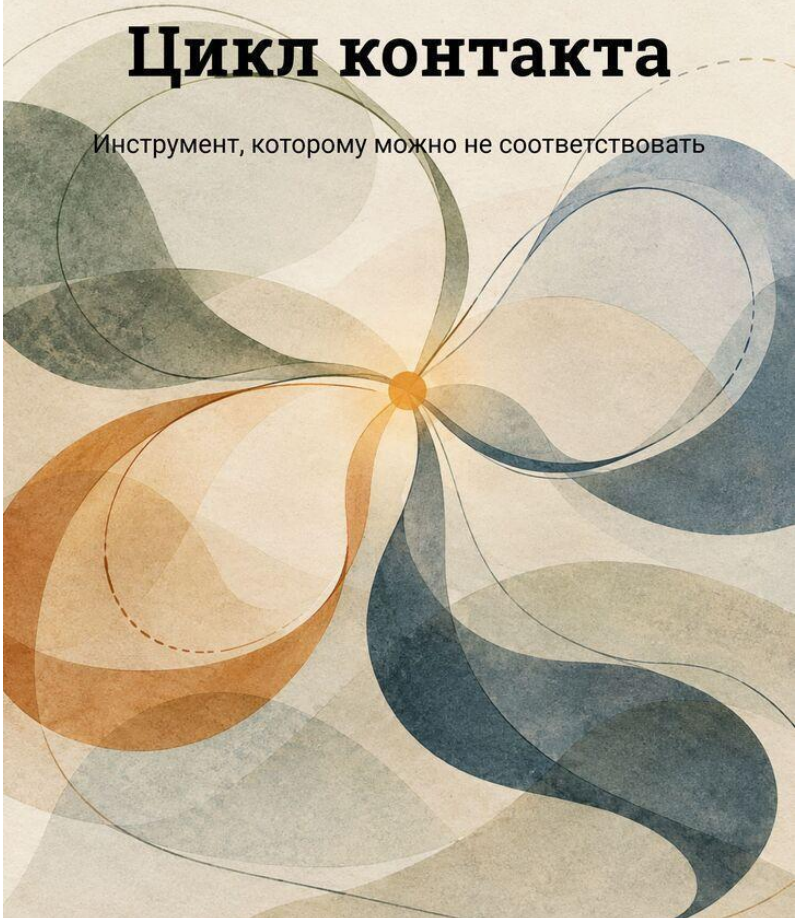
18+

Кирилл Кошкин

# Цикл контакта

Инструмент, которому можно не соответствовать



**Кирилл Кошкин**

# Цикл контакта. Инструмент, которому можно не соответствовать

*https://litres.ru/74817732*
*ISBN 9785007153256*

## Аннотация

Цикл контакта учат по колоколу и кругу. В «Теории гештальт-терапии», от которой его ведут, нет ни колокола, ни круга, ни этих стадий. Там другое описание: в нём главное происходит на границе, а в самой яркой точке стоит другой человек, а не то, что утоляет нужду.

Терапевт, который держит в голове одно описание, а думает, что держит другое, задаёт вопросы не туда. Эта книга о том, как картинка обогнала текст, и о том, чем работать, когда стадия не опознаётся, а человек уже сидит напротив.

# Содержание


Цикл контакта 6
Кирилл Кошкин 7
Содержание 7
Как читать эту книгу 8
Два маршрута 9
Как устроена глава 10
Как помечены источники 11
Приложения 12
Часть I. Что в руках у терапевта 13
Глава 1. Цикл контакта и последовательность контакта 13
Цикл контакта 13
Последовательность контакта 15
В чём разница 19
Как этим пользоваться 21
Почему их перестали различать 23
Вопрос в понедельник утром 24
Что это открывает 25
Цитаты в оригинале 26
Глава 2. У цикла нет канонической длины 29
По чему проведены границы 29
Восемь шагов Полстеров 31
Две шестёрки 32

Оговорки авторов 35
Одно исключение 37
Как этим пользоваться 37
Вопрос в понедельник утром 39
Что это открывает 39
Цитаты в оригинале 40
Глава 3. Откуда взялась картинка 43
Что есть в текстах 43
Откуда круг 46
Один автор, две формы 48
Вопрос в понедельник утром 49
Что это открывает 49
Цитаты в оригинале 50
Глава 4. Что картинка утверждает молча 53
Замкнутость обещает завершённость 53
Порядок обещает одно направление 56
Чего на картинке нет 58
Вопрос в понедельник утром 59
Что это открывает 59
Цитаты в оригинале 60
Часть II. Шесть тонких мест 63
Конец ознакомительного фрагмента. 64

# Цикл контакта
# Инструмент, которому можно не соответствовать

Кирилл Кошкин

© Кирилл Кошкин, 2026

ISBN 978-5-0071-5325-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Цикл контакта

*Инструмент, которому можно не соответствовать*

# Кирилл Кошкин

## Содержание

# Как читать эту книгу

Схема цикла контакта есть у каждого гештальт-терапевта: колокол или круг, четыре, шесть или семь стадий. В общем, эта книга о том, что этой схемой говорили «отцы-основатели» и о том что они не говорили и было привнесено другими авторами.

В привычном описании цикла контакта, на самом деле, слились две разные концептуальные схемы. Одно название подразумевают два разных процессуальных описания контакта — цикл Перлза, Уоллена и Зинкера и последовательность контакта Гудмена. Это может сильно запутывать терапевта. Ну и кое-что еще: картинка, которая представляет цикл в обучающих программах, сделана позже текстов, а оговорки, которые авторы ставили рядом со своими схемами, по дороге потерялись. Эта книга, насколько это возможно, восстанавливает эти «пометки» и, надеюсь поможет более дифференцировано воспринять концепцию цикла контакта в разных редакциях, а значит свободнее и увереннее оперировать ей в обучении и практике.

# Два маршрута

Книгу можно читать подряд. Но надо иметь в виду, что множественность версий нельзя давать раньше одной осевой, рабочей схемы, и поэтому маршрутов чтения два.

**Первые годы практики.** Глава 1 о разнице двух описаний и вопросах, которые из каждого следуют. Главы 5, 6 и 7 о возбуждении, поддержке и критериях достаточности. Потом глава 8. Она о различении «не хочу» и «не могу» и в продолжении глава 15 о поддержке как рамке. К ним прилагается приложение Д, карта сессии, и приложение Е, двадцать вопросов. Главы 2—4 о версиях и картинке, главы 9—14 и часть IV стоит оставить на второй заход, когда одна схема уже в руках.

**Опытный практик, супервизор, преподаватель.** Подряд, от первой главы до восемнадцатой. Если времени мало: часть I целиком, затем части II и III. Главы 16 и 17 написаны для тех, кто ведёт супервизию и преподаёт; без этих задач их можно отложить.

# Как устроена глава

У каждой главы одна архитектура. Основной текст. Затем «Вопрос в понедельник утром» — один вопрос, который можно задать себе или клиенту на ближайшей сессии. Затем «Что это открывает» — что меняется в работе, если вопрос принят. В конце — «Цитаты в оригинале»: английские тексты всех цитат главы с выходными данными. В основном тексте цитаты даны по-русски, переводы мои, если не указано иное.

Сквозной материал книги — получасовая сессия Глории с Фрицем Перлзом 1964 года. Она открыта, и любое утверждение о ней можно проверить по записи. Условия, на которых она здесь читается, в том числе вопрос о согласии самой Глории, названы один раз, в пятой главе.

# Как помечены источники

Книга требует от других, чтобы за каждым именем стоял прочитанный текст, и, следовательно, сама должна соответствовать этому требованию. Поэтому в «Цитатах в оригинале» и в Приложении З у каждого источника есть статус.

Без какой-либо пометки — текст прочитан в оригинале.

**[Р]** — прочитан по русскому изданию, оригинал получить не удалось. Для примера: в первой главе показано, как русский перевод «Теории гештальт-терапии» 2004 года вписал стадии туда, где их не было. Поэтому там, где оригинал доступен, цитата сверена по нему, а там, где нет, это сказано.

**[В]** — по вторичному источнику, то есть по цепочке. Так приведены реплики Глории (по статье Мартина 2026 года), её письменный отзыв 1979 года и обе цитаты Лауры Перлз. Что закрывает каждое такое место, сказано в двадцатой главе.

