

18+ Салыгина

ВВЕДЕНИЕ В ГЕШТАЛЬТ

Методическое пособие
для студентов гештальт-институтов



Екатерина Салыгина

**Введение в гештальт.
Методическое пособие для
студентов гештальт-институтов**

«Издательские решения»

Салыгина Е.

Введение в гештальт. Методическое пособие для студентов гештальт-институтов / Е. Салыгина — «Издательские решения»,

Книга представляет собой структурированное изложение базовых понятий гештальт-терапии. Будет полезна студентам, изучающим психологию на общепсихологических факультетах университетов, студентам гештальт-институтов, а также всем, кому интересны вопросы более эффективного понимания себя, другого, выстраивания эффективной и безопасной коммуникации, управления людьми.

© Салыгина Е.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
§1. Исторические и философские корни гештальт-подхода. «Система координат» работы гештальт-терапевта	7
§2. Три кита гештальт-терапии: осознанность, актуальность, ответственность: в чем и как они проявляются. Цели и задачи гештальт-терапии	19
§3. Теория self: понятие. Функции self: что они описывают	24
§4. Контакт: понятие в гештальт-подходе. Цикл-контакт: фазы	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Введение в гештальт

Методическое пособие для студентов гештальт-институтов

Екатерина Салыгина

*Памяти Екатерины Ивановны Мухачевой
Влюбленным в гештальт...*

Дизайнер схем Екатерина Шаркунова +79041640787

© Екатерина Салыгина, 2026

ISBN 978-5-0069-7809-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Представьте себе, что из города, где вы сейчас живете, вам нужно добраться в другой населенный пункт. Если вы откроете навигатор в телефоне, вам навигатор покажет две (три) основные дороги. Жирно так покажет — не запутаетесь. И — точно дойдете. Даже пешком. Если же вместо карты навигатора вам для решения этой задачи дать карту геологов (это такая карта, на которой изображена даже кочка или овраг, или ручей, то есть оооочень подробная и большая карта), то, не зная про эти две-три основные дороги, вы вряд ли вообще найдете их на карте и, вряд ли доберетесь до места — слишком много на ней лишней информации пока для вас.

Большинство существующих учебников по теории гештальт-подхода — это «карта геологов». Многие из них я буду упоминать в списке литературы в конце этого пособия. Они глубоки, серьезны и многогранны по своему содержанию. Но, прежде чем уделять внимание «кочкам и ручьям», я предлагаю вам увидеть хотя бы основные «трассы», «леса» и «болота», то есть познакомиться с базой, основами. И тогда, обратившись, к более серьезной литературе по теории и практике гештальт-подхода, вы точно не заблудитесь, а будете видеть в содержании и главное, и нюансы, оттенки смыслов.

§1. Исторические и философские корни гештальт-подхода. «Система координат» работы гештальт-терапевта

1. Несколько важных акцентов для дальнейшего понимания темы.

«Психология очень древняя и очень молодая наука, основанная на тысячелетиях житейского опыта, столетиях философских размышлений, десятилетиях научных исследований»

С. Л. Рубинштейн

1. В литературе нет единого мнения относительно того, что именно является источником, а что — концептуальной основой, а что — философской основой, а что — принципом. Вы можете увидеть разные точки зрения на этот счет в разных учебниках. Связано это с тем, что **сам создатель гештальт-подхода Ф. Перлз никогда так на это не смотрел и не выделял никакие источники и основы**. Более того, Ф. Перлз никогда не называл себя создателем гештальт-терапии, он говорил, что гештальт стар как мир, и он лишь сделал его видимым для людей.

2. Про источники гештальт-подхода (например, «восточные корни гештальта») мы говорим довольно условно, поскольку античная философия, философия средних веков и нового времени — как западная, так и восточная — были **ИСТОЧНИКОМ** в целом для психологии, как науки. Десяткам лет психологической науки предшествовали столетия философских размышлений о том, откуда взялась жизнь, как объяснить смерть, как соотносятся дух и материя, что такое сознание, мышление, любовь и пр. Далее, в этой главе мы будем смотреть, что именно гештальт **синтезировал в себе**, вобрал в себя как система знаний, начиная с древних времен и до нашего времени.

3. На формирование гештальт-подхода, на то, как происходил этот процесс, непосредственное влияние оказала личность Ф. Перлза, история его жизни, истории жизни его соратников, супруги¹. Не было такого, что Ф. Перлз положил перед собой монографии по психоанализу или гуманистической психологии, трактаты по дзен-буддизму и сидел выбирая для своей «новой» психологии, что ему подходит, а что — нет. В Ф. Перлзе как личности было сочетание двух важных вещей: **хорошее образование, очень разносторонний жизненный опыт, широкий взгляд на мир + смелость (внутренний конфликт, протест) — эти два фактора дали ему возможность спонтанно чувствовать и создавать то, что было востребовано временем, его культурой, средой, в которой он жил**².

4. В литературе вы можете увидеть, что формирование «гештальт-подхода» не завершено. **И что работа тройки РНГ (Перлз, Хэфферлин, Гудман)**³ и книги, которые были ими написаны⁴ — это своего рода наброски, чувствование чего-то нового (нового восприятия мира, отношений между людьми, видение человека), «переходный текст»⁵ на пути к полному

¹ Булюбаш И. Д. Руководство по гештальт-терапии. — М.: Психотерапия, 2007. С. 46.

² В этом смысле вы увидите, что гештальт, как философия, впитал в себя свое время — Америку 50—60 гг, а, с другой стороны, что совершенно удивительно, он оказался универсальной метасистемой.

³ Фриц Перлз — основатель гештальт-терапии, Ральф Хэфферлин — профессор психологии Колумбийского университета, был пациентом Перлза, затем стал его другом и соратником, углубил и развил практическую часть применения гештальт-подхода, провел со своими студентами множество гештальт-экспериментов; Пол Гудман — американский писатель, журналист, философ, драматург, друг и соратник Перлза, благодаря которому была изложена теория гештальт-подхода.

⁴ Ф. Перлз, Р. Хэфферлин, П. Гудман «Опыт психологии самопознания. Практикум по гештальт-терапии», Ф. Перлз, П. Гудман «Теория гештальт-терапии».

⁵ Уиллер Г. Пересмотренный гештальт. Новый подход к контакту и сопротивлению. — М.: Смысл, 2021. С. 16.

завершению теории. До сих пор множество специалистов по всему миру размышляют над тем, как понимать и работать с полем, с тревогой, можно ли применить гештальт в работе с пограничными клиентами, можем ли мы помочь людям с депрессиями. Гештальт меняется вместе с общественными процессами, культурой, преломляется через национальные особенности. Он — живой и пластичный. И, вместе с тем, верный своим главным ценностям.

5. Тот факт, что мы видим нити, которые связывают гештальт-подход через века с европейской философией античного времени, нового времени, с философскими системами древнего востока — **говорит нам о фундаментальности, универсальности ЗНАНИЯ, которое синтезировал Ф. Перлз.** О верификации (то есть, подтверждения подлинности, истинности знания). О том, что мета-принципы, на которых основывается гештальт, «работают» тысячелетиями.

6. Гештальт-подход — это «рамка». **Это система координат.** В гештальт-подходе есть некоторый набор присущих именно ему инструментов, но в целом рамка эта настолько широка и универсальна, что терапевт может использовать любые инструменты для работы с клиентом: КПТ, анализ, арт-терапию, телесную терапию и пр. И в этом смысле в гештальт-подходе очень много свободы и гибкости.

Истоки психологической науки можно изучать в университете и всю оставшуюся жизнь. Ее представителей — сотни, их трудов, размышлений, выводов — тысячи. Наша задача далее — не изучить во всей полноте философские основы, но: а) понимать, что гештальт сформировался на базе более, чем тысячелетней истории осмысления места человека в мире, его бытия; б) гештальт имеет очень конкретные принципы и рамки.

