**Введение**

В настоящее время многие психологи и психотерапевты, даже специализирующиеся на каком-то одном направлении, для эффективной работы с клиентами стремятся расширить свой инструментарий. НЛП, эриксоновский гипноз, практики телесной и арт-терапии - все идет в ход. Но основой для успешной работы в любом из направлений является глубокое знание базовых принципов функционирования психических процессов и системный подход. И здесь есть чему поучиться у таких известных направлений как гештальт-психология и гештальт-терапия. В самом деле, зная, например, закон взаимодействия «фигуры и фона» гештальт-психологии, гораздо проще понять суть «рефрейминга» и в НЛП. А понимая принцип «холизма» - понимать механизм действия телесных практик психотерапии. Понимание и быстрое переключение между разными техниками и подходами позволяет психологу стать настоящим универсалом и мастером своего дела, способным работать в картине мира любого клиента.

Поэтому я считаю, что актуальность темы избранного исследования достаточно высока и полезна для становления будущих психологов в профессиональном плане.

Объектом данного исследования являются внутренние процессы и явления, лежащие в основе тенденции психики к организации опыта в доступное пониманию целое.

Предметом исследования являются принципы и методы такой организации этих психических процессов, которая позволяет нашему организму поддерживать гомеостаз, а нам вести здоровую и полноценную жизнь.

Гипотеза исследования состоит в том, что в основе всего богатства приемов и методов гештальт-направления лежат простые принципы, которые, при их выделении и установлении, позволят нам построить новые приемы и методики, не обязательно работая в парадигме гештальт-направления.

Цель исследования - установить полезные принципы и методы, лежащие в основе гештальт-подхода.

Задачами исследования является сбор и анализ теоретической и методологической информации по данной проблематике.

С момента появления гештальт-психологии и гештальт-терапии степень научной разработанности данной темы постоянно растет. Труды Макса Вертгеймера, Курта Коффки и Вольфганга Кёлера по основам восприятия вошли в историю психологической науки, а работы Фрица Перлза, Изидора Фрома, Ирвина и Мариам Польстеров, Клаудио Наранхо, Джозефа Зинкера, Сержа Гингера, Жан-Мари Робина, Джона Энрайта и других замечательных авторов позволили гештальт-направлению стать одним из самых интересных и популярных направлений терапии. Также при изучении правил и методов гештальт-психологии и гештальт-терапии не стоит конечно забывать и работы Зигмунда Фрейда, Вильгельма Райха, Курта Левина, Эдмунда Гуссерля и других великих ученых, поскольку без этой теоретической базы вероятно не смогла бы развиться и школа гештальта.

**1. Историко-теоретические основы гештальт-метода**

**.1 История возникновения гештальт-психологии**

Первые упоминания о гештальте в литературе появились благодаря австрийскому философу и психологу Христиану фон Эренфельсу, который в 1890 году в своей работе «О гештальт-качествах» ввел понятие «гештальт-качество» и поставил проблему целостности восприятия. [21]

Но основателем гештальт-психологии как отдельного направления в истории психологической науки по праву считают Макса Вертгеймера, который с 1910 года в Психологическом институте города Франкфурта вместе со своими ассистентами Вольфгангом Кёлером и Куртом Коффкой искал ответ на вопрос о том, как строится образ восприятия видимых движений. Причем Кёлер и Коффка были не только испытуемыми, но и участниками обсуждения результатов опытов.

Схема опытов Вертгеймера была проста. Вот один из вариантов. Через две щели - вертикальную и отклоненную от нее на 20-30 градусов - пропускался с различными интервалами свет. При интервале более 200 миллисекунд два раздражителя воспринимались раздельно, как следующие друг за другом, при интервале менее 30 миллисекунд - одновременно; при интервале около 60 миллисекунд возникало восприятие движения. Вертгеймер назвал это восприятие «фи-феноменом». Он ввел специальный термин, чтобы выделить уникальность этого явления, его несводимость (вопреки общепринятому в ту эпоху мнению) к сумме ощущений от раздражения сперва одних пунктов сетчатки, а затем других. Сам по себе результат опытов был тривиален. Вертгеймер использовал давно уже изобретенный стробоскоп, позволяющий при вращении с известной скоростью отдельных дискретных изображений создать видимость движения - принцип, приведший к созданию кинопроектора. Вертгеймер видел смысл своих опытов в том, что они опровергали господствующую психологическую доктрину: в составе сознания обнаруживались целостные образы, неразложимые на сенсорные элементы.

Результаты изучения данного целостного «фи-феномена» были изложены в статье «Экспериментальные исследования видимого движения» (1912). [21] От этой статьи принято вести родословную гештальтизма. Его главный постулат гласил, что первичными данными психологии являются целостные структуры (гештальты), в принципе невыводимые из образующих их компонентов. Гештальтам присущи собственные характеристики и законы. Свойства частей определяются структурой, в которую они входят.

Как видно из воспоминаний Кёлера, причина их неудовлетворенности ситуацией в психологии была в том, что высшие психические процессы оставались вне точного экспериментального анализа, который ограничивался сенсорными элементами и принципом ассоциаций.

Прежде всего заслуживает внимания факт одновременного возникновения гештальтизма и бихевиоризма. Вертгеймер и Уотсон выступили с идеей реформы психологии одновременно в условиях нараставшей неудовлетворенности господствовавшими воззрениями на предмет, проблемы, объяснительные принципы психологии. Остро чувствовалась необходимость ее обновления. Как известно, в движении научного познания имеются как эволюционные периоды, так и периоды крутой ломки общепринятых представлений. Продуктом коренных сдвигов в психологическом познании явились и бихевиоризм, и гештальтизм. Их одновременное появление - показатель того, что они возникли как различные варианты ответа на запросы логики развития психологических идей. И действительно, оба направления были реакцией на сложившиеся научные стереотипы и протестом против них.

И бихевиористы, и гештальтисты надеялись создать новую психологию по типу наук о природе. Но для бихевиористов моделью скорее служила биология, а для гештальтистов - физика. Понятие о гештальте не считалось, таким образом, уникально-психологическим, приложимым лишь к области сознания. Оно было предвестником общего системного подхода ко всем явлениям бытия. Зарождался новый взгляд на соотношение части и целого, внешнего и внутреннего, причины и цели.

Многие представители этого направления уделяли значительное внимание проблеме психического развития ребенка, так как в исследовании развития психических функций видели доказательства правильности своей теории.

Ведущим психическим процессом, который фактически определяет уровень развития психики ребенка, с точки зрения гештальтистов, является восприятие. Именно от того, как воспринимает ребенок мир, доказывали эти ученые, зависит его поведение и понимание ситуаций.

Понятие об инсайте (от англ. insight - усмотрение) как о переструктурировании гештальта возникло как раз из исследований детского восприятия и стало ключевым в гештальт-психологии. Ему был придан универсальный характер. Оно стало основой гештальтистского объяснения адаптивных форм поведения, которые Торндайк и бихевиористы объясняли принципом «проб, ошибок и случайного успеха». [20,352]

Американские психологи получили первую информацию о гештальтизме в 1922 году, однако вначале встретили ее безразлично. Вскоре американские психологи смогли познакомиться с идеями новой школы непосредственно из уст ее лидеров. В 1924 году в Корнуэльский университет был приглашен для чтения лекций Курт Коффка, а в 1925 году в Гарвардский университет был приглашен Вольфганг Кёлер.

Идеи гештальтизма существенно повлияли на преобразование первоначальной бихевиористской доктрины и подготовили почву для необихевиоризма, который стал складываться на рубеже 30-х годов. К этому периоду главные представители гештальтистского направления, спасаясь от нацизма, иммигрировали в Соединенные Штаты Америки и устроились в различных университетах и научных центрах.

**1.2 Основные понятия и принципы гештальт-психологии**

Так что же такое гештальт? И какие принципы лежат в основе гештальт-психологии?