**[О]** — общеизвестное положение другой традиции (Павлов, Анохин, Томкинс, Сигел).

**[уточнить]** — выходные данные не установлены.

Сопоставления с другими традициями — физиологией Анохина и Павлова, эмоционально-фокусированной терапией Гринберга, феноменологической психиатрией — появляются в книге только там, где дают то, чего в гештальт-текстах нет. Что именно даёт каждое, сведено в Приложении Ж.

# Приложения

А — три формы картинки, нарисованные рядом. Б — сводная таблица версий. В — четыре столкновения двух описаний. Г — словарь терминов с авторами и датами. Д — карта сессии и карта для супервизии, для заполнения от руки. Е — двадцать вопросов в понедельник утром. Ж — сопоставления с другими традициями и то, что каждое даёт. З — источники.

# Часть I. Что в руках у терапевта

## Глава 1. Цикл контакта и последовательность контакта

Цикл контакта обычно изображают кривой: по горизонтали время, по вертикали энергия возбуждения. Подъём, вершина, спад, и вдоль кривой расставлены стадии — от ощущения до отключения.

В «Теории гештальт-терапии», от которой этот цикл ведут, нет ни кривой, ни этих стадий. Там другое описание контакта, с другими названиями частей и ради другого вопроса.

Первое описание отвечает на вопрос: чего человеку не хватает и как он это добывает. Второе: что происходит там, где человек соприкасается с миром. Первое смотрит на человека. Второе — на место встречи. Оба верны, оба работают, и терапевт, который держит в голове одно, а думает, что держит другое, рискует озадачится не теми вопросами.

### Цикл контакта

Человек сидит и работает. В животе становится пусто — это ощущение. Он понимает, что голоден, — это осознава-

ние. Он представляет себе холодильник, и в теле концентрируется сила встать — это мобилизация энергии. Он встаёт и идёт — действие. Ест сыр — контакт. Насытился, возвращается к работе и о сыре больше не думает — отключение.

Шесть стадий, и пример этот принадлежит Джозефу Зинкеру: так он рассказывает цикл в книге 1977 года. Однако, рассказ этот, на самом деле, старше Зинкера на тридцать лет.

В 1941 году в Южной Африке Фридрих Перлз пишет книгу, которая выйдет в 1947-м под названием «Эго, голод и агрессия». В ней он описывает цикл взаимозависимости организма и среды, из шести звеньев:

Организм в покое. Нарушитель равновесия, внутренний или внешний. Создание образа или реальности. Ответ на положение дел, направленный на спад напряжения, ведущий к возврату организмического равновесия.

Начало и конец — покой. Между ними возмущение и ответ на него. Нарушить покой может потребность изнутри, а может и что-то извне; у Перлза есть пример внешнего случая: человек лежит на кушетке, по лицу ползёт муха, он берёт мухобойку, убивает её и возвращается на кушетку. Рисунка к этому циклу Перлз не сделал, хотя другие схемы в книге рисовал.

В 1957 году Ричард Уоллен в докладе в Огайо говорит о паттерне удовлетворения потребности индивида как о процессе образования и разрушения гештальта. Внешнего раздражителя, который был у Перлза, здесь нет: остаётся по-

требность, и принадлежит она человеку. Слова «цикл» и названий стадий у Уоллена ещё нет, рисунка тоже; есть пример, который переживёт полвека. Человек сидит и читает, его одолевает жажда, он представляет себе кран, стакан воды или банку пива в леднике, встаёт, идёт, пьёт и возвращается к чтению.

Через двадцать лет Зинкер рассказывает то же самое про сыр и даёт стадиям имена.

Во всех трёх рассказах действует один человек. Нужда возникает внутри него. Среда — место, где лежит нужное: вода в кране, сыр в холодильнике. Другие люди, если они в таком рассказе появляются, появляются на месте сыра — как то, чем утоляется нужда. Рассказ закончен, когда нужда утолена и человек снова спокоен.

## Последовательность контакта

Второй том «Теории гештальт-терапии» вышел в 1951 году под тремя фамилиями, но главы о self и о контакте писал Пол Гудмен.

Гудмен описывает не человека, а соприкосновение: то, что происходит там, где человек встречается с миром. Это происходящее он и называет self. В его книге self не внутренняя сущность человека, не его сердцевина, а само событие на границе: оно разгорается, доходит до вершины и гаснет.

Одно соприкосновение он делит на четыре части, и делит

простым способом. В каждый момент времени что-то одно стоит впереди и занимает внимание, а остальное отходит назад. Четыре части — четыре разных ответа на вопрос, что сейчас впереди и что позади.

**Первая часть.** Впереди то, что обратило на себя внимание: голод, звук за дверью, чужое лицо. Позади собственное тело, оно в эту минуту не замечается. То, что задело, ещё никак не названо; желание из него ещё не сложилось, только начинают проступать возможности. Это преконтакт. То, что обратило на себя внимание, Гудмен называет данностью положения дел.

**Вторая часть.** Впереди предмет и возможности, которые он открывает: подойти или не подходить, сказать или промолчать, взять это или то. Позади собственное возбуждение: оно работает, но на него уже не смотрят. Человек выбирает одни возможности и отвергает другие, то есть проводит границу — это моё, это не моё, сюда иду, сюда нет. Это контактирование. Работу выбора Гудмен называет функцией эго.

**Третья часть.** Выбор прекратился. Ни мир вокруг, ни собственное тело внимания не занимают. Впереди одно — то, с чем человек соприкасается, и больше ничего. Это финальный контакт. Осознавание здесь, пишет Гудмен, ярче всего, и ярче всего оно в фигуре Ты. Пока человек выбирает, другой — одна из возможностей. Когда выбирать стало не из чего, другой — единственное, что есть.

**Четвёртая часть.** Нет ни переднего плана, ни задне-

го. Соприкосновение состоялось, полученное усваивается, и сам человек перестаёт себя выделять. Это постконтакт. Увидеть, как он идёт, нельзя: Гудмен прямо говорит, что процесс неосознаваем и подробности его принадлежат физиологии.

У самого Гудмена это сказано так:

Процесс контакта есть единое целое, но мы можем для удобства разделить последовательность фонов и фигур так.

**Преконтакт**: тело — фон, аппетит или средовой стимул — фигура. Это то, что осознаётся как данность положения дел и расходится в свои возможности.

**Контактирование**: возбуждение аппетита становится фоном, а фигурой — объект или набор возможностей; тело убывает, возникает эмоция. Происходит выбор и отвержение возможностей, агрессия в приближении и в преодолении препятствий, намеренная ориентация и обращение с предметом. Это отождествления и отчуждения эго.

**Финальный контакт**: среда и тело уже не занимают, живая цель — фигура, и она в соприкосновении. Всякая нарочитость отпускает. Осознавание ярче всего — в фигуре Ты.

**Постконтакт**: идёт текучее взаимодействие организма и среды, которое уже не фигура и не фон; self убывает.

Здесь действует не человек, а то, что происходит между ним и миром. Начинается всё не с нужды, а с того, что обратило на себя внимание, и это обратившее на себя внимание принадлежит положению дел, а не человеку. Среда — то, с чем соприкасаются, а не склад, откуда берут. Кончается всё

не покоем, а ростом, и роста не видно.

**Одна и та же минута, два рассказа**

Простая сцена. Вечер, десятый час. Человек хочет позвонить матери. Берёт телефон, держит, кладёт обратно и идёт спать.

**Рассказ первый, по циклу контакта.** Потребность есть — связь с матерью. Человек её осознаёт: он знает, что хочет позвонить. Мобилизация была: телефон оказался в руке. Действия не последовало. Движение остановилось между мобилизацией и действием. Чтобы понять, что произошло, надо смотреть туда: что случилось между тем, как он взял телефон, и тем, как положил. Мать в этом рассказе стоит на месте сыра — она то, чем утоляется потребность.

**Рассказ второй, по последовательности контакта.** Первый вопрос здесь другой: а желание вообще сложилось? Что было данностью в тот вечер — усталость, комната, десятый час, голос матери, каким он бывает, и то, что между ними не договорено. Из всего этого проступило одно слово «надо», и оно заслонило остальные возможности: написать, позвонить завтра, позвонить и сказать не то, что обычно, не звонить и признать, что не хочется. Если возможностей не стало, то и выбирать было не из чего, и телефон лёг обратно не потому, что что-то помешало, а потому, что контактирование не началось. А если бы человек позвонил, вершиной в этом рассказе был бы не момент «потребность удовлетворена», а миг, когда он слышит её голос и перестаёт взвеши-

вать — остаётся только она. Что из разговора усвоилось, выяснится не сразу и не по словам.

