

**Яро Старак, Тони Кей,
Джеймс Олдхейм**

**ТЕХНИКИ
ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Рискните быть живым!...



**«Психотерапия»
Москва
2009**

ББК88.8

УДК 150.7 С 77

**Яро СТАРАК, Тони КЕЙ, Джеймс ОЛДХЕЙМ С 77 ТЕХНИКИ
ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ: Рискните быть живым /**
Пер. с англ. под ред. Г.П.Бутенко. — М.: Психотерапия, 2009. - 176 с.

Книга представляет собой сборник идей и упражнений гештальт-терапии. Она поможет читателю получить представление о психологических приемах, разработанных гештальт-терапевтами. Эти приемы с успехом могут применяться не только в психологической практике, но и в повседневной жизни, они служат расширению сознания, развитию способности воспринимать мир в его целостности и предназначены для тех, кто хочет научиться воспринимать себя ясно и четко и стать творцом собственной жизни.

Книга адресована психологам и психологам-консультантам, психотерапевтам и групповым терапевтам, студентам и аспирантам означенных специальностей, а также широкому кругу читателей — всем, кто рискует быть живым.

Перевод стихов, цитат и второй части
Г.П. Бутенко

ISBN 978-5-903182-64-0

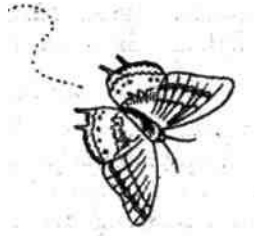
© Яро Старак, Тони Кей, Джеймс Олдхейм, 2008
©Издательство «Психотерапия», 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть 1.	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ	7
Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ	
И ЗАЧЕМ ОНА?	9
Джеймс	10
Тони	12
Яро	14
Фигура и фон	16
Глава 2. ОСОЗНАНИЕ	19
1. Внимание и избегание	19
2. Осознание	20
3. Внешняя зона (<i>Сенсорное осознание</i>)	24
4. Внутренняя зона (<i>Сенсорное осознание</i>).....	24
5. Средняя зона (<i>Сенсорное осознание</i>).....	25
6. Средняя зона в повседневности.....	27
7. Рискните быть живым	28
Глава 3. ФИГУРА И ФОН	31
Бесконечность восприятия	31
1. Значение и фигура-фон.....	33
2. Звук и фигура--фон (<i>Внешняя зона</i>).....	34
3. Телесные ощущения и фигура--фон (<i>Внутренняя зона</i>)..	35
4. Чувства и фигура-фон.....	39
5. Фиксация (<i>Предметы</i>)	41
6. Фиксация на себе	41
7. Фиксация (<i>Другие</i>).....	42
Глава 4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	45
1. Осознание и ответственность.....	45
2. Откровенное признание.....	47
3. Еще одно откровенное признание.....	48
4. Беспомощность.....	49
5. Обобщения	50
6. Вопросы	51

7. Ответственность и беззащитность	53
8. Уравновешенность	54
9. Использование «НО»	54
Глава 5. СПОСОБНОСТЬ ОТВЕТИТЬ.....	57
1. Способность к ответу и напряжения в теле.....	58
2. Ответственность за свои потребности	60
3. Одобрение.....	61
4. Самоподдержка против зависимости.....	63
Глава 6. КОНТАКТ.....	67
1. Фокусировка и фигура—фон.....	68
2. Фигура—фон и выбор фокуса	69
3. Ваши границы с миром.....	69
4. Определение своих границ с другими,	71
5. Исследование вашего сходства.....	71
6. Разница между контактом и слиянием	73
7. Контакт и уход в себя.....	74
8. Уход в среднюю зону	75
9. Чего не хватает в окружении?	75
10. Уход в себя — контакт — слияние	77
11. Я? Четко или размыто?	78
Глава 7. ИЗБЕГАНИЕ:.....	79
1. Созидание и разрушение	80
2. Проекция	82
3. Проекция на людей.....	84
4. Интроекция: родительские ценности	87
5. Интроекция: «должен».....	89
6. Ретрофлексия	92
7. Напряженность мышц и ретрофлексия	92
8. Осознание потребностей.....	94
9. Дефлексия.....	95
Часть II.	
КАК СМАСТЕРИТЬ ШКАТУЛКУ	97
Глава 8. НЕЗАКОНЧЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ	98
1. Незаконченное действие.....	99
Глава 9. КОНФЛИКТ	103
1. Конфликт...	104
2. Избегание конфликта.....	106
3. Преждевременное решение конфликта	106

4. Гибкое решение	108
5. Обнаружение полярности.....	110
6. К интеграции конфликта.....	112
Глава 10. СЛЕДУЯ ХОДУ РАЗВИТИЯ.....	115
1. Развитие внутри мира.....	117
2. Развитие в вашей жизни.....	118
3. Развитие вашего друга.....	118
4. Конечная цель и путь развития.....	119
Глава 11. ГЕШТАЛЬТ-ОБЩЕНИЕ.....	125
1. Уровни общения	127
2. Еще уровни общения.....	128
3. "Я-Ты" общение	132
Глава 12. ТВОРЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ	137
1. Гештальт-осознание и креативность	141
Глава 13. РАБОТА СО СНОВИДЕНИЯМИ	143
1. Запоминание сновидений.....	144
2. Оживление сновидений	145
3. Возвращение утерянных сновидений.....	146
4. Придание сути сновидению.	147
5. Идентификация с персонажами сновидения	148
6. Идентификация с неодушевленными проекциями.....	149
7. Контакт между персонажами сновидения.....	150
8. Послание сновидения	151
9. Управление сновидениями	152
Глава 14. ПРОЖИВАНИЕ СВОИХ СНОВИДЕНИЙ.....	153
1. Вредные и полезные люди.....	155
2. Польза вредных отношений	156
3. Цена вредных отношений.	157
4. Риск разрыва вредных отношений.....	157
5. Творческое использование критики.....	161
6. Творческое Использование наказания	164
Глава 15. РИСК БЫТЬ ЖИВЫМ. Заключение.....	166
Послесловие.	
МУДРОСТЬ НАСТОЯЩЕГО.....	168
Библиография.....	170



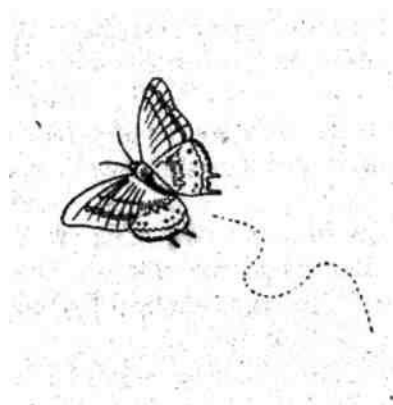
Этот сборник идей и упражнений поможет вам получить представление о психологических приемах, разработанных гештальт-терапевтами. Эти приемы предназначены для того, чтобы научиться ясно и четко воспринимать мир и соответствовать ему. Воспользовавшись приемами, вы сможете обогатить свою жизнь и стать ее ТВОРЦОМ.

Все приемы, приведенные в книге, взаимосвязаны. И так же как плотник должен научиться пользоваться молотком, пилой и резцом по отдельности до того, как он сумеет смастерить шкатулку, так и каждая личность лишь тогда сможет в полной мере использовать эти психологические приемы, когда достаточно искусно овладеет каждым из них.

Мы советуем сначала просто прочесть текст и комментарии. Затем начните читать книгу сначала, выполняя упражнения, которые покажутся вам интересными.

ЧАСТЬ 1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ





ГЛАВА 1 ЧТО ТАКОЕ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ И ЗАЧЕМ ОНА?

Причина, по которой вы с ужасом
воспринимаете смерть, заключается в том,
что вы не живете в настоящем!

Стэн Келеман

Эта книга -- результат наших общих трудов. Работая над ней, мы то становились едины, как бы сливаясь в одно целое, то конфликтовали и спорили до изнеможения. Вопреки соавторству, каждый из нас троих -- это личность со свойственными именно ей чертами; попытка игнорировать наши различия во время написания начального варианта книги привела к тому, что результат оказался забавным, но довольно безжизненным. Чтобы вдохнуть жизнь в свое творение, нам пришлось позволить себе полнее проявиться как уникальным личностям. Поэтому в книгу были добавлены наши собственные комментарии, выделенные в тексте кавычками.

Большая часть книги написана от первого лица множественного числа. В это «мы» входим и мы, трое авторов, и вы, читатель, а временами и все человечество.

Для начала мы спросили себя: «Что привлекло бы ваше, читатель, внимание? Что из полученного нами от гештальт-терапии может стать полезным и для вас? Вот наши ответы.

ДЖЕЙМС

«С того момента, как я занялся гештальт-терапией, я очень изменился, сохранив свою суть. Несравненно возросла свобода выбора в моей жизни, при этом в поведении сохранились наиболее важные для меня черты. Я уже не следую неким предначертанным путем, а скорее в каждый момент времени решаю, в каком направлении мне идти. Я сильный, честолюбивый человек, и тем не менее у меня есть время для любимой. Я работаю с неистовой напряженностью и отдыхаю радостно и свободно. Став на путь гештальт-терапии, я стал отчетливее воспринимать окружающий меня мир и увидел существующее в нем многообразие для общения с людьми.

Жизнь легка с закрытыми глазами.
Мир непониманья и забот
Непрерывно свой конец найдет
Без меня и без моих страданий.

Джон Леннон

Более ясное ощущение себя и окружающего мира не сделало мою жизнь беспроблемной, но сколько в ней стало красок! Во взаимоотношениях с людьми я стал более отважным и ощутил свои возможности. Иногда у меня появляется чувство, будто я сижу на брыкающейся лошади, а мир проносится мимо меня в бешеном темпе: краски его сливаются в одно пятно, а потом вдруг все проясняется по-новому. Случается, что меня уязвляют и задевают ситуации, от которых прежде, возможно, я был защищен, но Теперь, рискуя быть живым, я чувствую любовь окружающих, а раньше не позволял себе слышать даже тех, кто ценит и любит меня. Стараясь быть неуязвимым, занимая оборонительную позицию, я невольно, неосознанно создавал преграды для ощущения их заботы.

Вы спросите, зачем пробовать, для чего рисковать? Риск делает мою жизнь свежее, интереснее и полнее. Каждый раз, рискуя проявить что-то, мне характерное и чего окружающие, возможно, не приемлют, я могу оказаться непонятым и отвергнутым ими. В жизни любое действие приводит к тем или иным последствиям, некоторые из которых могут довольно дорого мне стоить. Прежде чем оказаться в вероятно болезненной для

меня ситуации, мне следует взвесить, стоит ли результат усилий. Каждый поступок должен иметь цель, и только я сам могу решить, стоит ли рисковать в данный момент времени и стоит ли игра свеч.

Изменилось мое миропонимание: я вижу, что нет ничего постоянного, все находится в непрерывном движении. Я получил обычное образование, меня учили видеть мир с очень определенной точки зрения: законы Ньютона были верными, пока Эйнштейн не внес в них изменений; и казалось, что родительский дом будет существовать всегда и сами они будут жить вечно. Но люди умирают и вещи меняются. И вместо того, чтобы всегда сожалеть или всегда приветствовать изменения, теперь я могу просто наблюдать их и воспринимать такими, какие они есть. Я могу раньше других увидеть истоки и начало изменений, поэтому они ранят и задевают меня не так сильно. Я верю в собственные силы, в то, что способен стоять на собственных ногах — как кошка, которая, упав с крыши, всегда приземляется на ноги.

Гештальт-философия — это не просто позитивный подход к жизни, это еще использование ее отрицательных моментов для творчества. Меня и по сей день посещают сомнения, я по-прежнему избегаю встреч с некоторыми людьми и стараюсь не заниматься некоторыми вопросами. Но теперь я внимательно прислушиваюсь к «негативным мыслям» о позитивных вещах, когда они как бы нашептывают мне: «Это утомительное занятие, тебе нужен новый подход» или «Этот человек собирается причинить тебе вред или напасть на тебя».

Я имею дело исключительно с конкретной реальностью, я верю лишь тому, что вижу и чувствую в действительности, а не моим мыслям о том, что я вижу и чувствую. Иногда поэтическим абстракциям все же удается поймать меня в ловушку, но значительно реже, чем прежде».

Загадка учителя: «Луна исчезает с морозного неба, половина ночи прошла. С кем же мне размышлять над этим холодным отражением на кристальной поверхности пруда?»

Ответ ученика: «Становится поздно. И раз тут никого нет, с кем можно поговорить, схожу-ка я в туалет и лягу в постель».

Жозль Хоффман

ТОНИ

«Мое первое знакомство с гештальт-терапией состоялось на одном из трехдневных занятий. Я пришел туда, чтобы попытаться разрешить некоторые семейные вопросы, с которыми я безуспешно старался разобраться уже много месяцев. В этой группе я испытал сатори — пробуждение, и жизнь моя изменилась.

Я чувствовал себядвигающимся в темном тоннеле, из которого, казалось, нет выхода. Какое-то время я был в панике: казалось, что я застрял здесь навсегда. Но постепенно стал сознавать, что в конце есть свет, и, преодолевая огромную боль и страх, стал медленно продвигаться к нему, пока вдруг не ощутил, что вырвался в чудесный сад, залитый солнечным светом.

Ничего похожего по силе и остроте до тех пор я не чувствовал. Медленно и обстоятельно я приступил к изучению гештальт-терапии, что позволило мне усвоить полученные знания.

По образованию я физик-прикладник. Гештальт-терапия очаровала меня своей экспериментальной сущностью. Здесь не надо зубрить и безусловно заглаживать какие-то догмы, которые должны были бы объяснить мне собственное поведение. Вместо этого мне предложили самому понять, как я реагирую в различных ситуациях и как это — быть мной. Часто у меня бывают самые невероятные инсайты относительно моего поведения, иногда результаты невелики. И это не предусмотрено заранее. Теперь я понял, что могу пользоваться гештальт-упражнениями — они дают мне возможность определить, над чем работать дальше. Я будто бы в физической лаборатории. Я обнаружил, что нет необходимости в детальном и рациональном объяснении собственного поведения. Без сомнений, общая теория гештальт-терапии вполне доступна. Но как и в физике, эта теория основана на практике и проверяется опытным путем: она может указать путь к дальнейшим экспериментам, но достоверность ее должна всегда проверяться жизнью. Фактически теория гештальт-терапии является очень обобщенной, поэтому я крайне редко нахожу противоречия между нею и собственным опытом. Более того, я могу пользоваться экспериментами для того, чтобы заполнить пробелы в своей собственной теории о себе.

Изменения, произошедшие в моей жизни со времени знакомства с гештальтом, совершенно очевидны. Внешность моя изменилась настолько, что порой вызывает недоумение окружающих. Я довольно давно бородат и уже пять лет не стригся. Последнее, насколько я понимаю, было бунтом против суровости и подчиненности моей жизни, с чем я теперь не желаю мириться. А первое возникло из осознания, что я ненавижу ежедневное утреннее царапанье лица, именуемое бритьем, особенно если учесть, насколько ничтожен урожай волос, снимаемых при этом. Внешним изменениям сопутствовали и внутренние. (Хочу ли я того или нет, мой внешний вид длинноволосого и бородатого молодого человека в джинсах вызывает, например, у таможенного чиновника совсем иную реакцию, чем в случае гладко выбритого физика в костюме и при галстукке). В некотором смысле я, Тони, все тот же. Я по-прежнему узнаю и принимаю себя (даже если окружающие уже не могут!). Но теперь я делаю это охотно и с симпатией к себе, а не нехотя и осуждая. Я перестал скрывать свои болевые точки и слабости. Раньше я боялся, что, показывая их, могу стать более уязвимым и слабым: страх этот оказался беспочвенным. Я научился верить в себя. Я верю, что могу сделать почти все, стоит мне только захотеть. Все больше я убеждаюсь, что сам творю свою жизнь. Все чаще я счастлив, и, что еще важнее, теперь я знаю об этом. Конечно, у меня и сейчас бывают периоды депрессии и отчаяния. Но теперь я научился понимать, как они приходят, и даже это состояние души я использую, чтобы, лучше поняв себя, разрешить возникшие проблемы и самому отвечать за свою жизнь. Я учусь быть терпеливым к своим разочарованиям и видеть в них плодотворную почву для собственного роста, вместо того чтобы избегать их. Мне стало понятнее, в каком направлении прилагать усилия, а от чего отказаться. Я меньше боюсь контактировать с окружающими людьми, поэтому более охотно раскрываюсь и более расположен к ним. Я реже обижаюсь на них, хотя поначалу казалось, что такое поведение приведет к обратному. И если все же меня что-то задевает, это оказывается вовсе не так смертельно, как я думал раньше. Я не строю в своем воображении воздушных замков, а живу в реальном мире, как сказал однажды о себе

Ричард, один из моих лучших друзей: «Я заполняю собой всю Вселенную — до краев».

Избранный мною путь - не из легких. Однажды ступив на него, я понял, что дороги назад нет. Я уже не смог бы прикрыться, беспомощностью («Сейчас я не могу вас слушать», «Я не хотел причинить вам неприятности», «Это не моя вина»). Я больше не могу отрицать, что в возникновении трудностей в отношениях с кем бы то ни было есть и мой вклад. Для меня стало очевидно — я ответственен за то, что делаю, за то, кто я есть, независимо от того, нравлюсь я себе или нет.

Можно предположить, что я изменился бы так же или подобно тому просто так — по мере взросления. Но я в это не верю. Лишь исследуя свой внутренний мир, мы можем найти новые пути своего развития. У меня нет желания выдавать гештальт за универсальный путь к спасению. Но в нем я открыл для себя интерес и радость жизни, о которых не имел и представления: надеюсь, что вы, читатель, сможете понять, что гештальт предлагает и вам такую же возможность».

ЯРО

«Я сижу, пытаюсь бороться с мыслями, и чувствую свою неудовлетворенность. Слова, такие правильные на бумаге, не в состоянии передать вам мой опыт, полученный с начала работы в гештальте: вам придется испытать это самим.

Основное значение моей работы в гештальте связано с осознанием — осознанием неприятностей, печалей, радостей и удач, осознанием попыток поделиться своими глубинными чувствами с другими людьми в тот момент, когда испытываешь все это.

Одно из наиболее значительных изменений в моей жизни связано с осознанием того, что я — не статичное, неизменное существо, а нахожусь в непрерывном, бесконечном развитии, что я — часть мира, что я взаимодействую и общаюсь с другими, а они со мной.

Я нахожусь в процессе постоянного взаимодействия с внешним миром и с миром внутренним. Различные черты моего характера тоже взаимодействуют друг с другом.

Временами я испытываю замешательство: тогда я выхожу из контакта с окружающим миром и в результате живу во внутреннем мире, который сам же и создал. Когда я начинаю осознавать границы и различия между моими представлениями о мире и тем, что реально существует «снаружи», я могу не спеша начать «играть» со своими фантазиями и использовать их в качестве помощников и источника энергии для творчества, а не в качестве топлива для депрессий.

Реальность — это жизнь здесь и сейчас в осознании себя и других, перетекающем без помех назад и вперед, как нужно мне. Волнителен контакт с *тобой*. Иногда в группе я ощущаю прилив энергии, витальность, жизнь, в касании — в ощущении дуновения в воздухе. Я чувствую как течет энергия — от меня к другим и от других ко мне. Этот процесс полон жизни!

По мере развития моего сознания возрастает и число возможностей выбора, открытых мне. Выражая свой гнев жене и замечая, что она ко мне прислушивается и значит может измениться, я понимаю, что мой гнев вполне уместен в этом мире. Осознание — первый шаг в нахождении возможностей выбора; в конечном счете я могу взять всю ответственность за свою жизнь. Это нечто такое, что должно быть прочувствовано и о чем трудно рассказывать — вот почему мы предлагаем вам в этой книге ряд экспериментов.

За годы обучения работе в гештальте я открыл для себя, что меняюсь будто сам но себе, не прилагая никаких особенных усилий. Происходящее со мной можно назвать постепенным изменением моего самосознания в сторону более уверенной, независимой, устойчивой личности.

В то время как я пишу, я спрашиваю себя: где я сейчас? И отвечаю: «Я — в развитии. И я буду в этом процессе до конца своих дней». Моя теперешняя жизнь и существование отличны от прежних — теперь я способен ответить ясно и точно.

Я осознаю, чего хочу, *когда* хочу и *могу ли* реализовать свои желания — без ненужных повторений и противоречий в голове. Гораздо чаще я полон энергии и жизненной силы. Правда иногда и нет, но это уже другая моя сторона. Я люблю, когда влюблен, и прошу, когда мне что-то нужно. Для меня это и есть способ быть живым здесь и сейчас, жить в этот момент

своей жизни, перетекая из одного состояния в другое без усилий, подталкиваний, просто существуя.

За 20 или более лет, прошедших с момента первой публикации этой книги, я участвовал во многих инновационных событиях в Австралии и за ее пределами. Я помогал с образованием гештальт-института в Брисбене и гештальт-центра в Сиднее вместе с доктором Бэрри Бличарским. Позже мы стали участниками Австралийской и Новозеландской Ассоциации Гештальта (GANZ). Также я участвовал в гештальт-тренингах в Испании, Мексике, Германии, Швеции, Эстонии и Дании, в результате чего эта книга была переведена на многие языки ».

ФИГУРА И ФОН

Гештальт-терапия возникла в начале 1950-х годов в результате взаимодействия психоаналитика Фрица Перлза, гештальт-психолога и данс-терапевта Лауры Перлз и их сотрудников в Нью-Йорке и Калифорнии. Это стало частью гуманистической революции, известной как *движение человеческих возможностей* и сконцентрированной вокруг Абрахама Маслоу, Вирджинии Сатир и Карла Роджерса — они вместе с Фрицем Перлзом и другими заставили людей переоценить традиционный подход. Гештальт-терапия развивалась и внедрялась многими специалистами, в настоящее время существует довольно много литературы на эту тему. Одной из наиболее сильных сторон гештальт-терапии, по нашему мнению, является ее экспериментальная природа. Открытия, которые последуют за выполнением приведенных в этой книге упражнений-экспериментов, не требуют принятия никаких догм прежде, чем эти упражнения будут опробованы.

Немецкое слово «гештальт» означает «форма, фигура». Оно впервые было использовано в психологических исследованиях Келером и другими, кто на рубеже веков занимался изучением того, как мы создаем многозначное, выразительное целое из многих отдельных чувственных данных, получаемых из внешнего мира. Например, наблюдая корень, ствол, ветви и листья мы создаем целостное представление, называемое де-

ревом. Части эти формируют целое, являющееся чем-то большим, чем просто сумма частей. На этом маленьком примере, возможно, вы поймете, насколько велика роль наблюдателя в создании целостного представления, или «гештальта». Процесс распознавания любого объекта, формы или фигуры начинается с выделения его из окружения: объект должен быть виден как *фигура* на *фоне*. Как только объект попадает в фокус и границы между ним и фоном четко определены, можно говорить о формировании «гештальта». Пока мы не всмотрелись пристально и не зафиксировали свое внимание, наше зрительное восприятие мира постоянно меняется: по мере того как интерес и внимание переходят от одного объекта к другому, выделяются новые объекты, прежние становятся фоном.

Перлз и его сотрудники расширили подобные наблюдения на разные области нашей психологической жизни и объединили свои прозрения с психоаналитическими представлениями Фрейда, райхианской работой с телом и с другими терапевтическими знаниями.

По аналогии с описанным выше процессом восприятия, гештальт-терапевт верит в то, что каждая личность способна четко и гибко изменять сущность образа для выделения его из фона суммарного восприятия. Однако часто мы препятствуем этому естественному процессу и таким образом уменьшаем или даже теряем долю человеческого в нас. Аналитик-фрейдист интересуется причинами, которые заставляют нас самих себя останавливать. Гештальт-терапевт побуждает нас найти и понять, как в этот конкретный момент мы ограничиваем свое сознание и как мы можем расширить сознание себя и своего мира. Поэтому гештальт-терапию часто определяют как «тренинг осознания». Об осознании и пойдет речь в нашей следующей главе.

Ты сказал, что пришел искать. Мне нечего тебе дать,
кроме знания, как искать, — но ты думаешь,
что и так умеешь это делать.

Идрис Шах



ГЛАВА 2

ОСОЗНАНИЕ

Какой жестокостью ты должен обладать,
чтоб нежный стебель маргаритки
растоптать?

Хо-о

Основной тезис гештальт-терапии заключается в том, что осознание само по себе способно вызвать излечение. Большинство из нас в разные моменты своей жизни научились избегать осознания определенных частей своего «Я» и своего опыта. Обычно мы уклоняемся от осознания, чтобы избежать пугающих нас и неприятных чувств.

Существует множество способов избегания осознания, мы подробно обсудим их чуть позже. Некоторые из общих применяемых способов избегания — это отвлечение внимания от негативных чувств, отрицание существования неприятных чувств и ставшее привычкой стремление не допустить ситуаций, в которых возможно повторение чувств или поступков, которых мы стремимся избежать.

УПРАЖНЕНИЕ 1. ВНИМАНИЕ И ИЗБЕГАНИЕ

Обратите внимание на то, что чувствуете сейчас. Получаете ли вы удовольствие от чтения этой книги? Или вам скучно? Заставляете ли вы себя продолжать чтение или

хотели бы заняться чем-то другим ? Осознаете ли вы, что, возможно, избегаете сейчас каких-то чувств? Уклонение, избегание — это на самом деле четко определенные действия, требующие затрат энергии. Ребенок рождается со свободным сознанием и позже научается блокировать его либо по примеру родителей, либо исходя из собственного опыта, который убедил его в необходимости этого блокирования. Таким образом, блокирование собственного сознания — это манипулирование самим собой.

Как первый часто встречающийся результат — избегание постепенно переходит в привычку, как только мы перестаем осознавать, что действительно чего-то избегаем. Блокируя осознание, мы не только тратим энергию, но и препятствуем возникновению естественной реакции в своем поведении, которая должна была бы проявиться. Если мы отказываемся видеть ситуации, способные вызвать у нас злость, то мы никогда и не рассердимся. Используя таким образом блокирование осознания, мы рискуем потерять какую-то часть самих себя, становясь эмоциональными калекками.

. Работая с осознанием, очень важно научиться улавливать момент, когда мы начинаем терять состояние осознания. Не парадокс ли это — как можно научиться осознавать отсутствие осознания? Простейший способ — это усвоить технику избегания. Поскольку теряя осознание, мы каждый раз пользуемся этой техникой и приемами, то вполне возможно проследить ход наших мыслей и задним числом поймать тот момент, когда осознание было потеряно. .

Скука, смущение, замешательство, безжизненность, безотчетный страх, обеспокоенность, чувство одиночества и изолированности — все это проявления бытия вне осознания. В следующем упражнении вы попытаетесь определить границы собственного осознания. На первый взгляд это упражнение очень простое, на самом же деле оно из самых трудных.

УПРАЖНЕНИЕ 2. ОСОЗНАНИЕ

. Будучи в одиночестве или лицом к партнеру, обратите внимание на то, что вас окружает. Выберите какой-нибудь

предмет и вслух детально опишите его, используя выражение «сейчас я осознаю...» Закончите это предложение описанием цвета или формы выбранного вами предмета. Старайтесь по возможности давать простые описания и отмечать наиболее очевидные детали окружения. Осознайте свою склонность интерпретировать эти первичные осознания и придавать им привычную форму.

Например:

Сейчас я осознаю овал белого цвета, очерченный ободком более светлого тона.

Сейчас я осознаю длинный желтый предмет.

Сейчас я осознаю круглую часть ваших карих глаз, отблески света в них.

Интерпретацией последнего наблюдения может быть: «Вы внимательно смотрите на меня».

«Будьте гибкими и изобретательными в своих описаниях: используйте ваши глаза, уши, осязание и обоняние».

«Мне кажется весьма полезным полное погружение в это упражнение на некоторое время — например, на пять минут. Обычно в какой-то момент я ловлю себя на том, что мысли мои витают неизвестно где, и тогда я мягко, но настойчиво возвращаю себя к формуле «сейчас я осознаю, что...»»

«Обращая внимание на такую первичную сенсорную информацию, я начинаю осознавать, что же на самом деле происходит, в отличие от того, каковы мои представления о происходящем. В результате я начинаю взаимодействовать с окружающей меня реальностью, а не с собственными фантазиями о ней».

«Окружающий меня мир становится более полным».

Мы зачастую склонны говорить: «Я вижу твою *серьезную* улыбку» или «*счастливый* вид» или «ты *хорошо* выглядишь». Старайтесь по возможности не прибегать к таким оценочным суждениям: они толкают вас в русло собственного жизненного опыта, ибо используют сравнения, взятые из прошлых воспоминаний и переживаний. Для вас же важно осознать, что

происходит именно сейчас. «Сейчас я вижу твои глаза, они прекрасны и напоминают мне туман в лунную ночь» — это, конечно, красиво сказано и, возможно, правда. Но совсем не это мы имеем в виду, когда говорим об ощущениях и осознании. Проведите грань между тем, что вы видите на самом деле и тем, где вы делаете выводы и представляете себе что-то. Такие первичные сенсорные данные — это основа всех переживаний и одни из немногих четко определенных примет в нашей жизни. Очень важно уметь разделять *реальность* воспринимаемого нами и наши *представления* и *мысли* об этом. Между ними есть качественное различие. Эта грань и есть то, что стоит между реальностью и воображаемым миром.

В течение своей жизни я часто отвергал один авторитет только затем, чтобы заменить его другим. В сущности я боялся мысли о том, что в мире есть кто-то еще похожий на меня, кто знает меня так же хорошо. Теперь я пришел к ощущению, что совсем не обязательно прибегать к авторитетам, чтобы узнать, зачем и как жить. Наши нервы, глаза и уши должны начать проникать сквозь пелену, что они сплели для нас, в то время как наши руки хотят объять мир, а сердца — почувствовать его. Мы должны заново открыть свою способность **ПРОБОВАТЬ САМИМ**. Тогда мы тоже сможем судить о мире.

К. Брукс «Сенсорное осознание»

Мы обогатимся, если приучим себя проверять время от времени качество своего существования. Нам следует развивать навыки отслеживания своих ощущений и осознания. На самом деле, мы можем стать очень чувствительными к моментам избегания и, обратив внимание на чувства, которые сопутствуют актуальному моменту избегания, сумеем еще раз исследовать аспекты себя, являющиеся ключом к дальнейшему росту. Например, если вы обнаружите, что вместо того, чтобы принимать участие в дискуссии, ваши мысли где-то витают, то первым шагом на пути к управлению собой может стать осознание того факта, что вы мечтаете среди бела дня. Сюда входит определение продолжительности ваших ежедневных мечтаний, их причин и, наконец, признание того, что вы это

делаете. В следующий раз оказавшись в состоянии такого видения, мысленно вернитесь к тому моменту, когда «выключились» из окружения и ушли в фантазии. Что случилось в этот Момент? Может быть, вы пытались избежать чувства гнева, печали, скуки или вины?

Когда ситуация, приведшая нас к потере осознания происходящего, станет ясна, следующий шаг — это решить, стоит ли находиться в состоянии полного осознания и насколько полезно избегание. Когда вы ходите вокруг больничной ограды, ваши основные чувства могут быть столь удручающими, что, возможно, и стоит «выключиться». Важно, чтобы вы знали, что у вас есть выбор — выключаться или нет. Большинство людей не подозревают о его существовании: они проводят большую часть своей жизни в «выключенном» состоянии.

Быть «выключенным» означает, что вы не осознаете того, что происходит в данный момент. Но этот момент — это все, что есть. Остальной мир продолжает жить, как и всегда, но все, что мы можем испытать в настоящем, происходит в нашем сознании именно сейчас. Мы не можем непосредственно сейчас ощущать наши воспоминания, мечты или фантазии о будущем. Они — наша коллекция сенсорных ощущений из прошлого. В них мало неожиданного. Но если мы выберем быть «включенными», не уходите от осознания, настоящее вокруг нас становится рогом изобилия, полным волнующих сюрпризов и открытий.

Часто принято различать зоны осознания. *Внешняя зона* включает осознание всего происходящего во внешнем мире, то есть всего того, что «не-Я». *Внутренняя зона* относится к ощущениям внутри, «под кожей». Кожа «служит» границей между этими двумя зонами. Стоит отметить, что приведенные здесь определения зон осознания служат лишь моделью, весьма полезной для различения и узнавания нашего осознания. Но эта модель имеет и границы применимости — она может стать нелепой, если ее рассматривать лишь как сочетание двух значительных деталей. Учитывая эти ограничения, если вы оказались в замешательстве при определении того, с какой из зон имеете дело, используйте следующий прием: если ощущения доступны только вам и никому другому, — это внут-

ренная зона; если они доступны и другим людям, то это, вероятно, внешняя зона.

Третью зону называют «средней зоной», там имеют место все процессы планирования, воображения, желания, анализа, воспоминания и так далее. Но об этом позже.

Осознание — это одновременно действие и знание.

Джон Энрайт

Следующие два упражнения приведены для того, чтобы вы почувствовали внешнюю и внутреннюю зоны.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ВНЕШНЯЯ ЗОНА

(Сенсорное осознание)

Сосредоточив внимание на внешней зоне, продолжайте предыдущее упражнение, завершая фразу «сейчас я осознаю...» Продолжайте осознавать то, что приходит к вам извне. Например:

Сейчас я осознаю черные полосы меж досок. Сейчас я осознаю обилие света в твоих глазах.

Наблюдайте реальность, а не свои мысли.

Фриц Перлз

УПРАЖНЕНИЕ 4. ВНУТРЕННЯЯ ЗОНА

(Сенсорное осознание)

Продолжайте упражнение на осознание, на сей раз фокусируйте внимание на том, что происходит внутри вашей кожи. Например:

Сейчас я осознаю давление ягодиц на кресло, в котором сижу.

Сейчас я осознаю сухость во рту.

Говоря сейчас, я осознаю першение в своем горле.

«Каждый раз, осознавая свое замешательство или чувствуя себя загнанным в угол и не понимая, что происходит, я использую эти два упражнения для самоориентации. С их помощью я могу разобраться, что происходит во внешнем мире и что происходит внутри меня. Тогда,

используя достоверную информацию, я могу переоценить свой мир и действовать наиболее ясным и приемлемым на данный момент способом».