Гештальт (от нем. Gestalt - форма, образ, структура) - это пространственно-наглядная форма воспринимаемых предметов, чьи существенные свойства нельзя понять путём суммирования свойств их частей. [2,46]

Кёлер в качестве примера к пояснению данного термина приводил мелодию, которая узнается даже в случае, если она транспонируется в другие тональности. Когда мы слышим мелодию во второй раз, то, благодаря памяти, узнаем её. Но если её тональность изменится, мы все равно узнаем мелодию, как ту же самую.

Если сходство двух явлений (или физиологических процессов) обусловлено числом идентичных элементов и пропорционально ему, то мы имеем дело с суммами. Если корреляция между числом идентичных элементов и степенью сходства отсутствует, а сходство обусловлено функциональными структурами двух целостных явлений как таковых, то мы имеем гештальт. [3,33]

По мнению основателей гештальт-психологии, предметы, составляющие наше окружение, воспринимаются чувствами не в виде отдельных объектов, а как организованные формы. Восприятие не сводится к сумме ощущений, а свойства фигуры не описываются через свойства частей. Собственно гештальт являет собой функциональную структуру, упорядочивающую многообразие отдельных явлений.

Все вышеперечисленные свойства восприятия: константы, фигура, фон - вступают в отношения между собой и являют новое свойство. Это и есть гештальт, качество формы. Целостность восприятия и его упорядоченность достигаются благодаря следующим принципам:

) Близость (стимулы, расположенные рядом, имеют тенденцию восприниматься вместе).



Принцип близости. Правая часть рисунка воспринимается как три столбика.

2) Схожесть (стимулы, схожие по размеру, очертаниям, цвету или форме, имеют тенденцию восприниматься вместе).



Принцип схожести. Рисунок воспринимается как строки, а не как колонки.

3) Целостность (восприятие имеет тенденцию к упрощению и целостности).

) Замкнутость (отражает тенденцию завершать фигуру так, что она приобретает полную форму).



Принцип замкнутости. Рисунок воспринимается не как отдельные отрезки, а как круг и прямоугольник.

) Смежность (близость стимулов во времени и пространстве. Смежность может предопределять восприятие, когда одно событие вызывает другое).

) Общая зона (принципы гештальта формируют наше повседневное восприятие наравне с научением и прошлым опытом. Предвосхищающие мысли и ожидания также активно руководят нашей интерпретацией ощущений).

Сформировавшиеся гештальты всегда являются целостностями, завершенными структурами, с четко ограниченными контурами. Контур, характеризующийся степенью резкости и замкнутостью или незамкнутостью очертаний, является основой гештальта. [17,244]

При описании гештальта употребляется также понятие важности. Целое может быть важным, члены - неважными, и наоборот, Фигура всегда важнее основы. Важность может быть распределена так, что в результате все члены оказываются одинаково важными (это редкий случай, который встречается, например, в некоторых орнаментах).

Члены гештальта бывают различных рангов. Так, например, в круге: 1-му рангу соответствует центр, 2-й ранг имеет точка на окружности, 3-й - любая точка внутри круга. Каждый гештальт имеет свой центр тяжести, который выступает или как центр массы (например, середина в диске), или как точка скрепления, или как исходная точка (создается впечатление, что эта точка служит началом для построения целого, например, основание колонны), или как направляющая точка (например, острие стрелы). [18,327]

Качество «транспозитивности» проявляется в том, что образ целого остается, даже если все части меняются по своему материалу, например, если это - разные тональности одной и той же мелодии, а может теряться, даже если все элементы сохраняются, как в картинах Пикассо (например, рисунок Пикассо «Кот»). Транспозитивность отражает реакцию организма не на отдельные раздражители, а на их соотношение.

В качестве основного закона группировки отдельных элементов был постулирован закон прегнантности (Prägnanz). Прегнантность (от лат. Praegnans - содержательный, обремененный, богатый) - одно из ключевых понятий гештальт-психологии, означающее завершенность гештальтов, приобретших уравновешенное состояние, «хорошую форму». Прегнантные гештальты имеют следующие свойства: замкнутые, отчетливо выраженные границы, симметричность, внутренняя структура, приобретающая форму фигуры. При этом были выделены факторы, способствующие группировке элементов в целостные гештальты, такие как «фактор близости», «фактор сходства», «фактор хорошего продолжения», «фактор общей судьбы». [21]

Правило константности восприятия означает постоянство образа вещи при изменении условий ее восприятия. [20,351] Из констант восприятия принято различать константу размера, формы и яркости.

Одним из основных законов гештальт-психологии является закон «фигуры и фона». Он гласит, что простейшее формирование восприятия заключается в разделении зрительных ощущений на объект - фигуру, расположенный на фоне. Выделение фигуры из фона и удержание объекта восприятия включает психофизиологические механизмы. Клетки головного мозга, получающие визуальную информацию, при взгляде на фигуру реагируют более активно, чем при взгляде на фон. Фигура всегда выдвинута вперед, фон - отодвинут назад, фигура богаче фона содержанием, ярче фона. И мыслит человек о фигуре, а не о фоне. Однако их роль и место в восприятии определяется личностными, социальными факторами. Поэтому становится возможным явление обратимой фигуры, когда, например, при длительном восприятии, фигура и фон меняются местами.

Двадцатые годы прошлого века ознаменовались серьезными экспериментальными достижениями гештальт-психологии. Было предложено множество принципов и законов гештальта (около 114). На этой значительной теоретической базе со временем развилось и такое практическое направление работы как гештальт-терапия.

**1.3 Гештальт-терапия как развитие идей гештальт-психологии**

Феномен гештальт-терапии нельзя рассматривать в отрыве от личности ее основателя - Фредерика Перзла (1893-1970 гг.), который вместе с Лаурой Перлз и Полом Гудменом разработал основные идеи и методы этого направления.

Фредерик Перлз родился в Берлине в 1893 году.

В 1913 году он начал изучать медицину - без особого интереса, рассматривая ее как путь в философию и физиологию - и, примерно в 1916 году, обнаружил для себя Фрейда и психоанализ. По его собственному признанию, сексуальная проблематика захватила его. В 1921 наконец получает степень доктора медицины и начинает заниматься психиатрией с ее «медикаментами, электрическими штуками, гипнозом и разговорами».

В 1925 году Ф. Перлз начал изучать семилетний курс психоанализа, сначала у Вильгельма Райха, затем у Карен Хорни. Он называл этот период «бесполезной жизнью на кушетке»: Райх, по ощущениям Перлза, не может нащупать в нем ничего существенного, Перлз «чувствует себя тупым», а в Карен Хорни - влюбляется. Попытка подарить ей цветы приводит лишь к тому, что Хорни аналитически интерпретирует этот поступок. По всей видимости, Перлз обижен.

В 1926 году Перлз знакомится с Куртом Гольдштейном - неврологом и психиатром, сторонником целостного, холистического, подхода к организму (организм-как-целое), и становится его ассистентом. Как «верный фрейдистам», он спорит с Гольдштейном, но будет вынужден вернуться к холизму через 10 лет - уже в Южной Африке. Холистический подход становится одним из краеугольных камней будущей гештальттерапии: на нем базируется представление о взаимоотношении организм-окружающая среда. Постулируется, что человек и его окружение - это единая система, и психотерапия невозможна без анализа контакта между ними.

В 1927 году Перлз продолжает свой анализ и получает супервизию у психоаналитиков во Франкфурте, Вене и Берлине (Клара Гаппель, Елена Дейч, Пауль Шильдер, Отто Фенихель).

В 1930 году он женится на Лоре Познер. Лора, доктор психологии, занимается гештальт-психологией и знакомит Перлза со всеми последними разработками в этой области. Через нее же он получает доступ к экзистенциализму, в частности к философии Мартина Бубера (отношения Я-Ты и Я-оно) и к теологии Пауля Тиллиха (мужество существования). Кроме того, Лора участвует в семинарах Эльзы Гиндлер по экспрессивному движению. В гештальттерапии осознавание через движение и действие станет обычной практикой.