Схематично философские истоки, концептуальные основы и принципы гештальт-подхода можно представить так:



2. Философия как источник гештальт-терапии.

Два важных замечания касательно античной философии (2,5 тыс. л. до н.э.-5 в.н.э.):

1) Античную философию принято рассматривать по школам: милетская, эфесская, элейская, стоики, атомисты и пр. Мы не будем здесь углубляться в подобный системный анализ, лишь перечислим в хронологическом порядке самых известных Античных философов и те их размышления, которые вы можете увидеть сквозными нитями в гештальт-подходе.

2) Вы заметите, что размышления античных философов, а далее и философов нового времени — **не линейны**. То есть, нет такого, что кто-то раз и навсегда разобрался с тем, что первично душа или тело — и далее все остальные философы какой-то точки зрения придерживаются и на нее опираются (как в математике — никто не спорит с тем, что $2*2=4$). Напри-

мер, дискуссии о том, что первично, соматика⁶ или психика — в медицине ведутся до сих пор. И принцип холистичности до сих пор не для всех очевиден. Связано это с тем, что предметом исследования философии и далее — психологии (вообще, гуманитарных наук) являются сложные социальные системы.

Фалес Милетский. (6—5 вв. до н.э.) Древнегреческий философ и математик из Милета в Малой Азии. Считается «отцом философии» и основателем первой древнегреческой философской школы, которая вошла в историю под названием «милетской», и которая, в отличие от современной философии, не касалась теоретических проблем бытия и познания, а изучала сущность мира.

Что можно увидеть в гештальт-подходе: излишнее философствование отвлекает от здесь и сейчас, человек ничего не видит, если он все время в размышлениях.

Гераклит Эфесский (6—5 вв. до н.э.) Древнегреческий философ, был известен своим отшельническим образом жизни, считается создателем первой исторической формы диалектики⁷.

Что можно увидеть в гештальт-подходе: считал, что все в мире находится в состоянии постоянного изменения и движения, придавал важность самому течению жизни. В основе мирового порядка — вечная борьба противоположностей.

Парменид (6—5 вв. до н.э.) Древнегреческий философ, главный представитель Элейской школы. Был законодателем Элеи, почитался как высоконравственный человек. Размышлял о бытии и том, что его составляет. Разделил впервые истину и мнение.

Что можно увидеть в гештальт-подходе: бытие есть, небытия нет, мы можем иметь дело только с тем, что есть. Мышление и то, о чем человек думает — тоже его бытие, ибо нельзя мыслить «ни о чем».

Зенон Китийский (334 — 262 гг. до н.э.) Древнегреческий философ, основатель Стоической философской школы.

Что можно увидеть в гештальт-подходе: важно обсуждать не некое идеальное общество, а иметь дело и жить с тем, что есть, видеть мир «как есть».

Протагор (6 век до н.э.) Древнегреческий философ, виднейший представитель софистов. Приобрёл известность благодаря преподавательской деятельности в ходе своих многолетних странствий. Само возникновение софистики связано с именем Протагора, так как он первым из древнегреческих философов стал брать деньги за обучение.

Что можно увидеть в гештальт-подходе: Протагор совершил антропологический переворот, обозначив, что человек — есть мера всех вещей. Человек является «точкой отсчета».

Сократ (около 469 — 399 гг. до н.э.) Древнегреческий философ из Афин. В отличие от предшественников, которых интересовали вопросы сотворения космоса и всего сущего, Сократ стал изучать внутренний мир человека. Своим уникальным методом анализа понятий он обратил внимание философов не только на постижение человеческой личности, но и на освоение теоретического знания, как ведущей формы мышления.

⁶ Соматика — в медицине «связанный с телом человека», телесный.

⁷ Диалектика в философии — теория, утверждающая внутреннюю противоречивость всего сущего и считающая эту противоречивость (борьбу противоположностей) источником всякого движения и развития.

Что можно увидеть в гештальт-подходе: поиск истины путем задавания наводящих вопросов, разрабатывает мыслительные операции и приемы: ирония, индукция, майевтика — последовательное задавание вопросов, метод философствования.

Платон (5—4 вв. до н.э.) Древнегреческий философ. Считается одним из самых важных и влиятельных людей в истории человечества и философской мысли. Работал и творил в форме письменного диалога. Автор многочисленных трудов, посвященных осмыслению бытия/сущего, душе человека, познанию, устройству государства и природе власти, этике.

Что можно увидеть в гештальт-подходе: дуализм души и тела, вводит понятия ноумена (идея вещи, сущность вещи, нематериальная идея) и феномена (то, что можно увидеть, потрогать, ощутить).

Аристотель (384 — 322 гг. до н.э.) Древнегреческий философ. Ученик Платона. Воспитатель Александра Македонского. Основатель Ликеи — своей философской школы. Наиболее влиятельный из философов древности. Создал понятийный аппарат, который до сих пор пронизывает философский лексикон и стиль научного мышления, заложил основы современных естественных наук.

Что можно увидеть в гештальт-подходе: без материального мира невозможен идеальный: тень не образуется, если нет материального объекта; человек — существо социальное, развивается и достичь высокого нравственного уровня может только в группе.

Эпикур (4—3 вв. до н.э.) Древнегреческий философ. Его школа была доступна не только гражданам-мужчинам, но и женщинам, и рабам. Почти не оставил прямых письменных источников, о его жизни и труде мы знаем из «пересказов» средневековых философов. Пытался понять, что такое счастье, и указать людям путь к нему. Целью философии видел помощь людям в достижении счастья и безмятежной жизни, без страхов и тревог.

Что можно увидеть в гештальт-подходе: изучал потребности, делил их на важные и не важные для человека; полагал, что удовлетворению потребностей мешают страхи, предположения о будущем. Считал, что чувства являются единственным надежным источником знаний о мире.

Марк Аврелий (2 век нашей эры). Римский император, философ, представитель позднего стоицизма. Как философ большое внимание уделял этике.

Что можно увидеть в гештальт-подходе: один из первых вводит холистический подход, вместо души и тела «душа-тело-интеллект» предлагает неразрывно смотреть на триаду.

* * *

Средние века (5—17 вв.) характеризовались усилившейся ролью церкви и религии. Философское осмысление действительности, человека в ней — продолжалось, но не в практической плоскости и в значительно более жестких рамках, не подразумевающих споры и дискуссии. Мы приведем здесь одного представителя, наиболее важного, как нам кажется, для развития всего психологического знания.

Августин Блаженный (4—5 в. н.э.) Богослов, философ, проповедник. Его труды повлияли на развитие западной философии и западного христианства. Известен также как Святой Августин. Автор богословского трактата «Исповедь» — 13 книг, описывающих его жизнь,

философские и религиозные взгляды. Много размышлял о свободе воли, божественном предопределении.

Что можно увидеть в гештальт-подходе: прошлого нет, будущего нет, есть только настоящее; говорил о психологическом восприятии времени.

Философия Европы нового времени (17—19 век)⁸

(начинается расцвет промышленности, рационалистического мировоззрения, естествознания, философы опираются на силу и могущество разума, центральная тема — теория познания, философские идеи нередко опираются на математические и физические законы)

Р. Декарт (16 в.) Французский философ, математик, естествоиспытатель. Вводит понятия сознания, мышления, «рефлекса», изучает страсти-аффекты без религиозных догм, противопоставляет душу и тело, вводит принцип интроспекции (самоотражения сознания в самом себе).

Ф. Бэкон (16—17 вв.) Английский философ, историк, публицист. Говорил о том, что чувственный опыт — это единственный источник познания, вводит принцип атомизма: разложить все явления на составные части, изучить их и объяснить связи, умозрительному методу противопоставляет ОПЫТ.

Д. Локк (17 век). Английский педагог, философ. Наряду с опытом, чувственным методом познания мира признает «внутреннее чувство», или рефлексию, отражение в сознании его же процессов; то есть, опыт разделяется на внешний и внутренний.