Первый рассказ видит остановку и спрашивает, что остановило. Второй сомневается, что желание было готово, и спрашивает, что было в вечере кроме «надо». Первый ставит мать на место нужного. Второй ставит её на место Ты. Оба рассказа об одной минуте, и оба верны. Но вопросы из них следуют разные.

## В чём разница

| | Цикл контакта | Последовательность контакта |
|---|---|---|
| **С чего начинается** | С потребности внутри человека | С того, что задело; желание из этого ещё не сложилось |
| **Кто действует** | Человек: чувствует, мобилизуется, делает | То, что происходит на границе человека и мира; Гудмен называет это self |
| **Что такое среда** | Место, где лежит нужное | То, с чем соприкасаются |
| **Где другой человек** | На месте нужного | На вершине, как Ты, там, где выбор прекратился |
| **Чем кончается** | Нужда утолена, покой; это видно | Рост; его не видно |
| **Что такое сбой** | Остановка: энергия поднялась и не дошла до действия | Подмена: возбуждение прервано тревогой, и вместо соприкосновения происходит другое |
| **Как выглядит на рисунке** | Кривая: время и энергия, стадии вдоль неё | Рисунка нет; четыре части названы по тому, что впереди и что позади |

**Чем кончается.** В цикле контакта конец наблюдаем: человек сыт, спокоен, вернулся к работе; об этом можно спросить и это можно увидеть. У Гудмена конец — рост, и он называет его неосознаваемым. Фазу, о которой первоисточник говорит, что наблюдать в ней нечего, традиция превратила в фазу, о которой принято задавать вопросы. Отсюда берутся сессии, которые «не завершились», и клиенты, которые «не ассимилируют».

**Что такое сбой.** В цикле контакта сбой — остановка на пути к цели, и на этом стоит вся система прерываний, которой учат на первой-второй ступенях: энергия поднялась и до действия не дошла. У Гудмена прерывание тоже есть, но описано иначе: self прерывает собственное возбуждение тревогой, и на этом месте происходит что-то другое — слияние с другим, проглатывание чужого, приписывание своего другому, удержание в себе. Останавливаться там нечему, потому что нет величины, которая падала бы на графике; есть соприкосновение, которое не состоялось, и то, что произошло вместо него. Об этом восьмая глава.

**Где другой человек.** Три примера — кушетка и муха у Перлза, пиво у Уоллена, сыр у Зинкера, — и ни в одном нет второго человека. Для задачи, которую решал Перлз, объяснить, как организм восстанавливает равновесие, пример с мухой годится. Но образец, выбранный однажды, тянет за собой остальное. Если образец контакта — утоление жажды, то среда становится местом, откуда берут, нужда принадле-

жит одному, а другой человек занимает в описании место стакана воды. У Гудмена другой стоит на вершине, и осознавание ярче всего не тогда, когда получено нужное, а тогда, когда перед человеком тот, с кем он в соприкосновении. Чем это оборачивается в работе с парой — в десятой главе.

## Как этим пользоваться

Два описания дают терапевту два разных набора вопросов, и каждый работает в своей области.

**Когда в голове цикл контакта,** терапевт слушает рассказ клиента как движение к цели и ищет, где оно остановилось. Вопросы отсюда: «Чего вы хотите?», «Что мешает это взять?», «Где именно вы останавливаетесь — ещё до того, как поняли, что хотите, или уже с телефоном в руке?», «Что происходит в теле в этом месте?», «Чем кончилось — получили, хватило, отпустило?». Это описание сильно там, где нужное известно и известно, что оно не взято: человек знает, что хочет сменить работу, сказать отцу, уйти, попросить — и не делает. Работа идёт по стадиям: вернуть ощущение, дать ему стать осознаванием, собрать силу, сделать, взять, отпустить.

**Когда в голове последовательность контакта,** терапевт не торопится считать, что желание у клиента уже есть. Вопросы отсюда: «Что сейчас перед вами?», «Что в этом есть, кроме того, что вы уже назвали словом?», «Из чего вы

сейчас выбираете — и выбираете ли, или выбор давно закончился одним „надо“?». Те же вопросы относятся к тому, что происходит в кабинете: «Что сейчас между нами?», «С чем вы сейчас — со мной, со своей историей, с тем, как звучит собственный голос?». Это описание сильно там, где нужное неизвестно или названо слишком быстро, и там, где дело происходит между двумя людьми, а не между человеком и предметом. Работа здесь другая: побыть с данностью до того, как она затвердеет в требование; заметить, где выбор идёт и где он прекратился; дать состояться минуте, когда перед человеком только другой; и не требовать от клиента, чтобы он показал, что усвоил, — усвоение, по Гудмену, не видно ни ему, ни терапевту.

Простой ориентир: если есть ясно названная цель и видимое препятствие — цикл контакта; если цели нет, или она названа одним словом, или речь о другом человеке — последовательность контакта. Ориентир, а не правило: оба описания приложимы к любому эпизоду, и выбор между ними делает терапевт, а не материал.

Вне кабинета различие работает так же. Цикл контакта учит замечать, чего не хватает, идти за этим, брать и останавливаться, когда взято: доесть, допить, договорить и перестать. Последовательность контакта учит другому: прежде чем решать, чего хочется, посмотреть, что на самом деле есть; заметить, когда выбор уже сделан, а разговор с собой ещё идёт; в разговоре с человеком дойти до минуты, когда он

перестаёт быть одной из возможностей и становится единственным, кто есть; и после не проверять сразу, что получилось. У первого описания слепое место — оно начинает с того, что желание уже есть. У второго — оно легко растворяет задачу в процессе: человек так долго смотрит на данность, что дело остаётся несделанным.

## Почему их перестали различать

Слияние двух описаний не было ничьим умыслом, и причин у него несколько.

**Одно имя над обоими.** Шестизвенный цикл равновесия написал Перлз. Главы о self и о контакте написал Гудмен, но книга вышла под тремя фамилиями, и первая из них перлзовская. Оба описания читаются как одно учение с вариациями.

**Общие слова.** Контакт, фигура, фон, граница — в обоих описаниях те же термины. Фигура и фон стоят даже в третьем звене у Перлза 1941 года, за десять лет до Гудмена. Различие проходит не по словарю, а по тому, кто подставлен в эти слова действующим, и на слух это неразличимо.

**Соединение, сделанное открыто.** Петрушка Кларксон в учебнике, по которому учатся британские гештальт-консультанты, пишет прямо: её семистадийная модель — разработка, основанная на соединении Зинкера с исходным очерком Гудмена, и она оказалась полезной в обучении. На ри-

сунке это видно: к стадиям цикла подписаны термины Гудмена. Четыре части при этом растянуты на семь стадий, а мобилизация и действие не получают соответствия вовсе — у Гудмена им нечему соответствовать. Кларксон хотя бы сказала, что делает. Чаще то же соединение наследуют, не зная, что это довольно кривое соединение.

**Два обстоятельства русского издания.** Второй том вышел по-русски под именем одного Перлза: «Перлз Ф. Теория гештальт-терапии», Хефферлин и Гудмен на титуле не значатся. И в предложении о возбуждении, где у Гудмена стоит одно существительное — последовательность творческого приспособления, — в переводе 2004 года стоит «по мере прохождения последовательных стадий творческого приспособления». Стадии вписаны туда, где их не было, и вписаны в сторону цикла контакта.

* * *

## Вопрос в понедельник утром

**О чём я сейчас думаю — о том, чего он хочет, или о том, что происходит между нами?**

Если о том, чего он хочет, остаётся второй вопрос: а желание-то сложилось? Если о том, что между нами, проверка обратная: есть ли здесь дело, которое человек хочет сделать

и не делает?

## Что это открывает

**Противоречия перестают быть недоразумением.** Почему возбуждение — то стадия, то сквозное; почему контакт — то с предметом, то с другим человеком; почему ассимиляция — то наблюдаема, то нет. Это стык двух разных описаний, и в сложившейся традиции он никак не преодолен.

**Появляется второй набор вопросов там, где первый ничего не даёт.** Если «где остановилось» не работает, есть «что здесь данность» и «сложилось ли желание».

**Возвращается другой человек.** На вершине последовательности у Гудмена стоит Ты. На кривой со стадиями его нет.

**И остаётся фраза «мы можем для удобства разделить».** Человек, придумавший четыре части, называет деление приёмом изложения в том же предложении, где его вводит. Вторая глава показывает, что так поступил не он один и что версий, между которыми приходится выбирать, больше, чем принято думать.

