

Альманах GTTL #2

В Альманахе собраны переводы статей по гештальт-терапии, которые читали и обсуждали в Клубе любителей теории гештальт-терапии в 2024 году.

Michela Gonzi, Niki Young

Jean-Marie Robine

Margherita Spagnuolo Lobb

Ruella Frank

Giancarlo Pintus

David Pico Vila

Elinor Greenberg

Michael Vincent Miller, Isadore From



2024 (с) Виктория Лебедь

Содержание

<u>Введение</u>	2
<u>Микела Гонци, Ники Янг</u> <i>Гештальт-терапия как «прикладная феноменология»</i>	3
<u>Жан-Мари Робин</u> <i>Интимность, встреча, нежность</i>	19
<u>Маргарита Спаньоло Лобб</u> <i>От утраты эго-функций к шагам танца между психотерапевтом и клиентом. Феноменология и эстетика контакта в психотерапевтическом поле</i>	29
<u>Руэлла Франк</u> <i>Переживаемое тело: чувственно-двигательный опыт</i>	43
<u>Давид Пико Вила</u> <i>Об опыте видимости в действии</i>	57
<u>Джанкарло Пинтус</u> <i>Аддикция как стойкий травматический опыт: нейробиологические процессы и хороший контакт</i>	73
<u>Элинор Гринберг</u> <i>Раскручивая спираль стыда: терапия нарциссических клиентов в ловушке депрессии ненависти к себе</i>	82
<u>Майкл Винсент Миллер, Изадор Фром</u> <i>Введение к «Гештальт-терапии» Gestalt Journal Press 1994 года</i>	92

Введение

Клуб любителей теории гештальт-терапии с радостью представляет вашему вниманию второй выпуск Альманаха GTTL. Этот сборник объединяет статьи, которые мы переводили и обсуждали в 2024 году. Вдохновленные исследовательским духом и стремлением к глубокому пониманию, члены нашего клуба сделали еще один шаг к доступности ключевых текстов гештальт-терапии на русском языке.

Открывает альманах статья Микелы Гонци и Ники Янга «Гештальт-терапия как *прикладная феноменология*». Авторы делают обзор феноменологических концепций, которые получают практическое применение гештальт-терапии, и предлагают нам выбрать, какие из них мы хотим использовать в своей повседневной практике. В качестве примера прикладной работы с феноменологией мы приводим статью Жан-Мари Робина «Интимность, встреча, нежность...», где он выбирает концепции Бубера и Левинаса для того, чтобы ответить на роковой вопрос клиента: «Любишь ли ты меня?» Жан-Мари исследует феномены нежности и интимности в терапевтическом процессе и помогает гештальт-терапевтам сформировать опору в клиент-терапевтических отношениях.

Маргарита Спаньоло Лобб в одной из основополагающих статей итальянской школы «От утраты эго-функций к шагам танца между психотерапевтом и клиентом» предлагает мощные метафоры для описания взаимодействия клиента и терапевта — шаги танца на фоне музыки полифонических доменов развития человека. Такой подход позволяет заметить *настоящее-для-будущего* в интенциональных движениях клиента на сессии и восстановить целостность и красоту контакта здесь-и-сейчас. Следом мы поставили известную статью Руэллы Франк «Переживаемое тело: чувственно-двигательный опыт». Она расширяет наш взгляд на цикл контакта рядом фундаментальных телесных движений, которые формируют основу селф, отражая идею единства осознания, восприятия и движения в хорошем контакте.

Далее мы переходим к статьям, которые рассказывают о более специфических страданиях. Страх сцены и социальная фобия — испанский гештальт-терапевт Давид Пико Вила «Об опыте видимости в действии». Автор исследует реляционное поле деятельности человека, которая происходит на глазах у других, и то, как чувство мы-идентичности влияет на удовольствие от проявленности в действии. Аддикция — Джанкарло Пинтус в статье «Аддикция как стойкий травматический опыт: нейробиологические процессы и хороший контакт» — описана через призму ранней травмы, нарушения динамики фигура/фон, функции «желания» и «удовольствия» и десенсибилизации. Нарциссическая депрессия — Элинон Гринберг «Раскручивая спираль стыда: терапия нарциссических клиентов в ловушке депрессии ненависти к себе». Элинон делится стратегиями восстановления динамики фигуры/фона и приводит полезные и яркие примеры.

Наш клуб в этом году скромно взял на себя миссию исправления оплошности издателей основополагающей работы Перлза, Хефферлайна и Гудмана (на профессиональном сленге «пэхагэ», ПХГ, PNG), которая привела к тому, что русскоязычный читатель не знает книгу в классическом оригинальном виде. В заключении сборника мы предлагаем перевод введения Майкла Винсента Миллера и Изадора Фрома, которое предваряет нью-йоркское переиздание книги 1994 года и рассказывает историю создания известного двухтомника.

Мы благодарим всех авторов, переводчиков и редакторов, вложивших свой богатый терапевтический и лингвистический опыт и энтузиазм в создание этого выпуска, и приглашаем вас к вдумчивому чтению.

Наталья Стоцкая

nstotskaya@gmail.com

Читайте нас также в телеграме: [@GTTLReader](https://t.me/GTTLReader)

Mikela Gonzi Niki Young

Gestalt therapy as “applied
phenomenology”:
reflections
on developments within
the phenomenological
tradition and how this may
inform contemporary
Gestalt practice

Гештальт-терапия как «прикладная феноменология» требует понимания многообразия феноменологических подходов и их эволюции во времени. Философские идеи, усвоенные через обучение и практику, формируют профессиональный взгляд терапевта. Критическая и рефлексивная позиция по отношению к ним, основанная на знании тонкостей развития феноменологии и гештальт-терапии в целом, открывает возможность осознавать себя как студента, терапевта, преподавателя или супервизора с более широким взглядом на весь терапевтический опыт. Этот текст, созданный в соавторстве гештальт-терапевтом и философом, предлагает позицию, которая уважает весь гештальт терапевтической ситуации, частью которой является сам терапевт. Она позволяет терапевту входить в терапевтические отношения и выходить из них, облегчая постоянную внешнюю и внутреннюю оценку, создавая более аутентичный, осознанный, глубокий и значимый опыт.

Ключевые слова: феноменология, гештальт-терапия, Гуссерль, Хайдеггер, интерсубъективность, реляционный, контакт, диалог

Микела Гонци, доктор психологии, гештальт-терапевт, клинический психолог и зарегистрированный интегративный супервизор. Специализируется на работе с детьми и подростками, групповой терапии, психическом здоровье, работе с зависимостями, домашним насилием, работе с организациями и профессиональными командами, а также на клинической супервизии. Микела преподаёт гештальт-терапию, является супервизором и координатором практики в Высшем учебном заведении EAPTI-GPTIM, а также членом Совета по профессии психотерапевта на Мальте. Ее докторская диссертация посвящена опыту онлайн-терапии и контакта. Другие исследования включают: опыт детей в драматерапии; ретроспективный опыт детей зависимых родителей; опыт детей с диагнозом «трудное поведение». Заместитель редактора журнала Gestalt Today, Мальта.

Ники Янг, PhD, преподаватель философии в Университете Мальты. Его научные интересы включают континентальную философию XX и XXI веков, феноменологию, эстетику, деконструкцию, а также различные формы нового реализма и материализма, разрабатываемые современными мыслителями. Его текущие исследования касаются интеграции идей XX века в современные области, такие как постгуманизм, исследования животных, а также новые и спекулятивные формы реализма и материализма.

Копирайт:

Эта статья является переводом “*Gestalt Therapy as ‘Applied Phenomenology’: Reflections on Developments Within the Phenomenological Tradition and How This May Inform Contemporary Gestalt Practice*” авторов Mikela Gonzi и Niki Young, изначально опубликованной в *British Gestalt Journal*, том 33 (2024). © 2024 British Gestalt Journal.

<https://www.britishgestaltjournal.com/shop/volume-33-1>

Gonzi, Mikela & Young, Niki. (2024). Gestalt Therapy as “Applied Phenomenology”: Reflections on developments within the phenomenological tradition and how this may inform contemporary Gestalt practice. *British Gestalt Journal*. 33.

Перевод: Н. Кулава, В. Лебедь, И. Минакова, Е. Пестерева, В. Потапова, А. Ралько, Н. Стоцкая, О. Чхайло, В. Шадиев, И. Шапошникова.

Гештальт-терапия как «прикладная феноменология»

Размышления о том, как развивалась феноменологическая традиция и как она может обогатить современную практику гештальт-терапии

Микела Гонци

mikelagonzi@gmail.com

Ники Янг

niki.young@um.edu.mt

Введение

Во вводной части основополагающей книги «Гештальт-терапия: возбуждение и рост человеческой личности» Фром и Миллер уверенно заявляют: *«Гештальт-терапия — это прикладная феноменология»* (Perls, Hefferline, Goodman [далее PHG], 1951/1994, с. 22). При более внимательном рассмотрении этих слов открывается их глубокий смысл. Существует общее мнение, что как *«феноменологически-экзистенциальная терапия»* (Yontef, 1979, с. 3) гештальт-терапия представляет собой терапевтическую методологию, которая *«поразительно эффективна»* (GTI, 2022). Как отмечают Лесли Гринберг и Филип Браунелл: *«Ее понимание человека, который действует на границе контакта для решения проблем и удовлетворения потребностей, предлагает уникальный взгляд на человеческое функционирование»*. И это явно делает ее «феноменологической терапией», где «феноменология лежит в основе» (2015, с. 25). В последние годы Блум (2020, 2019), Франк (2016, 2003), Робин (2003), Филиппсон (2021, 2002) и Спаньоло Лобб (2023) и другие авторы пишут о связи гештальт-теории и феноменологии, подчеркивая актуальность данной темы.

И феноменология, и гештальт-терапия не начались и не завершились на своих основателях. Хотя они не тождественны, обе дисциплины возникли из богатой истории размышлений и дискуссий как ответ на непрерывные социокультурные, политические и экологические изменения на протяжении десятилетий. Они не статичны и не фиксированы во времени. Феноменология — это не единая четкая традиция, которую можно просто скопировать, вставить и применить на практике. Она сама по себе интересный феномен! Это понимание критически важно для того, как мы применяем различные концепции феноменологии в нашей практике гештальт-терапевтов. Оно лежит в основе того, как мы определяем себя в гештальт-терапии.

Студенты и супервизанты часто спрашивают:

- ❖ На чем должно быть сфокусировано наше внимание?
- ❖ Следует ли нам сосредоточиться на реляционной части терапевтического процесса?
- ❖ Нужно ли фокусироваться на том, что происходит внутри меня как терапевта «отдельно» от клиента?
- ❖ Мои интервенции растут из корня «мы», «я в отношениях с тобой» или «ситуация, частями которой мы оба являемся и в которой себя обнаруживаем»?
- ❖ Происходит ли перенос между нами, или у тебя на меня и у меня на тебя?
- ❖ Можем ли мы вообще использовать термин «перенос» в гештальт-терапии, когда говорим о теории поля, «пространстве между» или возникающей ситуации?

