

Гештальт-терапевт



Содержание

Введение в курс	3
Тема 1. Введение в гештальт-терапию: истоки, принципы и образ человека	6
Тема 2. Осознавание и присутствие здесь-и-сейчас	37
Тема 3. Фигура, фон и потребности	
Тема 4. Контакт и граница контакта	
Тема 5. Цикл контакта	
Тема 6. Путь клиента в гештальт-терапии: структура сессии и движение процесса	
Тема 7. Прерывания контакта и творческое приспособление	
Тема 8. Self в гештальт-подходе: Id-, Ego- и Personality-функции	
Тема 9. Диалогический принцип и терапевтические отношения	
Тема 10. Тело, эмоции и язык переживания	
Тема 11. Гештальт-эксперимент и методы работы	
Тема 12. Интеграция гештальт-подхода и профессиональный путь терапевта	

Введение в курс

Добро пожаловать на курс «Гештальт-терапевт»!

Этот курс приглашает вас познакомиться с гештальт-подходом как с целостным способом понимать человека и строить психологическую помощь. В центре нашего внимания будут не только понятия и методы, но и живой опыт: как человек замечает себя, переживает чувства, распознаёт потребности, вступает в отношения, выбирает, действует и справляется с ограничениями.

Курс рассчитан на один год: каждый месяц вы будете изучать одну из двенадцати тем. Мы начнём с истоков и принципов гештальт-терапии, постепенно перейдём к осознанию, потребностям, контакту и структуре сессии, а затем рассмотрим привычные способы приспособления, функции Self, терапевтический диалог, телесное переживание и эксперимент. Завершающий урок поможет связать изученное в единую профессиональную картину. Последовательность тем позволяет возвращаться к знакомым идеям на новом уровне, дополняя понимание практическими наблюдениями.

Как изучать материалы курса

Один месяц на тему — это возможность не только прочитать материал, но и дать ему место в собственном опыте. Не стремитесь освоить всё за один вечер. Некоторые понятия становятся понятнее после повторного чтения, наблюдения в повседневных ситуациях или разбора учебного диалога.

В начале месяца познакомьтесь с введением и ключевыми понятиями. Затем внимательно прочитайте теоретическую часть. Отмечайте вопросы, непонятные формулировки и мысли, которые вызывают отклик. После этого переходите к практическим примерам: смотрите не только на то, что говорит терапевт, но и на то, на какое наблюдение он опирается, зачем задаёт вопрос и как учитывает реакцию клиента.

Практические задания лучше выполнять письменно. Это помогает увидеть разницу между впечатлением «я понимаю» и способностью самостоятельно сформулировать наблюдение, вопрос или рабочую гипотезу. Сначала предложите собственный вариант ответа, затем сравните его с ключами в конце темы. Совпадение формулировок не обязательно: важнее, сохраняет ли ваш ответ уважение к клиенту, открытость исследования и связь с конкретной ситуацией.

В конце месяца вернитесь к вопросам для повторения и запишите несколько итогов: что стало яснее, что пока вызывает затруднение и что вы начали замечать в своей консультативной работе. **Полезно вести отдельный учебный дневник — не для оценки себя, а для наблюдения за тем, как меняется ваше профессиональное внимание.**

Что предлагает гештальт-подход

Гештальт-терапия рассматривает человека целостно. Мысли, чувства, телесные ощущения, слова и действия не существуют отдельно от отношений и условий жизни. Человек может чувствовать усталость, бояться недовольства руководителя и одновременно считать себя тем, кто никогда не подводит других. Чтобы понять его выбор, недостаточно рассмотреть только один из этих элементов.

Поэтому гештальт-подход задаёт вопрос не только о том, почему возникла трудность, но и о том, **как она складывается сейчас**: что человек замечает, чего хочет, чего опасается, как обращается к другому и какие возможности видит. Центральное место занимают осознание, контакт и исследование непосредственного опыта.

Например, клиент говорит: *«Я всё понимаю, но снова соглашаюсь, хотя не хочу»*.

Психолог может помочь ему остановиться на конкретном эпизоде: что происходило перед согласием, какой была телесная реакция, какая мысль появилась, чего хотелось и что сделало другой ответ трудным. Вместо общей характеристики «я безвольный» постепенно становится заметен процесс: «я быстро соглашаюсь, когда боюсь разочаровать человека».

Конечно, такое понимание не гарантирует немедленного изменения. Но оно делает ситуацию понятнее и открывает пространство для выбора.

В чём своеобразие подхода

Не стоит представлять гештальт-терапию как противоположность всем другим направлениям. Внимание к отношениям, чувствам, телу и настоящему моменту встречается и в других подходах. Своеобразие гештальт-терапии — в том, как она соединяет феноменологическое исследование, взгляд на жизнь, диалог и эксперимент.

Феноменологическая позиция учит сначала замечать и описывать, а затем объяснять. Психолог не решает заранее, что улыбка означает скрытую боль, молчание — сопротивление, а сжатые руки — злость. Он предлагает клиенту самому уточнить значение происходящего.

Взгляд на жизнь помогает учитывать обстоятельства. Отказ от просьбы может быть трудным не только из-за внутреннего страха, но и из-за финансовой зависимости, рабочих отношений или отсутствия поддержки.

Диалогический принцип делает отношения частью работы. Психолог не прячется полностью за ролью эксперта, но и не превращает консультацию в дружеский разговор. Он остаётся внимательным, включённым и ответственным за профессиональные границы.

Эксперимент позволяет перейти от рассказа к небольшому непосредственному опыту: произнести фразу медленнее, заметить изменение голоса, дать место двум противоречивым желаниям. Это не проверка смелости и не способ добиться заданного результата, а совместное исследование.

Почему гештальт подход так привлекает специалистов

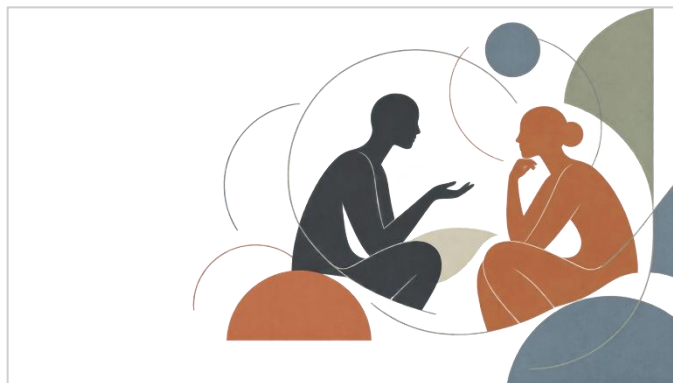
Гештальт-терапия получила международное распространение: в разных странах существуют обучающие институты, профессиональные объединения и сообщества практиков. Однако единой причины её популярности нет.

Её привлекательность можно понять через особенности самого подхода: уважение к уникальному опыту человека, внимание к живым отношениям, возможность соединять размышление с телесным и эмоциональным переживанием, гибкость методов и отказ сводить работу с клиентом к универсальной схеме. Здесь есть место и профессиональному знанию, и человеческому присутствию.

В ходе курса вы будете развивать именно такое внимание: замечать больше, объяснять осторожнее, задавать вопросы точнее и оставлять клиенту пространство для собственного понимания. Не требуйте от себя идеальных ответов. Вдумчивость, готовность уточнять и интерес к опыту другого человека — надёжные опоры обучения.

Мы желаем вам содержательной работы, удивительных открытий и постепенного укрепления профессиональной уверенности — той, которая строится не на готовности знать всё, а на **способности внимательно исследовать происходящее**.

Тема 1. Введение в гештальт-терапию: истоки, принципы и образ человека



Введение в тему

Слово «гештальт» сегодня можно встретить далеко за пределами профессиональной психотерапии. Кто-то говорит: «Мне нужно закрыть гештальт», имея в виду незавершённые отношения, невыраженную обиду или ситуацию, которую хочется оставить в прошлом. В социальных сетях этим словом иногда называют почти любую внутреннюю трудность, которую человек хотел бы «отпустить».

Однако гештальт-терапия — не способ быстро «закрыть» неприятную историю и не набор эффектных упражнений. Это целостный психотерапевтический подход со своим взглядом на человека, его переживания, отношения, выбор и возможности изменений.

Гештальт-терапевта интересует не только то, **что** произошло с человеком, но и то, **как** человек проживает происходящее сейчас. Рассказывая о событии, человек может ускорять речь, делать паузы, улыбаться, хотя говорит о неприятном, сжимать руки, избегать взгляда, говорить о себе словами «я должен», «мне нельзя», «я не имею права». Всё это не является готовым объяснением и тем более не доказывает наличие какой-либо «проблемы». Но это может стать важным материалом для внимательного совместного исследования.

В гештальт-подходе человек рассматривается не как набор отдельных качеств или симптомов. Его нельзя понять, если отдельно рассматривать только мысли, только эмоции или только поступки. В конкретной ситуации одновременно присутствуют телесные ощущения, чувства, воспоминания, ожидания, слова, действия, отношения с другими людьми и обстоятельства жизни. Переживание возникает не в изоляции, а во взаимодействии человека со средой. В классической гештальт-теории опыт связывается именно с границей между организмом и средой, а контакт понимается как динамичный процесс осознания и взаимодействия с тем, что оказывается новым и значимым в данной ситуации.

Например, человек может сказать: «Я устал на работе». Эта фраза кажется простой, но за ней могут скрываться очень разные процессы. Один человек замечает только физическое переутомление. Другой злится на начальника, но считает злость недопустимой. Третий не может признать, что ему нужна помощь. Четвёртый боится потерять стабильность и

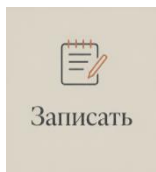
поэтому не позволяет себе даже думать о переменах. Для гештальт-терапевта важно не торопиться с выводом, а постепенно выяснять: что именно сейчас становится для человека наиболее значимым? Что он чувствует? Как он это выражает? Чего хочет? Чего избегает? Что происходит между ним и окружающим миром?

Именно поэтому в гештальт-терапии так важны осознание, контакт, внимание к настоящему моменту и уважение к индивидуальному темпу человека. Терапевт не должен угадывать «истинную причину» происходящего и сообщать клиенту готовое объяснение. Его задача — создавать такой контакт, в котором человек сможет яснее заметить собственный опыт, увидеть привычные способы действовать и, возможно, обнаружить новые варианты ответа на ситуацию.

Гештальт-терапия опирается на опыт, но не противопоставляет опыт мышлению. Человек может многое понимать о себе: знать историю своей семьи, помнить важные события, уметь логично объяснять свои реакции. Однако интеллектуальное понимание ещё не всегда означает, что человек замечает, как этот опыт живёт в нём сейчас. Иногда это проявляется в теле, в эмоциональной реакции, в привычной фразе, в способе обращаться с другими людьми или в том, что человек снова и снова избегает определённой темы.

В этой теме мы познакомимся с историей возникновения гештальт-терапии, её ключевыми авторами и основными интеллектуальными источниками. Мы начнём разбирать, почему в этом подходе человек рассматривается как целостность, что означает его связь со средой, как понимать осознание, здесь-и-сейчас, ответственность и феноменологическое наблюдение.

Также в конце темы появится первая общая карта гештальт-терапевтического процесса. Она нужна не для того, чтобы запомнить готовый сценарий работы. Напротив, она поможет увидеть общую логику подхода: человек приходит с важной для него ситуацией; в контакте постепенно проясняется его актуальный опыт; то, что было смутным или привычным, начинает становиться заметнее; появляется возможность по-новому увидеть себя, другого человека или ситуацию. Позднее, в следующих темах, мы подробно рассмотрим, как формируются фигура и фон, как развивается контакт, что такое цикл контакта, как понимается self и каким образом создаётся гештальт-эксперимент.



Гештальт-терапия — это подход, в котором человек рассматривается как целостное живое существо, находящееся во взаимодействии со средой. В центре внимания находится актуальный опыт человека, осознание и способ вступать в контакт.



Одно из известных положений классической гештальт-теории звучит так: опыт возникает на границе между организмом и средой. Эта мысль помогает понять, почему терапевта интересует не только «внутренний мир» человека, но и всё, что происходит в его отношениях, жизненной ситуации, теле, речи и непосредственном контакте.



Ключевые понятия темы 1.

Ниже приведены основные понятия, с которыми вы встретитесь уже в первой теме. Сейчас важно получить общее представление об их смысле. В дальнейшем каждое из них будет подробно раскрыто на теоретических примерах, в учебных кейсах и диалогах.

Гештальт

В профессиональном языке гештальт — это не просто «незавершённое дело» и не специальное название болезненного переживания. Этим словом обозначают целостную, значимую для человека конфигурацию опыта, которая выделяется в конкретной ситуации. Когда человек голоден, голод может стать наиболее заметной частью его опыта. Когда он ждёт важного разговора, на первый план может выйти тревога, надежда, раздражение или желание избежать встречи. Когда он рассказывает о конфликте и вдруг замолкает, значимой может оказаться не вся история конфликта, а именно то, что сейчас трудно произнести.

В гештальт-подходе важно не только содержание переживания, но и то, как оно становится заметным, как развивается, получает ли человек возможность вступить с ним в контакт и как этот процесс завершается. Подробнее фигура, фон и незавершённые ситуации будут рассмотрены в третьей теме курса.

Осознавание

Осознавание — это внимательное замечание своего непосредственного опыта. Оно включает не только мысли, но и чувства, телесные ощущения, желания, импульсы, действия, отношение к происходящему и то, что происходит в контакте с другими людьми.

Осознавать — не значит постоянно анализировать себя или пытаться контролировать каждую реакцию. Скорее это способность остановиться и заметить: «Что со мной сейчас? Что я чувствую? Что происходит в теле? Чего мне хочется? О чём я думаю? Что происходит между мной и другим человеком?»

Осознавание не предполагает, что человек должен немедленно что-то изменить. Сначала важно увидеть и назвать происходящее. В практическом описании гештальт-терапии осознавание рассматривается как один из центральных процессов, а феноменология и теория поля — как его важный контекст.

Здесь и сейчас

Принцип «здесь и сейчас» означает внимание к тому, как человек переживает свою жизнь в настоящем моменте. Он не требует забыть прошлое и не запрещает говорить о будущем. Прошлое может быть очень важным материалом, если оно продолжает жить в настоящем: например, воспоминание вызывает слёзы, злость, стыд, напряжение или желание замолчать. Будущее также присутствует в текущем опыте — в виде ожидания, тревоги, надежды, планов или опасений.

Поэтому вопрос «Что происходит с вами сейчас, когда вы об этом рассказываете?» не уводит человека от его истории. Он помогает увидеть, как эта история проявляется в настоящем. В гештальт-практике фокус на возникающем опыте здесь-и-сейчас,

осознавании и феноменологическом исследовании относится к её базовым характеристикам.

Контакт

Контакт — это процесс встречи человека с тем, что для него значимо: с другим человеком, собственным чувством, потребностью, задачей, предметом, воспоминанием, выбором или обстоятельством жизни.

Контакт не равен разговору и не означает обязательную близость. Иногда контакт выражается в том, что человек просит о помощи. Иногда — в том, что он ясно отказывает. Иногда — в том, что он замечает собственную злость или усталость, которые раньше игнорировал. Контакт предполагает встречу с различием: между человеком и другим, между желанием и ограничением, между привычным способом действовать и новым опытом.

В классической теории контакт связан с осознанием и действием по отношению к тому новому, что человек может принять, освоить или отвергнуть в своей ситуации.

Среда

Среда — это всё, с чем человек находится во взаимодействии. Это не только другие люди и внешние обстоятельства. Средой могут быть пространство, время, материальные условия, язык, культурные нормы, профессиональная роль, социальные ожидания, предметы, задачи и события.

