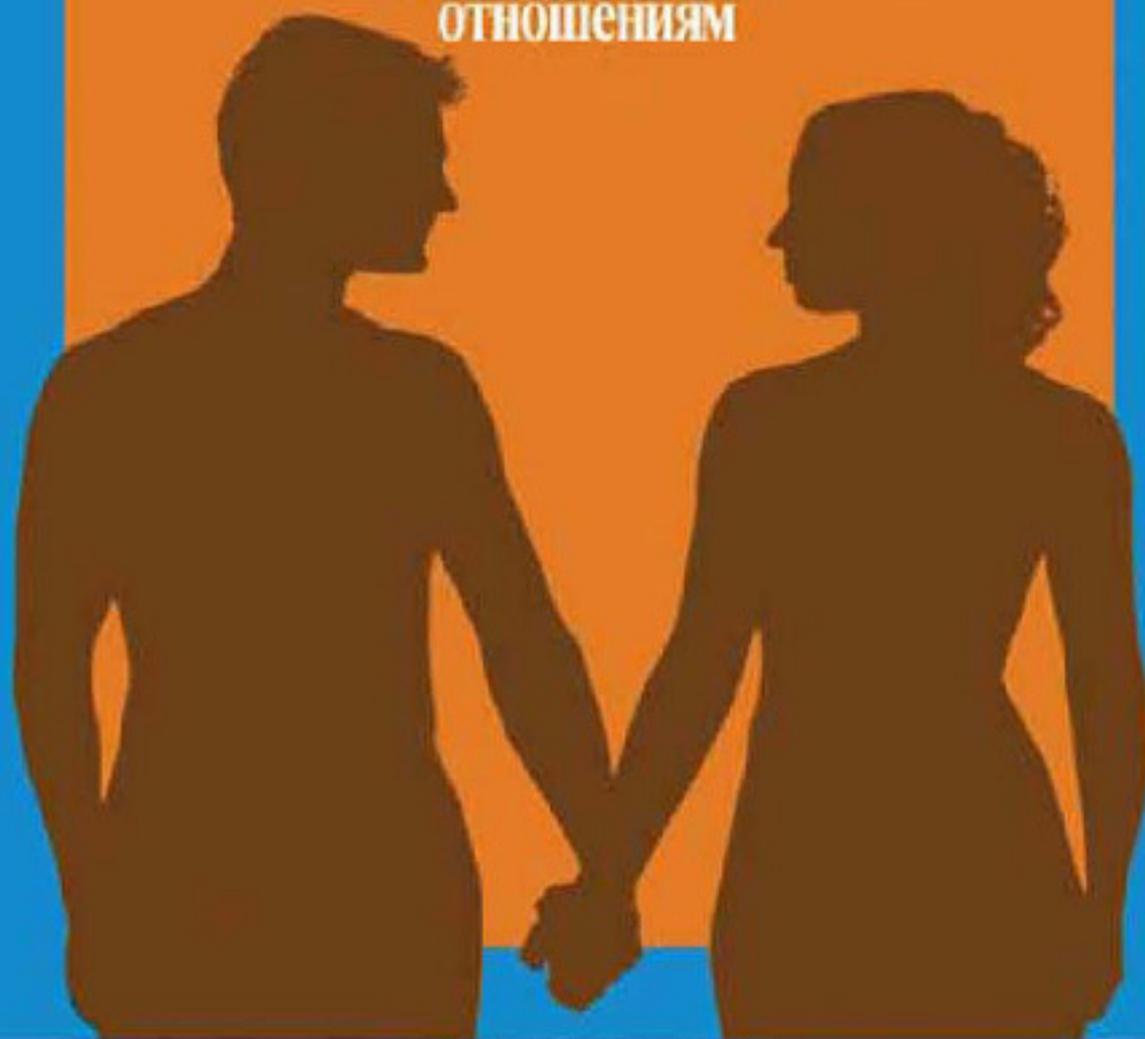


Серж Гингер

Гештальт:

Искусство контакта

Новый оптимистический подход
к человеческим
отношениям



MARABOUT

Серж Гингер

**Гештальт: искусство контакта.
Новый оптимистический подход
к человеческим отношениям**

«Когито-Центр»

1995

УДК 159.9
ББК 88

Гингер С.

Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистический подход к человеческим отношениям / С. Гингер — «Когито-Центр», 1995

Гештальт-терапия стала одним из наиболее популярных подходов психотерапии в мире. Она широко практикуется в индивидуальной, групповой терапии и терапии в организациях. Эта книга суммирует ее философию, специфику метода и техники. Кроме этого, в книге изложены некоторые последние исследования относительно функционирования мозга, снов и человеческой сексуальности. В книге имеется глоссарий и предметный и именной указатели. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.9

ББК 88

© Гингер С., 1995
© Когито-Центр, 1995

Содержание

Предисловие	6
Контакт – настоятельная потребность нашего времени	7
Гештальтистская революция	8
Несколько слов о книге	10
Глава 1. Что такое Гештальт?	11
Гештальт-теория	11
Терапия	12
Кому же адресован Гештальт?	13
История и география Гештальта	14
Краткое изложение Гештальта	15
Третий путь	17
Пентаграмма Гингера	19
Некоторые технические приемы	21
Амплификация	22
«Монодрама»	23
Гештальтистская драматизация	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Гингер Серж

Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистический подход к человеческим отношениям

Serge Ginger

La Gestalt. L'art du contact. Nouvelle approche optimiste des rapports humains

Издательство благодарит Профессиональную Терапевтическую Лигу за помощь в подготовке данного издания

Перевод: Т.А. Ребеко, кандидат психологических наук

© MARABOUT, 1995

© Т.А. Ребеко, перевод, 2002

© ПЕР СЭ, оригинал-макет, оформление, 2002

* * *

В этой работе излагаются идеи автора и его соратника и коллеги **Анн Пейрон-Гингер**, с которой я разрабатывал, осуществлял и подробно обсуждал на протяжении 25 лет основные исходные понятия.