Подобные вопросы — иногда явные, иногда неявные, о нюансах фокуса, ориентации и подхода — составляют часть диалога между учебными институтами, исследователями, экспертами в этой области и литературе. Сегодня уже сложно отделить или распознать элементы в имеющемся сплаве идей, принадлежащих и феноменологии, и гештальту. На

мастерских и конференциях гештальт-терапевты используют подчас сбивающую с толку студентов мешанину терминов, таких как «оставаться с», «быть», «заклучать в скобки» [bracketing], «эстетика ситуации», «интенциональность», «проявление», «грация», «аутентичность», «темпоральность» и так далее, — термины, которые легко можно найти в основных философских текстах. В этой связи Блум приглашает нас задуматься *«о мышлении, которое есть философия, которую мы практикуем в роли психотерапевтов»* (2020, с. 29).

Хотя можно утверждать, что начиная с девяностых годов возросла необходимость выхода за рамки индивидуалистической и антропоцентрической парадигмы и движения в сторону реляционной, которая признает взаимосвязанную природу мира (Спаньолю Лобб, 2016; 2018), данная статья отражает озабоченность по поводу нового поколения студентов и терапевтов. Не нарушили ли мы баланс снова? Пол Барбер совсем недавно опубликовал страстную статью *«с намерением напомнить практикам о забытых сокровищах гештальта»*. Барбер пишет: *«Это самостоятельный феноменологический исследовательский метод... который осуществляет эвристическое исследование природы осознанности и „бытия“»* (2023, с. 8).

Возможно, при нашем стремлении утвердить реляционный подход в последние два десятилетия временами уходила в тень равная значимость уникального субъективного опыта, знаний, навыков, спонтанности и креативности терапевта. Очевидно, что реляционная работа не может быть эффективной, если терапевт не приложил значительных усилий для достижения чувства автономии и не обладает субъективным, ясным ощущением селф (в гештальт-смысле) в ситуации, формирующей частью которой он является, когда это требуется. Барбер предполагает, что, поддерживая дорогой нашему сердцу современный реляционный гештальт, мы все еще можем *«сохранить хватку старой школы»* (2023, с. 15).

Данная рефлексивная статья возникла из диалога между гештальт-терапевтом и философом, которые интересуются феноменологией и ее применением. Хотя невозможно подробно раскрыть все представленные здесь концепции, ее цель — побудить студентов и терапевтов глубже задуматься о том, что формирует их терапевтическую позицию. Она базируется на убеждении, что знания и осознанность терапевта в отношении нарративов гештальта и феноменологии — их различий, общих оснований и исторических сдвигов в дискурсе — могут поддержать информированную практику в ответ на возникающие терапевтические ситуации.

Ориентация на различные феноменологические позиции

И феноменология, и гештальт-психотерапия зародились в первой половине двадцатого века, в период, который сегодня ассоциируется со взрывным развитием науки и технологий в сочетании с последствиями войны (Wulf, 1996). В 60-х и 70-х годах гештальт-подход характеризовался ориентацией на автономию, личностный рост, индивидуацию и самоактуализацию. Его интервенции были направлены на поддержку эго-функции, принятие рисков и движение в соответствии с истинным селф. Селф, хотя и рассматривался как часть более широкого поля, был основной точкой отсчета, которую акцентировал Фриц Перлз. Анализ литературы по феноменологии позволяет утверждать, что здесь отражена позиция Гуссерля, где «эго» или «самосознание» считаются отправной точкой и, в конечном итоге, местом, откуда начинается дорога к смыслу.

Несмотря на то, что в те годы такой подход был на переднем плане гештальта, другие основатели — Пол Гудман, Лора Перлз, Изадор Фром, Ирвин и Мириам Польстеры — подчеркивали ценность реляционного и гуманистического подходов к терапии. Более того, за последние два десятилетия авторы, работающие в гештальт-подходе, все больше акцентируют важность реляционного подхода, где поле также определяет, кем мы являемся и кем становимся, что отражает более позднюю феноменологическую литературу, на которую повлияли Хайдеггер и такие философы, как Сартр, Бубер, Левинас и Деррида. Аутентичность,

подлинность, забота, бытие, эстетика, реляционность и взаимность вышли на первый план, где, в отличие от позиции Гуссерля, «я» возникает из фона возможностей через отношение.

Итак, принимая все это во внимание, как мы должны позиционировать себя в практике? Ориентация на основные аргументы феноменологии, выявленные за многие годы, поможет предотвратить потенциальный риск использования определенной терминологии как интроспектов, а не как хорошо переваренных и четко сформулированных концепций. Это также поможет избежать риска излишнего упрощения и уменьшения сложностей феноменологии, что могло бы привести к механическому применению терминов в гештальте без глубокого понимания их значений.

Следующий раздел предлагает краткое изложение некоторых ключевых понятий феноменологии и гештальта с надеждой внести ясность в этот непростой вопрос.

Отправная точка Гуссерля: трансцендентальное эго

Гуссерль находился под влиянием Декарта, Лейбница, Юма и трудов Канта (Beyer, 2022; Mertens, 2019), посещал лекции Вильгельма Вундта и был студентом Brentano (Beyer, 2022). В первоначальной концепции феноменологии он перенес фокус за пределы индивидуального субъекта и картезианского дуализма сознания и тела, введя идею «интерсубъективного¹ опыта», происходящего между людьми. Феноменологическое движение лучше всего может быть понято как «попытка восстановить единство субъекта и объекта» (From, Miller, 1994, с. 21).

Гуссерль выводит на первый план любопытство к миру как к переживаемому опыту, основанное на убеждении, что опыт по своей сути интерсубъективен и, следовательно, не ограничен только когнитивным или эмоциональным «я». Он пишет о взаимоотношении между «актом» и «объектом» в интенциональном опыте. С точки зрения Гуссерля, «мир», «мой мир» в определенном смысле, раскрывается через осознание, где я *«всегда уже существовал, заранее был дан себе... я при этом обладаю открытым бесконечным горизонтом своих собственных, еще не раскрытых внутренних свойств»* (Husserl, 1931, с. 101)². Гуссерль понимает «мир» как феномен, который обозначает отношения или связи между «актом» и «объектом»³, что сродни гештальт-концепции «поля». Хотя «мир» формируется посредством таких интерсубъективных отношений, основное внимание Гуссерля остается на «трансцендентальном эго», которое является единственной отправной точкой и основой для формирования и конституирования любого смысла. Если довести эту позицию до предела, можно утверждать, что «эго» (в гуссерлевском смысле) буквально создает «мир».

¹ Этот термин обозначает процесс взаимного обмена и понимания между субъектами, необходимый для формирования значения и реальности в социальном контексте. В «Картезианских медитациях» Гуссерль подчеркивает, что восприятие «общего объективного мира» возникает не как продукт изолированного сознания, а через совместный опыт, объединяющий многих субъектов. Он утверждает, что наше субъективное восприятие мира изначально связано с восприятием других, что делает существование другого сознания основополагающим для формирования идентичности и восприятия мира. — примеч.ред.

² «Рефлексивно размышляя о себе, как трансцендентальном эго, в установке трансцендентальной редукции, я дан для себя как это эго в восприятии, и именно в схватывающем восприятии. Я также осознаю, что и прежде, хотя и не будучи схвачен в восприятии, всегда уже существовал, заранее был дан себе, как предмет первоначального созерцания (в широком смысле этого слова). Однако, в любом случае, я при этом обладаю открытым бесконечным горизонтом своих собственных, еще не раскрытых внутренних свойств». (Цит. по: Гуссерль Э. Слово о сущем. Картезианские размышления / Эдмунд Гуссерль; Пер. с нем. Д.В. Складнева. — СПб. : Наука, Ювента, 1998.) — примеч. пер.

³ Это так называемая «ноэтико-ноэматическая корреляция», которая является связующим звеном между стороной акта и стороной объекта в интенциональном отношении. Это понятие представлено в его работе «Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии» (Husserl, 1913).

«Статический анализ» в исследовании опыта

Гуссерль говорит о *развертывании* [unfolding], которое происходит через intersubъективную связанность: при внимательном отношении к «объекту», его схватывании [grasping] и артикуляции, он проявляется, становится ясным и определенным, поддерживая нашу энергию или интуицию в направлении намеренного и целенаправленного движения. Интенциональность⁴ и направление можно проследить до тех пор, пока полное выражение опыта не станет существовать само по себе. Мир, который мы переживаем, возникает из этого сосредоточенного внимания. Вот его слова:

«Если в опыте перед нами предстает некий конкретный предмет и, чтобы схватить его, мы обращаем на него наше внимание... Он становится определенным и определяется далее, если наш опыт продолжается как определяющий и, прежде всего, как из себя самого истолковывающий сам этот предмет, т. е. как чистая экспликация. В своем артикулированном синтетическом продвижении, на основе предмета... эта экспликация развертывает в цепи отдельных созерцаний свойственные самому этому предмету внутренние определения. Последние изначально возникают как такие определения, в которых он, тождественный себе самому, есть то, что он есть, и притом есть в себе самом, сам по себе...»⁵ (Husserl, 1931, с. 101).

Хотя феноменология и гештальт-терапия не тождественны, их общие теоретические интересы и фундаментальные предпосылки делают их четкое разграничение невозможным. Когда мы читаем работы Гуссерля, такие цитаты, как приведенная выше, легко вспоминаются отрывки из основополагающего текста PHG, включающие понятия: фигура и фон, возникновение фигуры, формирование фигуры, интенциональность, направленность, мобилизация, полный контакт и эго-функция (1951, с. 403). Гуссерль пишет:

«Я должен неукоснительно придерживаться того факта, что всякий смысл, которым обладает и может обладать для меня какое-либо сущее... есть некий смысл внутри моей интенциональной жизни и происходит из нее, из ее конститутивных синтезов, проясняясь и раскрываясь для меня в системах согласованного подтверждения»⁶ (Husserl, 1931, с. 91).

Проще говоря, то, что мы переживаем, конституируется сознанием. В переводе на язык гештальта, мы обращаем внимание и сосредотачиваемся на процессах осознания и контактирования больше, чем на содержании соответствующего опыта.

Гуссерль далее развивает эту мысль:

«Речь здесь идет... о статическом анализе... чтобы изучить сам этот опыт и интенционально раскрыть способ, каким он обретает смысл, тот способ, благодаря которому он может выступать в качестве опыта... обладающего собственной эксплицируемой сущностью...»⁷ (Husserl, 1931, с. 106).