Например, человеку может быть трудно попросить о помощи не только потому, что он привык справляться один. На его поведение могут влиять отношения в семье, рабочая атмосфера, реальная доступность поддержки, опыт прежних отказов, ожидания окружающих и собственные представления о том, каким «следует быть».

В гештальт-подходе человека нельзя понять отдельно от среды, так же как среду нельзя рассматривать как незначимый фон для его переживаний. Человек и среда образуют ситуацию, в которой возникает опыт.

Поле

Поле — это целостная ситуация взаимосвязей, в которой разворачивается опыт человека. В поле входят не только сам человек и его внутренние переживания, но и другие люди, отношения, обстоятельства, история ситуации, язык, культура, пространство и время.

Понятие поля помогает не сводить происходящее к формуле: «Всё находится внутри человека». Оно напоминает, что переживание всегда имеет контекст. В практическом изложении Джойса и Силлс поле опыта человека описывается как уникальный способ, которым он организует свою переживаемую реальность.

Подробно полевая перспектива будет возвращаться в темах о контакте, границе контакта, self и терапевтических отношениях.

Ответственность

Ответственность в гештальт-подходе не означает вину, самокритику или обязанность контролировать всё, что происходит в жизни. Она связана со способностью замечать своё участие в ситуации: что я чувствую, чего хочу, что выбираю, чего избегаю, как выражаю себя и на что могу повлиять в доступных мне условиях.

Человек не отвечает за все внешние обстоятельства и действия других людей. Однако он может постепенно исследовать, как он обходится с тем, что происходит: молчит или говорит, просит или терпит, приближается или отстраняется, замечает свою потребность или сразу отказывается от неё.

Ответственность в таком понимании расширяет возможность выбора. Она не обвиняет человека, а возвращает ему связь с собственной жизнью и действием.

Творческое приспособление

Творческое приспособление — это способ, которым человек отвечает на конкретную ситуацию и поддерживает своё существование в ней. Иногда человек приближается, иногда отходит, иногда молчит, иногда ищет поддержку, иногда действует привычным способом, потому что в данный момент он кажется единственно возможным.

Слово «творческое» здесь не означает, что любой способ поведения красив, свободен или полезен во всех обстоятельствах. Оно подчёркивает, что человек не просто пассивно реагирует на среду, а ищет доступный способ справляться с ситуацией. Слово «приспособление» не означает слабость: оно говорит о необходимости учитывать реальность, ограничения и возможности контакта.

Позднее мы подробно рассмотрим, почему привычные способы избегать, ограничивать или прерывать контакт в гештальт-подходе не стоит автоматически считать «плохими защитами». Сначала важно понять, какую функцию они выполняют для человека в его конкретной ситуации.

Self

Self — один из ключевых терминов гештальт-терапии. В этом курсе он будет писаться латиницей, потому что такая форма закрепилась в русскоязычной профессиональной традиции.

Self не следует понимать как неизменную «сущность» человека, скрытую где-то внутри. В гештальт-подходе self рассматривается как процесс, возникающий и изменяющийся в контакте человека со средой. Это помогает увидеть, что человек может по-разному переживать себя, делать выбор, вступать в отношения и действовать в разных жизненных ситуациях.

Питер Филиппсон развивает именно такое процессуальное понимание: чувство непрерывности себя не рассматривается как нечто полностью заданное и неизменное; оно складывается и поддерживается в отношениях и опыте человека. Тема self и его функций будет подробно разобрана в восьмой теме курса.

Эксперимент

Эксперимент — это способ внимательнее исследовать актуальный опыт и попробовать новый вариант действия, выражения или контакта. Он не равен готовой технике, которую можно одинаково применить к любому человеку.

Эксперимент возникает из конкретной ситуации и из того, что уже проявилось в разговоре. Например, если человек несколько раз повторяет: «Мне всё равно», терапевт может предложить произнести эту фразу медленнее и заметить, что происходит в голосе, теле и чувствах. Если человек говорит, что ему трудно отказать, можно исследовать, как для него звучит простое слово «нет».

Цель эксперимента — не заставить человека изменить себя и не добиться заранее известного результата. Его задача — помочь человеку получить более непосредственный опыт и заметить то, что раньше оставалось привычным, смутным или незамеченным. В теме 11 мы подробно разберём, как создаётся эксперимент, какие формы он может принимать и почему его нельзя применять механически.



Что такое гештальт-терапия

Гештальт-терапия — это психотерапевтический подход, в центре которого находится живой опыт человека. Её интересует не только содержание истории, которую человек рассказывает, но и то, как эта история проживается в момент разговора: что происходит с голосом, дыханием, телом, чувствами, мыслями, желаниями, паузами, отношением к себе и к собеседнику.

Человек может прийти на встречу и сказать: «Я не умею отстаивать свои границы». Эта фраза уже содержит важную тему, но для гештальт-терапевта она не является окончательным объяснением. Терапевт будет вслушиваться в то, как человек произносит эти слова. Говорит ли он уверенно или с напряжением? Есть ли в его голосе раздражение, страх, усталость, стыд? Что происходит с телом? Какие ситуации он вспоминает? Чего он хочет в данный момент: поддержки, ясности, разрешения, возможности отказаться, права быть услышанным?

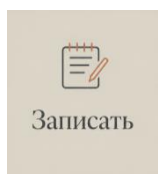
Такой подход не превращает терапию в бесконечное наблюдение за мелочами. Напротив, он позволяет не упустить то, что действительно важно. Иногда человек много говорит о событии, которое произошло несколько лет назад, но самое значимое проявляется не в подробностях прошлого, а в том, что происходит прямо сейчас: он неожиданно замолкает, отворачивается, начинает улыбаться, сжимает руки или говорит: «Да это ерунда». Эти моменты могут быть входом к опыту, который пока трудно заметить или выразить.

Гештальт-терапия не сводится к поиску причин. Вопрос «Почему это со мной происходит?» может быть важным, но сам по себе он не всегда приближает человека к пониманию своего опыта. Иногда человек очень хорошо знает, почему ему трудно. Он может подробно рассказывать о детстве, семейных правилах, прошлых отношениях, неудачах или обидах. Но при этом всё ещё не замечать, что чувствует сейчас, чего хочет, от чего отказывается, как обращается с собой и что происходит в его контакте с другими людьми.

В гештальт-подходе человек не рассматривается как объект, который нужно разобрать на отдельные элементы и исправить. Он рассматривается как живое целое, которое находится в постоянном взаимодействии с окружающим миром. Мы не существуем отдельно от отношений, языка, культуры, пространства, времени, телесного состояния, бытовых и профессиональных обстоятельств. Поэтому переживание человека всегда имеет свой контекст.

Например, одна и та же фраза — «Я не могу попросить о помощи» — может иметь совершенно разный смысл в разных ситуациях. Для одного человека это связано с привычкой быть самостоятельным. Для другого — с опытом, когда просьбы оставались без ответа. Для третьего — с реальными обстоятельствами, в которых поддержки действительно мало. Для четвёртого — с внутренним убеждением, что просить о помощи стыдно или опасно. Гештальт-терапевт не спешит выбирать одно объяснение. Он исследует, как эта трудность проявляется у конкретного человека в его конкретной ситуации.

В современной учебной традиции гештальт-практики выделяют несколько взаимосвязанных характеристик: внимание к возникающему опыту здесь и сейчас, феноменологическое осознание, реляционный взгляд, включённость терапевта в диалог, полевая перспектива, исследовательское любопытство и творческое отношение к процессу. Все эти характеристики будут постепенно разворачиваться в курсе. Пока важно увидеть общую логику: гештальт-терапия не предлагает терапевту заранее знать, что происходит с человеком. Она учит быть внимательным к тому, что возникает в контакте, и исследовать это вместе с клиентом.



Гештальт-терапия рассматривает человека как целостность, которая постоянно находится во взаимодействии со средой. Терапевт обращает внимание не только на содержание рассказа, но и на то, как опыт человека проявляется в настоящем моменте — в чувствах, теле, словах, действиях и контакте.

Важно не путать гештальт-терапию с популярным представлением о психологической технике, которая должна быстро убрать неприятное чувство. В этом подходе целью не является немедленно успокоить человека, заставить его мыслить позитивно или убедить изменить своё поведение. Иногда облегчение действительно приходит, но оно не является единственным мерилom ценности процесса.

Гештальт-терапия помогает человеку становиться более внимательным к себе и своей ситуации. Через осознание он может лучше различать свои чувства, потребности, желания, ограничения, способы строить отношения и привычные формы избегания. Из этой большей ясности постепенно появляется возможность выбирать. Не в смысле полного контроля над жизнью, а в смысле более живого участия в том, что происходит.

Гештальт-терапия складывалась в первой половине XX века, когда психотерапия активно искала новые способы понимать человека. Она формировалась не как единичная теория одного автора, а как совместная работа нескольких людей, связанных общим интересом к человеческому опыту, отношениям, телу, языку, свободе и возможностям изменений.

Ключевыми авторами гештальт-терапии считаются Фриц Перлз, Лаура Перлз, Пол Гудман и Ральф Хефферлайн. Их имена стоят на титульном листе фундаментальной книги *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, впервые опубликованной в 1951 году. Эта книга стала одним из главных текстов, определивших язык и теоретическую основу подхода. В ней соединены теоретические главы о self, контакте и отношениях организма со средой с практической частью, посвящённой упражнениям на осознание.



Фундаментальная книга по гештальт-терапии имеет необычное устройство: в ней есть и глубокая теоретическая часть, и практические упражнения на осознание. Это отражает один из центральных принципов подхода: **понимание становится по-настоящему живым, когда оно связано с непосредственным опытом.**

Интеллектуальные источники гештальт-терапии

Гештальт-терапия не возникла в пустоте. В неё вошли идеи нескольких философских и психологических традиций. Но было бы неточно представлять её как конструктор, в котором к одной школе просто добавили другую. Эти влияния были переработаны и стали частью особого взгляда на человека — взгляда, в котором важны целостность, ситуация, контакт, осознание, отношения и творческое приспособление.

Гештальт-психология: целое больше суммы частей

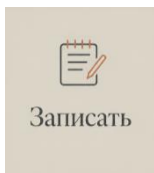
Одним из важных источников стала гештальт-психология. Её представители изучали восприятие и показывали, что человек воспринимает мир не как набор разрозненных элементов. Мы замечаем целостные образы, связи, формы и конфигурации.

Представьте, что вы заходите в комнату, где одновременно звучит музыка, разговаривают люди, кто-то двигает стул, за окном шумит улица. Несмотря на множество звуков, вы можете вдруг отчётливо услышать своё имя. В этот момент именно голос, произнёсший ваше имя, становится фигурой — тем, что выходит на первый план. Остальные звуки не исчезают, но становятся фоном.

Этот принцип важен для гештальт-терапии. **В любой момент человек переживает множество мыслей, чувств, телесных ощущений, воспоминаний и внешних событий. Однако не всё имеет одинаковую значимость.** Что-то становится особенно живым, настойчивым, требующим внимания. В дальнейшем мы подробно разберём понятия фигуры и фона. Пока важно понять основную идею: переживание организуется как целое, а его смысл зависит от контекста.

Например, человек может несколько раз в разговоре сказать: «Я справлюсь». В одной ситуации эта фраза выражает уверенность и опору. В другой — напряжённое требование к себе, за которым скрывается усталость. В третьей — попытку не обращаться за помощью. Сами слова ещё не объясняют, что происходит. Их значение становится понятнее в связи с голосом, телом, ситуацией, отношениями и тем, что происходит дальше.

Идея целостности не означает, что любую ситуацию можно объяснить одной красивой метафорой. Она требует большей внимательности. Вместо вопроса «Какой у человека симптом?» терапевт постепенно задаётся вопросами: «Что сейчас становится значимым? В каком контексте это происходит? Что поддерживает этот процесс, а что затрудняет? Что человек замечает, а что остаётся фоном?»



В гештальт-подходе переживание рассматривается как целое, организованное в конкретной ситуации. Его нельзя понять, вырвав одну эмоцию, мысль или реакцию из контекста отношений, тела, обстоятельств и актуальной потребности.

При этом гештальт-терапия не равна гештальт-психологии. Гештальт-психология прежде всего исследовала закономерности восприятия и мышления. Гештальт-терапия использовала некоторые её идеи, но развила их в направлении психотерапии: стала изучать не только то, как человек воспринимает объекты, но и то, как он переживает себя, вступает в контакт, регулирует близость и дистанцию, замечает потребности, делает выбор и строит отношения со средой.

Феноменология: сначала заметить, потом объяснять

Другой важный источник — феноменология. Это направление философии, которое предлагает обращаться к тому, как явление дано в непосредственном опыте, прежде чем объяснять его через готовую теорию.

В терапевтической работе это означает: не спешить сообщать человеку, что с ним «на самом деле» происходит. Если клиент улыбается, рассказывая о неприятной ситуации, терапевт может заметить улыбку. Но из одной улыбки нельзя с уверенностью сделать вывод, что человек скрывает грусть, стыдится чувств, защищается от боли или пытается понравиться терапевту. Все эти объяснения могут оказаться неверными.

Феноменологическая позиция начинается с более простого шага: «Я замечаю, что вы улыбаетесь, пока говорите об этом. Как вам сейчас?» Такой вопрос не претендует на знание внутреннего мира другого. Он возвращает внимание к тому, что действительно проявляется в контакте, и приглашает человека самому описать свой опыт.

Иногда клиент отвечает: «Да, я улыбаюсь, потому что мне неловко». Иногда: «Я не замечал, но мне стало грустно». Иногда: «Я улыбаюсь, потому что вспоминаю, каким нелепым тогда был этот разговор». Иногда он может сказать: «Не знаю». Даже это «не знаю» становится частью процесса, а не ошибкой, которую нужно немедленно исправить.

Феноменологический подход не запрещает терапевту думать, замечать закономерности и строить гипотезы. У опытного специалиста неизбежно возникают предположения. Но он не выдаёт их за готовые факты. Он проверяет их в контакте и готов отказаться от своей версии, если она не соответствует переживанию клиента.

В этом заключается профессиональная скромность гештальт-терапевта. Он не должен быть человеком, который всегда знает правильный ответ. Его сила — в способности внимательно присутствовать, замечать, уточнять и выдерживать неопределённость до тех пор, пока в опыте самого человека не появится больше ясности.

Современные учебные материалы по гештальт-терапии рассматривают феноменологию и теорию поля как базовые опоры практики, а осознание — как центральный способ работы с возникающим опытом.



Феноменологическая позиция не означает, что терапевт должен отказаться от профессиональных знаний. Она означает, что знания не дают ему права торопливо объяснить другого человека. Даже точная на первый взгляд догадка должна оставаться вопросом, который можно проверить в живом контакте.

Экзистенциальная мысль: человек живёт, выбирает и отвечает

Гештальт-терапия также связана с экзистенциальной мыслью. Экзистенциальный взгляд обращает внимание на то, что человек не просто обладает набором психологических свойств. Он живёт в мире, сталкивается с выбором, ограничениями, неопределённостью, отношениями, утратами, возможностями и необходимостью отвечать на происходящее.

В этом подходе нельзя заранее определить человека только по его прошлому, характеру или привычной роли. Человек всегда больше, чем его история о себе. Даже если он много лет говорит: «Я нерешительный», «Я не умею отказывать», «Я всегда всё порчу», — в гештальт-терапии эти фразы не принимаются как окончательная истина. Они становятся предметом исследования.

Что происходит, когда человек говорит: «Я всегда всё порчу»? Как звучит эта фраза? Кому она адресована? Что он чувствует в этот момент? Как он поступает после неё? Может ли он вспомнить ситуацию, в которой действовал иначе? Какая реальная трудность, страх или ограничение стоит за таким самоописанием?