* * *

# Цитаты в оригинале

**Гудмен, четыре фазы.** Perls F., Hefferline R., Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. New York: Julian Press, 1951. Vol. II, ch. XII, §3.

The process of contact is a single whole, but we may conveniently divide the sequence of grounds and figures as follows: 1. Fore-contact: the body is the ground, the appetite or environmental stimulus is the figure. This is what is aware as the «given» or Id of the situation, dissolving into its possibilities. 2. Contacting: (a) the excitement of appetite becomes the ground and some object or set of possibilities is the figure. The body diminishes… There is an emotion. (b) there is choosing and rejecting of possibilities, aggression in approaching and in overcoming obstacles, and deliberate orientation and manipulation. These are the identifications and alienations of the Ego. 3. Final-contact: against a background of unconcernful environment and body, the lively goal is the figure and is in touch. All deliberateness is relaxed… The awareness is at its brightest, in the figure of the You. 4. Post-Contact: There is a flowing organism/environment interaction that is not a figure/background: the self diminishes.

**Гудмен, отсутствие эго-функций в финальном контакте.** Там же, ch. XII.

Therefore there are no ego-functions: no boundaries are

chosen, there are no identifications and alienations, and no further deliberateness.

**Гудмен, неосознаваемость постконтакта.** Там же, ch. XIII, §4.

This process is unaware, and its details belong to physiology.

**Гудмен, возбуждение.** Там же, ch. XIII, §7.

Excitement persists and increases through the sequence of creative adjustment, and is strongest at the final-contact.

**Гудмен, прерывания по ходу последовательности.** Там же, ch. XV («Loss of Ego-Functions»): прерывания возбуждения тревогой соотнесены с моментами последовательности контакта — конфлюэнция, интроекция, проекция, ретрофлексия, эготизм. Разбор в восьмой главе.

**Перлз, шесть звеньев.** Perls F. S. Ego, Hunger and Aggression. London: George Allen and Unwin, 1947. Ch. 8, p. 69; введены в ch. 5, p. 44.

> — The organism at rest. (2) The disturbing factor, which may be (a) internal or (b) external. (3) Creation of image or reality (plus/minus function and figure-background phenomenon). (4) The answer to the situation aiming at (5) A decrease of tension, resulting in (6) Return of the organismic balance.

**Перлз, пример с мухой.** Там же, ch. 5, p. 45.

> — I am lying on a couch. (2) A fly is crawling over my face. (3) I become aware of the disturber. (4) I get annoyed and fetch a swatter. (5) I kill the fly. (6) I go back to the

couch.

**Уоллен, объединяющее понятие.** Wallen R. Gestalt Therapy and Gestalt Psychology // Fagan J., Shepherd I. L. (eds.) Gestalt Therapy Now. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1970. P. 8.

The concept that unifies these varied approaches… is the conception of the need-fulfillment pattern in the individual as a process of Gestalt formation and destruction.

**Уоллен, непрерывность процесса.** Там же.

This process is of considerable interest because it never stops.

**Кларксон о своей модели.** Clarkson P., Cavicchia S. Gestalt Counselling in Action. 4th ed. London: Sage. Ch. 3.

The seven-stage model presented here (Figure 3.1) is a development based on an integration of Zinker and the original Goodman outline (Perls et al., 1951/1969). It has been found useful in the training of Gestalt counsellors and psychotherapists.

**Зинкер.** [Р] Сверен по русскому изданию Московского гештальт-института; английского оригинала получить не удалось.

# Глава 2. У цикла нет канонической длины

Сколько в цикле контакта фаз? У каждого терапевта есть ответ, и обычно он один: число, названное во время обучения.

Вот сколько их у авторов, чьи тексты удалось прочитать.

Шесть у Перлза в «Эго, голоде и агрессии»; там они называются звеньями. Четыре у Гудмена: преконтакт, контактирование, финальный контакт, постконтакт. Пять в интерактивном цикле, написанном Соней Невис и переработанном Зинкером. Пять у Сержа Гингера, с другими названиями. Шесть у Зинкера в «Творческом процессе». Семь у Петрушки Кларксон. Восемь у Полстеров.

Семь версий, пять разных чисел. Ни одну нельзя считать ошибочной: каждое стоит в книге, которую практикующий и преподающий терапевт написал для своих учеников. Поэтому на фразу «по циклу контакта здесь конфлюэнция» уместен вопрос: по чьему циклу? Ответ на него часто оказывается «не знаю».

## По чему проведены границы

Разницу в числе легко списать на вкус преподавателя: один дробит мельче, другой крупнее. Если бы дело было

только в этом, глава кончалась бы здесь.

Но у каждого автора граница между частями проведена по своему признаку, и признаки разные.

**У Перлза — по равновесию.** Первое звено — организм в покое, последнее — возврат к равновесию, между ними возмущение, образ, ответ и спад напряжения. Потребность здесь даже не главное: она один из двух возможных нарушителей покоя, наравне с требованием извне.

**У Гудмена — по тому, что впереди и что позади.** Четыре части названы по тому, что в каждой занимает внимание: данность, выбор, одно-единственное, ничего.

**У Зинкера — по потребности и её энергии.** Ощущение, осознавание, мобилизация, действие, контакт, отключение: дуга от возникновения нужды до её угасания.

**У Полстеров — по сопротивлению и его разрешению.** Об этом ниже.

**У Берли,** как цитируют**, — по фигуре в поле:** он начинает не с человека, а с недифференцированного поля и им же заканчивает. «Как цитируют» — потому что текста Берли увидеть не удалось, есть только обзорная ссылка. По правилу, которое эта глава выводит ниже, такая строка стоит под подозрением и приведена здесь только как возможный пятый признак.

Под одной картинкой подразумеваются разные события: равновесие организма, работа внимания, движение потребности, драматургия сеанса. И потому разница в числе фаз

это следствие, а не причина.

## Восемь шагов Полстеров

Полстеров обычно считают вариантом кливлендской модели: восемь стадий, значит, кто-то ещё подробнее разделил удовлетворение потребности.

Вот их восемь, сверенные по седьмой главе «Интегрированной гештальт-терапии», которая называется «Эпизоды контакта»: выявление потребности; попытка развернуть потребность; мобилизация внутренней борьбы; утверждение темы, объединяющей потребность и сопротивление; тупик; катарсис; озарение; признание.

Последние четыре: тупик, катарсис, озарение, признание, к удовлетворению потребности отношения не имеют. Это ход терапевтического эпизода: как нарастает внутренняя борьба, как упирается, как прорывается и что человек после этого о себе понимает. По жанру это ближе к описанию психоаналитического сеанса, чем к кливлендской диаграмме. Полстеры описывают не то, как организм удовлетворяется, а то, как разворачивается и разрешается сопротивление в кабинете.

Здесь уместно показать ошибку, сделанную в ходе этого исследования. До сверки с книгой в рабочей таблице у Полстеров стояло: «возникновение потребности, попытка удовлетворить, мобилизация, действие, финальный контакт, ас-

симиляция, выход, фон и пустота». Восемь пунктов. Число верное. А по сути это кливлендский список, натянутый на полстеровскую восьмёрку, взятый из обзора и записанный как проверенный факт.

Устройство ошибки стоит запомнить, потому что оно повторяется. Передача сохранила самый заметный признак, число, и заменила содержание на ожидаемое — на то, что должно стоять под этим числом, если Полстеры суть подробный Кливленд. На месте, где стояли тупик и катарсис, оказались мобилизация и ассимиляция, потому что там им положено быть. Механизм, который изучался как предмет, поймал самого изучающего.

## Две шестёрки

Шесть звеньев у Перлза в 1941 году: покой, нарушитель, образ, ответ, спад напряжения, возврат равновесия. Шесть стадий у Зинкера в 1977-м: ощущение, осознавание, мобилизация энергии, действие, контакт, отключение. Одно число, разные предметы: равновесие у одного, потребность и энергия у другого.

При этом, если развернуть цикл Перлза так, чтобы он начинался не с покоя, а с возмущения, соответствие оказывается почти пошаговым. Нарушитель — ощущение. Образ — осознавание. Ответ — действие. Спад напряжения — контакт. Возврат равновесия — отключение, и волна Зинкера

действительно начинается и кончается отключением, то есть перлзовским покоем. Новое звено ровно одно: мобилизация энергии.