В созвучии с идеей «статического анализа» и с тем принципом исследования «самого опыта», который представлен в цитате выше, гештальт-терапия также придерживается идеи «остаться с этим» и веры в то, что, парадоксальным образом, благодаря такому внимательному осознанию, возникает что-то новое и проявляется новый смысл (Beisser, 1970). Ирвин Польстер объясняет это в интервью:

⁴ «Интенциональность» и «содержание интенциональности» получили особое развитие в его работах «Логические исследования» и «Идеи».

⁵ Цит. по ...

⁶ Цит. по ...

⁷ ...

«То, что я получил от Перлза, — это сила простой последовательности; если мы остаемся с кем-то шаг за шагом и усиливаем его осознание до такой степени, что энергия накапливается, то это приводит к очень сильным и значительным переживаниям» (Yalom, Wyatt, 2004).

Феноменология, по сути, делает эту концепцию центральной. Можно рассматривать слова Гуссерля «статический анализ» как полезные для понимания того, что гештальт-терапевты подразумевают под терминами «остаться с этим», «творческое безразличие» и «средний режим» [middle mode] — позиции, одновременно активные и пассивные. Это «точка не-различия», где «различия растворяются», превращаясь в *плодотворную пустоту* [fertile void], «нулевую точку» (Stevenson, 2004), которая остается открытой для возникновения и интеграции *«всего разнообразия возможных феноменов»* (Frambach, 2003).

Такое исследование открывает доступ к разным точкам зрения в одном и том же пространстве и времени, подобно кубистическому искусству Пикассо или Брака. Гуссерль подчеркивает, что *«явления, которые я воспринимаю с моей точки зрения (с места моего физического тела в пространстве), я не могу воспринять с другой точки зрения»* и что, следовательно, *«две системы явлений несовместимы друг с другом»*, пока я не признаю или *«не допущу неизвестное различие между ними»*. И чем больше людей воспринимает явления, тем сложнее. Штрассер объясняет, что для Гуссерля *«ваше сознание является абсолютно внешним для моего сознания, и мое является таким же для вас»* (1975, с. 2). Иными словами, как объясняет Смит, *«ваше сознание не может быть сведено к моему, и мое к вашему. Каждое индивидуальное сознание, таким образом, является “внешним” для любого другого»* (2008, с. 317). Оба они по своей сути отличны друг от друга.

Что же происходит, когда встречаются два человека и сталкиваются два мира? Когда терапевт и клиент находятся вместе? Как тогда мы понимаем, влияем, воспринимаем эмоции и реагируем друг на друга?

Эмпатия, отслеживание интерсубъективного опыта и эпохе

Гуссерль — сложный мыслитель, известный тем, что на протяжении своей профессиональной жизни неоднократно начинал феноменологию заново. В поздних работах Гуссерля происходит сдвиг, в рамках которого он обсуждает нечто более изначальное, чем каждый индивид, каждая монада, нечто, что удерживается в пределах временных горизонтов и модальностей времени: прошлого, настоящего и будущего. В контексте гештальт-терапии этих тем в своих семинарах касается Дэн Блум, поднимая вопросы времени и темпоральности. Идея Гуссерля заключается в том, что мы направлены друг ко другу и *«способны встретиться духовно»*. При этом он сохраняет идею о том, что *«связь независимых сущностей»* не отменяет независимости этой связи (Strasser, 1975, с. 5)⁸. Это подводит нас к понятию эмпатии.

Гуссерль объясняет, что человек может интуитивно воспринимать другого человека через «сопряжение» (связывание через сходства) и «апрезентацию» (я привожу нечто в присутствие и делаю его «со-присутствующим»), которые затем дополняются эмпатией, когда *«я буквально чувствуюсь в другого человека и... я интуитивно понимаю, что там действительно существует сфера собственной индивидуальности»* (Lewis, Staehler, 2010, с. 52). Гуссерль утверждает, что мы можем создать мир, которым можно пользоваться и разделять с другими, который он называет Lebenswelt (жизненный мир) (Husserl, 1936, сс. 106–108). Жизненный мир существует как дорефлексивный повседневный мир. Он является фоном всякого знания в живом опыте.

⁸ В «Картезианских медитациях», особенно в Пятой, философия Гуссерля в целом рассматривает основание опыта в тот момент, когда он преобразуется через «межличностную связь, разделяемую с другими» (Thompson, 2005, с. 5).

«Жизненный мир» используется как термин в некоторых гештальт-текстах, и, чтобы избежать путаницы, важно отметить следующее различие между гештальтом и феноменологией. По Гуссерлю, человек может понять опыт другого, опираясь на свой собственный прошлый опыт и используя его как отправную точку. Макинтайр поясняет эту мысль: *«Я не могу напрямую испытать ощущения и чувства другого так, как испытываю свои собственные; я могу только эмпатически воспринять их как присутствующие в другом»*. Гуссерль подчеркивает, что именно это делает *«другого по-настоящему „другим“ для меня и, признавая это, я конституирую другого как радикально „другого“ — как другого субъекта, чей опыт отличается от моего собственного»*. Через это интересубъективное отношение *«я теперь конституирую вещи, которые я переживаю, как принадлежащие тому же миру, который переживают другие, каждый из нас, из собственной уникальной перспективы»* (McIntyre 2012, сс. 7–8).

С точки зрения Гуссерля, между индивидами всегда существует определенная разделенность, при которой я могу понять другого через ассоциации с моим собственным опытом, но не через полное слияние с эмоциями, чувствами или переживаниями другого, которые становятся тождественным опытом для меня. Очевидно, для Гуссерля формирование эго является первоочередным, а связь с другим возможна только после этого (при сохранении различия в опыте). Хотя это феноменология, эта часть не полностью согласуется с гештальт-терапией. Современная гештальт-терапия, как и современная феноменология, развивалась дальше и вышла за пределы идей Гуссерля.

С чисто гуссерлианской позиции, существование других не может быть доступно как таковое, а может быть выведено только через эмпатию. Многие выдержки из его текстов очень напоминают классическую психологию, особенно психодинамическую концепцию переноса и контрпереноса, локализованных в индивиде, например, когда он говорит о единстве *«взаимного влияния и подверженности влиянию»* (Strasser, 1975, с. 5). Со временем это было оспорено как в феноменологии, так и в гештальт-терапии. Уайт указывает, что *«концепция переноса коренится в механистическом и индивидуалистическом взгляде на человека, который больше не является достаточным, полезным или необходимым для психотерапевтической задачи... понимаемой в динамической, реляционной и феноменологической перспективе»* (2008, с. 15).

Отправная точка Хайдеггера: Dasein — бытие-в-мире

Если говорить предельно кратко, ключевое различие между работами Гуссерля и поздними работами и взглядами Хайдеггера заключается в том, что они исходят из разных отправных точек феноменологического опыта. Гуссерль начинает с отношения индивида к самому себе и лишь затем переходит к «другим» (Strasser, 1975, с. 1). В противоположность этому, Хайдеггер считает, что вся совокупность окружения конституирует нас как индивидов. Именно через *«взаимодействия, через встречу с другими»* (1927/2011, с. 154) формируются наши восприятие, опыт и смысл. Если мы удерживаем целостность *«постоянно в поле зрения... феномены проявляют себя»* (1927/2011, с. 66). Гештальт-терапевтам важно осознавать это различие, поскольку оно часто является источником путаницы в выборе терапевтической позиции.

Хайдеггер говорит о *заброшенности* [Geworfenheit] и *бытии-с* [Mitsein]. Оба понятия указывают на то, что раскрытие бытия, по Хайдеггеру, носит эпохальный или исторический характер и, таким образом, в каком-то смысле оно всегда уже интересубъективно. Оно не возникает в результате *встречи* [encounter] (или интересубъективной встречи), а уже существует априорно по отношению к ней — и сама *встреча* становится его проявлением. По Хайдеггеру, мы встречаем Других в мире нашей повседневной жизни. Точнее, *«мы встречаем других в мирской ситуации, и наш способ быть вместе и понимать друг друга со-определяется текущей ситуацией»* (Gurwitsch, 1979, сс. 35–36, 95, 106). Хайдеггер

склоняется к априорной связанности, которая через проживаемый опыт определяет, кем мы являемся и кем становимся, если аутентично погружаемся в эту встречу.

С учетом этого, на чем мы, терапевты, должны сосредотачиваться — на «я» и «ты», на селф или на другом? Или нам следует обращаться к мирской ситуации, которая уже существует внутри встречи — и, следовательно, к нашему разделяемому миру (или тому, что некоторые гештальт-терапевты называют «между»)? Можно ли вообще отделить «я» от «ты»? Это напоминает нам о дефисе в «организм-среда» в гештальт-теории поля, о том, что целое отличается от суммы частей, и что гештальт всегда опирался на реляционный фундамент.

Хайдеггер отвергает отделение человеческого существования от субъекта как стороннего наблюдателя, подчеркивая, что они неразделимы. Dasein⁹, таким образом, объясняет обычное повседневное существование (Heidegger, 1927, с. 38), а *бытие-в-мире* [In-der-Welt-sein] понимается как укорененность и неразрывная связь с миром. В «Бытии и времени» (1927) он развивает эту мысль: смысл достигается не через отстранение от своего естественного мира посредством заключения его в скобки при рефлексии об опыте в нем, а через погружение в мир. Иными словами, мы должны действительно переживать вещи, чтобы вывести из них смысл.

Именно здесь находится его отправная точка¹⁰. С этой позиции Хайдеггер отвергает метод феноменологической редукции Гуссерля и его представление о трансцендентальном эго (Horrigan-Kelly, Millar & Dowling, 2016). С точки зрения Хайдеггера, именно в контексте «наше бытие — это бытие-в-мире» происходит интерсубъективность, где «субъект никогда не дан без мира и без других» (Zahavi, 2001, с. 124).

Таким образом, мы не изучаем свои действия путем заключения мира в скобки, а придаем им смысл, обращаясь к нашим контекстуальным связям в мире.

Полное и подлинное погружение в опыт: бытие есть мир

Все это привело Хайдеггера к тому, чтобы «переосмыслить сам метод феноменологии», где, как уже упоминалось, его основной жест заключается в «отказе от заключения мира в скобки» (Lewis, Stahler, 2010, с. 69) в стремлении к более полному опыту жизни, включая нашу «естественную установку» (Lewis, Stahler, 2010, с. 72). Это достигается через подлинное *бытие-в-мире*. В отличие от Гуссерля, Хайдеггер определяет «мир» как контекст, который делает возможным появление отдельной вещи как таковой. Таким образом, бытие есть мир, и некоторые его аспекты остаются для нас скрытыми, по сути, загадочными.

