

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ КАК ПРАКТИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ (ПОПЫТКА ЭССЕ)

ДАНИИЛ ХЛОМОВ*

Собственно, представленная в заглавии формулировка и есть суть приведенного дальше текста. Поэтому если вы, дорогие читатели, хотите найти в этом тексте основной смысл, сущность, то я прошу вас еще раз прочитать название и переходить к другим материалам сборника. И только если эта фраза осталась неясна для вас или, наоборот, настолько ясна, что даже чем-то вас затрагивает, то вы можете постараться погрузиться в дальнейший текст.

В одном из текстов по гештальт-терапии Фриц Перлз, которого в нашей системе цитировать так же удобно, как и Карла Маркса в более популярной философии, назвал свой подход следующим, весьма соответствующим нашему контексту термином: «онтологический феноменализм». При этом, как ни дико это звучит (а чтобы проверить, как это звучит, произнесите, пожалуйста, вслух: «Я – онтолог-феноменолог»), это вполне отражает теоретическую и мировоззренческую реальность гештальт-терапии. Именно это основание обеспечивает стабильность и преимущество гештальт-терапии в сравнении с другими системами. Именно это понятие отражает в философских терминах основные принципы гештальт-терапии: экзистенциальную аскетичность принципа «здесь и теперь», реальность принципа ответственности, ценность интеграции, границы контакта как формы существования «Я» и многое другое.

Вообще, гештальт-философия – типичная мелкобуржуазная философия, ориентированная в первую очередь на понятие собственности: а, собственно, чьи чувства вы испытываете, свои или чьи-то еще? За что

* *Хломов Даниил Несторович* – кандидат психологических наук, директор Московского Гештальт Института, руководитель долгосрочных учебных программ "Основы гештальт-терапии", "Креативные методы в психотерапии", "Гештальт-терапия в клинической практике". Сертификат Института Ф.Перлза (Гамбург) по гештальт-терапии.

отвечаете и за что не отвечаете? Где, собственно, границы ваших владений?

Я говорю: «Нам кажется...» или «Мы обычно...», и это начало четко очерчивает некоторую неистинность дальнейшего высказывания. Это высказывание говорит о работе механизма слияния как формы сопротивления осознанию собственной ответственности и собственного одиночества. «Я» хватается за это иллюзорное «мы», становится сильнее, но в то же время отвергает реальность и искажает мою границу контакта. Пока я готовлюсь к боевым действиям, это «мы» в моей речи усиливает меня, все идет прекрасно. Но затем я выхожу, заигравшись, на настоящее поле боя, и тогда «мы» не спасает, потому что на самом деле я все равно один. Я могу объединиться с другими реально, и тогда «мы» – это результат договора между нами, а договора заключаются на определенный срок и имеют определенный предмет.

Я могу говорить о том, что я должен что-то делать. Например, я должен понимать клиента, поскольку я – психотерапевт. Но это тоже не описывает реальные отношения с миром в системе гештальт-философии. Ведь в действительности о вчерашнем дне только говорят, а завтра никогда не наступает в реальности. (Вдумайтесь, какая нелепая фраза: «И вот наступило завтра».) Вообще говоря, «должен» в моей речи означает лишь намерение платить за что-то и получить соответствующий «товар». В качестве товара может выступать, например, «гениальность». Тогда, решив стать гениальным, я могу начать платить своим благосостоянием. Нищету я получу точно, а вот насчет гениальности – это еще вопрос. Перлз называл этот тип мировоззрения «шуддизм», от английского «should», должен. И вот вам задача: когда будете читать сборник, посмотрите, нет ли среди авторов «шуддистов». Я думаю – есть.

Гештальт-философия – это философия реализма. Это материализм, примененный разумно и подразумевающий не разговор о материальном, а нормальный материальный контакт в материальном мире, отношения совершенно реальных объектов. Именно поэтому гештальт-терапия так легко уживается с любыми мистическими и эзотерическими системами восприятия. Только стоит учитывать, что при всей этой легкости мистические мировоззрения не имеют общих точек соприкосновения с гештальт-терапией и по сути являются очень красивыми персональными дополнениями к ней, связанными с конкретными людьми. Материальность гештальт-терапии – это важнейший инструмент работы. Например, мысли, слова, чувства – это проявления конкретных людей. Чувство не может быть общим, равно как не может быть само по себе. Всегда есть кто-то, кто его чувствует. С материальностью гештальт-терапии связан и особый интерес к телу человека. Действительно, ведь тело – это основное материальное проявление человека, то, что существует в реальности. Но наше сопротивление может принять форму ретрофлексии и разделит мое осознание и мое «Я». И тогда я не буду тождественен себе, буду говорить о себе, о семье или о расширении