В 1933 году, после прихода к власти Гитлера, Фриц Перлз, Лора Перлз и их старшая дочь Рената уезжают в Голландию, а год спустя перебираются в Южную Африку. Перлз едет туда, формально оставаясь ортодоксальным психоаналитиком, и основывает там институт психоанализа. В 1936 году он отправляется в Мариенбад на психоаналитический конгресс со своей первой статьей «Оральное сопротивление». Работа подвергнута критике, где основным возражением является тезис, что сопротивление может быть только анальным. Впоследствии Перлз станет рассматривать отсутствие орального сопротивления, как один из факторов, облегчающих патологическую интроекцию.

В 1942 году Фриц пошёл в южноафриканскую армию, где он служил в качестве психиатра в звании капитана до 1946 года.

В 1946 году Перлз переехал в Нью-Йорк, а в 1960 году в Калифорнию, где работал как член Эзален-института в Биг Сур.

В 1951 году в соавторстве с Ральфом Хефферлином и Полом Гудмэном публикует книгу «Гештальт-терапия», в которой он впервые формулирует начала своего собственного терапевтического подхода. Вскоре после этого был организован Нью-Йоркский институт гештальт-терапии, центр которого находился в квартире Перлза.

В 1954 году был также создан Кливлендский институт гештальт-терапии, а к концу 50-х годов группы гештальт-терапии были организованы по всей стране.

В 1960 году Перлз переехал на западное побережье Соединенных Штатов, некоторое время жил и работал в Лос-Анджелесе.

В 1964 году он вошел в штат знаменитого Эсаленского института в Биг Сур, штат Калифорния. Перлз стал лидером в движении за раскрытие потенциала человека.

В 1969 году Перлз перебрался в Британскую Колумбию, где на острове Ванкувер основал гештальт-общину. В том же году он опубликовал две наиболее известные ныне работы - «Гештальт-терапия в дословном изложении» (Gestalt Therapy Verbatim), а также «Внутри и вне помойного ведра» (In and Out of the Garbage Pail).

Фриц Перлз умер в возрасте 76 лет 14 марта 1970 года после непродолжительной болезни. Незадолго до смерти он работал над двумя книгами - «Гештальт-подход» и «Свидетель терапии». Эти работы были изданы посмертно, в 1973 году. [21] Причем редактором, готовившим материалы к этим книгам для издательства был Ричард Бэндлер, основатель НЛП - еще одного известного направления в современной психологии и терапии.

Поскольку Ф. Перзл долгое время занимался психоанализом, на его творчество значительное влияние оказали работы Зигмунда Фрейда, которого он называл своим учителем и с которым спорил в своих книгах, а также Вильгельма Райха, идеи о «мышечном панцире» которого он также часто упоминал в своих трудах.

Справедливости ради надо сказать, что не только психоанализ и гештальт-психология оказали влияние на развитие гештальт-терапии. Философская феноменология Эдмунда Гуссерля, психологическая «теория поля» Курта Левина, а также и другие источники - в частности восточные религиозные учения, медитация, психоделический опыт и опыт работы с телом. [9,5] Некоторые ученые в свое время даже упоминали сходство некоторых черт гештальт-терапии и системы Станиславского. [7,23]

В результате органичного сплава вышеперечисленных взглядов и учений получилось динамично развившееся направление психотерапии, которое смогло не только прояснить некоторые «белые пятна» психологической науки того времени, но и расширить инструментарий психологов и терапевтов. В отличие от гештальт-психологии и ее теоретических вопросов исследования восприятия, памяти и мышления, гештальт-терапия способна дать нам ответ на вопрос: «А что с этим всем можно делать?» Но прежде чем приступить к целям и методам работы гештальт-терапии, стоит ознакомится с ее понятийным аппаратом.

**1.4 Основные понятия гештальт-терапии**

Понятийный аппарат гештальт-терапии достаточно широко и подробно описан в трудах Ф. Перлза и его последователей. Некоторые понятия, используемые в гештальт-терапии знакомы нам из трудов психоаналитиков. Описывать его весь нет смысла в данной работе, но на основных моментах думаю можно остановиться.

Центральное понятие теории Ф. Перлза - положение о том, что организм стремится к сохранению баланса, который постоянно нарушается потребностями организма и восстанавливается благодаря их удовлетворению или ограничению (гомеостаз). [13,105]

Поскольку потребности эти многочисленны и каждая из них угрожает равновесию организма, гомеостатический процесс продолжается непрерывно. Вся жизнь характеризуется этой постоянной игрой равновесия и неравновесия в организме.

Если гомеостатический процесс до некоторой степени нарушается, так что организм слишком долго остается в состоянии неравновесия, - это значит, что он болен. Если процесс гомеостаза терпит полную неудачу, - организм умирает. [9,7]

Трудности, которые возникают между индивидом и обществом, заканчиваются социальными отклонениями в поведении или неврозами. Неврозы характеризуются разнообразными формами избеганий, в основном избегания контакта. [12,18]

Соответственно, патологическая психология - это наука, изучающая прерывания, сдерживания и другие нарушения процесса творческого приспособления. Например, мы должны рассматривать тревогу (постоянно присутствующую в неврозах) как результат прерывания возбуждения творческого развития, сопровождающийся удушьем; а различные невротические «характеры» - как стереотипные паттерны, ограничивающие гибкий процесс творческого подхода к новым явлениям. Поскольку контакт с реальностью появляется в ходе творческого приспособления организма и среды, а у невротика этот процесс блокирован, он «теряет контакт» со своим миром; вместо мира появляются галлюцинации, он все больше заполняется проекциями, вычеркивается или становится нереальным какими-либо другими способами. [11,13]

Фриц Перлз считал, что невроз как нарушение контактной границы вызывается первоначально действием четырех различающихся между собой механизмов. Этими механизмами являются - интроекция, проекция, слияние и ретрофлексия.

Интроекция (от лат. intro - внутрь и лат. jacio - бросаю, кладу) - это бессознательный психологический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. Включение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им от других людей взглядов, мотивов, установок и пр. (интроектов). [14,67]

Психологический процесс ассимиляции в значительной степени похож на физиологический. Понятия, факты, нормы поведения, мораль, этические, эстетические, политические ценности - все это первоначально приходит к нам из внешнего мира. В нашем уме нет ничего, что не пришло бы из среды, но в среде также нет ничего, для чего не существовало бы органической потребности, физической или психологической. Все это должно быть переварено и усвоено, чтобы стать подлинно нашим, частью нашей личности.

Если же мы некритически, целиком принимаем что-то на веру, потому что кто-то так сказал, или потому что это модно, или безопасно, или соответствует традиции, или, наоборот, потому что это не в моде, опасно или революционно, - все это откладывается в нас тяжелым грузом. Это несъедобно, это чужеродные тела, хотя мы и дали им место в своем уме. Такие непереваренные установки, способы действия, чувства, оценки психологически называются интроектами, а механизм, посредством которого эти чуждые образования попадают в личность, мы называем интроекцией. [9,23]

Противоположностью интроекции Ф. Перлз считал проекцию.

Проекция - это черта, положение, отношение, чувство или фрагмент поведения, которое в действительности принадлежит вашей личности, но не ощущается вами таким образом, а приписывается объектам или людям в окружении и затем переживается как направляемое ими на вас, а не наоборот. Например, проецирующий, не сознавая, что он отвергает других, полагает, что они отвергают его; или, не сознавая, что он относится к другим сексуально, полагает, что они смотрят на него с вожделением. [10,432]

Слияние (confluence) - это когда индивид вообще не чувствует границы между собой и средой, когда он полагает, что он и среда - одно, он находится в слиянии с ней. Части и целое оказываются неразличимыми.