В крайней точке позиции Хайдеггера находится идея о том, что «я существую в мире прежде всего как существо этого мира, из которого мне не так просто себя извлечь»

⁹ В текстах Хайдеггера *дэзайн* (Dasein — нем.) часто считается непереводаемым, используется транслитерация. Известные варианты перевода: «вот-бытие», «здесь-бытие», «се-бытие», «существование здесь», «присутствие», «бытие присутствия», реже — «сиюбытность». Близкие по смыслу философские понятия в русском языке — «существование», «экзистенция». Трактуются как сокровенная способность человека и быть, и относиться к своему бытию, и как-то обходиться с ним. *Дэзайн* — «сущее, бытие которого сейчас о самом этом бытии». — примеч. пер.

¹⁰ Гадамер разъясняет нам ее и различие с Гуссерлем: «Проецирующее себя на свою способность бытия человеческое существование [Dasein] всегда является уже «бывшим». В этом — смысл экзистенциала заброшенности. Факт, что любое свободное самоотношение к собственному бытию не может выйти из рамок фактичности этого бытия, — данный факт есть соль герменевтики фактичности и ее противоположности трансцендентальному исследованию конституции в гуссерлевской феноменологии. Человеческому существованию непреодолимо предшествует то, что делает возможным и ограничивает все его проектирование». Цит. по: Гадамер Х.-Г. Истина и метод: Основы филос. герменевтики: Пер. с нем./Общ. ред. и вступ. ст. Б. Н. Бессонова. — М.: Прогресс, 1988.

(Thompson, 2005, с. 9), что перекликается с концепцией гештальт-терапии «организм-среда». Это поднимает вопрос о том, требует ли решение традиционной проблемы «другого сознания»¹¹ акцента на различии между «Я» и «Другим» или, напротив, устранения этого различия (Zahavi, 2001, 2012; Zahavi & Salice, 2017).

Однако устранение различий предполагает конфлюэнцию. Это также подразумевает, что мы мало влияем на «мир». Что тогда можно сказать о таких концепциях, как автономия, индивидуация, рост? Означает ли это, что «я» — просто выражение «мира»? Позволять себе заблудиться в глубинах морей наших клиентов, полностью погружаться в ситуативный опыт — это более чем допустимо, но важно также возвращаться на твердую землю. В интересной статье о конфлюэнции Филиппсон рассматривает этот вопрос. Он пишет: *«Единственный неконфлюэнтный способ сделать это — позволить движение между функциями ид, эго и персоналити, что, парадоксальным образом, предполагает конфлюэнцию на каждом шаге... Чтобы избежать конфлюэнции с клиентом, я должен уметь перемещаться между тремя типами конфлюэнции, принадлежащим функциям селф... Каждый из них важен в определенные моменты терапии, но самое важное — это доступность всех трех. В противном случае я застреваю в конфлюэнции ид, не присутствуя как Другой для клиента... Именно во встрече этих трех видов слияния мы можем быть неслиянными!»* (Philippson, 2021, с. 4).

Если мы наивно принимаем идеи Хайдеггера или полностью погружаемся в реляционную позицию *бытия-с*, забывая о нашем уникальном субъективном опыте и фоне, то мы рискуем прийти к конфлюэнции и снижению спонтанности и работать по инерции. Это кажется несовместимым с гештальт-концепцией творческого приспособления. Это грозит размыванием различий и уменьшением чувства ответственности за свои действия и выборы. Гештальт-терапия ясно утверждает, что контакт с жизненным миром на границе между селф и Другим предоставляет нам бесконечные возможности для изменения себя и нашего «мира». В противном случае, какова была бы цель терапии, если не в достижении какой-то степени изменения или влияния на мир, частью которого мы являемся? Даже если это не обязательно изменение ситуации или условия, это может быть изменение в переживании и восприятии ситуации или условий.

Продолжение феноменологии: тело, воплощение и контакт

Феноменология не остановилась на Гуссерле и Хайдеггере. Она развивалась в работах Мориса Мерло-Понти, Жана-Поля Сартра и Симоны де Бовуар, которые подчеркивали роль тела в человеческом опыте. Это было связано и с возникновением экспериментальной психологии, сосредоточенной на ощущениях. В то же время Макс Рейнхардт акцентировал внимание на невербальном поведении, экспрессионисты экспериментировали с театром, а Морено основал психодраму — все это оказало влияние на идеи Фрица Перлза.

В этот период философия, психология и другие направления мысли и практики породили экзистенциальную форму феноменологии, которая подчеркивала роль внимания, восприятия и тела в феноменальном поле. Мерло-Понти был первым, кто заговорил о *воплощенном* [embodied] селф, включая опыт, пространственность и подвижность тела (Smith,

¹¹ Проблема «другого сознания» (other minds problem) была впервые четко сформулирована в философской традиции британским эмпириком Джоном Локком в XVII веке. Локк поднял вопрос о том, как мы можем быть уверены, что у других людей есть сознание, подобное нашему, если мы не имеем непосредственного доступа к их внутреннему опыту. В философии эта проблема рассматривается с разных позиций: аргумент от аналогии предполагает, что мы судим о сознании других по сходству их поведения с нашим собственным опытом; феноменологи, такие как Э. Гуссерль и М. Мерло-Понти, подчеркивали роль интерсубъективности и эмпатии; функционалистский подход фокусируется на поведении и обработке информации. Современные нейронаучные исследования стремятся изучать сознание через анализ мозговой активности, но проблема остается открытой, объединяя философские, научные и этические аспекты. — примеч. ред.

2018). Он пишет: *«Если, размышляя над сущностью субъективности, я нахожу, что она связана с сущностью тела и сущностью мира, это значит, что... субъект, каковым я являюсь, если взять его конкретно, неотделим от этого самого тела и этого самого мира»* (Merleau-Ponty, 1945, с. 408)¹².

Следовательно, нет четкого разделения между телом и разумом. Скорее, существует *«единство поведения, которое выражает интенциональность и значение этого поведения в определенной ситуации»* (Merleau-Ponty, 1964). Как отмечают Галлахер и Захави в обсуждении работ Мерло-Понти, тело характеризуется *«как субъект, как переживающий, как агент»*, при этом оно также *«структурирует наш опыт»* (Gallagher, Zahavi, 2008).

Гештальт-терапия интегрирует размышления о теле, чувствах, эстетике ситуации и том, как это встроено в терапию и не может быть отделено от нее. Концепция *«воплощенности»* [embodiment] была развита несколькими авторами, включая Джеймса Кепнера и Руэлла Франк. Мы переживаем наш мир через наши чувства, через наше тело. Мы ощущаем наши «границы», то, кем мы являемся, как мы тянемся и приближаемся к другим, через наше тело.

Руэлла Франк пишет, что *«селф является текучим и реляционным... Один человек настраивается на другого, вместе с другим, и они создают целостный опыт»*. Она описывает селф не как вещь, существующую независимо от другого, и не как нечто, что существует a priori (до) отношений. Селф — это процесс, возникающий через контактные переживания творчества и приспособления (2003, с. 182). Франк предлагает шесть фундаментальных движений, которые она описывает как «движение селф»: уступать; отталкивать; тянуться к; хватать; притягивать к; отпускать. Миллер в разговоре с Франк описывает эти движения как *«силовое поле контакта, из которого возникает кинестетическое резонирующее чувство селф»* (Frank, 2016).

Это связано с экзистенциальными идеями Габриэля Марселя о том, что «Я» определяет себя через контакт с другими, и напоминает концепцию Мартина Бубера об отношениях «Я-Ты». Это развивает хайдеггеровское *«бытие-с»* в направлении *«бытия-с заботой о других»*. Для Бубера бытие также по своей сути двояко: не существует «Я» без «Ты» или «Оно». *«Центральной концепцией гештальт-терапии является селф как система контактов. Здесь селф в среднем режиме, как активном, так и пассивном, согласуется с пониманием Бубера»* (Wulf, 1996).

На практике это означает, что *«в процессуально-ориентированной терапии мы, терапевты, исследуем процессы приспособления и анализа того, как наши клиенты переживают себя в реляционном поле»* (Frank, 2003, с. 182).

Выбор феноменологической позиции в гештальт-терапии и исследовании

Как это соотносится с практикой? Как терапевты, склоняемся ли мы больше к *интерперсональной* позиции, считая отправной точкой субъективное восприятие как переживание жизненного мира с индивидуальной, субъективной точки зрения? Или же мы настроены *интеракционно*, обращая больше внимание на то, что уже существует в реляционном поле и проявляется через встречу? На что мы опираемся, решая, что должно произойти дальше? Как мы видели выше, внутри одной и той же ветви феноменологии существует полярность (или даже многополярность!) позиций, в рамках которых мы можем реагировать и делать интервенции.

¹² Если, размышляя над сущностью субъективности, я нахожу, что она связана с сущностью тела и сущностью мира, это значит, что мое существование в качестве субъективности составляет единое целое с моим существованием в виде тела и с существованием мира и что, в конце концов, субъект, каковым я являюсь, если взять его конкретно, неотделим от этого самого тела и этого самого мира. (Цит.по: Мерло-Понти Морис. Феноменология восприятия. Пер. с фр. под ред. И. Вдовиной, С. Фокина. — СПб.: Ювента, Наука, 1999, 608 с.) — примеч. пер.

Феноменология «*претерпела радикальные трансформации*» после публикации первых работ Гуссерля, и сегодня мы признаем, что развитие феноменологической философии радикально преобразило все это направление и преодолело представление о замкнутой монаде и чисто индивидуалистическую позицию (Zahavi, 2019, с. 35). Учитывая это, мы избежим небрежного использования специфических терминов в гештальт-подходе и обеспечим их укорененность в породивших их философских аргументах с точки зрения духа времени, авторства и содержания, а также терапевтических задач в конкретной ситуации.

«Уделяя больше внимания ценностям, лежащим в основе психотерапевтической теории, и критически анализируя философские предпосылки, на которых базируется наша теория, мы могли бы обогатить наши методы и практику и развивать их», относясь более серьезно к более широкому полю, частью которого мы являемся (Evans, 2007, с. 191). На данный момент гештальт-подход содержит это сложное продуктивное разнообразие. Различные позиции, которые могут занимать терапевты, имеют корни в прошлом и, что интересно, прослеживаются в том, как Перлз, Хефферлайн и Гудман писали «Гештальт-терапию». И возможно, это косвенно способствовало дальнейшему развитию разницы взглядов и позиций внутри глобального гештальт-сообщества. Они заложены в нашей истории и закреплены в нашем основополагающем тексте. Джордж Воллантс указывает: *«К сожалению, теория гештальт-подхода допускает двоякое прочтение: в частности, интерперсональную и интеракционную интерпретации. В первой части теоретического описания авторы опираются на интеракционное, реляционное и ситуационное видение, тогда как во второй части, особенно в XIV и XV главах, выступают в пользу интрапсихического, моноперсонального и деконтекстуализированного подхода»*, — и вторая позиция *«существенно отклоняется от определения ситуации через интеракции»* (2012, с. xii).