гештальт-терапии в развивающихся странах. Это так приятно, утратить контакт с реальностью и заниматься наукой или искусством или еще чем-нибудь. Или просто читать этот текст: где ваше Я в данный момент? В контакте с чем вы находитесь? А теперь в контакте с чем находится ваше тело? (Из рекламы: «Почувствуйте разницу!»)

Или, например, вы говорите: «У меня болит голова». И так вы сможете отстраниться от головной боли хотя бы отчасти. Это звучит на самом деле так: «У меня есть голова (собака, машина, жена) и она болит (кусается, испортилась, ворчит)». – А как же сказать правильно? – А что такое вообще «правильно»? – Просто в системе гештальт-терапии ближе к реальности было бы «Я чувствую головную боль».

Тех, кто говорит о чем-то, Перлз называет «эбаутистами» (от «about» – «о»). Но вообще-то, вся наука и все «слоновье дерьмо теорий» (это опять Перлз) – махровый эбаутизм. Сопротивление направляет энергию нашего развития на совершенствование науки, культуры и превращает наш невроз в жизнь цивилизации.

Другой разновидностью проявления ретрофлексивной формы сопротивления является присловье «как бы», добавляемое к речи человека. Эксперимент: возьмите ручку и бумагу и напишите, что вы собираетесь делать в течение ближайших дней (от 5 до 10 пунктов), затем вставьте в каждую фразу «как бы». Например: «Я как бы хочу получить деньги в кассе». Прочитайте каждую фразу вслух и постарайтесь заметить это изменение. Постарайтесь построить продолжение фразы, начиная со слов «а на самом деле...». Вы заметили, как это «как бы» отделяет вас от того, что надо сделать?

Еще одна ценность в гештальт-философии – это интеграция. Интеграция – это не сумма качеств фигуры, это новое состояние, порождающее фигуру – гештальт. И если в гештальт-терапии проводится анализ каких-то чувств, то этот анализ подразумевает как завершение синтеза – интеграцию. Именно эта целостность и интегрированность позволяет человеку развиваться и отличать отношения с внешним миром от отношений собственных внутренних частей.

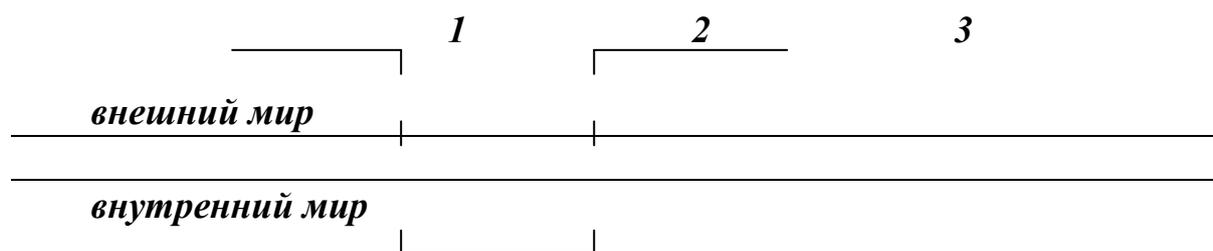
Так почему же гештальт-терапия, строго говоря, – не терапия? Сам термин «терапия» жестко связан с медицинской моделью мира, медицинским профессиональным взглядом на человека как на предмет воздействия практической лечебной системы. Терапия – это то, что противостоит болезни, терапия – это лечение. Ни лечения, ни болезни в медицинском смысле в системе понятий гештальт-терапии нет. Речь в гештальт-подходе чаще всего идет о том, что можно обозначить как «искажение», «сопротивление» или «задержку» в развитии личности. Поэтому принципы гештальт-терапии едины и для медицинского приложения, и для гештальт-педагогике – системы обучения и воспитания детей в соответствии с основными принципами гештальт-философии. Именно благодаря такому несовпадению с медицинской моделью