Новорожденные дети живут в слиянии; они не различают внутреннее и внешнее, себя и других. В моменты экстаза или крайней концентрации взрослые люди также чувствуют себя в слиянии с окружающим. Ритуал требует такого чувства слияния, в котором границы исчезают, и индивид чувствует себя в максимальной степени собой благодаря тому, что он столь интенсивно отождествлен с группой. То, что ритуал вызывает столь экзальтированные чувства и интенсивные переживания, отчасти объясняется именно тем, что обычно мы чувствуем границу между собой и другими очень отчетливо, и ее временное растворение производит на нас очень сильное воздействие. Но если это чувство глубокой идентификации является хроническим, и индивид неспособен видеть различие между собой и остальным миром, он психологически болен: он потерял чувство себя.

Человек, находящийся в состоянии патологического слияния, не знает, что такое он и что такое другие. Он не знает, где кончается он сам и где начинаются другие. Не сознавая границу между собой и другими, он не способен на контакт с ними, но также не может и отделиться от них. Он не способен даже на контакт с самим собой. [9,26]

Ретрофлексия буквально означает «обращение назад». Ретрофлексия поведения - это делание себе того, что первоначально человек делал, пытался или хотел делать другим людям или объектам. Различные энергии перестают направляться наружу, где они должны были осуществлять манипулирование в ситуации, изменять среду так, чтобы были удовлетворены какие-то потребности; вместо этого человек обращает деятельность, подставляет себя на место среды в качестве объекта действия, в качестве цели поведения. В той мере, в какой он это делает, его личность разделяется на «делающего» и «испытывающего действие». [10,361]

Почему начавшееся в направлении наружу действие не продолжает развиваться в том же направлении? Потому что человек встретился с препятствием, которое в тот момент было для него непреодолимым. Среда - по большей части другие люди - оказалась враждебной его усилиям удовлетворить свою потребность. Люди фрустрировали его намерения и наказывали его. В таком неравном состязании ребенок - а, как правило, это происходит в детстве - не мог не проиграть. Далее, чтобы избежать боли и опасности, связанных с новыми попытками, он сдался. Среда, будучи сильнее, побеждает и отстаивает свои желания, подавляя его желания.

**2. Методологические основы гештальт-терапии**

**.1 Принципы гештальт-терапии**

Список основных принципов гештальт-терапии очень прост и понятен даже людям, напрямую не связанным с психологией и психотерапией. Основными принципами этого направления являются: актуальность (работа в настоящем), стремление к развитию осознанности и развитие способности принимать ответственность за свою жизнь. [6,82]

Вот что о принципах и установках гештальт-терапии пишет Клаудио Наранхо: «Если мы захотим составить список невыражаемых моральных установок гештальт-терапии, то он будет либо длинным, либо коротким в зависимости от уровня общности или частности нашего анализа. Без претензии на системность и полноту здесь мы приводим импрессионистское понятие стиля жизни по порядку:

) Жить сейчас: концентрироваться на настоящем, а не прошлом и будущем.

) Жить здесь: иметь дело с тем, что есть, а не с тем, чего нет.

) Не давать воли воображению: воспринимать реальность.

) Прекратить ненужное обдумывание; лучше пробовать и видеть.

) Выражать, а не манипулировать, объяснять, оправдывать, судить.

) Отдаться неприятному и болезненному как удовольствию; не ограничивать сознание.

) Не принимать других «долженствований», кроме своих собственных: «Не сотвори себе кумира».

) Будь полностью ответствен за свои поступки, чувства, мысли.

) Будь таким, каков ты есть.

Парадокс, что подобные установки могут явиться частью моральной философии, определенно рекомендующей не следовать никаким установкам и правилам, может быть разрешен, если смотреть на них с точки зрения справедливости, а не долженствования. Ответственность, например, это не обязанность, а неизбежный факт: мы и есть ответственны за все, что делаем. Единственной нашей альтернативой будет либо признать ответственность, либо отвергнуть ее. Все, что говорит гештальт-терапия, заключается в том, что, принимая правду (от неделания к невмешательству), мы растем: растет наше сознание. Оно излечивает нас от нашей лжи. [16,182]

Думаю, что эти специфические правила гештальт-терапии могут быть в свою очередь, сведены к трем общим принципам, о которых я говорил раньше:

) Оценка настоящего, актуальность (своевременность против прошлого и будущего), пространственная (наличие против отсутствия) и вещественная (действие против символа).

) Оценка сознательности и восприятия.

) Оценка целостности или ответственность». [7,38]

Конечно, нельзя забывать и про принципы всех учений, которые послужили основанием для создания гештальт-терапии. Это и принцип «холизма» и принципы полевой психологии К. Левина и многое другое. Вышеупомянутые принципы скорее являются вершиной, субстратом и логическим заключением из всех направлений научной мысли, давших начало гештальт-терапии.

**2.2 Цель применения методик гештальт-терапии**

Цель любого лечения, психотерапевтического или какого-либо другого, заключается в восстановлении баланса в организме, поддержании оптимального функционирования, удалении напластований и компенсации недостатков. [12,92]

Основными результатами гештальт-терапии являются расширение осознавания и способность присваивать собственный опыт. Расширение осознавания - очень медленный процесс. Ритм осознавания индивидуален.

Способность присваивать собственный опыт описывается в гештальтерапии с помощью цикла опыта. Цикл опыта - это каждый конкретный контакт с окружающим миром. Д. Зинкер выделяет шесть этапов:

ощущение;

осознавание;

мобилизация энергии или возбуждение;

действие;

контакт;

отступление. [4,157]

На каждом этапе могут возникнуть осложнения. Наше осознавание должно быть ясным и отчетливым. Если осознавание подкрепляется достаточной энергией, мы можем прямо двигаться к тому, чего хотим. Действия ведут к контакту с окружающей средой и сопровождаются чувством удовлетворения, разрешением и завершением. Мы можем выйти из ситуации, расслабиться и уйти. Ясный и завершенный выход дает нам свежий опыт и не сопровождается тягостным ощущением незавершенности. Затем наступает новое осознавание, и цикл наступает снова. Задача терапевта состоит в том, чтобы помочь понять, как и где система «тормозит» свое движение и как использовать коллективное осознавание и энергию, чтобы преодолеть место торможения системы.

**2.3 Приемы и методы гештальт-терапии**

Поскольку базовая идея гештальт-терапии основана на способности психики к саморегуляции, на творческом приспособлении организма к окружающей среде и на принципе ответственности человека за все свои действия, намерения и ожидания, то из этого логично следует комплекс мер и методов, служащих для того, чтобы вернуть клиенту утерянный гомеостаз.

Основная роль терапевта заключается в том, чтобы фокусировать внимание клиента на осознавании (awareness) происходящего «здесь и сейчас» (а в интерпретации Ф. Перлза: «здесь и как»), ограничении попыток интерпретировать события, привлекать внимание к чувствам-индикаторам потребностей, собственной ответственности клиента как за реализацию, так и за запреты на реализацию потребностей. Отдельные гештальт-терапевты считают, что при правильной постановке гештальт-терапия (в отличие от психоанализа) не вызывает сопротивления клиента. [19,259]

Более того, некоторые исследователи указывают, что борьба терапевта с сопротивлением не принесет ничего, кроме увеличения интенсивности симптома. [8,84] В связи с этим сопротивление клиента, неизбежно возникающее в терапии, стоит использовать как способ поиска реальной, но не осознаваемой, потребности клиента.

Для того, чтобы подчеркнуть значимость концентрации на моменте «здесь и сейчас» Клаудио Наранхо даже предложил ввести новый термин - «презентификация»: «Как и в случае с мечтами и фантазиями о будущем, в гештальте существует свой подход и к прошлому, который я предложил называть презентификацией (восприятие прошлого с точки зрения настоящего). Посредством обыгрывания пациент снова ставит себя в ситуацию, воспоминания о которой преследуют его, и управляется с ней, как если бы она была в настоящем». [7,157]

Существует, по крайней мере, два пути, в которых концентрация на настоящем отражена техническим репертуаром гештальт-терапии. Один - это откровенная просьба к пациенту следовать его намерениям, здесь выражается то, что выходит в его теперешнее поле сознания. Чаще всего это сопровождается наставлением воздержаться от осмысливания во имя чистого самонаблюдения. Другой путь - это презентификация прошлого или будущего (или фантазии в целом).