Экзистенциальный взгляд не обещает, что у человека всегда есть простое решение. Иногда ситуация действительно ограничена: нельзя вернуть прошлое, отменить потерю, заставить другого человека измениться, мгновенно найти работу или избавиться себя от боли. Но даже в ограниченной ситуации человек может исследовать, что с ним происходит, на что он опирается, как он участвует в контакте, какие возможности ответа доступны ему сейчас.

Именно здесь появляется тема ответственности. Она не означает: «Ты сам виноват во всём, что с тобой случилось». Напротив, ответственность освобождает человека от бесконечной борьбы с тем, что невозможно контролировать, и возвращает внимание к тому, что действительно находится в его опыте и действиях.

Например, человек может не иметь возможности изменить требования начальника. Но он может заметить, что перестал чувствовать усталость, не просит помощи, берёт дополнительные задачи без обсуждения, не говорит о своих ограничениях и считает отдых проявлением слабости. Это не повод обвинить его в перегрузке. Это повод вместе исследовать, как он участвует в этой ситуации и какие варианты становятся возможными, когда он начинает яснее замечать себя.

Диалогическая философия: другой человек — не объект воздействия

Ещё один важный источник — диалогическая философия. Она помогает понять, почему в гештальт-терапии столь большое значение придаётся встрече двух людей.

Терапевтический разговор не является ситуацией, в которой один человек знает всё, а другой должен послушно принять правильное объяснение. Терапевт обладает знаниями, опытом и профессиональной ответственностью, но клиент остаётся главным человеком, который может рассказать о собственном переживании.

Диалогический подход требует уважения к отдельности другого. Терапевт не должен растворяться в сочувствии, соглашаться со всем или пытаться стать для клиента «идеальным близким человеком». Но он и не прячется за холодной нейтральностью. Он присутствует, слушает, откликается, замечает то, что происходит между ним и клиентом, и при необходимости может говорить от первого лица: «Я замечаю, что, когда вы это рассказываете, мне трудно не торопиться с советом. Интересно, как вам сейчас слышать мой отклик?»

Такая фраза не является обязательной техникой. Она может быть уместной, а может оказаться лишней. Важно другое: терапевт не имитирует безличную роль. Он вступает в живой профессиональный контакт, в котором есть два человека, но при этом сохраняет внимание к потребностям и процессу клиента.

Диалогическая перспектива также напоминает: отношения сами по себе могут становиться частью материала. Если клиент чувствует, что его не слышат, боится разочаровать терапевта, хочет понравиться ему, сердится на него или, наоборот, начинает слишком быстро соглашаться, — всё это может быть важно не только как повторение прошлого опыта, но и как то, что реально происходит между ними сейчас.

Подробно мы будем говорить о диалогическом принципе и терапевтических отношениях в девятой теме. В этой теме важно понять общий смысл: гештальт-терапия строится не на манипулировании человеком, а на уважительном совместном исследовании опыта.

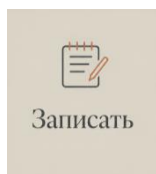
Холистический и полевой взгляд: человек всегда находится в ситуации

Слово «холистический» происходит от слова «целый». В гештальт-терапии холистический взгляд означает, что человека нельзя понять, если рассматривать его переживания отдельно от тела, отношений, языка, обстоятельств и среды.

Например, человек говорит, что боится публично выступать. Можно попытаться объяснить это одной причиной: низкой самооценкой, прошлым стыдом, завышенными требованиями или недостатком навыков. Но гештальт-подход предлагает не останавливаться на одной причине. Он спрашивает: в какой именно ситуации возникает страх? Что происходит в теле? Кто находится в аудитории? Какие ожидания человек приписывает другим? Что для него поставлено на карту? Как он обычно справляется? Что поддерживает его, а чего не хватает?

Полевой взгляд помогает увидеть, что переживание всегда возникает в системе взаимосвязей. В поле входят не только внешние люди и события, но и то, как человек их воспринимает, какие смыслы им придаёт, какой прошлый опыт приносит в ситуацию, какие возможности и ограничения в ней существуют.

Это не означает, что всё определяется средой. Человек не становится пассивной жертвой обстоятельств. Но и он не рассматривается как изолированный источник всех своих трудностей. Гештальт-терапия удерживает обе стороны: человек участвует в создании контакта, а среда влияет на то, какие формы контакта возможны, безопасны, привычны или затруднены.



В гештальт-подходе человек и среда не рассматриваются по отдельности. Переживание возникает в конкретной ситуации — в поле отношений, обстоятельств, телесного состояния, языка, культуры и актуальных возможностей контакта.

Человек как целостность

Когда мы говорим, что гештальт-терапия рассматривает человека целостно, это не означает, что в нём всё должно быть согласованным и гармоничным. Человек может одновременно хотеть близости и бояться её. Может злиться на другого и чувствовать вину за злость. Может мечтать о переменах и цепляться за привычное. Может понимать, что работа его истощает, и при этом продолжать брать на себя всё новые обязанности.

Целостность означает не отсутствие противоречий, а возможность заметить разные стороны опыта и увидеть, как они связаны между собой.

В обычной жизни мы часто разделяем себя на части. Мы говорим: «Я головой понимаю, но чувствами не могу», «Тело меня подвело», «Я веду себя неправильно», «Это просто эмоции», «Я знаю, что надо делать, но не делаю». Такие фразы могут быть точными описаниями внутреннего разрыва, который действительно переживает человек. Но для гештальт-терапевта важно не закреплять этот разрыв как окончательную картину.

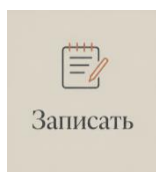
Если человек говорит: «Я головой понимаю, что надо уходить с этой работы, но не могу», терапевт не будет выбирать между «головой» и «чувствами». Он может исследовать оба уровня и их связь. Что человек знает? Что он чувствует? Как тело реагирует, когда он представляет уход? Какая потребность здесь важна? Чего он боится потерять? Что удерживает его? Кто или что могло бы поддержать его в выборе?

Так постепенно становится виден не один «противоречивый человек», а живая ситуация, в которой одновременно присутствуют усталость, привязанность, страх, привычка, потребность в стабильности, желание свободы, реальная финансовая ответственность и, возможно, надежда на изменения.

Целостный взгляд помогает терапевту не выбирать преждевременно одну версию. Он не говорит: «Ваша проблема только в страхе», «Вы просто не умеете ставить границы» или «Вам нужно больше слушать тело». Такие фразы могут звучать убедительно, но часто упрощают живой опыт.

Вместо этого терапевт обращает внимание на взаимосвязи. Он может заметить, что человек говорит о «правильном решении», но при этом его голос становится тихим; что,

рассказывая о заботе о близких, он не упоминает себя; что, произнося слово «свобода», он выпрямляется, а затем сразу начинает объяснять, почему свобода невозможна. Ни одно из этих наблюдений не даёт готового ответа. Но вместе они помогают увидеть процесс.



Целостный взгляд не требует найти одну скрытую причину переживания. Он помогает увидеть связи между телом, чувствами, мыслями, действиями, отношениями и ситуацией человека.

В гештальт-подходе также важно различать целостность и требование «быть цельным». Никто не обязан немедленно прийти к внутреннему согласию. Иногда человеку нужно время, чтобы заметить противоречие, признать разные желания, выдержать неопределённость или понять, что привычный способ больше не подходит.

Гештальт-терапия не стремится сделать человека удобным, всегда спокойным или одинаково уверенным в любой ситуации. Её интересует рост способности замечать себя, быть в контакте с реальностью, различать потребности и выбирать более подходящий способ действия.

Организм и среда: человек в ситуации контакта

Одно из центральных положений гештальт-терапии заключается в том, что опыт возникает на границе между организмом и средой. Эта формулировка может сначала показаться сложной, поэтому разберём её постепенно.

Под организмом здесь понимается не только биологическое тело. Речь идёт о живом человеке — с его ощущениями, эмоциями, мыслями, желаниями, привычками, памятью и способностью действовать. Среда — это всё, с чем человек встречается: другие люди, отношения, пространство, язык, культура, работа, семья, материальные условия, время, требования, возможности и ограничения.

Граница между организмом и средой — не неподвижная линия. Это место, где происходит контакт. Когда человек смотрит на собеседника, слушает его, говорит, просит, отказывается, чувствует голод, берёт чашку, выходит из комнаты, вспоминает важный разговор, испытывает желание приблизиться или отстраниться, — он находится в контакте со средой.

Контакт не следует понимать как постоянную открытость всему. Человек не может и не должен быть одинаково включён в каждую ситуацию. Иногда ему важно приблизиться, а иногда — отойти. Иногда нужно говорить, а иногда молчать. Иногда полезно принять поддержку, а иногда — отказаться от того, что не подходит. Здоровый контакт не равен бесконечному согласию, близости или доступности. Он связан со способностью различать, что происходит, чего хочется, что возможно и какие границы сейчас важны.

Например, человек получает от коллеги просьбу выполнить дополнительную работу. В этот момент может происходить многое: он слышит слова коллеги, вспоминает предыдущие ситуации, чувствует напряжение в плечах, боится показаться неудобным, хочет сохранить

хорошие отношения, понимает, что уже перегружен, и одновременно сомневается, имеет ли право отказаться.

Если смотреть только на одну часть этой ситуации, можно легко упростить её. Можно сказать: «Просто научитесь говорить “нет”». Но в гештальт-подходе терапевта будет интересоваться весь процесс: как человек замечает просьбу, что происходит с ним в момент ответа, как он различает своё желание и ожидание другого, какие реальные последствия отказа возможны, какую поддержку он имеет, что он выбирает и как потом относится к своему выбору.

Среда не является только препятствием. Она может быть источником поддержки, возможностей, контакта, смысла и развития. Другой человек может услышать просьбу, предложить помощь, обозначить границы, дать обратную связь, не согласиться, пригласить к сотрудничеству. Даже трудная ситуация иногда открывает человеку возможность заметить нечто важное о себе.

В то же время среда может быть ограничивающей. Не всякий отказ безопасен. Не всякая просьба будет услышана. Не в каждой семье или на каждой работе есть пространство для открытого выражения чувств. Поэтому гештальт-терапевт не романтизирует свободу выбора. Он исследует, какие возможности действительно доступны человеку в его реальной ситуации.



Один и тот же человек может по-разному чувствовать, говорить и действовать в разных ситуациях. Это не обязательно означает, что он «не знает себя» или ведёт себя неискренне. В гештальт-подходе это может говорить о том, что self и контакт всегда зависят от конкретной встречи, отношений и поля ситуации.

Здесь и сейчас, осознание и ответственность

Фраза «здесь и сейчас» часто воспринимается слишком буквально. Кажется, будто гештальт-терапия предлагает не думать о прошлом, не строить планов и заниматься только тем, что происходит в текущую секунду. Это неверно.

Прошлое имеет большое значение, когда оно присутствует в опыте человека сейчас. Он может рассказывать о давнем разговоре с отцом и вдруг почувствовать знакомое напряжение в груди. Может вспоминать расставание и замечать, что ему трудно произнести имя бывшего партнёра. Может говорить о детских правилах и в настоящем разговоре снова слышать внутри требовательный голос: «Не жалуйся», «Не плачь», «Не будь слабым».

Будущее тоже присутствует здесь и сейчас. Человек может тревожиться о предстоящем разговоре, надеяться на изменение, бояться потерять работу, представлять, как будет жить через год. Важным становится не только событие, которое ещё не произошло, но и то, как человек переживает ожидание сейчас.

Поэтому гештальт-терапевт может работать и с воспоминанием, и с фантазией о будущем. Но он будет возвращать внимание к актуальному опыту: «Что вы чувствуете, когда

вспоминаете это?», «Как ваше тело реагирует, когда вы представляете этот разговор?», «Что сейчас происходит между нами, пока вы говорите об этом?»

Осознание — это способность замечать такой опыт. Оно не равно самоконтролю. Человек может контролировать себя очень строго и при этом почти не замечать, что с ним происходит. Он может подавлять слёзы, заставлять себя улыбаться, быстро принимать решения, не чувствовать усталости, соглашаться на неудобные просьбы и считать это признаком силы. Внешне он может выглядеть собранным, но его связь с собственными потребностями будет слабой.

Осознание также не равно бесконечному самоанализу. Можно долго размышлять о себе и всё равно оставаться далеко от непосредственного переживания. Например, человек может подробно объяснять, почему он раздражается на коллегу, но не замечать, что именно сейчас у него сжата челюсть, напряжены плечи и хочется прекратить разговор.

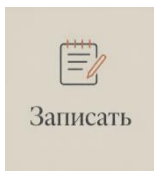
Осознание начинается с простых вопросов:

- Что я сейчас чувствую?
- Что я замечаю в теле?
- О чём я думаю?
- Чего я хочу?
- Что мне хочется сделать?
- Чего я избегаю?
- Что происходит между мной и другим человеком?
- Что в ситуации для меня особенно значимо?

Вопросы сами по себе не являются техникой с гарантированным результатом. Иногда человек сразу находит слова. Иногда отвечает: «Не знаю». Иногда замечает только одно телесное ощущение. Иногда ему нужно время, чтобы различить раздражение, страх, усталость или желание. Важно, что внимание постепенно возвращается к непосредственному опыту, а не к готовому представлению о себе.

Ответственность тесно связана с осознанием. Пока человек совсем не замечает, что с ним происходит, ему трудно выбирать. Он может действовать автоматически: соглашаться, избегать, нападать, молчать, оправдываться, уходить в рассуждения. Когда он начинает видеть этот процесс, появляется пространство для более осознанного ответа.

Ответственность не равна вине. Вина часто звучит так: «Я сам всё испортил», «Я должен был догадаться», «Со мной что-то не так». Такая позиция может усиливать стыд и беспомощность. Ответственность звучит иначе: «Я замечаю, что обычно молчу, когда злюсь», «Мне трудно просить о помощи», «Я вижу, что беру на себя больше, чем могу», «Я могу попробовать сказать об этом раньше», «Я не могу изменить другого человека, но могу яснее обозначить свою позицию».



Ответственность в гештальт-подходе — это не вина и не попытка контролировать всё происходящее. Это способность замечать своё участие в ситуации и искать доступный способ ответа на неё.

Ответственность всегда ограничена реальностью. Человек не может отвечать за чувства и действия другого, за экономическую ситуацию, за болезнь близкого, за прошлые события или за чужое решение уйти из отношений. Но он может исследовать, как он обходится с тем, что есть: как выражает чувства, где ищет поддержку, какие границы обозначает, что выбирает сказать или не сказать, на что опирается.

В гештальт-терапии свобода не означает отсутствие ограничений. Она означает возможность лучше видеть ситуацию и себя в ней. Иногда самым важным изменением становится не немедленное действие, а честное признание: «Я пока не готов», «Я боюсь», «Мне нужна поддержка», «Я не знаю, чего хочу», «Мне трудно отказываться». Такое признание уже возвращает человека к контакту с собой.

Феноменологическая позиция: описание опыта вместо поспешного объяснения

Одна из важных задач начинающего терапевта — научиться отличать наблюдение от интерпретации.

Наблюдение опирается на то, что действительно можно заметить. Например:

- «Вы несколько раз сказали: “Я должен”.»
- «Когда вы заговорили о сестре, вы сделали паузу.»
- «Сейчас ваш голос стал тише.»
- «Вы улыбаетесь, пока рассказываете об этом.»
- «После этого вопроса вы начали говорить о другой теме.»

Интерпретация добавляет к наблюдаемому объяснение:

- «Вы боитесь сестры.»
- «Вы подавляете грусть.»
- «Вы скрываете свои чувства.»
- «Вы сопротивляетесь работе.»

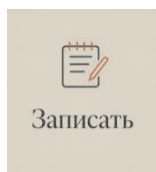
Интерпретация иногда может оказаться близкой к переживанию человека. Но если терапевт сразу сообщает её как факт, он рискует перестать слушать. Клиент может согласиться из вежливости, из желания быть «хорошим», из неуверенности в себе или потому, что слова терапевта звучат убедительно. Однако внутренне он может не чувствовать, что его действительно поняли.