«Выполняя это упражнение, я изумляюсь появлению огромных сил и энергии в своем теле, чего обычно не чувствую и не осознаю. И сейчас я ощущаю свои ноги стоящими на ковре».

Осталось упомянуть о третьей, так называемой *средней* зоне. Осознание этой зоны качественно отличается от внешней и внутренней зоны, поскольку ее нельзя непосредственно свести к ощущениям, она абстрагируется от них. Размышления, фантазии, образы, воспоминания о прошлом и планирование будущего — это все активность средней зоны. Без нее мы потеряли бы свою человеческую сущность. Однако характерное для нашего общества преувеличение значения активности средней зоны ведет к подавлению внутренней и внешней зон.

УПРАЖНЕНИЕ 5. СРЕДНЯЯ ЗОНА

(Абстрактное осознание)

Если есть возможность, работайте с партнером или перед телевизором с выключенным звуком, заканчивая следующие фразы:

Сейчас я осознаю... и думаю, что это означает, что...

Если при выполнении упражнения перед вами оказался плачущий человек, вы могли бы сказать следующее:

Сейчас я осознаю, что у тебя в глазах слезы (внешняя зона) и думаю — это значит, что ты опечален (средняя зона).

Я осознаю сейчас, что твои щеки покраснели (внешняя зона), думаю, что ты охвачен эмоциями (средняя зона).

Я ощущаю, как по моей спине бегают мурашки (внутренняя зона), и думаю, что это от волнения (средняя зона).

Обратите внимание на различие между действиями во внешней («слезы на твоих глазах», «щеки покраснели») и внутренней («мурашки по спине») зонах и тем, как мы истолковываем происходящее в средней зоне.

Мы — не дикая стая зверей, зависящая при добыче пищи от остроты сенсорного восприятия. Большинство из нас, урбанизированных людей, живет, пользуясь навыками познания. Наибольшего успеха добиваются те, кто легко оперирует большим количеством абстрактных понятий. Они могут извлечь уроки из своего прошлого и опыта других людей, а также сделать обоснованный и точный прогноз на будущее, опираясь на прошлый опыт. Почти все наше формальное образование связано с развитием навыков познания. Поэтому в нашем обществе и доминирует средняя зона — в ущерб внутренней и внешней. Мы умеем блистательно мыслить, но теряемся перед видением или ощущением реального, очевидного. Но ведь и лучший в мире компьютер не может выдать полезный результат, если информация, которой он оперирует, является по сути мусором. Компьютерщики говорят: «загрузил мусор — получил мусор». Точно так же самый светлый ум бесполезен, пока ему не будет дана полезная «пища». А это зависит от способности видеть четко, то есть по сути «быть включенным».

Необходимо равновесие между тремя зонами; все они важны для оптимального функционирования.

Предвидение того, что может случиться, или занятость тем, что уже произошло, не позволяет четко видеть, что же происходит сейчас. Человеку, мечтающему о гамбургере или вспоминающему о рыбных палочках, вряд ли понравится изысканное второе блюдо — филе из телятины.

Невротическое страдание — это страдание
в воображении, страдание в фантазии.

Фриц Перлз

Размышления, образы, представления, воспоминания и планирование не связаны напрямую с сенсорными сигналами мозга. Они опираются на феномен абстрактного мышления, и мы будем называть их фантазиями.

Чтобы определить, насколько фантазия окрашивает фактические сенсорные ощущения, следует отделить наши ожидания от *самих* ощущений. Различия станут понятными, если мы научимся ощущать качественные различия внутренней, внешней и средней зон нашего сознания.

«Когда я вспоминаю (*средняя зона*) прелесть лета, моря и солнца, я чувствую приятное тепло в своем теле. А теперь фокус моего сознания на воспоминании о женщине. Она в воде, а я, сидя на песчаном берегу, наблюдаю, как она плывет по направлению ко мне. Она выходит из воды, я вижу ее силуэт вырисовывающимся на фоне голубого неба. Я наблюдаю, как она медленно движется в мою сторону... Это воспоминание вызвало во мне грустное чувство. Я знаю, что грежу наяву, перебирая прошлое и желая сию минуту оказаться снова там, на пляже. Я позволяю себе испытывать эту печаль — она становится сильнее, мое дыхание становится глубже и немного чаще. Внезапно моя грусть начинает исчезать, я отпускаю свое воспоминание, мое внимание переключается снова на происходящее вокруг [*внешняя зона*], здесь и сейчас».

Частности твоих переживаний не известны мне,
кроме как в твоих откровениях.

Фриц Перлз

Обозначение средней зоны словом «фантазия» — один из способов более четкого определения разницы между ней и двумя другими. Мы начали это в предыдущем упражнении. Применение этого в реальной повседневной жизни гораздо сложнее, но и здесь следует пытаться. Вот упражнение для начала.

УПРАЖНЕНИЕ 6. СРЕДНЯЯ ЗОНА В ПОВСЕДНЕВНОСТИ

Каждый день, между делом, старайтесь пользоваться словами «я представляю, что...», «я думаю...» или «я верю, что...», когда они подходят к вашим действиям.

Например: *Мой друг уснул в соседней комнате, а ведь мы собирались пойти в кино. Думаю, что... ..он предпочел сон походу в кино. ...до начала фильма, видимо, осталось 20 минут.*

Честно и без оценок используйте сферу деятельности и активность вашей средней зоны. Обращайте внимание на то, как часто вы мечтаете, уходя от реальности, а также на то, что происходит с вами при этом. Фантазии могут стать образом жиз-

ни. Иногда мы отказываемся от своих возможных планов из-за того, что мы представляем себя в состоянии неудачи: мы отказываемся от необычного поведения только потому, что у нас есть фантазии о том, к чему оно *могло бы* привести. Вот она, реальная опасность — мы можем так и не рискнуть, не попытаться жить.

Реальность — это не то, что вы хотели бы видеть,
и не то, какой вы ее представляете;
реальность — это то, что есть на самом деле.

Роберт Рингер

УПРАЖНЕНИЕ 7. РИСКНИТЕ БЫТЬ ЖИВЫМ

Составьте список своих планов, которые вы хотели бы выполнить. Сконцентрируйтесь на том замысле, который можно реализовать в обозримый срок. Запишите все неприятности, которые могут случиться с вами, если вы попытаетесь это сделать. Являются ли какие-либо из этих опасностей теми, которыми вы обычно останавливаете себя при воплощении своих замыслов в жизнь: подумайте некоторое время о последствиях своих попыток. А затем рискните заняться этим делом и проверьте, сколько из ваших «катастрофических» ожиданий сбылось. Если что-то все же случилось — *оказались ли последствия столь же плохими*, как вы предполагали? Стоила ли игра свеч? И как вы себя чувствуете теперь?

Будучи *замкнутыми* в мире запретов наших мыслей и фантазий, мы не можем проверить или опровергнуть их мрачные предсказания до тех пор, пока мы не рискнем и не почувствуем то, что случится на самом деле. Например:

«Если один из страхов, связанных с моим желанием научиться грациозно двигаться в танце, — это боязнь выглядеть глупо, я запишу последствия следующим образом: Они будут смеяться надо мной. Они отвернутся от меня. Я окажусь в одиночестве». «Если я выплесну злость на рассердившего меня старого

приятеля, что произойдет? Это вконец расстроит нашу дружбу. Он больше не захочет меня видеть».

Попытка поиска смысла и приведения в систему первичных данных из внешней и внутренней зон осознания естественна и свойственна человеку. Когда маленькая девочка впервые видит коробку, она, чтобы определить, что в коробку можно положить, должна ее тщательно исследовать. Кроме того, в ходе исследования ребенок выясняет, что — как ни поворачивай коробку — она все та же, хотя ее размеры в разных плоскостях разные. Выяснив свойства этой коробки, ребенок обобщает их на все коробки. Примерно таким же образом девочка может научиться обобщать, что слезы означают грусть, а прилив крови к лицу — злость. Но такие обобщения не всегда верны. Слезы могут появиться от радости или от злости, румянец может означать волнение, а напряженная шея может быть следствием неудобного положения тела.

Осознание, если им пользоваться в том смысле, как мы его описываем, включает в себя концентрацию в течение достаточно долгого времени, чтобы мы могли полностью прочувствовать предмет, привлечший наше внимание. Гештальт-подход предполагает тренировку нашей способности фокусироваться. Установим контроль над этим психологическим действием в том месте, где заметим момент потери направления внимания и тем самым — потери осознания. Это позволит нам еще раз «взглянуть» на некоторые обобщения, которыми мы пользуемся. Как словесные метафоры становятся привычными штампами («Слезы катились по ее лицу»), точно так же из чувств произрастают абстракции («тревога»). Хотя бывает удобно пользоваться абстракциями как некими короткими знаками, мы иногда забываем, что они являются лишь абстракциями и могут привести к заблуждениям. Фокусируя сознание, мы можем выбрать — не делать эти автоматические интерпретации, а осознавать то, что есть, — фактически, это единственный путь видения мира.

Реальность есть не что иное, как сумма всех осознаний того, как вы переживаете здесь и сейчас.

Фриц Перлз



ГЛАВА 3

ФИГУРА И ФОН

Одинокая сосна на холме прорисовывается
На низком и сером небе перед рассветом.

Arogau

Из всего многообразия всевозможных ощущений мы выбираем лишь несколько и фокусируем на них свое внимание (как всегда — в каждый данный момент времени). Это выделенное нами ощущение становится «фигурой», обособленной от всех прочих, сливающихся в этот момент друг с другом на заднем плане и становящихся «фоном». Способностью к выделению четких и ясных фигур из окружающего их фона определяется то, насколько нам удастся использовать окружающий мир для удовлетворения своих потребностей и продолжения роста. Следующее упражнение даст вам возможность попытаться исследовать ваш способ взаимодействия с окружающим миром.

УПРАЖНЕНИЕ 1. БЕСКОНЕЧНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ

Прислушайтесь еще раз к своим ощущениям. На сей раз определяйте, к какой из трех зон (внутренней, средней или внешней) принадлежат ваши ощущения. Как и рань-

ше, начните с предложения «сейчас я осознаю ...» Если вы работаете с партнером, вы, возможно, будете определять что-то, касающееся него. *Например:*

«*Сейчас я вижу блики света на своих часах*» (внешняя зона).

«*Сейчас я хочу знать, сколько времени*» (средняя зона).

«*Сейчас я ощущаю холодок, касаясь своих часов*» (внутренняя зона).

Продолжите упражнение, позволив своему вниманию свободно перемещаться из одной зоны в другую, и наблюдайте, насколько успешно вам это удастся — как осознание возникает и вновь отходит на задний план все время меняющегося внешнего окружения.

«Как много происходит внутри меня и не меньше — снаружи! Не будучи способным сконцентрироваться на чем-то из происходящего, как бы я справлялся со всем этим?»

Остерегайся того, кого ненавидишь,
им можешь оказаться ты сам.

Джордж Роснер

Мы постоянно концентрируем наше внимание; делая это, мы каждый раз выделяем фигуру из фона. Ни фигура, ни фон не могут существовать друг без друга: более того, их взаимодействие и взаимоотношения и придают смысл нашему миру, позволяя его почувствовать.

Например, когда мы смотрим на сцену, процесс фокусировки внимания поочередно «деструктурирует» и «реструктурирует» наше восприятие сцены.

«Сейчас я сижу в комнате за небольшим столом и пишу. Как только я замечаю оранжевое пятно в правом углу зрительного поля, глаза мои останавливаются на нем. Пятно это оказывается ручками ножниц. Я отмечаю их расположение относительно стола, замечаю, что между раскрытыми лезвиями лежит липкая лента: и вдруг осознаю, что комната изменилась с тех пор, как я вошел в нее. Я помню ее другой, и это воспоминание заменяется ее новым восприятием».

Прежнее зрительное восприятие «реструктурировано». Чтобы это произошло, мне нужно было узнать, что оно устало и расформировать старую «сцену» путем поиска новой фигуры на фоне. Наша способность переключать внимание с одного объекта на другой и обнаруживать таким образом соотношение частей друг с другом, а также с фоном и позволяет нам видеть смысл во всем доступном нам большом разнообразии восприятий.

Возможно, вы захотите прочувствовать свои собственные процессы восприятия, тогда сделайте следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 2. ЗНАЧЕНИЕ и ФИГУРА-ФОН

Сосредоточьтесь на чем-то крупном, например, на другом человеке или на большом предмете в комнате. Как он смотрится на общем фоне? А теперь обратите внимание на какую-то часть выбранного вами большого объекта.

Например, глядя на другого человека, попробуйте увидеть его лицо на фоне его фигуры и на фоне комнаты.

А теперь смотрите на еще более мелкие детали, например, на его глаза или на то, что отражается в его глазах. Оцените гибкость, с которой вы можете выделять фигуру из фона.

Продолжайте наблюдение, позволяя объектам лишь поочередно оказываться в фокусе. Это поможет вам избежать размывания восприятия.

Обратите внимание на скорость, с которой вы можете четко сформировать фигуру: попробуйте увеличивать скорость переключения внимания до тех пор, пока не сможете сформировать четыре фигуры в секунду. Что происходит? А теперь попытайтесь замедлить этот процесс, затрачивая на выделение каждой фигуры много времени. Что теперь происходит?

«Торопливо перебегая глазами с одной фигуры на другую, я обнаруживаю, что мне не хватает времени для того, чтобы по-настоящему закончить формирование фигуры—фона. А если я очень пристально и долго вглядыва-

юсь (в течение минуты или больше), у меня появляется головокружение».

Чтобы зрительное восприятие имело смысл, мы должны выделить его из его окружения. Только тогда, когда объект выделен из окружающего фона, он имеет смысл или значение. Точно так же одна лишь *часть* (деталь) машины не дает нам возможности мчаться по дороге, а одна лишь часть философии мы не дает нам понять всей философии.

Мысль, идея, утверждение истинны только тогда и в том, где содержат истину. Нечто становится истинным, лишь согласуясь со своим окружением. Нет окружения — нет и истины, вопреки тому, что люди могут себе думать.

Идрис Шах

Гештальт-философия уделяет много внимания зрительному восприятию: тому, как мы с помощью глаз выделяем фигуру из окружающего фона. Одним из наиболее значимых вкладов гештальт-терапии стало распространение представленной здесь модели на все другие наши ощущения, а также соотнесение ее с нашей «эмоциональной» и «рациональной» жизнью. Подобие зрительных и иных восприятий можно легко продемонстрировать.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ЗВУК и ФИГУРА-ФОН **(Внешняя зона)**

Закройте глаза и прислушайтесь к раздающимся вокруг вас звукам. Пусть один из них овладеет вашим вниманием и станет фигурой на фоне остальных.

А теперь переключите внимание на другой звук, делая его фигурой, в то время как первый сливается с фоном. Не пытайтесь придать звукам смысл, определяя их источник - просто слушайте сами звуки.

Это лучше удастся с продолжительными звуками, медленно возникающими, формирующимися и затем исчезающими, например, как звук проезжающей мимо машины.

«Это действует на меня успокаивающе. Когда я просто слушаю звуки, не пытаюсь их отмечать и определять их источник, я чувствую себя ребенком, лежащим в коляс-

ке на солнышке и окруженным жужжанием насекомых и пением птиц в полдень».

«Я больше всего люблю производное от этого упражнения — слушать чистый звук колокольчика в руке моего друга».

Точно так же мы можем обращать внимание на различные явления, происходящие в нашей внутренней зоне, где тоже можно вполне успешно формировать соотношение фигура-фон. Чем лучше нам это удастся, тем больше у нас возможностей осмыслить свой внутренний мир, тем лучше мы можем уяснить собственные потребности и собственные мечты. В этих способностях — корень самопознания. В следующем упражнении вы можете попробовать формировать фигуру—фон во внутренней зоне..

УПРАЖНЕНИЕ 4. ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ и ФИГУРА-ФОН *(Внутренняя зона)*

Попробуйте с закрытыми глазами почувствовать свои челюсти. Челюсть напряжена или расслаблена? Пусть челюсть станет фигурой на общем фоне ощущений вашего лица, во рту или в шее. Теперь переключите свое внимание на ягодицы. Им удобно? Переключайте внимание с одной части тела на другую, выделяя очередную часть в качестве фигуры (на фоне всего остального тела).

«Когда я не даю себе заснуть, проигрывая и переживая вновь все перипетии прошедшего дня или беспокоясь о дне будущем, это упражнение очень полезно. Давая себе осознать ощущения различных частей своего тела, я могу наконец сойти с этой карусели и позволить себе почувствовать усталость».

То, что мы ощущаем эмоционально, есть проявление наших физических ощущений внутри нашего тела. С каждой эмоцией связан ряд телесных ощущений. Мы становимся «красными от гнева», «онемелыми от страха», «дрожущими от возбуждения». Эти реакции — наследие нашей эволюции и животного происхождения, они всегда являются верными при-

знаками наших чувств. Если мы хотим понимать свои эмоции (а следовательно и себя) нам нужно учиться прислушиваться к этим сигналам.

Если мы хотим воспринимать свой мир эмоций, нужно найти время, чтобы концентрировать свое внимание на телесных ощущениях. Мы должны попытаться проявить ясную фигуру, отреагировать на нее и потом выделить из фона следующую фигуру. Это саморазвивающийся процесс, нам и не надо делать ничего другого, лишь обращать внимание на его развитие. Трудности обычно возникают лишь тогда, когда мы активно вмешиваемся, слишком сильно включая свою среднюю зону, тем самым искажая сигналы собственного тела и вводя самих себя в заблуждение.

Например, человек, у которого напряжения и боли в области шеи возникают всякий раз, когда он разговаривает со своим боссом, может игнорировать эти ощущения или связывать их с артритом. Если Он не осознает чувства негодования или злости по отношению к боссу, он, возможно, никогда так и не догадается, что именно начальник вызывает у него боли в шее. Чтобы прийти к такому заключению, ему нужно было бы обратить внимание на боль: тогда его, возможно, озарило бы старое воспоминание о тех случаях, когда он, испытывая негодование или злость, так или иначе не позволял себе их выражать. Злость и негодование неоднократно подавлялись с помощью напряжения мышц шеи. Впоследствии, сдерживая таким образом свое раздражение, направленное на начальство, он вновь подавлял чувства — как старые, так и новые. Со временем физическое подавление таких чувств становится привычным, и человек не осознает, каким способом ему удастся оставаться на пути сдерживания себя. Из этого довольно упрощенного примера становится ясно, что человек, о котором идет речь, физически вредит себе постоянным нежеланием выражать свой гнев. Кроме того, он и *есть* его тело, в самом реальном смысле. Гештальт-терапевты убеждены, что огромное количество энергии, которое расходуется на подавление нежелательных эмоций и тем самым постоянно и неосознанно блокируется, при своем освобождении могло бы быть использовано гораздо более творчески и с положительным эффектом для самооздоровления.

«Уже несколько лет у меня присутствуют шейные боли, и теперь через эту боль очень медленно я прихожу к выводу, что она обусловлена моим невниманием к собственному телу. Однако, как станет видно из ниже сказанного, мне еще много чего надо понять. Для Меня рабочие совещания проходят обычно на чисто «рациональном» уровне — выражение каких бы то ни было чувств там не принято. На одном из таких совещаний я страшно рассердился на комментарий одного из коллег. Когда он закончил говорить, я высказал ему свою злость, контролируя при этом свой голос и жесты и по-прежнему сидя в кресле. В тот же момент, хотя я и не менял позы, меня пронзила довольно сильная боль в нижней части шеи — такая же, как при поднятии тяжестей. Взаимосвязь между сдерживанием злости и тем, что я делаю со своей шеей, до сих пор не совсем ясна для меня. Возможно, именно поэтому я снова и снова испытываю эту боль!»

Конечно, некоторые телесные ощущения гораздо труднее напрямую связать с подавлением каких-то чувств. Например, в случае чувства смутного беспокойства. Но и оно складывается из множества конкретных ощущений в теле, которые можно распознать, если обращать на них внимание. Хотя нам и удается подавлять свои эмоции и обманывать себя в своих ощущениях, но физическая сущность этих подавленных чувств все равно продолжает существовать. Обращая внимание на физические проявления подавляемых чувств, мы зачастую способны заново открыть для себя заблокированные эмоции. Сконцентрировавшись на телесных ощущениях, мы обнаруживаем вдруг натиск эмоций, что на первый взгляд кажется необъяснимым: но если попытаться продолжить этот процесс, мы сможем восстановить старые воспоминания.

«У меня постоянно напряжены мышцы ног. Я чувствую энергию, которая скапливается там, и осознаю, что с трудом передвигаю ноги, например, в танце. Мой массажист, массируя однажды мои сильно напряженные ноги, стал вдруг совершать ими движения, имитируя мой собственный бег. Неожиданно я вспомнил себя сто -

ящим у двери школы-интерната, куда был направлен после смерти родителей, и точно так же двигающим ногами. Вместе с этим воспоминанием пришло понимание, что я хотел убежать — все равно куда, и что у меня не было пристанища».

Иногда нам требуется помощь, чтобы обратить внимание на свое тело. Лучше всего это удается с помощью терапевтического массажа. Массажист обучен чувствовать те области тела, которые клиент блокирует (физические проявления блокировок не являются загадкой для опытного глаза), и, мягко массируя эти части тела, он помогает клиенту обратить на них внимание.

Начав однажды находить и осознавать способы, с помощью которых мы блокируем выражение собственных эмоций, невольно приходишь к выводу, что есть смысл подумать — а стоит вообще ли продолжать так себя вести?

Следующим шагом является интеграция повторно всплывающих воспоминаний. Позвольте себе полностью прочувствовать болезненные ощущения, которые изначально по этой причине и были забыты. Если вы почувствуете эту боль и перестанете ее избегать, она постепенно сойдет на нет, и воспоминания останутся всего лишь воспоминаниями. Любая фигура (или чувство), отделяемая от фона, небесконечна, у нее ограниченное «время жизни»; новая фигура (чувство) возникает после увядания старой. Отказываясь обращать внимание (с благим намерением защитить себя от неприятных воспоминаний) на такие болезненные фигуры, мы невольно увековечиваем их: они остаются запертыми нашим старым стилем поведения, а сами мы не видим возможностей другого существования. В противовес этому гештальт-подход предлагает осмелиться воспринять и осознать весь свой жизненный опыт.

В следующем упражнении вы можете попробовать расширить модель зрительного восприятия на другие чувства и эмоции. Чтобы сделать это, мы предлагаем придуманную ситуацию, которая у большинства людей вызывает множество быстро сменяющих друг друга эмоций.

УПРАЖНЕНИЕ 5. ЧУВСТВА и ФИГУРА-ФОН

Закройте глаза и представьте себе свою мать разговаривающей с вами. Постарайтесь вспомнить, как она выглядит, во что одета, запах ее духов, ее позу, побудьте некоторое время вместе с этим воспоминанием.

Когда вы четко поймете, что хорошо ее себе представили, скажите о своих чувствах к ней, но при этом не старайтесь быть логичным.

Перечисляйте чувства по одному; высказав очередное, сделайте передышку и побудьте, поживите немного с этим чувством. Что вы ощущаете в своем теле, когда описываете любовь, теплоту, гнев, разочарование? Ощутите переходы от одного чувства к другому.

Намеренно измените скорость, с которой вы перечисляете свои чувства к матери. Сравните свои ощущения, отличаются ли они в случае, когда вы прислушиваетесь к себе, и тогда, когда вы не даете себе прочувствовать сказанное.

Вы заметили сходство между размытой картиной внешнего мира, когда взгляд быстро скользит с одного предмета на другой, и размытым видением своего внутреннего мира? Вы заметили изменения в чувстве волнения от происходящего, когда заставляли себя остановиться на каждой из фигур?

«Удивительно, насколько живой показалась мне моя мать и как много я хочу ей сказать — особенно если учесть, что она умерла двадцать два года назад — в каком-то смысле она действительно не умерла!»

Позволяя себе полностью прочувствовать какое-либо ощущение, мы обнаруживаем существование поворотной точки, где оно достигает насыщения, а затем растворяется, исчезает, и другое чувство заменяет его. Если же мы блокируем определенное чувство, оно не исчезает. И мы *как бы* его чувствуем, хотя его нет в настоящем, вместо того чтобы по-настоящему пережить это чувство и закончить с ним. Для этого необходимы усилия, хотя мы можем и не отдавать себе отчета в том, что их прилагаем.

Гештальт — это философия очевидного, реального.
Невротик — тот, кто не видит очевидного.

Фриц Перлз

Блокировки осознания можно охарактеризовать — более подробно мы займемся ими в главе о способах избегания. Как бы там ни было, эти блокировки ведут к фиксации способов, которыми мы ощущаем и выражаем себя. Этим они ограничивают нашу способность к ответу на происходящее. Только полностью осознавая, что мы чувствуем, мы можем так же полно отвечать. Запреты, блоки фиксируют наши способы заведомо предсказуемого поведения и не позволяют гибко реагировать на происходящее. Они мешают нам развиваться и быть полновластными хозяевами собственной жизни.

У каждого из нас есть своя подлинная жизнь,
которую он хотел бы прожить.

Фриц Перлз

Мы связываем себя, не позволяя *себе* чувствовать и выражать всю свою многогранность. Уходя от видения окружающего мира во всех его подробностях, сводя его лишь к обобщениям и абстракциям как к продукту языка, мы тоже связываем себя.

Способность абстрагироваться есть величайшая ценность языка (а также уникальный и основополагающий признак нашей человечности). Когда малыш впервые видит стул, он тратит массу времени на то, чтобы исследовать его, стараясь придать ему смысл. Через некоторое время он начинает видеть связь между этим стулом и всеми прочими; в конце концов он понимает, что на свете есть группа предметов, называемых стульями. Проблема заключается в том, что мы используем эту способность к абстракции не в полной мере, приучившись видеть лишь самые общие черты (например, возможности использования) вещей или событий и игнорируя тем самым их индивидуальные особенности. Ребенку, возможно, было когда-то сказано, что появление слез означает грусть: поэтому он может, увидев или ощутив слезы, не связать их с чувствами гнева или радости.

Такой процесс называется фиксацией и является результатом неправильного использования способности к абстраги-

рованию; в этом случае процесс абстракции реально препятствует восприятию происходящего вокруг. Попробуйте сделать следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 6. ФИКСАЦИЯ *(Предметы)*

Не вдаваясь в подробности, представьте себе два или три стола, находящихся в комнате, где вы сидите. Вы когда-нибудь рассматривали их внимательно? Вас интересовало, из чего они сделаны и как собраны? Что вы чувствуете по поводу каждого из них? Какой стол вам нравится больше, чем другие? А теперь осмотрите его тщательно. Удавалось ли вам зафиксировать образ этого стола в воображении до того, как вы внимательно его осмотрели?

«Я поразился неуклюжей конструкции стола, стоящего у моей кровати, отвратительному виду его сосновых инкрустаций и дымчатого стекла на поверхности. Мне он не нравится, я избавлюсь от него».

УПРАЖНЕНИЕ 7. ФИКСАЦИЯ НА СЕБЕ

Какие определения вы используете применительно к себе? Подумайте о некоторых из них, например «упрямый», «толстый», «парень что надо». Не связаны ли такие характеристики с тем, что вы кому-то, возможно, нравитесь именно таким? Всегда ли вы один и тот же или для разных людей вы охарактеризовали бы себя по-разному?

«Большую часть своей жизни я был «своим парнем», который никогда не задевает чувств других людей, всегда считается с их ощущениями, постоянно помогает им. Я хотел, чтобы люди любили меня, чтобы они нуждались во мне. И все же со многими мне это не удавалось, как я ни старался. Теперь я не прикладываю для этого столько усилий, и мне кажется, что гораздо больше людей любят и принимают меня — хотя иногда я бываю раздражителен и прямолинеен».

УПРАЖНЕНИЕ 8. ФИКСАЦИЯ

(Другие)

Подумайте о ком-нибудь из знакомых вам людей — например, об однокласснике или начальнике. Какие определения вы им даете? Какие роли вы исполняете, чтобы им подыграть или укрепить вас обоих в сложившемся стиле общения?

«Мой друг Вуди отличный рассказчик. Он развлекает меня, мне с ним хорошо, я позволяю ему развлекать меня, хотя чувствую, что за все долгие годы нашего знакомства я так и не узнал его по-настоящему. Он стал для меня чем-то вроде приятного ходячего телевизора».

Как другие фиксируют себя в отношениях с миром?

Большую часть времени мы играем роли,
ходя вокруг да около, избегая соприкосновений
и столкновений... *фриц Перлз*

Охотник на оленей не видит гор — страдалец

Хакуин (Мастер Дзен, X век)

Меняя свою повседневную жизнь, вам нужно как-то характеризовать свои представления и свои чувства. Время от времени отказывайтесь от этого и обращайтесь внимание лишь на изначальные признаки, которыми пользуетесь для характеристик. Описывайте свои зрительные представления в терминах лишь цвета, размера, освещенности или затемненности, а чувства — лишь в терминах телесных ощущений. Характеризуя ощущение, например, усталости, попробуйте почувствовать, что из телесных ощущений приводит вас к этому выводу: может статься, что на самом деле вам просто смертельно скучно!

«Я узнал о себе одну вещь: как я реагирую на утверждения других людей, которые, как я думал, были направлены против меня. Когда я слепо верил в собственную непогрешимость, я не замечал, насколько мне больно:

вместо этого я думал, что я злюсь, и действовал соответственно (и неадекватно)».

Фиксация ограничивает нашу гибкость и способность к адаптации. Она приглушает пульс жизни в этом вечно меняющемся мире, порой уверяя нас, что «мы это уже проходили». Однако каждый момент времени нов и неповторим: так что мы все делаем впервые.

Гештальт-тренинг позволяет сломать устоявшиеся стереотипы поведения, побуждая нас обращать пристальное внимание на то, что мы чувствуем в данный момент времени, и то, что происходит в окружающем мире. Нам нужно видеть не только то, что мы сами собой сейчас представляем, но и то, как в данный момент мы вписываемся в общий порядок вещей и событий. И хотя это сопряжено с определенным риском, лишь так мы можем четко соответствовать самим себе и окружающему миру, и только мы сами ответственны за то, что делаем.

МУДРОСТЬ

Я буду использовать себя во всей полноте
своих способностей, все доводя до конца
и стремясь к еще большему знанию и осуществлению.

НО

Я должен пройти через смерть, чтобы переродиться.
Это и есть путь к мудрости.

Джордж Роснер



ГЛАВА 4

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Ты волен делать что угодно.
Только перенеси последствия.

Шелдон Копп

Акт осознания — это не пассивное действие, скорее это агрессивное проникновение. Оно включает в себя выбор того, на чем нам следует сфокусироваться. Из мириад событий, происходящих в нашем сознании, мы все время выбираем одно или два, чтобы обратить на них внимание. Это еще и способ неизменного фокусирования на осознании телесных ощущений.

УПРАЖНЕНИЕ 1.

ОСОЗНАНИЕ и ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Позволив вниманию свободно блуждать во всех зонах осознания, начните ряд предложений словами «сейчас я осознаю...» и закончите их словами «. и беру ответственность за это на себя». Как обычно, старайтесь не оценивать сказанное и не пытайтесь угадать, что является целью этого упражнения. Просто следуйте нашему желанию и осознавайте происходящее.

«То, на чем я фокусируюсь, — это мой собственный выбор, в котором я выбираю — почувствовать или избежать. Вот сейчас я не чувствую (а на самом деле игнорирую) дрожь в ногах. Но я чувствую пустоту в животе».

Некоторые люди считают, что мы не отвечаем за то, кто мы есть, или за свой выбор, на чем остановить фокус своего сознания. Это философская точка зрения, порождающая беспомощность и отчаяние. Как только мы признаем, что независимо от заложенного в нас родителями и независимо от влияния общества мы сами несем за себя ответственность, в тот же момент у нас появится возможность для самоизменения и для собственного роста.

Рост подразумевает развитие самоосознания. Чтобы это стало возможным, мы должны сфокусировать свое сознание. Нам нужно не просто осознавать, но осознавать и качество своего осознания. То есть мы должны стараться осознать сущность процесса фокусировки сознания и своего над ним контроля. Мы должны также сделать выбор и действовать в соответствии с ним.

К несчастью, иногда случается так, что мы открываем в себе нечто такое, что предпочли бы не осознавать. «Например, у меня могут быть качества, которые мне не нравятся. Если я исключу их из процесса осознания, то я ограничу целую область, которую мог бы осознать. Часто последствия этого простираются далеко за пределы границ осознания. Например отказываясь понимать, что злость — это тоже часть меня самого, я, возможно, в такой степени буду останавливать себя в проявлениях злости, что окончательно потеряю способность выражать себя. Подобным образом те части меня, что я считаю запретными, могут сначала игнорироваться и со временем исчезнуть». Дети, наученные бояться собственной сексуальности, или взрослые, испытывающие отвращение к сексуальным переживаниям и ощущениям, учатся подавлять эти чувства, что может навсегда нарушить гармонию их сексуальной жизни. В обоих этих примерах потеря одной из граней личности приводит к снижению способности отвечать миру. И наоборот, взятие на себя ответственность за то, кто мы есть, ведет к великой способности дать миру ответ.

Не все пути развития ведут к пониманию того, кто мы есть, \ в частности это касается тех путей, которые отрицают взаимосвязанность «всего со всем в этом мире».

Есть люди, уверенные в том, что человеческая сущность сама по себе плоха и что единственный путь просвещения — в подчинении, подавлении животного начала в себе. Несмотря на то, что определенные стороны бытия затрудняют достижение гармонии в жизни человека, гораздо больше сложностей создается игнорированием собственной природы и избеганием тех особенностей поведения, которых мы боимся. Как Данте, мы должны спуститься до дна ада, прежде чем уйти, и возможно — после мы узнаем, что не так уж мы и ужасны.

Мы очень многообразны, больше чем можем себе представить, а поведение, позволяющее нам «изжить животное начало в себе», может слишком дорого нам стоить — мы потеряем больше, чем способны вообразить.

Есть слабое утешение в знании, что я никогда не буду прежним.

Джордж Роснер

УПРАЖНЕНИЕ 2. ОТКРОВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ

Представьте себя беседующим с кем-то, кто очень вам не нравится.