Дэвид Гартли (17 в). Английский мыслитель, основоположник психологической теории ассоционизма (ассоциативный метод мышления), вывел его из физического закона притяжения, ньютоновской механики. Полагал, что до ощущений человеческий разум пуст.

Середина 19 века характеризуется тем, что повсеместно многообразные разрозненные психологические знания начинают формироваться в систему знаний со своим предметом и методом (первый предмет — сознание, первый метод — интроспекция).

Ближе к концу 19 века начинаются эксперименты, связанные с проводимостью нервов, изучение нервной системы, физиологии человека. Развивается эволюционная теория Дарвина (начинают обсуждать приспособляемость индивида к среде, возможности адаптации).

1874—1879 гг. в Германии, в Лейпциге Вильгельм Вундт открывает институт экспериментальной психологии («Физиологическая психология»).

Рубеж 19—20 веков. З. Фрейд начинает разрабатывать психоанализ, психоаналитическую теорию, теорию личности.

С 1910 гг — 1960 гг — развитие бихевиоризма (изучение поведения людей и животных). Затем КПТ, ДБТ и пр. поведенческие подходы.

С 1930х — становление философии экзистенциализма, на которой потом «выросла» экзистенциальная психотерапия.

С конца 1950х — становление гуманистической психологии.

1950—1970 гг — становление и развитие гештальт-терапии Ф. Перлза.

3. Концептуальные основы гештальт терапии⁹

(см. левую часть схемы)

⁸ Так же, как античных философов, в Новое время были десятки представителей философии науки. Здесь мы лишь «мазками кисти» обозначаем для примера, какое значение их деятельность имела для дальнейшего становления психологии и гештальт-терапии, в том числе.

⁹ В разделе вы ознакомитесь с достаточно схематичным изложением сложных философских, психологических подходов и методов. Это — скелет. Но этого достаточно, чтобы обозначить для себя «рамку», в которой действует гештальт-терапевт. Постигать эту рамку можно всю жизнь.

1. Гештальт-психология — система знаний, разработанная в начале 20 века немецкими психологами. Направление изучало особенности психической функции — восприятия и то, как организует информацию человеческое сознание. Изначально это была сфера чисто теоретического знания.

Представители: Вольфганг Келер, Макс Вертгеймер, Курт Кофка, Курт Гольдштейн

Суть:

- Человек не воспринимает отдельные, не связанные между собой элементы внешнего мира, а организует процесс восприятия в значимое целое.
- Организация «целого» происходит вокруг «интереса» (фигуры, которую можно понимать как потребность/сильную эмоцию/фокус нашего внимания и энергии). «Интерес» задет рамки и картину целого, организует фон.
- При осознании интереса/потребности фон-целое становится осмысленно-организованным (не «оно» так сложилось или случилось, а «я, отдав приоритет чему-то важному для меня так организовал этот фон/целое»).
- По мере смены «интереса» (удовлетворения потребности) фигура и фон меняются местами.
- Объективный мир относителен — в зависимости от нашего восприятия. Мы придаем смысл и значимость той или иной фигуре.

О термине «гештальт»: само слово не переводится в чистом виде ни на английский, ни, тем более, на русский язык (мы сейчас осмысливаем двойной перевод). Перевести можно как «облик», «образ», «форма организации частей целого». Для практической деятельности мы понимаем **гештальт** как целостность, образованную фигурой и фоном клиента. Другими словами, **гештальт** можно понимать как ситуацию, воспринимаемую, конструируемую сознанием как целостную, учитывая контекст, среду и конкретную потребность.

- Человеческая природа организована в виде целостностей, и только так может быть воспринята и понята.
- Чем более эмоционально насыщен гештальт, тем сложнее его разрушить, тем он устойчивее.
- Незавершенная ситуация всегда стремиться к завершению. В незавершенной ситуации всегда остается энергия и внимание человека.
- Целое — это всегда целостность, отличная от совокупности ее частей.

2. Феноменология — принцип и метод познания, в основе которого — непосредственное созерцание.

Представители: Эдмунд Гуссерль, Франц Brentano

Суть:

- Два важных аспекта: 1) не объяснять, а наблюдать и описывать; 2) нет одинакового опыта и одинакового восприятия действительности: каждый раз наблюдаем «с нуля», заново, как уникальный опыт клиента.
- Феномены по-разному классифицируют: некоторые практики выделяют феномены поведения и феномены сознания; можно наблюдать феномены тела, эмоций, вербальные феномены, образы.
- Важно, чтобы гештальт-практик при наблюдении не привносил свои собственные проявления (мысли, чувства, эмоции, оценки, опыт). Для этого полезно развивать навык отслеживания своего собственного состояния в работе с клиентом и «вынесения его за скобки».
- В литературе можно встретить **два подхода к понятию «феномена»**: широкий подход, когда мы называем феноменом любое наблюдаемое терапевтом вовне (поза клиента, движения, мимика, повторение слов, слезы и пр.) — и тогда синонимом может быть «факт»: мы наблюдаем и описываем какие-то факты реальности) и узкий подход, когда под феноменом пони-

маются только феномены сознания клиента, то есть, то, что он сам осознает (образы, мысли, переживания).¹⁰

- Феноменологический подход состоит в том, чтобы находиться как можно ближе к опыту клиента, **не интерпретировать поведение, а помогать ему исследовать и осознавать то, как он осмысляет этот мир**. К клиенту следует подходить с любопытством, без предвзятых суждений и не имея иных целей, кроме исследования его личного опыта.¹¹

- Феноменологическая реальность составляет личный мир переживаний человека, в котором не может быть плохих или хороших переживаний: мы исследуем весь континуум.

3. Теория поля — концепция, взгляд на человека и окружающую его среду (люди, обстоятельства) как на сложноустроенное взаимодействие элементов, имеющих собственные характеристики (*напряженность, границы, принадлежность, взаимовлияние*).

Представители: Курт Левин

Суть:

- Поле рассматривается как **напряженная система**, в которую включен человек, окружающие его люди со всей совокупностью состояний, психологически значимых проявлений и межличностных отношений.

- В литературе вы можете встретить различные слова-синонимы, которыми авторы стараются наиболее четко определить явление поля: среда, контекст, «поле организм/среда», ситуация.

- Именно в рамках теории поля появляется концепция границ, применительно к внутренним процессам; взаимоотношениям человека и окружающей среды; взаимоотношениям людей между собой.

- Характеристикой поля является напряженность (энергия, сила направленности). Когда мы работаем с клиентом, эту напряженность поля можно почувствовать, или не почувствовать (насколько заряжена тема, фигура клиента, фигура отношений). Точно также можно почувствовать поле группового процесса на групповой терапии (когда энергия низкая или когда она высокая, когда напряжения много или когда его мало).

- Теория поля стала основной для дальнейшего развития теории систем (системных сил, их влияния на части системы и на саму систему), групповой психотерапии, социальной психологии.

4. Экзистенциализм¹² — направление философской мысли второй половины 40х годов 20 века.

Представители: Жан Поль Сартр, Серен Кьеркегор, Мартин Хайдеггер

Начало 20 века в Европе характеризовалось мировыми катаклизмами: локальными гражданскими войнами, мировыми войнами, изобретением оружия массового поражения, распадом традиционных общин, изменением порядков традиционной семьи (тысячелетний уклад начали ставить под сомнение как единственно возможный, появление контрацептивов, движение феминизма). Результатом этих многочисленных социальных, культурных, экономических, политических факторов стала полная потеря человеком ориентиров, потеря чувства защищенности, стабильности, упорядоченности жизни, спутником человека стало состояние растерянности и тревоги. На этом фоне возникают попытки философов проникнуть в суть человеческого существования.

Суть:

¹⁰ Нифонт Долгополов «Теоретические комментарии о гештальт-терапии. Сборник лекций», МИГИП.