В этой работе использован обширный опыт, полученный на протяжении 15 лет в лоне Парижской Школы Гештальта (EPG) с помощью наших 700 учеников, а также опыт выпускников учениками, практикующих в Гештальте, и группы преподавателей, и особенно: **Гонзаг Маскелье, Брижит Мартель, Ксавьер Боннэ-Эймар, Алин Дагю, Пьер Ван Дамм**, а также: **Жан Ван Певенаж (Брюссель), Жиль Делист (Монреаль), Эдоардо Гиusti (Рим)**.

Хочу выразить особую благодарность **Анн Ле Берр** за ее внимательное и компетентное прочтение рукописи и за многочисленные пожелания.

Предисловие

1

¹ 4-е французское издание, 2001.

Контакт – настоящая потребность нашего времени

Одной из наиболее знаменательных примет нашего времени является стремительное развитие средств коммуникации «в реальном времени»: примером могут служить всевозможные и многочисленные журналы, радио, телевидение, телеинформатика, факс, интернет и т. д. Каждый может непосредственно *и без специального к тому побуждения* быть свидетелем гуманитарной катастрофы в Руанде, драматического спасения ребенка в Колумбии, приземления русской ракеты в Сибири или матча рэгби в Австралии... Весь мир идет к нам, хотя мы не прилагаем к тому никакого усилия и не пытаемся ничего для этого сделать.

Итак, технология и средства массовой информация извратили *контакт*: отныне он уже не результат нашего желания, направленного на установление подлинного аутентичного отношения с кем-либо, а всего лишь «непредвиденное обстоятельство», за которое мы едва ли ощущаем себя ответственными: мы «щелкаем программами», повинуюсь сиюминутному настроению.

Парадоксально, что в то время, как мир «проникает» в интимность домашнего очага (особенно посредством телевидения, впрочем и телефона, которые позволяют прервать всякую беседу без каких-либо особых предупреждений или специальных оговорок), мы часто ощущаем себя одинокими. И *депрессией*, «болезнью века», страдает приблизительно 40 % населения! Впрочем Франция побила в мире печальный рекорд по потреблению на каждого жителя нейрелептиков, транквилизаторов и антидепрессантов: два миллиона французов регулярно используют *Temesta* или *Prozac*, и Бог знает, сколько русских глотают феназепам.

Что же делать в связи с бурным распространением «*деперсонализирующей*» технологии, растущим одиночеством и обезличенностью? Как выявить *человеческое тепло* в подлинных встречах? Как оживить креативность, повысить значимость *права на различия*, позволить каждому жить так, как он хочет и, наконец, признать за каждым его уникальность и неповторимость? Как избежать того, чтобы люди в поисках исцеления не заблуждались и не попадали в закрытые *секты*?

Вот некоторые темы, способствовавшие развитию *гуманистической психологии* в целом, и *Гештальта*, в частности.

Гештальтистская революция

В этой работе мы увидим то *новое*, а может быть даже и революционное, что привнес Гештальт сегодня в *искусство жить*, и тогда мы лучше сможем понять, почему этот метод – зародившийся в Европе, но получивший последующее развитие в США – распространился столь стремительно по континентам, завоевав Францию, Россию и Японию. Последовательно шаг за шагом он проникал в область медицины, образования и социальных отношений, пока, наконец, не покорил сферу организационного развития.

В школе Декарта нас научили, что для того, чтобы изменить феномен или поведение, их необходимо *сначала понять*, т. е. подвергнуть объективному анализу и отыскать *причины* – в *прошлом*... Современные физики, как и гештальтисты, указывают на то, что не существует «объективного» наблюдения (факт наблюдения над *материальным* феноменом изменяет его, точно так же как простое присутствие наблюдателя изменяет поведение наблюдаемого субъекта). Вот появляется *теория хаоса*, жонглирующая непредсказуемостью, и мы обнаруживаем, что большинство «причин» находится в ...будущем! Вся система наших убеждений пошатнулась! А между тем мы уже предчувствовали нечто подобное нашим правым полушарием: это наша общая интуиция (а никак не систематическое рассуждение), это то, что побуждает нас *выбрать* фильм на сегодняшней вечер... или того, кто будет сопровождать нас всю жизнь!

Итак, почему Вы листаете эту книгу? Какова «причина» этого?

Может быть это логическое следствие обдуманного поиска: Вам говорил об этом друг или Вам ее посоветовали в библиотеке? Тут мы оказываемся в традиционной цепочке, идущей от детерминирующей причины, находящейся в *прошлом*, к логическому следствию в Вашем актуальном поведении: но может быть Вы листаете «наобум», потому что Вы ее случайно заметили на книжной полке? Причина тогда находится в *настоящем*. Или же может быть *Вы предчувствуете*, что она вас заинтересует и пригодится вам в вашей повседневной жизни – личной и профессиональной? В таком случае Вы листаете книгу, разыскивая новые элементы, чтобы что-то узнать и лучше понять: тогда причина Вашего интереса находится в *будущем*, открытие только предстоит. Тогда не лучше было бы спросить не «почему» Вы ее читаете, а «для чего» вы это делаете; традиционная *причинность*, находящаяся в прошлом (которой наука и психоанализ придают большое значение) уступает место *финальности, интенциональности* (чему особое значение придают искусство и Гештальт).