Постарайтесь точно определить, что в нем и в его поведении вас отталкивает.

Теперь как бы примерьте такое поведение на себя. Попробуйте проиграть эту роль в воображении или с партнером. Проверьте, легко ли вам (или насколько сложно) перенять такое поведение? Возможно, вы поймете, как вы используете этого человека в качестве зеркала для ваших собственных, не признанных вами качеств.

«У меня был один коллега, которого я считал самодовольным, напыщенным и холодным человеком. Мы с ним постоянно пререкались, казалось, он никогда не слушает моих аргументов. Я считал его невыносимым.

После очередного разговора на повышенных тонах я проделал это упражнение. К своему удивлению, я обнаружил, что мне очень легко удастся играть его роль. Наконец я пришел к мысли, что во мне самом много самодовольства и высокомерия, — понятно, что признаться себе в этом было нелегко. Зная, что я чувствую, будучи таким, я начал понимать, какова жизнь моего сотрудника. Впоследствии без каких бы то ни было усилий с моей стороны наши отношения изменились и стали для меня если не удовольствием, то по крайней мере вполне терпимыми».

Очень легко обнаружить отрицательное в других, значительно труднее найти эти качества в себе. Раскрыть в себе «потерянные собственные составляющие» или «скрытые фрагменты личности» помогает осознание того, что именно мы не любим в других, и последующая проверка, не игнорируем ли мы похожие черты в себе.

Возможно также, хотя и менее вероятно, что мы похожим образом скрываем качества, которые на самом деле нравятся нам, но о которых мы как бы не научены думать. Исследуйте и эту возможность, делая следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ЕЩЕ ОДНО ОТКРОВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ

Представьте, что беседуете с восхитительным человеком. Постарайтесь точно определить, что в нем и в его поведении так нравится вам. А теперь поменяйтесь с ним местами, сыграйте его роль в воображении или с партнером. Проверьте, легко ли вам (или насколько сложно) перенять такое поведение; так вы, возможно, поймете, в какой мере используете этого человека в качестве зеркала для ваших собственных, не признанных вами качеств.

Избегание ответственности за то, кто вы есть, называется проекцией. Мы подробно обсудим это в главе об избегании. У вас есть выбор — перейти к седьмой главе сразу или следовать предлагаемой нами логике изложения.

Многие из способов, которые мы используем для избегания ответственности, отражены в нашем языке.

Вера определенным словам, вы верите в скрытый в них смысл. Если вы считаете что-то верным или неверным, истиной или ложью, вы верите в допущения, которые заключены в этих словах. Такие допущения, условности полны ловушек, но чаще всего они остаются незамеченными.

Фрэнк Герберт

Осознание того, как мы пользуемся определенными словами и как меняются эти слова, придает нам силу и помогает управлять собой. В частности, это можно наблюдать на примере использования слов, связанных с проявлением беспомощности.

УПРАЖНЕНИЕ 4. БЕСПОМОЩНОСТЬ

Начните несколько предложений словами «Я не могу...» Подумайте о том, что вы не способны сделать в данный момент своей жизни, включая действия физические (игра в хоккей или на скрипке) и умственные (решение сложного уравнения, приведение в порядок финансовых дел). Если это дается вам с трудом, скажите: «Я делаю это тупое упражнение». Как обычно, мы советуем прямо проговорить эти утверждения — наедине или с партнером. Быстро определите, что вы чувствуете при произнесении этих фраз. Постарайтесь запомнить громкость вашего голоса, свою позу, телодвижения или их отсутствие.

А теперь повторите те же утверждения, заменив слова «я не могу» словами «я не буду». Прodelывая это, старайтесь не оценивать содержание и смысл произносимого. Просто говорите — осознавайте при этом, что вы чувствуете, в каком положении находится ваше тело, как звучит ваш голос. Почувствовав, что забыли какое-то предложение, скажите «Я не буду помнить, что...» и прочувствуйте, что при этом происходит.

«В первый же раз, когда я сделал это упражнение, я начал понимать, что гораздо меньше ограничен в действиях,

чем я мог себе представить. Например, я сказал: «Я не могу играть на пианино», а когда заменил «не могу» на «я не буду», выяснил, что определенно могу играть, но всегда предпочитал направлять усилия в другую сторону. Полезно вспоминать этот урок в тех случаях, когда сравниваешь себя с кем-то более опытным и умелым».

Уходя от ответственности, мы чаще всего ведем себя так, будто не можем отвечать за себя. Алкоголик скорее скажет: «Я не могу перестать пить», чем «Я не перестану пить». В смысле поведения это скорее всего означает, что он мог бы бросить пить, остановив поднесение стакана ко рту. Но на каком-то уровне, сознает он или нет, весь его организм делает выбор в пользу пьянства.

Вместо того, чтобы воспринимать человека в качестве набора условных рефлексов и объекта для прихотей судьбы, гештальт-философия видит его как существо, всегда имеющее выбор. Удивительно, насколько легко такая перемена в восприятии и осознании себя приводит к заметным изменениям в поведении. Даже когда мы страдаем от боли, вызванной внешним источником, мы можем реагировать разными способами — принять эту боль, бороться с ней, жаловаться на нее или заниматься поисками избавления.

Конечно, поиск избавления от боли не есть единственный вариант, но если мы ищем — это наш собственный выбор, выражаемый действиями, сколько бы мы ни говорили о своей беспомощности. В некотором смысле невозможно избежать принятия решения и ответственность все равно лежит на нас.

Излишние обобщения с использованием неопределенных местоимений (например, «это» или «что-то») вместо личных «я» или «ты» — вот в чем чаще всего выражается использование языка для того, чтобы отказаться от собственной ответственности за сказанное и за то, к кому мы обращаемся.

УПРАЖНЕНИЕ 5. ОБОБЩЕНИЯ

Работая с партнером, опишите нечто ранее происходившее с вами с помощью слов «это», «кто-то», заменив ими

слова «я» и «ты». А теперь расскажите историю заново, вернувшись к личным местоимениям «я» и «ты».

Например:

«Бывает довольно неприятно, когда кто-то обнаруживает, что документы не готовы к сроку» замените на «Мне было довольно неприятно, когда ты обнаружил, что я не подготовил документы к сроку!»

Вы заметили разницу в качестве своего общения с партнером, когда использовали «я» и «ты» вместо «это» и «кто-то»? Когда мы решаемся принять ответственность за собственные чувства, мы заявляем о своей человечности и побуждаем других людей к ответу. Они могут не узнать нас или даже, воспользовавшись нашей человечностью, напасть на нас, претендуя на то, что сами безгрешны. Несомненно, бывают случаи, когда вы, говоря о ком-то другом, на самом деле описываете самого себя. Так или иначе, необходимо понимать, что у нас действительно есть выбор, как пользоваться словами.

Многие вопросы, особенно начинающиеся со слов «почему», маскируют утверждения или скрытые требования. Это удобная форма принятого в обществе сокрытия определенных чувств, которые легко было бы распознать, если высказать прямое утверждение. Например за вопросом: «Почему бы тебе не заняться сегодня обедом пораньше, дорогая?» может скрываться следующее: «Я очень голоден и хотел бы, чтобы ты подала обед». Но выбирая вопросительную форму, я пытаюсь избежать открытого конфликта, который, возможно, последует за прямым требованием.

Мы часто грешим, используя вопросы как способ постоянно просить помощи. «Как мне открыть эту банку?» или «Как ты сажаешь эту рассаду? » Более прямо то же самое можно выразить иначе: «Не откроешь ли ты эту банку? » или «Я хочу, чтобы ты посадила эту рассаду». Несомненно, некоторые вопросы могут быть вызваны просто потребностью в информации, но за бесконечными просьбами о том, чтобы нам рассказали, как сделать то или иное дело, прячется чувство беспомощности.

Человек, постоянно задающий вопросы, часто как бы находится в состоянии фрустрации. Вопрошающий все время требует ответов, а потому внимания к себе — как ребенок.

Если внимательно слушать задающего вопрос, может выясниться, что ему на самом деле не нужна информация или сам вопрос не нужен, или что пациент в некой части себя ленив... Подлинные вопросы легко отличить от надуманных — последние рассчитаны на то, чтобы заставить или упросить другого так или иначе нечто сделать определенным образом. С другой стороны, вопросы типа: «Как дела?» и «Осознаешь ли ты, что...» выражают истинную поддержку.

Левински и Перлз

УПРАЖНЕНИЕ 6. ВОПРОСЫ

В своей повседневной жизни попробуйте превратить некоторые из вопросов в утверждения или просьбы.

Например:

Вопрос «Почему ты хочешь выпить еще стаканчик, дорогой?» станет утверждением-просьбой — «Дорогой, остановись, я думаю, тебе уже хватит».

Когда прямое высказывание утверждений и просьб войдет в привычку — уменьшится и наша терпимость к бесконечным вопросам со стороны других людей. Одним из последствий могут стать перемены в некоторых взаимоотношениях. Из-за того, что привычка замены прямых утверждений вопросами столь характерна для нашей речи, глупо ожидать, что с изменением вашего языка изменится и язык окружающих. Отказаться от привычки задавать вопросы почти столь же трудно, как для курильщика отказаться от сигарет, сопутствующие огорчения тоже сравнимы.

Другим механизмом ухода от ответственности являются чрезмерные объяснения и самооправдания. Некоторые люди тратят всю жизнь на то, чтобы оправдываться, защищаться и объясняться. Поступки стоят больше слов, и пока мы не ста-

нем ответственными за то, что делаем на самом деле, а не за то, что нам кажется, будто мы делаем, мы будем жить в воображаемом мире, а не в том, что существует в действительности.

УПРАЖНЕНИЕ 7. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ и БЕЗЗАЩИТНОСТЬ

Закройте глаза и представьте, что беседуете с кем-то из близких вам людей. Вообразите, что чем-то его обидели.

А теперь вслух очень подробно расскажите, почему вы сделали то, что сделали, и как вы не собирались его обижать.

Как вам все это, когда вы это слышите?

Знакомы вам такие оправдания?

Часто ли вы оправдываетесь или может вы живете рядом с тем, кто много оправдывается?

А теперь просто сознайтесь, что обидели своего партнера (или человека, которого представляли себе). Возьмите на себя ответственность за то, что бываете таким вот резким и непредусмотрительным. Определите, что вы чувствуете по поводу того, что произошло: гордость, стыд и т.д. — что вы теперь чувствуете?

«С тех пор как занялся гештальтом, я все чаще замечаю, что реже стал оправдываться за свое поведение. Подозреваю, что моей семье не кажется, что я стал приятнее и , лучше (скорее, наоборот), но я ощущаю, что я стал более искренним сам с собой. Я веду себя Определенным образом, мои действия говорят сами за себя: частые извинения раньше служили прикрытием моей претензии на то, что я не столь уж противен, как иногда бывает».

Еще один способ уйти от ответственности — это старательная уравновешенность. Бывает, что люди чуть не лопаются от гнева, но говорят мягко, с улыбкой; чувствуя натиск своей сексуальности, они ведут себя подчеркнуто по-отечески или по-матерински.

УПРАЖНЕНИЕ 8. УРАВНОВЕШЕННОСТЬ

Заведите разговор с партнером или представьте себе беседу с кем-нибудь. Притворитесь, что вы разозлились. Затем, говоря вслух, выразите себя так, чтобы нейтрализовать превалирующую эмоцию. Некоторое время поэкспериментируйте с этим. Затем проведите эксперимент с разными чувствами — со злостью, грустью, сексуальным влечением и пр. таким же образом.

«В течение года я гасила свое негодование и чувство бешенства, которое вызывал мой муж тем, что внушал, как мне следует относиться к 10-летнему распущенному мальчишке, усыновления которого он добивался, потому что «мать бросила его». Пока Рой работал, я должна была сидеть дома, нам следовало играть роль добрых родителей этого монстра, который избивал наших детей и воровал их игрушки. Мне следовало безропотно проглатывать все это с улыбкой сквозь слезы. Я ненавижу этого ребенка и ненавижу своего бывшего мужа. Возможно, мы до сих пор жили бы вместе, если бы я не считала себя обязанной проглатывать то, что чувствовала тогда!».

Еще один способ использования языка для ухода от ответственности за сказанное — это использование слова «но». В содержащих это слово предложениях первая часть является часто попыткой уйти от ответственности за то, о чем говорится во второй.

УПРАЖНЕНИЕ 9. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «НО»

Обращайте внимание на то, в каких случаях вы используете «но» в разговоре. Попробуйте заменить его на слово «и».

Например, скажите после слов *«Я люблю тебя, но я ненавижу, что ты меня не замечаешь»* фразу:

«Я люблю тебя и ненавижу, что ты меня не замечаешь».

Эти чувства (любовь и ненависть) вполне совместимы, они совсем не обязательно исключают друг друга, и

нет никакой надобности сводить их к взаимоисключающим понятиям.

«Я сам отвечаю за себя — с тех пор как родители и учителя научили и сформировали меня. Мое поведение — это выражение того, кто я есть и что я чувствую. Я отвечаю и за то, как складываются мои отношения с другими».

Я знаю, что я — причина и источник
своей собственной враждебности.
За это в ответе не кто-то во вселенной,
а именно я.

Джон Энрайт



ГЛАВА 5

СПОСОБНОСТЬ ОТВЕТИТЬ

**Идея гештальт-терапии состоит в превращении
бумажных людей в настоящих.**

Фриц Перлз

Способность ответить миру зависит от осознания и принятия всех частей своего существа: именно не признанные нами части самих себя и обуславливают потерю способности , дать ответ. Поэтому в гештальт-терапии слово *ответственность* часто расширяется до значения *способности ответить*.

В повседневном языке *ответственность* обычно подразумевает некие моральные или этические императивы общества. В кратком оксфордском словаре читаем: «респектабельность, очевидная доверительность». И в результате констатация безответственности носит некий обвинительный уклон. Если мы, на чей-то взгляд, ведем себя ответственно, это значит, что наше поведение отвечает его ожиданиям, независимо от того, учитываются ли при этом наши собственные потребности. В таком обыденном понимании *быть ответственным* означает также соответствовать ожиданиям, которые чужды нашей собственной природе; быть *способным отве-*

тить, однако, означает, что мы можем выбирать, как ответить. Если мы способны к ответу в этом понимании, мы совсем необязательно и неизбежно бунтуем против диктата общества. Такое опасение обычно высказывается людьми, которые упрощенно трактуют гештальт-философию, как поведение «в соответствии только с собственными представлениями, без всякого учета каких бы то ни было чувств других людей». Но поскольку каждый из нас является частью общества и одновременно индивидуальностью, и у нас у всех есть значимые общественные потребности, существует надежда, что наш выбор не будет противоречить требованиям общества. Важно самоосознание существования Выбора как такового.

Следующее упражнение демонстрирует нашу *способность к ответу*, используя внутреннее и внешнее сенсорное осознание. Оно показывает возможности выбора нашего внутреннего поведения.

УПРАЖНЕНИЕ 1. СПОСОБНОСТЬ К ОТВЕТУ И НАПРЯЖЕНИЯ В ТЕЛЕ

Сидя в удобном кресле или лежа на полу, закройте глаза — пусть ваше сознание омывает ваше тело. Позвольте своему вниманию блуждать по телу, пока в сознании не всплывет зона дискомфорта, напряжения или боли. Сначала просто исследуйте это место без попыток изменить ощущения. Попытайтесь найти границы этого напряжения или боли. Определите мышцы, которые участвуют в создании этого напряжения. Для этого лучше всего постараться усилить дискомфорт или напряжение. Сделайте так несколько раз, и вы сможете почувствовать свою роль в вызывании напряжения. Как только это произойдет, вы станете способны ответить на эту боль (в смысле гештальт-терапии). И как только вы станете способны к ответу, у вас появится гораздо больше возможностей управлять своими собственными напряжениями и своим миром.

«Я чувствую себя отдохнувшим и расслабленным после 10—20 минут выполнения этого упражнения».

Итак, первым шагом в становлении *способности ответить* миру является обучение владению собственным телом и умению отвечать на его сообщения. Важным шагом на этом пути становится прояснение наших собственных потребностей и желаний. От их прояснения зависят возможности нашего удовлетворения в мире, где мы живем.

Познание — это открытие, что нечто новое возможно.

Фриц Перлз

С самого раннего детства у нас много потребностей, которые нужно удовлетворять, поскольку мы растем и развиваемся. Поначалу мы полностью зависим от других — тех, кто нам помогает. Но по мере того как мы «встаем на ноги», мы все больше берем ответственность за удовлетворение своих потребностей на себя. Или, другими словами, мы становимся способными ответить окружающему нас миру и проникнуть в него, чтобы получить то, что нам нужно. В то время как это происходит, мы открываем для себя разнообразные способы удовлетворения своих нужд. Но часто мы действуем так, будто многие из наших сегодняшних нужд необходимы для нашего выживания так же, как для ребенка необходимо быть накормленным. Мы отвечаем на угрозы лишения ощущением страха такой необычайной силы, которое больше соответствует нашим старым детским страхам. Например, принято считать, что такие привычные аспекты жизни, как работа, семья, машина, жизненно необходимы для поддержания нашего существования. Они, конечно же, важны и приятны. Тем не менее, потеря одного или нескольких из них отнюдь не означает конца жизни. Подобно этому потеря важного для нас человека или, например, зрения может означать существенные изменения в жизни, но сама жизнь так или иначе продолжается.

Если мы убедим себя в том, что наше выживание зависит от Материальных вещей, то можем стать одержимы идеей их сохранения. Тогда идея сохранения статус-кво отбирает у нас огромное количество энергии, которую можно было бы значительно плодотворнее использовать для удовольствия и полноценного участия в ежедневной жизни. Чем больше мы обременяем себя материальными вещами, которые считаем не-

обходимыми для нашего существования, тем больше мы теряем ощущение своей собственной свободы. И постепенно это обладание становится для нас бременем, а не радостью. Мы теряем осознание собственной ответственности за свое существование и перестаем осознавать, что сами выбираем, чем обладать и что накапливать. Это может привести к ощущению беспомощности, зависимости от окружения, к ощущению себя в роли пассивного исполнителя в пьесе своей жизни, а не автора и ее руководителя.

Следующее упражнение позволит вам сфокусироваться на своих потребностях прямо сейчас.

УПРАЖНЕНИЕ 2. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИ ПОТРЕБНОСТИ

Придумайте как можно больше предложений, начинающихся со слов «мне нужно...» Включите сюда все стороны своей жизни — физическую, эмоциональную, интеллектуальную и духовную. Теперь вернитесь к началу и замените слова «мне нужно» на «я хочу». Прислушайтесь к себе и отметьте различия в ощущениях, если они существуют.

«Слово «нужно» вызывает у меня ощущение беспомощности, исчезающее, когда я говорю «хочу». Прямо сейчас я нуждаюсь в поддержке, но чтобы мне ее удовлетворить, мне нужно попросить кого-либо словами «я хочу, чтобы ты поддержал меня». Если я найду человека, который сможет мне помочь, моя потребность будет удовлетворена, момент неуверенности пройдет, и я пойду по жизни дальше».

Нематериальные отклики со стороны других иногда столь же значимы и важны, как и материальные вещи, которыми мы обладаем. И возможно, сохраняя нечто, что мы считаем жизненно важным (например, одобрение старших), можно придти к нелепым и ущербным ситуациям. Так, можно сбиться со своего пути, демонстрируя другим, насколько мы успешны в достижении того, чего от нас ожидают. Временами такое

поведение может быть полезным и в высшей степени благоразумным, но в конечном счете оно становится саморазрушающим, поскольку энергия и внимание, которые могли бы быть использованы для достижения некой цели, расплываются на поиски одобрения. Кроме того, если мы ведем себя так, чтобы все время нравиться другим, можно заметить, что нам приходится постоянно себя контролировать и сдерживать свое поведение и потребности из страха, что кому-то где-то не понравится то, что мы делаем.

Следующее упражнение поможет вам почувствовать, насколько вы сдерживаете себя в том, чего хотите, из страха потери одобрения или популярности.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ОДОБРЕНИЕ

Мысленно представьте себе человека, чьей похвалы, признания или любви вам не хватает. Поговорите с этим человеком в своем воображении и расскажите ему, какими способами вы иногда пытаетесь все это получить.

Теперь представьте, что произойдет, если этот человек вам откажет.

Какова цена этих вечных попыток заслужить одобрение?

Чем вы рискуете, не получив одобрения?

Стоит ли цена риска? Что делает вас более живым?

По мере того как нам становятся понятны наши страхи и потребности, пришедшие из детства и те, что непосредственно относятся к настоящему времени, нашей задачей становится удовлетворение этих законных потребностей. По мере взросления мы обнаруживаем, что наши горизонты расширяются и что существует гораздо большее число способов удовлетворения потребностей, чем мы себе представляли. Так, например, можно заметить, что другие иногда занимают место наших родителей, ухаживая за нами и заботясь о нас. И теперь мы можем ответить им взаимностью. Некоторые люди из нашего окружения питают нас и тем самым удовлетворяют наши потребности. Другие же только кажутся к этому способными, но все происходит как-то не так и заканчивается тем, что мы недовольны, неудовлетворены или нам просто на-

вредили; такие люди, словами Келемана, являются для нас «токсичными». Способность избегать токсичных людей и находить тех, которые нас питают и нам приятны, является важным шагом на пути к зрелости. Даже если однажды мы уже сделали свой выбор друзей и любимых, у нас все равно остается право выбора: мы можем прямо попросить их сделать то, что нам нужно, или можем ими манипулировать.

Прямо просить других удовлетворить наши потребности — это рискованно: они могут отказать, в результате чего мы почувствуем себя задетыми, отвергнутыми или покинутыми. Если же мы будем манипулировать ими, то шансов оказаться отвергнутыми меньше, поскольку чаще всего манипуляции не осознаются. Но если удовлетворение наших нужд так или иначе задевает какое-либо из желаний другого, то он, являясь объектом нашей манипуляции, может случайно заметить ее и обидеться.

Непрямая манипуляция может принимать форму беспомощности, бесконечных вопросов, видимости обиды или других типов поведения, которые создают у того, кем манипулируют, ощущение, что тот, кто манипулирует, никак не может обойтись без его помощи. К несчастью, подобные попытки манипулирования другими людьми с целью достижения того, что кажется нам жизненно необходимым, часто входят в привычку и становятся бессознательными: манипулирование другими заменяет подлинное межличностное общение и подпитывает нашу зависимость от их ответа.

Наше стремление пользоваться манипуляциями уменьшается по мере того, как мы проясняем свои желания и начинаем осознавать разные способы их удовлетворения. При этом риск, заключенный в прямой просьбе, уменьшается настолько значительно, что мы решительно можем себе позволить выразить свою просьбу. Рискуя, мы позволяем себе стать более уязвимыми и именно поэтому более способными ответить.

Если я буду проявлять себя не заботясь о том, как отреагируют другие, то кому-то будет все равно, а кому-то — нет. Но кто сможет полюбить меня, если никто меня не знает? Я должен рискнуть или жить в одиночестве.

С. Корт

Хотя как индивидуальности мы должны взаимодействовать с другими людьми, чтобы удовлетворить свои потребности, но иногда мы становимся чрезмерно зависимыми и теряем способность стоять на своих собственных ногах и быть самостоятельными. Когда это происходит, мы теряем часть своей автономии и свободы действий.

Согласно Фрицу Перлзу, зрелость — это переход от поддержки со стороны окружающих к самоподдержке». Продолжение Нашего роста зависит от нашей способности поддерживать самого себя и использовать эту самоподдержку для того, чтобы найти поддержку в своем окружении. Нужно перемещаться между умением поддерживать себя и умением просить и принимать поддержку со стороны. Ничем не стесняемое движение между этими состояниями дает нам максимум свободы. Когда у нас есть выбор, мы несем ответственность за то, что выбираем в качестве источника своей поддержки — находится ли он внутри нас или в нашем окружении.

Теперь поэкспериментируйте со своими чувствами поддержки от окружения и зависимости. Шарлотта Роснер показала нам это прекрасное упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 4. САМОПОДДЕРЖКА ПРОТИВ ЗАВИСИМОСТИ

Договоритесь с партнером, кто из вас будет зависимым человеком, а кто - поддерживающим. Теперь оба встаньте, и тот, кто выбран зависимым, должен прислониться к поддерживающему; Позвольте человеку, который поддерживает ваш вес, сделать вам приятное и расслабьтесь, ощущая, как вас поддерживают. Тот, кто поддерживает, должен принять на себя вес того, кто к нему прислонился, и постараться, чтобы тому было удобно, насколько это возможно.

Постойте несколько минут в этом положении, пока тот, кто поддерживает, не начнет физически уставать. В этом положении оба человека взаимозависимы, и тот, кто исполняет поддерживающую роль, должен выразить свои чувства.

Например:

Тот, кто поддерживает: «О, я так устала. На самом деле я хотела бы, чтобы он стоял сам».

Зависимый: «Знаете, это так приятно, расслабиться в ее руках; очень похоже, будто я совсем себя не контролирую».

Тот, кто поддерживает: «На самом деле мне очень грустно оттого, что мне приходится держать весь этот вес. Почему бы ему самому не стоять на своих ногах?»

Зависимый: «Так приятно растянуться здесь. Я чувствую, что обо мне действительно заботятся».

Тот, кто поддерживает: «Мне и правда плохо от всего этого, и если ты не будешь стоять сам, я брошу тебя на пол».

Зависимый: «Пожалуйста, не бросай меня — я по-настоящему боюсь, что не смогу подняться».

Знакома ли вам какая-нибудь из этих ролей? Какую из ролей вы бы предпочли? Обсудите это со своим партнером.

Мы можем по привычке искать поддержки у окружающих, следуя правилам и прямо не отвечая за свои действия. Как госслужащие следуют законам правительства, так и мы можем жить, рабски следуя ожиданиям и правилам своих родителей. Если мы однажды вступили на эту дорогу, когда родители были еще живы, и получили от них за это некое вознаграждение — больше любви, одобрения или принятия — мы можем так никогда и не попытаться понять, чего же мы сами хотим от жизни, и лишь постоянно будем оправдывать ожидания своих родителей. Жесткое следование правилам или ожиданиям увековечивает нашу собственную беспомощность и в результате приводит к неподвижности и снижению спонтанности. Конечно, некоторые правила действительно непреложны. Например, езда на машине по правой стороне дороги предотвращает столкновение с другими автомобилями, и лично я предпочитаю следовать этому правилу.

«Указание помнить о правилах означает, что у каждого есть выбор — следовать им или нет; и если нет, то придется брать на себя ответственность за последствия».

В более личных аспектах своей будничной жизни мы должны осознавать свои нужды и желания и нести за них ответ-

ственность, а не пытаться следовать чьим бы то ни было правилам о том, чего бы нам *следовало* хотеть и в чем нуждаться. Например, если непосредственно сейчас я чувствую, что мне нужен кто-то, кто помассирует мне шею, то проще всего попросить об этом кого-то из окружающих. Позже мне может понадобится поесть, тогда я могу либо сам найти еду, либо попросить кого-то сделать это для меня.

Чем больше я способен к ответу, тем больше у меня возможностей обогатить свою жизнь и, пользуясь тем, что я человек, стать хозяином своей судьбы, более ясно осознать и получить от жизни то, что мне нужно. Я знаю себя всего, до конца, так что когда я вопрошаю мир: «Что ты от меня хочешь?» Сам Бог отвечает мне: «А что ты хочешь от Меня ? »

Суфий Сеинг



ГЛАВА 6

КОНТАКТ

Одинокие бабочки танцуют в воздухе,
пока не встретятся:
Какая застывшая пара!

Басе

Чтобы четко видеть происходящее, мы должны обладать способностью фокусировать зрение: без этой способности мир может казаться набором размытых красочных мазков. Для хорошей фокусировки необходимо четкое определение границ видимого нами предмета — так, чтобы он отделялся от остальных предметов, находящихся в поле зрения. Если сознание представить себе как прожектор, которым мы управляем по собственной воле, то высвечиваемый им объект есть «фигура», а неосвещенное пространство является «фоном».

Не все видимые феномены можно выделить из окружающего их фона; например, тигр в джунглях настолько сливается с фоном, что жертва не может его заметить. Так очертания тигра не замечаются обезьяной до тех пор, пока не становится поздно!

Между понятиями «возникающая из фона фигура» и «контакт» существует очевидная связь. Четко определенная фигура находится в *контакте* с фоном. Границы между фигурой и фоном определены.

Если они размыты, фигура *сливается* с фоном и перетекает в него. Например, когда дым выходит из сигареты, его сначала можно четко различить в окружающем воздухе: дым находится *в контакте* с воздухом. Когда же он поднимается вверх, его границы размываются, он сливается с воздухом, создавая туман — дым растворяется в воздухе, буквально сливается с ним. Контакт между двумя объектами можно определить как существование границ между ними. Когда границы размыты, происходит слияние, контакт уменьшается или ослабевает.

Такое понимание контакта и слияния является основой одной из моделей, которая описывает различные способы взаимодействия с собственным миром. Как и большинство других моделей поведения, она полезна лишь до определенного предела; если принимать ее слишком буквально, забывая, что это лишь модель (то есть упрощение), она может превратиться в нелепость, и следование ей может оказаться саморазрушающим. Мы надеемся, что с этой оговоркой работа с моделью будет вам полезна для расширения вашего понимания себя. Следующие упражнения служат для этого удачной отправной точкой.

УПРАЖНЕНИЕ 1. ФОКУСИРОВКА И ФИГУРА-ФОН

Остановите взгляд на чем-то, находящемся вне вашего тела, затем затуманьте взгляд так, чтобы потерялся фокус. Появится ощущение, что переднего плана нет и существует лишь фон. Продолжите эксперимент, используя напечатанный на этой странице текст. Расфокусируйте свой взгляд так, чтобы текст стал чередованием полосок белого и серого цвета; затем сделайте так, чтобы буква или слово снова оказались в фокусе. Обратите внимание на то, что до тех пор, пока границы между фигурой (буквы) и фоном (страница) неразличимы, невозможно понять, *что* вы видите.

Теперь обратите внимание на комнату, в которой находитесь, и повторите тот же эксперимент. Осознайте, каким образом ваше внимание выделяет фигуру из фона.

«Делая это упражнение, я испытываю удивление и возбуждение — подобно тому, как это было в детстве, когда я фокусировал диапроектор — настолько все окружающее становится многомерным и ярко окрашенным».

«Когда, глубоко задумавшись, я смотрю на комнату, где нахожусь, не обращая при этом внимания на окружающее, у меня формируется общее представление о комнате, но пока я не сфокусирую свой взгляд, мне не удастся ощутить размеры и цельность находящихся в комнате предметов. Когда я отчетливо вижу глубинные отношения, я знаю, что все мое внимание полностью обращено на то, что я вижу, и что я нахожусь в процессе полного зрительного осознания».

УПРАЖНЕНИЕ 2.. ФИГУРА-ФОН И ВЫБОР ФОКУСА

Попросите партнера что-нибудь рассказать. Пока он это делает, сфокусируйтесь на его голосе, затем на его теле," затем на невербальных изменениях, движениях, выражении его лица, потом вернитесь к звучанию его голоса. Обращайте внимание на все, о чем говорит партнер, фокусируясь на них по очереди.

«Концентрируя внимание таким способом, я настолько возбуждаюсь от того, что вижу и слышу, что теряю нить рассказа: это оказывается не столь уж важным, потому что четкое видение партнера становится намного интереснее».

Чтобы ясно видеть объект, он должен иметь четкие границы. Чтобы увидеть себя, мы должны выяснить свои собственные границы — буквальные и метафорические. Следующее упражнение поможет вам определить ваши буквальные границы.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ВАШИ ГРАНИЦЫ С МИРОМ

Попытайтесь разграничить себя и свое окружение. Проверьте, где грань между вашей кожей и миром. Это и есть

ваша физическая граница. Садясь, проверьте, как вы чувствуете свои ягодицы на стуле. Стоя, проверьте, как ваши ноги касаются земли. Как вы ощущаете границу? Можете ли разграничить мир, в котором живете, и собственное тело? Пройдитесь по всему своему телу и осознайте, где начинаетесь вы и где заканчивается окружающий мир.

«Чувственное упражнение — кожа зудит, и мне хочется соприкоснуться своими границами еще с чьими-нибудь».

Ощущение своих физических границ связано с четкостью нашего самоопределения. Вы, возможно, заметите, что это упражнение помогло вам сконцентрировать внимание на том, кто вы, и том, в чем вы отличаетесь от окружающего мира. Один из наиболее эмоциональных ответов на вопрос коана Дзен «Кто вы?» — это резкий удар в грудь. Как «дух», так и «тело» — это абстракции одной конкретной сущности — вас.

Мы — уникальные индивидуальности и одновременно мы — часть человечества. Наша способность сближаться с другими зависит от признания нами этой общности и включает в себя соотнесение с чувствами других людей. Последнее часто выражается словами «Я правда знаю, что ты чувствуешь» или «Да, я иногда чувствую то же самое». Чтобы соотнести свои ощущения с чувствами других людей, необходимо, чтобы различия стали размытыми. Люди с четким восприятием себя не считают это опасным: те, кто имеет смутное представление о себе, могут вдруг ощутить потерю контроля и беспокойство. Их возникающие при этом чувства обычно осознаются не как результат более слабого ощущения границ или более низкого самоопределения, а описываются как страх быть слишком связанными с другими. Таким образом, способность сблизиться с другими людьми включает самоопределение, выделение себя из окружающих, а также определение границ между собой и ними. Эти границы являются не барьером, а линией демаркации между тем, где «я» нахожусь под управлением себя, и тем, где «вы» находитесь под управлением себя.

Наши границы должны определяться не просто как «я хозяин самому себе»; их необходимо определить таким образом, чтобы суметь отличить свои потребности от потребностей тех,

кто рядом. Это не всегда очевидно; чрезмерное отождествление между мужем и женой, родителями и ребенком, работником и работодателем довольно распространено и происходит, когда потребности одного из людей смешиваются с потребностями другого. Проблемы появляются, если потребности двоих различны. Более того, чрезмерное отождествление или неполное разделение могут привести к неудовлетворению потребностей обоих партнеров: это как муж и жена, которые однажды вечером оказались на балете, потому что каждый из них думал, что другой хочет этого!