¹¹ Силлс Ш., Джойс Ф. Гештальт-терапия: шаг за шагом. — М: ИОИ, 2017. С.29.

¹² В литературе можно встретить «экзистенциализм».

- Философия не должна быть слишком абстрактной или слишком научной, она должна концентрироваться на самом человеческом существовании (экзистенции).
- Нет божественной предопределенности, люди обладают свободной волей и сами определяют свою судьбу.
- Человек свободен и, одновременно, обречен постоянно делать выбор, нести за него ответственность и ни на кого не может переложить этот выбор.
- Для состояния постоянного выбора естественны состояния тревоги, сомнения и отчаяния.
- Человек сам придает смысл своему бытию, моральные и ценностные категории общества не абсолютны, а принадлежность к социальной группе является условной.
- Общество, в каком-то смысле, подавляет свободу, спонтанность и подлинность человека.
- Жить свободно — значит, в каком-то смысле, жить одиноким, и для этого нужно большое мужество.
- Одно из самых известных высказываний Ж. П. Сартра «Мы не в ответе за то, что сделали с нами. Но — мы в ответе за то, что мы сделаем с тем, что сделали с нами» — очень точно отражает мысль о том, что человек свободен определять свою судьбу.

5. Гуманистическая психология — направление, преимущественно западной психологии, признающее своим предметом личность человека как уникальную самоценную целостную систему.

Представители: К. Роджерс, А. Маслоу, Д. Бьюдженталь, В. Франкл.

Будет не вполне корректным говорить, что гуманистическая психология — это «источник» гештальт-терапии. Хронологически они развивались примерно в одно время: 50—70 гг. 20 века. В литературе иногда и гештальт-терапию относят к гуманистической психологии. Все потому, что эти два направления психотерапевтической практики имеют очень **много общих ценностных моментов**, черпают друг у друга методы и подходы работы, признают друг друга.

Суть:

• Гуманистическая психология (как и гештальт) возникла как реакция на психоанализ и бихевиоризм. Последние — предполагали некую предрешенность человеческой судьбы/жизни. Психоанализ был сосредоточен на патологии психики, человек был «как бы обречен» своим прошлым опытом, а бихевиоризм — довольно механистичен, сводя все многообразие внутреннего мира человека к условным реакциям.

• Интерес гуманистической психологии — исследование человека в высших его проявлениях: развитие, ценности, смыслы, творчество, любовь.

• Человек рассматривается как активное творческое существо, наделенное огромным потенциалом к развитию и самореализации; ему приписывается некая заданная природа, позитивная по своей сути. Важно, чтобы среда способствовала разворачиванию внутреннего потенциала человека.

• Отдельной признаваемой ценностью является переживание человеком мира и себя в этом мире, причем мир понимается феноменологически — как действительность, данная субъекту в его опыте, переживании, преломлённая через призму смыслов и ценностей субъекта.¹³

• Большое внимание уделяется отношениям между клиентом и терапевтом и терапевтической позиции: неосуждающие установки, теплое расположение к другому, важность искренних и подлинных чувств терапевта, ценность эмпатического понимания и доверия.

6. Экзистенциальный диалог М. Бубера/ М. Бахтина.

¹³ Большая Российская Энциклопедия. <https://old.bigenc.ru/psychology/text/1935483>

«Изначальная основа нашего существования связана с отношениями и диалогична по природе: мы все вплетены в межличностную ткань»
Рик Хикнер¹⁴

Представители: идеологами концепта диалога считаются философы Мартин Бубер и Михаил Бахтин. О диалоге как терапевтическом методе можно прочесть у Р. Резника, Р. Хикнера, В. Бэрли, Мириам и Ирвина Польстеров.

Суть:

- Экзистенциальный диалог считается одним из столпов гештальт-терапии, и ряд школ/институтов работают только в диалогическом подходе.¹⁵

- Одна из фундаментальных полярностей человеческого существования — между нашей связанностью с другими (принадлежностью) и нашей уникальностью.

- В человеческом контакте может быть две позиции по отношению друг к другу «Я-Ты» и «Я-ОНО». Ни одна из них — ни плохая, ни хорошая, они — про разное.

- «Я-Ты» — это опыт огромной ценности инаковости, уникальности (я могу оставаться собой и быть при этом принятым другим человеком), полноты бытия другого человека — и возникающая в ответ твоя ценность на другого. Это взаимный опыт значимости нахождения в отношениях с человеком». ¹⁶

- «Я-ОНО» — это целенаправленные отношения, когда в моем сознании существует цель/задача, мне для решения этой задачи нужен/полезен/ конкретный человек. Так или иначе мы все иногда живем в таких системах отношений (например, вызвал сантехника починить кран). Высокая устремленность к цели может сделать личность человека совсем не значимой, и тогда личность отходит на второй план (как часто бывает в трудовых коллективах).

- Диалог в экзистенциальном смысле может состояться тогда, когда имеют место: присутствие (взаимодействие с другим, когда нет задачи что-то от него получить, чего-то добиться, без ожиданий), включенность (когда часть терапевта эмпатически принимает другого человека, а часть — остается собой), подлинность терапевта (терапевт может предъявлять то, что он думает и чувствует искренне и честно), феноменологичная обратная связь.

4. Принципы, которых придерживается гештальт-подход.

Что такое принцип? И зачем вообще о принципах знать. В любой сфере профессионального знания **принцип — это «руководящее начало»**, основополагающий закон (закономерность, связь), на основе которого выстраивается вся теория и практика, в нашем случае, гештальт-терапии. Рене Декарт говорил: «Знание немногих принципов освобождает от знания многих фактов». Смысл фразы в том, что понимание глубинных основ, «рамоч», фундаментальных начал более ценно, чем знание множества несвязанных фактов. Можно не знать множества техник терапевтической работы, но опираясь на принципы гештальт-подхода, вы точно расширите зону осознания клиента и не причините ему вреда.

1. Принцип гомеостаза.

Сам термин изначально применялся для описания закона существования биологических открытых систем. Это **способность сохранять постоянство внутри системы посред-**

¹⁴ Рик Хикнер «Диалогическая основа», цит. По Н. Долгополов «Теоретические комментарии о гештальт-терапии. Сборник лекций». МИГИП.

¹⁵ Уральский институт Гештальта обучает и его специалисты работают в симбиотической модели диалога и эксперимента, об этом будет отдельная глава.

¹⁶ Рик Хикнер «Диалогическая основа», цит. По Н. Долгополов «Теоретические комментарии о гештальт-терапии. Сборник лекций». МИГИП.

ством определенного набора реакций. Однако позже выяснилось, что закон гомеостаза работает не только в биологических системах, но и в социальных. И мы можем говорить о человеке не только в ключе биологического организма и соответствующего гомеостаза (сохранение давления, температуры тела, постоянства эндокринной системы и пр.), но и рассматривать личность человека как духовную, социальную систему.

Принцип гомеостаза связан со способностью организма — системы к приспособлению/адаптации. Это касается как биологических параметров (в помещении стало жарко, тело охлаждается посредством работы потовых желез, восстанавливая свою температуру), так и психических/психологических параметров (психика не выдерживает напряжения экзаменов — выпускных, вступительных, и подросток как будто впадает в «анабиоз» — постоянно спит — так срабатывают «психические предохранители», как бы выравнивая внутреннее состояние человека). Точно также закон гомеостаза действует в малых и больших социальных группах (парах, семьях, трудовых коллективах и даже нациях).

Гомеостаз — это всегда неустойчивое равновесие системы. Хотя нам бы очень хотелось, чтобы было устойчивым (всегда быть здоровым, всегда быть в ровном хорошем настроении и пр.). Но человек так устроен, что удовлетворение любых наших потребностей (а они сменяют друг друга постоянно в разных сферах жизни) угрожает равновесию. И получается, что процесс приспособления постоянен и имеет, как минимум, два фокуса: мы приспосабливаемся к изменяющейся среде и к сменяющим друг друга потребностям.