Другой пример: почему вчера вечером я заснул так рано? Несомненно, я устал в течение дня (причина в прошлом); но на самом деле это все потому, что я должен быть в форме *сегодня* в связи с важной встречей (причина в будущем).

По аналогии с автомобилем мы чаще движемся в «направлении вперед», чем назад; будущее нас «притягивает» точно так же, как и «подталкивает» прошлое. У автомобиля жизни два привода. Гештальт, дополняя психоанализ, предпринимаящий долгие археологические изыскания для обнаружения детских травм и их влияния на наше настоящее, концентрируется на свободе конструировать «сейчас» на основе прошлого и будущего. Действительно, как указывает Лао-Цзы (китайский философ 5 века до Р.Х., основатель даосизма), лампа, расположенная сзади повозки, не освещает путь при движении вперед!

По ходу прочтения данной книги мы постепенно пересматриваем наши привычки, невольные возникшие вследствие ложных убеждений, и насладимся множеством парадоксов. Вопреки широко распространенному мнению мы узнаем, например, что:

- будущее на нас влияет так же, как и прошлое,
- синтез часто предшествует анализу,
- на поверхности можно открыть много нового, как и в глубине,
- теории – это не более, чем предположительные гипотезы,

- агрессия – необходимое «влечение к жизни»,
- усиление симптомов может способствовать их преодолению,
- удовольствие приносит больший результат, чем усилие,
- чрезмерный контроль наших эмоций может вызвать рак,
- адаптация может привести к обеднению,
- содержание менее важно, чем форма: «как» доминирует над «что».

...и конечно же еще немало нового откроется нам по мере чтения – все то, что можно было бы назвать «гештальтистской революцией»...

Таким образом Гештальт поможет возродить наши ценности и ощутить дуновение вновь обретенной свободы.

Несколько слов о книге

Эта книга не является «курсом» Гештальта. Мы не ставим перед собой цель обучить Вас чему-то. Прежде всего следует научиться *жить*: разве можно оценить симфонию или картину при прочтении книги, разве можно научиться плавать, не входя в воду? Как тем, кто уже «попробовал» Гештальт и оценил его результат, так и тем, кто желает узнать побольше, мы советуем обратиться к другой работе того же автора (более полной и техничной, однако доступной и неспециалистам): «*Гештальт-терапия контакта*». Она преимущественно адресована обучающимся Гештальту студентам, а также молодым практикам и терапевтам².

Эта маленькая книжка является *введением* в Гештальт, и она предназначена широкой публике, жаждущей жить в ногу со своим временем, понимать *иначе* то, что происходит вокруг нас и с нами на рубеже третьего тысячелетия, центром которого будет направленность на изменение, коммуникацию, *контакт, интернет*. В настоящей работе Гештальт-терапия представлена не в виде завершенной научной теории, а скорее в форме *намёка* для индивидуальной *рефлексии*. В ходе изложения я позволил себе несколько «*отступлений*» в область культуры и практического применения, а также в смежные области: мозг, сновидение, сексуальность и т. д.

Конечно же, желательно читать книгу подряд, следуя оглавлению. Между тем каждая глава построена таким образом, что ее можно читать самостоятельно или переставлять очередность глав в зависимости от индивидуального и свободного выбора. Если специалистов может заинтересовать теория, то, например, массовому читателю могут быть интересны главы, посвященные работе мозга, сновидениям или сексуальности.

Те, кому не терпится получше узнать какое-то отдельное понятие, могут найти его в *Приложении* в конце книги; это поможет понять, на что следует обратить внимание в процессе чтения. Кроме того в *Глоссарии* приводятся дефиниции технических терминов.

Наконец, в последней главе предлагается вспомнить по памяти «*Двадцать основных понятий Гештальта*».

А теперь, приятного чтения!

Серж Гингер

Июль 2001

183 rue Lecourbe, 75015, Paris (France)

e-mail: ginger@noos.fr

Для тех, кто желает получить более глубокие знания: Ginger S. & A., La Gestalt, une thérapie du contact. éd. Hommes et Groupes, Paris: 1^{re} éd. 1987; 6^e éd. 2001 (535 p.). Переведена на 5 языков. Библиография включает 1300 позиций, как на французском, так и на других языках.

² Серж Гингер, Анн Гингер. Гештальт-терапия контакта. 2-е изд. СПб.: изд. СпецЛит, 2001.

Глава 1. Что такое Гештальт?

Гештальт-теория

На самом деле, почему **Gestalt**? Что хотят выразить с помощью этого «странного» термина? Почему не говорить на смеси французского и английского, как это делает весь мир?

Действительно, *Gestalt* (произносится *Геиштальт*³) – это немецкий термин, и обычно пишется с большой буквы, как все существительные в немецком языке. Это слово иногда переводится как «форма» (следовательно, «Гештальт-теория» – это «теория формы»), но на самом деле речь идет о чем-то намного более сложном, так что никакое слово на другом языке не в состоянии точно перевести его содержания. Именно поэтому термин «Гештальт» оставили как во французском языке (оно вошло в словарь), так и в английском, русском и японском!