В практическом сеансе гештальт-терапевт фокусирует внимание клиента на осознании процессов протекающих «здесь и теперь» в каждый момент настоящего времени. Посредством этого гештальт-терапия развивает осознанность, ответственность и восстанавливает способность к переживанию своих реальных эмоций и чувств. Методы гештальт-терапии направлены на развитие целостного образа человека в пяти сферах его жизни:

физической (все аспекты материальной и физической жизни человека: материальное благополучие, физическое здоровье, сексуальная зрелость),

эмоциональной (сфера эмоциональных переживаний, чувства и способность к их выражению и пониманию),

рациональной (способности к рациональному мышлению, планированию, анализу, способности к творчеству, умение предвидеть и создавать себя и окружающий мир),

социальной (отношения с другими людьми, культурное окружение, весь комплекс социальных отношений человека),

духовной (место и знания человека о самом себе и окружающем космосе, знание законов жизни и духовные ценности и смыслы, на которые опирается человек). [1,144]

Основные приемы работы и техники гештальт-терапии - осознавание, фокусировка энергии, принятие ответственности, работа с полярностями, монодрама. Также в работах Ф. Перлза упоминаются еще и такие приемы и техники как визуализации, употребление в речи первого лица единственного числа, телесное сосредоточение и другие. Некоторые приемы работы пересекаются с другими направлениями психотерапии, например, известная техника работы с клиентом «горячий стул» (или «пустой стул»).

Кроме того, в соответствии от механизма нарушения границы контакта может меняться и стратегия терапии.

Например, про работу с проекциями Ф. Перлз следующее: «Не всегда легко различить то, что действительно наблюдается, и то, что является воображаемым. Но ошибка быстро выясняется, когда создается какое-нибудь ясное противоречие; проективное поведение тогда сознается как безумное, галлюцинаторное, и вы говорите: «Не знаю, как только я мог такое подумать». Но по большей части проецирующий может найти «доказательства» того, что воображаемое наблюдается. Такие рационализации и оправдания всегда будут в распоряжении того, кто их ищет. В тонкостях и многосторонних аспектах большинства ситуаций проецирующий может (до стадии паранойи) усматривать какую-либо действительно существующую деталь - может быть, какую-то незначительную обиду или что-нибудь вроде этого, - и затем фантастически ее раздувать. Так он сам наносит себе вред, - или, на его языке, оказывается жертвой принесения вреда.

В повседневной жизни распространенный случай параноидальной проекции - это ревнивый муж или ревнивая жена. Если вы склонны к ревности и постоянно подозреваете или «доказываете» неверность, посмотрите, не подавляете ли вы сами желание быть неверным тем самым образом, какой вы приписываете партнеру? Примените детали своих подозрений к себе как ключ: то есть вы бы делали это именно таким образом, с такими же тайными звонками по телефону и пр.

Второй важный источник параноической ревности также проективен. Ревнующий партнер подавляет свои гомосексуальные (или лесбианские) импульсы, и воображает, что партнер любит другого мужчину (или другую женщину), и вызывает образы их близости. Эпитеты, которые он адресует воображаемым любовникам - те самые, которые он (она) обратил бы к собственным табуированным импульсам.

Во всех этих случаях степень очевидности или противоречивости несущественна. Ревнивому мужу или раздражительной свекрови не помогут доказательства, что они неправы; ситуация повторится со столь же необоснованными доказательствами обвинения. Проецирующий привязывается к своей пассивно-страдательной роли и избегает какого бы то ни было продвижения.

Исключительно важный и опасный класс проекций - это предрассудки - расовые, классовые; антисемитизм, антифеминизм и пр. В каждом таком случае, помимо других факторов, действует приписывание принижаемой группе тех самых черт, которые реально принадлежат самому обладателю предрассудка, но которые он отказывается сознавать. Ненавидя собственную «животность» и отказываясь смотреть ей в лицо (хотя часто она, если ее поставить в надлежащий контекст, оказывается полезным импульсом организма), обладатель предрассудка полагает и «доказывает», что презираемая раса или группа «не выше животных». [10,435]

О работе с ретрофлексией Ф. Перлз высказывается следующим образом: «Теоретически лечение ретрофлексии просто: нужно вновь обратить направление ретрофлектирующего акта изнутри наружу. При этом энергии организма, ранее разделенные, вновь соединятся и разрядятся в направлении среды. Блокированный импульс получит возможность, по крайней мере, выразиться, а может быть и получить удовлетворение. Тогда, как в любом случае, когда подлинная потребность организма удовлетворена, возможен отдых, ассимиляция и рост.

Практически, однако, обратный поворот ретрофлексии не осуществляется так прямо. Все части организма выступают на защиту ретрофлексии, как бы в предотвращении катастрофы. Человека охватывают замешательство, страх, вина и он пытается обвинить самого себя. Попытка обратить ауто-агрессию, разорвать клинч двух частей личности, вызывают такую реакцию, как будто осуществляется нападение на тело, на его «природу», на саму его жизнь. Когда находившиеся в клинче части начинают освобождаться и разделяться, человек испытывает невыносимое возбуждение, ради уменьшения которого ему может понадобиться временно снова вернуть свой клинч. Эти возрождаемые непривычные чувства требуют постепенного привыкания и научения ими пользоваться». [10,363]

При подходе к интроекциям Ф. Перлз рекомендует несколько изменить стратегию: «В работе с интроекцией мы будем использовать ту же технику сосредоточения и развития, которая применялась к ретрофлексии, но есть одно существенное различие в процедуре. В ретрофлексии как сам ретрофлексирующий акт, так и поведение, которое держится под контролем, являются составными частями личности, и прежде всего нужно принять тождество с обеими частями, а, во-вторых, - найти новую интеграцию, в которой обе части найдут внешнее выражение. Интроекция же состоит из материала - способа поведения, чувствования, оценки, - который вы приняли в свою систему поведения, но не ассимилировали таким образом, чтобы это стало действительной частью вашего организма. Вы приняли это в себя насильно, посредством насильственной (а, следовательно, - ложной) идентификации, так что, хотя теперь вы будете сопротивляться изъятию этого, как будто это нечто вам дорогое, - но в действительности это чуждое тело». [10,408] Одним из способов улучшить критическое осмысление информации по мнению Ф. Перлза является и правильное отношение к пережевыванию обычной пищи, поскольку человек, склонный к интроекциям, обычно не внимательно и жадно заглатывает любую пищу, как телесную, так и духовную. И в этом убеждении снова проявляется принцип «холизма» о том, что тело и душа - это части единой системы.

**3. Практика применения и критическое осмысление отдельных моментов гештальт-подхода**

**.1 Практические примеры применения гештальт-подхода в терапии**

Практика применения гештальт-терапии чрезвычайно широка. Ее применяют при работе с семьями, наркозависимыми, военнослужащими и населением, побывавшими в зонах военных конфликтов и другими категориями населения.

В силу ограниченного объема данной работы приведу лишь пару примеров реальных терапевтических сессий, но зато с ремарками и объяснениями мастеров гештальт-терапии, для того чтобы было понятно, что происходит.

Вот пример одной из сессий, которые Джозеф Зинкер относит к индивидуальной терапии конфликта:

«Давайте рассмотрим проработку конфликта с одним партнером.Индивидуальная терапия может позволить клиенту научиться с большим уважением относиться к точке зрения своего партнера. Человеку легче принять точку зрения другого, когда ее можно приблизить к своей собственной.

Терапевт: Габриэль, назовите некоторые конфликты, которые возникают у вас с женой, Сью.

Габриэль: Мне не нравится, что она такая странная - в восемь часов вечера она уже скисает.