2. Принцип холистичности (или «холизма»).

Его истоки мы видели еще в мыслях античных философов. В общем и целом, холизм — это подход, в котором значимым являются взаимосвязи частей целого, а само целое рассматривается больше, чем сумма его частей (целое обладает своими собственными свойствами, не сводимыми к свойствам суммы частей).

В гештальт-подходе нам важны два аспекта холистичности:

— **целостность души и тела человека**, психики и поведения. Психо-физиологическая проблема в науке (то есть, что первично и важнее: тело/физиология или душа/психика) не решена до сих пор. Скорее, мы все более считаем душу и тело человека — равноценными, равноправными частями системы, взаимовлияющими друг на друга. Поэтому, в том числе, мы можем встретить в литературе описание психосоматических (соматоформных) расстройств (когда психические процессы приводят к проблемам телесного характера) и соматопсихических расстройств (когда телесная болезнь приводит к психическому расстройству);

— **единство человека и среды.** Этот принцип отличает гештальт, например, от классического психоанализа, который рассматривал внутриспсихический мир пациента, его внутренние процессы вне связи с контекстом (историческим, культурным, социальным и пр.). Гештальт не рассматривает человека отдельно от среды, в которой он действует, чувствует, думает. Принцип единства человека и среды тесно связан с теорией поля, а вместе они — с принципом гомеостаза.

3. Принцип «здесь и сейчас».

В гештальт-терапии одним из самых важных психических процессов (психических функций) является внимание. **Внимание человека всегда направленно.** В литературе мы можем встретить еще термин «интенция» — то есть, направленное восприятие, направленное сознание на какой-либо объект. Результатом направленного внимания является формирование фигуры из фона.

Ф. Перлз, разрабатывая теорию гештальт-подхода, ввел понятие «континуум осознания» (объем осознания) — последовательное сосредоточенное изложение другому всего того, что происходит со мною **в данный момент**, что я осознаю: что я вижу, чувствую, ощу-

щаю телом, переживаю на уровне эмоций, планирую, намереваюсь, вспоминаю, обдумываю и т.д., не фиксируясь на содержании или оценивании своих переживаний, не пускаясь в объяснения по их поводу.

Гештальт-терапию иногда называют терапией концентрации внимания. В процессе работы мы будем замечать, что там, где клиенту привычно — внимания нет, а, значит, нет и осознания. Для гештальт терапевта важны не события сами по себе, которые происходят с человеком, а его актуальные чувства и переживания, мысли и ощущения в связи с этим событием. Даже если мы говорим о событии из прошлого, важно то, почему и что именно **сейчас** связывает человека с этим событием.

§2. Три кита гештальт-терапии: осознанность, актуальность, ответственность: в чем и как они проявляются. Цели и задачи гештальт-терапии

1. Принцип «осознанность-актуальность-ответственность».

Триаду «актуальность-осознанность-ответственность» можно встретить в очень хорошем учебнике «Путешествие в Гештальт: теория и практика» (Н. Лебедева, Е. Иванова), хотя разные гештальт-школы могут смотреть по-разному на «базовые принципы»¹⁷. Для нас эти «три кита» — своего рода квинтэссенция того, к чему идет клиент в гештальт-терапии. **Мы возвращаем его к осознанности, к отражению его актуальных чувств, переживаний, состояний, к способности нести ответ за собственный выбор.** Кроме того, именно эти три принципа легко объяснить практически любому человеку, вне зависимости от уровня его образования.

Далее мы будем говорить о феномене «контакта» в гештальт-подходе. Хороший контакт может быть охарактеризован: осознанностью, актуальностью и ответственностью.

Мы посмотрим на эту триаду в разрезе «о чем этот принцип» — «как можно катализировать этот процесс у клиента».

1. Актуальность.¹⁸

Суть:

— важно не то, что было в прошлом, а что с клиентом **СЕЙЧАС** в связи с тем, что было тогда, в прошлом;

— воспоминания в гештальт-подходе — это некоторый **ОПЫТ**, переживаемый в настоящем (это совокупность эмоций, чувств, мыслей, ощущений, возникающих прямо **СЕЙЧАС** в связи с прошедшим событием); точно так же — фантазии о будущем важны для нас как некоторый опыт переживаний, которые происходят прямо сейчас («я мечтаю, что мы будем с ним жить в тайге на лесной опушке, и мне сразу становится тепло, спокойно, расслабленно и поднимается энергия что-то делать»);

— актуальны **НЕ** события, **актуальны чувства** клиента здесь и сейчас (поэтому, если у клиента не «фонит», не нужно его в воспоминания насильно тащить, даже если вам кажется, что это «тяжелое воспоминание и оно должно влиять на клиента»).

Как можно активизировать этот полюс (этот навык) у клиента:

- На сессии с клиентом стараемся говорить в настоящем времени.
- Если работа в сессии идет про контакт с человеком, можно предложить сказать напрямую человеку то, что важно для клиента.
- Выясняем, почему **СЕЙЧАС** что-то важно для человека, особенно если ситуация, о которой идет речь — в прошлом.
- Смотрим на то, как прошлая проблема сейчас проявляется в отношениях «клиент-терапевт» (на границе контакта).

¹⁷ Различные гештальт-школы выводят свою «триаду», на которую опирается их теоретическая концепция (например, Парижская школа, Гонзак Масколье говорит о диалоге, герменевтике и ориентации на процессе; институт GATLA (США) Роберт Резник называет тремя китами гештальта диалог, поле и феноменологию).

¹⁸ В сумме актуальность и осознанность расшифровывают принцип «здесь и сейчас», только актуальность связана с категорией настоящего времени, а осознанность — с процессом переживания чего-либо в настоящем.

- Терапевту важно научиться замедлять собственную речь (клиент приносит с собой заготовленный рассказ — он так чувствовал и думал 1,5 недели назад, и будет тараторить «заготовленное», возможно, что уже неактуальное). Замедляясь сами, мы замедляем клиента.

- Одна из задач терапии — вернуть клиенту ощущение, что он «может», что у него есть власть над своей жизнью (вернуть внутренний, интернальный локус контроля). Стараемся делать акцент на том, что клиент МОЖЕТ здесь и сейчас сделать, не придумывая варианты за него.

2. Осознанность (awareness — дословно «быть в курсе», быть внимательным к телесным и эмоциональным переживаниям).

«Осознавание — это форма опыта, которая приблизительно может быть определена как нахождение в контакте с собственным бытием, с тем, что есть... осознающая личность знает, что она делает, как она делает, что у нее есть выбор и что она выбирает быть такой, какова она есть».

Г. Йонтеф (амер. гештальт-терапевт)

Суть:

- Это процесс пребывания в длительном контакте с самыми важными событиями в поле человека с полной сенсомоторной, когнитивной, энергетической поддержкой (иначе говоря, это очень внимательное отношение, сосредоточенное внимание к тому, что сейчас со мной происходит).

- Осознавание «не равно» рефлексия. Рефлексия больше затрагивает когнитивный процесс, она — про понимание. Осознавание же — про полноту переживания человеком мира, его собственного бытия в моменте.

Как можно активизировать этот полюс (этот навык) у клиента:

- В терапии важно замедляться. Мысли в сознании возникают очень быстро, для проживания чувств нужно время. Для того, чтобы заметить у себя признаки раздражения ДО гнева, признаки усталости ДО истощения — нужна «человеческая» скорость жизни. Для того, чтобы заметить у себя повторяющиеся паттерны поведения, нужно время. Простая метафора, которая очень откликается клиентам: если вы едете на машине со скоростью 200 км/час, вы довольно быстро попадете из условной точки А в условную точку Б (то есть, достигните поставленной цели — в работе, например). При этом, вряд ли вы увидите, что там было за окном автомобиля: осень или зима, листья опадали, или еще нет, был ли дождь, проезжали ли вы города или деревни. Если человек живет на высокой скорости (а мы почти все живем на таких скоростях, особенно, в мегаполисах), он способен быстро достигать поставленных целей, но при этом, «за бортом» его сознания и внимания остается он сам, его чувства, его автоматические реакции, его настроение, его состояние. **ВЫВОД:** Чтобы замечать тонкие чувства, полутона — нужно время и сосредоточенное внимание. **Чтобы возникло чувство, нужно быть медленным терапевтом.**

- Спрашивать клиента про чувства — недостаточно, важно НАБЛЮДАТЬ и прояснять, что означает для клиента то чувство, которое он назвал. «Тревога для тебя — это как? Как ты ее замечаешь?». Может случиться так, что то, что описывает клиент, будет больше похоже на злость, чем на тревогу.