Глагол «gestalten» (гештальтен) означает «придавать форму, задавать определенную структуру». Результат, гештальт, является, следовательно, *структурированной* формой, полной и несущей смысл. Например, один и тот же стол имеет разные значения в зависимости от того, лежат ли на нем книги или бумаги, покрыт ли он скатертью и на нем стоят тарелки (его глобальный *геиштальт* изменяется).

Ведь на самом деле с момента нашего рождения первой значимой «формой», которую мы узнаем, является Гештальт: лицо нашей матери. Новорожденный еще не воспринимает детали, но глобальная форма является «значимой» для него.

Наше восприятие подчиняется некоторым законам: так, целостность (в нашем примере, человеческое лицо) не может быть сведена к простой сумме воспринимаемых стимулов; точно так же, как вода представляет собой нечто иное, чем кислород и водород; симфония не то же самое, что последовательности нот. Итак, согласно данному закону, *целое отличается от суммы его частей*.

Другой закон гласит, *часть в целом есть нечто иное, чем эта же самая часть в изолированном виде или включенная в какое-то другое целое* – а посему ее специфические свойства вытекают из ее места или ее функции в каждом из этих целых. Так, например, крик во время игры нечто иное, чем крик на пустой улице; быть раздетым под душем не то же самое, что прогуливаться голым по Елисейским Полям!..

Следовательно, для того, чтобы понять поведение или ситуацию, важно не столько их *анализировать*, сколько взглянуть на них с *синтетической* точки зрения, воспринимать их в целом, в *глобальном контексте*, обладать не столько «заостренным», сколько широким взглядом: часто «контекст» оказывается более значимым, чем «текст». Так, для того чтобы проанализировать политическое событие в другом государстве, не достаточно отправить туда «на парашюте» специального посланца; важнее обладать *синтетическим* глобальным видением мировой экономики и сведениями о расстановке основных политических сил.

³ В книге используется написание *Геиштальт*, когда речь идет о направлении психотерапии и психологической практики, и *гештальт* – в других случаях. – Ред.

Терапия

Ранее я бегло перечислил некоторые общие принципы, сформулированные Гештальт-теорией, но сейчас нас прежде всего интересует их применение в гештальт-терапии. Поэтому во избежание какой-либо путаницы, мне следовало бы пояснить второй термин. Между тем я намеренно ранее к нему не обращался. На самом деле во французском языке слово «терапия» очень часто используется (подавляющим большинством людей) в достаточно узком смысле, ограничивающимся лечением *болезней*, хотя даже ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) в преамбуле указывает, что:

«Здоровье – это **не** отсутствие болезни или недуга, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

Если принять такую глобальную «холистическую» точку зрения (от греческого «holos» – все, целое), гештальт-терапия нацелена на поддержание и развитие гармоничного благополучия, а не на «борьбу» и «починку» тех или иных расстройств, какими бы они не были. Любая позиция, негласно подразумевающая состояние «нормальности», противостоит самому духу Гештальта, который придает огромное значение *праву на различие*, не сводимой ни к чему самобытности каждого живого существа.

Следовательно, такая концепция *терапии* перекликается с понятием *личностного развития* и расцвета человеческого потенциала. Это явно отличается от концепций, исходящих из нормирования и ориентированных на здоровье и социальную адаптацию. Напомним, что первые «терапевты» были не лекарями, а *рабами*, ответственными за уход за изваяниями богов; затем, терапевтами стали *жрецы*, в обязанность которым вменялось анализировать сакральные тексты. Обе эти функции сводились к укреплению связей между богами и людьми, т. е. между Небесами и Землей, духом и материей, между Словом и плотью. Следовательно, с самого начала терапия занималась гармонией тела и духа, а не медицинским обслуживанием. Именно этот смысл реализуется в любом из направлений, называемых «новой гуманистической терапией», к которым относится и Гештальт.

Итак, согласно Гольдштейну (Нью-Йорк, 1934), одного из учителей Перлза и основателя гештальт-терапии:

«Норму следует определять не через адаптацию, а напротив, как способность к созиданию новых норм».

Кому же адресован Гештальт?

В настоящий момент гештальт-терапия используется в самых разных контекстах и имеет самые разные цели:

- в *индивидуальной* психотерапии (лицом к лицу с терапевтом),
- в *супружеской* психотерапии (когда работают вместе оба супруга),
- в *семейной* психотерапии (с несколькими членами объединенной семьи),
- в *групповой* терапии или группах развития личностного потенциала,
- внутри *организаций* (школы, учреждения для дезадаптивных молодых людей, психиатрические больницы и т. д.),
- внутри *предприятий* индустриального или коммерческого сектора (для улучшения контакта, укрепления связей, предотвращения конфликтов, стимуляции креативности).

Следовательно гештальт-терапия адресована не только тем лицам, которые *страдают* от психических, физических или психосоматических *недугов* (которые определяются как психопатологические), но также и к тем, кто испытывает трудности, столкнувшись с *экзистенциальными проблемами*. К сожалению, эти проблемы встречаются достаточно часто (конфликт, разрыв, сексуальные трудности, одиночество, горе, депрессия, безработица и т. д.). Если говорить в самом общем виде, то гештальт-терапия адресована *всякому человеку* (или организации), пытающейся максимально развить свой латентный потенциал, не только повысить свой *жизненный уровень*, но кроме того *жить как можно лучше* и достичь наивысшего *качества жизни*.