Хотя Воллантс считает это «прискорбным», поскольку на концептуально-философском уровне обе позиции уникальны и не взаимозаменяемы, мы призываем вас в этой статье оставаться открытыми идее существования различных возможных точек зрения, к которым можно прибегать в работе с клиентом. В практической терапевтической работе полезно учитывать богатый вклад философов-феноменологов. Несмотря на то, что философы бурно спорят, твердо придерживаясь одной или другой уникальной позиции, гештальт-терапевты обладают свободой перемещаться между разными позициями в ответ на возникающие терапевтические ситуации — при условии, что выбор всегда основан на четком понимании и оценке различных концептуальных рамок, предложенных Гуссерлем, Хайдеггером и их последователями.

«Двоякое прочтение» PNG также может быть живым выражением диалога и параллельного развития, характерных для того времени, когда была написана книга. Как отмечает Додд, невозможно изучать феноменологию, *«не рассматривая ее иногда через призму последующей истории, как мировой, так и индивидуальной, судеб тех, кто пережил войну»*, включая, например, Гуссерля с его еврейским происхождением и Хайдеггера, признавшего Гитлера «Dasein Германии» (2019). Поздние работы Гуссерля написаны под влиянием социально-политических реалий, пережитых им во время войны, и были формой ответа на идеологические постулаты, имеющие в основе, среди прочего, и влияние идей Хайдеггера. Последний так и не извинился за поддержку нацистов, а его «Черные тетради» отражают радикально антисемитскую позицию, заставляя серьезно усомниться в том, имеет ли философское понятие *бытие-с* что-то общее с заботой в отношениях между одним человеческим существом и другим. Левинас и Бубер тоже откликаются на позицию Хайдеггера в своих работах, причем Левинас сожалеет о своем энтузиазме по отношению к Хайдеггеру в ранние годы (Steinfels, 1995). Последствия войны также повлияли на развитие гештальт-теории и, возможно, на то, какие аспекты феноменологии были интегрированы, ассимилированы или же отброшены и отвергнуты за эти годы.

Гуссерль, несомненно, предоставил нам четкий метод прослеживания intersубъективного опыта в форме разворачивающихся процессов, где *«редукция этих процессов служит для распутывания и изучения сложного intersубъективного жизненного мира в попытке*

определить, что именно другой вносит в него» (Lewis, Stahler, 2010, с. 53). Это дает нам возможность выделить, в каком-то смысле, из наших переживаний то, что «другой» вносит в совместное взаимодействие, в то же время оставаясь частью этого опыта.

Гуссерль предложил возможности, которые мы используем и сегодня. Одна из них — феноменологическая позиция творческого безразличия. Она позволяет нам проводить текущую оценку и диагностику, оставаясь включенными в терапевтические отношения при работе с клиентами на контактной границе. В некотором смысле, это дает возможность дистанцироваться, оставаясь при этом полностью внутри процесса и *встречи*, будучи их частью.

Многие авторы в гештальте писали о том, как можно применять феноменологический подход к терапевтическому взаимодействию, «сохраняя недифференцированную установку» и оставляя таким образом пространство для возможного проявления фигур (Манн, 2010, с. 61), и об активном любопытстве при использовании «эпохе», когда предубеждения допущения откладываются в сторону («закрываются в скобки»), а совместное присутствие сохраняется (Joyce, Sills 2001, с. 16; Clarkson, 2004, с. 15). Однако примечательно, что Манн в одной из последующих глав занимает иную позицию, а Джойс и Силлс в последующих изданиях своей книги меняют текст о следовании принципу «заклучения в скобки», склоняясь к позиции, которая больше похожа на простое бытие и относит к более поздним феноменологическим концепциям. Все это напоминает нам о необходимости оставаться осознанными в том, что касается фона, на котором проявляются фигуры и феномены.

Иными словами, нужно обращать внимание на поле, из которого возникает терапевтическая *встреча*¹³. Как пишет Смит, «мы исследуем наше собственное существование в актуализации Dasein» простого бытия через опыт проживания практических действий, в которых феноменология раскрывает нашу ситуацию в контексте и в *бытии-с-другими* (Smith, 2018). Это напоминает нам, что терапевтический опыт — это постоянное открытие селф и мира.

Еще один пример разницы позиций, который могут рассматривать терапевты, возникает при изучении работ Эммануэля Левинаса и Мартина Бубера. Несмотря на очень важные различия, и Левинас, и Бубер ценят позицию «лицом к лицу», поддерживая опыт *бытия-с-другим*.

По сути, Левинас рассматривает эту позицию в вертикальной перспективе, которая влечет за собой иные этические принципы и ответственность, а Бубер — в горизонтальной, признавая, что и «Я», и «Ты» обладают отдельным селф, совместно существуя в этой *встрече*. В *бытии-с-Я* и «Ты» не теряются во *встрече*. Хотя гештальт-терапия чаще склоняется к позиции Бубера, теория Левинаса также предлагает идеи для нашей практики, особенно в отношении этической ответственности. Нельзя игнорировать тот факт, что в конечном итоге, хотя мы и являемся двумя людьми, сидящими лицом к лицу, суть этой *встречи* заключается в том, что один встречает другого как *клиента*, а другой как *терапевта*. Один предоставляет пространство, а другой может отдохнуть и поработать в этом пространстве; один платит, а другой зарабатывает на жизнь на этой сессии, что явно придает их отношениям «вертикальный» характер.

Идеи, предложенные Бубером и Левинасом, поддерживают рефлексивный подход к оценке, анализу и диагностике с реляционной позиции «Я-Оно», которая временами может переживаться как вертикальная и требует размышлений о том, кто несет ответственность в этой *встрече*. Отношение «Я-Оно» позволяет структурировать будущие отношения, определить рамки опыта и создать терапевтическое пространство. Оно способствует установлению границ и поддерживает проявление функций персоналити, которые должны выйти на передний план в опыте клиента и терапевта.

¹³Encounter — термин, введенный в обиход психотерапии много лет назад Я. Морено, К. Роджерсом, У. Шутцем. В целом, «encounter» в психотерапии — это трансформативный опыт, который может привести к глубоким личностным изменениям и исцелению. — примеч. пер.

Ясность природы этих взаимоотношений приглашает к позиции, открытой к полю и тому, что проявляется или становится фигурой во время этой оформленной и «обрамленной» *встречи*, сохраняющей возможности для значимого и глубокого опыта погружения, моментов «Я-Ты» и контакта. Она также поддерживает позицию, равно открытую как интуиции, так и интенциональности (Marion, 2002) терапевтического процесса, внимательную к постоянной диагностике внешнего и внутреннего, содержания и процесса (Roubal, Francesetti & Gecele, 2017).

Очевидно, что наше понимание феноменологии также включает в себя множество точек зрения, которые терапевт может держать открытыми в одном и том же времени и пространстве. Возможно, мы могли бы рассматривать *плодородную пустоту* [fertile void] и *нулевую точку* [zero point] как способ осмысления нашего феноменологического опыта, и это дало бы нам возможность выбирать разные позиции для интервенций.

Они могут служить якорем, когда мы открываемся сложным глубинам друг друга в процессе терапии — в моменты, когда происходит та самая *встреча*, когда проживаются состояния взаимного, обостренного и насыщенного контакта. Это поддерживает нас распознавать и осознавать конфлюэнцию, когда она возникает, и вновь обнаруживать свой селф, терапевтический или клиентский в момент *встречи*.

Как бы легко ни было потеряться друг в друге, раствориться в океанах друг друга, ощущать единство в боли и красоте, страдании и радости, чувствовать, что мы зеркала и отражения друг друга, нам нужно помнить, что в конечном итоге есть «я» и есть «ты», один из нас — терапевт, а другой — клиент, один оказывает, а другой получает услугу, независимо от того, насколько общими порой кажутся наши переживания. Как пишет Мэрион Янг (1997), необходимо всегда признавать уникальность и инаковость другого. Похожую мысль выдвигают Гилберт и Эванс, утверждая, что и глубокая вовлеченность — «подлинная встреча», и более объективная, рефлексивная позиция являются ключевыми компонентами эффективной терапии. Именно внимательное удерживание обоих полюсов усиливает терапевтический эффект (Gilberts & Evans, 2000, с. 18).

Таким образом, эта статья предлагает позицию, которая охватывает всю сложность феноменологии и использует ее для обогащения и уточнения интервенций (в терапии или исследовании) в каждом моменте. Мы рассматриваем такой подход как более целостный и лучше согласующийся с теорией и практикой гештальт-терапии. Пренебречь им значило бы надеть шоры на наш опыт — как терапевтов, так и личностей. Возможность сливаться с другим и «терять себя», погружаясь в переживание, вместе со способностью отступить и сохранить чувство индивидуальности — включая субъективную точку зрения, основанную на мышлении, анализе и точности, подкрепленную ясной концептуальной основой, чувством «я», — и, следовательно, способность переходить от единения к отдельности, является ключевой для терапевтической работы. Это поддерживает как терапевтический контакт, так и непрерывную оценку и диагностику возникающего поля, позволяя учитывать потенциал обеих позиций и находить следующий шаг на карте терапевтического процесса, адаптированной к нуждам конкретного клиента в конкретной ситуации (Roubal, Francesetti & Gecele, 2017).

Такие нюансы, различные позиции непрерывный диалог в гештальт-сообществе раскрывают красоту гештальта. Как отмечает Йонтеф, «*гештальт-терапия подвергается упрощению, когда ее определяют так, что приравнивают к определенному стилю... Конечно, гештальт-терапия — это общая философия и методология, которая применяется в большом разнообразии модальностей и условий*» (1988, с. 19). Он задается вопросом: «*Как можно свести гештальт-терапию к одному из ее стилей?*» (там же, с. 20). Пятруска Кларксон (2004) поэтично подытоживает: «*Гештальт признает потребность живого существа создавать дисбаланс, стремиться к эволюционным или творческим изменениям, и признает деятельность по разрушению структуры как необходимую часть творческого приспособления или творческой трансформации. То же должно применяться и к нашей теории*» (Woldt & Ingersoll, 1991).

Люди, тренинги и теория гештальта всегда будут проходить через циклы. В этом наше спасение и путь к творческому перерождению вновь, и вновь, и вновь (1996). Ирвин Польстер также отмечает: *«Я думаю, что каждое поколение имеет собственный взгляд на свои проблемы. Как только вы думаете, что решили старую проблему, появляется новая, и наша задача — оставаться в курсе того, что действительно важно»* (Yalom & Wyatt, 2004). Продолжение этого диалога важно и целительно до тех пор, пока основные принципы гештальт-терапии остаются ясными и глубоко укорененными в богатом и сложном фонде мудрости, который нам передали феноменологи и гештальт-предшественники.