- С помощью чувств мы расширяем зону осознания клиента. Человек, идущий на сессию к психологу, часто уже много раз отрепетировал свою речь. В когнитивном плане он вам расскажет о самом себе иногда очень складно. Но: если вы хотите, чтобы человек узнал о себе что-то новое, обращайтесь к его чувствам.

- Екатерина Ивановна Мухачева¹⁹ говорила: как правило, если вы уткнулись в трудное место, в этом месте и нужно стоять, не уходить из него (хотя очень хочется). И прояснять, прояснять. В каком-то смысле это похоже на работу массажиста с затекшей сократившейся мышцей, которая ограничивает человека в движении. Массажист, разминая одно и тоже место, постепенно, делает мышцу мягче, длиннее, запускает по ней нормальный кровоток, тем самым, расширяет амплитуду движения пациента. Психолог, замечая, что в каком-то месте у клиента, что называется, начинают «проворачиваться квадратные шестеренки», предлагает ему не спешить, а посмотреть в это место (Вот муж все время задерживается на работе, и ты злишься, я это слышу. Что еще у тебя есть к мужу в этот момент? Ага, есть обида, что ужин остыл, есть потребность в его внимании — ты скучаешь, есть любовь и нежность, есть благодарность — он закрывает ваши ипотеки. То есть, не только злость...).

- Если клиент говорит, что он ничего не чувствует, что ему «нормально», «комфортно», «а как должно быть?», «А как я должен себя чувствовать?»: не надо удивляться — это норма для непсихологизированного клиента, не нужно «требовать с него чувств». Люди в обычной жизни не разговаривают на языке чувств. Что может сделать терапевт на этом этапе: предъявлять свои чувства, показывать их «многослойность» и потихоньку замечать эмоции, феноменологию клиента.

- Хорошо бы искать разные вариации фразы «что ты чувствуешь?». Например: «Как бы ты мог описать то, что с тобой происходит? Если бы это чувство было похоже на что-то — на что? Какого оно цвета? Если бы это было состояние природы — что бы это могло быть?» и т. д.

4. Ответственность.

Суть, важные акценты:

- Ответственность — от слова «ответ», это способность самому «держат» ответ за собственные выборы и их последствия, за то, какое влияние мое решение/действие/бездействие окажет на внешний мир, на людей, которые меня окружают.

- Ответственность всегда связана с выбором, со способностью его делать, и с переживаниями в процессе выбора. Выбор — всегда про то, что я что-то приобретаю и, одновременно, утрачиваю (некоторые возможности), а потому в точке выбора у человека, как правило, есть амбивалентные чувства (радость и горечь, счастье и тоска).

- Ответственность связана с чувством вины. Важно разделять их: вины человека может не быть в сложившихся обстоятельствах жизни, но у него есть ответственность, как в этих обстоятельствах организовать свою жизнь. Например, у нас есть три поколения мужчин. Отец, который был лишен когда-то нормальной мужской инициации, поддержки, опоры. Со своим сыном у него трудно складываются отношения: он все время перебарщивает с требованиями, не понимает, где и как можно и важно проявить терпимость, нежность. Свои трудности объясняет собственным детством, говоря «я не виноват, что у меня не было нормальных моделей мужского воспитания». И он прав, он, действительно, не виноват. Однако, он несет ответственность за то, как ОН выстроит свои отношения с сыном здесь и сейчас.

- Ответственность всегда связана с властью. Есть хороший способ проверить, где мои границы ответственности: задать себе вопрос: «Где я взял ответственность, если у меня нет власти влиять на что-то?». Мы можем нести полноту ответственности только там, где результат в полном объеме находится в сфере нашего влияния. Но так не бывает почти никогда. «Привычка» брать на себя всю полноту ответственности за все, что происходит может быть обратной стороной потребности человека в большой власти.

Что важно в работе с ответственностью клиента:

¹⁹ Екатерина Ивановна Мухачева (1963—2024), гештальт-терапевт, тренер МИГИП, тренер УИГ.

- Акцентировать (учить) говорить от «Я», то есть, присваивать авторство собственной жизни. Не «оно само» случилось, сложилось. А «Я» что-то сделала для того, чтобы оно так случилось и сложилось. Если у меня есть ответственность — у меня есть власть менять что-то в своей жизни.

- Возвращая клиенту ответственность, нужно быть уверенным, что здесь и сейчас он готов и способен ее взять. Если клиент очень неуверен в себе, в своих силах и способностях, можно выбрать формулировку «Каким мог бы быть твой вклад, если бы...?» — это вариант как бы пофантазировать о том, что можно было бы сделать. Немного поиграть «в ответственного и способного».

- Важно возвращать клиенту власть действовать, но не вину.

- Важно работать над разграничением зон ответственности: где и чья здесь задача, почему я решил, что я ответственен за ее решение? Кто еще несет ответственность?

2. Цели и задачи гештальт-терапии.

Зачем вообще понимать цели гештальт-терапии? Цели важны как «маяки», с которыми можно сверять результаты терапии (туда мы, вообще, шли или нет). Цель — это, своего рода, предполагаемый результат, к которому мы стремимся.

Вряд ли можно написать какой-то исчерпывающий список целей терапии. Скорее, формулировка целей будет зависеть от точки зрения на нее, от того, с какой стороны на процесс терапии смотреть. Ниже приведены формулировки целей, которые встречаются в разной литературе по теории гештальта. Над ними можно просто подумать, с ними пожить, почувствовать, что вам откликается.

- Целью терапии является «обретение равновесия с окружающей средой — уникальное для данной личности и ситуации — уникальным, подходящим для нее способом («Путешествие в гештальт: теория и практика», Н. Лебедева, Е. Иванова)

- Цель гуманистической терапии — «Фундаментальные изменения клиента в переживании «быть живым». (Дж. Бьюдженталь)

- Цель терапии — сделать менее контрастной картину мира клиента (Дж. Бьюдженталь)

- Цель терапии — «Помочь клиенту почувствовать себя чем-то большим и способным на большее в своей жизни, имеющим выбор там, где ранее он переживал вынужденность» (Дж. Бьюдженталь)

- «Не поиск золотой середины, а осознание несводимости ситуации к одному полюсу, обретение способности проявлять полярность, исходя из «здесь и сейчас» (Дж. Энрайт)

- «В конечном итоге, цель любой психотерапии — приблизить человека к реальности, быть в контакте с реальностью» (Е. Красильщикова).

В отличие от целей (стратегии), задачи — это тактическая единица, то есть, это **конкретные действия, способы, инструменты, при помощи которых мы целей достигаем**. Задач можно перечислить больше: вы можете составить свой собственный перечень. Самые основные из них следующие:

ЗАДАЧИ гештальт-терапии:

1. Фрустрация неосознанности/повышение осознанности клиента.

2. Помощь в наработке навыка «здесь и сейчас»: понимать, что со мной сейчас, в связи с чем мне сейчас именно так, как бы я хотел сейчас.

3. Помощь в присваивании себе ответственности за собственную жизнь.

4. Обеспечение контакта/встречи (в диалоговом смысле), получение нового опыта отношений.

5. Работа с незавершенными ситуациями.