Феноменологическая позиция предлагает другой путь. Терапевт замечает, описывает и спрашивает.

- Вместо: «Вы подавляете злость», — можно сказать: «Когда вы говорите о злости на коллегу, вы сразу добавляете: “Но, наверное, я сам виноват”. Как вам сейчас произносить эти слова?»
- Вместо: «Вы сопротивляетесь», — можно спросить: «Я замечаю, что после моего вопроса мы перешли к другой теме. Вам сейчас важнее говорить об этом или вернуться к тому, что было раньше?»
- Вместо: «Вы скрываете грусть за улыбкой», — можно заметить: «Вы улыбаетесь, хотя рассказываете о неприятной ситуации. Что вы сейчас чувствуете?»

Такая речь звучит мягче, но её ценность не только в мягкости. Она точнее. Терапевт не приписывает человеку опыт, которого тот не подтверждал. Он создаёт пространство, в котором клиент может согласиться, не согласиться, уточнить, удивиться, замолчать или обнаружить что-то новое.

Феноменологическая позиция не делает терапевта пассивным. Он активно участвует в разговоре: выбирает, на что обратить внимание, задаёт вопросы, предлагает остановиться, замедлиться, заметить тело, повторить фразу, прояснить смысл слова. Но он делает это не для того, чтобы доказать свою гипотезу. Его задача — поддержать осознание клиента.



Феноменологическая позиция начинается с описания того, что действительно проявляется в контакте. Терапевт может строить гипотезы, но не подменяет ими опыт клиента и проверяет свои предположения через диалог.

Феноменологическая позиция особенно важна потому, что она защищает терапию от упрощения. Человек не становится «проекцией», «ретрофлексией», «сопротивлением» или «набором интроектов». Эти понятия могут быть полезны как профессиональный язык, но они не должны превращаться в ярлыки.

В последующих темах мы будем разбирать, как гештальт-терапия понимает прерывания контакта, функции self, фигуру и фон. Но уже сейчас важно запомнить главное правило: сначала терапевт замечает живой процесс, а затем — если это уместно — пытается осмыслить его вместе с человеком.

Краткая карта гештальт-терапевтического процесса

Теперь можно собрать основные идеи темы в общую карту. Она не описывает строгий порядок действий и не заменяет подробное изучение терапевтической сессии. Её задача — помочь увидеть, как в гештальт-подходе обычно разворачивается исследование опыта.

Человек приходит с вопросом, трудностью, переживанием, повторяющейся ситуацией или неясным ощущением. Иногда его запрос сформулирован ясно: «*Мне трудно отказывать*», «*Я не могу завершить отношения*», «*Я устал от работы*». Иногда он говорит только: «*Мне плохо*», «*Я запутался*», «*Не понимаю, что со мной происходит*».

Терапевт начинает не с поиска диагноза и не с готового решения. Он вступает в контакт, слушает, уточняет, замечает. Постепенно из общего рассказа может выделиться то, что становится наиболее живым и значимым. Это может быть чувство, телесное ощущение, фраза, пауза, воспоминание, образ, конфликт, желание или противоречие.

Далее человек вместе с терапевтом исследует этот опыт. Что именно происходит? Как это ощущается в теле? Какие слова появляются? Чего хочется? Что мешает? Как человек обычно обходится с подобной ситуацией? Что происходит между ним и терапевтом прямо сейчас?

Иногда в процессе становится возможен небольшой эксперимент. Это может быть приглашение произнести важную фразу медленнее, заметить дыхание, изменить позу, представить разговор, сказать что-то от первого лица, обратить внимание на жест, задержаться на ощущении или попробовать другой способ выразить себя. Эксперимент не вводится ради эффекта. Он появляется из того, что уже стало заметным в контакте.

После этого важно осмыслить полученный опыт. Что человек заметил? Что стало яснее? Что удивило? Что оказалось трудным? Как это связано с его жизнью? Необязательно, что каждая сессия заканчивается готовым решением. Иногда человек уходит не с ответом, а с более точным вопросом, с новым чувством, с более ясным пониманием собственной потребности или с замеченным противоречием.

Общую логику можно условно представить так:

актуальная ситуация → осознание → прояснение значимого → исследование в контакте → возможный эксперимент → интеграция опыта

Эта схема полезна как ориентир, но не как обязательный маршрут. В реальном процессе человек может возвращаться к уже затронутой теме, менять фокус, останавливаться, сомневаться, уходить в детали, снова приближаться к важному переживанию. Иногда эксперимент не нужен. Иногда достаточно того, что человек впервые позволил себе ясно назвать то, что с ним происходит.



Значимое изменение не всегда начинается с сильного эмоционального переживания или яркой техники. Иногда оно начинается с простого момента: человек впервые замечает, что говорит «мне всё равно» именно тогда, когда у него напрягаются плечи и появляется желание прекратить разговор.

В шестой теме курса мы подробно рассмотрим структуру отдельной гештальт-терапевтической сессии: как устанавливается контакт, как проясняется запрос, каким образом выделяется актуальная фигура, как терапевт строит рабочие гипотезы, предлагает эксперимент и завершает встречу. Сейчас важно удерживать основную мысль: гештальт-терапия помогает человеку не получить готовое объяснение от другого, а яснее встретиться со своим опытом — в отношениях, в теле, в ситуации и в настоящем моменте.

Теоретические понятия гештальт-терапии становятся понятнее, когда мы видим их в живом человеческом опыте. Однако важно помнить: один и тот же поступок, жест или способ говорить не имеет заранее установленного смысла. Улыбка не обязательно скрывает грусть, молчание не обязательно означает сопротивление, а слова «я должен» не позволяют автоматически сделать вывод о том, что происходит с человеком.

В гештальт-подходе терапевт начинает с того, что действительно может заметить: со слов человека, его интонации, пауз, жестов, темпа речи, телесных реакций, изменений в контакте. Затем он уточняет, как сам человек переживает то, что происходит. Такой способ работы помогает различать непосредственный опыт, предположения и ожидания. В гештальт-терапии феноменологическое внимание, диалог и эксперимент связаны прежде всего с развитием осознания, а не с поиском единственно верной интерпретации.

В этой части мы разберём три учебные ситуации. Они не являются описаниями реальных людей и не предназначены для диагностики. Их задача — показать, как базовые принципы гештальт-подхода могут проявляться в разговоре: через внимание к словам, телу, потребностям, среде, выбору и контакту.



Кейс 1. «Мне нужно закрыть гештальт»

Марина, 29 лет, приходит на встречу после расставания с партнёром. Они расстались около полугода назад, но иногда переписываются по бытовым вопросам. Марина говорит, что хочет «закрыть гештальт», потому что всё ещё мысленно возвращается к отношениям. Она периодически перечитывает старую переписку, воображает возможный разговор и думает о том, что могла бы сказать иначе.

В начале беседы Марина говорит быстро и уверенно. Она рассказывает, что уже многое осознала, прочла несколько книг и понимает, почему отношения не сложились. Но, когда она упоминает последнюю встречу с бывшим партнёром, её голос становится тише. Она делает паузу, смотрит в сторону и говорит: «Всё уже закончилось. Я просто хочу перестать об этом думать».

Терапевт не спорит с выражением «закрыть гештальт» и не объясняет Марине, что ей «нужно прожить расставание». Вместо этого он старается понять, какой личный смысл стоит за её словами.

Фрагмент диалога

- **Клиентка:** Я хочу закрыть этот гештальт. Мне надоело всё время возвращаться к этим отношениям.
- **Терапевт:** Когда вы говорите «закрыть», что именно вы хотите, чтобы закончилось?
- **Клиентка:** Чтобы меня перестало трясти, когда я вижу его сообщения. Чтобы я не думала, что могла бы всё исправить.
- **Терапевт:** А что происходит с вами сейчас, пока вы это говорите?

- **Клиентка:** Я злюсь. Хотя, если честно, я обычно говорю себе, что злиться уже поздно.
- **Терапевт:** Вы сказали: «Злиться уже поздно». Как вам произносить эти слова?
- **Клиентка:** Неприятно. Как будто я сама запрещаю себе злиться.
- **Терапевт:** Если пока не решать, правильно ли злиться и что с этим делать, можете просто заметить: на что именно сейчас направлена ваша злость?
- **Клиентка:** На него — за то, что он ушёл и будто ничего не объяснил. И на себя — за то, что тогда промолчала.

В этом фрагменте терапевт не пытается доказать, что Марина «не завершила отношения» или «застряла в прошлом». Он обращает внимание на слова, которые она сама выбирает: «закрыть», «перестать думать», «злиться уже поздно». Затем он предлагает остановиться на актуальном переживании.

Фраза «мне нужно закрыть гештальт» постепенно перестаёт быть абстрактной формулой. За ней начинают проявляться конкретные чувства: злость, сожаление, невысказанное, желание получить объяснение, возможно, страх окончательности. Всё это ещё не ответ на вопрос, как Марине следует поступить. Но теперь у неё появляется более точный контакт с тем, что для неё действительно значимо.

Здесь важно заметить: терапевт не заставляет клиентку немедленно выражать злость бывшему партнёру, не советует написать письмо и не предлагает «поставить точку». Такие действия могут быть возможными в дальнейшем, но они не должны появляться автоматически. Сначала необходимо понять, что именно Марина переживает и чего она хочет в настоящем моменте.

Комментарий к работе терапевта

Реплика терапевта	На что она опирается	Для чего нужна	Чего терапевт не делает
«Когда вы говорите “закрыть”, что именно вы хотите, чтобы закончилось?»	Клиентка использует обобщённую популярную формулу	Помогает раскрыть личный смысл слов	Не спорит с клиенткой и не исправляет её язык
«Что происходит с вами сейчас, пока вы это говорите?»	Голос стал тише, появилась пауза	Возвращает внимание из рассказа о прошлом в актуальный опыт	Не предполагает заранее, что клиентка чувствует
«Как вам произносить эти слова?»	Фраза «злиться уже поздно» звучит как важный момент	Поддерживает осознание отношения к самой себе	Не называет фразу интроскопом
«На что именно сейчас направлена ваша злость?»	Клиентка сама назвала злость	Помогает уточнить переживание и различить его направления	Не предлагает немедленное действие



Кейс 2. «Я всё понимаю, но ничего не меняется»

Илья 34 года. Он говорит, что давно понимает, почему ему трудно отказывать людям. В детстве родители часто хвалили его за послушание и ругали, когда он спорил. Сейчас он соглашается помочь коллегам, берёт на себя лишние задачи, редко просит о поддержке, а потом чувствует раздражение и усталость.

Илья хорошо говорит о себе. Его рассказ логичен, подробен и последователен. Он быстро связывает нынешние ситуации с детским опытом и сам формулирует выводы: «Я знаю, что у меня проблема с границами», «Мне нужно перестать быть удобным», «Я должен научиться говорить “нет”».

Терапевт не обесценивает способность Ильи размышлять о себе. Понимание собственной истории может быть важной опорой. Но он замечает, что Илья рассказывает о сложной теме почти без пауз, как будто старается всё объяснить до того, как успеет почувствовать. Когда речь заходит о конкретной просьбе коллеги, от которой Илья не смог отказаться, его дыхание становится поверхностнее, а руки крепче сжимаются на коленях.

Фрагмент диалога

- **Клиент:** Я понимаю, откуда всё идёт. Меня с детства учили быть удобным. Поэтому я и не могу никому отказать.
- **Терапевт:** Вы очень ясно видите связь с прошлым. А что с вами происходит сейчас, когда вы говорите: «быть удобным»?
- **Клиент:** Не знаю. Наверное, ничего особенного. Просто это факт.
- **Терапевт:** Я замечаю, что, когда вы произнесли эту фразу, вы сильнее сжали руки. Вы сами это замечаете?
- **Клиент:** Да. И в животе как будто сжалось.
- **Терапевт:** Если немного задержаться на этом ощущении, что оно как будто говорит вам в такой ситуации?
- **Клиент:** «Не спорь. Согласись. Иначе будут недовольны».
- **Терапевт:** Когда вы слышите внутри эти слова, чего вам хочется сделать?
- **Клиент:** Сначала хочется согласиться, чтобы всё быстрее закончилось. А потом хочется уйти и ни с кем не разговаривать.

В этом диалоге терапевт не противопоставляет мышление и чувства. Он не говорит Илье: «Перестаньте анализировать, вы всё слишком рационализировали». Вместо этого он признаёт ценность уже найденной связи с прошлым и приглашает заметить, как эта тема живёт в настоящем.

Илья начинает с общей фразы: «Меня учили быть удобным». Затем появляется телесное ощущение — сжатие в животе. После этого возникает внутреннее требование: «Не спорь. Согласись». Наконец, он замечает два разных импульса: быстро согласиться и затем уйти от контакта.

Так постепенно проявляется целостность опыта. В нём есть воспоминание о прошлом, мысль о себе, телесная реакция, внутренний голос, привычное действие и желание отстраниться. Ни один из этих элементов не объясняет ситуацию полностью. Но вместе они создают более живую картину того, что происходит с Ильёй, когда ему трудно отказать.

Важно, что терапевт не делает вывод: «Ваше сжатие в животе означает страх наказания». Возможно, это так, но возможно и другое. Телесное ощущение становится не доказательством, а поводом для исследования. Его смысл уточняется через слова самого Ильи.

Комментарий к работе терапевта

Реплика терапевта	На что она опирается	Для чего нужна	Чего терапевт не делает
«Вы очень ясно видите связь с прошлым»	Клиент умеет анализировать свой опыт	Признаёт его понимание и не обесценивает интеллект	Не противопоставляет размышление и переживание
«Что с вами происходит сейчас, когда вы говорите: “быть удобным”?»	Значимая фраза связана с прошлым, но звучит в настоящем	Возвращает внимание к актуальному опыту	Не требует немедленно назвать сильную эмоцию
«Вы сильнее сжали руки. Вы сами это замечаете?»	Наблюдаемое движение рук	Предлагает человеку самому отнестись к телесной реакции	Не трактует жест как готовый симптом
«Что оно как будто говорит вам?»	Клиент заметил сжатие в животе	Помогает связать ощущение с возникающим смыслом	Не приписывает ощущению единственное значение
«Чего вам хочется сделать?»	Появилась внутренняя фраза и напряжение	Переводит внимание к импульсу и возможному действию	Не советует сразу отказывать коллегам



Кейс 3. «Я должна справляться сама»

Анне 36 лет. Она говорит, что очень устала: на работе у неё много задач, дома она занимается бытовыми делами и помогает родителям. Анна редко просит помощи. Ей кажется, что взрослый человек должен справляться со всем сам. Когда близкие не предлагают поддержку, она злится, но обычно не говорит об этом. Позже она может резко ответить, расплакаться от бессилия или уйти в молчание.

Анна формулирует свой запрос так: «Я хочу перестать ждать от людей того, чего они всё равно не дадут». На первый взгляд это звучит как решимость стать независимой. Но в разговоре терапевт замечает, что, когда Анна говорит о поддержке, её плечи опускаются, а голос становится почти неслышным.

Терапевт не убеждает Анну, что ей обязательно нужно просить о помощи. Он также не говорит, что она «не умеет строить границы» или «зависит от одобрения». Вместо этого он исследует, как в её опыте соединяются усталость, внутреннее требование справляться одной, желание получить поддержку и страх прямо о ней попросить.