Терапевт: А что делаете вы, когда она «скисает»?

Габриэль: Я могу оторваться. Когда она уходит спать, дом принадлежит мне, и я могу делать, что мне вздумается. Но в то же время мне бы хотелось, чтобы она была рядом и я мог бы уделить ей внимание.

Терапевт: То есть вы хотите сказать, что у вас остается много энергии, в то время как она окончательно измотана?

Габриэль: Да.

Терапевт: В чем заключаются другие конфликты?

Габриэль: Мне бы хотелось больше ярких сексуальных переживаний в наших супружеских отношениях. Они, к сожалению, совсем не такие, каких я хотел бы. В общем, паршивенькие. Я бы хотел, чтобы Сью уделяла больше внимания мне и нам обоим, чтобы она смогла хоть на время отставить детей в сторону. Мне кажется, этого не происходит. Когда я иду домой, то чувствую, что меня ждет что-то очень нудное, поэтому я много времени провожу вне дома.

Терапевт: В чем заключается эта нудность?

Габриэль: Ну… простые вещи - приготовление пищи, уборка.

Терапевт: Меня интересуют разница в уровне вашей энергии и ваш сексуальный конфликт. С чем из них вы хотели бы поработать?

Габриэль: Они связаны друг с другом, как двоюродные братья.

Терапевт: Да, это так. Я скажу вам, что думаю об этом. Я бы хотел, чтобы вы представили себе, что ваш конфликт со Сью является и вашим внутренним конфликтом. Он находится внутри вас, это часть Сью, и вы можете поработать с ней в отсутствии Сью. Примите ее внутрь себя, потому что сначала так легче посмотреть на проблему. Представьте себе, что эту вашу часть, которую мы назвали «Сью», мы посадили на этот стул, а сексуально неудовлетворенный Габ сядет на тот стул, и они поговорят между собой. Но помните: вы говорите с частями вашего собственного «я», а не со Сью. Вам все понятно?

Габриэль: Кое-что я понял и хотел бы попробовать.

Терапевт: Сейчас пока не ясно, в чем заключаются полярности. Поэтому потратим несколько минут на поиск полярностей.

Габриэль: Пока вы говорили, что-то стало вырисовываться. Я могу начать.

Терапевт: Я буду рядом.

Габриэль 1: Я так взволнован. У меня появилось пять новых идей. Неужели я разговариваю сам с собой?

Терапевт: Да, вы говорите с самим собой.

Габриэль 2: Пять новых идей? А как насчет сто одной новой идеи?

Габриэль 1: Эти новые идеи такие интересные. Первая идея такая необыкновенная, я думал о ней по дороге сюда и хочу рассказать тебе о ней.

Габриэль 2: Через пару минут я собираюсь пойди и проверить банковские счета.

Габриэль 1: У меня появилась идея по поводу книги, над которой я работаю, это очень хорошая идея.

Габриэль понимает, что в предыдущем перевоплощении он говорил скорее как его жена Сью, а не как часть себя. Он сообщает терапевту, что не стал бы говорить о банковских счетах, а Сью стала бы. Терапевт просит Габриэля ответить так, как мог бы ответить он.

Габриэль 2 (говорит значительно медленнее): У тебя всегда много новых идей, а эта-то, что тебе нужно? Действительно новая? Ведь у тебя есть много старых, которые ты так и не использовал.

Терапевт: Обратите внимание, что на втором стуле вы говорите значительно медленнее.

Габриэль: Я и чувствую себя надежнее.

Терапевт: Это хорошо. Постарайтесь почувствовать, чего вам не хватает здесь (жест в сторону первого стула).

Габриэль 2 (медленно): Ты знаешь, что существует такая вещь, как земное притяжение? Я чувствую его. Оно охватывает меня и опускает на стул. Сидя на стуле, я чувствую его обеими ногами. Когда я сижу на этом стуле и смотрю на тебя, сидящего на другом стуле, мне кажется, что для тебя земное притяжение ничего не значит. Кажется, ты можешь повернуться в одну сторону, а потом совершенно в другую.

Габриэль 1: Забавно, не правда ли?

Габриэль 2: Ты весь в этом, порхающий как бабочка. Это очень печалит меня. (На его глазах слезы. Долгое молчание.)

Терапевт: Вы знаете, о чем эта печаль?

(После долгого молчания Габриэль кивает головой.)

Терапевт: Что вы чувствуете сейчас?

Габриэль: Покой.

Терапевт: Я хотел бы прервать нашу работу, хотя знаю, что она не закончена. Мне хотелось бы узнать, что бы вы хотели сказать тому взволнованному Габриэлю о нем и Сью? Что бы могли посоветовать? Что бы вы могли сделать для него с помощью той вашей части? Научите его, как ему быть, чтобы в следующий раз ему не было скучно и он смог бы испытывать возбуждение, знал, как ему обходиться с ним?

Габриэль: Когда ты входишь в дом, в той нудности, которая ждет тебя там, есть своя прелесть, есть свой резон.

Терапевт: Замените «она» на «он».

Габриэль: У тебя есть свой резон. С кем я разговариваю?

Терапевт: Вы говорите с Габриэлем о Сью. Все это происходит, когда вы входите в дом. Вы его советчик.

Габриэль: Когда ты входишь в дом, в том, что ты называешь «нудностью», есть своя прелесть. В этом содержатся важные основы человеческого бытия, позволяющие тебе порхать. У тебя есть место, куда можно прийти. У тебя есть Сью, к которой ты можешь прийти. Когда ты дома, Сью может упорхнуть от тебя и вернуться тебе. Ей тоже это нужно. В этом есть устойчивость, но в этом есть и нечто волнующее. Ты не должен считать, что дом гарантирован тебе навсегда, без всего этого твое порхание не будет иметь центра притяжения.

Терапевт: Скажите ему, что он должен уважать Сью именно за то, что он так критикует. Видите, существуют некоторые части ее личности, к которым он (к первому стулу) относился критически. Чем бы он мог восхищаться в Сью из того, что раньше критиковал?

Габриэль: Я не могу точно сказать, что критиковал в ней, вот только - «почему ты больше не…»

Терапевт: «Почему ты больше не радуешься?» Что бы вы хотели сказать ему? Он из тех, кого нужно стимулировать. Что бы вы могли сказать ему, что помогло бы ему легче относиться к тому, что он критикует. Особенно по поводу того, что Сью говорит ему: «Почему ты больше не…»? Что вы можете сказать ему о своем чувстве земного притяжения?

Габриэль: Эта моя часть глупа… что хорошо. Я не пытаюсь поддаваться на каждое слово, которое вы говорите. Не пытаюсь все понять.

Терапевт: Я думаю, это ответ. Почему бы вам не превратить его во что-то хорошее и не воспользоваться этой идеей с пользой для себя?

Габриэль (первому стулу): Я хочу, чтобы ты понял: время, которое ты проводишь здесь (второму стулу) - время, которое ты считаешь пустым, скучным, оздоровительным временем безделья, - это главное. (Терапевту) Возможно, это больше внутреннее, я не представляю себе, как бы Сью могла присоединиться к этому.

Терапевт: Вам трудно построить такой мост.

Габриэль: Она всегда заинтересована в моем возбуждении.

Терапевт: Конечно, и потом она могла бы быть опорой, скукой и сохранять все это. Позвольте мне попробовать построить этот мост для вас здесь. Если бы я изображал вас, пользуясь вашей идеей, я бы сказал: «Габ, позволь себе быть глупым. Это нормально - позволить себе поглупеть. Доставь себе это удовольствие». Попробуйте сказать это сейчас, невзирая на свою глупость.

Габриэль: Мне кажется, что, невзирая на мою глупость, я остаюсь в своей шкуре и не могу влезть в твою. У меня есть своя собственная территория. А у тебя - своя. Невзирая на мою глупость, я оставляю тебе место.

Терапевт: Кто это? «Ты» здесь?

