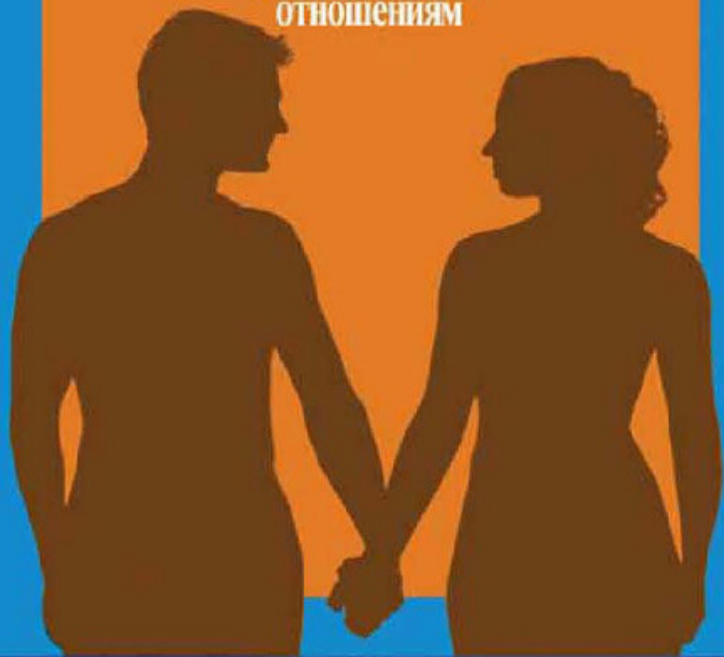


Серж Гингер

# Гештальт: Искусство контакта

Новый оптимистический подход  
к человеческим  
отношениям



MARABOUT

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

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=12001727](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12001727)*  
*Гингер Серж. Гештальт: искусство контакта. Новый*  
*оптимистический подход к человеческим отношениям: ПЕР СЭ;*  
*Москва; 2002*  
*ISBN 5-9292-0072-6*

### **Аннотация**

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.*

# Содержание

Предисловие	6
Контакт – настоящая потребность нашего времени	7
Гештальтистская революция	9
Несколько слов о книге	13
Глава 1. Что такое Гештальт?	16
Гештальт-теория	16
Терапия	19
Кому же адресован Гештальт?	21
История и география Гештальта	23
Краткое изложение Гештальта	25
Третий путь	29
Пентаграмма Гингера	33
Некоторые технические приемы	37
Аmplификация	38
«Монодрама»	40
Гештальтистская драматизация	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

**Гингер Серж**

**Гештальт: искусство**

**контакта. Новый**

**оптимистический подход к**

**человеческим отношениям**

Serge Ginger

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

**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 Густу** (Рим).

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

# Предисловие

1

---

<sup>1</sup> 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 одиночками. И *депрессией*, «болезнью века», страдает приблизительно 40 % населения! Впрочем Франция побила в мире печальный рекорд по потреблению на каждого жителя нейрорептиков, 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 покорила 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 сегодняшний 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, предпринимающий 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, невольно 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».

над «что».

...и конечно же еще немало нового откроется нам по мере чтения – все то, что можно было бы назвать **«гештальт-ской 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 терапевтам<sup>2</sup>.

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

---

<sup>2</sup> *Серж Гингер, Анн Гингер*. Гештальт-терапия контакта. 2-е изд. СПб.: изд. СпецЛит, 2001.

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](mailto: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<sup>re</sup> éd. 1987; 6<sup>e</sup> éd. 2001 (535**

**р.). Переведена на 5 языков. Библиография включает 1300 позиций, как на французском, так и на других языках.**

# 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 *Гештальт*<sup>3</sup>) – 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 име-

---

<sup>3</sup> В книге используется написание *Гештальт*, когда речь идет о направлении психотерапии и психологической практики, и *гештальт* – в других случаях. – *Ред.*

ет 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 Геиштальт: 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 «за-

остренным», 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.

# 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 ре-

зультат, 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 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 подобающем 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! Словно 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 рас-

поряжение «клиента»<sup>4</sup> 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.**

---

<sup>4</sup> 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 символическому<sup>5</sup> 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...

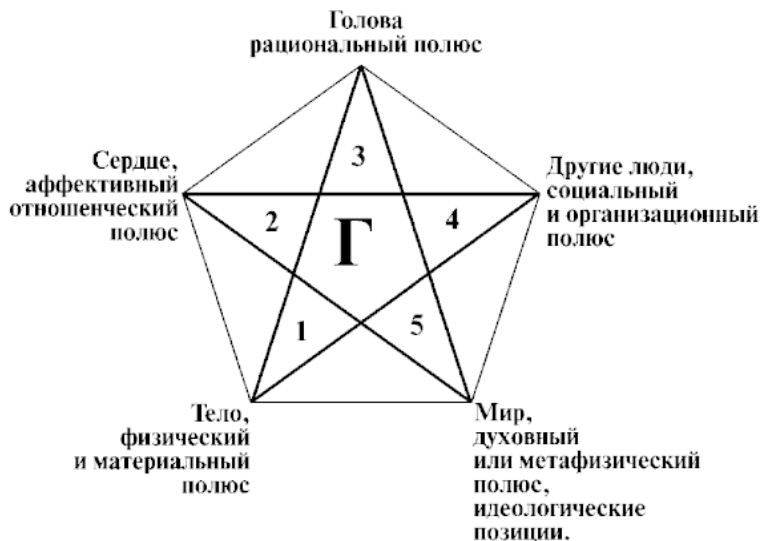
Следует указать, что две руки указывают на *отношение* (к

---

<sup>5</sup> 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.

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



Гештальт всеми силами старается придерживаться многомерного подхода и эффективен своей «полисемией»<sup>6</sup>. Он учитывает одновременно все 5 измерений. Гештальт не толь-

<sup>6</sup> Полисемия – придание одному объекту одновременно нескольких значений.

ко 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 вмешательства<sup>7</sup>.

Я называю социо-гештальтом не приложение Гештальта внутри организации (такой, как школа или больница) или

---

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

предприятия, а скорее приложение некоторых гештальтистских принципов ко *всему* учреждению в целом, рассматриваемому как глобальный «организм», взаимодействующий со своим окружением<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> 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 использующиеся 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.