Соблазнительно сказать, что Зинкер пересобрал Перлза, вставив одно звено. Но ссылки на «Эго, голод и агрессию» под его циклом нет: единственная сноска там ведёт к статье Хармана 1974 года, где цикла нет вообще. Поэтому точная формулировка такова: соответствие видно, происхождение неизвестно. Может быть, преемственность. Может быть, два человека, независимо описавшие один и тот же бытовой сюжет про кушетку и холодильник, естественно получили похожие части.

Для практика вывод от этого не зависит. Даже там, где число совпадает, содержание может не совпадать; а там, где границы проведены по разным признакам, не совпадает и предмет.

**Три вида версий без текста**

Сумятица в случае с Полстерами это один из трёх случаем, которые с которыми столкнулся, хотя сумятицы эти разные.

**Сумятица номер один. Имя без текста.** В «Международном гештальт-лексиконе» Гингера есть предложение: этой моделью цикла контакта воспользовались, внеся в неё изменения, различные авторы, в частности Зинкер, Полстеры, Катцев, Смит, Салате, Гингер и другие; Катцев выделяет семь фаз — ощущение, осознание, энергетизация, действие,

контакт, реализация, отступление.

Публикации Катцева о цикле найти не удалось. Семь фаз, ему приписанные, — шесть стадий Зинкера с переименованиями (энергетизация вместо мобилизации, отступление вместо отключения) и вставленная «реализация». Единственный источник этих семи фаз — приведённое предложение, и книгой или статьёй оно не подкреплено. При этом Катцев цитируется дальше как автор версии цикла, в том числе в русскоязычных обзорах. Эдвард Смит существует и заметен, но собственной версии цикла за ним нет. Ноэль Салате существует и значителен — швейцарец, двадцать лет близкой работы с Изидором Фромом, — но работал с описанием Гудмена и своего деления не предлагал.

Одно предложение в справочном издании создаёт впечатление шести авторских версий, документируя две. Дальше оно цитируется, и имя начинает существовать как автор версии, не написав о цикле ничего.

**Сумятица номер два. Чужое содержание под верным числом.** Это Полстеры, и это ошибка, описанная выше.

**Сумятица номер три. Цикл, выстроенный вокруг нециклической концепции.** Здесь речь не о тексте Хломова, а о том, что ему приписали пересказы. В русскоязычном обиходе есть «динамический цикл контакта Хломова»: три метапотребности — в безопасности, в привязанности, в манипулировании. Первоисточник, на который ссылаются, — Даниил Хломов, «Динамическая концепция личности в

гештальт-терапии», 1996. Цикла там нет. Нет слов «цикл», «фаза», «стадия», «метапотребность»; нет «безопасности» и «манипулирования». Есть три одновременно присутствующие составляющие личности — шизоидная, нарциссическая, невротическая, — введённые через образ Змея Горыныча с тремя головами. Образ одновременности, а не последовательности: дракон не проходит стадии голов.

Пока зафиксировано ровно то, что зафиксировано: концепция, озвучиваемая как динамический цикл, в статье, которой её приписывают, отсутствует, а сама статья описывает не последовательность.

## Оговорки авторов

Главное в этой главе оказалось не результатом сопоставления, а прямыми словами авторов. Пять из шести проверенных первоисточников содержат отказ от жёсткого прочтения собственной схемы, и стоит он в тех же абзацах, где схема вводится.

**Перлз, 1947.** Разложив избегания контакта по звеньям цикла, а это первая карта прерываний (за тридцать шесть лет до карты Зинкера), что в итоге: снова путаный перечень возможностей, оставляющий неудовлетворённость и не дающий обнаружить упрощающего закона. Авторская оценка собственной карты прерываний, и она отрицательная.

**Гудмен, 1951.** Процесс контакта есть единое целое, но его

можно для удобства разделить. И о тех же стадиях: в таком простом случае нет нужды удостаивать их особыми именами. Человек, у которого все берут четыре фазы, в том же абзаце говорит, что выделять и называть их не обязательно.

**Полстеры, 1973,** сразу после своего перечня: цикл может длиться одну минуту, или целую сессию, или год, или всю жизнь; восемь этапов могут по-разному сочетаться, а иногда происходить одновременно. И через несколько строк: классификация — только руководство, и ему не обязательно следовать буквально.

**Соня Невис и Зинкер, 1994,** самая прямая формулировка из всех: цикл искусственно поделён на пять фаз, и каждая фаза содержит в себе элементы всех других.

**Кларксон, 1989,** там же, где вводит свою семёрку: делить человеческие ритмы на отдельные замкнутые стадии было бы насилием; рисунок это лишь одна точка зрения из многих. Рядом подзаголовок о произвольности точки входа. Кавиккья в предисловии к четвёртому изданию добавляет: цикл, как всякая теория, — метафора.

Ни одна из этих оговорок не доходит до учебной диаграммы, хотя у Кларксон она стоит на той же странице, что и рисунок. Жёсткость схемы не принадлежит её авторам. Она возникает при передаче.

## Одно исключение

Шестой из проверенных — Зинкер 1977. Оговорки у него не найдено. Он вводит шесть стадий, рассказывает цикл от первого лица, рисует диаграмму и нигде не говорит, что делит условно. Наоборот: в здоровом состоянии цикл плавен, непрерывен и грациозен. Фраза, в которой содержится норма.

Из шести версий пять снабжены авторским предостережением. Каноном стала шестая.

Одно наблюдение на шести случаях ничего не доказывает, и случайность это или нет — неизвестно. Но гипотеза напрашивается: схема передаётся тем лучше, чем меньше при ней оговорок. Оговорку трудно нарисовать, неудобно спрашивать на экзамене, нечего делать с ней. Версия, пришедшая без неё, легче ложится в преподавание и через поколение оказывается единственной, которую все помнят. Если так, у традиции есть склонность терять именно то, что делает схему схемой, а не описанием реальности.

## Как этим пользоваться

В супервизии фраза «он застрял между осознаванием и мобилизацией, там классический интроект» обычно вызывает обсуждение того, интроект ли это. Другой ход это спро-

сить, по чьей схеме идёт обсуждение. У Зинкера такой стык есть, у Гудмена таких стадий нет вовсе, а у Полстеров на этом месте стоит тупик. И следом второй вопрос: что происходило в кабинете до того, как это назвали интроектом? Ответ на второй вопрос создаст описание, не рубрику, а с описанием можно работать. Инструмент при этом у супервизанта не отняли: его попросили назвать версию и этим вернули от классификации к наблюдению.

На первом году обучения тот же ход не работает. Студенту, который спрашивает, сколько в цикле фаз, ответ «смотря у кого, от четырёх до восьми, и авторы сами пишут, что делят условно» формально верен, а практически отнимает единственную опору и ничего не даёт взамен. Чтобы пользоваться множественностью версий, нужно сначала уверенно владеть одной. Знание о том, как устроены схемы, — знание второго порядка; оно предполагает, что одна схема уже в руках. Семнадцатая глава разбирает порядок подробно; коротко он такой: сначала одна версия, названная по автору и году, потом вторая, и только потом вопрос, почему они разные. Разница между «цикл контакта состоит из шести стадий» и «в 1977 году Зинкер предложил шесть стадий» в одной фразе, но без потери опоры и с подготовленной почвой для всего остального.

* * *

## Вопрос в понедельник утром

**Чьей версией я сейчас пользуюсь и какую задачу она решала у автора?**

Второе важнее первого. Перлз объяснял, как организм возвращается к равновесию. Гудмен описывал, как работает self. Зинкер учил студентов видеть, где теряется энергия. Полстеры описывали ход сеанса. Невис смотрела на взаимодействие в системе. Это разные задачи, и у терапевта сегодня тоже какая-то определённая.

Проверочный вопрос, если версию назвать не удалось: по какому признаку сейчас проведена граница между тем, что было, и тем, что стало?

## Что это открывает

**Терапевт оказывается в той же позиции, что и авторы.** Каждый из них взял общий материал и пересобрал под свою задачу: под преподавание, под работу с парами, под описание сеанса. Никто из них не имел на это больше прав, чем есть у любого практика. Девятнадцатая глава предлагает попробовать это сделать, а вторая сообщает, что это законно.

**Разногласия в супервизии перестают быть спором о правоте.** Если один считает по семи стадиям, а другой по шести, спор идёт не об истине: это разные инструменты, и

их можно назвать. Разговор будет другим. Не «кто прав», а «что каждый видит и чего не видит».