Следующие упражнения позволят вам четко выяснить границы между собой и партнером путем исследования ваших различий и сходств. Эти упражнения можно выполнять как с реальным партнером, так и с воображаемым.

УПРАЖНЕНИЕ 4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СВОИХ ГРАНИЦ С ДРУГИМИ

Поспорьте с партнером, расскажите ему (или ей), в чем вы различаетесь между собой. Потратьте некоторое время на то, чтобы обдумать все эти различия, будьте при этом столь детальны, насколько это возможно. Используйте различия, чтобы почувствовать границы между собой и партнером.

«Я ощущаю себя отчетливо очерченным — я осознаю, что могу видеть своего партнера с большей остротой, чувствую возбуждение от осознания того, что это другое, отличное от меня живое существо и что я не одинок».

УПРАЖНЕНИЕ 5. ИССЛЕДОВАНИЕ ВАШЕГО СХОДСТВА

Теперь потратьте некоторое время на то, чтобы подумать о ваших сходствах с партнером, обсудите с ним, в чем вы похожи. Сравните ощущения при обсуждении ваших сходств. Осознаете ли вы, в чем разница ощущений, испытываемых вами при выполнении этого и предыдущего упражнений?

«Я чувствую себя слегка расслабленным и не таким возбужденным, я спокоен и мне даже скучно; в этом нет ничего нового, нечего исследовать».

Далее дается несколько новых понятий, сопровождающихся образами. Они показывают четыре способа, с помощью которых люди общаются друг с другом.

Исследование различий вызывает больше эмоций, чем беседа о сходствах, поскольку существование и суть последних обычно не является секретом. Однако если вы действительно многое обсудите со своим партнёром и достаточно полно сверите ваш общий опыт и свойства, вы можете обнаружить, что и в случае такого разделения чувств между вами существуют отчетливые различия. Все знают, что такое горе, но испытывают его по-разному.

У иудеев есть пословица: «Если бы мы были абсолютно одинаковы, один из нас был бы не нужен».

Когда мы беседуем о сходствах, мы размываем границы между нами. Теряя осознание различий между собой и другим или между собой и миром, теряя ощущение границ, мы как бы находимся в состоянии слияния. Ощущение слияния часто становится чем-то мистическим; большинство из нас слишком боятся потери собственных границ, чтобы позволить себе пребывать в этом состоянии. Наиболее часто встречающееся состояние слияния (со значительно ослабленным осознанием границ) — это момент Оргазма в любви, однако даже в этот момент боязнь слияния может блокировать близость, снизить возбуждение и ухудшить ощущения.

«Когда я засыпаю, я осознаю, что мои границы становятся все более размытыми, я как бы растворяюсь. При пробуждении я снова начинаю четко осознавать свои границы — где кончается мир и где начинаюсь я».

«Обращая внимание на различия между нами, я могу находиться с *тобой* в непосредственном *контакте*».

Следующее упражнение поможет вам начать исследование различия между контактом и слиянием с партнером.

УПРАЖНЕНИЕ 6. РАЗНИЦА МЕЖДУ КОНТАКТОМ И СЛИЯНИЕМ

Вы с партнером оба держите руки поднятыми примерно на уровень плеч, ладони обращены друг к другу. Похлопайте руками об руки партнера и отметьте, что вы чувствуете. Сделайте это несколько раз, каждый раз приговаривая: «Я от тебя отличаюсь!» Почувствуйте контакт; почувствуйте различия между вами. Теперь ваши границы, очевидно, достаточно четко определены.

Отдохните немного и затем посмотрите на своего партнера.

Не разговаривая, медленно повернитесь друг к другу и положите руки друг другу на плечи. Если вам удобно, приблизьтесь так, чтобы можно было положить головы друг другу на плечи и соприкоснуться верхними частями туловища. Как только почувствуете, что вы готовы, начните тихонечко жужжать. Через пару минут вы почувствуете, как вы растворяетесь в партнере: это и есть слияние. По возможности не позволяйте самосознанию препятствовать этому. Если же это происходит, отодвиньтесь друг от друга и обменяйтесь ощущениями от упражнения. Отметьте различия между состояниями контакта и слияния с партнером. Контакт с другим живым существом или миром основывается на четком восприятии себя. Но мы в известном смысле так или иначе меняемся в зависимости от места, времени, людей, с которыми находимся вместе, от того, как мы себя чувствуем. Это и есть та нескончаемая способность изменяться, которая означает «быть живым».

Поэтому, чтобы в любой момент иметь возможность находиться в контакте, нам следует знать, что мы в этот момент чувствуем и кто мы такие.

Поскольку невозможно одновременно осознавать две вещи, например, самого себя и кого-то еще, мы должны на некоторое время уходить внутрь самих себя, проверяя, что же мы чувствуем. Этот процесс называется *уходом в себя*, и пока мы не научимся управлять балансированием между контактом с окружающим и погружением в себя, мы не поймем, *кто* контактирует с окружением. Следующее упражнение поможет вам это прочувствовать.

УПРАЖНЕНИЕ 7. КОНТАКТ И УХОД В СЕБЯ

Работая с партнёром, установите контакт глазами, не разговаривая и не погружаясь в себя. Если вы работаете в одиночестве, оглянитесь и войдите в контакт с окружающим, затем погрузитесь в себя. Побудьте внутри (во внутренней зоне), используя фразу «сейчас я осознаю...» для описания всего, что находится под вашей кожей. Старайтесь не переходить в среднюю зону или в воображение. Когда вам станет ясно, *кто* вы есть, выйдите из внутренней зоны и снова установите контакт с партнером или с окружением. Поэкспериментируйте немного с ритмом: контакт — уход в себя, контакт — уход в себя. Не пользуйтесь словами, это невербальное упражнение.

Для того, чтобы достичь хорошего контакта с миром и с людьми, мы должны время от времени уходить от внешнего контакта и устанавливая контакт с самим собой. Затем, освеженными, мы можем снова позволить себе выйти в мир. Способность балансировать и перетекать между состояниями контакта и ухода (от окружения) дает силу и удовлетворение. Многие, однако, не знают, как полностью уйти в себя. Они уходят лишь наполовину — поочередно находясь то в состоянии фантазии, то возвращаясь к проблемам своего окружения, не зная на самом деле, что происходит во внешнем мире или у них внутри. Этим они загоняют себя в неопределенное состояние, когда сознание расплывлено между тремя зонами, и потому они не имеют четкого представления и хорошего контакта ни с одной из этих зон.

Поскольку здесь уход в себя означает контакт с самим собой, наша способность к полному погружению в себя (внутренний контакт) улучшает наши способности и к внешнему контакту. Контакт подразумевает осознание внутренней и средней зоны.

Уход в себя, однако, не подразумевает «пунктира на границах», то есть такого состояния, в котором мы теряем осознание своих границ и в результате — чувство себя: в таком состоянии о нас можно было бы сказать, что мы слились с окружением.

Такой способ слияния имеет мало преимуществ перед истинным уходом в себя. Хотя слияние часто достигается из средней зоны, мы советуем, чтобы поначалу при уходе в себя вы делали это только во внутренней зоне. Для иллюстрации сложности сказанного и ощущения разницы между уходом в себя и слиянием, проделайте следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 8. УХОД В СРЕДНЮЮ ЗОНУ

Пытаясь уйти в себя, сознательно позвольте своему воображению убежать вместе с вами: подумайте немного, пофантазируйте, помечтайте. Затем погрузитесь в захватывающую книгу. Через некоторое время вы сможете обнаружить моменты, когда вы «забываетесь» и теряетесь в том, что происходит внутри и вокруг вас. Отметив это, сконцентрируйтесь на внутренней зоне, используя фразу «сейчас я осознаю, что...» Почувствовали ли вы разницу этих двух моделей вашего опыта?

Большинство людей находят, что действия в средней зоне не столь волнуют и возбуждают, как происходящее во внутренней и внешних зонах, потому что обычно это способ повторения и «пережевывания» уже известного; однако мы можем использовать среднюю зону для того, чтобы обнаружить, не отсутствует ли в данной ситуации и в данный момент времени нечто нам необходимое.

УПРАЖНЕНИЕ 9. ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ В ОКРУЖЕНИИ?

Войдите в контакт с партнером, затем уйдите в себя. Дайте волю фантазии. После того, как ваша фантазия разовьется, переведите внимание снова на «здесь и сейчас», сравните вашу фантазию с существующей реальностью. Вы обнаружили, что чего-то не хватает? Что можно сделать для того, чтобы внести то, чего не хватает, в реальную ситуацию. Хотите ли вы рискнуть?

«Разговаривая с людьми, иногда я замечаю, что мое внимание рассеяно и я не слушаю человека по-настоящему. Если я позволяю себе заметить, в какую сторону направлены мои фантазии, обычно я лучше осознаю, чего же мне не хватает в моем теперешнем существовании. И тогда мне становится легче избавиться от скуки — я могу попытаться изменить что-то в своих теперешних взаимодействиях или уйти на какое-то время в свои фантазии».

Контакт, слияние и уход в себя можно использовать для описания своих отношений с другим в любой момент времени. Эти способы отношений можно рассматривать в форме континуума: от ухода в себя к контакту, затем к слиянию. Вы можете уйти в себя и быть полностью сконцентрированным на себе; затем, после того как вы откроете глаза и попытаетесь войти в контакт с партнером, наступает момент, когда вы видите партнера и осознаете различия между вами. Если контакт слишком продолжителен или если вы двигаетесь навстречу партнеру, чтобы обняться, появляется стремление к растворению в партнере и потере границ между вами. В этот момент вы сливаетесь с партнером, и если вы теряете ощущение самоопределения, вы теряете и контакт с партнером. Если вы пребываете в слиянии без границ, а не в контакте, возбуждение от подлинного контакта медленно умирает.

Одной из особенностей этого континуума является возбуждение, которое мы испытываем каждый раз при переходе через контакт. Это такие моменты, когда мы рискуем больше всего. Мы инициируем контакт, но что будет, если нас отвергнут? Некоторые люди боятся рисковать и сами себя останавливают от установления контакта с другими. Они уходят в себя, прячутся за своими ролями, «характерами», которые создали, и идут на риск установления контакта лишь чтобы проверить, что их роль принята. Люди, погрязшие в ролях, редко имеют много контактов или волнений. Ведь в роли риск невелик. Общение же предполагает хороший контакт, способность выдерживать слияние и умение уходить в себя. Это риск жить!

Чтобы попытаться исследовать континуум уход—контакт—слияние, сделайте следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 10. **УХОД В СЕБЯ - КОНТАКТ - СЛИЯНИЕ**

Работая с партнером, побудьте некоторое время во внутренней зоне. Когда вы будете уверены в том, как вы себя чувствуете, откройте глаза и войдите в контакт с партнером — быстро и без слов. Затем осторожно придвиньтесь друг к другу и, если это вам приятно, обнимитесь. . Позвольте себе Слиться с партнером. Через некоторое время осторожно разъединитесь так, чтобы не касаться друг друга.

Еще раз установите контакт с партнером, невербально. И в завершение снова уйдите в себя.

Повторите этот цикл 2—3 раза, обращая внимание на тот момент, когда вы решаете перейти от слияния к контакту. Чувствуете ли вы волнение, возбуждение в этот момент?

Если вы работаете без партнера, постарайтесь найти такую ситуацию, в которой вы можете потеряться в своем окружении.

«Сидя в теплой ванне или слушая музыку, я могу позволить себе раствориться в окружающем мире, теряя ощущение себя. В этих случаях мне удается вернуться к контакту, если я нарушаю статус-кво, включая холодную воду или уменьшая громкость».

Возбуждение от контакта может быть не только приятным чувством, но может принимать и форму тревоги. Испытали ли вы нечто похожее, делая это упражнение?

Чтобы быть способными отстаивать свои права, вы должны быть способны рискнуть, входя в контакт с другими. Вы должны определить, чем вы отличаетесь от них и чем ваши потребности в этот момент отличаются от потребностей другого. Если вы всю жизнь будете избегать качания лодки, она никогда не перевернется, но при этом может и не продвинуться в нужном вам направлении. Принимая чашку с отвратительным кофе, вместо того чтобы потребовать другую, мирясь с нападками других людей или пытаясь никогда не показывать своих нужд,

можно придти к рабству или полному уходу в себя. Самое большее, на что вы можете в таком случае надеяться: что кто-то угадает, чего же вы хотите, и выполнит ваше желание.

Иногда случаются такие браки, когда женятся люди, всегда «прекрасно чувствующие себя в одиночестве». Даже ненавидя друг друга годами и не исполняя никаких желаний друг друга, они и слова поперек не скажут. Это очень трудно, чтобы наши потребности были встречены другим человеком, если мы с ним не находимся в контакте.

Независимость включает в себя знакомство со своими потребностями под своим собственным контролем и руководством; но с ними нельзя полностью познакомиться, если мы ушли в себя или находимся в слиянии. Ребенок до своего рождения находится в состоянии слияния со своей матерью. Во время родов он отделяется от нее и входит в контакт с ней и с миром. Через этот контакт мало-помалу ребенок и учится понимать себя и мир и постепенно становится независимым.

Чувство себя, связанное с независимостью, приходит к нам в результате контакта с миром и обусловленного этим контактом четкого определения, где кончаемся мы и начинается мир.

Следующее упражнение поможет вам определить ваше понятие себя.

УПРАЖНЕНИЕ 11. Я? ЧЕТКО ИЛИ РАЗМЫТО?

Работая с партнером, спросите его: «Кто ты есть?» Спросите его не менее десяти раз, затем можете поменяться ролями. Спрашивающий должен задавать вопрос по-разному - меняя тон, делая ударение на отдельных словах, меняя громкость и скорость, с которой задается вопрос. Независимо от того, что И как отвечает партнер, повторяйте вопрос.

Повторяйте упражнение до тех пор, пока не надоест. Обычно хватает десяти минут.

Контакт — это признание различий.

Фриц Перлз



ГЛАВА 7

ИЗБЕГАНИЕ

Это потрясающе — чувствовать себя на грани возможности действительно узнать другого человека! Разве такое бывает? Я не уверен... Мы так наполнены страхами отвержения и претензиями, что едва ли понимаем, то ли мы себя обманываем, то ли доверяем себе.

Из всех свойственных людям опасений, наибольшее их число происходит из наших фантазий друг о друге. Может мы друг друга выдумываем?

Бeverли Аксельрод

Что мог бы поведать нам дикий куст, мягко касаясь и задевая за ставень.

Сесии

Гештальт-подход к жизни включает в себя бытие самим собой, даже если это связано с риском. Каждый раз, когда мы избегаем переживаний или выражения того, кто мы есть, какая-то часть нас самих умирает. Только осознавая, кто мы есть и свое отношение к постоянно меняющемуся окружению, мы можем быть способны в каждый момент времени гибко

ответить на полученный опыт. Однако зачастую по старой привычке мы избегаем возможности увидеть, кто мы есть и что происходит вокруг нас.

Некоторых ситуаций, возможно, и следует избегать (например, драки с выпивохой, чей крик в соседнем номере гостиницы не дает нам уснуть), и хотя выбор может делаться осознанно, мы все же пытаемся уклониться от самовыражения (в данном случае — крепких слов в адрес ночного хулигана). Хроническая боязнь выразить свои чувства ведет в свою очередь к снижению самой способности их выражать и к расстройству.

Это заложено в нашей природе человеческих существ, нам свойственно выражать себя и свои чувства. Это, конечно, не означает, что каждый раз, ощущая злость, я должен немедленно ее выразить. Иногда этого делать как раз не стоит. Но если я привычно избегаю выражения своих чувств, я отказываюсь от части самого себя, очевидно, я даже могу потерять осознание того, что я зол, и таким образом стать гораздо меньше злым, чем мог бы быть. Кроме того, моя злость так или иначе найдет выход наружу, например, в виде скрытой враждебности к другим людям или саморазрушающих действий. Более продуктивной, как мне кажется, альтернативой является искренность с самим собой и попытка осознать как свою злость, так и собственный выбор — выразить ее или нет.

В предыдущих главах книги мы обсуждали то, что наша жизнь включает постоянное перетекание сознания от одной фигуры к другой. Наша способность осознавать свой потенциал, исследовать и расширять свое творчество зависит от нашей способности открыться этому потоку и отвечать ему. Чем больше мы препятствуем своему развитию, тем больше сфер своего существования мы вычеркиваем. Поэкспериментируйте с этим процессом и обратите внимание на те способы, которыми вы мешаете своему осознанию прямо сейчас.

УПРАЖНЕНИЕ 1. СОЗИДАНИЕ И РАЗРУШЕНИЕ

Начните с состояния «творческого безразличия», попробуйте осознать какую-либо физическую потребность, которая приходит вам в голову — например, вы можете

захотеть поменять положение тела на более удобное или почесаться, или утолить жажду. Пусть эта потребность разовьется в сильное образование «фигура—фон». Затем позвольте себе удовлетворить свою потребность (пошевелитесь, почешитесь, напейтесь), что по гештальту означает разрушение образования «фигура—фон». После этого вернитесь к исходной точке творческого безразличия, пока другая фигура не начнет всплывать для вас из глубины ваших ощущений.

«С некоторыми фигурами приходится возиться дольше, чем с другими. Прямо сейчас я опустошен и хочу спать. Я представляю себе, что до тех пор пока я не отдохну, моя опустошенность будет на переднем плане моего внимания».

Избегание наступает тогда, когда фигура должна была бы быть выделена из фона, и вдруг «что-то происходит». Каким-то образом блокируя свое осознание, чтобы избежать обусловленных происходящим неприятных ощущений/ассоциаций/видений, мы не даем фигуре четко сформироваться. Наша способность чувствовать мир тем самым снижается, потому что мы не видим неких вещей явно или не видим их вовсе; у нас будто темные пятна в глазах. Например, обсуждая какую-нибудь эмоциональную тему с партнером, вы вдруг можете обнаружить, что в некоторые моменты вы перестаете ясно слышать и начинаете просить собеседника повторить все, что он сказал. Представьте себя на другом краю ситуации, постарайтесь вежливо отказаться от повторения того, что вы сказали, и проверьте, что услышал ваш собеседник, попросив его представить себе то, что вы сказали. Вы будете поражены, насколько часто на самом деле они слышат четко.

Я обнаружил удивительное средство от многих видов глухоты, оно называется — «похвала».

Идрис Шах

Избегая фокусировать свое сознание, тем самым мы не позволяем себе полностью быть в контакте со своим окружением. Не понимая того, что же на самом деле происходит, мы

ограничиваем свою способность отвечать своему окружению соответствующим образом.

Существует множество способов, которыми мы пользуемся, чтобы избежать видения самих себя и мира, в котором живем. Все эти способы взаимосвязаны. В целях обучения полезно рассмотреть и обозначить каждый из механизмов по отдельности. Здесь мы рассмотрим механизмы проекции, интроекции, ретрофлексии и дефлексии. Слияние, как один из способов избегания, было описано ранее.

При проекции я отношусь к части себя так, будто это часть окружения.

При интроекции я отношусь к части окружения так, будто это часть меня самого.

При ретрофлексии я поступаю с собой так, как мне хотелось бы поступить с окружением!

По Исидору Фромму

Один из самых распространенных способов избегания называется *проекцией*. Когда мы используем этот способ избегания, мы видим в окружающих черты, которые отрицаем в самих себе.

УПРАЖНЕНИЕ 2. ПРОЕКЦИЯ

Выберите любой предмет, который только что попался вам на глаза — стул, украшение, машина, дерево — и отождествитесь с ним. Позвольте себе идентифицироваться с объектом и «стать» этим объектом, исследуйте свое существование и свои отношения с другими объектами в вашем окружении. Вы больше выиграете от этого эксперимента, если будете говорить вслух и обращать внимание на наиболее очевидные и самые простые аспекты предмета. Не интерпретируйте и не пытайтесь делать «многозначительные» выводы, просто продолжайте осознавать, как меняются ваши чувства по мере того, как вы говорите.

Вот, например, отклик на «бытие» в качестве красного хромированного стула: *«Я тяжелый и блестящий, я жест-*

кий, меня нелегко сломать, на мне удобно и мягко сидеть. Мне нравится отдыхать на этом мягком ковре».

«Делая это упражнение вместе с группой людей и описывая один и тот же неодушевленный предмет, я всегда удивляюсь и восхищаюсь множеством и разнообразием получаемых откликов».

Конечно же, неодушевленные предметы не имеют чувств! Правда и то, что из великого множества качеств, присущих предмету, вы выбрали лишь несколько свойств. (Если вы в этом сомневаетесь, сравните свои слова с теми, что произнес ваш друг, независимо от вас проводивший эксперимент с тем же предметом.) Ваше описание стула оказывается во многом описанием самого себя. Этот механизм похож по своему действию на технику свободных ассоциаций в психоанализе. Обычно мы весьма неохотно признаемся в собственной жесткости и твердости: однако мы не столь тщательны в самооправдании, когда пытаемся быть стулом, и признания проскальзывают почти неосознанно. При обнаружении непризнаваемых черт характера или чувств хорошим ключом может служить чувство смущения или самосознание (сознание себя!) в тот момент, когда эта черта или эмоция вербализуются.

В обычной жизни проекция чаще всего проявляется во время наших контактов с другими. Этот механизм действует следующим образом:

1. Иногда я чувствую, что меня критикуют.
2. Однако поскольку я не признаю, что могу быть критичным и осуждающим (я слишком хорош для этого!), я не могу согласиться и с тем, что могу критиковать сам себя.
3. Тем не менее, я определенно чувствую неудобство от того, что меня кто-то критикует, и поэтому должен расположить источник критики вне себя.
4. Я проецирую, или выбрасываю эту черту наружу, в мир, и начинаю обороняться от «вашего» критицизма.

Так мы искажаем мир. Мы оказываемся не способными увидеть свою собственную сущность и ошибаемся в определении сущности других. Следующее упражнение может позволить вам исследовать этот способ избегания себя.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ПРОЕКЦИЯ НА ЛЮДЕЙ

Подумайте о ком-нибудь, чье поведение не нравится вам. Поставьте пустой стул напротив себя и представьте, что этот человек сидит на нем. В течение некоторого времени старайтесь сформировать его образ. Посмотрите, как он сидит, во что одет, каково выражение его лица и как он разговаривает с вами. Обратите особое внимание на то в его поведении, чего вы не любите.

Теперь представьте, что вы и *есть* этот человек, и начните вести *себя* так, как вам не нравится. Приложите усилия, чтобы быть точно таким, каким вы представляете себе этого человека. Потом постепенно попробуйте приспособить его поведение к своему стилю.

Если вы работаете с партнером, попытайтесь обращаться с ним так же. Если вы одни, используя такое поведение, побеседуйте в своем воображении с кем-нибудь из вашей жизни.

«Это довольно больно и приводит меня в состояние шока, когда я осознаю, что именно я, а не мой адвокат, в котором наблюдаю скрытность, подспудно скрываю раздражение под маской вежливости».

Даже понимая себя, мы можем неясно видеть окружающий нас мир. Люди, все время видящие жестокость и пагубность внешнего мира, могут подавлять эти черты в себе. Открыв в себе те качества, которые мы принимаем с большим трудом, мы сможем увидеть эти качества в других, только если они действительно присутствуют.

Вы ненавидите себя, а думаете, что это я.
Проклятые проекции!

Фриц Перлз

«Хотя я могу спроецировать свою злость на кого-то другого и получить искаженное представление о его злости, я могу ощутимо чувствовать, что он зол. Но если я не возьму на себя ответственность за свою злость, может возникнуть ненужная конфронтация, особенно если тот

человек, на которого я спроецировал свою злость, тоже отрицает свою. Представьте себе картинку: мы оба гневно кричим друг другу, что зол *другой!*»

Чаше мы проецируем «отрицательные» свойства, но то же самое может происходить и с «положительными», «хорошими» качествами. Их тоже нужно переоценить прежде, чем наше восприятие себя и других сможет проясниться. Вы можете исследовать, в какой степени вы проецируете свою силу духа, мощь и таланты на других, повторив предыдущее упражнение, но поменяв недолюбливаемого вами человека на того, которым восхищаетесь. Мы уже предлагали пару похожих упражнений, называемых «откровенное признание».

Если я не осознаю свой характер и неискренен сам с собой, то так или иначе я буду проецировать часть себя на других, чтобы не признаться в том, что эта часть у меня есть. И наоборот, взяв ответственность на себя, я смогу принять эту часть, выделив ее в качестве фигуры из фона остальных собственных составляющих. Тогда я могу сделать выбор, пользоваться ли ей и выражать ли это свое качество. Тем самым я лучше управляю своим существованием.

«Полезный ключ к тем моментам, когда я проецирую себя на других, — это когда я обнаруживаю, что сильно реагирую на некоторые черты людей, в то время как другие их не замечают вовсе. Тогда я начинаю подозревать, что слеп ко всем другим моделям поведения, которыми этот человек несомненно должен обладать».

И в то же время, как и большинство других аспектов человеческого поведения, механизм проекции может быть для нас очень ценным. Например, интуиция основана на тщательной проекции, потому что мы никогда не сможем *прямо* и непосредственно почувствовать, что чувствует другой. Мы зависим от множества поведенческих сигналов, и некоторые из них, несомненно, лежат ниже уровня нашего сознания. Так, выражение эмоций кем бы то ни было является пусковым механизмом для вызывания похожих чувств внутри нас, и с помощью знания того, что мы чувствуем сами, мы догадываемся, что чувствует другой. Этим определяется наша способность сопер-

живать друзьям, предвидеть поведение коллег или даже перебывать ставку партнера при игре в покер, — все это невозможно без тщательной проекции.

Другой механизм, с помощью которого мы вмешиваемся в естественный цикл формирования и разрушения гештальта и тем самым снижаем свою способность гибко отвечать окружающему миру, это так называемая *интроекция*.

Буквально интроекция означает — «вбирание внутрь». Это понятие используется для описания процесса, когда чьи-то мнения и оценки принимаются без разбора, подобно тому, как маленький ребенок впитывает знания от окружающих. В определенной мере мы должны научиться этому способу впитывать все, что дают, без вопросов, подобно глотающему молоко ребенку. Это процесс неразборчивости, поглощения, принятия на веру.

Подрастая, ребенок должен больше трудиться для получения еды, ему надо жевать и пережевывать ее до того, как проглотить. Это действие, называемое ассимиляцией (усвоением), отличается от интроекции тем, что включает разрушение и реорганизацию. Однако некоторые люди никогда полностью не научаются агрессивному поведению, которое необходимо для ассимиляции, и продолжают просто впитывать (поглощать) мнения своих родителей, а позже общества и других людей так же, как сначала просто впитывали (поглощали) материнское молоко — пассивно и без сомнений.

Они принимают идеи, мнения и все аргументы других людей, не пользуясь при этом собственными аналитическими способностями. Такие люди не пережевывают идеи других до того, как их проглотить: они скорее проецируют внутрь, чем ассимилируют. Преимуществом такого поведения является отсутствие необходимости брать на себя ответственность за то, во что верит человек: подобное поведение не требует усилий, поскольку позволяет сослаться на других. Недостатком такого поведения, однако, является опасность стать не способным гибко соответствовать собственным (подлинным) потребностям и желаниям. Такие люди вязнут, пытаясь следовать мнениям других людей или даже представлениям, характерным прошлому. Они стараются вести себя так, как это «следовало бы» де-

лать, и постоянно заставляют себя быть не теми, кем они *на самом деле* являются.

Перлз в книге «Эго, голод и агрессия» показал психологические аналогии между нашим поведением и способами поглощать и переваривать пищу. Об интроекции в таком контексте можно сказать, что мы давимся (жадно хватая пищу) мнениями и суждениями окружающих без предварительного их пережевывания (переработки), а потому и не можем усвоить и интегрировать их.

Подобно тому, как мы разглядываем пищу до ее проглатывания, нам следует быть осторожными и с принятием чужих мнений и суждений. Иногда нас тошнит от проглоченной неподходящей пищи (по причине ее несвежести или из-за того, что мы недостаточно ее прожевали); точно так же мы должны быть готовы вырвать, выплюнуть и пересмотреть идеи и мнения, которые уже были нами проглочены.

Будучи детьми, мы узнаем, что из-за непослушания родителям можем оказаться отвергнутыми ими. Обычно мы связываем это со страхом, что родители могут нас покинуть. Поэтому часто мы ведем себя так, как нам говорят, но с четким пониманием, что наше послушание существует только под принуждением.

На нас давят, чтобы мы вели себя определенным, принятым образом, и при этом создается видимость, будто это наш собственный выбор, так возникает установка, которая хоть и чужда нам, но все же достаточно сильна, чтобы мы сохраняли желаемое поведение. Мы сливаемся с ним и продолжаем его демонстрировать, даже если оно не согласуется с тем, кто мы есть. Для того, чтобы открыть для себя феномен интроекции, проделайте следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 4. ИНТРОЕКЦИИ: РОДИТЕЛЬСКИЕ ЦЕННОСТИ

Закройте глаза и представьте, что ваша мать стоит перед вами. Обратите внимание на то, как она выглядит, как держится. Скажите ей, что вы чувствуете, глядя на нее, и поделитесь чем-нибудь, что всплывет в памяти в этот мо-

мент. Когда почувствуете, что закончили, поменяйте место и представьте, что теперь вы — это мать. Сядьте так, как сидит она, пусть выражение ее лица станет вашим. Осознайте, что вы чувствуете, будучи вашей матерью, и выскажите эти чувства вместе с тем, что проявится в тот момент, когда вы смотрите на себя. Меняйтесь ролями, давая диалогу развиваться. Осознайте области согласия и разногласия между вами и вашей матерью. Обратите внимание на те аспекты ее поведения, с которыми вам легко идентифицироваться, и на те, с которыми трудно. Выделите те аспекты, поведения вашей матери и те ценности, которые вам не нравятся, но вам легко им подражать и выразить. А теперь позвольте себе, насколько вы сможете, продемонстрировать это поведение и ценности своим собственным способом.

«Я знаю, что мне не нравится, как моя мать манипулирует людьми с помощью своих страхов, передавая их почти на подсознательном уровне. Я не пользуюсь теми же словами и жестами, что и она, но возможно своими словами и действиями делаю то же самое».

Адаптировав ценности и поведение к своему стилю, испытайте их на партнере или друге. Много ли раз вы ими пользовались, не осознавая этого?

Ниже мы приводим текст, написанный женщиной, которая теперь начала понимать, насколько она интроецировала поведение, установки и физическое состояние своей бабушки.

Я такая же, как моя бабушка, за исключением того, что я прочно стою на земле.

Я такая же, как моя бабушка, за исключением того, что сама могу себе помочь.

Я такая же, как моя бабушка, за исключением того, что у меня своя голова на плечах.

Я такая же, как моя бабушка, за исключением того, что я учусь в университете.

Я такая же, как моя бабушка, за исключением того, что я боюсь иначе.

Я такая же, как моя бабушка, за исключением того, что мне не нужна поддержка.

Я такая же, как моя бабушка, за исключением того, что я не хочу никою поддерживать.

Я такая же, как моя бабушка, за исключением того, что я сбросила оковы.

Я такая же, как моя бабушка, за исключением того, что могу развлечь себя сама.

Я такая же, как моя бабушка, за исключением того, что я развиваюсь.

Я видела свою целостность и красоту глазами своей бабушки, нам было хорошо вместе.

Я любила свою бабушку, -

И она любила меня.

Она была единственной, уникальной,

И я такая же.

Я поддерживаю дух моей бабушки живым.

Моя бабушка умерла.

Я тоже буду хорошей бабушкой.

Кэрол Уатт

Пользуясь поведением или установками, которые были непосредственно позаимствованы у кого-то, без соответствующего «усвоения», в действительности вы можете чувствовать тошноту и даже позывы к рвоте.

Другим распространенным указателем на интроекцию поведения или ценностей является слово «должен». Прделайте следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 5. ИНТРОЕКЦИЯ: «ДОЛЖЕН»

Здесь дано несколько предложений, закончите их. Конечно вы можете добавить и свои. Начиная читать предложение, постарайтесь не думать — позвольте проявиться чему бы то ни было и затем закончите предложение. Немного задержитесь над каждым предложением, пока не всплывет нечто новое для вас — постарайтесь захватить это появившееся чувство, прежде чем перейти к следующему предложению.

Хороший муж (хорошая жена) должен (должна)...

Женщина (мужчина) моего положения должна (должен)...

Хороший отец (хорошая мать) должен (должна)...

Когда я злюсь, я должен...

Ощущая влечение, я должен,... Вам, возможно, удастся осознать процесс интроекции по тому, *как* вы реагируете на явно высказанное «должен»; всякий раз, когда вы переносите на себя подобное ожидание, вы, очевидно, чувствуете напряжение в нижней части живота или еще где-то в теле. После того как вы осознаете, что имеете дело с интроекцией, вам удастся наиболее простым способом принять приемлемое и отвергнуть неподходящее, взяв на себя ответственность за интроецируемую ценность путем замены слова «должен» выражением «я выбираю» или «я хочу».

«Иногда случается, что я говорю «мне следовало бы в любое время быть доступным для моих клиентов». Но я должен решить, действительно ли я должен. Как только я привожу прямо высказанное ожидание в соответствие со своей личностью и потребностями, я беру за него ответственность и, вместо обвинения своих требовательных клиентов в опрометчивости и назойливости, понимаю, что у меня есть выбор».

Чтобы быть сознающим и ответственным за свои чувства, мы должны не только осознавать их, но и выражать тому человеку, который вызвал их появление. Направляя раздражение в сторону от человека, спровоцировавшего его появление, мы подавляем самих себя. Иногда идея перенаправления не так уж плоха, но, как и в случае других избеганий, она работает против нас. Мы можем получить удовлетворение от выражения эмоций, но ценой ограничения своей эффективности.

«После напряженного рабочего дня я замечаю, что моя семья почему-то меня особенно не устраивает, и оказываюсь с ней в состоянии конфликта. Я догадываюсь, что со мной, очевидно, было бы легче жить, а сам я был бы более успешен в работе, если бы я открыто выразил свое недовольство и возмущение в тот момент, когда они возникли, и тем людям, которые в этом повинны».