Итак, речь идет о естественном и универсальном подходе, пригодном для лиц разного возраста, всех уровней, разных культур и в различных ситуациях. Перлз считал, что его метод «слишком хорош для того, чтобы к нему прибегать только в случае болезней или отклонений», и автор умышленно и может быть даже несколько провокационно называл его «терапией нормальных».

История и география Гештальта

Так что же, наконец, представляет из себя эта «новая терапия» в самом общем виде: *терапию здесь-и-теперь, терапию контакта, экзистенциальный психоанализ, интегративную терапию, воображаемую психодраму*... или может быть еще что-нибудь?

Вплоть до 80-х годов Гештальт не был еще достаточно хорошо известен во Франции, даже несмотря на то, что в Германии (европейской стране) он стал одним из самых известных методов терапии, личностного развития и образования, сильно превосходящий по своей распространенности психоанализ. В США его систематически преподают психологам и социальным работникам, пасторам, руководителям молодежного движения и ответственным работникам в армии. Подсчитано, что в индивидуальных или групповых сессиях по Гештальту прошло обучение несколько сотен тысяч человек.

Как же объяснить тогда, что эта методика оставалась столь мало известной во Франции в течение *30 лет* после своего рождения? Может быть все дело тут в особом сопротивлении наследников Декарта всему тому, что по своей сути не зиждется на рациональной мысли и традиционной причинности? Во Франции обнаружение «причин» – пусть даже гипотетических – оказывается намного более важным, чем результат, если он с самого начала не входит в объяснительные схемы! Стоит ли напоминать, что во Франции проявили самое стойкое сопротивление введению психоанализа, поколебавшего основные предубеждения эпохи? Во Франции психоанализ получил развитие с существенным опозданием... пока не завоевал чуть ли не всемирную монополию!

Как бы то ни было Гештальт – имея все же *европейский* источник происхождения – быстро распространился в германских и англо-саксонских странах, а на сегодняшний день он завоевал континенты и страны: Канаду, Латинскую Америку, Австралию, Россию, Японию и т. д. В Германии его преподавание ведется с 1969 года во многих институтах, и он насчитывает более 2000 практикующих профессионалов (социальных работников, консультантов, воспитателей, учителей, психиатров и психологов – и даже специализации по гештальт-педагогике и гештальт-геронтологии), тогда как во Франции профессиональных квалифицированных гештальтистов насчитывается всего несколько сотен.

Краткое изложение Гештальта

Гештальт был разработан, главным образом, исходя из интуиции Фрица Перлза, еврейского психоаналитика, родом из Германии, иммигрировавшего в возрасте 53 лет в США.

Можно указать дату появления *концепции* Гештальта – 1942 год – время выхода первой работы Перлза: «*Эго, голод и агрессия*», опубликованной в Южной Африке (куда Перлз сбежал от гонений нацистов).

Акт рождения и *официального крещения* Гештальта приходится на 1953 год, время появления в Нью-Йорке основной книги: «*Гештальт-терапия*». Но известной она стала гораздо позже (в Калифорнии) в связи с широким движением «контркультуры» 1968 года, которое прокатилось по всему северу планеты в поисках новых гуманистических ценностей творчества («фантазия о силе»), представляя каждому его долю ответственности («аутоуправление») и пытаясь заново придать значение *бытию* по сравнению с *имуществом*, отделить *знание* от *силы*.

Сегодня Гештальт (вне психотерапии) обычно представляют как *настоящую экзистенциальную философию*, «искусство жить» в аутентичном контакте, особый способ воззрения на взаимоотношения живого существа с миром, – и очень часто это противоречит традиционному взгляду. Гештальт придает большое значение синтезу вместо анализа, финализму (ориентированному в будущее) взамен причинности, расположенной в «прошлом», творчеству и оригинальности взамен нормативности или «нормализации».

Благодаря гению Перлза и его коллег (а именно, Лоры Перлз и Поля Гудмана) был разработан *когерентный синтез* многочисленных *европейских, американских и восточных* направлений философии, методологии и терапии, образующих таким образом новый Гештальт, в котором «целое есть нечто иное, чем сумма частей». Используя для этого традиционные «кирпичики», они построили новое, совершенно оригинальное сооружение.

Гештальт располагается на пересечении *психоанализа, психотелесных видов терапии*, в духе Райха (берущих начало из работ Вильгельма Райха, психоаналитика, отколовшегося от Фрейда), *психодрамы, феноменологических и экзистенциальных* подходов, различных направлений *восточной философии*.

Гештальт разрабатывает унифицированное воззрение на человеческое существо, интегрируя воедино его *сенсорные, аффективные, интеллектуальные, социальные и духовные* качества. Это позволяет представить *глобальный опыт*, где тело может разговаривать, а слово воплощаться.

Гештальт ставит акцент на *осознании актуального опыта* («здесь-и-теперь» – который, разумеется, охватывает всевозможное проявление всего того, что было пережито ранее), и реставрирует опыт *эмоциональных и телесных ощущений*, которые еще очень часто подвергаются цензуре – ведь в нашей культуре жестко предписывается внешнее выражение ярости, горя, тоски..., а также нежности, любви и радости!