Габриэль: Сью.

Терапевт: Значит, мы поменялись местами: теперь на этом стуле сидит Сью. И вы лучше понимаете, что вам нужно, чтобы быть с ней, и как разобраться в этом конфликте?

Габриэль: Все это очень выразительно. Я чувствую, что все это было не зря.

Терапевт (шутливым тоном): У вас опять появилось много новых идей?

Габриэль: Нет, и я не чувствую себя выскочкой со всеми своими новыми идеями. Я чувствую, будто те идеи, которые появились оттого, что я пережил здесь, находятся во мне: Они не на поверхности - они здесь, во мне.

Терапевт: Спасибо.

То, что было описано здесь, не является семейной терапией, но такая работа позволила Габриэлю исследовать конфликт со своей партнершей. Подобная интервенция может быть использована в семейной терапии с одним человеком, который предъявляет один или два конфликта со своим партнером. Потратьте на это пятнадцать минут и дайте возможность одному партнеру поработать с конфликтом, как если бы он был его внутренней проблемой. Затем поменяйте роли и сделайте то же самое со вторым партнером. Такая процедура даст каждому возможность почувствовать себя на месте другого. Вот что ощутил Габриэль. Вместо того чтобы по-прежнему критиковать тихий и мирный способ существования Сью, он нашел эти качества в самом себе и заключил со Сью более глубокий союз.

Этого можно достичь, если вы, называя имя своего партнера, вступаете в борьбу с той частью самого себя, которую не любите, стыдитесь, отрицаете или просто не знаете о ней. Вы можете собрать то, что кажется вам наиболее ужасным в характере другого человека, и лучше понять его. Из этого следует, что учиться лучше у своего врага, чем у друга, хотя я считаю, что нет необходимости слишком тесно ассоциировать себя со своими врагами». [4,97]

А вот отрывок из работы с клиентом самого Ф. Перлза с его пояснениями:

«Фриц: Так что давайте поработаем немного над небольшими отрывками. Давайте пройдем с некоторыми из вас все четыре шага, чтобы вы получили представление о том, как делать это систематически, чтобы что-то начало происходить. Кто хочет быть первым?

Расс: Я стоял на горе, - вроде этих гор, которые видны отсюда. Там был мой друг, близкий друг, он сидел на коленях. Казалось, что с ним все в порядке. У него был котелок, голубая тарелка и чашка, они вроде были поставлены в ряд.

Фриц: Хорошо. Давай сделаем второй шаг. Расскажи этот отрывок сна, - я полагаю, что это не весь сон, - расскажи этот отрывок в настоящем времени.

Расс: Крис сидит… ты сидишь прямо передо мной. На коленях. И прямо перед тобой я вижу котелок, голубую тарелку и чашку. (Фрицу). Нужно ли мне теперь рассказывать остальное?

Фриц: Нет. Я хочу брать только отрывки, чтобы вы создавали сцены. Сделай из этого пьесу. Покажи, где он сидит, где тарелка и пр.

Расс: Крис. Вот это Крис. Вот здесь котелок, тарелка и чашка, а там, сзади, горы, а тут, вокруг, что-то вроде сена, мертвая трава. Я вот здесь, смотрю. Я поднимался по этой тропинке, которая идет вокруг горы, сзади. И затем я останавливаюсь

Фриц: Не можешь ли сделать это еще раз? Я полагаю, ты немного ленив. Вставай, и действительно организуй сцену, покажи нам всю драму.

Расс: Тропинка проходит вот здесь и продолжается…

Фриц: Где, где?

Расс: Извини?

Фриц: Продолжай идти вокруг горы.

Расс: До встречи, Крис.

Фриц: О'кей.

Расс: Вот он опять. (Проходит круг, останавливается напротив горячего стула).

Фриц: Не смотри на меня. Ты постановщик, и тебе разговаривать с актерами. Сейчас ты постановщик.

Расс (пожимает плечами): Так что происходит? Что это такое? Котелок, тарелка, чашка. Что ты делаешь? (превращается в Криса) Посмотри-ка. (Он берет тарелки и начинает вертеть ими, как при игре в «скорлупки», делая руками подметающие движения). Смотри. Как ты думаешь, что под этим котелком? Голубая тарелка. Что, ты думаешь, под тарелкой? Чашка.

Фриц: О'кей. Теперь разыгрывай, как актер, различные элементы. Стань своим другом, стань тарелкой, тропинкой. Если у тебя возникнут трудности, расскажи о них. Если, например, я тропинка, то я существую таким-то образом.

Я хочу предупредить вас, что есть только одна ошибка, которую вы можете сделать. Вы можете начать интерпретировать. Если вы начнете интерпретировать, все пропало. Вы попадетесь в интеллектуальную, фрейдистскую игру. Вы начнете каталогизировать интереснейшие инсайты в интеллектуальную коробочку, и, будьте уверены, не произойдет ничего реального.

Не интерпретируй, просто побудь этой вещью - тарелкой, котелком, своим другом.

Расс: Крис, смотри на этого Расса. Посмотри, что я могу сделать. Можешь ли ты следить за мной? Это такая хитрость…

Фриц: Сейчас, если бы мы уже работали с ним, я бы сказал ему: повернись…

Расс: Прямо сейчас?

Фриц: Повернись. Будь этим парнем, сыграй это для аудитории.

Расс (группе): Посмотрите. Можете ли вы уследить за мной? Это чертовски быстро. Вы думаете, что под котелком тарелка, да? А что под тарелкой? Котелок. А что под котелком? Тарелка. Все одновременно.

Фриц: Замечаете, насколько иначе он ведет себя, чем вчера, когда он был таким застенчивым парнем? Удобно ли тебе сейчас в этой роли?

Расс: Мне удобно, и я чувствую себя дьявольски неуловимым.

Фриц: Хорошо. Побудь чем-нибудь еще. Побудь тропинкой.

Расс: О'кей. (Пауза). Я - тропинка.

Фриц: В чем твоя цель, Тропинка? Какова твоя форма, каково твое состояние?

Расс: Я - тропинка. Я на этой горе. Я хорошая, удобная тропинка. Идти по мне нетрудно.

Фриц: Скажи это еще раз.

Расс: Идти по мне нетрудно. (Пауза) Вокруг меня много красивых пейзажей. Много мест, куда стоит прийти. И есть места для разбивки лагеря. Я, м-м, поднимаюсь до вершины горы. Люди поднимаются по мне до вершины.

Фриц: Скажи это еще раз.

Расс: Люди поднимаются по мне до вершины. (Пауза) Это обидно.

Фриц: Смотрите, мы не интерпретируем, но нечто происходит.

Расс: Расс идет по мне, но он остановился. Сейчас он с Крисом. Он все еще на мне.

Фриц: Хорошо. Мы имеем определенную встречу, которую можем использовать. Мы сейчас прервем сон ради момента встречи. Ты - тропинка, а вот это (указывает на пустой стул) - Расс. Поговорите друг с другом. Напиши сценарий такого разговора.

Расс: Ты идешь по мне, я знаю. Ты не так плох. У тебя тяжелые ботинки, тяжелее обычных. (Пересаживается на пустой стул). Ну, я думаю, они хорошо держатся за землю. (Пересаживается). Ты стираешь меня. Я… ты… вы ходите по мне, ужасное количество парней, в тяжелых ботинках. Почему бы вам не сойти с меня? Зачем вам эта чертова тропинка? Черт возьми, я вам не нужна! (Расс) Если я сойду с тебя, Тропинка, я могу заблудиться. Я могу упасть. Ты - безопасная. Ты - ровная, на тебе все устроено. Кто-то здесь уже прошел, так что я не заблужусь.

Фриц: Хорошо, я хочу прервать тебя здесь. Как видите, нечто начинает происходить. Вы чувствуете, что нечто просыпается.

Расс: Угу.