возможно отличное сосуществование медицинских и гештальт-терапевтических форм работы с пациентами. Поэтому гештальт-терапия существенно больше, чем просто способ лечения психических расстройств, это – в собственном смысле практическая философия. Часто гештальт-терапии приписывают статус психотерапевтической техники. Это грубейшая ошибка. Принцип создания и разрушения гештальтов, фигуры и фона, цикл опыта – общие принципы. Если применение этих принципов позволяет сконструировать эффективные психотерапевтические методики, то это не значит, что сконструированные методики тождественны подходу. В гештальт-терапии нет запретов на методики. В рамках этого подхода вы можете быть совершенно свободны в применении любых эффективных техник. Гештальт-терапия – дочь психоанализа, и, следовательно, сестра остальных психотерапевтических направлений. В отличие от остальных своих сестер, она открыта новому опыту и способна не только говорить, но и действовать. Гештальт-терапевт – это психоаналитик, получивший свободу действия и дающий такую же свободу пациенту.

Но позвольте, скажете вы, если дела обстоят таким образом, то гештальт-терапия – это не только практическая философия, это вообще способ жизни. Да, отвечу я, гештальт-философия может быть способом жизни. И Перлз в калифорнийский период своей жизни пытался развить именно это направление. Он хотел организовать определенное сообщество людей, живущих по законам гештальт-философии: страну Утопию, в которой каждый день действительно может быть прожит в контакте Я и реальности. В дальнейшем эта работа Перлза привела к созданию калифорнийского направления в гештальт-терапии, связанного с Эсаленским институтом. Но мне хочется остановиться перед этой утопической попыткой изменить человеческое сообщество.

Гештальт-терапия – это способ регулировки основных жизненных систем человека. Это как способ регулировки телевизора: разрегулирована контрастность – повышаем жесткость изображения. Но невозможно быть телевизором, в котором все ручки регулировки вывели на переднюю панель в постоянной борьбе за наилучшее изображение. И для меня ближе предыдущий период работы Перлза, связанный с именами Пола Гудмена, Лауры Перлз, Изидора Фрома, период, в который развивалась система гештальт-терапии как гештальт-философии.

Для меня схема «психотерапевтического» воздействия вообще и в гештальт-терапии в частности выглядит следующим образом:



В нормальном состоянии человек занят решением конкретных задач во внешнем мире (позиция 1). Душевная жизнь для него не имеет особого значения и не представляет существенной ценности. Но затем в своем развитии человек натывается на некоторые ограничения в действиях во внешнем мире. Эти действия могут быть связаны, например, с некоторым ограничителем, куском айсберга из внутреннего мира. После этого реальные действия останавливаются и переходят в основном во внутренний мир. Это состояние «невроза» (позиция 2). В этот момент к его действиям во внутреннем мире может присоединиться «психотерапевт» и постараться вернуть эти действия во внешний мир. Затем в идеале устанавливается реальная жизнь в реальном мире (позиция 3).

И последнее, самое тяжелое признание: гештальт-терапия – аморальна. Да и собственный список ценностей гештальт-философии не богат: человек, свобода, ответственность, выбор, осознание, интеграция, развитие, жизнь. Я не осуждаю своего клиента, если он делает что-то неправильное с точки зрения общественной морали, религии, иерархии ценностей нашего коммунистически-капиталистического общества. Хотя временами бывает довольно трудно оставаться аморальным.

* * *

... И тут огляделся он с горечью и воскликнул: «Где же ты теперь, читатель мой, где твое внимание, где твой взгляд? Зачем читаешь ты слова эти? Что ищешь ты в словах моих? Ты ведь заплатил уже достаточно и терпением и вниманием. Разве не делал ты домашние задания, не старался держать осанку? Разве не верил ты в реальность приготовленной для тебя награды? Приблизился ли ты ко мне, можешь ли поймать меня за руку, когда пишу я слова эти? Ну попробуй. С чем же в контакте ты сейчас? Где эта реальность, в которой мы встретились? Поцелуй меня и разойдемся с миром. Что выиграешь ты, вернувшись к жизни своей, что выиграешь, расставшись с жизнью моей? И, наступая на пятки собственной песне, последний раз предупреждаю тебя, что нет в этом мире другой правды, потому что и этой правды в нем не найти. И вновь обретая равновесие в этой реальности, выброси слова мои...