Гештальт способствует аутентическому *контакту* с другими, *креативному приспособлению* организма к его окружению, а также осознанию внутренних механизмов, которые очень часто нас подталкивают к повторяющемуся и устаревшему поведению, утратившему действительную силу. Он позволяет выявить процессы *блокады* и разрывы в *нормальном цикле* удовлетворения потребностей, он разоблачает наши избегания, наши страхи и наши подавления, как впрочем и наши иллюзии.

Цель Гештальта состоит не просто в *разъяснении* природы наших трудностей, а в *экспериментировании* с наметками новых *решений*: к исследованию «знать почему» он добавляет «ощущать как» – основного двигателя изменений.

В Гештальте каждый отвечает за свой выбор и свои избегания. Каждый работает в удобном для него ритме и на подходящем уровне, в зависимости от того, что вдруг обнаружилось – касается ли это восприятия, эмоции или навязчивой идеи, *актуальной* в настоящий момент, или же это касается возрождения давно *минувшей* ситуации, которая осталась неразрешенной и «незавершенной», или же речь идет о перспективах неясного и неопределенного *будущего*. Работа, как правило, является *индивидуализированной*, даже если она происходит в группе. Последняя тогда используется в качестве свидетеля, как поддержка или как «эхо»-усилитель.

Гештальт интегрирует и своеобразно объединяет множество разнообразных методов и технических приемов (*вербальных* и *невербальных*), таких как: сенсорное бодрствование, работа с энергией, дыхание, тело и голос, эмоциональная экспрессия, работа со снами или мечтами, психодрама, творчество, (рисунки, лепка, музыка, танцы, и т. д.).

Короче говоря, речь идет не о понимании, анализе и интерпретации событий, поведения и чувств, а скорее о содействии глобальному осознанию того способа, каким мы действуем: наших процессов творческого приспособления к окружению, интеграции актуального в настоящий момент опыта, наших уходов и наших механизмов защиты (получивших название «устойчивые» в гештальтистском смысле слова).

Третий путь

В данном случае речь идет о базовой установке (которая отличается от таковой как в психоанализе, так и в бихевиоризме), образующей оригинальный «третий путь». Ни понимание, ни обучение, а *экспериментирование* с целью максимального расширения нашего переживаемого поля и нашей свободы выбора; это попытка избежать как *детерминизма, отчуждающего от прошлого и от окружения*, так и зависимости от нашей «исторической» или «географической» обусловленности, берущей начало в нашем детстве или в нашей среде – и все это ради открытия страны свободы и ответственности:

«Важно не то, что сделали из меня, а то, что я сам сделал из того, что сделали из меня»

Жан-Поль Сартр

Впрочем, речь не идет о том, чтобы наивно отрицать как значение биологической *наследственности*, так и опыт *раннего детства*, и тем более не стоит преуменьшать культурное давление *социальной среды*. Проблема состоит в том, чтобы изучить внутреннюю связанность моего *целостного бытия в мире* с тем, чтобы раскрыть и развить мой собственный стиль жизни, в его *специфичности* и оригинальности.

Прежде всего Гештальт предписывает как можно лучше *узнать себя и принять себя таким, каков ты есть*, а не пытаться измениться в угоду какому-то реальному или идеализированному *эталону*, каким бы он ни был: индивидуальным или социальным, внутренним или внешним, философски-моральным или религиозным.

Быть тем, кто я есть, прежде чем стать чем-то другим – именно в этом состоит «*парадоксальная теория изменения*» (Бейссер, 1970).

На практике эти принципы сводятся к особому методу работы в *феноменологическом* стиле, методу, опирающемуся на некоторые технические приемы. *Феноменология*, породившая *экзистенциализм*, подчеркивает важность непосредственного и субъективного переживания каждого человека, делает упор на персональном описании феномена (без интерпретации), на живом и конкретном ощущении «здесь и теперь»; следовательно, она противопоставляет себя «объективистским» намерениям бихевиоризма.

Очень часто, однако, эти технические приемы (некоторые из которых заимствованы из психодрамы, а многие, в свою очередь, использовались в других подходах, например, в транзактном анализе) смешиваются с самим Гештальтом. Так, люди, почти полностью пренебрегающие всеми фундаментальными принципами Гештальта, иногда говорят: «я работаю в Гештальте». При этом они просто исходят из того, что в работе используется «пустой стул» или клиента заставляют говорить в подушку! Слово для того, чтобы создать психодраму, достаточно было бы просто сыграть комедию, а для того, чтобы «работать в психоанализе», достаточно было бы просто улечься на диване!

Сущность Гештальта состоит не в его технических приемах, а общем духе, которому он следует и который оправдывает их применение.

В Гештальте *симптом* рассматривается как своеобразный «призыв» личности: это язык, который она «выбрала». К нему внимательно и уважительно прислушаются, а иногда даже побуждают к *максимальной экспрессии* с помощью техник *амплификации*, последние обычно усиливают симптом, чтобы его лучше «услышать»: мое больное горло, что оно мне этим намерено сказать? о чем оно говорит? Именно телесный симптом нередко рассматривается как

канал, позволяющий осуществить непосредственный контакт с глубокими *подкорковыми* областями мозга (см. гл. 6).

При такой работе гештальт-практик (или гештальт-терапевт) обычно становится *активным участником* события-встречи, но при этом отнюдь не направляет его директивно: он действует и заставляет реагировать других (например, инсценировка), это означает, что он *взаимодействует*. Он не принимает единоличного решения о *направлении* работы. Он ведет себя словно гид в горах или спелеолог: он предоставлен со всеми своими знаниями и умениями в распоряжение «клиента»⁴ для того, чтобы внимательно *сопровождать* последнего в изучении того, что тот выбрал *сам*. Иными словами, его роль скорее состоит в том, *чтобы дать возможность и способствовать*, а не в том, чтобы понимать или побуждать к действию.

