

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Введение	8
ГЕШТАЛЬТПОДХОД	9
ГЛАВА 1. ОСНОВАНИЯ	9
Гештальтпсихология	9
Гомеостаз	12
Холистическая доктрина	18
Контактная граница	24
ГЛАВА 2. НЕВРОТИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ	33
Рождающиеся неврозы	33
Интроекция	40
Проекция	43
Слияние	46
Ретрофлексия	48
ГЛАВА 3. НЕВРОТИК И ТЕРАПЕВТ	52
ГЛАВА 4. ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС	71
ГЛАВА 5. ОЧИСТКА ЛУКОВИЦЫ	83
ГЛАВА 6. ЧЕЛНОЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ, ПСИХОДРАМА И ЗАМЕЩАТЕЛЬСТВО	95
ГЛАВА 7. КТО СЛУШАЕТ?	111
СВИДЕТЕЛЬ ТЕРАПИИ	125
От редактора	125
ГЛАВА 8. ГЕШТАЛЬТ В ДЕЙСТВИИ	127
Что такое гештальт?	127
Сознание	133
Брак	140
Гештальтмолитва	146
Пары № 1	155
Пары № 2	161
Память и гордость	173
Философия очевидного	179
Сов Мейндайн	187
Все есть процесс сознания	193
Мир дураков	194
Фрийд и Фрейд	199

ПРЕДИСЛОВИЕ

Две книги — «Гештальтподход» и «Свидетель терапии» — можно рассматривать как одну. Фриц Перлз держал их план в голове и работал над ними обеими незадолго до своей смерти. Мне кажется, что ему понравилось бы такое соседствие.

«Гештальтподход», несомненно, станет одной из основных книг в литературе по гештальту. Мне кажется, что Фриц вполне преуспел в выполнении поставленной им перед собой задачи. «Любой разумный подход к психологии, не прячущийся за профессиональным жаргоном, должен быть понятен интеллигентному читателю и должен основываться на фактах человеческого поведения». Фриц написал «Гештальтподход», потому что его уже не удовлетворяли две предыдущие теоретические работы. Как «Эго, голод и агрессия» (1947), так и «Гештальттерапия» (1950) трудны для чтения, и обе они устарели.

За прошедшие два десятилетия Фриц многое почерпнул из различных источников, в особенности из восточных религиозных учений, медитаций, психоделического опыта и работы с телом. Еще более важно, что два десятилетия он жил, любил, боролся и практиковал психотерапию. В своей уникальности Фриц не ограничивал себя ролями праца, врага, харизматического овода, любовника, грязного старикашки, артиста или писателя. Он не старел, в том смысле, как мы представляем себе старение на Западе; годы совершенствовали его способность жить в настоящем и виртуозность в искусствах, которые он практиковал.

Большую часть «Гештальтподхода» Фриц написал в Эсалене. Он продолжал работать над книгой в Кауичене, куда переехал в мае 1969 г. Кауичен — маленький лесной городок на озере, в пятидесяти милях к северу от Виктории, на Ванкув-ср Айленд, в Британской Колумбии. Фриц хотел создать здесь гештальттерапевтическое сообщество. Я полагаю, что он не предопределял форму, которую оно примет. Он надеялся на возникновение жизненного стиля, способствующего возрастающему сознанию, когда каждый будет возвращать себе и включать в состав целого отчужденные ранее части своей личности и принимать ответственность за состоя-

ние собственного сознания. Он хотел создать центр, где терапевты могли бы жить и обучаться в течение нескольких месяцев.

Я был в Кауичене последние два месяца пребывания там Фрица. Он говорил, что никогда не был более счастливым: Неторопливо, в ногу с происходящим, он учил, занимался терапией, играл, любил и писал.

Фрица все более беспокоило, что многие терапевты подражали его техническим приемам, не понимая толком его представлений в целом. Он хотел в единой форме, пригодной для обучения, соединить свою жизненную философию, теорию и практику психотерапии. Он просил меня опубликовать книгу «Свидетель терапии» в которой использовались бы фрагменты теории из «Гештальт-подхода» и тексты его терапевтических сессий и лекций в Кауичене, расшифрованных с киносъемки. Он передал мне эти материалы, уезжая из Кауичена в начале декабря 1969 г. Фриц собирался вернуться весной и закончить эту работу. Он умер той зимой. Я попросил Ричарда Бэндлера отредактировать эти материалы.

«Гештальтподход» может читаться как самостоятельная книга, но он также служит введением к текстам «Свидетеля терапии». Ричард Бэндлер выбирал преимущественно те фрагменты киносъемки, которые понятны сами по себе и являются введением в гештальтработу. Включены также несколько фрагментов, представляющих более сложные и развернутые гештальтсессии, другие фрагменты такого рода войдут в следующие тома.