Приложение: феноменология как неотъемлемая часть гештальт-терапии

Приведенный ниже список, основанный на работах Майкла Льюиса и Тани Стелер (2010), является предварительным и очень упрощенным обзором, который прослеживает основные темы, связанные с феноменологией разных периодов. Каждая из представленных тем обычно ассоциируется с конкретными философами, но не ограничивается их идеями. Также эти концепции можно проследить в литературе по гештальт-терапии за последние десятилетия. Мы пытаемся упростить понимание развития феноменологической традиции и ее применения:

- ❖ редукция к сознанию; бытие, направленность, интенциональность, актуализация, жизненный мир, интерсубъективность, время и темпоральность (Гуссерль — концепции, представленные в лекциях и публикациях с 1900-х по 1930-е годы)
- ❖ диалог, «Я-Оно» и горизонтальное «Я-Ты» (Бубер — основное произведение эссе «Я и Ты», 1923 г.)
- ❖ редукция к Dasein — опыт бытия; подлинность, существование, бытие-в-мире и темпоральность (Хайдеггер — основное произведение «Бытие и время», 1927 г.)
- ❖ феноменология и эмпирические науки, интенциональность и экзистенциализм (Сартр — изначально вдохновлен Бергсоном, «Время и свобода воли» (1889); основное произведение «Бытие и ничто», 1943 г.)
- ❖ телесность [corporeality] и живое тело, социальные и языковые контексты, присутствие, здесь-и-сейчас, двусмысленность (Мерло-Понти, основные тексты 1940–1950-х гг.)
- ❖ «вертикаль» «Я» и другого, ответственность, этика Другого (Левинас, основное произведение «Тотальность и Бесконечность», 1961 г.)
- ❖ текстуальность, присутствие и отсутствие, деконструкция опыта, парадокс самоприсутствия как «открытости» и как «неисчерпаемости» (Деррида, основные тексты 1960–1990-х гг.)
- ❖ искусство, эстетика, религия и откровение; укоренение интенциональности в аффективности (Анри, основные тексты 1960–2000 гг.)
- ❖ редукция к «данности» — феномены проявляются безусловно и раскрываются сами по себе, по собственной инициативе; предать себя «дару», проявленности; феномены показываются в той мере, в которой соотносятся интуиция и интенциональность (Марион, основные тексты 1990-х гг. по настоящее время)

Все вышеперечисленные темы разбросаны в текстах и дискурсах гештальт-терапии. Иногда они сопровождаются детальными объяснениями, а иногда используются более свободно. Этот список предлагает ссылки философов и тексты, к которым можно обратиться для получения дополнительной информации по философской перспективе. Многие из этих концепций остаются неотъемлемой частью концептуальной основы, на которую опираются современные гештальт-терапевты, подтверждая тем самым, что гештальт — это «прикладная феноменология», живая и динамичная! В гештальт-терапии с течением времени снова и снова происходят такие же богатые дебаты и критика, как в философии.

Библиография

- Barber, P. (2023) Honouring the Soul of Gestalt — a Professional Wake-up Call? *Gestalt Today Malta*, 5, pp. 8–30, <https://www.eapti-gptim.com/eapti-gptim-journal>
- Beisser, A. (1970) *The Paradoxical Theory of Change*. In Fagan, J. and Shepherd, I. L. (Eds.) *Gestalt Therapy Now*. New York: Harper & Row.
- Beyer, C. (2022). 'Edmund Husserl', *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter Edition), Edward N. Zalta & Uri Nodelman (eds.) <https://plato.stanford.edu/archives/win2022/entries/husserl/>
- Bloom, D. (2020). Archimedes' Lever. *Psychotherapie-Wissenschaft*. 10(1), 28–35, <https://doi.org/10.30820/1664-9583-2020-1-28>
- Bloom, D. (2019). Gestalt therapy and phenomenology: When parallel lines intersect. In Brownell, P. (2nd ed) *Handbook for Theory, Research and Practice in Gestalt Therapy*. Cambridge Scholars Publishing.
- Clancy M. (2013). Is reflexivity the key to minimising problems of interpretation in phenomenological research? *Nurse Researcher*, 20, 12–16.
- Clarkson, P. (1996). The Beginning of Gestalt. *The Gestalt Journal*, 2(2) <http://www.Gestalt.org/clarkson/>
- Clarkson, P. (2004). *Gestalt Counselling in Action*. 3rd. London: Sage.
- Evans, K. (2007). Living in the 21st Century: a Gestalt Therapist's Search for a New Paradigm. *Gestalt Review*, 11(3), 190–203, <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.11.3.0190>
- Frambach, L. (2003). The Weighty World of Nothingness: Salomo Friedlaender's 'Creative Indifference'. In Spagnuolo Lobb, Margherita and Nancy Amendt-Lyon (eds.): *Creative License. The Art of Gestalt Therapy*. Vienna: Springer-Verlag.
- Frank, R. (2003). *Embodying Creativity; Developing Experience. The therapy process and its developmental foundation*. In Amendt-Lyon, N. (eds.) *Creative License: The art of Gestalt therapy*. Springer.
- Frank, R. (2016) *Self in Motion*. In Robine, J.M. (ed.) *Self: A Polyphony of Contemporary Gestalt Therapists*. L'exprimerie <https://somaticstudies.com/wp-content/uploads/2016/02/Ruella-Frank-Chapter-Self-in-Motion-Self-Jean-Marie-Robine.pdf>
- From, I. & Miller, M. V. (1994). Introduction. In Perls, F. S., Hefferline, R. & Goodman, P. (1994). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. The Gestalt Journal Press.
- Gallagher, S. & Zahavi, D. (2008) *The Phenomenological Mind: An Introduction to Philosophy of Mind and Cognitive Science*. New York, NY: Routledge.
- Gilbert, M. & Evans, K. (2000). *Psychotherapy Supervision: An integrative relational approach to psychotherapy supervision*. Open University Press.
- Greenberg, L. & Brownell, P. (2015). *Validating Gestalt: An interview with Leslie Greenberg*. In Mistler, B. J., & Brownell, P. (eds.) *Global Perspectives on Research, Theory, and Practice: A Decade of Gestalt!* Cambridge Scholars Publishing.
- GTI. (2022). *Gestalt Therapy International*. <https://gti.today/index.html> • Gurwitsch, A. (1979). *Human Encounters in the Social World*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Heidegger, M. (1927/2011). *Being and Time* (Macquarrie J., Robinson E., Trans.). New York, NY: Harper & Row.
- Horrigan-Kelly, M., Millar, M. & Dowling, M. (2016). Understanding the Key Tenets of Heidegger's Philosophy for Interpretive Phenomenological Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 15(1). <https://doi.org/10.1177/1609406916680634>
- Husserl, E. (1931; trans.1960). *Cartesian Meditations*. Dorion Cairns, trans. The Hague: Martinus Nijhoff. <https://ia600500.us.archive.org/15/items/CartesianMeditations/12813080-husserl-cartesian-meditations.pdf>
- Husserl, E. (1936). *The crisis of European sciences and transcendental phenomenology : an introduction to phenomenological philosophy*. Translated by Carr D. (1970) Northwestern University Press.
- Joyce, P. & Sills, C. (2001). *Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lewis, M. & Staehler, T. (2010) *Phenomenology: An Introduction*. Continuum International Publishing Books.
- Mann, D. (2010). *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203845912>.
- Marion, J. L. (2002). *Being Given: Toward a Phenomenology of Givenness*. Translated by Jeffrey L. Kosky. Stanford: Stanford University Press. ISBN 0-8047-3410-0.
- Marion Young, I. (1997). *Assymmetrical Reciprocity. On Moral Respect, Wonder, and Enlarged Thought*. *Constellations*, 3(3), 346.
- McIntyre, R. (2012) *We-Subjectivity: Husserl on Community and Communal Constitution*. California State University. In Fircke, C. & Føllesdal, D. (Eds.) *Intersubjectivity and Objectivity in Adam Smith and Edmund Husserl*. Frankfurt: Ontos Verlag.

- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phenomenology of Perception*, Trans. Landes., D. A., Routledge. Prior translation, 2012 & 1996, *Phenomenology of Perception*, Trans. Colin Smith. from the French original of 1945.
- Merleau-Ponty, M. (1964). *Signs*. Transl. ed McCleary. R. C. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Mertens, K. (2019). *Husserl's Phenomenology of the Monad: Remarks on Husserl's Confrontation with Leibniz*. Husserl: German Perspectives, John J. Drummond, J. & Höffe, O. (Eds.), New York, USA: Fordham University Press. <https://doi.org/10.1515/9780823284481-011>
- Perls, F. S., Hefferline, R. & Goodman, P. (1994) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. The Gestalt Journal Press • Philippon, P. (2002). A Gestalt Therapy Approach to Transference. *British Gestalt Journal*, 11(1), 16–20.
- Philippon, P. (2021). Confluence and Self. *Topics in Gestalt Therapy*. https://www.academia.edu/50072382/Confluence_and_Self
- Polster, E., Yalom & Wyatt (2004). Interview: Erving Polster on Gestalt Therapy. <https://www.psychotherapy.net/interview/erving-polster#section-learning-from-fritz-perls> • Robine, J-M. (2003). Intentionality, In *Flesh and Blood*. *International Gestalt Journal*, 26(2), 25–36.
- Roubal, J., Francesetti, G. & Gecele, M. (2017) Aesthetic Diagnosis in Gestalt Therapy. *Behavioral Sciences*. 7. 70. 10.3390/bs7040070.
- Smith, A.D. (2008). Husserl and externalism. *Synthese*. 160(3), 313–333.
- Smith, J. A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis. Theory, method and research*. Los Angeles, CA: Sage.
- Smith, D. W. (2018). Phenomenology. *The Stanford Encyclopaedia of Philosophy*. Edward N. Zalta (ed.) <https://plato.stanford.edu/entries/phenomenology>
- Spagnuolo Lobb, M. (2023). The construct of Aesthetic Relational Knowing: a scale to describe the perceptive capacity of psychotherapists in therapeutic situations. *Gestalt Theory*, 45, 139–152.
- Spagnuolo Lobb, M. (2016). *Psychotherapy in Post Modern Society (Part 1)*. *Gestalt Today Malta*, 1, 97-114 https://www.eapti-gptim.com/_files/ugd/3e745d_1e7a223372b34abaae3abe85ecf4cecd.pdf
- Spagnuolo Lobb, M. (2018). *Psychotherapy in Post Modern Society (Part 2)*. *Gestalt Today Malta*, 2, 45-55 https://www.eapti-gptim.com/_files/ugd/3e745d_1e10322514534629adce55a00b7346f1.pdf
- Steinfels, P. (1995). Emmanuel Levinas, 90, French Ethical Philosopher. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/1995/12/27/world/emmanuel-levinas-90-french-ethical-philosopher.html>
- Strasser, S. (1975). *Grundgedanken der Sozialontologie Edmund Husserls*. *Zeitschrift für Philosophische Forschung*, 29(1), 3-33 [Trans. Zabel, G., *Basic Concepts of Edmund Husserl's Social Ontology* http://www.faculty.umb.edu/gary_zabel/Website/My%20Writings/STRASSER.pdf
- Stevenson, H. (2004). *Paradox: A Gestalt Theory of Change*. https://www.clevelandconsultinggroup.com/pdfs/paradoxical_theory_of_change_iii.pdf
- Thompson, M. G. (2005). *Phenomenology of Intersubjectivity: A Historical Overview of The Concept And Its Clinical Implications*. <https://www.academia.edu/6530391/>
- White, C. (2008). *Beyond transference Towards a psychotherapy for the 21st century*. https://www.researchgate.net/publication/338967039_Beyond_transference_Towards_a_psychotherapy_for_the_21st_century
- Wollants, G. (2012). *Gestalt Therapy: Therapy of the Situation*. Sage.
- Wulf, R. (1996). *The Historical Roots of Gestalt Therapy Theory*. <http://www.Gestalt.org/wulf.htm>
- Yontef, G. (1979). Gestalt therapy: Clinical phenomenology, *Gestalt Journal*, 2(1), 27–45.
- Yontef, G. (1988). Assimilating diagnostic and psychoanalytic perspectives into Gestalt therapy, *Gestalt Journal*, 11(1), 5-32.
- Zahavi, D. (2001). Beyond Empathy: Phenomenological Approaches to Intersubjectivity. *Journal of Consciousness Studies*, 8(5-7), 151–167.
- Zahavi, D. (2019). *Phenomenology: The Basics*. London: Routledge.
- Zahavi, D. (2012). Chapter 16: Intersubjectivity. In Luft, S. & Overgaard, S. (eds.) *Routledge Companion to Phenomenology*. London: Routledge.
- Zahavi, D. & Salice, A. (2017). Phenomenology of the we: Stein, Walther, Gurwitsch. In Kiverstein, J. (Ed.) *The Routledge Handbook of Philosophy of the Social Mind*. London: Routledge

