрос: «Сколько по времени длится гештальт-терапия?» Есть два жанра гештальт-работы в кабинете терапевта – консультирование и психотерапия. Консультирование – это относительно короткая форма психологической помощи, которая включает от 1 до 5—10 сессий. Второй жанр – это психотерапия. Она более длительна, длится месяцами, а иногда даже годами. Средняя частота встреч при гештальт-психотерапии обычно один раз в неделю, если речь не идет об острых кризисных состояниях. Длительность работы зависит, во-первых, от проблемы и запроса клиента, во-вторых, от того, насколько сложится терапевтический альянс. Некоторые клиенты изначально говорят, что не планируют длительное посещение терапевта, а хотят для себя разобраться, что им делать в текущей ситуации. Это предопределяет формат работы в виде консультирования. Есть случаи, когда очевидно, что проблема не может быть решена за несколько сеансов. Например, когда речь идет о неврозах или межличностных проблемах, вызванных устойчивыми чертами характера.

Но даже если клиент настроен на длительную работу, для того чтобы терапия состоялась, одного этого недостаточно. Между клиентом и терапевтом должны сложиться определенные отношения, которые можно назвать сотрудничеством или альянсом. Прежде всего, клиенту важно чувствовать себя достаточно безопасно и комфортно рядом со своим психотерапевтом (хотя естественно, что абсолютной безопасности и комфорта достичь невозможно). Он должен чувствовать заинтересованность с его стороны и желание помочь. Но это тоже не все. Терапия – это продолжительная и часто тяжелая работа, и чтобы эта работа дала результаты, клиенту необходимо взять на себя ряд обязательств. Кроме посещения терапевта в определенное оговоренное время и оплаты, клиент должен проявлять инициативу в ходе терапевтической работы. Он должен активно рассказывать о том, что его беспокоит, тем самым определяя направление работы, осознавать плохо осознаваемые эмоции и мотивы своего поведения, что иногда болезненно, предпринимать посильные действия по изменению своего поведения в жизни. Часть клиентов, осознав объем усилий, который нужно приложить, отказываются от этого предприятия. Кроме того, есть категория клиентов, которым трудно дается осознание – оно вызывает сильное сопротивление или им трудно делать выводы из осознанного материала и переносить их на свою повседневную жизнь. Они являются не лучшими кандидатами для гештальт-терапии, и, возможно, для них будут более полезны другие направления психотерапии.

Состоится ли терапия в каждом конкретном случае ни клиент, ни терапевт не могут знать заранее – обычно это решение превращается во вполне осознанное намерение после ряда встреч, когда клиент почувствовал на опыте, в чем заключается процесс терапии, испытал к нему интерес и вынес хотя бы небольшую пользу для своей жизни. Терапевту со своей стороны важно чувствовать в себе потенциал, чтобы работать с этой личностью и проблемами, которые были предъявлены, испытывать интерес и быть вовлеченным в процесс. Ф. Перлз определял позицию гештальт-терапевта как симпатию – вовлеченность и осознание как себя, так и клиента. Гештальт-терапевты также считают, что терапевт должен создавать условия, чтобы в какой-то момент между ним и клиентом стали возникать отношения *Я – Ты*.

## Техники гештальт-терапии

Какие-либо техники и психологические упражнения не являются обязательным атрибутом гештальт-терапии, и не всегда с энтузиазмом воспринимаются клиентами. Тем не менее, если это продиктовано потребностями клиента и есть предположение, что это будет полезно для него, гештальт-терапевт имеет полное право использовать уже известные технические приемы либо изобретать новые. Техники в гештальт-терапии называются экспериментами. Это значит, что они создают ситуации, в которых клиент может испытать, попробовать новый, непривычный для себя опыт. В то же время зачастую сеансы гештальт-терапии происходят вовсе без применения каких-либо специальных технических приемов, просто в форме диалога между клиентом и терапевтом.

В 60-е гг. Ф. Перлз разработал ряд терапевтических процедур, которые возникли как модификации позаимствованных им техник психодрамы Морено. Сейчас они не слишком часто используются гештальт-терапевтами, но иногда могут оказываться полезными.

*Сосредоточение на настоящем.* В 60-е лозунгом гештальт-терапии стали слова «Я и Ты, Здесь-и-теперь, Что и Как». О каждом из этих принципов уже говорилось выше. Однако реализовать их на практике довольно непросто. Что касается принципа «здесь-и-теперь», то для нас более привычно находится в своих мыслях, воспоминаниях о прошлом или фантазиях о будущем. Для того чтобы клиент сосредоточился на переживании актуального опыта Перлз придумал специальное упражнение – он просил клиентов описывать свой непосредственный опыт, начиная каждую фразу словами «Здесь и теперь я осознаю...». В настоящее время гештальт-терапевты редко используют эту технику в таком виде, а обычно реализуют принцип «здесь-и-теперь» по-другому – с помощью вопросов о том, что клиент чувствует, думает, видит, слышит непосредственно в данный момент времени.

*Техника монолога.* Терапевт может предложить клиенту, произнести монолог от имени предмета, находящегося в комнате, какой-либо части своего тела, беспокоящего симптома или части личности, с которой он ведет внутренний спор. Ее цель помочь клиенту соприкоснуться со своими чувствами, заметить неосознаваемые импульсы. Например, заметив, что во время своего рассказа клиент раздраженно притопывает ногой, терапевт может спросить его: «Что говорит ваша нога?» Или если клиент говорит, что испытывает чувство, которое ему трудно объяснить, попросить его произнести монолог от имени этого чувства.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.