Фриц: Мы только прикоснулись к небольшому фрагменту сна и немного над ним поработали. Я думаю, что если кто-то возьмет один свой сон и проделает над ним всю работу, - это будет вся терапия, какая ему нужна. Только обычно происходит так, что когда вы немного развили свою личность, появляется другой сон и передает вам новое экзистенциальное послание.

Таково, по-моему, значение сна: экзистенциальное послание. Это не просто незаконченная ситуация, или текущая проблема, это не симптом или реактивное образование. Сон имеет экзистенциальный смысл, это экзистенциальное послание. Оно касается всего вашего существования, всего вашего жизненного сценария». [9,118]

Конечно не стоит думать, что именно на подобных «разговорных» сессиях начинается и заканчивается вся гештальт-терапия. Современные гештальт-терапевты вполне успешно применяют и комбинируют и другие формы работы - от телесных, до арт-терапии и терапии с использованием песка.

**3.2 Критическое осмысление отдельных моментов гештальт-подхода**

Гештальт-психология и гештальт-терапия в своем развитии прошли долгий путь и на этом пути часто сталкивались с критикой. Критике подвергалось все - начиная от отдельных утверждений или концепций до особенностей личности самих основателей.

Так, например, аналогия гештальт-психологии с физикой ничуть не расширяла возможности причинного объяснения психических явлений. И когда впоследствии физик Р. Оппенгеймер, выступая на собрании Американской психологической ассоциации, сказал, что науке известна физическая теория поля, но с термином «психологическое поле» он никакой идеи соединить не может, в зале раздались смех и аплодисменты. [20,354]

Касаемо личности Ф. Перлза стоит упомянуть о том, что такой ученый как Изидор Фром, несмотря на свое уважение к Фрицу Перлзу, непримиримо относился к одной из специфических его особенностей, как Фром выражался, каждый день объявлять вчерашние открытия «устаревшими». Как будто, возражает Изидор Фром, работы Фрейда по интерпретации сновидений, или работы Райха по характерологическому анализу вдруг стали бесполезными бросовыми продуктами.

Изидор Фром вплоть до завершения своей профессиональной деятельности боролся против такой безграмотной позиции, которая симптоматично отражается в автобиографии Перлза «Внутри и вне помойного ведра».

Джефри Коттлер и Роберт Браун отмечают следующие тонкие моменты при гештальт-консультировании: «Гештальт-консультирование часто критикуют за отсутствие четко сформулированной теории и за то, что его эмпирическая база достаточно ограничена. Также критика этого подхода состоит в следующем:

) наблюдается тенденция, что консультанты, работая в рамках этого подхода, становятся чрезмерно манипулятивными и контролирующими;

) иногда гештальт-консультирование рассматривают как анти-интеллектуальный подход, поскольку мыслительным процессам уделяется слишком мало внимания;

) гештальт-консультирование иногда рассматривается как бесполезное мероприятие, организуемое с единственной целью привлечь внимание, и содержащее в себе определенный потенциал насилия;

) иногда гештальт-подход поддерживает установку «это не мое дело», что может развить чувство безответственности;

) слишком мало внимания уделяется приобретению полезных жизненных навыков». [5,137]

В целом же гештальт-психология и гештальт-терапия доказали свою полезность и эффективность, послужив новой вехой в понимании психических процессов человека и способов исправления их нарушений.

**Заключение**

Сейчас гештальт-терапия переживает значительный подъем, особенно в Европе, где она смогла найти множество культурных корней (психоанализ, феноменология, экзистенциализм, гештальт-психология и другие). Этот рост прямой (принимая во внимание растущее число практиков и углубление их компетентности и собственных запросов, растущее число пациентов, находящих благодаря этому росту пути, которые они не смогли бы себе проложить), и одновременно косвенный, через постепенную ассимиляцию (часто неосознаваемую) другими современными психотерапевтическими направлениями, в частности, психоаналитическими, множества понятий и инструментов, разработанных гештальт-терапией на протяжении пятидесяти лет. Конечно, относительная молодость и небольшая склонность к написанию текстов у многих практиков приводят к тому, что многие темы все еще нуждаются в развитии, что взаимодействие идей и практических дел сегодня еще затруднено. Автострады мысли, конечно, используются чаще, чем проселочные дороги. Однако, профессионалы - соседи, которые рискуют проверить на самом деле, действительно ли дошедшие до них слухи о гештальт-терапии оказываются обоснованными, всегда поражаются убедительности, творческой энергии, свободе мысли и эффективности клинических воздействий этого направления, далеко не такого поверхностного, как кому-то хотелось заставить их думать.

Действительно, на таких принципах как актуальность (работа в настоящем), стремление к развитию осознанности и развитие способности принимать ответственность за свою жизнь можно строить самые различные терапевтические техники и методики, что дает большую свободу как профессионалам, так и интересующимся психологией для улучшения жизни клиентов и своей собственной.

Поэтому множество институтов заняты практикой и преподаванием гештальт-терапии во всех концах мира: от Японии до Скандинавских стран, от России до Латинской Америки, от бывшей Югославии до Израиля или Берега Слоновой Кости. Если не считать некоторых непримиримых гештальтистов, тоскующих по псевдоперлзовской спонтанности, или некоторые эзотерические отклонения, гештальт-терапия в целом вновь обрела свои теоретические, практические и клинические корни и сумела впитать в себя достижения современного психотерапевтического знания, а иногда делая свой вклад в это знание. [15,5]

Для того чтобы выразить свою признательность Ф. Перлзу, книги которого на меня повлияли, закончить данное исследование мне бы хотелось гештальт-молитвой:

Фриц: Я - это я (I am I).

Группа: Я - это я.

Фриц: А ты - это ты (And You are You).

Группа: А ты - это ты.

Фриц: Я в этом мире не для того, чтобы жить в соответствии с твоими ожиданиями.

Группа: Я в этом мире не для того, чтобы жить в соответствии с твоими ожиданиями.

Фриц: А ты - не для того, чтобы жить в соответствии с моими.

Группа: А ты не для того, чтобы жить в соответствии с моими.

Фриц: Я есть я (I is I).

Группа: Я есть я.

Фриц: А ты есть ты (And You is You).

Группа: А ты есть ты.

Фриц: Аминь (смех). [9,87]

**Список литературы**

гештальт терапия психология

1. Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта. - СПб.: Специальная литература, 1999. - 433 с.

. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. - Минск: Харвест, 1998. 427 с.

. Дункер К. Психология продуктивного мышления // Психология мышления. - М., 1965. - 287 с.

. Зинкер Д. В поисках хорошей формы. Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями. - М.: Класс, 2000. - 320 с.

. Коттлер Д., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. - СПб.: Питер, 2001. - 464 с.

. Наенко Н.И. Психическая напряженность. - М.: МГУ, 1976. 124 с.

. Наранхо К. Гештальт-терапия. Отношение и практика атеоретического эмпиризма. - Воронеж: МОДЭК, 1995. - 304 с.

. Немиринский О.В. Гештальт-терапия психосоматических расстройств: от симптома к контакту // Московский психотерапевтический журнал. 1997. №1

. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии. - М.: Институт психотерапии, 2007. - 224 с.

. Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии. - СПб.: Петербург-XXI век, 1995. - 448 с.

. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. - 384 с.

. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. - М.: Смысл, 2000. - 358 с.

. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия: контуры теории и практики. М.: Класс, 1999. - 412 с.

. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. - М.: Прогресс, 1993. - 240 с.

. Робин Ж.М. Гештальт-терапия. - М.: МГИ, 1998. - 64 с.

. Рудестам К**.** Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 1998, 234 с.

. Сахакиан У.С. Техники консультирования и психотерапии. - М.: Апрель-пресс, 2000. - 624 c.

. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. - М.: ЭКСМО, 2003 - 564 с.

. Энрайт Д. Гештальт, ведущий к просветлению. - М.: Эксмо, 2002. - 304 с.

. Ярошевский М.Г. История психологии от античности до середины ХХ века. - М.: Академия, 1996. - 416 с.