Следовательно, практикующий гештальтист и его клиент являются партнерами, включенными во взаимную аутентичную связь – и, конечно же, именно это является основной характеристикой Гештальта.

⁴ В Гештальте избегают пользоваться словом «пациент», которое указывает на *пассивность* перед предписаниями врача; предпочитают слово «клиент», которое равнозначно просителю, свободно и ответственно выражающему свои просьбы.

Пентаграмма Гингера

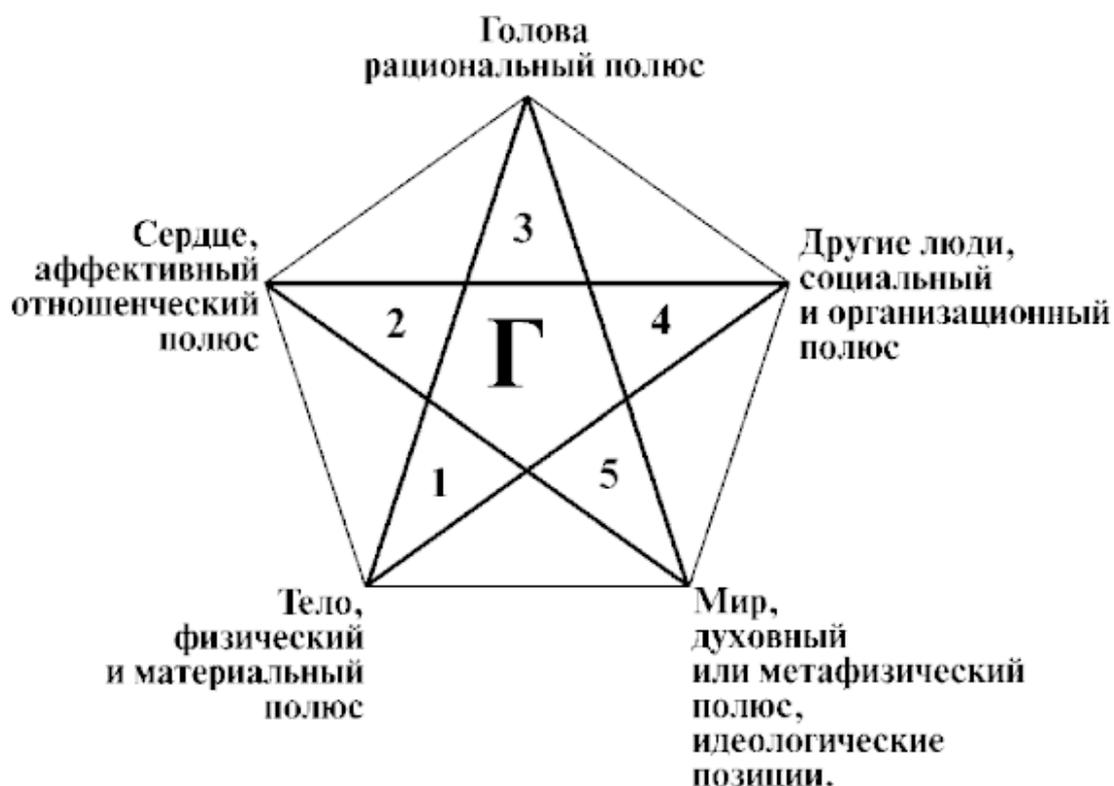
Для иллюстрации этого *многомерного* подхода я часто прибегаю к символическому⁵ изображению с помощью пятиконечной звезды, «пентаграммы», традиционного образа человека: – с головой, двумя руками и двумя ногами.

Как мне кажется, пять углов звезды представляют собой то, что можно рассматривать как пять основных измерений человеческой деятельности:

1. **физическое** измерение: тело, сенсорика, моторика, физическая сексуальность...
2. **аффективное** измерение: «сердце», чувства, отношения любви, значимый другой...
3. **рациональное** измерение: «голова» (с двумя полушариями!): идеи и творческие фантазии...
4. **социальное** измерение: другие люди, человеческое окружение и культурная среда...
5. **духовное** измерение: место и смысл человека в космическом окружении и в глобальной экосистеме...

Следует указать, что две руки указывают на *отношение* (к другому человеку и другим людям), тогда как две ноги символизируют наши *корни*, позволяющие сохранять равновесие между физическим и метафизическим, между материей и духом (или энергией). Бестелесная духовность сомнительна и недолговечна.

Пентаграмма Гингера



⁵ Символическое противопоставляется «диаволическому»: в самом деле, в греческом языке – *dia-bolein* означает «разбрасывать в стороны, разделять» (роль дьявола), тогда как *sunbolein* означает «складывать вместе, уподоблять». Символический язык уподобляет всех людей из разных стран, делает их похожими, он представляет собой что-то вроде «филогенетического эсперанто», естественного для человеческого вида.