Фрагмент диалога

- **Клиентка:** Я уже поняла: нельзя ни на кого рассчитывать. Надо самой справляться, и тогда не будет обидно.
- **Терапевт:** Когда вы говорите «надо самой справляться», как вам сейчас звучит эта фраза?
- **Клиентка:** Жёстко. Но по-другому нельзя.
- **Терапевт:** Я слышу, что в этой фразе много твёрдости. А что происходит с вами, когда вы говорите: «по-другому нельзя»?
- **Клиентка:** Хочется сжаться. И как будто перестать вообще что-то хотеть от людей.
- **Терапевт:** Если на минуту не решать, можно ли рассчитывать на других, чего вам сейчас хочется?
- **Клиентка:** Чтобы меня просто спросили, как я. Чтобы кто-то заметил, что мне тяжело.
- **Терапевт:** Как вам говорить об этом прямо сейчас?
- **Клиентка:** Стыдно. Будто я прошу слишком много.
- **Терапевт:** Вы замечаете одновременно желание, чтобы вас поддержали, и стыд, когда вы это желание называете. Что вам важно сейчас в этом увидеть?

В этом фрагменте проявляется несколько важных для гештальт-подхода идей.

- Во-первых, терапевт не торопится выбирать между двумя полюсами: «Анна должна быть самостоятельной» или «Анна должна научиться зависеть от других». Он помогает ей заметить, что в её опыте уже присутствуют и стремление справляться, и желание быть замеченной, и стыд, связанный с просьбой о поддержке.
- Во-вторых, фраза «надо самой справляться» рассматривается не как дефект и не как готовый диагноз. Она может быть способом, который когда-то помогал Анне выдерживать трудные ситуации и не сталкиваться с разочарованием. В гештальт-подходе такой способ можно рассматривать как творческое приспособление: человек находит доступный ему способ жить в конкретных обстоятельствах.
- В-третьих, терапевт возвращает Анну к настоящему опыту. Вместо рассуждения о том, какая она «на самом деле», появляется возможность заметить сжатие, желание, стыд и внутреннее противоречие. Из этой ясности может постепенно возникнуть более свободный выбор: не обязательно сразу просить о помощи, но уже можно понять, что именно для неё трудно в просьбе и чего она ждёт от другого человека.

Комментарий к работе терапевта

Реплика терапевта	На что она опирается	Для чего нужна	Чего терапевт не делает
«Как вам сейчас звучит эта фраза?»	Клиентка повторяет «надо самой справляться»	Помогает услышать своё требование не как абсолютную истину, а как часть текущего опыта	Не объясняет, откуда требование «взялось»
«Что происходит с вами, когда вы говорите: “по-другому нельзя”?»	В речи звучит категоричность; меняется голос	Возвращает внимание к телу и переживанию	Не спорит с убеждением и не доказывает обратное
«Чего вам сейчас хочется?»	Появилось желание сжаться и ничего не хотеть	Даёт место потребности, не требуя немедленного действия	Не призывает тут же просить помощи
«Как вам говорить об этом прямо сейчас?»	Клиентка назвала своё желание	Помогает исследовать контакт и стыд в настоящей встрече	Не хвалит её за «правильную откровенность»
«Что вам важно сейчас в этом увидеть?»	Одновременно появились желание и стыд	Поддерживает интеграцию разных частей опыта	Не делает вывод за клиентку



Для будущей практики

Как отличать наблюдение от объяснения

Начинающему терапевту особенно важно не путать то, что он видит или слышит, с тем, что он предполагает. Наблюдение можно проверить: другой человек, скорее всего, тоже сможет заметить паузу, улыбку, повторяющееся слово или смену темы. Интерпретация добавляет к наблюдаемому смысл. Она может быть полезной гипотезой, но не должна звучать как доказанный факт.

Что происходит в разговоре	Что можно заметить и назвать	Возможный вопрос	Чего не стоит делать
Клиент несколько раз говорит: «Я должен»	Повторяющееся слово, категоричный тон, напряжение	«Что для вас значит “должен” в этой ситуации?»	Сразу объявлять: «Это интроект»
Клиент улыбается,	Улыбка, пауза, изменение голоса, взгляд в сторону	«Я замечая, что вы улыбаетесь, пока»	Утверждать: «Вы скрываете грусть»

Что происходит в разговоре	Что можно заметить и назвать	Возможный вопрос	Чего не стоит делать
рассказывая о неприятном		говорите об этом. Как вам сейчас?»	
Клиент подробно объясняет прошлое	Связный рассказ, высокая скорость речи, мало слов о текущем состоянии	«Что происходит с вами сейчас, пока вы об этом рассказываете?»	Обесценивать анализ или требовать эмоций
После вопроса клиент резко меняет тему	Переход к другой истории или объяснению	«Я замечая, что мы перешли к другой теме. Вам важно сейчас остаться здесь?»	Возвращать человека к прежней теме вопреки его желанию
Клиент замолкает	Пауза, изменение позы, взгляд вниз, вздох	«Я замечая паузу. Что сейчас происходит?»	Заполнять тишину советом или новым вопросом
Клиент говорит: «Мне всё равно»	Слова, интонация, возможное напряжение или отстранённость	«Как вы узнаете, что вам всё равно?»	Доказывать, что ему «на самом деле не всё равно»

Первая карта внимания гештальт-терапевта

На этом этапе обучения полезно иметь простую карту, которая помогает замечать разные стороны происходящего. Она не заменяет живой контакт и не предполагает, что на каждой встрече нужно пройти все пункты. Это ориентир, позволяющий не свести человека только к рассказу, эмоции или поведению.

Область внимания	Что может проявляться	Возможные вопросы для исследования
Слова	Повторы, категоричные выражения, метафоры, оговорки, слова «надо», «нельзя», «всегда»	«Какие слова здесь для вас особенно важны?»
Чувства	Интерес, радость, грусть, злость, тревога, стыд, облегчение, растерянность	«Что вы сейчас чувствуете, когда говорите об этом?»
Тело	Дыхание, голос, темп речи, поза, движение, напряжение, тепло, холод	«Что вы замечаете в теле?»
Импульс	Желание приблизиться, отойти, попросить, отказаться, замолчать, возразить, заплакать	«Чего вам сейчас хочется сделать или сказать?»
Отношения	Ожидания, опасения, доверие, дистанция, желание понравиться, страх конфликта	«Что происходит для вас между нами, пока мы говорим об этом?»

Область внимания	Что может проявляться	Возможные вопросы для исследования
Ситуация	Реальные обстоятельства, другие люди, обязанности, ограничения, поддержка, культурные ожидания	«Что в этой ситуации особенно влияет на вас?»

Работая с этой картой, терапевт не обязан задавать все вопросы подряд. Иногда один точный вопрос оказывается полезнее длинного списка. Например, если человек говорит о сильной усталости и несколько раз повторяет: «Мне нельзя жаловаться», терапевт может начать именно с этой фразы. Если клиент хорошо описывает чувства, но не видит, что происходит в отношениях, может быть важнее спросить о контакте с другим человеком. Гештальт-подход требует не технической полноты, а живого внимания. Терапевт не собирает информацию по пунктам. Он остаётся в контакте с человеком и замечает, что именно становится значимым в конкретный момент.



Техники гештальт-терапии, использованные в теме 1

В первой теме не нужно стремиться освоить сложные или эмоционально интенсивные способы работы. Здесь достаточно понять логику трёх базовых форм, которые помогают терапевту поддерживать осознание.

Фокусирование на слове или фразе

Терапевт замечает слово, которое часто повторяется, звучит особенно твёрдо, эмоционально или неожиданно. Это может быть «надо», «всегда», «неважно», «нормально», «я справлюсь», «мне всё равно», «я не имею права».

Он не объясняет слово за клиента. Вместо этого он приглашает остановиться и уточнить его личный смысл.

Возможные формулировки:

- «Вы несколько раз сказали: “я должен”. Что это означает для вас?»
- «Когда вы говорите “мне всё равно”, как вы понимаете эти слова?»
- «Как вам сейчас произносить эту фразу?»
- «Если немного задержаться на слове “нельзя”, что в нём для вас особенно важно?»

Этот способ работы особенно полезен, когда человек говорит обобщёнными правилами. Он помогает перейти от готового объяснения к непосредственному опыту.

Возвращение к актуальному опыту

Человек может рассказывать о прошлом, строить планы, анализировать отношения, перечислять причины своих трудностей. Терапевт не должен прерывать такой рассказ только потому, что он не происходит «в настоящем». Но в подходящий момент он может спросить, как эта история переживается сейчас.

Возможные формулировки:

- «Что вы сейчас чувствуете, когда вспоминаете это?»

- «Что происходит с вами, пока вы рассказываете?»
- «Как ваше тело реагирует, когда вы произносите эти слова?»
- «Что сейчас особенно заметно для вас в этой истории?»
- «Что между нами происходит, когда вы об этом говорите?»

Возвращение к актуальному опыту не отменяет значение прошлого. Оно помогает увидеть, как прошлое присутствует в человеке сегодня.

Описание наблюдаемого

Терапевт может осторожно поделиться тем, что заметил: паузой, вздохом, сменой темпа речи, изменением голоса, движением рук или переходом к другой теме. Это не интерпретация, а приглашение к совместному наблюдению.

Возможные формулировки:

- «Я замечаю, что после этого вопроса вы замолчали».
- «Когда вы сказали о поддержке, ваш голос стал тише».
- «Вы улыбаетесь, пока говорите о неприятном событии».
- «Сейчас вы крепче сжали руки».
- «Я заметил, что мы быстро перешли к другой теме».

После наблюдения терапевт задаёт открытый вопрос:

- «Как вам сейчас?»
- «Вы сами это замечаете?»
- «Что происходит в этот момент?»
- «Вам важно задержаться здесь или идти дальше?»

Описание наблюдаемого требует деликатности. Оно не должно превращаться в постоянный контроль за телом клиента или демонстрацию наблюдательности терапевта. Его задача — поддержать осознание там, где что-то уже стало заметным и значимым для процесса.

Все три формы работы — фокусирование на фразе, возвращение к актуальному опыту и описание наблюдаемого — связаны с феноменологическим подходом. Они помогают человеку яснее увидеть, что он чувствует, делает, говорит и переживает в контакте. Эксперимент в гештальт-терапии ориентирован прежде всего на углубление такого осознания, а не на достижение заранее предсказанного результата.

Практические задания

Вопросы для повторения

1. Как гештальт-подход понимает человека как целостность, а не как сумму отдельных мыслей, чувств и поступков?
2. Какие интеллектуальные направления повлияли на становление гештальт-терапии и что каждое из них помогает заметить в опыте человека?
3. Почему переживание человека нельзя рассматривать отдельно от среды и ситуации контакта?

4. Что означает внимание к «здесь и сейчас» и почему оно не исключает разговора о прошлом или будущем?
5. Чем феноменологическое описание опыта отличается от поспешной интерпретации?

Практическое задание 1. Наблюдение или интерпретация?

Прочитайте высказывания терапевта. Распределите их в две колонки:

- феноменологическое наблюдение;
- интерпретация.

После этого переформулируйте каждое высказывание из колонки «интерпретация» так, чтобы оно превратилось в феноменологическое наблюдение или открытый вопрос.

1. «Вы боитесь проявлять злость».
2. «Когда вы заговорили о разговоре с сестрой, вы сделали длинную паузу».
3. «Вы улыбаетесь, потому что не хотите признавать грусть».
4. «Вы три раза сказали: “Нормальные люди так не поступают”».
5. «Вы сопротивляетесь, потому что не хотите меняться».
6. «После моего вопроса о вашей просьбе вы перешли к рассказу о работе».
7. «Когда вы говорите о поддержке, ваш голос становится тише».
8. «Вы не умеете замечать свои потребности».

При выполнении задания обратите внимание: терапевт может иметь предположения о том, что происходит с человеком. Но в гештальт-подходе важно не превращать предположение в готовый вывод и не выдавать его за факт.

Задание для саморефлексии

«Что я сейчас замечаю?»

В течение трёх дней выберите по одной нейтральной или умеренно значимой повседневной ситуации. Это может быть разговор с близким человеком, рабочая задача, просьба, необходимость сделать выбор, небольшое разочарование, ожидание встречи или момент усталости.

Не пытайтесь объяснить себе, почему вы так реагируете, и не оценивайте себя. Ваша задача — просто заметить актуальный опыт.

После каждой ситуации сделайте короткую запись по следующим пунктам:

На что обратить внимание	Вопрос к себе
Ситуация	Что происходило вокруг меня? Кто участвовал? Что было для меня важно?
Тело	Что я замечал в теле: дыхание, напряжение, тепло, холод, движение, позу?
Эмоции	Какие чувства были наиболее заметны?
Мысли	Какие слова, оценки, ожидания или внутренние фразы появлялись?
Желания и импульсы	Чего мне хотелось: приблизиться, отойти, сказать, промолчать, попросить, отказаться, сделать паузу?

На что обратить внимание	Вопрос к себе
Действие	Что я в итоге сделал или не сделал?
Значимое	Что в этой ситуации оказалось для меня наиболее заметным или важным?

После трёх записей письменно ответьте на вопросы:

1. Что в таком способе наблюдения за собой оказалось для меня новым?
2. Что было легко заметить, а что — труднее всего?
3. Возникало ли желание сразу объяснить, оценить или исправить себя?
4. Какая из ситуаций стала для меня наиболее значимой и почему?
5. Как изменилось моё отношение к осознанию после выполнения задания?

У этого задания нет правильного результата. Его цель — заметить собственный способ быть в ситуации и увидеть разницу между непосредственным наблюдением и привычкой быстро делать вывод о себе.



Ключевые тезисы к уроку

- Гештальт-терапия — это целостный психотерапевтический подход, а не набор техник и не популярная практика «закрытия гештальтов».
- В гештальт-подходе человека рассматривают во взаимосвязи его тела, чувств, мыслей, действий, отношений и жизненной ситуации.
- Основы гештальт-терапии были сформированы Фрицем Перлзом, Лаурой Перлз, Полом Гудманом и Ральфом Хефферлайном.
- Гештальт-терапия развивалась под влиянием гештальт-психологии, феноменологии, экзистенциальной и диалогической мысли, а также полевой и холистической перспективы.
- Осознание — это внимание к тому, что происходит в настоящем моменте: в теле, чувствах, мыслях, желаниях, действиях, отношениях и окружающей ситуации.
- Принцип «здесь и сейчас» означает внимание к тому, как прошлое, будущее и текущие обстоятельства переживаются человеком в настоящем.
- Контакт — это процесс встречи человека со средой, а не только разговор или эмоциональная близость с другим человеком.
- Ответственность означает замечать своё участие в ситуации и доступные способы ответа на неё, а не обвинять себя за всё происходящее.
- Феноменологическая позиция требует начинать с того, что можно заметить и уточнить, а не с готового объяснения причин поведения другого человека.
- Гештальт-терапевтический процесс направлен на осознание, прояснение значимого опыта, исследование в контакте, возможный эксперимент и интеграцию того, что стало понятнее.

Литература по теме

1. **Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P.** *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press, 1951.
2. **Polster, E., & Polster, M.** *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. New York: Brunner/Mazel, 1973; современные профессиональные переиздания.
3. **Joyce, P., & Sills, C.** *A Skills-Based Approach to Gestalt Therapy*. London: SAGE, 2021.

Ключи к практическим заданиям

Ключ к практическому заданию 1

Феноменологические наблюдения

К феноменологическим наблюдениям относятся высказывания, которые описывают то, что можно увидеть, услышать или проследить в ходе разговора, не приписывая человеку готовый внутренний смысл.

- «Когда вы заговорили о разговоре с сестрой, вы сделали длинную паузу».
- «Вы три раза сказали: “Нормальные люди так не поступают”».
- «После моего вопроса о вашей просьбе вы перешли к рассказу о работе».
- «Когда вы говорите о поддержке, ваш голос становится тише».

Интерпретации

Интерпретации содержат предположение о причинах, чувствах, мотивах или психологических механизмах человека.

- «Вы боитесь проявлять злость».
- «Вы улыбаетесь, потому что не хотите признавать грусть».
- «Вы сопротивляетесь, потому что не хотите меняться».
- «Вы не умеете замечать свои потребности».