Иногда вместо переадресации нежелательных чувств другим людям мы адресуем их себе и против себя: например, вместо того чтобы рассердиться на официанта, принесшего холодный

кофе, я могу рассердиться на самого себя за то, что обедаю в таком дурацком ресторане, или вместо того, чтобы рассердиться на обидевшего меня партнера, я могу рассердиться на себя за то, что излишне чувствителен и уязвим. Такая переадресовка чувств на себя называется *ретрофлексией*.

Ретрофлексия часто связана с интроекцией — оба эти способа избегания вырабатываются при общении с другими людьми. (При интроекции мы принимаем внутрь чужие ценности и мнения, перенимая вместе с ними и поведение, часто не удовлетворяющее наши собственные потребности и не отвечающее нашим собственным представлениям. В таком случае мы отделены от самих себя и можем замкнуться на внутренней борьбе с собой.) Ретрофлексия может появиться, когда прямое выражение наших чувств не позволяет получить желаемого от окружающих. Например, если подросток проявляет раздражение против родителей, не разрешающих ему пойти в кино, реакция родителей может иногда быть еще более бурной. В следующий раз вместо того, чтобы выразить в споре с родителями свое недовольство, молодой человек может рассердиться на себя за «неблагодарность» или еще за что-нибудь из тех ценностей, которые он интроецировал от родителей.

Как уникальное существо человек развивается посредством выбора. Хорош тот выбор, который рождается осознанно в результате самосознания и действий, предпринятых самим человеком: индивидуум развивает способность принимать решения и отвечать за них. Свобода выбора и обучение на опыте принятия решений — это суть существования и основа индивидуальности.

По Кларку Мустакосу

Мы верим, что пользуясь гештальт-подходом в жизни, можно прояснить многие противоречивые составляющие нас самих и синтезировать их в единое целое, а также высвободить значительную часть психической энергии, которую можно использовать в более творческом и благотворном русле. Итак, чем больше мы осознаем наши ретрофлексии, тем больше шансов для использования затрачиваемой на них энергии в других, потенциально более эффективных направлениях. Это предполагает следующее: «Делай другим то, что ты делаешь себе».

УПРАЖНЕНИЕ 6. РЕТРОФЛЕКСИЯ

Вспомните ситуацию, когда вы были на себя рассержены. Внимательно визуализируйте эту ситуацию в деталях и проверьте, нет ли в ней кого-то еще, на кого вы могли рассердиться, вместо того чтобы рассердиться на себя. Задержитесь в ней немного и, прежде всего, не позволяйте своему рассудку увести вас от проявления злости наружу (хотя, конечно, в реальной жизни некоторое благоразумие всегда необходимо).

Например: «Когда я обнаружил, что некий неизвестный водитель помял мою машину, я позволил себе ругать за это его, вместо того чтобы ругать себя за глупость, что припарковал машину в небезопасном месте».

Когда вы представили себе человека, на которого могли рассердиться, продвиньтесь в своем эксперименте еще на один шаг и подумайте о соответствующем наказании для этого человека; теперь вообразите, что оно выполняется. Вы все еще на себя злитесь?

Почти всегда существует физический компонент ретрофлексии. Например, всякий раз, когда мы запрещаем себе сердиться на других, возникает напряженность в теле. Не удивительно, что эти напряжения часто находятся в мускулах, которые мы использовали бы, чтобы выразить свой гнев. Вместо того чтобы использовать мускулы рук и плеч для удара, мы сами их сдерживаем или их сдерживают окружающие. Это вызывает боль в шее, в пояснице, боли в плечах и руках. Уделяя внимание тем способам, которыми мы сдерживаем свои тела, мы можем вернуть ранее забытые воспоминания и начать уничтожать ретрофлексии.

УПРАЖНЕНИЕ 7. НАПРЯЖЕННОСТЬ МЫШЦ и РЕТРОФЛЕКСИЯ

Займите удобное положение и закройте глаза. Позвольте своему сознанию охватить все ваше тело.

Теперь обратите внимание на мускулы, особенно в тех областях, где вы чувствуете напряженность, дискомфорт или вялость, апатию.

Когда у вас появится чувство того, что происходит в этих областях, усильте дискомфорт, напрягая те группы мышц, где вы чувствуете напряженность.

Можете ли вы осознать, от совершения каких движений вы себя останавливаете? Вы можете это исследовать, встав и проделав толкающие движения руками или ударяющие движения ногами, или прыгая и топая как маленький ребенок в истерике. В то время как вы проделываете эти движения, сожмите мускулы, в которых вы почувствовали напряжение. Это сжатие препятствует атакующим движениям?

«Всякий раз, когда у меня на приеме присутствовал наблюдатель, я испытывал головную боль. Когда я позволил себе сосредоточиться на этом чувстве, представив себе одну из наших сессий, то заметил, что у меня также очень напряжена шея. Усилив напряжение до тех пор, пока я больше не смог его выносить, внезапно я ослабел, моя шея расслабилась, и я почувствовал, как закипает гнев в моем животе. Если бы я был огнедышащим драконом, я бы этого наблюдателя испепелил».

Не существует постоянной связи между способом, которым мы останавливаем себя от выражения чувств, и самими чувствами. Например, я могу подавить свою печаль, сдерживая грудные движения или напрягая лицевые мускулы, или то и другое одновременно. В разные моменты я могу пользоваться разными механизмами; и конечно же, мои способы отгораживания от собственных чувств могут отличаться от способов блокировки, которым и пользуются другие.

Сфокусируйте внимание, как описано в предыдущем упражнении, это может помочь вам понять некоторые способы, которыми вы пользуетесь для блокирования своих чувств.

Хотя наиболее часто ретрофлексируют злость, внутрь могут обращаться и другие чувства. Если я ощущаю себя очень влюбленным в кого-то и одновременно робким в выражении

этой любви, может оказаться, что я поглаживаю свои ноги или руки.

Так наши рефлекторные движения, то, что мы делаем с собой, могут стать ключом к пониманию наших неудовлетворенных потребностей. Часто мы делаем для себя нечто такое, что на самом деле хотели бы, чтобы для нас сделали другие.

«Если я обнаруживаю, что обнимаю себя за плечи или за грудь, то спрашиваю себя, чего же я хочу — обнять кого-нибудь или чтобы меня кто-то обнял; заметив, что я поглаживаю себя, проверяю, не хочу ли я кого-нибудь погладить или, может быть, хочу, чтобы он погладил меня».

Попробуйте следующий эксперимент.

УПРАЖНЕНИЕ 8. ОСОЗНАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Следующий раз, когда вы заметите, что обнимаете или поглаживаете себя (или пытаетесь как-то по-другому себя утешить), обратите внимание — не хотите ли вы сделать это для кого-то еще или нет ли у вас желания, чтобы кто-то другой сделал это для вас.

«Поразительно, как много людей заботятся о себе таким образом — я часто наблюдаю это в метро».

Осознание своих потребностей — это первый шаг к их удовлетворению. Конечно, просьба к другому человеку об их удовлетворении связана с риском: нас могут отвергнуть, и тогда мы столкнемся не только с неудовлетворением желания, но и с отказом! Возможно, что в таком случае мы пожалеем, что вообще позволили себе осознать эту потребность. Однако отрицательный опыт может подвигнуть нас лучше присмотреться к взаимоотношениям с человеком, который отказался выполнить нашу просьбу.

Еще один метод избегания называется дефлексией (Польстер). Обычно он помогает нам избежать возможных угрожающих или неприятных взаимодействий с другими людьми, при этом мы делаем вид, что «ничего не случилось» или «этого не

существует». Мы можем делать это разными способами: менять тему, говорить о не относящихся к делу вещах, покашливать или ерзать для отвлечения внимания собеседника, и т.д. Доведенное до крайности, такое поведение является одним из признаков шизофреника, который отрицает что есть хоть что-нибудь, на что надо реагировать, отрицает, что он избегает реагировать, и вообще отрицает, что он один из тех, кто отрицает что бы то ни было. Чрезмерное использование дефлексии в отношениях между двумя людьми может привести к вежливым, но эмоционально бедным и безынтересным для обоих ситуациям.

«В отношениях с другом я начал замечать, что когда я выражаю ему свои эмоции, он всегда смеется или шутит. Однажды я рискнул прокомментировать эту ситуацию, и он согласился, что смущен выражением моих чувств. Тем не менее, он заметил, что для него было очень важно узнать о том, что он мне нравится, и что он испытывает ко мне такие же чувства. С тех пор наша дружба стала глубже и больше удовлетворяет нас обоих, мы оба стали более свободны в открытом выражении чувств друг к другу».

УПРАЖНЕНИЕ 9. ДЕФЛЕКСИЯ

В следующий раз, когда вы будете на вечеринке, обратите внимание, как часто меняется тема разговора. Заметьте, насколько часто это случается, когда один из собеседников начинает касаться особых и личных утверждений. Отметьте, в какие моменты вы чувствуете свое смущение в беседе, а также обратите внимание на то, каким способом вы избегаете разговора на чувствительные для вас темы.

Возьмите на себя ответственность и проверьте в дальнейшем на разных социальных ситуациях, что происходит, если вы делаете личные «я—ты» утверждения, проследите при этом, как от них уклоняются.

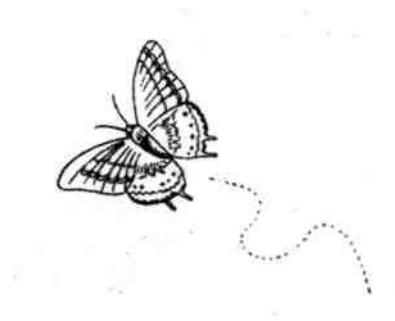
Конечно, как и в случаях с другими способами избегания, приведенными в этой главе, иногда дефлексия необходима. Конечно, вечеринка с коктейлем — не место для групповой тера-

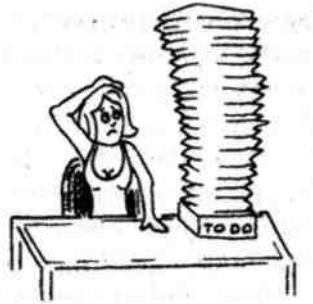
пии. Сознательное использование подобных способов избегания оправдано и может быть полезно. Они становятся ущербными и портят жизнь лишь в случае, когда к ним прибегают неосознанно..

Отказавшись от проекции, мы перестанем думать, что отвергаемые нами чувства и поведение порождены другими, у нас появится возможность яснее их увидеть и попытаться изменить в себе то, что нам не нравится. Избавившись от интроекции, мы сможем принимать решения на основе собственных мнений и ценностей, с помощью отделения их от мнений других людей нам удастся опереться на собственные ноги. Прекратив ретрофлексировать свои чувства и перестав подавлять себя, мы сможем направлять чувства вовне и начать устанавливать искренние и открытые контакты с другими людьми. И наконец, став более чувствительными к дефлексии, мы сможем обнаружить области затруднений во взаимоотношениях с другими людьми и, исследовав их, сможем двинуться дальше.

Описанные в этой главе способы избегания часто закладываются и развиваются с детства. Такое поведение поначалу нам было необходимо, но по мере нашего развития оно становится поперек дороги. Многие способы избегания входят в привычку, а привычки умирают с трудом. От них можно избавиться только в том случае, если мы осознаем их, а также те способы, с помощью которых они подавляют нашу способность гибко взаимодействовать с окружающими.

ЧАСТЬ II
КАК СМАСТЕРИТЬ
ШКАТУЛКУ





ГЛАВА 8

НЕЗАКОНЧЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ

В гештальт-терапии важно понятие незаконченного действия. Хотя гештальт-подход концентрируется на нашем сегодняшнем поведении, он не отрицает значимости нашего прошлого. На разных отрезках жизни, особенно в детстве, мы сталкиваемся с ситуациями, когда не можем полностью выразить какие-то из составляющих своей личности. Например, многие родители не разрешают детям открыто выражать гнев.

Если требование родителей сопровождается (как это часто и бывает) неприкрытой или неявно выраженной угрозой отвержения, маленький ребенок становится бессильным открыто протестовать против родителей, поскольку без их любви и поддержки он может погибнуть (буквально). Поэтому он будет скорее подавлять выход своего гнева или искать не прямые способы его выражения. Если родители последовательны в неодобрении гнева ребенка, его подавление может превратиться у человека в привычку, причем совершенно им не осознаваемую.

Похожими способами мы, возможно, научились подавлять и другие важные составляющие самих себя, например, чувство горя («Большие мальчики не плачут!») или потребности («Не будь ребенком!»), привязанности (сексуальности) и т.д. Подавление последней, кстати, часто порождается испугом или застыванием родителя в тот момент, когда мы его (или ее) обнимаем.

По мере взросления прямой страх быть отвергнутым родителями становится меньше, и мы уже могли бы позволить себе выразить то, что чувствуем. Однако к этому времени мы зачастую уже забываем естественную, природную основу нашего самовыражения и не осознаем механизмы, которыми пользуемся. Наши реакции стали привычными, мы можем заметить, что взаимодействуем с другими людьми так, как раньше было заложено в отношениях с родителями. Когда мы вырастаем, такое поведение часто становится неадекватным и мешает общению даже с любимыми людьми. И тогда в буквальном смысле мы продолжаем жить в прошлом.

«Моя мать не дала мне той любви и заботы, в которой я нуждался, поэтому я научился не просить и не ждать ни поддержки, ни прикосновения. Отдавая что-то другим, мне хорошо, но я становлюсь крайне сдержан и застываю, когда дают мне (и не получаю). И лишь совсем недавно я понял, насколько бывал обижен, всегда отдавая и никогда не получая. Теперь я могу просить, прошу и могу получить. Слава Богу, мой характер изменился». Или:

«Я не могу позволить себе плакать — я пропаду, если заплачу. Никто в нашей семье не плачет — и я не плачу».

Неписанным законом гештальта в разрешении таких ситуаций является поощрение исследования того, как мы продолжаем и сейчас подавлять самих себя, а отнюдь не копание в прошлом в попытках понять, *почему* нас научили вести себя таким образом.

Воображение очень могущественная вещь, мы можем в своем воображении завершить те действия, которые невозможно завершить в реальной жизни.

УПРАЖНЕНИЕ 1. НЕЗАКОНЧЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ

Попытайтесь вспомнить свои школьные годы. Сконцентрируйтесь в основном на том времени, когда вы чувствовали себя преследуемым со стороны учителя или од-

ноклассника, или когда с вами обращались пристрастно и несправедливо. Поговорите с человеком, который был пристрастен к вам, в своем воображении. Скажите ему, что вы чувствуете и как, по-вашему, можно было бы исправить положение. Теперь представьте, что ситуация разрешилась так, как вы и предлагали. Дайте фантазии детализироваться. Если вы и теперь чувствуете себя по-прежнему, можно подумать и о соответствующем наказании для вашего преследователя. Представьте себе, что ваш преследователь наказан так, как вы сочтете нужным. Побудьте немного с этим ощущением и позвольте фантазии развиваться, может быть, вам захочется изменить форму наказания своего преследователя. Если это так, можете это сделать, продолжая наказывать своего преследователя столько, сколько хотите.

«Мне часто вспоминаются слова Кастанеды о том, что «воин всегда готов умереть». Я все больше и больше хочу быть готовым к завершению своей жизни в любой момент времени — так, чтобы, если я вдруг умру, не осталось бы ничего недосказанного моим близким и друзьям. А если вдруг кто-то из них умрет, я не хочу, сожалея о потере, раскаиваться, что не дал узнать им в полной мере о своей любви или о негодовании, которые я к ним испытывал. Лишь будучи уверенным в своем бессмертии, я могу позволить себе роскошь оставлять на своем жизненном пути небрежности и не связанные концы; моя смертность может помешать мне вернуться, чтобы их связать».

Воин думает о смерти, когда все становится неясным.

Идея смерти — единственное,
что укрепляет наш дух.

Карлос Кастанеда

В гештальт-терапии особое внимание уделяется именно процессу, а не содержанию; тому, *как изменяются* вещи и события, а не закреплению их с помощью описания того, что было; в поисках роста и перемен мы осмеливаемся обращать внимание не на содержание пережитого, а на способ его переживания.

Большинство людей в какой-то момент своего развития чувствуют, что могли бы быть счастливее или удачливее, если бы им больше повезло с родителями. Независимо от того, верно это или нет, такая позиция может привести человека к ощущению своего бессилия что-либо изменить. Эти люди цепляются за свое возмущение родителями и пользуются ими в качестве предлога для избегания риска жить в настоящем. Лишь работая с такими незаконченными действиями, они могут простить своих родителей и сочувствовать им, а также последовательно освобождать свою творческую энергию, чтобы иметь возможность действовать сейчас в новой ситуации.

С момента рождения, когда дитя каменного века впервые сталкивается со своей матерью двадцатого века, оно встречается с жестоким насилием, называемым любовью, так же как это было у его отца и матери, а еще раньше — у их родителей и у их прародителей. Эта сила главным образом причастна к разрушению большинства потенциальных способностей ребенка. И в целом это проходит успешно. К своему пятнадцатилетию мы, как правило, уже перестаем быть самими собой, становясь полупомешанными созданиями, более или менее приспособившимися к безумному миру. Это — норма для нашего поколения.

Р.Д.Лэнг



ГЛАВА 9

КОНФЛИКТ

Что если муха, стоя на липучке, станет
доверчиво выпирать об нее лапки?

Коан Дзен

Жить — это значит все время принимать решения. В известном смысле мы постоянно решаем, что чувствовать, что видеть, что выражать и как вести себя. Некоторые решения недвусмысленны и могут быть приняты без долгих размышлений. С другими сложнее, противоречивость ощущений, когда мы сталкиваемся с необходимостью принять решение, может привести к непродуманности или неосознанному избеганию. Лишь осознавая эти противоречия и свою реакцию при решении тех или иных вопросов, в целом мы можем быть способными к ответу. И в этом риск быть живым.

Если вы обратите внимание на себя, когда вы принимаете решения, иногда вы сможете обнаружить, что хотели бы поступить двумя различными и, более того, взаимоисключающими способами. Если это происходит — вы находитесь в состоянии конфликта, противоречия с самим собой. Например, если в ресторане вам подают пережаренное мясо, у вас может появиться желание рассердиться, оскорбиться, но в то же время остаться вежливым и снисходительным. И вы в

тупике — оба варианта поведения возможны, но они взаимоисключающие. Будто внутри вас существуют два человека, каждый из которых хочет вести себя по-своему. Одна часть вас хочет сохранить мир и покой, а другая оскорблена дурным обращением.

Бывает много ситуаций, когда вы в конфликте с самим собой и можете поступить так или прямо наоборот. Следующее упражнение проиллюстрирует понятие конфликта.

УПРАЖНЕНИЕ 1. КОНФЛИКТ

Сядьте и, закрыв глаза, представьте, что разговариваете с кем-то, кто для вас важен. Лучше, если это будет человек, в общении с которым у вас возникли трудности. Пока разговор проходит в обычном русле, обращайтесь внимание на диалог. Почувствовав привкус вашего обычного общения, представьте, что можете быть откровенны и прямы с этим человеком в выражении своих чувств.

Поговорите откровенно и прислушайтесь к вашему диалогу теперь. Ваша «откровенная» часть может неожиданно для вас оказаться сердитой или оскорбленной, но поскольку разговор происходит лишь в воображении, он не приведет к неприятным последствиям.

Побудьте несколько минут «искренним», а теперь пересядьте на другой стул. На новом стуле побудьте около минуты, так сказать, «обычным» человеком. Смена стульев нужна для того, чтобы вы смогли разделить эти две свои роли.

Четко разделив эти две свои части, начните диалог между ними. Поскольку вы играете обе эти части, пересаживайтесь с одного стула на другой, меняя роли.

Определите и сформулируйте путем диалога все, чего вы хотите в отношениях с важным для вас человеком, воображаемым вами. Если вам удастся удержать эти две собственных части раздельными, вы обнаружите, что попадаете в тупик — каждая из них хочет чего-то, что противоречит желаниям другой. Мы вернемся к этому тупику позже.

Вы можете заметить, насколько сложно в момент конфликта с собой ясно и четко чувствовать одновременно обе участвующих в нем стороны. Поэтому важной частью четкого разделения сторон любого конфликта является выражение их по отдельности, поочередно. Амбивалентность — одновременное ощущение двух чувств — является результатом путаницы. Наше внимание часто переключается с одной участвующей в конфликте стороны на другую без определения наличия противоречия и его сути. Позволив себе распутать клубок чувств, разрешив себе чувствовать их поочередно, вы прежде всего удивитесь тому, насколько быстро чередуются ваши эмоции. Сначала вы можете почувствовать прилив гнева, после чего последует волна любви, затем — поворот к скорби и печали, а потом сильное сексуальное влечение. Получив четкое представление о различных сторонах тупика, вы наконец увидите, что существуют возможности его разрешения. И тогда вы сможете выбрать способ.

Фрустрация (то есть разочарование, крушение надежд и ожиданий) — еще один ключ к личностному росту, если ее энергия используется продуктивно. Поспешное и непродуманное разрешение тупиковых ситуаций или их избегание подразумевает пренебрежение одной из противостоящих сторон. Чтобы благоприятно расти и развиваться, мы должны быть устойчивыми к фрустрации, пока ситуация не разрешится. Возьмем, к примеру, женщину, которая мечтает о глубоких сердечных отношениях с мужчиной, но избегает физических отношений с кем бы то ни было из-за страха оказаться обиженной или обманутой. Возможно, она избегает этого тупика, переполняя свою жизнь таким огромным количеством занятий, что и не сможет встретить подходящего мужчину, или занимается любовью со многими мужчинами, не увлекаясь при этом по-настоящему. В последнем случае, поспешно разрешая противоречие, она удовлетворяет лишь ту часть себя, которая жаждет физической близости. В первом же — испуганная, боящаяся ее часть проявляется в категорическом отказе от эмоционального увлечения своими партнерами. В обоих случаях ей следовало бы понять, что она отрицает какую-то часть своей личности. Это может быть

очень фрустрирующим, потому что и тем и другим поведением она не решает дилемму, отчаянно пытаясь ее решить.

Разбор конфликтов тоже может сильно фрустрировать, и большинство людей предпочитают отвлечь себя с помощью другой активности или решить конфликт преждевременно. Попробуйте изучить этот процесс на себе с помощью следующего упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 2. ИЗБЕГАНИЕ КОНФЛИКТА

Продолжите диалог, который возник у вас в конце упражнения №1 из предыдущей главы №8 и попытайтесь осознать способы, которыми вы можете убрать этот конфликт из памяти.

Напишите список способов, с помощью которых вы избегаете конфликтов.

«Один из способов, которыми я избегаю конфликтов, состоит в том, чтобы поесть. Другой — чем-то озаботиться. Чаще всего я только перенаправляю внимание куда-нибудь еще».

УПРАЖНЕНИЕ 3. ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА

Подумайте о ситуации, в которой вы чувствуете существование конфликта между двумя возможными способами поведения по отношению к другому человеку. Используя уже описанный метод, приписав каждый способ поведения разным «частям» себя и предоставив каждой «части» отдельный стул — разверните диалог между своими половинками. Теперь выберите одну из них и представьте себе развитие отношений с другим человеком, пользуясь только этим способом поведения, представьте себе сцену между вами.

Как вы себя чувствуете, избегая решения конфликта и действуя таким образом? Взаимодействие с конфликтующими сторонами себя в данной ситуации полезно,

но после того, как вы освоились с данной техникой, позвольте себе увидеть больше, чем две части. Вы можете удерживать все эти части на расстоянии, выделив стул для каждой из них, затем садиться на соответствующий стул, когда вы играете соответствующую часть. Иногда все это бывает так запутано, что стоит или попросить своего друга, чтобы он последил за вами и помог удержать очередность высказывания частей, или дать имя каждой части и написать эти имена на соответствующих стульях. Слишком много частей может привести к беспорядку.

Видеть обе стороны проблемы — это самый надежный способ предотвратить ее полное решение.

Поскольку всегда существует больше, чем две стороны.

Идрис Шах

Есть много конфликтов, которые не имеют постоянных решений, эти решения варьируют каждый раз, когда конфликт происходит. Один из таких традиционных конфликтов касается сексуальности. Например, встречая кого-то из представителей противоположного пола и чувствуя сексуальное влечение к нему, у вас может возникнуть вопрос о том, в какой степени вы можете заявить о своем влечении и в какой мере добиваться этого человека? Некоторые люди решают эту проблему, оставаясь верными одному человеку или отказываясь от сексуальности вовсе. И когда бы ни возникла эта проблема, у них раз и навсегда существует однозначное решение. Другие люди решают эту проблему путем частой смены сексуальных партнеров, тоже оказываясь зажатыми в рамках одной модели поведения.

Безусловно, наилучшим решением проблемы, связанной с сексуальностью, является наличие выбора — в зависимости от человека, места и времени. Осознавать это — значит допускать, что у нас возможны разные (а не один) наборы установок, которые мы можем использовать в любом возникающем конфликте. Именно это позволяет нам оставаться гибкими в способах решения конфликтов. Испробуйте это на себе, проделав следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 4. ГИБКОЕ РЕШЕНИЕ

Представьте себе кого-то из своих знакомых, к кому вы испытываете сексуальное влечение. Представьте теперь, что одна половина вас хочет иметь с ним/ней сексуальные отношения, а другая — отказывается.

Поставьте два стула друг против друга. Сидя на одном из них, говорите за ту часть себя, которая не желает увлекаться этим значимым для вас человеком. Приведите доводы против сексуальной связи.

Теперь пересядьте на другой стул и приведите доводы в пользу сексуальных отношений.

Продолжайте спор, пересаживаясь со стула на стул всякий раз, когда вы меняете отношение к воображаемому вами человеку.

Лишь осознавая возможности любых отношений, вы сможете больше всего получить от этих отношений. Поразмышляйте, как отсутствие осознания своей сексуальной привлекательности для другого могло повлиять на ваши отношения с ним/нею.

Итак, вы отрезали себя, отказались от этого человека из страха возможного сексуального увлечения?

Что вы чувствуете — будет ли этот человек польщен или он будет оскорблен вашим признанием в сексуальном влечении?

И вообще, испытываете ли вы смущение от сексуального влечения?

Осознание разнообразных частей самого себя позволяет с большей ясностью принимать гибкие решения. Вместо того, чтобы принимать преждевременное решение (например, по привычке), мы можем выбрать решение в зависимости от места, времени и человека, с которым мы рядом. Человек, который решил никогда не проявлять гнева, прификсировал свое решение ко всем конфликтам, сопряженным с гневом. То же касается и человека, который решил никогда не показывать своей грусти, возбуждения, сексуальности, удовольствия.

Когда решение привязано к конфликту, мы можем забыть о том, что существуют и другие его решения. Если мы никогда

не гневались, мы даже не знаем как следует гневных слов и жестов. Поэтому даже если мы случайно и выразим свой гнев, другие могут воспринять его как странность: мы можем выглядеть фальшиво и странно для всех, на кого изливаем свой гнев. В результате последует жесткая реакция на выраженное нами чувство, что, в свою очередь, может заставить нас сдерживать его в будущем. Мы чувствуем себя глупо, когда кто-то смеется в ответ на наш гнев или безжалостно контратакует, как только мы проявим свое чувство обиды. В подобных случаях стоит помнить, что все это человеческий опыт и процесс обучения. Мы же не ждем, что с первых шагов наши дети гладко и величественно поплывут по течению. И так же не следует ожидать, что наши первые попытки нового поведения будут свободны от неуклюжести.

«Я обнаружил, что большая часть моих внутренних конфликтов происходит тогда, когда мне хотелось бы поступить совсем не так, как я привык себя воспринимать. Например, чем больше я следую созданному мной образу сочувствующего, бесконечно внимательного и понимающего отца, тем труднее мне искренне выразить негодование по поводу многочисленных требований и запросов моей дочери-подростка».

Быть способным ответить так, чтобы выразить все части себя — для этого нам следует распутать фрагменты своей личности, и неважно, будем ли мы при этом последовательными. У нас много составляющих, и каждая из них имеет свое происхождение. Некоторые обусловлены биологией. Мы испытываем сексуальное влечение — сильное или слабое — в зависимости от генетической наследственности. У нас есть способность проявлять или сдерживать свой гнев, частично это зависит от заложенных родителями, учителями и обществом ценностей. Более того, у нас есть склонность использовать совершенно разные наборы ценностей разных людей, не разбираясь в их соответствии.

Лишь попробовав применить один из способов поведения в конфликте, мы сможем осознать его совместимость или несовместимость со своими собственными ценностями. Это

важно, ведь каждый из конфликтов ведет нас ко все более полному выражению себя и к последующей интеграции всех частей наших взаимоотношений.

Часто мы хотим изменить свое поведение, мы устали быть жертвой, мучеником или хорошим парнем, или робким человеком. Дилемма возникает тогда, когда мы боимся начать вести себя иначе или не знаем, какие существуют альтернативы нашему привычному поведению. Тогда возникает конфликт, но участвующие в нем «части» еще совсем не определены. Следующее упражнение поможет прояснить ситуацию, когда вы чувствуете себя неуверенно в альтернативном поведении. Поведение, которое полностью противоположно привычному поведению, называют полярным поведением.

Полярностью теплоты является моя холодность, полярностью доброты — моя жестокость. О восхитительные полярности: счастье — горе, радость — гнев, любовь — борьба! Совершенный баланс!

Джордж Роснер

УПРАЖНЕНИЕ 5. ОБНАРУЖЕНИЕ ПОЛЯРНОСТИ

Подумайте о каком-нибудь способе своего поведения, от которого вы страдаете. (Это может быть и «задабривание» шефа, а может быть и существование в качестве «хорошего парня»).

Сядьте на один из стульев и проиграйте свое поведение. Как только вы почувствуете, что ваше поведение похоже на привычное, пересядьте на другой стул и убедите себя в том, что только такое поведение и возможно в жизни. Приведите веские причины такого поведения; сделав это, пересядьте. Выслушав доводы в пользу поведения, от которого вы страдаете, приведите доводы против него. Расскажите о том, что вам не нравится в таком поведении, и, почувствовав, что вы привели веские доводы против такого поведения, пересядьте еще раз. Продолжайте диалог в том же духе, пока вам не станет совершенно ясно, что же поставлено на карту.

Например:

Если вы обычно «задабриваете» своего шефа, то одним из последствий большего отстаивания своих прав может стать ваше увольнение.

Важно ясно понимать возможные последствия любых изменений в своем поведении.

Следующим шагом, этого упражнения является перенос его в реальную жизнь. В течение нескольких дней поэкспериментируйте со своим поведением, которое вы хотите изменить, осознайте себя. Усиьте то поведение, которое вам не нравится, чтобы почувствовать всю полноту своего неудовольствия от него.

Когда вы почувствуете себя готовым к рискованным изменениям, попробуйте альтернативное поведение. Если при этом вы начнете нервничать, быстро вернитесь к своему обычному поведению и усиьте его еще раз. Вы обнаружите, что больше не можете вести себя по-прежнему, и новое альтернативное поведение получится само собой.

Необходимо подчеркнуть, что чаще всего конфликты появляются тогда, когда мы пытаемся вести себя не так, как, по нашим представлениям, нам следовало бы себя вести.

Например, представьте, что вы хотите нечто сделать, но при этом избежать возможных последствий. Если вы считаете себя смелым и прямолинейным человеком, возможно, вы не захотите согласиться, что боитесь этих последствий. Поэтому станете отказываться от этой части себя, наполненной страхом. Однако выражая и исследуя эту сторону своей личности, вы можете узнать, что ваш страх на самом деле является наиболее чувствительным средством вашей страховки и самозащиты или же наоборот — он иррационален и подавляет вас. Так или иначе соотношение фигуры и фона вашей дилеммы неуловимо изменится, вы станете менее фиксированы и будете искать решение, которое удовлетворит обе стороны вашей личности, и тем самым конфликт исчезнет.

Вы можете испробовать этот метод, пользуясь следующим упражнением.

УПРАЖНЕНИЕ 6. К ИНТЕГРАЦИИ КОНФЛИКТА

Вернитесь к упражнению 1 на стр; 104 и продолжите спор между двумя частями. Дайте каждой из них возможность услышать, что говорит другая, и позвольте каждой ответить на точку зрения другой. Это поможет каждой из частей ясно определить, что она чувствует и чего хочет.

Первым шагом на пути разбора конфликта является выяснение для противоположных частей их требований, желаний и возможных направлений действий. Следующий шаг — их рассуждения друг с другом, диалог, чтобы они обе смогли получить что-нибудь из того, что они хотят. Если одна из сторон отказывается слушать другую, — возникает тупик (то есть состояние напряжения между противоположными частями), который становится перманентным и никакой интеграции произойти не может. Но обычно, как только одна из частей начинает по-настоящему слышать другую, она становится способной предложить некий компромисс, на который может ответить другая сторона. Если обе части готовы к взаимным уступкам, тупик постепенно рассасывается, и происходит интеграция.

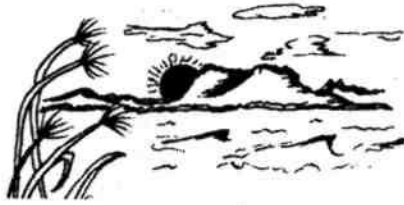
Здесь может помочь физическая аналогия. Когда два буксира выводят корабль из порта, они обычно имеют курс в 90 градусов по отношению друг к другу. Это означает, что если корабль нужно вывести в южном направлении, то один буксир направляют на юго-запад, второй — на юго-восток. Если два капитана знают направления движения обоих буксиров, у них может сложиться впечатление, что они движутся в совершенно разных направлениях. На самом деле результатом их действий становится движение корабля в южном, то есть в заданном направлении. Аналогично возникают споры между двумя различными частями себя, когда обе стремятся к движению в совершенно разных направлениях: однако, как и в случае с буксирами, все оканчивается выработкой совместного направления движения, которым вы можете следовать.

Конфликты неизбежны и необходимы, поскольку мы сложны и неоднозначны. Понимая собственные составляю-

щие, которыми обусловлены эти конфликты, мы можем найти им решение. Именно ясность и осознание ведут к росту и развитию, и если мы остаемся толерантными к фрустрации, неизбежно возникающей при разборке своих собственных чувств, мы сможем выйти из тупика и сформулировать новое решение, подходящее для данного момента времени.