Jean Marie

Robine

Intimacy,
Encounter,
Tenderness

Мне не нравится использовать понятие отношений. Оно слишком широкое и расплывчатое. Конечно, я знаю, что отношения могут быть целебными, но также знаю, что любая психопатология возникает из-за отношений. Поэтому шаг за шагом я пытаюсь исследовать те компоненты терапевтических отношений, которые могли бы сфокусировать наше внимание и способствовать разворачиванию и пониманию того, что же происходит во время этой специфической встречи лицом к лицу. Интимность — интересное понятие, поскольку оно относится как к самому сокровенному в людях, так и к особому виду тесного общения людей. Возможно, встречу можно рассматривать как продолжение нашей парадигмы контакта, когда контакт нарастает и усиливается между двумя людьми. В нашем терапевтическом контексте часто упоминается любовь. Уместно ли это? Как насчет нежности, которая, по-видимому, лучше всего характеризует терапевтическое отношение, не исключающее конфронтации или дистанцирования. Вот несколько направлений, которые стоит развить.

Ключевые слова: отношения, близость, встреча, нежность, любовь, Я-Ты, лицом к лицу, сублимация, формирование реакции, жалость

Жан-Мари Робин, доктор психологии, работает клиническим психологом с 1967 года, гештальт-терапевтом с 1977 года и международным тренером в 35 странах. В прошлом он был директором Французского института гештальт-терапии (1980—2007), соучредителем и президентом Европейской ассоциации гештальт-терапии, действительным членом Европейского колледжа гештальт-терапии, действительным членом Нью-Йоркского института гештальт-терапии, соучредителем и редактором двух французских гештальт-журналов. Он автор множества статей и книг о гештальт-терапии. Его книги «Быть в присутствии Другого» и «Социальные изменения начинаются с двоих» переведены на семь языков. Он также выступил редактором *Self* — сборника работ современных гештальт-терапевтов, в котором приняли участие двадцать ведущих теоретиков и который доступен на французском, английском, испанском, русском, итальянском и португальском языках.

Копирайт: Эта статья является переводом “*Intimacy, Encounter, Tenderness*” автора Jean-Marie Robine, изначально опубликованной в *Gestalt Review*, том 27 (2023): 115–129. © 2023 Penn State University Press.
<https://doi.org/10.5325/gestaltreview.27.2.0115>

Robine, Jean-Marie. (2023). *Intimacy, Encounter, Tenderness*. *Gestalt Review*. 27. 115–129.

Перевод: Э. Кадагидзе, А. Кессених, Т. Ковальчук, Е. Пестерева, И. Шапошникова.

Интимность, встреча, нежность...

Жан-Мари Робин

jm.robine@me.com

С момента появления человечества, по крайней мере, с тех пор, как мы получили письменные свидетельства мыслей и чувств, и независимо от форм эволюции человеческого существования, тема любви и всех ее проявлений занимает особое место. После библейской «Песни песней», стихов Древнего Египта, сказок «Тысячи и одной ночи», «Пира» Платона и поэзии трубадуров и романтиков я не думаю, что наши современные размышления и достижения когда-нибудь положат конец сомнениям, дискуссиям или размышлениям на эту тему.

Витгенштейн (1922) включал любовь в список «ложных слов» [ein falsches Wort] — тех, о которых невозможно с уверенностью сказать, о чем именно идет речь, когда мы их используем. Разве это не касается многих слов, если не всех? Я знаю множество слов, которые мы используем в своем микрокосме, не удостоверившись, что подразумеваем под ними одно и то же. Например, контакт, поле, селф, эстетика. Это относится и к понятиям более узкого значения, таким как интроекция или контактная граница.

Когда я только начинал работать как гештальт-терапевт, одна из моих первых клиенток, спустя два или три года еженедельных сессий, пришла на встречу с подавленным видом, очевидно, находясь в состоянии тревоги, граничащей с паникой. Единственное, что она смогла тогда сказать: *«Мне нужно знать, любите ли вы меня»*. Потрясенный и выбитый из равновесия неожиданностью и настойчивостью ее просьбы, я, справедливо или нет, решил ответить: *«Да, я люблю вас»*. А через мгновение добавил: *«Я люблю вас... не как отец, не как любовник, не как друг, не как брат»*. Ошибся ли я или был прав, дав столь прямой ответ? Ошибся ли я или был прав, добавив уточнения, которые определяли мое чувство через то, чем оно не является?

В 1970–1980-х годах, когда в Европе зарождались новые формы терапии [new therapies], начался мятеж, возглавляемый психоаналитической ортодоксией. Одним из излюбленных аргументов в споре с новыми течениями стала записанная на пленку сессия Карла Роджерса и Глории, где в ответ на слова клиентки: *«Я бы хотела, чтобы вы были моим отцом!»*, он осмелился сказать следующее: *«А вы мне кажетесь очень хорошей дочерью»* (Shostrom, 1965). Эта полемика глубоко запала в мое сознание и, без сомнения, повлияла на меня, когда я отвечал той молодой женщине. Сегодня сложно и представить скандал, который вызвал тот ответ, демонстрировавший, по мнению тогдашних сторонников классического психоанализа, полное отсутствие осознанности, нейтральности и умения управлять контрпереносом [sic]. В то время это считалось основанием для «отлучения» от психотерапевтической школы. Условно говоря: «Если психотерапия работает так, то нам больше не о чем говорить» [sic].

Мне понравилось, как Вирджиния Сатир, известная семейная терапевтка, работающая в гуманистической парадигме, разоблачила путаницу между разными уровнями опыта на одном из своих семинаров. Она любила вступать в физический контакт с клиентами: могла положить руку на плечо, приобнять со спины или использовать другие жесты. Когда психоаналитический терапевт раскритиковал ее за то, что она якобы эротизирует или даже сексуализирует отношения таким образом, она с едкой иронией спросила: *«Сэр, вы знаете разницу между рукой и пенисом?»*

В эпоху, когда психотерапия — и гештальт-терапия в частности — стремится добавить к своему названию уточнение «реляционная», я считаю необходимым исследовать некоторые составляющие этой ситуации «между» двумя людьми в присутствии друг друга. Апелляция к любви, как это часто бывает, мне не подходит. Ни психоаналитическое сведение отношений к переносу, ни нью-эйджевская идеализация, предложенная поп-психологией, ни упрощенная

мистификация, продающаяся в киосках и на тренингах, не помогают мне ни назвать, ни объяснить множество явлений, возникающих в этой ситуации *лицом к лицу*¹⁴ (по Левинасу — примеч. пер.). Поэтому я бы хотел поразмышлять о понятиях, которые, разумеется, отсылают нас к конкретным переживаниям, возможным в терапевтических отношениях: к интимности, нежности и встрече.

ИНТИМНОСТЬ

Интимность — это то, что содержится в глубинах человеческой сущности. Суффикс -imus (intimus — лат.), добавленный к in или intus (внутри), указывает на латыни, что это превосходная степень: наиболее внутренний, самый внутренний или очень внутренний. Когда мы говорим об интимных мыслях, интимных записных книжках, интимных частях тела (называемых так на моем языке, французском, на английском же языке — «приватных частях»), мы говорим об абсолютно личном, о том, что, как правило, скрыто от других или, в любом случае, будет представлено взору лишь немногих. Но «интимный» — это и модальность *бытия-с*, поскольку мы можем сказать и «интимные отношения». Парадоксально ли использовать одно и то же слово для обозначения и опыта внутреннего, опыта, по сути, глубокого уединения, и опыта контакта и большой близости?

Даже в первом значении интимного как «наиболее внутреннего» другой уже ярко присутствует, несмотря на свое отсутствие, ведь человек пытается скрыть свои мысли, записные книжки и половые органы от другого! Можно ли предположить, что само «глубоко внутреннее» порождает необходимость делиться, потребность хотя бы иногда отменить дихотомию внутреннее/внешнее? Становится ли интимность с другим причиной быть в сокровенном, а для сокровенного становится ли она жадной быть оплодотворенным? Быть интимно-близким с другим означает открыть ему/ей доступ к тому, что я считаю своим сокровенным. Таким образом, интимность это и состояние чувств, и межличностное событие. Она относится к частному и публичному, скрытому и открытому, к вопросам внутриспсихическим и отношенческим.

Можно ли назвать терапевтические отношения «интимными»? Несомненно, в том, что называется терапевтическими «отношениями», есть близость и интенсивность. В повседневной жизни интимность — это отношения взаимности, открытости другому и обоюдного доступа к сокровенному друг друга, но ведь речь идет об очень специфической ситуации, где у участников есть специфические функции.