Предполагается выпустить еще два тома, по своей форме подобные этому. Каждый из них будет начинаться дидактическими материалами, преимущественно из лекций Фрица в Кауичене. Эти лекции неформальны, иногда они производят большое эмоциональное впечатление, демонстрируя влияние восточной философии на Фрица. За ними последуют фрагменты более развернутой гештальтработы; записанные на магнитофон или отснятые камерой. Фриц любил эти записи и рекомендовал интенсивное изучение фильмов со стенограммой в руках. Стенограммы будут прокомментированы опытными гештальт-терапевтами, которые хорошо знали Фрица.

Роберт С. Спитцер, д.м.
гл. редактор «Science and Behavior Books»

ВВЕДЕНИЕ

Современный человек живет на низком уровне жизненной энергии. Хотя в общем он не слишком глубоко страдает, но при этом он столь же мало знает об истинно творческой жизни. Он превратился в тревожащийся автомат. Мир предлагает ему много возможностей для более богатой и счастливой жизни, он же бесцельно бродит, плохо понимая, чего он хочет, и еще хуже — как этого достичь. Он не испытывает возбуждения и пыла; отпрываясь в приключение жизни.

Он, по-видимому, полагает, что время веселья, удовольствия и роста — это детство и юность, и готов отвергнуть саму жизнь, достигнув «зрелости». Он совершает массу движений, но выражение его лица выдает отсутствие какого бы то ни было реального интереса к тому, что он делает. Он либо скучает, сохраняя каменное лицо, либо раздражается. Он, кажется, потерял всю свою спонтанность, потерял способность чувствовать и выражать себя непосредственно и творчески.

Он хорошо рассказывает о своих трудностях, но плохо с ними справляется. Он сводит свою жизнь к словесным и интеллектуальным упражнениям, он толтит себя в море слов. Он подменяет саму жизнь психиатрическими и псевдопсихиатрическими ее объяснениями. Он тратит массу времени, чтобы восстановить прошлое или определить будущее. Его деятельность — выполнение скучных и утомительных обязанностей. Временами он даже не сознает того, что он в данный момент делает.

Эти утверждения могут показаться огульными, но пришло время, когда это необходимо высказать. За последние пятьдесят лет человек стал в гораздо большей степени понимать самого себя. Мы невероятно много узнали о физиологических и психологических механизмах, посредством которых поддерживаем свое равновесие под давлением постоянно изменяющихся условий жизни. Но в то же время мы не научились в равной степени радоваться себе, использовать свои знания в своих интересах, расширять и углублять свое ощущение жизни (aliveness) и роста.

Понимание человеческого поведения ради самого понимания — приятная интеллектуальная игра, приятный (или мучительный) способ убивания времени, но оно может не оказаться полезным для повседневных дел жизни. По-видимому, многое в невротической неудовлетворенности собой и нашим миром происходит из-за того, что, проглатывая целиком многие термины и представления современной психиатрии и психологии, мы не разжевывали их, не попробовали на вкус, не попытались использовать наше словесное и интеллектуальное знание как силу, которой оно могло бы быть.

Напротив того, многие используют психиатрические представления в качестве рационализации, в качестве способа продления неудовлетворительного положения. Мы оправдываем нынешние трудности прошлым опытом, мы купаемся в своих ластышках. Мы используем свои знания о человеке как оправдание для социально-деструктивного или саморазрушительного поведения. Вырастая из детского «Я не могу с этим справиться», мы начинаем говорить: «Я не могу с этим справиться, потому что...», потому что мама отвергла меня в детстве, потому что я не умею обходиться со своим эдиповым комплексом, потому что я слишком интровертен и пр.

Между тем психиатрия и психология не предназначались для того, чтобы оправдывать невротическое поведение, лишаящее человека возможности жить, осуществляя максимум своих способностей. Цель этих наук не просто в том, чтобы предложить объяснения поведения; они должны помочь нам обрести самознание, удовлетворение и способность опираться на себя (self-support).

Возможно, что одна из причин подобного искажения психиатрии состоит в том, что слишком многие классические теории превращаются своими сторонниками в окаменевшую догму. В попытке вместить самые различные формы и тонкости человеческого поведения в прокрустово ложе излюбленной теории многие психиатрические школы игнорируют те аспекты человеческой жизни, которые упрямо не поддаются объяснению в терминах застарелых представлений. Вместо того чтобы отказаться от теории, которая не соответствует фактам, или изменить ее, они пытаются передевать факты,

→ 8 →

чтобы они соответствовали теории. Это не способствует ни более глубокому пониманию, ни разрешению человеческих трудностей.

Эта книга предлагает новый подход к человеческому поведению — каким оно есть и каким оно может быть. Она написана в убеждении, что человек может жить более полной и богатой жизнью, чем живут большинство из нас, что человек еще даже не начал раскрывать тот потенциал энергии и энтузиазма, который в нем заложен. Книга стремится свести воедино теорию и ее практическое применение к проблемам повседневной жизни и к методам психотерапии. Сама теория основана на опыте и наблюдениях; она росла и менялась с годами практики и при менения, и она продолжает развиваться.