**И снимается требование, которого никто не предъявлял.** Авторы пяти версий из шести написали, что делят условно, что фазы содержат элементы друг друга, что классификации не нужно следовать буквально, что собственный перечень прерываний путан и закона не даёт. Это не поправка к традиции, а её собственный голос, потерянный по дороге.

* * *

## Цитаты в оригинале

**Перлз об итоге карты прерываний.** Perls F. S. Ego, Hunger and Aggression. London: George Allen and Unwin, 1947. Ch. 8.

Once more we find a confusing enumeration of possibilities leaving us dissatisfied, unable to discover a simplifying law.

**Гудмен, деление «для удобства».** Perls F., Hefferline R., Goodman P. Gestalt Therapy. New York: Julian Press, 1951. Vol. II, ch. XII, §3.

The process of contact is a single whole, but we may conveniently divide the sequence of grounds and figures as follows…

**Гудмен, о названиях стадий.** Там же, ch. X, §5.

…in such a simple case there is no need to dignify the stages with special names.

**Полстеры.** [Р] Полстер И., Полстер М. Интегрированная гештальт-терапия. Гл. 7 «Эпизоды контакта». Русское издание: «Этот цикл может длиться одну минуту, или целую сессию, или продолжаться год, а может длиться всю жизнь. Восемь этапов могут по-разному сочетаться, а иногда происходить одновременно»; «классификация — только руководство, и ему не обязательно следовать буквально».

**Невис и Зинкер.** [Р] Зинкер Дж. В поисках хорошей формы. Гл. 4 (первоначально написана Соней Невис; рабочая статья Кливлендского института, 1981). Русское издание: «цикл искусственно поделён на пять фаз… каждая фаза содержит в себе элементы всех других фаз».

**Кларксон.** Clarkson P., Cavicchia S. Gestalt Counselling in Action. 4th ed. London: Sage. Ch. 3.

It would be a violation to divide human rhythms into discrete confined stages.

Figure 3.1 represents one view among many of differentially different phases in this cycle.

Там же подзаголовок «Optional starting points». Кавиккья, предисловие к четвёртому изданию:

The cycle, like all theory, is a metaphor.

**Гингер.** [Р] Гингер С. Международный гештальт-лексикон. Русское издание: «Этой моделью цикла контакта вос-

пользовались, внеся в нее изменения, различные авторы, в частности, Зинкер, Польстеры, Катцев, Смит, Салате, Гингер и др. Катцев выделяет семь фаз: ощущение, осознание, энергетизация, действие, контакт, реализация, отступление».

**Хломов.** Хломов Д. Динамическая концепция личности в гештальт-терапии. 1996.

**Зинкер.** [Р] Зинкер Дж. В поисках хорошей формы; Творческий процесс в гештальт-терапии. Русские издания Московского гештальт-института; английского оригинала «Творческого процесса» получить не удалось. «В здоровом состоянии цикл плавен, непрерывен и грациозен» — по русскому изданию.

# Глава 3. Откуда взялась картинка

Цикл контакта рисуют по-разному. Чаще всего это кривая, похожая на колокол: по горизонтали время, по вертикали энергия возбуждения, стадии расставлены вдоль подъёма и спуска. Реже — окружность с секторами, по сектору на стадию. Иногда — волна, у которой конец не сходится с началом.

Ни одной из этих картинок нет в трёх текстах, от которых цикл ведут. Эта глава о том, что в этих текстах есть, когда картинка появилась и что известно о её происхождении.

## Что есть в текстах

**1947, Перлз.** В «Эго, голоде и агрессии» цикл из шести звеньев есть, и есть к нему добавление, сделанное в восьмой главе: цикл может быть прерван в любой точке, как электрическая цепь — в проводе, в выключателе или в самой лампе; избегание контакта возможно везде, кроме первого звена, покоя. Слово «круг» у Перлза встречается, но как слово: «весь круг не обязан существовать», «прерывание организмического круга». Рисунка к циклу нет. Другие схемы в книге есть — направления агрессии, эго-границы, здоровый и паранойяльный метаболизм, — а этой нет.

**1951, Гудмен.** Четыре части последовательности контак-

та, разделённые по тому, что впереди и что позади. Деление названо приёмом изложения: «мы можем для удобства разделить», и дальше — что стадии не стоит удостаивать особых названий. Рисунка нет.

**1957, Уоллен.** Доклад на съезде Огайской психологической ассоциации, самый ранний кливлендский текст о том, что позже станет циклом. Слова «цикл» нет. Названий стадий нет. Рисунка нет. Есть паттерн удовлетворения потребности как процесс образования и разрушения гештальта, и есть замечание, что процесс этот никогда не останавливается.

**1974, Харман.** Обзор целей гештальт-терапии для профессионального журнала. Слов «цикл», «стадия», «фаза» нет. У здорового человека, пишет Харман, идёт непрерывный поток фигур: они возникают из фона, тают или разрушаются, и что-то другое выходит на передний план.

**1977, Зинкер.** Шесть стадий с именами — ощущение, осознавание, мобилизация энергии, действие, контакт, отключение, — рассказ от первого лица про голод и сыр, прерывания, привязанные к стыкам между стадиями, и рисунок.

Итого: в текстах 1947, 1951, 1957 и 1974 годов рисунка нет. Первый рисунок, который удалось увидеть, — зинкеровский, 1977 года. Стадии с именами и прерывания на стыках между ними появляются там же. В прочитанных кливлендских текстах до Зинкера процесс описан как непрерывный и неразделённый.

| Год, автор | Членение | Прерывания | Рисунок |
|---|---|---|---|
| 1947, Перлз | 6 звеньев | в любой точке, кроме покоя | нет |
| 1951, Гудмен | 4 части, «для удобства» | по ходу последовательности | нет |
| 1957, Уоллен | нет; «никогда не останавливается» | три разнородные помехи, без привязки к месту | нет |
| 1974, Харман | нет; «непрерывный поток» | — | нет |
| 1977, Зинкер | 6 стадий | по одному на стык | есть, волна |

**Какой рисунок у Зинкера**

У Зинкера нарисована волна. Отключение в нижней точке; вверх по склону ощущение и осознавание; на гребне мобилизация энергии; вниз по склону действие и контакт; снова отключение. Стрелка уходит вправо и вверх, конец с началом не сходится.

Диаграмма сверена по русскому изданию Московского гештальт-института; английский оригинал получить не удалось. Ниже, на примере Кларксон, будет видно, что схемы при переизданиях перерисовывают. Поэтому точная формулировка такова: волну рисует русское издание Зинкера. Подписи под рисунком совпадают с текстом главы, и это даёт основание считать, что форма сохранена, но твёрдо этого сказать нельзя.

Колоколообразная кривая со временем по горизонтали и энергией по вертикали — ближайшая родня этой волны: один подъём и один спад, вершина посередине. Разница в том, что у Зинкера волна продолжается, а колокол замкнут в один эпизод, и в том, где стоит вершина. У Зинкера на гребне мобилизация энергии, и контакт приходится уже на спуск. На колоколе, как его обычно рисуют, вершина — контакт. Это разные утверждения о том, где в эпизоде максимум возбуждения, и в пятой главе к ним придётся вернуться.

## Откуда круг

Самый ранний круг, который удалось увидеть, — у Петрушки Кларксон, в учебнике, по которому учатся британские гештальт-консультанты. Окружность с семью засечками; к стадиям кливлендского типа подписаны термины Гудмена. Кларксон говорит, из чего это собрано: её семистадийная модель — разработка, основанная на соединении Зинкера с исходным очерком Гудмена, и она оказалась полезной в обучении. Саймон Кавиккья в четвёртом издании добавляет о происхождении: изначально придумано в Кливлендском институте как учебное пособие.

Это всё, что есть документально. Круг связан с Кливлендом, собран из двух описаний и назван учебным пособием. Имени человека, который провёл первую окружность, даты и первой публикации нет. Первое издание Кларксон 1989 года

получить не удалось. Учебные раздатки институтов не издавались. Достраивать эту историю правдоподобными подробностями нельзя; во второй главе видно, что получается, когда правдоподобное занимает место проверенного. Круг сделан в Кливленде между серединой шестидесятых и концом семидесятых, как пособие для обучения, и автор его неизвестен. Точнее сказать нечего.