Я выслушал все, что ты должен был сказать мне о своих проблемах. Ты спрашиваешь, что тебе с этим делать. Думаю, что настоящая твоя проблема в том, что ты принадлежишь к человеческому роду. Признай это для начала.

Иорис Шах



ГЛАВА 10 ПЛЫТЬ ПО

ТЕЧЕНИЮ

Чтобы изобразить порывы ветра, иве не нужны бумага, чернила и кисть.

Сарью

Думать, что все постоянно и неизменно — это иллюзия, люди и мир все время меняются. Для некоторых изменений требуется больше времени, для других — меньше. Цветы умирают за сезон, люди — за столетие, даже глыбы гранита, которые кажутся столь незабываемыми, выветриваются, разваливаясь на куски и становясь, в конце концов, галькой.

Наши чувства и ощущения меняются каждое мгновение, вместе с ними изменяются и наши отклики миру. В этом смысле мы все время изменяемся. Подлинное, аутентичное общение с другими людьми подразумевает осознание собственных чувств, а поскольку это бесконечный поток, мы все время должны заново определять, что мы чувствуем в данный момент.

Нам следует осознавать и то, что происходит с другими — ведь и они меняются столь же быстро, как и мы. Поэтому доверие и близость возможны только в том случае, если мы следуем за изменениями в себе и в других людях, с которыми мы рядом. Если мы не уделяем должного внимания текущему моменту, мы можем завязнуть, описывая чувства, которые давно миновали. Это может вести к поведению, которое соответ-

ствуем нашему прошлому, но никак не настоящему. Например, в ходе рабочих контактов со своим руководителем и в зависимости от его требований, одобрения или критики, сначала я могу чувствовать страх, затем облегчение, потом благодарность и, наконец, обиду и негодование. Каждое из этих чувств закономерно в контексте нашего общения. Но если я заиклен на страхе, а руководитель в это время говорит о том, что он одобряет мою работу, то наше общение, конечно же, вряд ли будет успешным.

Лучшей моделью, передающей непрерывную череду изменений наших собственных чувств и чувств окружающих, является калейдоскоп. Картинка все время меняется и похожа на бесконечность. Изменения в наших чувствах или в чувствах окружающих нас людей приводят к изменению характера всех наших взаимодействий. Мы полагаем, что вещи остаются такими же только потому, что так удобно и кажется безопасным.

Все живые существа меняются циклично. Утомленный жизнью и миром может сказать: «Я уже видел все это раньше, все меняется, но все остается прежним». Но в действительности он не видел всего, потому что почувствовать можно только то, что происходит сейчас. Конечно, можно заметить некие сходства между разными моментами, но полностью осознавая текущий момент, вы можете обнаружить, что ситуация всегда уникальна.

Дерево никогда не будет тем же, что прошлым летом и даже что минуту назад. Поскольку мы существуем и меняемся день ото дня, описание или восприятие себя самого верно лишь на тот момент, когда оно сделано. Но описывая словами происходящее, мы склонны надолго его фиксировать, — так фотограф фиксирует сцену или человека навсегда. Язык — это основа нашего мышления, поэтому мы полагаем, что абстракция — это то же самое, что и объект, который она представляет. Но как только момент формирования образа проходит, субъект меняется. Река, на которую мы смотрим, никогда не вернется, новая река постоянно течет от истока к океану. Абстракции (например, «река») полезны, поскольку мы не могли бы без них описать мир; но мы должны осознавать их пределы.

УПРАЖНЕНИЕ! РАЗВИТИЕ ВНУТРИ МИРА

Представьте, что вы стоите возле мелкого ручья и бросили в него какую-то черную краску. Представьте, что вся вода окрасилась в черный цвет; потом набегают новая вода, и окраска постепенно пропадает и наконец исчезает совсем. Поразмышляйте, как изменилась река по сравнению с предыдущим моментом. В чем различие между рекой сейчас, опять ставшей чистой, и рекой до того, как вы изменили ее цвет?

Изменения происходят постоянно, и если мы не осознаем этого, мы можем упустить настоящий момент и остаться в уже прошедшем. Это не говорит о том, что нам следует находиться на вершине всех изменений, которые происходят как в нас, так и в других, иначе это может привести к новому хаосу. Нам нужно ограничивать свое сознание таким количеством значимых наблюдений, с которыми мы можем справиться. Выбор их обычно делается автоматически при условии, что мы открыты появлению новых фигур на фоне нашего общего опыта.

Обычно нам хватает умственных способностей, чтобы отдохнуть от происходящих изменений, если мы знаем, как быть в курсе происходящего. Степень нашего контакта с окружением и степень погружения в себя тоже меняются со временем.

Мы делаем наблюдения и храним их в своей памяти. Позже, оказавшись в ситуации, так или иначе связанной с этим воспоминанием, мы скорее используем память в качестве источника информации, чем осознаем то, что на самом деле происходит в данный момент. Переориентируя себя на настоящее, мы получим более точную информацию и окажемся гораздо больше включенными в происходящее. Более того, наш ответ будет больше соответствовать тому, кто мы есть и что мы хотим.

Используя процесс таким образом, мы можем жить *в данный момент*—ведь только его мы в действительности и можем ощущать.

Понимать концепцию процесса интеллектуально и чувствовать его для себя — это не одно и то же. Следующее упражнение поможет вам это различить.

УПРАЖНЕНИЕ 2. РАЗВИТИЕ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Найдите несколько своих фотографий в детском возрасте и фото вашей семьи. Сложите их друг за другом в альбом, чтобы вы сами смогли увидеть стадии роста. Отметьте процесс своего развития, посмотрите, насколько сильно вы изменились и насколько остались прежним.

Такой же эксперимент можно проделать и с вашими старыми письмами. Можете ли вы указать людей, у которых хранятся ваши письма к ним? Если да — сделайте с писем копии, сложите их по времени написания. Видите ли вы свой процесс изменений?

УПРАЖНЕНИЕ 3. РАЗВИТИЕ ВАШЕГО ДРУГА

Фотографируйте своего друга в течение месяца каждый день, одновременно снимайте и себя. Сравните эти серии фотографий между собой. Отметьте ежедневные изменения.

Лишь понимая саму идею процесса, мы можем заметить богатство наших каждодневных ощущений и увидеть, что же в действительности происходит в данный момент, а не вытаскивать из памяти воспоминания о том, что происходило некоторое время назад. Способ вернуть смысл процессу состоит в том, чтобы включить осознание «сейчас я осознаю, что ...» и позволить вниманию свободно блуждать во внешней, внутренней и средней зонах.

Одним из проклятий нашей цивилизации является необходимость добиваться цели; конечно, хорошо иметь цель, но концентрация на продукте своего труда, а не на самом процессе часто приводит к обеднению процесса творчества. Увлеченный повар, постоянно нацеленный на конечный результат, может не получать удовольствия от приготовления блюд хотя сам этот процесс может быть источником удовольствия. Размышляя о ежедневном процессе своей жизни, можно увидеть всю бессмысленность нацеленности наших усилий на конеч-

ный результат. Концом жизни, насколько всем известно, является смерть. Так ли уж надо спешить к достижению этой цели? Любовники занимаются любовью не для достижения оргазма, хотя он и является радостным завершением их любовных занятий: они сосредоточены на всей полноте общения и наслаждения, что и приводит к оргазму.

УПРАЖНЕНИЕ 4. КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ И ПУТЬ РАЗВИТИЯ

В следующий раз, когда вам предоставится возможность вымыть посуду после еды, постарайтесь нацелиться на сам процесс мытья. Почувствуйте теплоту воды — не слишком ли она горяча для вас? Что вы ощущаете от скользкой мыльной воды на посуде? Дайте своему вниманию сфокусироваться на ощущениях рук. Какой вы ощущаете чистоту свежeweымытой посуды?

После того как вы сумеете сконцентрироваться на самом процессе мытья посуды (а этого занятия обычно предпочитают избегать), проведите некоторое время, думая о том, чтобы «сделать это быстро». Попытайтесь стать нетерпеливым при выполнении задания и стремитесь к его окончанию. Заметили ли вы, насколько эта нацеленность на конечный результат, а не на сам процесс мешает получению удовольствия от процесса?

Люди с трудом воспринимают изменения; то, что непостоянно, понять трудно. Способность гибко реагировать на изменения зависит от осознания изменений, а для последнего нужна гибкость восприятия. Если я обременен проекциями, которые постоянно навязываю другим, я не в состоянии видеть ясно и, следовательно, не могу видеть изменений. Все, что я вижу в других, снова и снова, — это лишь я сам, зацикленный и не способный к изменениям.

Если мои границы с другими людьми размыты, я не смогу понять, кто из нас меняется — я или другие. Поэтому, чтобы быть способным ощущать изменения, мне нужно все время быть в контакте с окружением. Уходя от окружения и погружаясь в себя, я становлюсь неспособным ощутить его изме-

нения. И потому, чтобы ощущать происходящие в мире изменения, я должен быть способен проходить через все стадии слияния, контакта и погружения в себя, не застревая ни на одной из них. Зафиксироваться в контакте столь же бесполезно для восприятия изменений, как и застрять в слиянии или погружении в себя. Если нет времени, чтобы погрузиться в себя и проверить, есть ли изменения, произошедшие во мне самом с тех пор, как начался контакт, я теряю ощущение себя и скорее исполняю роль, чем веду себя аутентично. Изменения означают жизнь, фиксация — это смерть. Рискните жить!

Завершение любого процесса, то есть достижение цели, есть в своем роде смерть, точно так же как и абсолютное совершенство. Хотя мысль о том, что нечто может быть совершенным, является частью сути человеческого существования, это лишь направление, сигнальный знак, а не цель жизни. Важно ясно представлять себе цели и иметь их в перспективе; но если процесс достижения цели того не стоил, может ли быть стоящей сама цель?

Все же знание о нашей смертности может приводить к причудливым образам жизни, так как мы пытаемся ужиться с этой неизбежностью. Одна из таких попыток состоит в том, чтобы максимально возможным образом переполнить свою жизнь. Беспокойство при выполнении слишком большого количества дел вызывается тем, что у нас может не хватить времени для усвоения всего полученного опыта. Вся наша жизнь может быть заполнена целями, а не самим процессом жизни — поскольку цели имеют собственный импульс, под его влиянием целенаправленный человек может забыть спросить себя: «Чем я сейчас занимаюсь?» и «Стоит ли это того?» Если в результате невероятных усилий удастся достичь поставленной цели, часто тот, кто ее достиг, ощущает во рту только пепел: «И это то, за что я боролся?»

Другой выбор связан с идеей процесса. Если время нашего пребывания на земле ограничено, то мы ответственно должны сделать выбор, как его потратить: Фауст Гете попытался обойти эту проблему, заключив договор с Мефистофелем, но большинство из нас этого выбора не имеет. Каждое решение пойти

по одной дорожке означает, что мы не сможем пойти по другой. Если мы не принимаем этих решений со всей ответственностью, нам придется винить только себя.

Хотя существуют циклы развития и со временем мы меняемся, можно застопорить этот процесс, развивая свои неизменные «черты характера». Это такие способы поведения, на которых основаны наши роли, а роли, как мы уже говорили, это способы избежать подлинного общения. Я могу встретить нового человека и почувствовать к нему расположение. По мере того, как я буду все лучше его узнавать, я могу обижаться на его некоторое поведение по отношению ко мне; и все же, я могу скрыть свои чувства и не показывать их, ведя себя с этим человеком так, будто я все еще к нему расположен. Тем самым временами я исполняю роль, часть меня застывает и препятствует моей гибкости. Замороженный на время и предсказуемый, я, в некотором смысле, мертв. Красота цветов — в её быстротечности; пластмассовые цветы оскорбляют своим постоянством.

Так как природа общества меняется, духовные и философские ценности тоже меняются — то, чему учили в прошлом, должно измениться в соответствии с настоящим.

На среднем востоке одно из главных благословений, которое является также проклятием... это обучение духовных мастеров. Оно — благословение для тех, кто получил его в нужное время, и проклятие для тех, кто борется с ним с тех пор после того, как оно стало анахронизмом. Немногие съели бы мясо после того, как оно сгнило, или овощ, когда он уже сморщился. Но почти никто не подозревает об эквивалентной проблеме в литературе и традиционализме. Дайте чему-нибудь прослыть ценным или возвышенным, и человеческая жадность доделает все остальное. Даже если доисторическое ломает нам зубы и гнилое мясо нас отравляет, мы все равно будем придерживаться устаревших толкований.

Идрис Шах

Не только каждое общество и время вырабатывают свою собственную философию, но и законы тоже отражают время. Многие из легального, разрешенного сейчас было строго

запрещено в прошлом, например, гомосексуализм. Модель — это тоже объект изменений вкусов, обычаев. Викторианское пуританство отчасти расчистило дорогу распущенности времен Эдварда, последняя дала дорогу свободной и легкой морали двадцатых годов прошлого столетия. Во многом это похоже на то, как что-то становится для нашего сознания фигурой на фоне нашего мира, — некоторые идеи становятся фигурами и фоном времени. Иногда законы устаревают, отставая от времени, в этом случае они существуют в качестве законов, но на это редко жалуются. Однако если они используются рьяными общественными деятелями, то в конце концов протесты народа против этих законов могут привести к их отмене.

Люди меняются, и иногда их интроецированная мораль устаревает по сравнению с их теперешними взглядами и отношениями. Например, мы можем протестовать и говорить, что верим в моногамию, но в действительности придерживаться систематической полигамии.

Такое запаздывание случается и при выполнении обычных дел. Хирурги часто не могут объяснить, как они ставят диагноз: если они и начинают объяснять, их объяснения часто неопределенны и неумышленно запутаны. Разница между тем, что они думают о своих действиях, и самими действиями может быть велика. Причина заключается в том, что хирурги уже ушли вперед в своих техниках с тех пор, как они пытались объяснить другим, что они реально делают. Осознание того, что они делают, как бы отстало от исполнения, от самого действия. Единственно достоверным способом узнать, что делает человек, является наблюдение за его действиями.

Понять это противоречие можно лишь в терминах процесса. Мы способны ко многим действиям даже в отсутствие способности описать их. Гарольд Росс из «Нью-Йоркера» обычно говорил, что все невозможно описать; тем не менее, у людей есть привычка все свои действия переводить в слова. Наша способность развивать навыки, не прибегая к словам, приводит к путанице, когда мы вынуждены словами описывать цель (например диагноз или — как в нашем случае — цель психотерапии).

Весь наш мир все время течет и изменяется, и мы должны целенаправленно использовать осознание, чтобы идти в ногу с происходящими изменениями. Возбуждение от ощущения новизны мира в каждый момент времени может дать нам настоящую радость, но для этого мы должны быть способны проделать работу по изменению самих себя, а не сопротивляться этому постоянно. Мир будет меняться вне зависимости от того, нравится нам это или нет.

Чтобы сделать изменения для нас полезными, мы должны обладать способностью жить в сегодняшнем дне — «прямо сейчас». Этот момент отличается от всякого другого, и человек, с которым мы разговариваем «сейчас», отличается от человека, с которым мы говорили минуту назад. Чтобы жить сейчас, в этот момент, мы должны быть способны определить, что происходит в этот момент. Чтобы суметь это определить, мы должны уметь моментально включить видение, чувство или осознание, а не быть скованными воспоминаниями того, что мы видели некоторое время назад, в прошлом. Упражнения на Осознание — это самый короткий путь к развитию такой способности. Выясняя, что происходит, с помощью глаз и ушей, и чувствуя, что происходит в груди или животе, мы помогаем себе жить в данный момент и принимать ответственные решения о том, чего мы хотим, как мы хотим себя вести и что мы хотим дать окружающим нас людям.

Жизнь в настоящий момент дает нам шанс управлять своей судьбой, которая является чередой таких *настоящих моментов*. Планирование будущего или память об уроках прошлого тоже важны, но когда они противоречат значимой для нас ситуации, переход в *настоящий момент* позволит нам использовать все наши силы, все наше видение, всю нашу мощь.

Нелегко, умерев, быть рожденным заново.

Фриц Перлз



ГЛАВА 11

ГЕШТАЛЬТ-ОБЩЕНИЕ

Упавший в воду каштан и рыбка, всплывшая за кормом, — их расходящиеся круги соединяются на воде.

Киджиро

Лозе необходима почва, чтобы родить виноград. Вкус винограда меняется в зависимости от сорта лозы и от почвы, на которой она растет. Важно взаимодействие лозы и почвы, вкус ягод определяется тем, как их качества объединяются.

Взаимоотношения людей зависят от сущности их индивидуальностей; никогда нельзя предсказать, каков будет результат их комбинации. Наша сущность меняется также в зависимости от того, с кем мы находимся. Разные люди способствуют проявлению в нас различных качеств. Химия этого процесса не ясна, но знать, что она существует, полезно. Я нравлюсь себе при взаимодействии с одними людьми и недоволен собой в общении с другими. Я благотворен для одних знакомых, а для других — ядовит и вреден.

Некоторые причины, которые определяют аромат винограда, известны: например, кислотность почвы и сорт виноградной лозы, с которой собраны ягоды. Но известны далеко не все составляющие. Единственный способ узнать, как

лоза будет расти на конкретной почве — это вырастить ее. Единственный путь для понимания благотворности нашего контакта с конкретным человеком — это попытка испытать этот контакт. Иногда виноградарь сам удивляется винограду, выращенному им при неблагоприятной комбинации лозы и почвы. Точно так же мы можем иметь приятные отношения с людьми, которых заведомо считали «нелюбимыми»; может случиться и так, что мы будем разочарованы отношениями с предположительно «симпатичными» людьми.

Все в этом мире в какой-то мере взаимосвязано. Даже наблюдатель меняет сущность наблюдаемого им объекта своим присутствием. Хотим мы этого или нет, мы являемся частью мира, даже ничего для этого не делая (за исключением присутствия в нем). Чем более мы близки с кем-то, тем больше можем на него воздействовать.

Чем более близкими к себе мы позволяем стать другим людям, тем больше они могут влиять на нас; существуют разные степени близости, которые мы можем перенести. Ценой близости является влияние. Позволить кому-то стать близким и воздействовать на нас положительно — радостное переживание; позволить же стать близким человеку, который нас обижает, . может оказаться болезненным и в конце концов деструктивным — потому что это может уменьшить наше доверие и готовность позволить кому-то другому стать близким для нас человеком. Обычно позволение кому-то приблизиться — процесс постепенный. Начиная общение, мы осторожны и не отдаем себя сразу помногу. Узнавая человека, с которым встретились, мы все больше открываемся. Фриц Перлз говорил, что существует по крайней мере четыре основных уровня этого процесса. Он описывал их как четыре слоя личности.

Ежедневные приветствия, например «привет» или «пока», — это поверхностный уровень общения. Произносимые часто без особых чувств, эти слова, однако, являются признанием присутствия и уязвимости другого человека, поскольку без этих слов он может почувствовать себя игнорируемым, потеряннным или невидимым.

Уровень ролевой игры в общении — это уровень предсказуемых ролей и игр. Например, у продавца обуви одна роль, а у

его покупателя — другая. Им требуется взаимодействие, потому что у одного есть что-то для продажи, а другой хочет это что-то купить; при этом обычно они не заинтересованы в знании друг друга. Их контакт строго деловой. Многие отношения имеют такую форму; мы не хотим быть близки со всеми, кого встречаем в жизни.

Сталкиваясь впервые, люди обычно приветствуют друг друга и поначалу, как правило, общаются на уровне ролевой игры. Мы переходим к более глубокому уровню общения лишь тогда, когда готовы к нему. Даже когда близкие друзья встречаются после долгой разлуки, они склонны проходить тем же рутинным путем, прежде чем снова открыться друг другу.

Третий и четвертый слой общения тесно связаны: третий, или «мертвый» (еще его называют фобический) слой — это момент неопределенности, который обычно предшествует следующей ступени подлинного, аутентичного общения.

Каждый из четырех слоев характеризуется своим поведением. Прежде чем открыться, мы должны сначала решить, хотим ли рискнуть. Наше поведение в этой точке, будь оно молчаливым, беспокойным или принимает форму скуки, является проявлением мертвой ступени. Когда мы решаемся открыться, наше поведение меняется и может стать аутентичным. Хотя выражая печаль, раздражение (агрессию), радость или сексуальность, мы подвергаем себя риску оказаться отвергнутыми, последствия проявления наших чувств редко соответствуют наилучшим ожиданиям. Наоборот, становясь подлинными, искренними, «нефальшивыми», мы обычно испытываем волну возбуждения и удивления, которые сопровождают нас в последующих непредсказуемых встречах.

Переход от ролевой игры к подлинности рискован; однако альтернативой является смерть индивидуальности — живой труп, увязший в предсказуемой роли, когда все взаимодействия наперед известны и предопределены.

УПРАЖНЕНИЕ 1. УРОВНИ ОБЩЕНИЯ

Оказавшись следующий раз в магазине, обратите внимание на обслуживающего вас человека. Особенно

прислушайтесь к своим чувствам по отношению к этому человеку. До того как приступить к вопросам о предмете, который вы хотели бы купить, решите, хотите ли вы установить с продавцом хороший контакт.

Найдя продавца, которого вы не хотите знать, обратите внимание на ваше взаимодействие. Как вы приветствуете друг друга? Какими знаками вы распределяете роли? Какую роль вы оставляете себе? Например, «занятий на этой неделе нет, поэтому я развлекаюсь»? Какие знаки он подает вам, чтобы вы смогли определиться в отношении него? Проявляет ли он недовольство? Он догадлив?

Вернувшись из магазина, запишите максимальное количество примеров его поведения и рядом — то, что он говорил вам при этом о себе.

Например:

«Я не знаю, где лежит вакса» (дурак, а может быть — смущен?) «В этом городе нет обувного магазина» (обувной магазин есть за углом, так что одно из двух — он испытывает неприятие ко мне или к владельцу обувного магазина).

УПРАЖНЕНИЕ 2.

ЕЩЕ УРОВНИ ОБЩЕНИЯ

Столкнувшись с приятным для вас продавцом обуви, с которым вы готовы попробовать вступить в более близкий контакт, обратите внимание на ваш диалог. Как вы приветствуете друг друга? Какие роли начинаете играть? Почувствовав себя удобно, попытайтесь как-нибудь с ним рискнуть. Попробуйте выразить какие-нибудь чувства, которые могли бы вызвать насмешку.

Например:

«Меня сильно раздражает, что полицейские вашего города настолько осложняют жизнь негров» или «Мне нравится ваш способ обращения с покупателями, которые до этого вас оскорбили».

Вы узнаете о рискованности подобных фраз — ведь вам будет неудобно произносить их. Реакция человека, стоящего за прилавком, может оказаться непредсказуемой.

Другим возможным случаем, когда вы могли бы попытаться рискнуть, является общение с вашим боссом. Расскажите ему о своих чувствах в связи с чем-нибудь, что вы от него скрывали, или дайте чему-нибудь собственную оценку, которая предположительно ему не понравится. Вы осознаёте наличие паузы, которая возникает прежде того, как вы предпринимаете нечто рискованное? Это и есть «мертвый» уровень. Перечисленные ранее примеры, возможно, не позволили вам в достаточной мере исследовать «мертвый» уровень в общении. Если это так, попробуйте следующее упражнение. Оказавшись с близким человеком, подумайте о чем-нибудь, что вы «никогда не скажете», даже если это правда и вы постоянно об этом помните. Теперь поставьте себе цель об этом сказать. Обратите внимание на борьбу, которую вы ведете с собой, и на следующий за решением мертвый период в своем поведении.

Некоторые роли приносят нам удовлетворение и довольно значимы. Они позволяют общаться с другими без излишней привязанности или самоограничений. Некоторые из задач в обществе выполняются людьми, которые должны оставаться в рамках роли. Аутентичное, подлинное поведение верховного судьи или, например, адвоката может привести к большой неразберихе. Законы страны станут изменчивыми и, хотя это будет иметь внушительные последствия, приведет к хаосу. Невозможно перечислить все важные роли, но если необходимые знания не будут сопровождать такие задачи, как материнство, обучение или лечение, совместно с соответствующими поведенческими ролями, их невозможно будет выполнить должным образом. Каждая из ролей имеет связанную с ней установку. Для материнства это привязанность и самопожертвование; именно эти установки и гарантируют, что задача будет выполнена.

Эрик Берн обстоятельно писал о тех ролях, которые мы играем всю жизнь. Ребенок должен признавать свою беспомощность и учиться у других. Ребенок внутри нас — это та

наша часть, которая любит шалить и забавляться, получать удовольствие от контакта с другими, та часть нас, которая проявляется, когда мы смеемся над собственными промахами и нелепостями и даем себе свободу рисковать и казаться нелепыми. Ребенок внутри нас является также источником творчества, позволяя нам увидеть многое по-новому, а иногда как бы впервые. Взрослый в нас — это мыслитель, который тщательно взвешивает риски и строит планы. Родитель в нас — это та часть нас самих, которая присматривает за нами и нашими детьми: он строг и часто интроецирует мнения и ценности наших родителей.

Хотя такие роли необходимы для существования и функционирования нашего общества, они могут сковывать людей, призванных их выполнять. Человек, всегда являющийся верховным судьей (даже со своей семьей и друзьями), не свободен. Став навязчивой, роль мешает исполнителю, сковывая его индивидуальность.

Любая роль может быть очень детализированной и хорошо развитой — будь она карьерной (например, прокурор) или личностной (например, «трудный подросток»).

Но в любой ситуации человек, играющий роль, всегда ведет себя одинаково, предсказуемо, а общение в таких случаях хоть и скучно, но безопасно.

Многие личностные роли являются искажениями собственных нам подлинных черт характера. Например, вы можете продолжительное время быть милым и непринужденным в общении человеком. Однако, получив вознаграждение за такое поведение, вы, возможно, прибегнете к нему и тогда, когда не чувствуете себя мило и непринужденно. «Милая» часть вас становится ролью — способом сокрытия своих неприятных чувств и избегания любых столкновений.

Роли, выбираемые нами для исполнения, — это отражение того, кто мы; они формируются очень рано. Наблюдая трехмесячных младенцев, Стелла Чесс сумела выделить определенные черты характера, которые присутствуют вплоть до взросления ребенка. Среди них оказались — реакция на появление новых людей, общие склонности ребенка, чувствительность и ответ на специфические стимулы. Человек, который обычно

сильно реагирует на эмоциональное воздействие, никогда не возьмется играть роль прожженного игрока в карты из Лас-Вегаса. Когда мы реагируем спонтанно, мы аутентичны себе, даже если наше поведение, возможно, неоригинально. Личностная черта только тогда становится ролью, когда мы пользуемся ей для того, чтобы скрыть, а не выразить то, что мы чувствуем. Так, человек, обычно бурно на все реагирующий, иногда может выдавать бурную реакцию для того, чтобы скрыть тот факт, что в данный момент он ничего не чувствует или по какой-то причине смущен тем, что чувствует.

В «хорошем» общении индивидуумов допускается фамильярность и понимание. Словами Мартина Бубера — это когда «Я говорю с Тобой». Он отличает такое поведение от общения «Я — Это», в котором человек ведет себя так, будто его визави является объектом. Такое отношение к другим исключает всякую взаимность или обмен, поскольку для партнера не допускается никаких возможностей испытывать те же чувства, что переживаю я. Здесь не хватает идентификации с другими, что ведет к эмоциональной изоляции и невозможности развития. Например, мужчина встречает привлекательную женщину. Если он ведет себя по отношению к ней с изначальной целью затащить в постель, чтобы она удовлетворила его сексуальную потребность, он относится к ней как к объекту. Если он воспринимает ее и общается с ней, чтобы узнать, и готов дать возможность другим чувствам развиваться между ними, чтобы у них обоих возникла потребность оказаться в постели, тогда он вступает в отношения «Я — Ты». Мужчина, рассматривающий женщину как существо, взятое напрокат, вступает с ней в отношения подстройки. Различие заключается в подходе. Подстраиваясь под другого для достижения результата (например, физической близости или получения в подарок нового пальто), некто вращается вокруг него и обходится с ним так, как опытный мастер с машиной. В отличие от этого, отношения «Я — Ты» включают прямое и откровенное общение и, что бы ни произошло между партнерами, являются результатом их совместной работы.

Отношения «Я — Это» обязательно включают исполнение ролей; отношения «Я — Ты» возникают тогда, когда мы пере-

стаем играть роли и становимся искренними и откровенным друг с другом в том, что мы чувствуем. Такой уровень искренности подразумевает близость и доверие.

Такое прямое общение является полноценным, оно еще раз подтверждает наше самоуважение и понимание своего места в мире. Мы не одиноки: существует другое человеческое существо, переживающее такую же борьбу и сомнения, что и мы, существует кто-то, кто не боится быть с нами тем, кто он есть на самом деле. Когда люди таким образом соприкасаются душевно, происходит нечто особенное, что обогащает и благотворно влияет на обоих партнеров. Один из самых сильных страхов — это страх одиночества или страх быть оставленным. Многие страхи произрастают именно отсюда, и простое общение с другим человеком на уровне «Я — Ты» избавляет от них.

Следующее упражнение позволит вам осознать уровень вашего доверия к партнеру и, возможно, развить «Я — Ты» отношения с ним (ней).

УПРАЖНЕНИЕ 3. «Я - ТЫ» ОБЩЕНИЕ

Сидя напротив партнера, решите, кто из вас будет субъектом в этом упражнении, а кто — помощником.

В качестве субъекта поддерживайте контакт глазами с помощником и составьте ряд предложений, начинающихся словами «Я боюсь...»

Поддерживайте контакт глазами, не отводите взгляд!

Помощник нужен, чтобы поддерживать контакт. Он может делать это, держа, например, руки на расстоянии примерно полуметра от ваших плеч. Наиболее часто уходят от контакта, опуская глаза в пол или отводя взгляд в сторону. Как только вы попытаетесь это сделать, в поле вашего зрения попадут руки или ноги партнера. Как только помощник поймет, что вы прервали контакт, он грозит вам пальцем той руки, которая находится в поле вашего зрения.

Иногда вы можете не осознавать, что отвели глаза, даже если помощник грозит вам пальцем. В этом случае

помощнику следует обратиться к вам словами: «Пожалуйста, держи контакт глазами со мной».

Задачей помощника в этом упражнении является также помощь субъекту в построении возможных логических следствий.

Например:

Субъект: «Я боюсь быть глупым».

Помощник: «Если я глуп, то в этом случае я боюсь, что...»

Субъект: «Если я кажусь глупым, я боюсь, что люди могут не захотеть разговаривать со мной, и я буду одинок».

Помощник: «Если я одинок, я боюсь, что...»

Субъект: «Если я одинок, то боюсь, что останусь совсем один и, возможно, умру».

Помощник не только приглашает субъекта закончить предложение, но и настаивает, чтобы тот произнес его полностью.

Например: Измени *«люди не будут разговаривать со мной»* на *«если я выгляжу глупым, то я боюсь, что люди не будут разговаривать со мной»*.

Многие наши страхи замешаны на страхе одиночества или страхе быть оставленными. Поймав в толпе взгляд человека, который потерял контакт с близким человеком, вы можете увидеть на его лице то же выражение, что, и у ребенка, когда тот теряет из виду свою мать. Этот детский страх оказаться в одиночестве или потеряться может сопровождать нас в жизни очень долго. Он трансформируется в страх оказаться отвергнутым, затем — в страх, что некоторые действия, например сильно выраженные эмоции, беспричинный гнев могут привести к отвержению со стороны других, и мы окажемся брошенными.

В интенсивном контакте, развиваемом с помощью приведенного упражнения, страх одиночества пропадает, поскольку во время него вы не одиноки.

Существует различие между искренним общением и «вынужденной искренностью». В последнем случае искренность

часто используется для оправдания нападков на другого человека. Такое поведение может быть способом отрицания жестокости: вместо того чтобы прямо и открыто быть злым или жестоким, мы можем маскироваться предварительной или завершающей фразой: «Я просто искренен» или «Если честно, то...» Подлинное общение включает осознание возможного результата нашего высказывания и осознания того, что наши чувства и переживания - это всего лишь точка зрения одного человека. Чтобы сообщить нечто важное кому-то другому, нужны подходящие условия и чтобы другой человек был в состоянии нас услышать.

Для общения с другим человеком мы должны ясно видеть себя и других. Проекция, интроекция, ретрофлексия, слияние и дефлексия — все они блокируют нашу способность к этому видению. И до тех пор, пока мы не примем на себя ответственности за эти способы избегания контакта и за то, что скрываем за ними, мы будем продолжать препятствовать подлинному общению. Некоторые из этих способов избегания могут удерживать нас на поверхностном или ролевом уровне общения с другими, создавая о нас впечатление «как о людях «с прекрасным характером», без какого бы то ни было углубления в суть.

«Скрывая свой гнев, я защищаю себя от переживания любого сколь-нибудь стоящего контакта. В общем, каждое избегание препятствует подлинному общению, вызывая ошибочные интерпретации того, что происходит на самом деле».

Таким образом, наше представление о том, что происходит, мешает нам, и в результате мы обороняемся от несуществующих атак.

Мы видим уровни нашей личности, занимаясь не только другими: мы можем увидеть их даже в самих составляющих нашей личности — когда находимся в конфликте с собой! Многие безвыходные ситуации обусловлены обеими полярностями, застрявшими на уровне ролевой игры. Мы не можем предложить вам здесь простое упражнение для иллюстрации этого тезиса, а вместо этого приведем стихотворение.

Во мне раздаётся приказ:
«Копай! Что ты видишь?»
«Людей и птиц, воду и камни».
«Копай глубже! Что ты видишь? »
«Мысли и мечты,
фантазии и сверкающие вспышки озарения!»
«Глубже копай! Что ты видишь? »
«Я ничего не вижу! Безмолвная ночь, густая, как смерть».
«Копай глубже!»
«Ох! Я не могу пробить темной преграды!
Я слышу голоса и плач,
слышу взмахи крыльев за преградой».
«Не плачь! Не кричи!
Они не за ней - эти голоса, плач и крылья -
Они в твоём сердце».