Гештальт всеми силами старается придерживаться многомерного подхода и эффективен своей «полисемией»⁶. Он учитывает одновременно все 5 измерений. Гештальт не только рассматривает все эти аспекты по отдельности, но концентрирует внимание на *систематических взаимодействиях* каждого из них с четырьмя другими – и в этом, по нашему мнению, состоит одно из его главных достоинств. Можно было бы также сказать (пусть несколько упрощенно, зато более образно), что Гештальт реабилитирует всеохватывающие, обобщающие функции *правого* полушария мозга, тогда как наша французская культура очень часто делает из нас больных, страдающих гемиплегией (односторонним параличом), используя преимущественно наше левое полушарие (аналитическое и рациональное). Посмотрите, какое незначительное место уделяется в национальном образовании физическим упражнениям и художественной деятельности по сравнению с англосаксонскими странами.

Само собой разумеется, этот подход, разработанный для индивида, можно *экстраполировать* на супружескую пару, семью, организацию или предприятие, и его схема будет иметь то же самое диагностическое и эвристическое (способствующее обнаружению) значение для локализации нарушений и для разработки стратегии интегрирующего вмешательства⁷.

Я называю социо-гештальтом не приложение Гештальта внутри организации (такой, как школа или больница) или предприятия, а скорее приложение некоторых гештальтистских принципов ко *всему* учреждению в целом, рассматриваемому как глобальный «организм», взаимодействующий со своим окружением⁸.

⁶ Полисемия – придание одному объекту одновременно нескольких значений.

⁷ Маленький тест! Посмотрите, одинаково ли хорошо функционирует ваша супружеская пара во всех ли планах (физическом, аффективном, интеллектуальном, социальном и духовном)?

⁸ Сделайте то же самое для того предприятия, где Вы работаете, рассмотрев те же самые планы: материальный (оснащение), отношенческий (атмосфера), рациональный (технология), социальный (внутренняя организационная схема и внешние связи) и идеологический (основные принципы)...

Некоторые технические приемы

Чтобы дать самое беглое представление о Гештальте тому, кто не имеет никакого практического опыта, следует, пожалуй, вкратце перечислить (в качестве примера) некоторые из технических приемов, наиболее распространенные и чаще всего используемые в гештальт-терапии.

Амплификация

Одна из основных задач Гештальта состоит в том, чтобы как можно более *эксплицитно* выразить то, что является имплицитным, путем проецирования на *внешнюю сцену* того, что проигрывается на внутренней сцене. Это позволяет каждому человеку лучше понять и осознать тот способ, каким он «функционирует» здесь-и-теперь, на «границе-контакт» между самим собой и своим окружением.

Таким образом, речь идет о том, чтобы постоянно следить за ходом *процесса*, внимательно наблюдая и фиксируя при этом «поверхностные феномены» и не погружаясь в темные и гипотетические глубины бессознательного – которые можно обследовать только при условии искусственного освещения с помощью интерпретации.

Так, например, феномены расширения сосудов лица и шеи ясно свидетельствуют о скрытых и подспудных эмоциональных реакциях, точно так же, как и едва заметные судороги и напряжения челюстей, изменение ритма *дыхания* или глотания, и разумеется, автоматические микродвижения рук и ног. Часто терапевт предлагает амплифицировать (усилить) эти бессознательные жесты, рассматриваемые в некотором роде как «ляпсусы тела», индикаторы текущих процессов, незаметных для самого клиента.

Следовательно, гештальт-терапевт идет *от поверхности* в глубину, *к основам* – между тем, однако, это не означает, что он *обитает* на поверхности! Реальный опыт подтверждает, что Гештальт намного легче, чем другие подходы, опирающиеся только на словесные техники (например, психоанализ), достигает глубинных, «архаических» залежей личности – возникших, кстати, в очень ранний период развития индивида, когда он еще не мог свободно говорить.

«Монодрама»

В данном случае речь идет о варианте *психодрамы*, в которой протагонист поочередно сам играет *разные роли* из ситуации, предложенной им самим. Например, он может последовательно представлять самого себя и свою собственную жену, или же свою суровую и отвергающую его мать – и наряду с этим ту же мать, но доступную и любящую; он может заставить говорить свою собственную голову, которая спорит с его сексуальностью («не стоит соблазнять мою коллегу»),... но «мне это так сильно хочется»), и попеременно воплощать эти две инстанции, пребывающие в предсознательном противоборстве...

Монодрама позволяет также, используя самые разные способы, исследовать, признать и наилучшим образом интегрировать противоположные «полярности» какого-то отношения, не пытаясь их произвольно свести к искусственной, обманчивой и убогой «серединке»: ведь в действительности я могу испытывать одновременно и дикую агрессию по отношению к кому-то и в то же время страстную любовь. Каждое из этих чувств заслуживает того, чтобы быть максимально *проясненным*, а не «нейтрализованным» (с помощью компромиссной установки об относительной любви) и не редуцированным к «пейзажу в серых тонах» путем произвольного алгебраического суммирования этих двух неистовых и противоположных чувств (которые на самом деле усиливают друг друга, а не ослабляют).

Вместо того чтобы добиваться традиционного *статического* и ограниченного равновесия, где-то «посерединке», Гештальт предпочитает овладеть *динамическим* равновесием. Следуя примеру канатоходца, который поддерживает равновесие, *удлиняя* шест, Гештальт побуждает нас к тому, чтобы мы расправили свои крылья во весь размах. Он нам предлагает заменить «серость» компромисса на веер радуги.

Гештальтистская драматизация

Она состоит в символическом проигрывании сцены, реальной или воображаемой, без особенной детализации обстановки. Драматизация способствует именно экспрессии, *отреагированию*

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.