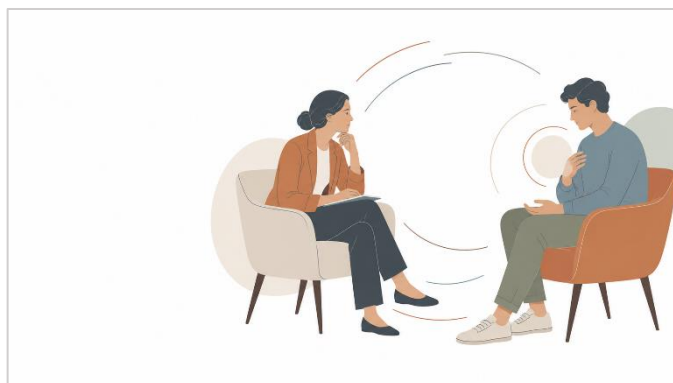
Ниже приведены возможные варианты переформулировки. Это не единственные допустимые ответы. Важно, чтобы в новой формулировке терапевт не сообщал человеку готовый вывод, а описывал наблюдаемое или приглашал к исследованию.

Исходная интерпретация	Возможное феноменологическое наблюдение или вопрос
«Вы боитесь проявлять злость»	«Что происходит с вами, когда в разговоре появляется злость?»
«Вы улыбаетесь, потому что не хотите признавать грусть»	«Я замечаю, что вы улыбаетесь, рассказывая об этом. Как вам сейчас?»
«Вы сопротивляетесь, потому что не хотите меняться»	«После этого вопроса мы перешли к другой теме. Вам сейчас важнее говорить о работе?»

Исходная интерпретация	Возможное феноменологическое наблюдение или вопрос
«Вы не умеете замечать свои потребности»	«Когда я спрашиваю о том, чего вы хотите, вы отвечаете: “Не знаю”. Как вам сейчас быть с этим “не знаю”?»

Обратите внимание: феноменологический вопрос не означает, что у терапевта вообще не возникает гипотез. Он может предположить, что человеку трудно выражать злость, замечать грусть, оставаться в определённой теме или слышать собственные желания. Но он не должен выдавать это предположение за бесспорную истину. Вопрос оставляет человеку возможность описать свой опыт иначе, уточнить его или не согласиться.

Тема 2. Осознание и присутствие здесь-и-сейчас



Введение в тему

В первой теме мы познакомились с общей логикой гештальт-терапии: человек рассматривается как целостное живое существо, которое находится в постоянном взаимодействии со средой. Мы говорили о контакте, ситуации, опыте, ответственности и феноменологическом внимании. Теперь остановимся на процессе, который связывает все эти понятия, — на осознании.

Человек далеко не всегда сразу понимает, что с ним происходит. Например, после неприятного разговора он может сказать: «Всё нормально», а через несколько минут заметить, что всё это время быстро ходит по комнате, сжимает телефон в руке и мысленно продолжает спор. Или он соглашается выполнить чужую просьбу, а уже потом чувствует раздражение, усталость и желание исчезнуть из разговора. Иногда привычная реакция возникает так быстро, что человек замечает её только после того, как всё уже произошло.

Осознание помогает остановиться не для того, чтобы контролировать каждое движение или бесконечно анализировать себя. Оно позволяет внимательнее отнестись к тому, что происходит в данный момент: к дыханию, телесному напряжению, чувствам, мыслям, желаниям, внутренним словам, импульсам, действиям и отношениям с другими людьми.

В гештальт-подходе осознание не является дополнительной техникой, которую можно применить время от времени. Это один из центральных процессов терапевтической работы. В практическом описании гештальт-терапии внимание к возникающему опыту здесь и сейчас связывается с осознанием, феноменологическим исследованием и диалогическим контактом. Терапевт не сообщает человеку, что он должен почувствовать или понять. Он помогает ему заметить то, что уже происходит, но пока остаётся неясным, привычным или незамеченным.

Осознание не требует от человека немедленно найти точное название каждому переживанию. Иногда наиболее честным ответом на вопрос «Что вы сейчас чувствуете?» будет: «Не знаю». Иногда человек сначала замечает только тяжесть в груди, напряжение в плечах, желание замолчать или мысль: «Сейчас будет неприятно». Это уже важный материал. Постепенно может появиться более ясное понимание: «Похоже, я тревожусь», «Мне обидно», «Я злюсь», «Я хочу уйти», «Мне трудно признать, что мне нужна помощь».

Важно различать осознание и интеллектуальное знание о себе. Человек может понимать, что ему трудно отказывать, что он боится конфликтов или привык брать на себя слишком много. Но в конкретной ситуации он всё равно может автоматически согласиться, не заметив, как напряглось тело, возникла привычная мысль «иначе обо мне плохо подумают» и появилось желание поскорее закончить разговор.

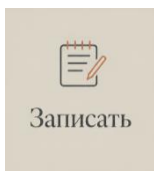
Осознание возвращает человеку связь с этим процессом. Оно не гарантирует, что человек сразу изменит привычную реакцию. Однако оно может создать небольшую паузу между импульсом и действием. В этой паузе появляется возможность заметить: «Я сейчас хочу согласиться, хотя устал»; «Мне хочется уйти, потому что я волнуюсь»; «Я думаю, что другой человек мной недоволен, но пока не знаю, так ли это».

Такая пауза не всегда бывает длинной. Иногда она занимает несколько секунд. Но даже этого может быть достаточно, чтобы привычное действие перестало быть единственно возможным. Человек может всё равно согласиться, уйти, замолчать или отложить разговор — но теперь он будет чуть лучше понимать, что с ним происходит и почему этот выбор оказался для него важным.

Осознание не сводится к вниманию только к внутреннему миру. Человек замечает себя и через окружающую среду: через голос другого человека, выражение его лица, дистанцию, температуру в комнате, звук сообщения, собственную реакцию на паузу в разговоре. В гештальт-терапии опыт всегда рассматривается в ситуации контакта. Поэтому важно замечать не только «что происходит во мне», но и «что происходит между мной, другим человеком и окружающей ситуацией».

В этой теме мы разберём, чем осознание отличается от самоконтроля, самоанализа и привычки объяснять себя. Мы научимся различать ощущения, чувства, мысли, оценки, интерпретации, импульсы и действия. Отдельно поговорим о трёх зонах осознания — внутренней, внешней и срединной, — о значении принципа «здесь и сейчас», о телесных проявлениях опыта и о том, что происходит в контакте между людьми.

Практическая часть темы будет посвящена простому, но очень важному навыку: замечать происходящее без поспешных выводов. Мы будем учиться различать наблюдение и интерпретацию, отслеживать автоматические реакции и использовать феноменологический язык — язык, который описывает опыт и приглашает к его исследованию.



Осознание — это не анализ себя и не самоконтроль. Это способность замечать непосредственный опыт: телесные ощущения, чувства, мысли, желания, импульсы, действия, отношения и ситуацию, в которой всё это происходит.



Осознание не обязано быть только внутренним. Иногда человек яснее замечает себя, когда обращает внимание на внешний мир: на голос собеседника, тишину после сказанной фразы, расстояние между людьми, собственную реакцию на взгляд другого или на звук уведомления телефона.



Ключевые понятия темы 2.

Осознание

Осознание — это внимание к непосредственному опыту, который разворачивается в текущий момент. Оно включает не только мысли о себе, но и телесные ощущения, чувства, желания, импульсы, действия, отношения с другими людьми и особенности ситуации.

Осознание не требует от человека постоянно наблюдать за собой. Оно не похоже на внутренний контроль, при котором нужно всё время проверять: правильно ли я чувствую, хорошо ли выгляжу, достаточно ли я спокоен. Напротив, осознание предполагает интерес к тому, что уже происходит, без немедленной попытки оценить, исправить или объяснить себя.

Например, человек может заметить: «Я читаю сообщение и чувствую, что у меня напряглись плечи». Это ещё не ответ на вопрос, почему плечи напряглись. Но это уже контакт с непосредственным опытом.

Непосредственный опыт

Непосредственный опыт — это то, что человек переживает и может заметить до того, как начинает строить объяснение. Это может быть ощущение в теле, эмоция, образ, внутреннее слово, желание, импульс, пауза, реакция на другого человека или изменение в окружающей ситуации.

Непосредственный опыт не всегда бывает ясным. Иногда человек может сказать: «Мне как-то не по себе», «Внутри пусто», «Хочется исчезнуть», «Я не знаю, что чувствую». Такие слова не нужно сразу заменять более точными психологическими терминами. Они могут стать началом исследования.

Ощущение

Ощущение — это то, что человек замечает в теле. Например: тепло, холод, дрожь, тяжесть, лёгкость, напряжение, расслабление, комок в горле, сжатие в животе, учащённое сердцебиение, усталость, голод, сонливость.

Ощущение не является готовым доказательством какой-либо эмоции или скрытой причины. Напряжение в плечах может сопровождать тревогу, злость, усталость, сосредоточенность или просто неудобную позу. Поэтому терапевт не объясняет телесное проявление за человека, а помогает ему заметить и описать собственный опыт.

Чувство

Чувство — это эмоциональное переживание, которое человек может различать и постепенно называть. Например: интерес, радость, грусть, злость, тревога, страх, стыд, вина, облегчение, растерянность, обида, нежность, разочарование.

Иногда человек легко называет чувства, а иногда ему сначала доступно только смутное состояние или телесное ощущение. Не нужно требовать от себя или от клиента немедленно найти точное слово. Важнее двигаться от того, что действительно заметно: «Мне тяжело в груди», «Я хочу замолчать», «Мне неприятно», «Я как будто замираю».

Мысль

Мысль — это содержание внутренней речи: воспоминание, план, предположение, объяснение, убеждение, внутренний диалог, образ будущего или вывод о происходящем.

Например:

- «Он снова будет мной недоволен».
- «Надо собраться».
- «Я не справлюсь».
- «Если я откажу, обо мне плохо подумают».
- «В следующий раз нужно сказать иначе».

Мысли могут быть важной частью опыта. В гештальт-подходе задача не состоит в том, чтобы перестать думать или отказаться от анализа. Важно замечать мысль как мысль, а не автоматически принимать её за бесспорный факт.

Импульс

Импульс — это возникающее побуждение что-то сделать или, наоборот, прекратить действие. Например: приблизиться, отойти, попросить, отказаться, обнять, замолчать, возразить, заплакать, уйти, написать сообщение, закрыть дверь, спрятать телефон.

Импульс не равен действию. Человек может почувствовать желание уйти, но остаться. Может захотеть возразить, но промолчать. Может захотеть попросить о помощи, но решить пока не делать этого. Различение импульса и действия помогает увидеть, что происходит с человеком до привычной реакции.

Действие

Действие — это то, что человек фактически делает. Например: соглашается на просьбу, выходит из комнаты, отправляет сообщение, повышает голос, замолкает, меняет тему, садится дальше от собеседника, берёт паузу.

В гештальт-подходе действие рассматривается в связи с ситуацией, телесными ощущениями, чувствами, мыслями и импульсами. Важно не только то, что сделал человек, но и как он пришёл к этому действию, что происходило перед ним и как он переживает его последствия.

Наблюдение

Наблюдение — это описание того, что можно заметить в опыте или в контакте, не приписывая ему единственную причину или смысл.

Например:

- «Когда вы говорите о разговоре с сестрой, вы делаете паузу».
- «Вы несколько раз сказали: “Я должен”».
- «Ваш голос стал тише».
- «После этого вопроса вы начали рассказывать о другой ситуации».
- «Сейчас между нами стало тихо».

Наблюдение может стать основой для вопроса. Оно помогает терапевту оставаться ближе к тому, что действительно происходит, а не к собственным догадкам.

Интерпретация

Интерпретация — это предположение о том, почему человек что-то чувствует, говорит или делает. Например:

- «Вы боитесь проявлять злость».
- «Вы улыбаетесь, потому что скрываете грусть».
- «Вы перешли к другой теме, потому что избегаете разговора».
- «Вы не просите о помощи, потому что не доверяете людям».

Интерпретация может оказаться полезной гипотезой, но она не должна выдаваться за установленный факт. В гештальт-подходе терапевт может заметить, что у него возникла такая мысль, но сначала возвращается к наблюдаемому и уточняет опыт самого клиента.

Оценка

Оценка — это суждение о том, что хорошо или плохо, правильно или неправильно, нормально или ненормально, достойно или стыдно.

Например:

- «Нормальный человек не должен так реагировать».
- «Мне стыдно злиться».
- «Я слабый, потому что устал».
- «Просить о помощи неправильно».
- «Я снова всё испортил».

Оценки часто появляются в опыте автоматически. Они могут быть связаны с семейными правилами, культурными нормами, профессиональными ожиданиями или прежним опытом человека. Важно не спорить с оценкой и не убеждать человека, что она «неправильная». Сначала полезнее исследовать: «Что для вас значит быть слабым?», «Чьи слова вы слышите, когда говорите, что злиться стыдно?», «Что происходит с вами до того, как вы начинаете себя оценивать?»

Внутренняя зона осознания

Внутренняя зона осознания связана с тем, что человек замечает в своём теле. Это дыхание, сердцебиение, напряжение и расслабление мышц, тепло, холод, тяжесть, лёгкость, голод, усталость, движение, положение тела, ощущение опоры или неустойчивости.

Например, человек может заметить: «У меня пересохло во рту», «Я перестал дышать свободно», «Мне стало жарко в лице», «В животе появилось напряжение».

Внутренняя зона не ограничивается медицинскими или физиологическими фактами. Она связана с субъективным ощущением своего тела в конкретной ситуации.

Внешняя зона осознания

Внешняя зона осознания связана с тем, что человек воспринимает через органы чувств. Это звуки, цвета, свет, температура, запахи, вкус, фактура предметов, голос другого человека, расстояние между людьми, выражение лица собеседника, обстановка в комнате.

Например: «Я слышу, как за окном едет машина», «В комнате стало слишком душно», «Я заметил, что вы отодвинулись», «Я слышу, что вы стали говорить тише».

Внешняя зона важна, потому что человек всегда находится в конкретной среде. Она напоминает, что переживание не происходит в пустоте.

Срединная зона осознания

Срединная зона осознания связана с мыслями, воспоминаниями, фантазиями, планами, ожиданиями, внутренними диалогами, образами и объяснениями.

Например:

- «Я вспомнил прошлый разговор».
- «Мне представилось, как он откажет».
- «Я думаю, что опять всё испорчу».
- «Я мысленно спорю с ней».
- «Я уже планирую, что скажу завтра».

Срединную зону не следует считать ненужной или «неправильной». Воспоминания, планы и фантазии могут быть очень важной частью опыта. Однако полезно замечать, когда человек настолько погружается в мысли, что перестаёт чувствовать тело, видеть ситуацию или слышать другого человека.

Присутствие

Присутствие — это способ быть в текущем моменте с достаточным вниманием к себе, другому человеку и происходящей ситуации. Оно не означает постоянную собранность, спокойствие или отсутствие отвлечений.

Иногда присутствовать — значит заметить, что внимание ушло в тревожные мысли. Иногда — признать, что трудно оставаться рядом с определённым чувством. Иногда — услышать другого человека, не торопясь защищаться, соглашаться или давать совет.

Для терапевта присутствие означает не только внимательно слушать клиента, но и замечать собственные реакции, не превращая их автоматически в истину о другом человеке.

Здесь-и-сейчас

Здесь-и-сейчас — это внимание к тому, как прошлое, будущее и текущая ситуация переживаются в настоящем моменте.

Если человек вспоминает детство, терапевта интересует не только содержание воспоминания, но и то, что происходит с человеком сейчас, пока он рассказывает. Если человек тревожится о будущем, важно замечать, как эта тревога проявляется в настоящем: в теле, мыслях, дыхании, отношениях и действиях.