Никос *Казантакис*

Личностный рост может иногда быть болезненным, поэтому полезно время от времени спрашивать себя: «А стоит ли это того?» Соппротивление и способы избегания, защищающие нас от болезненных воспоминаний и от тех частей себя, что нас огорчают, - уводят нас от ясного видения мира и от удовольствия переживаний глубоких и близких отношений. Стоило ли ясное видение мира боли от разрушения страхов, можно выяснить только после того, как работа закончена. Однако ключ к разгадке может быть найден в тех проблесках настоящего общения, что иногда возникают у нас с людьми, уже разрушившими многие из своих барьеров. Такие моменты помогают нам осознать, как много мы теряем, постоянно сдерживая свои настоящие чувства или избегая их. После хорошего поцелуя мы всегда стремимся к большему!



ГЛАВА 12

ТВОРЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

Тихо в старом зеленом пруду;
и только прыгающие лягушки
нарушают вечерний покой: шлеп!

Басе

Взаимодействуя друг с другом, люди делают то, что невозможно было бы сделать в одиночку. Кирпичи и раствор, взятые в правильном сочетании, составляют дымоход, направляющий дым вверх; этого нельзя достичь, используя кирпичи и раствор по-отдельности. Точно так же мы изготавливаем автомашину, комбинируя соответствующим образом полтонны металла, стекла, резины и пластмассы. Не будучи правильно скомбинированными между собой, эти материалы по-отдельности не могут развить скорость в шестьдесят миль в час на скоростном шоссе.

Творчество всегда связано с новым упорядочиванием. Картины отражают существующее, но исполняются по-разному. Симфонии — это развитие каких-то тем, музыкальные темы являют собой комбинации нот. Такие комбинации обладают силой и мощью, которые значительно превышают силу и мощь своих составляющих. Мона Лиза была написана маслом...

Мы — это множество людей; комбинация наших индивидуальных «я» дает в результате большую силу, мощь и власть, чем свойственно каждому из нас в отдельности. Качество заботливости учителя или терапевта возникает из комбинации любви и жестокости, что позволяет им быть строгими и в то же время поддерживающими других. С такой свойственной им комбинацией чувств они могут критиковать своих подопечных и учеников и быть толерантными к их страданиям, но придавать им мужества, если это необходимо. Комбинация холодности и теплоты во многом похожа на предыдущую. Она позволяет учителю в зависимости от ситуации быть холодным и держать дистанцию, но если это необходимо, становится теплым и сближаться с учениками. Доброта и любовь не позволяют нашим жестоким сторонам получать удовольствие от ненужной боли; наша жестокость позволяет нам равнодушно осуществлять непривлекательную коррекцию, необходимую, чтобы сбить превосходство студента. Неприкрытая жестокость может уничтожить ученика, а одной доброты недостаточно для его развития — ведь ему не на что роптать. Взаимодействие столь разнообразных элементов — это процесс, требующий времени. Сначала оно необходимо для комбинации составляющих, а потом — для их совместного действия. Часто во время взаимодействия наших частей между ними обнаруживается конфликт. Одна часть хочет вести себя одним способом, а другая хочет делать иначе. Это тупик. Лишь оказавшись в состоянии тупика, можно выработать новое поведение, которое, не будучи ни полностью добрым, ни абсолютно жестоким, является комбинацией, превосходящей обе части и соответствующей новой ситуации.

Каждый завершённый конфликт дает новое решение, которое в свою очередь подготавливает элементы для следующей комбинации.

Так, автомобиль изготавливают в ходе отдельных операций; фары делают из стекла, металла и пластика; затем это новое изделие комбинируют и встраивают в электрическую сеть автомобиля, чтобы его функциональная часть — фары — могла освещать дорогу. Во многом подобным образом — после достаточно большого количества конфликтов между более про-

стыми составляющими психики — появляется наша результирующая часть, способная к более изящным комбинациям с другими нашими уже сложившимися частями. Такие комбинации и определяют индивидуальность нашей личности.

Человеческое тело состоит из очень немногих химических элементов: углерода, водорода, кислорода, фосфора, кальция и т.д. Тем не менее, мы все разные. Точно так же основных способностей и эмоций человека существует ограниченное количество, около двенадцати, но их комбинация дает бесконечность возможных вариантов.

Создавая нечто новое, мы должны иметь способность видеть, что же на самом деле есть в окружающих нас объектах, прежде чем мы сможем увидеть их возможности. Чтобы пользоваться объектом по-новому, мы должны быть способны увидеть его функционирующим так, как никто еще и не предполагал. Несомненно, возможность осознания и гибкость поведения для этого являются центральными. Мы должны быть восприимчивы как к самим себе, так и к окружающему нас миру. Сам творческий процесс не труден, но мы должны отваживаться пересечь границу неизвестной территории. Если мы будем удерживать внимание внутри привычных границ, мы никогда не создадим новое.

В некоторые моменты творчества излишний и не относящийся к делу материал должен быть отсечен и отброшен. Многие люди застревают на этой стадии, слишком сильно или слишком рано пользуясь своей критикой. Из-за того, что мы настолько привязаны к тому, как вещи должны *выглядеть* или какими им должно *или следует быть*, нарождающееся творение не может оторваться от земли и оказывается вдребезги разбито нашим внутренним критиком.

«Если у меня есть предвзятое мнение о том, каким *должно быть* мое сочинение, то каждое из не достигших этой вершины произведений оказывается отвергнутым мной. Возможно, это не так уж плохо, но если я ожидаю, что должен звучать как Диккенс (а не как я), все кончено, потому что я — это я, а не Диккенс. Частью знания себя является понимание того, в чем хорош я сам и что для

меня возможно. Когда я не отвечаю своим собственным стандартам, я обеспокоен. Конечно, моим сочинениям нужно редактирование и утверждение, но его должно быть в меру, иначе произведение исчезнет. Образ, который возникает в связи с этим — это скульптор, который старательно шлифует и отделяет свое творение — пока у него в руках не остается лишь каменная пыль».

Нечто создав, нам следует взять на себя ответственность за свое создание. В определенной мере это рискованно. Ведь до того момента, как я назову свое произведение законченным, я могу отступить, а теперь отступать некуда, и любой может его увидеть, — и что они могут подумать? Тем не менее природа творчества такова, что наиболее глубокие произведения искусства создаются в соответствии с собственными стандартами художника; произведения выглядят так, как должны выглядеть по мнению автора. Подвергшись какой-либо переделке в соответствии с критикой кого бы то ни было, они перестают быть творческим произведением автора.

Будучи нашими изделиями, произведения редко полностью являются нашими, потому что творческий процесс оказывается более глубоким и содержательным, чем части, которые мы обычно определяем как «свои». В этом смысле оказывается, что наши творения часто имеют свою собственную жизнь: однажды мы создаем характер, и он развивает свои собственные вкусы почти независимо от нас. И все же, конечно, творение представляет часть нас самих, возможно ту часть, с которой мы не столь хорошо знакомы.

Процесс творчества — один из наиболее радостных актов человека. Часть этой радости проистекает из возможности выразить свойственную нам многогранность, что не всегда возможно в обычной повседневной жизни.

Творческий процесс включает создание новой фигуры на фоне знакомого нам обычного окружения. Новые идеи, новые объекты и новаторские формы всегда произрастают из переустройства существующего порядка. Чтобы быть способным увидеть новые формы, мы должны быть способны четко видеть старые, а также иметь гибкий доступ к своему вообра-

жению. Наши средние зоны должны выйти за пределы повседневной реальности. Следующее упражнение поможет вам исследовать свои способности к творчеству.

УПРАЖНЕНИЕ 1. ГЕШТАЛЬТ-ОСОЗНАНИЕ И КРЕАТИВНОСТЬ

Пойдите на прогулку и осознавайте окружающее.

Обращайте внимание на те объекты, которые привлекут ваш взгляд. Соберите эти объекты (но будьте благодарны) и принесите их домой.

А теперь составьте из них нечто вроде «скульптуры». Не судите, не оценивайте свою работу, просто скомпонуруйте ее. Закончив свое творение, покажите его партнеру или, если вы работали один, другу, которому доверяете и который к вам хорошо относится. Обратите внимание на то, что он вам скажет. Что вы чувствуете, будучи незащищенным?

Если вы обнаружите, что делали скульптуру, чтобы «угодить» своему партнеру или другу, а не для собственного удовольствия — довольны ли вы своим творением? Хотите ли вы сделать еще одну, чтобы доставить удовольствие себе?

Одним из движителей творческой работы является творческое безразличие. Дайте творению возможность, и право жить собственной жизнью, вне вашего прямого контроля. Сосредоточьтесь на нем, и пусть оно подскажет вашей интуиции, куда и как следует поместить следующую часть. Создав и показав кому-нибудь свою скульптуру, вы можете работать с ней, чтобы добиться большего самопонимания. Работая вместе с партнером или другом, опишите себя так, будто вы сами являетесь этой скульптурой.

Например:

Стоя перед композицией собранных вами предметов, вы могли бы сказать: «Я — букет колючего чертополоха, который окружает центральную часть композиции — аро-

матные персики и цветы. Во мне есть и изящная, возвышающая меня часть, и значительно более простая часть, которая настойчиво пускает корни в землю».

Мы так или иначе выражаем себя во всем, что создаем. Увидев что-то привлекающее наше внимание, мы почти всегда обнаруживаем связь между этим объектом и тем, чем он для нас является. Мы знаем сами себя лучше, чем готовы в этом признаться даже самим себе. Это знание, лежащее ниже уровня сознания, и ведет к творчеству. Новые образы, характеры, модели, которые мы «творим», формируются у нас внутри раньше, чем мы даем им возможность выразиться во внешних проявлениях. Даже натуралистическая скульптура, определяемая как часть природы, является выражением части личности скульптора. Используя метод идентификации, описанный выше, мы сможем заново принять те части себя, которые проецируем на свои творения.

Несколько лет назад я рассказывал тебе,
что воин выбирает путь, следуя велению сердца.
Этот непрерывный выбор пути по зову сердца
отличает воина от обычных людей. Воин знает,
что когда он на пути, у пути есть сердце несть смысл.
Он и путь едины, когда воин ощущает покой и радость,
следуя выбранной стезе.

Дон Хуан (Кастанеда «Разделенная реальность»)



ГЛАВА 13 РАБОТА СО

СНОВИДЕНИЯМИ

Погиб ли я в сражении, грезя во сне? Я осыпан
розами; может это блохи кусаются?

Кикаку

Мы видим сны — вне зависимости от того, помним мы их или нет. Человеческий опыт показывает, что сны намекают нам на процессы, происходящие за кулисами нашего обыденного сознания. Сны — это сложный синтез различных умственных действий. В них сочетаются недавние и старые воспоминания, желания и страхи. Воспоминания, относящиеся непосредственно к предыдущему дню, часто принимают фантастическую и загадочную форму, которая может увести и закончиться очень далеко от начальной точки. Иногда сновидения включают в себя сенсорные восприятия того, что происходит во время сна, например, звук пожарной машины или телефонный звонок. Сновидения часто содержат неясные, смутные намеки, которые могут рассказать нам о том, чего мы не осознаем; научившись работать со сновидениями, мы сможем лучше узнать себя, открыв те части себя, которые мы заблокировали. Всякий раз, когда мы обнаруживаем такие составляющие, мы имеем возможность снова вернуть их к жизни, интегрируя их эффективным и приемлемым способом. Часто

именно страх силы, заключенной в «потерянной» нами составляющей, и заставляет нас на самом деле ее терять; когда мы понимаем, как использовать эту подспудную энергию, мы перестаем бояться ее неправильного использования.

Способность запоминать сновидения у разных людей различна и меняется в течение жизни. Запоминание снов — это навык, приобретаемый с опытом. Только поверив, что сны стоит запоминать, вы сможете разработать стратегию, которая позволит это делать.

Сновидения возникают примерно каждые девяносто минут на протяжении всей ночи. Они связаны с изменениями частоты сердцебиения, глубины дыхания и уровнем возбуждения мозга. Они связаны также с расслабленным состоянием нашей мускулатуры, что, вероятно, и не дает нам *на самом деле* проделывать те телодвижения, которые мы видим во сне. Такое возбужденное умственное состояние, частичное бодрствование и позволяет нам как бы немного проснуться, чтобы запомнить сновидение, а затем снова уснуть. Так как сон забывается именно тогда, когда после увиденного сновидения мы засыпаем более глубоко, нам приходится переносить это сновидение в свою память так, чтобы суметь извлечь его отсюда утром при полном пробуждении. Поскольку наша память тренируема, то способом сохранения сновидений является частичное пробуждение после каждого сна и беглое его просматривание в воображении. Следующее упражнение заимствовано из книги Генри Рида «Искусство запоминания сновидений».

УПРАЖНЕНИЕ 1. ЗАПОМИНАНИЕ СНОВИДЕНИЙ

Засыпая, пообещайте себе, что проснетесь после каждого из ваших сновидений и просмотрите его снова, стараясь не придавать ему особого смысла. (Поначалу такая бдительность может привести к недосыпанию, так как любое ожидание вызывает легкое возбуждение, а это мешает крепко спать).

Проснувшись и поняв, что несколько мгновений назад вы видели сон, позвольте Некоторым его образам вер-

нуться к вам; если вы будете с ними мягкими, они вернутся к вам более охотно. Обращаться с ними следует как можно более нежно — как с красивой любовницей. Мысленно пробежав свой сон еще раз или два, дайте ему уйти, а сами засните снова. Утром дайте себе время, чтобы проснуться. Полежите немного в постели и позвольте картинам из сна вернуться. Если обычно вы выскакиваете из кровати, отбрасывая происходившее во сне, как не относящееся к реальному миру, вы потеряете все сновидения, что старались запомнить. Уловив же какие-то образы из сновидений, запишите их. Не слишком старайтесь быть точными в этих записях — образы часто нелегко передать словами.

Иногда нам трудно вспомнить сновидения потому, что мы боимся их запомнить. Если это так, вам следует это признать и спросить себя, чего же вы боитесь. После того как вы разберетесь со своими страхами, сны к вам вернуться.

Чтобы оживить свои сновидения, сначала вы должны научиться их запоминать, а затем рассказывать.

УПРАЖНЕНИЕ 2. ОЖИВЛЕНИЕ СНОВИДЕНИЙ

Работая с партнером, расскажите о своем сновидении. Опишите образы из каждой сцены и что они делали, стараясь при этом не искать смысла и не слишком приводить свой сон в порядок.

Убедитесь, что рассказываете сон так, будто он происходит сейчас, то есть в настоящем времени. Партнер будет помогать вам в этом, поправляя каждый раз, когда вы употребите прошедшее время.

Если сновидение отрывочно, работайте с ним таким же образом.

Справившись с запоминанием сна и рассказом, внезапно вы можете обнаружить, что упустили какую-то важную часть. Или справившись с запоминанием сна при пробуждении, вы можете обнаружить, что к настояще-

му времени опять его забыли. Следующее упражнение укажет вам путь для возвращения потерянных снов и их фрагментов.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ВОЗВРАЩЕНИЕ УТЕРЯННЫХ СНОВИДЕНИЙ

Представьте, что ваш сон — это некая личность, имеющая физическое проявление. Представьте себе его сидящим напротив на свободном стуле и поговорите с ним. Вы можете начать с вопроса: «Где ты?» или попросить, чтобы сон показал вам это место. Как только вы попросили о чем-либо ясно и внятно и почувствовали, что ждете ответа, пересядьте на другой стул и станьте той частью сна, которая хочет остаться невидимой. Попробуйте стать столь же невидимым, как сон. Сделав это, пересядьте обратно и обдумайте то, о чем сказал вам ваш сон. Как вам ваш диалог со своим сном? Чувствуете ли вы, что действительно хотите его вспомнить? Чем вы рискуете, если вспомните его?

Просто удивительно, как часто можно таким простым способом выявить забытые сны. Как только вы возьмете на себя ответственность за ту часть себя, которая хочет забыть или боится вспомнить сон, вы сможете с собой договориться. Иногда удается добиться компромисса путем запоминания сновидения по частям; в том случае, если запоминаемые части не окажутся столь уж угрожающими, вы, возможно, вспомните и последующие части.

Сновидения — это наше творчество, их персонажи и объекты являются продуктами нашего воображения. Многие терапевты пытаются разгадывать сны своих клиентов, придавая им какие-то толкования. Поэтому интерпретации сновидений, данные разными терапевтами, отличаются друг от друга.

Гештальт-терапевты помогают клиентам в понимании их сновидений, не давая им каких бы то ни было предвзятых объяснений. Терапевты работают, полагая, что каждая из фигур сновидения представляет какую-либо часть личности

спящего. Распознавание каждой из фигур должно делаться не терапевтом (который действует лишь в качестве проводника), а самим человеком, видевшим тот или иной сон.

УПРАЖНЕНИЕ 4. ПРИДАНИЕ СУТИ СНОВИДЕНИЮ

Поднимитесь и расскажите сон еще раз — теперь в настоящем времени. Проходя через череду событий, перенесите сцены сна в то помещение, где находитесь сейчас. Если в сновидении существует мебель или двери, опишите их местоположение относительно себя. Сделайте то же самое с окнами, деревьями и любыми другими ориентирами сна. Начните с описания вещей, которые были в начале сна, а не с того, на что вы обратили внимание, когда сон уже развился.

Если во сне вы двигались, двигайтесь теперь тем же образом, будто ваш сон все еще происходит и вы связаны в пространстве с объектами сна.

На этой стадии вы можете начать испытывать сильные эмоции, связанные со сном.

Если при работе со сновидением вы столкнетесь с сильными чувствами, то в нем, возможно, есть какое-то явное послание вам. Вы можете сделать выбор — продолжать или нет разгадывать значение увиденного во сне. В любом случае выбор остается за вами. Следует делать лишь то, что вам удобно, и раскрывать партнеру только то, что вы хотите.

Цель работы заключается не в выяснении страхов, которые вы испытываете; наоборот, вы с партнером должны работать лишь до тех пор, пока это для вас приемлемо, рискуя не потому, что от вас этого ожидают, а потому, что вы сознательно это выбираете. В уклонении нет ничего страшного, пока вы готовы быть за это ответственны, ясно осознавая, чего вы избегаете. Прделав это, возможно вы обнаружите, что готовы снова продолжать исследование.

Спящий создает во сне фигуры. В этом смысле их можно рассматривать как проекции черт его личности. При дальней-

шем исследовании сновидений и осознании значимости той или иной фигуры сна человеку, видевшему этот сон, не остается ничего другого, как признать их идентичность.

УПРАЖНЕНИЕ 5. ИДЕНТИФИКАЦИЯ С ПЕРСОНАЖАМИ СНОВИДЕНИЯ

Если сон длинный, выберите для работы его часть. Это может быть интригующая или кажущаяся более значительной часть сновидения. Решив, с чем вы будете работать, попытайтесь некоторое время по очереди отождествляться с каждым из персонажей.

Начните с живых персонажей: даже если вам покажется нелогичной их способность говорить (например, у грудного ребенка), говорите за Них. Некоторое время отождествляйте себя с каждым из персонажей сна и посмотрите, насколько они соответствуют вашей личности или вашему поведению.

Дайте *себе почувствовать* переживаемое каждым из персонажей, даже если обнаружите, что эти чувства чужеродны, несвойственны вам или неприятны.

Например:

Если *вы никогда не чувствуете* смертельной ярости в обычной жизни или *никогда не чувствуете* жестокости, попытайтесь выразить эти чувства посредством персонажей, созданных вами во сне.

Сутью работы со сновидениями до сих пор являлось принятие вами собственных свойств и черт характера, которые вы проецировали на фигуры из сна. Эти части, от которых вы отказываетесь, реальны — даже если вы позволяете себе увидеть их лишь во сне. Требуется изрядная энергия, чтобы заставить себя не видеть те или иные собственные черты; препятствование их действию может требовать еще больше усилий. Идентифицировавшись с этими частями, вы сможете ощутить, сколько сил и энергии затрачиваете, чтобы отказаться от их признания.

Гештальт-терапия расширяет ваше сознание для того, чтобы вы знали о себе больше. Раскрытие замков, стопоров вашего сознания высвобождает огромное количество энергии. Она (как и сама жизнь) может быть опасной, однако осознание всех возможностей — это единственный путь быть хозяином самому себе и единственный способ сделать осознанный выбор. Встреча с собственными составляющими, от которых вы отзываетесь, может привести вас к некоторым выборам, которых прежде в вашем мире не было.

Не только живые персонажи ваших снов олицетворяют ваши проекции, то же самое делают животные и неодушевленные предметы, которых вы видите во сне. Попробуйте проделать такой же процесс идентификации с ними.

УПРАЖНЕНИЕ 6. ИДЕНТИФИКАЦИЯ С НЕОДУШЕВЛЕННЫМИ ПРОЕКЦИЯМИ

Работая с тем же отрезком сна, составьте список неодушевленных предметов и животных из него. Их может оказаться слишком много, поэтому обратите особое внимание на те из них, которые связаны с вашими действиями и участвуют в них. Например:

Если один из персонажей сна пытается заколоть другого ножом, вы могли бы представить себе, что вы и есть этот нож. Поговорите за него и отождествитесь с ним, как с живым персонажем.

Опишите себя в качестве ножа и посмотрите, насколько это описание вам соответствует. Что вы чувствуете относительно способа, которым вас использовали во сне?

Персонажи сновидения не только олицетворяют ваши собственные части, которых вы можете избегать, но и способы их взаимодействия связаны со способами, с помощью которых ваши части пребывают в состоянии гармонии или конфликта. Следующее упражнение поможет вам исследовать способы взаимодействия персонажей вашего сна.

УПРАЖНЕНИЕ 7. КОНТАКТ МЕЖДУ ПЕРСОНАЖАМИ СНОВИДЕНИЯ

Идентифицировавшись с некоторыми персонажами сна, представьте себе, что они могут разговаривать между собой. Выберите двоих, появляющихся по очереди и неким образом взаимодействующих друг с другом, и позвольте им поговорить между собой. Будет лучше, если эти два персонажа неким образом противоположны друг другу.

Создайте сцену, как в упражнении 4 на стр. 147, займите физическое место и примите позу одного из персонажей, и поговорите с другим.

Теперь поменяйте роль, сохраняя части вынесенными вовне, и ответьте с помощью слов или соответствующих жестов от имени второго персонажа.

Дайте диалогу развиваться, пусть он продолжается даже дальше, чем это было во сне.

Видите ли вы связь между диалогом и конфликтами в вашей жизни?

Постройте диалог и с неодушевленными персонажами вашего сна.

Например:

Представьте себя домом из вашего сновидения и поговорите с проживающими в нем или с деревьями, что растут снаружи.

Продолжайте диалог столько, сколько хотите. Необязательно, чтобы взаимодействие в точности повторяло происходившее во сне; но оно может и повторять взаимодействие из сновидения, давая представление о его персонажах и ситуации.

Будучи одними из самых захватывающих творений, сны являются прямой дорогой к осознанию. Они содержат не только наши проецируемые части, но и проявления того, как мы живем — в мире или конфликте сами с собой. Мы не можем сказать, что они имеют значение, потому что сны имеют много значений. Один сон может содержать в себе столько, что этого хватит для работы на всю оставшуюся жизнь. Характе-

ры и конфликты сновидений содержат истину многих разных уровней, и важная задача — услышать послание, с какого бы уровня тебе ни говорили. Поэтому, увидев сон, мы сами должны интерпретировать свои сны.

Конечно, терапевт бесполезен в этой работе; он с помощью своих навыков создает предпосылки для того, чтобы клиент понял послание из собственного сновидения. Знание о возможных посланиях приходит с опытом, и терапевт может привести клиента к важному для него посланию из сновидения. Его не всегда можно передать словами, скорее оно является общим итогом исследования сна — выраженными и выявленными в нем проекциями и конфликтами. Старые поведенческие модели можно будет увидеть в новом свете, появится возможность по-новому решать старые конфликты, но что важнее всего — при ясном взгляде на самих себя мы сможем увидеть все новые возможности. Выяснение собственной привязанности к старым, привычным клише — это первый шаг на пути их преодоления. Видение новой, ранее сдерживаемой части себя даст вам возможность ее активации и использования скрытой в ней энергии. Одно лишь ясное видение самих себя позволяет нам с большей ясностью двигаться от одного решения к другому.

Если вы хотите обнаружить послание того сновидения, с которым работаете, сделайте следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 8. ПОСЛАНИЕ СНОВИДЕНИЯ

Поработав со сновидением, как предложено в предыдущих упражнениях, спросите себя: «Что нового я узнал?»

Есть ли в сновидении послание для вас? Если их несколько и они кажутся противоречащими друг другу, не смущайтесь. Каждое из посланий может относиться к разным конфликтам. Открытие, что я должен чаще возражать и противоречить своему начальнику, а с другой стороны — мило уступать ему, означает, что я должен делать и то и другое, но в разных ситуациях.

Посланием, возможно, является то, что я должен действовать более определенно.

Пока наши сны непонятны, а их послания и подсказки неясны и неочевидны, отражаемые в сновидениях элементы или конфликты обычно не разрешаются удовлетворяющим нас образом. Однако всему свое время, одни и те же конфликты могут проявиться в новых снах, после чего их послания станут более понятны.

Сновидениями можно управлять, чтобы помочь себе решить проблемы, даже те, что проявлялись в более ранних сновидениях.

УПРАЖНЕНИЕ 9. УПРАВЛЕНИЕ СНОВИДЕНИЯМИ

Прежде чем уснуть, попросите, чтобы во сне вам подсказали ответ или решение какого-то важного для вас конфликта. Засыпая, повторяйте эту просьбу несколько раз. Если вы уже натренировались в запоминании сновидений, то появление во сне человека или места, связанного с вашей проблемой, укажет вам на тот сон, который содержит ответ.

Работайте со своими сновидениями так, как описано в предыдущих упражнениях.

Иногда наши сновидения содержат в себе нечто важное, но не понятное нам. В этом случае нам остается лишь ждать, что ответ в конце концов к нам придет. Ничего из действительно психологически важного никогда не теряется, и важные темы всегда повторяются. Даже если мы систематически не понимаем своих снов, важные послания повторяются до тех пор, пока мы не услышим самих себя.

Муссонный ливень; ночью же, украдкой,
Вдруг заблестала между соснами луна.

Пуота



ГЛАВА. 14

ПРОЖИВАНИЕ СВОИХ СНОВИДЕНИЙ

Быть по-настоящему живым означает полностью осознавать все свои чувства и всю свою силу. Хотя в этом заключен определенный риск. Ведь при этом мы можем увидеть что-то, что может нас ранить, или почувствовать боль, которую испытывают другие люди. В этой ситуации мы видим все наши возможности выбора, у нас есть шанс выбирать способ поведения из этого множества. Какие-то из способов поведения могут оказаться для нас новыми, и не зная наверняка, к чему приведет каждый из них, мы можем обидеть окружающих или причинить вред себе. Тем не менее ощущение себя в общей схеме событий— очень мощный опыт. Своей непредсказуемостью мы ведь можем не только ранить окружающих, но и поддержать их. Позволив себе быть живыми, мы и окружающим даем такую возможность.

Быть живым означает обладать гибкостью перемещений между способностью размышлять в средней зоне и переживать текущий момент, ощущая происходящее во внешней и внутренней зонах. Лишь сконцентрировавшись на том, что происходит сейчас во внешней или внутренней зонах, мы можем выяснить, что происходит прямо сейчас. Таким обра-

зом мы можем понять, что происходит в нас самих и во внешнем мире, и отреагировать на это. Когда у нас есть эта информация, все возможности выбора очевидны.

Гештальт-подход нацелен на систематическое разрушение наших блоков для осознания того, что у нас есть возможности выбора поведения и шанс проявить все части себя. В конце концов это ведет к способности общаться со все большим числом людей, причем на более глубоком уровне. Это дает нам возможность стать более творческими в жизни.

Несмотря на то, что такое общение может радовать и удовлетворять, оно оставляет нас уязвимыми для атак со стороны других. Далеко не все люди в этом мире для нас хороши. Некоторые — питательны, другие — ядовиты. Как еда может оказаться для нас неподходящей, так и некоторые люди «тяжелы для переваривания». Кроме того: «то, что для одного есть пища, для другого — отравка»; поэтому может оказаться, что ваш близкий друг ладит и испытывает удовольствие от общения с человеком, который вреден и ядовит для вас.

В мире много людей, существующих в сложных и вредных отношениях со своими родителями (или со своими детьми), и на самом деле было бы лучше, если бы обе стороны уже давно отказались от таких отношений. Вопреки обычным ожиданиям, некоторые люди никогда не будут к вам добры, причем независимо от усилий, которые вы прилагаете, чтобы угодить им. При общении с некоторыми вредными людьми каждое проявление доброты и внимания к ним является для них лишь стимулом для еще более ядовитого поведения, поскольку они еще сильнее начинают ощущать свое одиночество. Попытки спасти такого человека могут стоить для вас слишком дорого.

Между прочим, вредный для вас человек может оказаться весьма полезным для кого-то другого, поэтому своими попытками изменить его вы можете оказать ему плохую услугу. Существует лишь один способ выяснить, является ли человек для вас приятным (или ядовитым) — осознание того, как вы чувствуете себя в его присутствии. Будучи вместе с ядовитым для вас человеком, вы чувствуете себя неудобно, неприятно, несчастливо, в общем — плохо; с приятными людьми

вы обычно чувствуете себя хорошо, общение с ними доставляет вам радость и наслаждение.

Поскольку взаимодействие между вами и другими людьми есть результат усилий обеих сторон, вы сами можете контролировать некоторые из причин, по которым люди для вас вредны. Если кто-то вас огорчает тем, что напоминает вашу мать, возможно это означает, что у вас с ней осталось нечто незавершенное; тогда отношения с другим человеком не могут развиваться, пока вы не «завершите» эти старые споры с матерью. Ядовитые отношения могут складываться и в том случае, если вы видите в человеке некоторые собственные черты, не принимаемые вами в себе до сих пор.

Например, если я игнорирую свое высокомерие и надменность (или привык не выражать их), я возможно буду очень непримиримым к высокомерию и надменности других людей. Из-за непринятия собственной надменности я буду не только проецировать эту черту на других, но и отвергать этих людей из-за их надменности, чем буду обуславливать отвержение ими самого себя.

Несмотря на то, что этот тупик так или иначе; преодолим, отношения могут оставаться вредоносными. Поскольку мы можем отвечать лишь за изменение собственного поведения и отношения, нам стоило бы попытаться так и сделать. Если ядовитые отношения с кем-то являются результатом моих собственных действий, то по мере моего изменения и Мои отношения с этим человеком могут стать лучше. Однако если вредоносность отношений обусловлена отношением или поведением другого человека, а он меняться не склонен, тогда может быть лучше прервать отношения с ним.

УПРАЖНЕНИЕ 1. ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ЛЮДИ

Представьте себе нескольких людей, с которыми у вас сложные отношения. Думайте о каждом в течение некоторого времени и затем выберите одного из них для работы в своем воображении.

Обдумайте свои отношения с этим человеком. Прямо сейчас хотели бы вы вступить с ним в контакт или предпочтете его избежать?

Если вы обнаружите, что, мысленно приближаясь к этому человеку, чувствуете себя хорошо, продолжайте поиск в своем списке людей до тех пор, пока не найдете другого, встречи с которым вы хотели бы избежать.

Если вы на самом деле не хотите к нему даже приближаться, то как вы заставляете себя это сделать?

Подумайте, как вы собой манипулируете, заставляя себя подойти к нему.

Есть много людей, по отношению к которым мы ощущаем себя обязанными поддерживать контакт, даже если отношения с ними нас не удовлетворяют. Чтобы заставлять себя поддерживать такие отношения, мы должны исхитряться. Среди таких хитростей рассказы самому себе о том, что «это мой долг» или «разрыв отношений приведет к катастрофическим последствиям — она ужасно обидится и будет страдать».

Другая причина продолжения вредных для нас отношений заключается в том, что все же мы имеем от них не только вред, но и что-то полезное.

УПРАЖНЕНИЕ 2. ПОЛЬЗА ВРЕДНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Подумайте еще раз о человеке из предыдущего упражнения. Начните несколько предложений словами «Я ценю...» и посмотрите, что всплывает. Что приносят вам отношения с этим человеком? Что положительного вы получаете от них — если получаете?

Многие дети и родители продолжают вредные для себя отношения потому, что чем-то за них вознаграждаются. Родители, считающие своих детей несносными, в то же время могут получать удовольствие от их безусловной теплоты и принятия; дети могут обнаружить то же самое, хотя в общем их отношения с родителями ужасны.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ЦЕНА ВРЕДНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Побудьте в воображении с человеком из предыдущих упражнений и подумайте, какова цена отношений с ним. Что вы от него не получаете? Какая жертва или подарок потребуется от вас, чтобы этот человек исполнил ваше желание? Вы действительно верите, что когда-нибудь получите от него ожидаемое?

Отношения часто становятся ядовитыми из-за того, что один или оба партнера хотят друг от друга чего-то, чего лишены. Дочь, например, может в течение многих лет продолжать вредные отношения с матерью, ожидая от нее одобрения, которого никогда и не будет. Тем не менее она упорствует, надеясь, что однажды будет вознаграждена за свои усилия.

Разрыв вредных отношений может быть трудным и опасным. Иногда нас удерживают от разрыва страх быть покинутыми и злость, что все это придется пережить.

УПРАЖНЕНИЕ 4. РИСК РАЗРЫВА ВРЕДНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Представьте себя говорящим окончательное «прощай» человеку, отравляющему вам жизнь. Представьте, что он или она покидает вашу жизнь тем или иным способом. Вы можете переехать в другой город, получить развод с супругом или поменять место работы — короче, вы больше с этим человеком не встретитесь.

Что вы чувствуете, говоря ему «прощай»? Вспоминается ли вам, что кроме вреда эти отношения приносили вам что-то еще?

Чтобы суметь изменить сущность ранящих нас отношений, мы прежде всего должны почувствовать, что нас ранили, потом осознать, что отношения с причиняющим нам боль человеком могут быть нам вредны. Мы можем кое-что сделать для изменения этих отношений или принять решение отказаться от них. В любом случае первым шагом должна стать регистрация боли, которую мы испытываем; без этого осознания мы

можем сохранять отношения неизменными бесконечно долго. В любых отношениях есть что-то хорошее, иначе они не возникали бы. Разрыв отношений означает не только избавление от их плохих сторон, но и потерю хороших; поэтому прежде, чем сделать этот поворотный и решительный шаг, следует взвесить и сравнить между собой риск разрыва и цену поддержания отношений. Наилучшим решением является изменение отношений путем протеста против приносящего боль поведения — с тем, чтобы дать партнеру возможность измениться. В таком требовании заключен определенный риск: изменившись, человек может стать еще более вредоносным. Однако взяв на себя ответственность, мы всегда имеем возможность уйти — пока мы об этом не вспомним, мы вынуждены мириться с этими отношениями.