6. Помощь клиенту в том, чтобы опираться на себя/брать опору извне.
7. Удовлетворение индивидуальных потребностей, поиск альтернативных вариантов.
8. Возвращение чувствительности, контакта с телесностью.

§3. Теория self: понятие. Функции self: что они описывают

1. Теория SELF

«Организм живет, поддерживая свое отличие от окружающей среды»

П. Гудман

Все более-менее крупные психотерапевтические подходы имеют свой взгляд на структуру личности индивида. При этом под «структурой личности», как правило, понимается целостная устойчивая **модель психических свойств** и качеств, которая наиболее полно **описывает психику конкретного человека**. Теоретики гештальта говорят о том, что в гештальт-подходе структуры личности, как таковой, нет. Связано это с двумя причинами:

1. Гештальт создавался для работы с клиентами невротического уровня организации (то есть, с условно здоровыми людьми, имеющими некоторое количество внутриличностных конфликтов). Психоанализ/КПТ изначально предполагались, как подходы, в которых можно работать с людьми пограничной организации личности, а также, в некоторых случаях, психотической организации, то есть, с серьезными расстройствами функционирования психики. Жесткие, четкие критерии, описывающие структуру личности, были необходимы этим подходам, в том числе, чтобы отграничить «норму» от «не нормы». Гештальт же изначально работает с условной нормой, в поле «условной нормы».

2. Базовой идеей гештальт подхода является единство поля «организм-среда». Организм (человек) не может существовать без среды. Для того, чтобы расти и развиваться, организм должен сталкиваться с чем-то новым, отличным от него самого. То, что происходит внутри, всегда будет связано с тем, что происходит снаружи. Гештальт исходит **из идеи невозможности описания психики человека через неизменные переменные/данности**, поскольку жизнь человека представляет собой постоянную смену потребностей и условий окружающей среды, к которым он приспосабливается.

Контакт организма и среды — это непрерывный ПРОЦЕСС. В этом процессе реализуются **три функции, посредством которых в гештальт-подходе описывается психика человека: id, personality, ego**. Эти три функции объединены процессуальной идеей **SELF**. То есть, у SELF есть структура (составные части), но она не является фиксированной, а возникает только в процессе контакта.

Что важно помнить и понимать: **SELF — это НЕ личность**

НЕ индивид
НЕ субъект
НЕ структура личности

SELF — это непрерывный процесс сменяющих друг друга реакций на изменяющуюся среду, в которых участвуют id, personality, ego.

— это непрерывный процесс творческой адаптации человека к своей внутренней среде (потребностям) и внешнему окружающему миру (П. Гудман)

— это специфический для каждого человека процесс, характеризующий его собственный способ контакта с миром, его «стиль жить» (С. Гингер)

— это практика творческого приспособления, происходящая на границе организма и среды

— это индивидуальный способ проявления себя в контакте с окружающей средой (Д. Латнер)

Из всех приведенных определений мы можем сделать вывод, что **SELF — это — не про ЧТО, это — про КАК. Описывая личность, гештальт-подход делает акцент на СПОСОБЕ человека жить, на способе взаимодействия с самим собой и миром.**

2. Функции SELF

Функция ID (читается «ИД»)

- функция настоящего момента;
- связана с внутренними импульсами, потребностями, побуждениями;
- преимущественно проявляется в теле, но в более широком смысле мы рассматриваем всю эмоциональную сферу клиента (ощущения, импульсы, чувства) — осознанные и неосознанные;
- позволяет определить, в чем человек сейчас нуждается, сигнализирует о потребности;
- очень изменчива, связана с актуальностью.

Как может быть нарушена: нарушение ID проявляется в неспособности человека (или в плохо развитой способности) **дифференцировать сигналы собственного тела, а значит, неспособности различать чувства и эмоции** (не знает, когда замерз, не знает, когда, на самом деле, голоден и когда сыт, не понимает, у него сексуальное возбуждение или хочется просто теплоты и объятий, не понимает, когда раздражен — проявляет злость уже на стадии ярости, не понимает, когда устал — отдыхает, когда заболевает).

Какие интервенции терапевта к ID: смотрим на изменение дыхания, мимики, позы, покраснение кожи, изменение тона голоса и пр. Мы обращаемся к ID, задавая любые вопросы про чувства, про телесные ощущения, эмоции, состояния.

Функция Personality:

- это функция интеграции и ассимиляции опыта, интеллектуальный багаж человека;
- это представления и концепции субъекта о самом себе, образ себя, система установок в межличностных отношениях, представление об устройстве и функционировании мира в целом (как он устроен ДЛЯ этого человека);
- связана со статусом человека, его социальными ролями;
- очень зависит от возраста;
- стабильная/фиксированная функция;
- связана с осознанностью (что я понимаю про себя).

Как может быть нарушена: представления о себе, об устройстве отношений и мира в целом не соответствуют фактам действительности, то есть, опираются не на факты реальности «здесь и сейчас», а часто — на травматический опыт в прошлом. Например, очень ригидный (фиксированный, не гибкий) образ себя, очень высокие требования и ожидания от самого себя, представление о себе как о «некрасивой женщине», как о «слабом мужчине».

Интервенции терапевта к Personality: важно очень внимательно слушать текст: то, что говорит клиент (долженствования, повторы, когнитивные/логические ошибки: безапелляционные суждения, черно-белое мышление, генерализации и пр.), так как на них часто строится искаженная картина (концепция) себя. К Personality мы обращаемся, когда задаем вопросы про представления клиента о самом себе, об образе себя, о том, каким он должен быть, о том, как, с его точки зрения, устроены его отношения с людьми.

Функция EGO:

- это наиболее активная функция, она «обслуживает» постоянный контакт с окружающей средой (в каждый момент времени в разных сферах своей жизни человек делает какие-то выборы: чему-то отдает предпочтение и что-то — отвергает);

— это функция, которая описывает способность человека делать выбор, нести за него ответственность, присваивать результаты этого выбора.

Функция EGO не может быть нарушена, но может быть частично утрачена, то есть, в какой-то сфере (сферах) жизни, в отношении отдельных потребностей человеку очень сложно сделать выбор, либо присвоить авторство этого выбора, его результатов. Выбор — это не просто волевой акт, он базируется на той информации, которая поступает к нам от ID и Personality. То есть, если эти «сигнальные системы» нарушены, не доносят до меня адекватную информацию про меня «здесь и сейчас», выбор мне будет сделать крайне сложно.

Интервенция терапевта к ego — это вопросы клиенту про текущие желания, потребности «Что ты хочешь сейчас? От нашей встречи? От другого человека?».

§4. Контакт: понятие в гештальт-подходе. Цикл-контакт: фазы

1. Понятие контакта²⁰ в гештальт-терапии.

Жан Мари Робин²¹ называет «контакт» самым главным организующим понятием в теории гештальт-терапии. Пожалуй, с ним можно согласиться и тому есть две причины:

во-первых, контакт — это всегда некоторая история про процесс клиента (это то, КАК он взаимодействует со средой, особенности этого взаимодействия);

во-вторых, для контакта мне нужен кто-то, кто «не Я», что-то, что принципиально от меня отличается — иначе контакта не получится, получится слияние.

В этом смысле гештальт революционен, поскольку ДО него главным объектом исследования всех «психо» — дисциплин была психика самого индивида, внутренний мир конкретного человека. С возникновением же гештальт-терапии главный интерес стал направлен на ПРОЦЕСС контактирования с миром (внутренним — эмоции, чувства, потребности самого человека) и внешним (люди, события, животные, идеи и пр.).

Несколько моментов, важных для понимания «контакта»:

1. Контакт НЕ подразумевает взаимности, это не обязательно опыт обоюдности. Мы можем быть в контакте с другим человеком через взгляд или воспоминание, или даже речь, но Другой может быть вообще не в контакте с нами.