Принцип здесь-и-сейчас не запрещает говорить о прошлом или планировать будущее. Он помогает увидеть, как всё это присутствует в актуальном опыте человека.



Осознание как процесс и способность

Осознание занимает центральное место в гештальт-подходе. Оно помогает человеку замечать, что с ним происходит, пока переживание ещё не полностью превратилось в привычную реакцию, автоматическое объяснение или поспешное действие.

Иногда человек говорит: «Я всегда так делаю», — но не может описать, как именно это происходит. Например, он знает, что в конфликте замолкает. Однако, если внимательно восстановить конкретный разговор, может выясниться, что сначала он слышит повышенный голос собеседника, затем чувствует напряжение в горле, вспоминает прежние ссоры, думает: «Если я сейчас возражу, станет только хуже», — и только после этого замолкает.

Общее знание о себе — «я замолкаю в конфликте» — может быть полезным. Но оно не заменяет осознания. Осознание приближает человека к живому процессу: к тому, что он слышит, чувствует, думает, чего хочет и что делает в конкретный момент.

В гештальт-терапии осознание не понимается как постоянное наблюдение за собой. Человек не должен круглосуточно отслеживать дыхание, проверять свои эмоции и анализировать каждую мысль. Такое стремление легко превращается в напряжённый самоконтроль.

Осознание отличается от самоконтроля прежде всего отношением к опыту. Самоконтроль часто строится вокруг вопроса: «Как мне вести себя правильно?» Осознание начинается с другого вопроса: «Что со мной сейчас происходит?»

Самоконтроль может требовать от человека не злиться, не плакать, не бояться, не показывать слабость, не ошибаться. Осознание не запрещает чувства и не делит их на правильные и неправильные. Оно позволяет заметить: «Я сейчас злюсь», «Мне страшно», «Я смущён», «Мне хочется уйти», «Я не понимаю, что чувствую».

Осознание также отличается от самоанализа. Самоанализ обычно направлен на поиск причин: почему я так реагирую, откуда у меня эта привычка, что в прошлом привело к нынешней ситуации. Такие вопросы могут быть важными. Но иногда человек настолько занят объяснениями, что перестаёт замечать собственное переживание.

Например, клиент говорит: «Я понимаю, что не умею отказывать из-за воспитания. Меня хвалили только тогда, когда я был послушным». Это может быть точным и значимым пониманием. Но терапевт может спросить: «Что с вами происходит сейчас, когда вы говорите о послушании?» Возможно, человек заметит, что у него напрягаются плечи, появляется злость, хочется спорить или, наоборот, быстро закончить разговор.

Тогда история прошлого не исчезает. Она становится живой частью настоящего опыта. Человек видит не только объяснение своей привычки, но и то, как эта привычка продолжает действовать сейчас.

Осознание не обещает полного контроля над собой и жизнью. Человек не может заранее предусмотреть каждую эмоцию, отменить все импульсы или изменить другого человека. Но осознание может создать небольшую паузу между тем, что происходит, и автоматическим действием.

Например, человек получает сообщение от коллеги с просьбой сделать дополнительную работу. Его привычная реакция — сразу написать: «Да, конечно». Если он успевает

заметить, что при этом напрягается, чувствует усталость, думает: «Нельзя подвести» и одновременно хочет отказаться, у него появляется больше возможностей выбора. Он всё ещё может согласиться. Но это уже будет не полностью автоматическое действие.

В гештальт-подходе осознание связано с контактом, ответственностью и творческим приспособлением. Чем яснее человек замечает себя и ситуацию, тем лучше он может соотносить свои потребности с реальностью, ограничениями и возможностями среды. Осознание не диктует, как поступать. Оно делает выбор более доступным.



Записать

Осознание не даёт полного контроля над переживаниями. Оно создаёт паузу между привычным импульсом и действием, в которой человек может заметить себя, другого и ситуацию.

Важно помнить, что осознание не всегда приносит немедленную ясность. Иногда человек не понимает, что чувствует. Иногда он замечает только тяжесть, раздражение или желание уйти. Иногда ему нужно время, чтобы найти слова. Фраза «я не знаю» может быть не уходом от ответа, а самым честным описанием того, что происходит сейчас.

Терапевт не должен торопить человека и требовать точного ответа. Вместо этого он может поддержать исследование: «Как вы замечаете, что не знаете?», «Что сейчас наиболее заметно: тело, мысль, желание, пауза?», «Если не называть это чувством, как вы могли бы описать происходящее?»

Так человек постепенно учится доверять собственному опыту. Не в смысле считать каждую первую мысль истиной, а в смысле относиться к себе с вниманием и интересом.

Непосредственный опыт и рассказ об опыте

Люди обычно приходят в терапию с рассказами. Они рассказывают о конфликтах, отношениях, работе, семье, потерях, надеждах, обидах и планах. Рассказ важен: он помогает понять жизненный контекст человека, услышать, какие события и отношения для него значимы.

Однако гештальт-терапевта интересует не только сам рассказ, но и то, как он звучит в настоящем моменте.

Человек может подробно описывать неприятный разговор, который состоялся год назад. Он помнит слова собеседника, ход конфликта, собственные поступки и последствия. Но, рассказывая, он может говорить очень быстро, смеяться, держать дыхание, смотреть в сторону, повторять одну и ту же фразу или неожиданно замолчать.

Эти проявления не делают рассказ менее важным. Они помогают заметить, что прошлое не просто хранится в памяти. Оно присутствует в актуальном опыте человека.

Например, клиентка говорит: «Я давно не думаю о нашем расставании. Всё уже прошло». Затем она замолкает, несколько секунд смотрит в пол и сжимает пальцы. Терапевт не

должен решать, что она «на самом деле не пережила расставание». Но он может сказать: «Я замечаю паузу и то, что вы сжали руки. Что происходит с вами сейчас?»

Этот вопрос переносит внимание с общего вывода «всё прошло» на непосредственный опыт. Возможно, клиентка скажет, что ей грустно. Возможно, почувствует злость. Возможно, ответит, что просто устала. Возможно, не заметит ничего особенного. Любой ответ станет частью дальнейшего исследования.

Непосредственный опыт не всегда выражается словами. Иногда он проявляется как телесное ощущение, изменение голоса, образ, желание прервать разговор или неожиданная мысль. Иногда человек начинает говорить о чём-то другом именно тогда, когда тема становится особенно значимой. Всё это можно замечать, не превращая наблюдение в диагноз.

Рассказ об опыте	Что можно исследовать в непосредственном опыте
«Я всегда выбираю не тех людей»	Что вы чувствуете, когда это говорите? Какая ситуация сейчас вспоминается?
«Я очень тревожный человек»	Как тревога проявляется именно сейчас: в теле, дыхании, мыслях, желании действовать?
«На работе меня никто не ценит»	Что в этой ситуации для вас сейчас наиболее болезненно или значимо?
«Я должен перестать так реагировать»	Что происходит за несколько секунд до привычной реакции?
«Я уже всё понял про себя»	Что вы замечаете в себе, пока говорите, что всё поняли?

Рассказ и непосредственный опыт не нужно противопоставлять. Рассказ может стать входом к более глубокому осознанию. Если терапевт слишком рано прерывает человека вопросом о чувствах, это может звучать навязчиво и обесценивающе. Иногда человеку важно сначала рассказать историю целиком, почувствовать, что его услышали, и только потом заметить, как она отражается в нём сейчас.

Важно также не превращать непосредственный опыт в обязательный поиск сильных эмоций. Человек может рассказывать спокойно, и это не означает, что он «отключён от чувств». Он может быть действительно спокоен, сосредоточен, уставшим или пока не готовым приближаться к определённой теме. Задача терапевта — не вызывать переживание любой ценой, а следовать за тем, что реально проявляется.



Иногда человек начинает яснее понимать свой опыт не в тот момент, когда вспоминает больше подробностей прошлого, а когда замечает, как рассказывает об этом сейчас: ускоряется, замолкает, отстраняется, смеётся или вдруг чувствует напряжение в теле.

Внутренняя, внешняя и срединная зоны осознания

Для обучения осознанию в гештальт-подходе часто используют модель трёх зон: внутренней, внешней и срединной. Эта модель помогает заметить, на что в данный момент направлено внимание человека и какие части опыта остаются за пределами его осознания.

Зоны не существуют отдельно друг от друга. Они постоянно взаимодействуют. Внешний звук может вызвать телесную реакцию и мысль. Воспоминание может изменить дыхание и отношение к собеседнику. Телесное ощущение может привлечь внимание к определённой ситуации или вызвать образ из прошлого.

Модель трёх зон нужна не для того, чтобы правильно классифицировать каждое переживание. Она помогает расширить внимание и увидеть, что опыт человека многослоен.

Внутренняя зона

Внутренняя зона связана с телесными ощущениями и процессами. Сюда относятся дыхание, сердцебиение, напряжение и расслабление мышц, ощущение тепла или холода, тяжести или лёгкости, голод, усталость, сонливость, дрожь, чувство опоры, движение и положение тела.

Например, человек может заметить: «У меня пересохло во рту», «Я чувствую тяжесть в груди», «У меня напряжены плечи», «Я как будто задерживаю дыхание», «Мне хочется сжаться», «Я чувствую, как ноги упираются в пол».

Важно не считать телесные ощущения готовым объяснением психического состояния. Сжатие в груди может сопровождать тревогу, злость, грусть, усталость, волнение или физический дискомфорт. Терапевт не говорит: «Вы чувствуете это, потому что боитесь». Он может спросить: «Что вы сейчас замечаете в теле?», «Каково это ощущение?», «Что с вами происходит, когда вы обращаете на него внимание?»

Иногда человек легко замечает тело, а иногда почти не чувствует его. Оба варианта могут быть частью опыта. Если клиент отвечает: «Я ничего не чувствую», терапевт не обязан настаивать. Можно предложить начать с чего-то более простого: положения тела, температуры рук, дыхания или ощущения опоры.

Внешняя зона

Внешняя зона связана с тем, что человек воспринимает через органы чувств. Это звуки, свет, цвета, запахи, температура, предметы, пространство, фактура поверхностей, голос другого человека, расстояние между людьми, выражение лица собеседника.

Например, во время разговора человек может заметить: «За окном шумно», «В комнате стало душно», «Я слышу, как вы говорите тише», «Вы отодвинулись назад», «Мне мешает яркий свет», «Я вижу, что на столе лежит ваш блокнот».

Внешняя зона важна, потому что человек всегда находится в конкретной среде. Иногда среда поддерживает контакт: удобное пространство, спокойный голос, достаточное расстояние, возможность сделать паузу. Иногда она затрудняет его: шум, теснота, холод, присутствие других людей, спешка, неясные правила, напряжённая атмосфера.

Внешняя зона также помогает человеку вернуться в реальность, если он слишком погружён в тревожные мысли или воспоминания. Это не означает, что нужно отвлекать его от переживания. Иногда достаточно заметить: «Сейчас вы смотрите в окно. Что вы там видите?» Такой вопрос может помочь человеку почувствовать опору в текущем моменте и затем продолжить разговор.

Срединная зона

Срединная зона связана с мыслями, воспоминаниями, фантазиями, планами, ожиданиями, образами, внутренними диалогами, объяснениями и оценками.

Например, человек может думать: «Он точно мной недоволен», вспоминать прошлый разговор, представлять неприятный исход встречи, мысленно спорить с близким человеком, планировать завтрашний день или говорить себе: «Надо собраться».

Срединная зона не является плохой или ненужной. Человек не может и не должен отказаться от мыслей, памяти и способности планировать. Воспоминания помогают связывать текущую ситуацию с жизненным опытом. Фантазии могут показывать ожидания и опасения. Планы помогают организовывать действия.

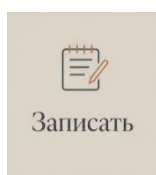
Трудность появляется тогда, когда человек полностью уходит в мысли и перестаёт замечать всё остальное. Например, он представляет, как собеседник его осудит, и уже не слышит того, что тот реально говорит. Или он так долго объясняет себе причины своего поведения, что не замечает чувства и телесные реакции, возникающие в момент объяснения.

Рассмотрим простой пример. Человек слышит звук уведомления на телефоне.

Зона осознания	Что может происходить
Внешняя зона	Человек слышит звук уведомления и видит, что на экране появился значок сообщения
Внутренняя зона	У него ускоряется сердцебиение, напрягается живот, дыхание становится поверхностным

Зона осознания	Что может происходить
Срединная зона	Появляется мысль: «Это опять начальник», возникает образ неприятного разговора, вспоминается недавняя ошибка
Импульс и действие	Хочется немедленно открыть сообщение или, наоборот, перевернуть телефон экраном вниз

Этот пример показывает, как быстро зоны осознания связаны между собой. Внешний сигнал вызывает телесную реакцию, мысль, фантазию и желание действовать. Если человек замечает этот процесс, он может лучше понять, что именно с ним происходит. Если не замечает, он может сказать только: «Почему я опять нервничаю из-за телефона?»



Внутренняя, внешняя и срединная зоны осознания не существуют отдельно друг от друга. Внешние события, телесные ощущения, мысли, воспоминания и действия постоянно влияют друг на друга и образуют единый опыт.

Для работы с тремя зонами можно использовать простые вопросы:

Зона	Что может заметить человек	Возможный вопрос
Внутренняя	Дыхание, напряжение, тепло, сердцебиение, положение тела	«Что вы замечаете в теле?»
Внешняя	Звук, свет, предметы, голос другого, расстояние	«Что вы сейчас видите или слышите вокруг?»
Срединная	Мысль, воспоминание, ожидание, внутренний диалог, образ	«Какая мысль или образ сейчас появился?»

Терапевт не задаёт все вопросы подряд и не превращает разговор в опросник. Он выбирает то направление, которое может быть уместно в конкретный момент. Если человек уже ясно чувствует и называет эмоцию, нет необходимости немедленно переводить внимание на тело. Если он полностью погружён в фантазии о будущем, может быть полезно спросить, что происходит с дыханием или что он видит вокруг. Если он замечает напряжение, но не может связать его ни с чем, можно осторожно поинтересоваться возникающими мыслями или образами.

Здесь-и-сейчас: смысл, возможности и распространённые упрощения

Принцип «здесь и сейчас» часто понимают слишком буквально. Кажется, что гештальт-терапия предлагает не вспоминать прошлое, не думать о будущем и концентрироваться только на текущей секунде. На самом деле речь идёт не об отказе от прошлого и будущего, а о внимании к тому, как они присутствуют в опыте человека сейчас.

Прошлое может быть очень важным. Человек может рассказывать о детстве, прежних отношениях, потере, конфликте или важном решении. Но гештальт-терапевта интересует не только последовательность событий. Он обращает внимание на то, как воспоминание переживается в текущем моменте.

Например, клиент говорит: «Когда отец повышал голос, я всегда замолкал». Терапевт может спросить: «Что происходит с вами сейчас, когда вы это вспоминаете?» Клиент может заметить напряжение в горле, желание опустить глаза, злость, грусть или мысль: «Мне нельзя спорить». Прошлое становится не просто материалом для объяснения, а живой частью настоящего опыта.

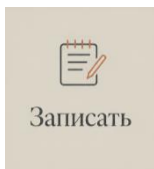
Будущее также может быть частью здесь-и-сейчас. Человек может тревожиться о предстоящем разговоре, представлять увольнение, надеяться на примирение, строить планы, бояться неудачи. Терапевт может исследовать: «Что с вами происходит, когда вы представляете эту встречу?», «Как вы ощущаете ожидание будущего в теле?», «Какая мысль появляется первой?»