Одна подробность о том, как эти тексты ходили, известна точно. В сборнике 1970 года, где перепечатан доклад Уоллена, стоит сноска: доклад перепечатан благодаря любезности Кливлендского института, который раздавал его копии по запросу. Тринадцать лет основополагающий текст ходил по рукам не как книга, а как размноженная раздатка — без издания, без выходных данных, без второго тиража, который можно сравнить с первым. Учебный материал устроен иначе, чем книга: он должен помещаться на одной странице и запоминаться с одного взгляда. Оговорка «мы можем для удобства разделить» на такой странице не помещается. Круг помещается.

Отсюда гипотеза, и предлагается она как гипотеза: круг и колокол разошлись по учебным заведениям не потому, что вернее волны, а потому, что их проще передать. Окружность рисуется на салфетке, симметрична и воспроизводится по памяти. Колокол — тоже. Волна требует объяснять, почему конец не сходится с началом и почему вершина не там, где контакт.

## Один автор, две формы

У Кларксон есть место, где это видно в пределах одной главы. Объясняя, почему цикл нельзя понимать жёстко, она приводит образ разбивающейся волны, которую нельзя разрезать на части. И рядом рисует окружность с секторами.

Автор словами говорит одно, а рисует то, что используется в обучении. Картинка передаётся отдельно от мысли, и это заметно у человека, который сам же мысль и сформулировал.

**Что из этого следует для работы**

Картинка цикла, в любой из трёх форм, — пособие для обучения, а не описание того, как устроен опыт. Это слова автора учебника: придумано как учебное пособие. Пособие оценивают по другому вопросу, чем теорию: не «верно ли», а «помогает ли увидеть». И пособию можно не соответствовать.

Способность картинки отвечать на вопрос «на какой стадии клиент» появилась позже всего остального. Ни у Перлза, ни у Гудмена, ни у Уоллена нет схемы, по которой это определяют. Уоллен говорит обратное: процесс не останавливается, и терапевт видит, насколько хорошо он идёт, в каждый момент, а не по этапам. Стадии, по которым можно сказать «клиент застрял на мобилизации», появляются у Зинкера в 1977 году и в учебном круге после него.

Терапевт, который учился по кругу или по колоколу, получил учебный инструмент, который в дороге потерял свои оговорки. Плохим для обучения его это не делает. Оговорки можно вернуть.

* * *

## Вопрос в понедельник утром

**Я сейчас пользуюсь схемой или подчиняюсь ей?**

Проверка: может ли то, что происходит в кабинете, оказаться возражением схеме, или всё происходящее всегда находит себе сектор. Если всегда находит, схема устроена так, что не может быть опровергнута, и тогда в ней нет толка.

## Что это открывает

**У картинки появляются дата и назначение.** Не «так устроен опыт», а «так в Кливленде учили смотреть, с середины шестидесятых до конца семидесятых». И значит то, что имеет дату и назначение, можно переделывать, приспосабливать переосмысливать.

**Три формы вместо одной.** Волна, круг и колокол — три разных суждения об одном процессе: замкнут ли он, где вершина, продолжается ли после отключения. Четвёртая глава

разбирает, что каждая из форм утверждает молча.

**Диагностика по стадиям оказывается самым поздним слоем.** В текстах до 1977 года её нет. Это не отменяет её, но ставит на место: приём обучения, добавленный к описанию, а не часть описания.

* * *

## Цитаты в оригинале

**Перлз, прерывание в любой точке.** Perls F. S. Ego, Hunger and Aggression. London: George Allen and Unwin, 1947. Ch. 8, p. 69.

This metabolism is disturbed as soon as its cycle is interrupted at any single point, just as an electric installation can be interrupted anywhere. The contact can be broken in the wire, in the switches or in the globe itself.

Regarding the «instinct cycle,» we find the interruption — the avoidance of contact — everywhere except with: (1) The organism at rest.

**Перлз, «круг» как слово.** Там же, ch. 5, p. 45: «the whole circle need not exist»; «interruption of the organismic circle».

**Гудмен, деление «для удобства».** Perls F., Hefferline R., Goodman P. Gestalt Therapy. New York: Julian Press, 1951. Vol. II, ch. XII, §3.

The process of contact is a single whole, but we may conveniently divide the sequence of grounds and figures as follows…

**Гудмен, о названиях стадий.** Там же, ch. X, §5.

…in such a simple case there is no need to dignify the stages with special names.

**Уоллен.** Wallen R. Gestalt Therapy and Gestalt Psychology // Fagan J., Shepherd I. L. (eds.) Gestalt Therapy Now. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1970. P. 8.

…the need-fulfillment pattern in the individual as a process of Gestalt formation and destruction. This process is of considerable interest because it never stops.

Сноска к заглавию, там же:

Paper presented at the Ohio Psychological Association Meeting, 1957. It is reprinted here through the courtesy of the Gestalt Institute of Cleveland, which has distributed copies upon request.

**Харман.** Harman R. L. Goals of Gestalt Therapy // Professional Psychology. May 1974. P. 178—184.

In the normal person there is a continuous flow of figures emerging from the background, fading away, or being destroyed, and something else emerging as foreground.

**Кларксон о своей модели.** Clarkson P., Cavicchia S. Gestalt Counselling in Action. 4th ed. London: Sage. Ch. 3.

The seven-stage model presented here (Figure 3.1) is a development based on an integration of Zinker and the original

Goodman outline… It has been found useful in the training of Gestalt counsellors and psychotherapists.

**Кавиккья о происхождении.** Там же, предисловие к четвёртому изданию.

Originally devised at the Gestalt Institute of Cleveland as a teaching aid.

**Зинкер.** [P] Диаграмма сверена по русскому изданию Московского гештальт-института; английского оригинала получить не удалось.

# Глава 4. Что картинка утверждает молча

Изображение цикла, как мне кажется, не иллюстрация к тексту, а отдельное высказывание. Она говорит больше, чем написано рядом, и говорит молча, а молчаливое усваивается лучше сказанного: с тем, чего не заметил, не споришь.

Три формы, в которых цикл рисуют, — колокол, окружность, волна делают четыре утверждения, которых нет ни в одном из текстов.

## Замкнутость обещает завершённость

Окружность замкнута: откуда вышел, туда и придёшь. Колокол замкнут иначе: он начинается на нуле и на нуле кончается, один эпизод от покоя до покоя. В обоих случаях рисунок говорит: у процесса есть конец, и конец достижим.

Отсюда целое семейство специальных выражений. Незавершённый цикл. Довести до контакта. Не дошли до ассимиляции. Процесс не завершился.

Зинкер рисует разомкнутую линию. Его волна уходит вправо и вверх и в исходную точку не возвращается; следующее отключение не то же самое, что предыдущее, оно стоит правее и выше.

У Гудмена постконтакт — не возвращение, а рост. В рус-

ском переводе: последствием контакта, кроме уничтожения, является совершившийся рост. Выросший организм не тот, что был до контакта, и возвращаться ему некуда.

Самая прямая формулировка — у Сони Невис и Зинкера в книге 1994 года: цикл искусственно поделён на пять фаз, и каждая фаза содержит в себе элементы всех других. Если каждая фаза содержит остальные, никакого прохождения по кругу нет.

В кабинете обещание завершённости превращает окончание сессии в оценку. Если цикл обязан замкнуться, то всякий раз, когда клиент уходит посреди чего-то, это неудача — терапевта или клиента. Первоисточник между тем говорит одно: контакт ведёт к росту, а рост неосознаваем. Наблюдать замыкание нечем, и так было с самого начала.

Вместо «дошли или не дошли» работает другой вопрос: где эта сессия оставила клиента относительно предыдущей. Волна тем честнее круга и колокола, что у неё нет точки, к которой надо вернуться.

**Равные доли обещают равную длительность**

Окружность делят на равные секторы, иначе некрасиво. На колоколе стадии расставляют через равные промежутки, иначе подписи не помещаются. В обоих случаях рисунок говорит: фазы сопоставимы по величине. Раз ощущение и контакт нарисованы одинаковыми долями, значит, они занимают сопоставимое время и сопоставимое место в работе.

Полстеры сразу после своего перечня пишут обратное:

цикл может длиться одну минуту, или целую сессию, или год, или всю жизнь, а восемь этапов могут по-разному сочетаться и иногда происходить одновременно. Минута или вся жизнь. И одновременно. Одновременность на рисунке с долями изобразить нельзя: доли не накладываются, и это свойство рисунка, а не процесса.