2. Контакт — не обязательно про слияние. Он может быть — про слияние, взаимопроникновение. Но может и не быть. «Если красная и синяя поверхности находятся в контакте друг с другом, синяя и красная линии совпадают» (Ф. Брентано). При этом не возникает фиолетовая линия, не происходит взаимопроникновения цветов.

3. Любой контакт предполагает наличие инаковости: чтобы мне что-то почувствовать, мне нужно прикоснуться (не обязательно физически рукой) к чему-то, что отличается от меня. Иное можно представить в практике современной спа-процедуры флоатинге. Суть ее в том, что человека помещают в капсулу с водой, температуры его тела, такая же температура воздуха, и при полной темноте. То есть, человек, находящийся в ней, как бы перестает ощущать среду вообще, сливаясь с ней в ощущениях. Если все вокруг температуры моего тела, я перестану чувствовать, где заканчивается граница моего тела и начинается вода, воздух. Такой процесс называется сенсорной депривацией. За счет прекращения внешнего воздействия на органы чувств снижается нервная нагрузка, достигается эффект расслабления. Однако, психиатры знают, что длительное лишение человека сенсорных впечатлений может привести к галлюцинациям. Дети, которые растут в условиях недостаточных сенсорных ощущений, резко отстают в развитии по сравнению со сверстниками. Через различия со средой мы узнаем себя.

4. В литературе можно увидеть, что контакт в гештальт-подходе понимают в узком и в широком смысле этого слова.

²⁰ Интересна этимология слова «контакт»: «кон» — означает совместный, «такт» — тактильный. В этой тактильности заложен смысл: мы можем видеть (зрение) и не быть увиденными, мы можем слышать (слух), но не быть услышанными, но мы никак не сможем прикоснуться (тактильность) к другому без того, чтобы почувствовать его прикосновение к себе.

²¹ Ж. М. Робин — клинический психолог, гештальт-терапевт, один из создателей Европейской Ассоциации Гештальт-терапии.



2. Цикл контакта²². Понятие. Описание этапов.

В литературе вы можете встретить различные синонимы словосочетания «цикл контакта»: цикл опыта, цикл метаболизма (так описывал его Ф. Перлз), цикл удовлетворения потребности. Чем больше вы будете изучать и работать в гештальт-подходе, тем быстрее и четче вы увидите, что цикла контакта — это цикл решения любой жизненной задачи, принятия любого жизненного решения. По сути своей — это схема, придуманная для описания процесса контакта человека с внешней средой²³. Это история «полноценной» жизни конкретной потребности.

Три момента, о которых нам важно помнить, анализируя процесс человека с точки зрения цикла-контакта:

1. Цикл контакта непрерывен. То есть, удовлетворяется одна потребность, затем она уходит в фон, на передний план выходит другая и так далее. Именно поэтому, как бы нам не хотелось видеть самих себя как пару в ЗАГСе на росписи: счастливых, красивых, желанных друг для друга — ничего не бывает насовсем. Только смерть, пожалуй. Непрерывностью смены потребностей обеспечивается гомеостаз системы (человеческой психики и физиологии): напряжение — разрядка — напряжение.

2. Каждый человек — автор множества циклов, и часто они происходят одновременно на разных своих этапах. В этом смысле человеческую жизнь можно представить как картину импрессиониста, в которой множество цветowych пятен вместе создают гармонию... или не создают.

«В чистом виде контакта почти не существует. Чаще всего мы авторы многих циклов и это нормально. Музыка состоит из нескольких мелодий. Чем сложнее человек, тем больше там будет мелодий, правда иногда это какофония, а не джаз. Поэтому мы и идём в гештальт, чтобы различать звуки и понимать, как они складываются в музыку. Рассматривая ваши

²² В теории гештальта есть разные виды цикла контакта (цикл Зинкера, цикл Гингера, цикл Гудмана и тд). С ними можно ознакомиться в различной литературе, посвященной теории гештальт-подхода. Здесь мы сознательно не приводим их, дабы не вносить путаницы. Для практики, для хорошего понимания структуры этапов удовлетворения потребности достаточно хорошо знать и понимать классический цикл-контакта.

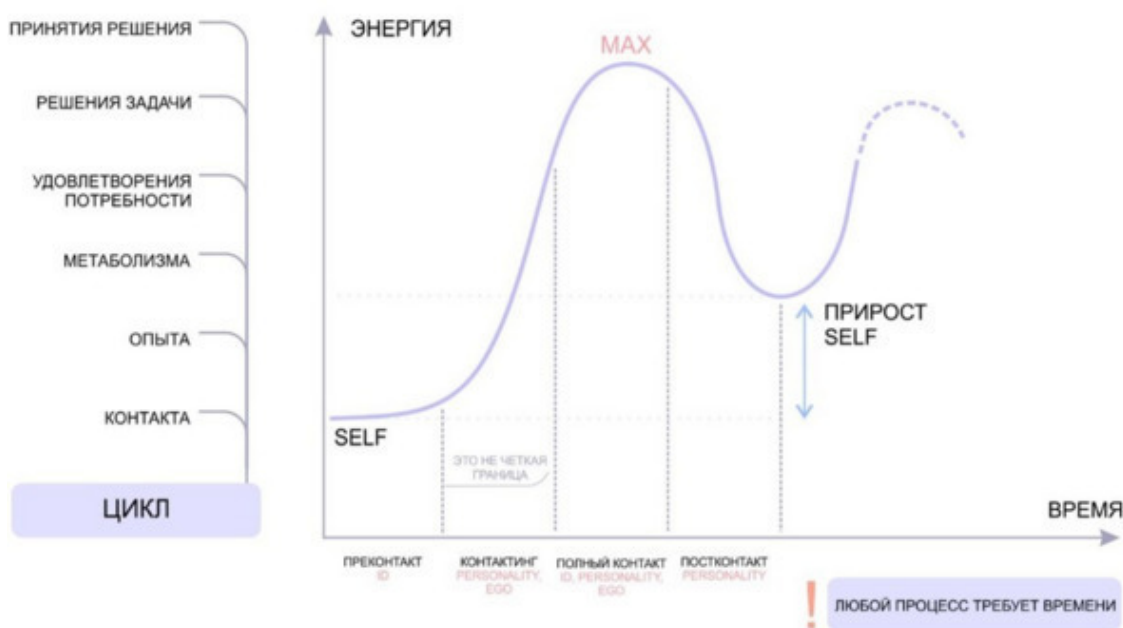
²³ Этапы цикла контакта в целом очень хорошо описаны в учебнике Н. Лебедевой, Е. Ивановой «Путешествие в гештальт: теория и практика» (стр. 97—99).

циклы, вы учитесь видеть свои прерывания, свои сильные и слабые места. И в конечном итоге становитесь руководителем этого ансамбля, а не случайным зрителем собственной жизни»

Дарья Король, гештальт-терапевт, супервизор, тренер МГИ

3. Цикл контакта состоит из этапов. Каждый этап — из множества разнородных процессов ID, Personality, Ego. Любой психический процесс **требует времени, причем в каждой конкретной ситуации это может быть мгновение, минуты или года осознания, принятия решений, ассимиляции. Одни процессы могут происходить долго, а другие — сравнительно быстро. И, конечно, между этапами нет четких осязаемых временных границ.**

СХЕМА ПРОЦЕССА КОНТАКТА ЧЕЛОВЕКА С ВНЕШНЕЙ СРЕДОЙ



ПРЕКОНТАКТ (Pre-contact):

Ведущая функция Self: ID

Описание процесса:

- В широком смысле слова это **этап осознания «что дано»**. Это этап максимального замедления, потому что именно в нем только и можно прислушаться к себе, отыскать полутона состояний и настроений, отделить одну потребность от другой. **На этом этапе мы отвечаем себе на вопросы:** что сейчас со мной? Что я ощущаю на уровне тела? Какие эмоции испытываю? В связи с чем мое состояние? Как оно говорит мне о моих потребностях, о моих желаниях здесь и сейчас? Какое из желание самое сильное и требует первичного «разрешения»?

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.