Принцип здесь-и-сейчас особенно важен для терапевтического контакта. Иногда человек рассказывает о том, что ему трудно доверять людям, и в этот же момент смотрит на терапевта с настороженностью. Иногда говорит, что всегда соглашается с другими, а затем быстро кивает на вопрос терапевта, хотя его лицо остаётся напряжённым. Иногда утверждает, что не умеет злиться, но раздражается на вопрос и резко меняет тему.

То, что возникает между клиентом и терапевтом, не обязательно нужно сразу делать главным содержанием разговора. Но это может стать важным материалом. Терапевт может сказать: «Мне кажется, после моего вопроса между нами стало напряжённее. Как вы это переживаете?» Такая фраза не утверждает, что терапевт точно знает, что чувствует клиент. Она предлагает исследовать совместный момент.

Упрощённое понимание	Более точное понимание
«Не говорите о прошлом»	«Важно замечать, как прошлое переживается вами сейчас»
«Не думайте о будущем»	«Будущее может быть важным, если исследуется то, как вы его ожидаете или боитесь сейчас»
«Нужно жить только настоящим»	«Нужно замечать актуальный опыт, в котором есть и прошлое, и будущее»
«Здесь-и-сейчас — это техника»	«Это способ направлять внимание к тому, что реально происходит в процессе»

Упрощённое понимание	Более точное понимание
«Осознание должно успокаивать»	«Осознание может принести ясность, но иногда сначала делает заметнее тревогу, злость, грусть или растерянность»



Здесь-и-сейчас — это не отказ от прошлого и будущего. Это внимание к тому, как воспоминания, ожидания, чувства, мысли и отношения проявляются в актуальном моменте.

Иногда человеку действительно трудно оставаться в настоящем. Он может автоматически уходить в воспоминания, планы, фантазии, объяснения или привычное действие. Но задача терапии не в том, чтобы запретить ему это делать. Важно заметить сам переход: «Сейчас, когда мы приблизились к этой теме, вы начали подробно рассказывать о другом событии. Как вам это?»

Такой вопрос не обвиняет человека в избегании. Он создаёт возможность заметить, как внимание перемещается и что могло стать причиной этого движения.

От ощущения к называнию переживания

Не всегда человек сначала замечает чувство. Часто он говорит: «Мне плохо», «Я как будто пустой», «Внутри неприятно», «Что-то давит», «Я не могу собраться». Такие слова уже описывают опыт, хотя ещё не называют эмоцию.

В гештальт-терапии не нужно торопиться с переводом смутного ощущения в точный психологический термин. Терапевт не должен угадывать за человека: «Это тревога», «Это подавленная злость», «Это страх близости». Такие догадки могут оказаться неверными или преждевременными.

Полезнее двигаться постепенно.

- Сначала человек может заметить ощущение: «В груди тяжело».
- Затем он может описать его точнее: «Как будто грудь сдавливает, и хочется сделать вдох, но не получается».
- Потом возникает импульс: «Хочется перестать говорить об этом».
- Далее может появиться чувство: «Похоже, мне тревожно».
- И, наконец, становится заметен смысл: «Я боюсь, что меня снова будут критиковать».

Этот путь не всегда идёт по прямой линии. Человек может сначала назвать чувство, а потом заметить телесную реакцию. Может назвать мысль и только позже понять, что за ней стоит страх. Может долго оставаться на уровне «не знаю». Всё это допустимо.

Особенно важно различать чувства и мысли, замаскированные под чувства. Например, фраза «Я чувствую, что меня не ценят» звучит как описание эмоции, но на самом деле в ней содержится мысль или вывод о другом человеке: «Меня не ценят». Полезно уточнить: «А что вы чувствуете, когда думаете, что вас не ценят?» Возможными ответами могут быть обида, злость, грусть, растерянность, тревога или что-то другое.

Сравним:

Формулировка	Что в ней содержится	Возможный уточняющий вопрос
«Я чувствую, что он мной пользуется»	Интерпретация действий другого человека	«Что вы чувствуете, когда думаете, что он вами пользуется?»
«Я чувствую, что всё будет плохо»	Прогноз или тревожная мысль	«Что вы чувствуете, когда представляете, что всё будет плохо?»
«Я чувствую, что должна уйти»	Требование или вывод	«Что происходит с вами, когда появляется мысль, что вы должны уйти?»
«Мне страшно»	Названное чувство	«Как вы замечаете этот страх?»
«У меня пересохло в горле»	Телесное ощущение	«Что ещё становится заметно, когда вы обращаете внимание на горло?»

Называние переживания не должно превращаться в экзамен на эмоциональную грамотность. Иногда человеку не хватает привычных слов, иногда чувства смешаны, иногда он боится назвать то, что переживает. Терапевт поддерживает точность, но не требует идеальной формулировки.

Можно сказать: «Похоже, пока трудно подобрать слово. Как бы вы описали это без названия чувства?» Или: «Если бы это ощущение могло говорить, что бы оно сказало?» Такие вопросы не дают готового ответа, но могут помочь человеку приблизиться к своему переживанию.

Тело, дыхание, поза, голос и темп речи как источники информации

В гештальт-терапии тело не рассматривается отдельно от переживаний, мыслей и отношений. Тело участвует в контакте: мы меняем позу, приближаемся или отодвигаемся, задерживаем дыхание, ускоряем речь, замолкаем, опускаем взгляд, напрягаем руки, когда сталкиваемся с чем-то важным.

Это не означает, что тело нужно постоянно анализировать. Не каждая пауза имеет скрытый смысл, не каждое напряжение связано с эмоцией, не каждое изменение позы требует обсуждения. Иногда человеку просто неудобно сидеть, в комнате холодно или он устал.

Терапевт замечает телесные проявления не для того, чтобы продемонстрировать свою наблюдательность. Он обращается к ним только тогда, когда они могут быть связаны с актуальным процессом и когда это помогает человеку лучше почувствовать себя.

Например, клиентка рассказывает о разговоре с матерью и всё время держит руки плотно прижатыми к телу. Терапевт может сказать: «Я замечаю, что вы крепко держите руки. Вы сами это замечаете?» Клиентка может ответить: «Да, я замёрзла». Тогда разговор не нужно превращать в психологический анализ. Но она может сказать: «Да, мне хочется как будто удержать себя». Это уже открывает пространство для исследования.

Важно, что терапевт не знает ответа заранее. Он замечает факт и задаёт вопрос.

Наблюдаемое проявление	Возможное феноменологическое обращение	Чего не следует утверждать
Клиент сжимает руки	«Я замечаю, что вы сжали руки. Вы сами это замечаете?»	«Вы подавляете агрессию»
Голос становится тише	«Когда вы говорите об этом, ваш голос стал тише. Как вам сейчас?»	«Вы боитесь правды»
Речь ускоряется	«Я замечаю, что вы стали говорить быстрее. Что сейчас происходит?»	«Вы уходите от чувств»
Появляется длинная пауза	«Можно немного побыть в этой паузе? Что вы замечаете?»	«Вы сопротивляетесь»
Клиент отворачивается	«Я вижу, что вы сейчас отвернулись. Что с вами происходит?»	«Вы не хотите быть со мной в контакте»

Тело может быть источником информации и для самого клиента. Иногда проще начать не с вопроса «Что вы чувствуете?», а с вопроса «Что вы замечаете в теле?» Человек может не сразу назвать эмоцию, но может заметить тепло в лице, комок в горле, напряжение в животе или тяжесть в плечах.

Однако работа с телом требует уважения к темпу человека. Терапевт не заставляет клиента закрывать глаза, глубоко дышать, усиливать ощущение или долго оставаться в телесном переживании. Он предлагает, спрашивает, наблюдает отклик и позволяет человеку отказаться.

Внимание к голосу и темпу речи также может быть полезным. Иногда человек рассказывает о важной теме очень быстро, как будто хочет поскорее закончить. Иногда его голос

становится почти неслышным. Иногда он начинает смеяться. Эти изменения могут быть частью живого процесса, но их смысл всегда нуждается в уточнении.



Телесное проявление не является «шифром», который терапевт должен разгадать. Оно становится полезным только тогда, когда человек сам может заметить его и связать со своим переживанием.

Осознание в контакте: что происходит между людьми прямо сейчас

Осознание не замыкается внутри человека. Мы многое узнаём о себе именно в контакте с другими людьми.

Клиент может рассказывать, что всегда боится осуждения, и при этом внимательно следить за лицом терапевта. Может говорить, что не умеет просить о помощи, но ожидать, что терапевт сам догадается о его потребности. Может утверждать, что легко выражает несогласие, а затем соглашаться с каждым вопросом, хотя его голос звучит напряжённо.

Такие моменты не означают, что клиент «неискренен» или «сопротивляется». Они могут показывать, как привычный способ отношений проявляется прямо в терапевтическом контакте.

Например, клиент говорит: «Мне кажется, вы мной недовольны». Терапевт может начать оправдываться: «Нет, я совсем не недоволен». Иногда такая реакция действительно нужна, если необходимо уточнить фактическую ситуацию. Но если сразу ограничиться отрицанием, можно пропустить важный процесс.

Терапевт может спросить: «Что вы заметили, из-за чего у вас возникло такое ощущение?» Клиент может ответить: «Вы посмотрели в записи и замолчали». Тогда можно различить несколько слоёв:

- наблюдаемое: терапевт посмотрел в записи и сделал паузу;
- интерпретация: «он мной недоволен»;
- чувство: тревога, стыд, растерянность;
- потребность: получить ясность, убедиться, что контакт не разрушен, быть услышанным.

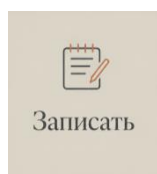
Терапевт может сказать: «Да, я посмотрел в записи, потому что хотел уточнить одну деталь. И мне важно, что в этот момент вы почувствовали моё возможное недовольство. Как вам сейчас слышать мой ответ?» Так он даёт фактическую информацию, но не отменяет значимость переживания клиента.

Осознание в контакте требует от терапевта говорить осторожно и от первого лица. Вместо: «Вы сейчас на меня злитесь», — лучше: «Мне кажется, что сейчас между нами стало больше напряжения. Как вы это переживаете?» Вместо: «Вы хотите мне понравиться», —

можно спросить: «Я замечаю, что вы несколько раз уточняете, правильно ли отвечаете. Что для вас важно в этом разговоре?»

Терапевт тоже замечает свои реакции. Он может почувствовать желание дать совет, оправдаться, ускорить процесс, сменить тему, стать слишком поддерживающим или, наоборот, отстраниться. Эти реакции не нужно сразу сообщать клиенту. Сначала терапевт исследует их у себя: что происходит, с чем это может быть связано, как сохранить внимание к клиенту и контакту.

Присутствие терапевта не означает безошибочность. Оно означает готовность замечать происходящее и возвращаться к контакту, если что-то было упущено, сказано слишком поспешно или понято неточно.



Осознание в контакте включает внимание не только к тому, что происходит внутри человека, но и к тому, что возникает между людьми: к ожиданиям, дистанции, напряжению, доверию, молчанию, желанию понравиться, страху быть непонятым или потребности в ясности.

Что мешает осознанию: автоматизм, оценивание, объяснение, избегание и поспешное действие

Осознание не всегда доступно легко и сразу. Человек привык действовать определённым образом, и часто эта привычка возникает быстрее, чем он успевает её заметить. Такие способы не следует считать личной неудачей. Они могут быть тем, что когда-то помогало человеку справляться с трудной ситуацией.

Автоматизм

Автоматизм — это привычная реакция, которая возникает почти без паузы. Человек говорит: «Я даже не понял, как согласился», «Я машинально начал оправдываться», «Я всегда улыбаюсь, когда мне неприятно», «Я уже написал сообщение, а потом пожалел».

Автоматизм не означает, что у человека нет выбора. Он означает, что момент выбора пока слишком короткий и плохо заметный. Работа с осознанием может начаться с восстановления последовательности:

- Что произошло?
- Что вы увидели или слышали?
- Что заметили в теле?
- Какая мысль появилась?
- Чего захотелось?
- Что вы сделали?

Иногда человек впервые видит, что между просьбой и согласием всё-таки был момент: напряжение в животе, страх разочаровать, мысль «неудобно отказывать». Это уже важный шаг.

Оценивание

Оценивание часто появляется раньше, чем человек успевает заметить само чувство. Он говорит: «Мне стыдно так злиться», «Нормальные люди не обижаются на такие мелочи», «Я слабый, потому что устал», «Я веду себя как ребёнок».

Оценка может звучать как непреложная истина. Но терапевт может помочь человеку увидеть, что оценка — это тоже часть его опыта, а не окончательный приговор.

Вместо спора: «Вы не слабый», — можно спросить: «Что для вас значит быть слабым?», «Чьи слова вы слышите, когда говорите так о себе?», «Что вы чувствуете до того, как называете себя слабым?»

Так человек получает возможность заметить не только оценку, но и то, что она закрывает: усталость, обиду, страх, потребность в поддержке, злость или растерянность.

Объяснение

Объяснения могут быть полезными. Человек может понимать, что его трудность связана с прежним опытом, семейными правилами или привычным способом отношений. Но объяснение иногда становится способом не оставаться с тем, что происходит сейчас.

Например, на вопрос о чувствах клиент отвечает: «Это всё из детства». Такая фраза может быть верной. Но терапевт может уточнить: «Что с вами сейчас происходит, когда вы это вспоминаете?» Так он не отрицает историю, а возвращает человека к актуальному переживанию.

Избегание

Избегание может проявляться по-разному: через шутку, смену темы, длинные рассуждения, обесценивание, улыбку, молчание, уход в детали, постоянную занятость или попытку немедленно найти решение.

Не стоит считать избегание плохим поведением или доказательством того, что человек «не хочет работать». Иногда это способ не приближаться к переживанию, которое пока кажется слишком трудным, непонятным или опасным. Важно не ломать этот способ, а заметить его и исследовать бережно.

Терапевт может сказать: «Я замечая, что, когда мы приблизились к этой теме, вы начали шутить. Как вам сейчас?» Или: «Кажется, мы быстро перешли к поиску решения. Что происходит, если немного задержаться на том, что вы чувствуете?»

Поспешное действие

Иногда человек действует так быстро, что не успевает заметить собственный импульс. Он немедленно соглашается, отказывается, пишет сообщение, уходит, начинает спорить, оправдываться или давать обещание.

Осознание не требует запретить действие. Оно предлагает заметить, что происходит перед ним. Человек может по-прежнему выбрать быстрый ответ, но уже будет понимать, из чего он возник.

Например, вместо того чтобы сразу отвечать на неприятное сообщение, человек может заметить: «Я хочу написать резко», «У меня жар в лице», «Я думаю, что меня снова не уважают», «Мне хочется доказать, что я прав». Даже если он решит не отвечать сразу, это будет не подавление реакции, а более осознанная пауза.

Что может мешать осознанию	Как это может проявляться	Возможное направление исследования
Автоматизм	«Я даже не понял, как согласился»	«Что происходило за несколько секунд до того, как вы согласились?»
Оценивание	«Мне стыдно так чувствовать»	«Что вы чувствуете до того, как называете это стыдным?»
Объяснение	«Это всё из детства»	«Что происходит с вами сейчас, когда вы это вспоминаете?»
Избегание	Смех, смена темы, шутка, длинные рассуждения	«Что сейчас происходит, когда мы приближаемся к этой теме?»
Поспешное действие	Немедленное согласие, отказ, сообщение, уход	«Что вы заметили в себе прямо перед этим действием?»



Записать

Осознание не требует остановить каждую привычную реакцию. Оно помогает заметить, как эта реакция возникает, что ей предшествует и какие другие возможности могут быть доступны в конкретной ситуации.

Осознание не должно превращаться в обязанность постоянно быть внимательным, спокойным и правильным. Человек будет снова уходить в привычные реакции, оценки, фантазии и действия. Это естественно. Важнее не требовать от себя идеального присутствия, а снова и снова возвращаться к вопросу: «Что сейчас со мной происходит?»