В кабинете равенство долей создаёт ощущение темпа. Если преконтакт затянулся на три месяца, появляется беспокойство: на картинке он занимает одну седьмую, а прошла уже четверть года. Терапевт обеспокоен и беспокоит его «геометрия». И обратное: равные доли обесценивают стадии, которые на самом деле занимают почти всё. В длительной терапии огромная часть времени уходит на то, чтобы у человека вообще что-то выделилось в фигуру. На схеме это одна доля из семи.

Фраза «застряли между осознаванием и мобилизацией, четвёртый месяц одно и то же» часто рождается не из того, что происходит с клиентом, а из того, что он четыре месяца стоит в одном секторе, когда остальные шесть такие же по величине. Два вопроса без картинки (сколько всего длится эта работа и что за это время изменилось) нередко показывают, что человек за четыре месяца стал замечать, чего хочет, и научился говорить об этом вслух. Первая доля у этого человека занимает всю терапию, и у Полстеров так и написано, только фразой, а не рисунком.

Если бы терапевт рисовал схему под свою практику се-

годня, какая доля вышла бы самой большой? Ответ на этот вопрос уже набросок собственной версии, но для этого есть глава девятнадцать.

## Порядок обещает одно направление

Стрелка, а там, где её нет, сам порядок подписей говорит: отсюда туда, и только так. Порядок стадий не случаен, пропускать нельзя, назад не ходят.

На круге Кларксон в четвёртом издании стрелки нет: семь засечек, и подписи читаются по часовой стрелке от нижней точки: ощущение, осознавание, мобилизация, действие, финальный контакт, удовлетворение, отход. Направление задаёт порядок слов. В том же месте Кларксон ставит подзаголовок о произвольности точки входа и пишет: делить человеческие ритмы на отдельные замкнутые стадии было бы насилием; рисунок лишь одна точка зрения из многих. Всё это напечатано рядом с рисунком, который читается в одну сторону. Читатель уносит направление.

В кабинете однонаправленность превращает всякое движение назад в регресс. Человек был в контакте, а теперь опять ничего не чувствует — значит, откатился. У Гудмена переход между функциями self описан как непрерывный: функция ид всё больше становится функцией эго, вплоть до финального контакта. «Всё больше» — градиент, а не ступени, и на градиенте нет откатов, есть колебания.

**Колокол ставит вершину на контакт**

Это утверждение делает только колокол, и делает его громче остальных трёх. По вертикали энергия возбуждения, по горизонтали время, вершина посередине — и под вершиной обычно подписан контакт. Рисунок говорит: возбуждение сильнее всего в момент контакта, а до и после него меньше.

У Зинкера на гребне волны стоит мобилизация энергии, и контакт приходится на спуск. У Гудмена возбуждение сохраняется и растёт на протяжении всей последовательности и сильнее всего в финальном контакте. Два автора расходятся в том, где у процесса максимум, и колокол выбирает сторону Гудмена, не говоря об этом; волна Зинкера выбирает другую. Окружность не выбирает ничего: у неё нет гребня, все точки равноправны, и расхождение между двумя авторами на ней не разрешается, а исчезает — круг не умеет его показать.

Что следует из этого расхождения для работы, разбирает пятая глава. Здесь важно одно: вопрос «где в эпизоде максимум возбуждения» — настоящий вопрос, по которому два первоисточника дают разные ответы, и две из трёх форм картинки отвечают на него за терапевта, а третья делает так, что вопрос нельзя задать.

## Чего на картинке нет

Четыре утверждения рисунка обсудили. Но есть и то, чего он не говорит, потому что для этого нет места.

Второго человека нет. На всех трёх формах один действующий. Терапевт на схеме не изображён, партнёр клиента тоже. У Гудмена при этом вершина последовательности — Ты. Десятая глава разбирает, что из этого выходит в работе с парой.

Поддержки нет. Ни сектора, ни отметки. По Лауре Перлз именно поддержка определяет, какое возбуждение человек способен выдержать; пятнадцатая глава показывает, что это рамка для всего остального. На схеме её нет ни в каком виде.

**Как этим пользоваться, не выбрасывая схему**

Рисовать цикл можно и дальше: он понятен студентам и хорошо помещается на флипчарте. Но, рисуя его, стоит говорить вслух то, чего он не говорит. Три фразы, которые стоит произносить всякий раз, когда цикл показывают кому-нибудь:

«Доли нарисованы равными, потому что так проще рисовать. В жизни они разные, и разница бывает в сотни раз».

«Линия замкнута, потому что так устроен круг и колокол. Зинкер рисовал разомкнутую волну, и это другое утверждение».

«Второго человека на рисунке нет. Он есть в тексте, на

который этот рисунок ссылается».

Три предложения возвращают оговорки, которые потерялись, и не требуют ни отказа от инструмента, ни новой теории.

* * *

## Вопрос в понедельник утром

**Это сейчас говорит клиент или это говорит картинка?**

Вопрос стоит задавать всякий раз при словах «застряли», «не завершили», «откатились», «затянулось». Все четыре это, скорее, суждения геометрические, а не клинические. Проверка: можно ли сказать то же самое, не ссылаясь на схему. Если нельзя, описан был не человек, а рисунок.

## Что это открывает

**Четыре упрёка снимаются.** Незавершённый цикл, затянувшаяся фаза, откат назад, «ещё не контакт» это утверждения рисунка, и ни одно не подтверждается текстами, от которых рисунок произошёл.

**Возвращается то, чего на рисунке нет.** Второй человек и поддержка выпали не потому, что неважны, а потому,

что их некуда поместить. Часть III о том, чем их держать в уме.

**Становится видно, как форма выигрывает спор.** Круг не опроверг волну: он сделал невыразимым вопрос, в котором они расходились. Так устроена всякая удачная схема, и собственная версия из девятнадцатой главы будет устроена так же.

**И первая часть закончена.** Цикл контакта и последовательность контакта, суть, два описания под одним именем; у цикла нет канонической длины; картинка появилась позже текстов и названа учебным пособием; картинка утверждает то, чего в текстах нет. Пособие по-прежнему работает. Дальше — шесть мест, где оно молчит, и чем говорить вместо него.

* * *

## Цитаты в оригинале

**Гудмен, рост как итог контакта.** [P] Perls F., Hefferline R., Goodman P. Gestalt Therapy. New York: Julian Press, 1951. Vol. II, ch. XIII. Приведено по русскому переводу 2004 года («Последствием контакта (кроме уничтожения) является совершившийся рост»); английская формулировка не сверена.

**Гудмен, неосознаваемость постконтакта.** Там же, ch.

XIII, §4.

This process is unaware, and its details belong to physiology.

**Гудмен, непрерывность перехода.** Там же, ch. XII.

…the id-function more and more becomes ego-function up to the point of final-contact and release.

**Гудмен, возбуждение.** Там же, ch. XIII, §7.

Excitement persists and increases through the sequence of creative adjustment, and is strongest at the final-contact.

**Невис и Зинкер.** [Р] Зинкер Дж. В поисках хорошей формы. Гл. 4 (первоначально написана Соней Невис; рабочая статья Кливлендского института, 1981). Русское издание: «цикл искусственно поделён на пять фаз… каждая фаза содержит в себе элементы всех других фаз».

**Полстеры.** [Р] Полстер И., Полстер М. Интегрированная гештальт-терапия. Гл. 7. Русское издание: «Этот цикл может длиться одну минуту, или целую сессию, или продолжаться год, а может длиться всю жизнь. Восемь этапов могут поразному сочетаться, а иногда происходить одновременно».

**Кларксон.** Clarkson P., Cavicchia S. Gestalt Counselling in Action. 4th ed. London: Sage. Ch. 3.

In a true Gestalt sense, whenever one phase is in ascendance, the others are background. It would be a violation to divide human rhythms into discrete confined stages.

Figure 3.1 represents one view among many of differentially different phases in this cycle.

Там же подзаголовок «Optional starting points».

**Зинкер, диаграмма.** [Р] Сверена по русскому изданию Московского гештальт-института; английского оригинала получить не удалось.

# Часть II. Шесть тонких мест

## Глава 5. Возбуждение: стадия или сквозная величина

Второй том книги, с которой начинается гештальт-терапия, называется «Возбуждение и рост в человеческой личности». Возбуждение вынесено на обложку, перед ростом. Двадцать шесть лет спустя Зинкер называет свою модель циклом осознавания-возбуждения-контакта: возбуждение в середине, как связующее. А на картинке цикла, в любой из трёх форм, возбуждение занимает один отрезок из шести или семи — между осознаванием и действием, под именем «мобилизация энергии». Стадия, которую проходят.

# 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.