Если мы действительно решили расстаться, нам следует осознать причины, по которым мы собираемся это сделать. Терпение очень ценится в нашем обществе. Герой Горацио Элджера, сражающийся за собственный путь и за выживание в , трудном мире против всех его странностей и несуразностей, является частью нашей культуры. Его фразу «Я с этим справлюсь!» мы чаще всего повторяем с гордостью. Но мы редко спрашиваем себя: «А надо ли мне с этим справляться?» Пока мы упорствуем в своем терпении к наносимым нам травмам и стрессу, у нас нет способа их избежать. На память приходит картинка с человеком, ожидающим в середине зимы автобус на занесенной снегом остановке, стучащего зубами и говорящего: «Я могу это вынести». Пока он будет продолжать проводить ежедневно двадцать минут в этой жалкой ситуации, не осознавая, что это никому не нужно, он не станет искать другого способа добраться до работы. Эта способность терпеть — одна из причин, по которой люди упорствуют в пребывании заведомо далеко от удовлетворения потребностей — своих и другого; оба человека заняты только тем, что стараются друг друга вытерпеть.

Пока не наступит момент, который позволит изменить отношения, сочетающие в себе вред и поддержку, в сторону большей поддержки и удовлетворительности, — некоторые отношения кажутся полностью вредоносными. Забота о себе

и независимость позволяют осознать, что, как бы мы ни старались быть доброжелательными, некоторые люди продолжают нас ранить. Есть много людей, которые могут оказаться вредоносными для нас; чувствительность к возможности быть задетым ими может помочь нам избежать серьезной раны. Когда бы я ни встретил нового человека, неприятного мне, я очень осторожен и допускаю его ближе к себе, лишь убедившись в том, что ему можно верить. Если он продолжает вредить мне, я отойду от него и постараюсь его избегать. Я буду предельно внимателен, если окажусь вынужден находиться вместе с ним. И попытаюсь поделиться с ним своим ощущением неудобства, но если это вызовет у него неприятие, упорствовать не буду. Творческая критика другого человека требует довольно много усилий.

. Истинная критика может стать подарком для критикуемого. Неподдельно доброжелательная и искренняя критика может включать как одобрение, так и порицание. Подобно оценке полудрагоценных камней или артистичности выступления, критика другого человека включает оценку его слабых и сильных сторон. Такие суждения — это мнение, отражающее систему собственных ценностей критикующего человека. Поскольку никакая из систем ценностей не является совершенной, любая критика неабсолютна. Однако критика из уст людей, которых мы уважаем и чьей системе ценностей поклоняемся, очень часто воспринимается нами как абсолютная. Если учитель, системе ценностей которого мы пытаемся научиться, считает нас неудачниками, то у нас появляется чувство ущербности. Но чья бы то ни было система не может быть абсолютно правильной и во всем подходящей для нас; несоответствие чьим-то стандартам обычно означает, что сами эти стандарты нам не совсем подходят. Этот вопрос можно разрешить только, если слушать критику внимательно, с большим доверием и проверять, хотим ли мы изменить свои недостатки. Например, если мой учитель класса рояля говорит, что моя интерпретация какой-то части произведения излишне расчетлива, в то время как ей следовало бы быть «способной дышать самой по себе», я должен решить, хочу ли быть не только расчетливым. Если я ценю расчетливость интерпретации, то могу

сказать: «Эта часть — красива в ее математической четкости». Если я не люблю такие интерпретации, я, наверное, скажу: «Эта часть сыграна как безжизненная — в алгебраической манере». Любая критика исходит из точки зрения и ожиданий, с которыми разные люди подходят к событиям, вещам, действиям — их много и они очень разные. Конечно, вы критикуете исполнение части музыкального произведения с большой долей пристрастности, но в зависимости от того, нравится оно вам или нет.

В нашем обществе большое внимание уделяют логике и причинам. Критика во многом основана именно на них, но зачастую, прикрываясь флером ясного понимания, мы пользуемся критичностью для того, чтобы выплеснуть свою враждебность на других и атаковать их. Поэтому, даже слыша подлинную критику, произносимую из лучших побуждений, мы также можем связать ее с несправедливой враждебностью. Если бы мы позволяли себе выражать гнев или враждебность как чувства, а не как «рациональное общение», нам не нужно было бы оправдываться за свой гнев или злоупотреблять критикой.

Из-за недружелюбного использования критики и потому, что подлинная критика часто воспринимается как атака, мы привыкаем сдерживать собственную критичность и стараемся ее не проявлять. Это имеет два последствия: во-первых, мы теряем важную и полезную возможность для подлинного общения и, во-вторых, подавляем часть себя, а в итоге теряем свою способность к хорошей критике. Так как критика — это обмен между людьми системами их взглядов и ценностей, но из-за нехватки выразительных средств в отсутствие опыта что-то остается невыраженным, и это может ввести в заблуждение. Хотя некоторым кажется, что в этом нет ничего страшного, теряя способность к критике, мы сталкиваемся с опасностью потерять понимание, что хорошо и что плохо в самих себе и в окружающих. Наши стандарты и требования становятся или слишком высокими, или слишком низкими, а иногда просто неопределенными.

Например, перфекционисты с их нечеловечески высокими требованиями теряют представление о том, что достижимо, а

что нет. Будучи непревзойденными мастерами критики, если бы они поделились своей критикой с другими, они могли бы понять и может быть изменить собственные стандарты, например, стать к другим и к себе более добрыми. В определенном смысле ценности, используемые в критике, являются утверждением того, кто мы есть. Критикуя, мы получаем представление о самих себе и развиваем свою способность к ясному подлинному общению.

Если вы хотите исследовать связь между критикой, враждебностью и благими намерениями, проделайте следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 5. ТВОРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРИТИКИ

Представьте, что вы разговариваете с человеком, которого хотите раскритиковать. Детально перечислите все, что вы хотите подвергнуть критике. Теперь представьте, что вы очень сердиты на него, и выразите ему свой гнев непосредственно на уровне чувств, не пытаясь оправдать причины этого гнева.

А теперь покритикуйте этого же человека с наилучшими намерениями — насколько можете себе это представить.

Что вы чувствуете по поводу этого человека теперь?

В восточных традициях обучения, особенно в дзен-буддизме, лишь в случае подлинной заинтересованности в своем ученике Учитель критикует его работу. Ученик рассматривается как безусловная изначальная ценность, сначала Учитель, желая сконцентрироваться на нем, оценивает важность исполнения им работы и лишь затем добавляет критику.

Причина, по которой двое не желают друг перед другом полностью разоблачиться, заключается в том, что поступи они так, они стали бы уязвимыми, беззащитными и отдали другому чрезмерную власть над собой. Тогда они смогут ранить, отравить и навсегда погубить друг друга! И как часто в жизни они приходят к концу отношений, становясь болью и мукой друг для друга! Уж лучше поддерживать легкие и поверх-

ностные отношения — тогда шрамы не столь глубоки и душа не кровоточит. Пытаясь узнавать кого-то, погружаясь в этот новый мир, мы делаем окончательный и бесповоротный прыжок в неизвестность.

Олдридж Кливер

Чтобы слышать критику, мы должны стать открытыми и перестать обороняться. Помогает знание того, что вся критика — это приложение чужой системы ценностей к нашим усилиям, потому что будучи самодостаточными, мы не должны жить в соответствии с чужими ожиданиями, если только не мы сами их выбрали. Такое необоронительное отношение важно и в других ситуациях.

Чтобы позволить себе быть любимыми, мы должны ослабить свою оборону и рискнуть оказаться беззащитными перед людьми, от которых хотели бы любви. Мы должны оставить свою бдительность и попытки управления и позволить тем, кто нас любит, выражать свою любовь так, как это им свойственно; иначе они скорее будут выражать нас и делать то, что им говорят, а не выражать *собственные* чувства.

Многие люди говорят, что кого-то ищут, чтобы полюбить, однако они не позволяют себе почувствовать, насколько уже любимы. Они могут так этого и не узнать, если не перестанут себя контролировать и сдерживать. Чтобы ощутить себя любимым, следует позволить другим гладить себя словесно или физически так, как *им* хочется, чтобы выразить свою любовь. Делая конкретные указания по поводу того, как им следует вас любить, вы лишь приучаете их вести себя по отношению к вам удовлетворяющим вас способом, но не позволяете им проявлять свою любовь. Жесты, движения, приемлемые для вас, могут мешать их выражению любви к вам тем способом, который их тоже удовлетворит. Контролируя способы проявления другим человеком любви к себе, вы устраняете элемент спонтанности. Преимуществом контроля, несомненно, является управление риском; но, как это всегда бывает при управлении, результат предсказуем и жизнь пресна.

Чтобы по-настоящему понять и оценить состояние, когда вы любимы, вы должны позволить себе быть открытыми. Вы

должны почувствовать, что же на самом деле вам дается, не оценивая прежде, чем отреагируете. Если вам не нравится даваемое, тогда вам решать — сказать ли человеку об этом, предоставляя ему возможность выразить свою любовь как-то иначе. Если он готов рискнуть, тогда он действительно проявляет себя *своим собственным* способом, а не является вашей марионеткой.

Позволить себе быть любимым так, как описано выше, не просто, но это единственная возможность почувствовать любовь другого человека. Любовь, как и критика, включает общение и контакт с другим человеческим существом. Она может быть благотворна; однако истинная любовь включает и элемент риска. Можно бояться риска быть любимым, но в таком случае любовь может никогда не прийти к вам.

Защищаясь от любви и критики, мы глухи и не слышим других людей. Иногда наши защиты мешают общению. Когда я чувствую гнев, у меня есть выбор — общаться с кем-нибудь или нет. Риск выражения себя состоит в том, что я могу спровоцировать гнев у другого или оказаться им отвергнутым; если же я не буду выражать себя, я должен подавить эти чувства, обратить их внутрь. Обычный способ, которым мы пользуемся, чтобы не выразить свой гнев или ярость — это убедить себя в том, что эти чувства нерациональны. Мы приучены обществом быть рациональными; испытывать гнев обычно означает быть безрассудным. Поэтому мы выражаем его не прямо, а превращая в «оправданную» враждебность. Одной из возможных форм проявления гнева является враждебная критика, другая форма — это враждебность «во имя высших интересов»; как например у таможенника или полицейского на парковке, создающего ненужные жизненные трудности, говоря при этом: « Это всего лишь моя работа». Такие люди часто весьма вредоносны и находят прекрасную нишу для себя в работе, которая позволяет им оставаться враждебными, освобождая их от ответственности за это. Так придирчивый таможенный чиновник бывает очень тщателен, потому что считает свою работу чрезвычайно важной и чувствует удовлетворение от собственной власти над людьми, которые вынуждены прибегать к его услугам. Поскольку не всегда удастся избежать воз-

никновения неприятных эмоций при таких встречах, нам следует знать, что многие мелкие чиновники на самом деле проявляют особое рвение и делают гораздо больше, чем требуют их «служебные обязанности». Так как власть и сила на их стороне, в подобных случаях тщетно пытаются отгородиться от враждебности, которую они в нас вызывают. После столкновения можно поразмыслить над своими возможностями. Несмотря на то, что такие люди часто оставляют в вас ощущение незавершенности, неудовлетворенности, то количество энергии, которое потребовалось бы для завершения некоторых гештальтов, может оказаться даже больше, чем вы уже отдали. Поэтому скорее вы предпочтете разрешать такие ситуации в воображении, чем в реальной жизни.

УПРАЖНЕНИЕ 6. ТВОРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАКАЗАНИЯ

Позвольте себе вспомнить какого-нибудь мелкого чиновника, который так или иначе сделал вашу жизнь ужасной. Опишите ситуацию. Теперь некоторое время размышляйте о соответствующем для него наказании. Решив, как наказать чиновника, представьте себе, что наблюдаете, как действует наказание. Убедитесь, что видите картину ясно, включая выражение лица этого человека в момент, когда он замечает, что именно вы пришли отомстить ему.

Продолжайте свою фантазию, пока не почувствуете, что с этим покончено.

Хотя в жизни у вас может никогда не возникнуть случая поквитаться с людьми, которые беспричинно на вас напали, с помощью своего воображения вы можете переключить свое внимание на новые вещи и позволить проявиться чувству собственной важности после таких фрустрирующих встреч.

По мере того, как ваше осознание меняется, меняется ваше поведение, и вы обращаетесь с окружающими людьми по-разному, они в свою очередь тоже начинают относиться к вам иначе. Изменив свое поведение и прочувствовав это, вы смо-

жете решить, хотите ли вы оставить это новое поведение или изменить его еще раз.

Когда ваши друзья узнают о вашем новом поведении, они могут стать несчастными и начать протестовать. Люди не любят изменений и сопротивляются им, насколько возможно. Они заметят, что вы больше не хотите поддерживать старые роли и привычные способы отношений, и могут забеспокоиться, что вы специально заставляете их страдать. Непредсказуемо нарушая безопасность других, вы вынуждаете их рисковать и напоминаете о том, что они потеряли чувство полноты жизни.

Таким же образом вдруг вы можете обнаружить, что ваша работа вам больше не интересна и что вы способны к большему, чем она может вам предложить. Безопасность, которую она предлагает, больше не кажется вам такой важной, так как вы открыли в себе свою внутреннюю безопасность.

Вы можете предъявить своей семье различные требования или вовсе уйти из нее, если обнаружите, что ваши потребности не удовлетворяются. Контракт, заключенный между двумя людьми в прошлом, может больше вас не устраивать, поскольку с тех пор один или оба партнера изменились. Можно надеяться, что получится заключить новый контракт, но если это невозможно, следует расстаться.

Последствия изменений могут заставить нас захотеть что-то переделать; существует очень мало изменений, которые полностью необратимы. Так, мы никогда не можем вернуться назад, и возвращение в старый порядок вещей не означает, что прошлое взаимодействие будет продолжаться в настоящем. Ведь оба партнера изменились в результате разных событий, поэтому старые отношения могут только обновиться. И, может быть, расширение осознания, что приходит следом за изменениями, стоит полученной боли. Выбор за вами.



ГЛАВА 15

РИСК БЫТЬ ЖИВЫМ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Пожалуйста, не надо о том, что вы изучали и как долго, сколько книг вы написали и что люди думают о вас, но: чему вы научились?»

Идрис Шах

Беспокойные стремления влекут всех нас во внутреннее путешествие. Может статься, что это чувство неугомонности потеряно и больше не присутствует в нашей обычной жизни. Бывает очень сложно указать, чем конкретно вызывается это чувство, часто оно может возникать в результате незавершенной ситуации, касающейся наших потребностей.

Мне нужна лучшая работа, более волнующие или любовные отношения, более творческий образ жизни, красивое тело и так далее.

То, что мы действительно ищем в жизни, сопровождается некоторым риском. Кастанеда в своих многочисленных книгах заявляет, что Дон Хуан, его учитель, частенько говорил так: «Обычный человек ищет в глазах окружающих определенности и называет это уверенностью в себе. Воин ищет *безукоризненности* в своих собственных глазах и называет это скромностью». Означает ли это, что современный человек (мужчи-

на или женщина) должен быть воином, чтобы понять смысл жизни? Ответ за вами. Однако, большинство наших поисков «истины» ограничено книгами, воркшопами, курсами и путешествиями, которые кажутся полными обещаний. Но все же слишком часто «предложения к самоусовершенствованию» заканчиваются болезненными разочарованиями и дальнейшим желанием найти «правильное», и т. д.

Гештальт-подход, описанный в этой книге, предлагает простые и практичные способы управления своей повседневной жизнью. Во-первых, познакомьтесь с упражнениями, приведенными в книге, и строго следуйте им. Во вторых, помните, что наша индивидуальность — это всего лишь иллюзия и что мы имеем много частей: иногда они находятся в конфликте друг с другом, а иногда — в конфликте с внешним миром. В-третьих, КОНТАКТ — это основополагающее переживание для того, чтобы жить «здесь и сейчас», а не следовать застарелым привычкам из раннего детства. В-четвертых, чтобы завершить «старое или неоконченное действие», мы должны научиться пребывать в ПРОЦЕССЕ, отбросить свои ригидные представления и творчески погрузиться в опыт каждодневных переживаний «здесь и теперь».

Риск *быть живым* - этот процесс можно сравнить с функционированием стройной системы или сооружения, где каждая отдельная часть структуры дает нам возможность функционировать как целое. Структура книги обслуживает только форму этого процесса, участие же в работе — это способ, которым мы можем достичь высшего удовлетворения в жизни. Это основа существования, Джон Энрайт называет его — *это место*. Это сознательная дисциплина от «где бы мы ни делали» до «что бы мы ни делали». Цель состоит в том, чтобы расширить свое понимание, достигнуть большей интеграции, большей целостности, более полного контакта, более ясной коммуникации и большего числа выборов относительно того, как можно хорошо жить.

Конечно, всегда есть выбор остановиться и прекратить усилия. И все же, как сказал Карлос Кастанеда, тому, кто вступил однажды на эту *дорогу сердца*, возврата нет. Путь ясен, да не прост. Вы можете спросить: «Что конкретно вы имеете в виду?» Ответ: «Откройте для себя сами».

«МУДРОСТЬ НАСТОЯЩЕГО»

Эта книга впервые была издана в 1971 и переработана в 1981. С того времени о гештальт-терапии было написано и издано еще много книг. Однако эта книга пользовалась постоянным спросом у студентов, врачей и широкой публики. Фриц Перлз, один из отцов-основателей гештальт-терапии, когда-то заметил, что она слишком хороша, чтобы ограничиваться только пациентами, которые ищут помощи в своих жизненных проблемах. И эта книга фактически доказала это. Она является полезным справочником для любого читателя.

В терапевтической практике мы постоянно получаем новые феномены. С одной стороны, в настоящее время наблюдается быстрое увеличение так называемых «альтернативных терапий», с другой стороны, стандартизированная практика терапии обязана развивать все больше диагностических процедур, которые требуются для медицинского страхования. И все же, как пишет доктор И. Ялом (2001): «...Сам акт стандартизации делает терапию менее реальной и менее эффективной...»

Гештальт-терапия спонтанна, процессуально-ориентирована и сфокусирована на «здесь и теперь». Она не является формулой для успеха и не предлагает структурных протоколов или обязательных процедур, которым надо следовать. Каждый человек весьма уникален в своем внутреннем мире, языке и культуре. Когда мы ведем диалог с гештальт-терапевтом, время от времени контакт между человеком и врачом открывает новые способы работы, выстраиваются совместные отношения, которые будут являться основой целебного процесса. Различные упражнения, ролевая игра и другие техники, приведенные в книге, это всего лишь инструменты для разворачивания этого диалога, и если упражнение не подходит, от него отказываются и развивают новое. Помните, что так называемая «эмпирически подтвержденная терапия» пока не могла ничего эффективно до-

казать из-за человеческой сложности. И новая «краткосрочная терапия» не так «кратко» доказывает что-либо в реальном мире практики.

Мы настоятельно рекомендуем использовать сновидения и образы. С тех пор как мы написали свою главу о работе со сновидениями, были изданы бесчисленное количество книг по работе со снами в духе разных направлений: фрейдистского, юнгианского, визионерского, духовного и т.д. Однако гештальт-терапевтический способ работы со сновидениями — все еще самый эффективный и ясный способ достичь выздоровления человека. Мы не интерпретируем сны, но используем их как способ обнаружения более глубоких экзистенциальных сообщений в своем внутреннем мире.

В упражнениях «Запоминание сновидений», «Оживление сновидений», «Возвращение утерянных сновидений» и т.д. вы найдете способы, как воздействовать на свои сновидения самостоятельно или вместе с другими. Рекомендуем вам как можно чаще записывать и хранить свои сновидения и добавлять к ним свои чувства во сне, а также записывать, каким образом можно связать все части сновидения, если открыто беседовать с ними. Сновидения — это королевская дорога к осознанию.

Наконец, самый лучший способ достичь максимума пользы от гештальт-работы — это участвовать в воркшопе с опытным гештальт-терапевтом. Исследуя веб-страницы, вы сможете найти гештальт-институты по всему миру.





БИБЛИОГРАФИЯ

Однажды ученый пришел к философу-практику, чтобы определить, каково происхождение его философской системы. Но как только он задал свой вопрос, Мастер вручил академику восхитительный персик.

Когда ученый съел персик, Мастер осведомился, хочет ли тот еще. Ученый съел и второй персик.

Тогда философ поинтересовался: «Вам интересно, где этот персик был выращен ? »

«Нет», — ответил ученый.

«Вот и ваш ответ о моей системе», — заметил Мастер.

1. Brooks C.V.W. «Sensory Awareness: rediscovery of experiencing» N.Y. Viking Press, 1974.
2. Brown, George, «Human Teaching for Human Learning» N.Y. Viking Press, 1971.
3. Brown, George (ed), «The Live Classroom: Innovation Through Confluent Education and Gestalt» N.Y. Viking Press, 1975.
4. Clarkson P., «Gestalt Counselling in Action» Sage pub. 1989.
5. Crocker S., «A Well Lived Life — Essays in Gestalt Therapy» Gestalt Institute of Cleveland press, 1999.
6. Downing, Jack (ed), «Gestalt Awareness» Harper & Row, San Francisco, 1976.
7. Downing, Jack & Marmorstein, Robert (eds), «Dreams and Nightmares: A Book of Gestalt Therapy Sessions», Harper & Row, N.Y. 1973.

8. Enright, John, «An Introduction to Gestalt Therapy» Esalen CA Edits. 1975.
9. Fagan Joen & Sheperd, Irma, «Gestalt Therapy Now» Science and Behavior Books, Palo Alto. 1970.
10. Geba, Bruno, «Breathe Away Your Tension: An Introduction to Gestalt Body Awareness Therapy» Random House, N.Y. 1973.
11. Greenwald, Jerry A, «Be The Person You Were Meant To Be» Simon & schuster, N.Y. 1973.
12. Herbert, Frank, «Dune», New English Library, London. 1968.
13. Hoffman, Yuhi, «The Sound of One Hand Clapping» Basic Books, N.Y. 1975.
14. R. Hycner & L. Jacobs, «The Healing Relationship in Gestalt Therapy» Gestalt Journal Press, 1995.
15. Kempler, Walter, «Principles of Gestalt Family Therapy» AS. Joh. Nordahls Trykkeri, Norway, 1973.
16. Kogan, Jerry, «Gestalt Therapy Resources» Lodestar Press, San Francisco, 1972.
17. Kopp, S.B., «Back to One: A Practical Guide for Psychotherapists» Palo Alto. CA Science & Behaviour Books, 1977.
18. Kopp, S.B., «The Naked Therapist» San Diego. CA. Edits. 1975.
19. Latner, Joel, «The Gestalt Therapy Book» Bantam Books, Toronto., 1973.
20. Lederman, Janet, «Anger and The Rocking Chair: Gestalt Awareness With Children», Viking Press, N.Y. 1973.
21. Macken J., «Developing Gestalt Counselling» Sage pub. 1997.
22. Naranjo, Claudio, MD. «Gestalt Therapy: The attitude & practice of an atheoretical Experimentalism» Crown House pub. 1993.
23. Nevis E. (ed), «Gestalt Therapy — Perspectives and Applications» GIC press, 1992.
24. Passons, William R, «Gestalt Approaches in Counselling» Holt, Rinehart & Winston. N.Y. 1975.
25. Peris, Fritz & Baumgardner, Patricia, «Legacy from Fritz. & Gifts form Lake Cowichan», Science and Behaviour Books, Inc., Palo Alto, CA. 1 1975.
26. Perls, Frederick & Van Dusen, Wilson, «Gestalt Is.» Real People Press, Lafayette, CA. 1969. Retermed below Editor — Stevens.
27. Perls, Frederick, «Ego, Hunger and Aggression» Vintage Books, N.Y. 1969.
28. Perls, Frederick, «The Gestalt Approach and Eye Witness to

- Therapy» Science and Behaviour Books, Palo Alto, 1973.
29. Perls, Frederick, Hefferline, R. & Goodman, P. «Gestalt Therapy» Dell, N.Y. 1965.
 30. Perls, Frederick, «Gestalt Therapy Verbatim» Real People Press, Lafayette, CA. 1969.
 31. Perls, Frederick, «In and Out of the Garbage Pail» Real People Press, Lafayette, CA. 1969.
 32. Polster, Erving & Mirian, «Gestalt Therapy Integrated: Contours of Therapy and Practice» Brunner/Mazel, N.Y. 1973.
 33. Pursglove, Paul, «Recognitions in Gestalt Therapy» Harper Colophon Books, N.Y. 1971.
 34. Rhyne, Janie, «Gestalt Art Experience», Wadsworth Publishing Company Inc., Belmont, CA. 1973.
 35. Satir, Virginia, «People making», Science and Behavior Books, Palo Alto, CA. 1972.
 36. Satir, Virginia, «Conjoint Family Therapy» Science and Behavior Books, CA. 1964.
 37. Schiffman, Muriel, «Gestalt Self Therapy» Self-Therapy Press, Menlo Park, CA. 1971.
 38. Shah, Idries, «Reflections» Penguin, Maryland. 1972.
 39. Shah, Idries, «Thinking of the East» Penguin, U.S.A. 1972.
 40. Shah, Idries, «Caravan of Dragons» Penguin, U.S.A. 1972.
 41. Shah, Idries, «The Suits» Jonathon Cape. 1969.
 42. Shah, Idries, «Tales of the Dervishes» Dutton. 1967.
 43. Shepard, Martin, «Fritz: An Intimate Portrait of Fritz Perls and Gestalt Therapy», Saturday Review Press, N.Y. 1975.
 44. Shostrom, Everett, «Man, The Manipulator» Bantam Books, Toronto. 1972.
 45. Simkin, James S. (ed), «Festschrift for Fritz Perls» Author Los Angeles. 1968.
 46. Simkin, James S., «Minilectures in Gestalt Therapy» World Press, CA. 1974.
 47. Smith, Edward W.L., «Growing Edge of Gestalt therapy» Brunner/Mazel, N.Y. 1976.
 48. Starak Y., Bernet A., Maclean A., «Grounds For Gestalt» Foreground Press, NZ, 1994.
 49. Starak Y., Bernet A., Maclean A., «More Grounds for Gestalt» Foreground Press, NZ, 1996.
 50. Stephenson, F.D., «Gestalt Therapy Primer» C.C. Thomas,

- Springfield, Illinois. 1974.
51. Stevens, Barry, «Don't Push the River» Real People Press, Lafayette, CA. 1971.
 52. Stevens, John O., (ed), «Gestalt Is.» Bantam Press, N.Y. 1977.
 53. Stevens, John O., (ed), «Awareness» Real People Press, Lafayette, CA 1971.
 54. Walker, James Linwood, «Body and Soul: Gestalt Therapy and Religious Experience», Abingdon Press, Nashville. 1972.
 55. Yalom, Irvin D. «The Gift of Therapy: reflections on being a therapist» Piatkus Books, 2002.
 56. G.M. Yontef, «Awareness, Dialogue & Process» Bookmasters Inc.
- 1993.



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Свидетельство о гос. ак
№ 169357 от 25.07.2005
<http://www.psybook.ru>
стр. 1 |

-2014 от 20.07.2005 г. Гос. лицензия МО РФ
1st.ru; <http://www.psygrad.ru>;
127055, г. Москва, ул. Новолесная, д. 6 «Б»,

тел/факс: (495) 987-44-50 (многоканальный, с 10 до 20 час.):

ПОСЛЕДИПЛОМНАЯ ПЕРЕПОДГОТОВКА ПО КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

для работы в системе здравоохранения и частной практики
с выдачей государственного диплома о профессиональной
переподготовке по специальности «Клиническая психология»

ПСИХОЛОГ => КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

С соответствии с Приложением № 2 приказа МЗ РФ № 438 от 16.09.2003 г., медицинский (клинический) психолог, работающий в учреждении здравоохранения - это специалист с высшим психологическим образованием по специальности клиническая психология (030302), либо специалист с другим высшим психологическим образованием, прошедший профессиональную переподготовку по клинической психологии.

При работе в учреждениях здравоохранения клинические психологи по разряду, оплате и льготам приравниваются к врачам

Принимаются: психологи, педагоги-психологи, социальные и др. психологи, бакалавры психологии, студенты 4, 5-го курсов факультетов психологии (параллельно с основным обучением).

Формы обучения - очная, очно-заочная и вечерняя, от 9 до 16 месяцев

Виды специализации при переподготовке:

1. Интегративный подход в психологической коррекции
2. Арттерапия
3. Гипноз эриксоновский и эриксоновская психотерапия
4. Детская и подростковая психологическая коррекция и психотерапия
5. Зависимого и созависимого поведения психологическая коррекция и психотерапия
6. Когнитивно-поведенческая психотерапия
7. Кризисных состояний и постстрессовых расстройств коррекция и психотерапия
8. Перинатальная и перинатальная психология и психотерапия
9. Психосоматических расстройств психологическая коррекция и психотерапия
10. Семейный психолог (специализация, включающая обучение по системной семейной, детской, подростковой, перинатальной психологии и психотерапии)
11. Символдрама в психотерапии и психологической коррекции
12. Системная семейная психотерапия
13. Телесно-ориентированная психотерапия
14. Трансактный анализ и Терапия нового решения
15. Трансперсональная психотерапия
16. Экзистенциальная психотерапия

С программами переподготовки, расписанием занятий можно ознакомиться в Институте или на сайте института <http://www.psvinst.ru>

УЧЕБНЫЕ ВИДЕОФИЛЬМЫ НА DVD

в книжном магазине института www.psvbook.ru

АРТТЕРАПИЯ

Базовые техники арттерапии. Арттерапия в работе с глубинным бессознательным
Драматерапия и сценическая пластика. Сказкотерапия. Маскотерапия, работа с куклами
Арттерапия кризисных состояний. Арттерапия в работе с детьми

ГИПНОЗ ЭРИКСОНОВСКИЙ И КЛАССИЧЕСКИЙ

Эриксоновский гипноз: базовый курс. Метафоры в эриксоновском гипнозе

ДЕТСКАЯ И ПОДРОСТКОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Арттерапия в работе с детьми. Коррекция психосоматических расстройств у детей

НЕЙРО-ЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ

НЛП-практик, циклы 1, 2,3-й. НЛП-мастер

ЗАВИСИМОСТИ

Психологические основы формирования и комплексный подход к лечению зависимостей и созависимостей.

Лечение зависимостей: алкоголизма, наркоманий, переедания, табакокурения.

Кодирование и гипноанализ. НЛП в работе с алкоголизмом, наркоманиями

Лечение алкоголизма методом эмоционально-стрессовой психотерапии по Довженко

НЛП и эриксоновская терапия в работе с избыточным весом

Психотерапия игровой и компьютерной зависимости

Психотерапия нарушений пищевого поведения

Коррекция безлюбивого сценария, любовной и сексуальной зависимости

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ И

ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМЫ

Суициды - психотерапевтическая помощь

Психотерапия возрастных и экзистенциальных кризисов

Десенсибилизация психических травм с помощью движений глаз

Терапия последствий травм по методу М. Мюррей **ОСНОВЫ**

ПСИХОТЕРАПИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии

ПЕРИНАТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ

Психология, физиология и сопровождение беременности.

Избранные техники перинатальной психологии. Мультиmodalный подход

ПРОЦЕССУАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ПСИХОЛОГИЯ ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Психология интимных отношений. Мужские и женские сексуальные роли

Коррекция супружеских дисгармоний и сексуальных дисфункций

ПСИХОСИНТЕЗ ПСИХОСОМАТИКА

Психотерапия психосоматических расстройств

Психотерапия тяжелых соматических заболеваний. Работа с онкологией

ПСИХОТЕРАПИЯ В ПСИХИАТРИИ

Психотерапия в клинике пограничных и эндогенных расстройств

СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Семейная психотерапия: основные методы, теория систем Боуэна, избранные техники

Системная семейная психотерапия Хеллингера. Порядки любви в семейной системе

Системные расстановки, совесть поколений и духовная ориентация

СИМВОЛДРАМА ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Танцевально-двигательная терапия

Телесно-ориентированная психотерапия: основы, работа с клиентом, диагностика

Соматическая вегетотерапия В. Райха

Телесно-ориентированная терапия в работе с травмами и кризисными состояниями

Введение в Хакоми **ТРАНСАКТНЫЙ АНАЛИЗ И ТЕРАПИЯ НОВОГО**

РЕШЕНИЯ

Прояснение сценария собственной жизни. Анализ игр и сценариев. Счастливые и несчастливые сценарии. Анализ и коррекция сценариев жизни. Ловушки и тупики в терапии: Методы работы с сопротивлением. Сказкотерапия в сценарном анализе

**Яро Старак, Тони Кей,
Джеймс Олдхейм**

i

**ТЕХНИКИ ГЕШТАЛТ-ТЕРАПИИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Рискните быть живым

Научный редактор: *Бутенко Г.*
Редактор: *Брпенко К.*
Дизайнер обложки: *Зотова Н.*
Компьютерная верстка: *Алина Г.*
Корректор: *Чаркова Н.*

Подписано в печать 15.06.2009.
Формат 60 x 90/16.
Печать офсетная. Печ. л. 11.
Тираж 4000. Заказ № 2356.

ООО «ПСИХОТЕРАПИЯ»:

129337, Москва, ул. Красная сосна, д. 24.
Тел./факс: (495) 988-6429, (499) 188-1932 E-
mail: psybook@list.ru или psybook@narod.ru

ОТДЕЛ ОПТОВЫХ ПРОДАЖ:

(495) 988-6429, (499) 188-1932 (8-963)
712-3381

<http://www.optbook.narod.ru>

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО ордена «Знак Почета»
«Смоленская областная типография им. В. И. Смирнова».
214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, 2.

Издательство «Психотерапия»
129337, Москва, а/я 70