Магда Денес (1982), одна из первых гештальт-терапевток и в то же время экзистенциальный психоаналитик, сочинила маленькую притчу, которая подчеркивает роли каждого из участников:

Однажды вечером свинья и курица терпят кораблекрушение. Они оказываются одни на необитаемом острове, мокрые, голодные и несчастные. Проводят бессонную ночь на холодном ветру и в отчаянии. На рассвете курица встрепенулась и говорит: «Послушайте, давайте сделаем лучшее из того, что можем. Давайте хотя бы позавтракаем. Поедим яичницу с ветчиной». Свинья смотрит на нее, думает некоторое время, выгибает бровь и отвечает: «Но мадам, с вашей стороны это пожертвование, а с моей — жертва».

Такой акцент на специфике позиций героев отрицается некоторыми современными авторами. Они настаивают на взаимности и обоюдной трансформации, идеализируя «Я-Ты» Бубера как золотой стандарт. Возможно, они забыли, что сам Бубер в своем знаменитом

¹⁴ Я намеренно пишу «лицом к лицу» здесь (и в других местах) без дефиса, следуя выбору Курта Мартина (2016), комментатора Левинаса. Он же напоминает нам, что дефис служит для соединения или даже смешивания терминов, противопоставленных друг другу. А согласно замыслу Левинаса, эти слова должны быть строго разграничены (стр. 422–423).

диалоге с Карлом Роджерсом в Энн-Арборе в Мичигане в 1957 году уже предостерегал от этого упрощения:

«Человек приходит к вам за помощью. Существенная разница между вашей и его ролями в этой ситуации очевидна. Это он приходит за помощью к вам. Не вы приходите за помощью к нему. А кроме того, вы можете, в той или иной степени, помогать ему. Он может делать с вами разные вещи, но не помогать вам. Но и это еще не все. Вы видите его, действительно... таким, какой он есть. Он не может, вовсе нет, не может видеть вас... Вы, конечно, очень важный человек для него. Но не тот человек, которого он хочет и готов видеть и знать... Он не заинтересован в вас как в вас. Этого не может быть. Вы заинтересованы, как вы говорите, и это правда, в нем как в личности. Но он не может получать и давать такого рода отстраненное присутствие» (Kirschenbaum, 1989, 49).

И Бубер настаивает:

«Вы неизбежно относитесь к ситуации иначе, чем он. Вы можете сделать что-то, чего он не может. Вы не равны и не можете быть. <...> Я вижу, вы имеете в виду пребывание на одном уровне¹⁵, но вы не можете. <...> Я говорю сейчас не о ваших чувствах, а о реальной ситуации» (Kirschenbaum, 1989, 50).

Их диалог был о том, как психотерапия, а следовательно, и экзистенциально-гуманистическая психотерапия в частности, представленная Карлом Роджерсом, может строиться на знаменитой модели «Я-Ты» Бубера. Роджерс заявил, что он твердо верит в этот постулат, и, как это ни парадоксально, именно Бубер умерил его пыл. Позднее диалогическое гештальт-терапевтическое движение, которое особенно развивали Гэри Йонтеф, Ричард Хайкнер и Линн Джейкобс, настаивало на необходимости различать «Я-Ты подход», «Я-Ты момент» и «Я-Ты отношения» (Hycner 1991; Yontef 1993; Hycner & Jacobs 1995; Yontef 1998, 2002, 2021). Но я все еще не хочу включать концепцию «отношения» в ее нынешнем виде в наш теоретический аппарат и теоретизировать на ее основе. Можно согласиться с тем, что отношения действительно обладают терапевтическими свойствами. Но я не могу скрывать тот факт, что и все формы психопатологий также растут из отношений. Когда сторонники этого лозунга ограничиваются только им, не пытаются ли они уклониться от необходимости четко определить, что именно в отношениях может быть ресурсом для развития, а что, в силу своей токсичности, — источником различных психопатологий? Отсюда мой непрекращающийся поиск более точного понимания того, что в отношениях имеет терапевтическое воздействие. Пытаясь пролить свет на этот нерешенный вопрос и проанализировать, насколько уместно квалифицировать как интимное то, что происходит в пространстве-между, учитывая всю несбалансированность терапевтической ситуации, давайте подробнее рассмотрим эту идею «отношений».

Встреча

Когда встреча начинает приобретать установленный характер, она превращается в отношения. Когда встреча становится отношениями, теряется инаковость. Это шокирующее утверждение французского философа Франсуа Жульена (2013, 2016, 2019) находится в центре его последних трудов. Другой больше не является другим, так как он позволил мне себя ассимилировать. *«Встреча потонула — сбежала — под отношениями»*, — пишет он (2019, 33)¹⁶. Встреча требует *разрыва*, и именно этот *разрыв* позволяет *другому* появиться как *другому* и установить контакт. Эмпатия — или включенность — если их можно считать модальностями

¹⁵ Being on the same plane — в одной плоскости, в одном измерении. — примеч. пер.

¹⁶ Все цитаты французских авторов, не имеющие официального перевода на английский, принадлежат мне (Жану-Мари Робину — примеч. пер.).

понимания другого, не могут, таким образом, рассматриваться как модальности контакта, так как они устраняют, конечно, временно, различия и разрыв.

Именно через встречу я могу открыть другого. Во встрече я переживаю непредвиденное, я могу удивляться. Другой может меня даже поразить, я могу потеряться. Потеряться? Означает ли это, что я потерял себя в другом? Или, наоборот, освободился от того, чтобы быть им захваченным? Неужели здесь кроется контраст между отношениями и встречей, поскольку в отношениях что-то мое ассимилируется другим, и что-то из другого ассимилируется мною? Но именно через удивление и потрясение я могу развиваться. Удастся ли нам в наших отношениях испытывать новизну встречи, удивление и потрясение, разрывы и дисбалансы? Однако плодом именно встречи, неожиданной встречи является интимность, отношения же зачастую обходятся без нее. Накопить «знания о» другом — не означает интимность; иметь такой «опыт другого», чтобы не было больше сюрпризов, — не значит быть в интимности, потому что больше нет разрыва, возможно, даже нет истинного присутствия. Есть только власть, поглощение и неразличимость со своего рода хронической слабой включенностью.

Встреча — это шок, столкновение; это насилие, даже если оно мягкое и нежное. Именно потому, что она поддерживает разрыв. Потому что встреча не принадлежит ни одному из нас. И интимность, которую она создает, не является интимностью знания; она может быть интенсивной, неявной и мимолетной. Иногда, в конце сессии, я чувствую слезы на глазах. Дело не в том, что меня расстраивает что-то, что сказал пациент. Или его/ее история, его/ее тема или его/ее страдание, но дело в том, как что-то открылось в нем/ней, и как что-то открылось во мне, что дает нам обоим ощущение, что мы достигли самого сущностного, чаще всего не поддающегося называнию, *intimus*, сокровенного, самого внутреннего, как следует из этимологии. Я, возможно, ничего не сказал о себе в этой встрече, но я тоже чувствую себя затронутым в «самом сокровенном». И мое «самое внутреннее» может существовать только потому, что оно открылось «самому внутреннему» другого. Эта интимность, конечно, мимолетна, метастабильна, и именно это делает ее преображающей. Хроническое, привычное едва ли содержит семена развития.

Этот опыт интимности как совместно переживаемого момента в ситуации, возможно, соответствует тому, что некоторые гештальт-терапевты ошибочно, на мой взгляд, называют «полным контактом». Оригинальная теория говорила о финальном контакте, и финал следовало понимать не как конец последовательности, а как финальность, то есть момент, когда то, что возникло во время преконтакта в терминах направления смысла, может найти свое воплощение, свою конкретизацию в ситуации. Тот момент, когда терапевт и пациент порой падают в объятия друг друга, часто называется «полным контактом», хотя он лишь изредка становится «финальным контактом», поскольку, вероятно, не был тем гештальтом, который возник и постепенно развивался в последовательности. «Момент интимности», таким образом, кажется более подходящим обозначением особенно потому, что помогает не принимать его за опыт финального контакта.

Оригинальная теория гештальт-терапии не часто использует концепцию отношений и не определяет ее. Вся теория основана на концепции контакта, которая не может быть наложена на концепцию отношений или заменена ею. Она соединена с концепцией ситуации, которая создает контекст для разворачивания контакта, и таким образом определяет специфику психотерапии. Современные направления, однако, используют термин «отношения» и злоупотребляют им, не определяя его контуры. Контакт и встреча, безусловно, не синонимы, поскольку «контакт» обозначает любую операцию, выстраивающую связь субъекта с его средой, не важно, люди это или нет. А *встреча* — это еще более узкая форма контакта, поскольку она подразумевает встречу людей *лицом к лицу*, присутствие и взаимное открытие.

Нежность

Разговор о нежности, вероятно, мог бы стать предметом отдельной статьи. Однако мне показалось необходимым, после краткого введения в тему любви перед обсуждением близости и встречи, вернуться к аффективному опыту, лежащему в основе любых связей, какими бы они ни были. Называть «любовью» или «дружбой» ту связь, которая возникает в терапевтических отношениях, мне кажется неуместным, поскольку «любовь» означает не только определенный тип чувства, например, привязанность, но и определенный тип взаимной связи. Так, я бы не назвал любовью чувство, которое один человек может испытывать к другому без взаимности. Именно поэтому я считаю, что нежность — это одно из чувств, которое терапевт может испытывать к своему пациенту, которое я испытываю к своим пациентам, супервизантам или студентам, и для этого мне не требуется взаимность.

Это чувство не статично, это развивающаяся структура, которая может стать осознанно выбранным отношением¹⁷. Это постепенное обнаружение, связанное со способностью все тоньше воспринимать способы, выработанные этим пациентом, чтобы адаптироваться к людям, составлявшим его окружение и создавшим обстоятельства его существования. Теория гештальт-терапии приглашает нас рассматривать проявление любого симптома, любой психопатологии, как творческую адаптацию, как наиболее релевантную конструкцию, которую человек смог разработать в своем взаимодействии со средой в тот момент времени и в часто повторяющихся ситуациях.

В отличие от некоторых терапевтов, которые рассматривали вопрос нежности в терапевтических отношениях, я не ожидаю взаимности этого чувства и не нахожу разумным считать или ожидать, что нежность будет взаимной: мне кажется важным, чтобы мое принятие воспринималось как открытость к любым формам опыта, точнее, эмоциональных опытов и модальности их выражения со стороны моего пациента. Необходимо, чтобы такие чувства как гнев или ярость, привязанность или восхищение, зависть или ревность, ненависть или обида, отвращение или эротизированное соблазнение, скука или притяжение, могли проявляться столь же свободно — будь то в рамках динамики переноса или как часть реальности встречи и ее развития. Нежность не стремится охватить другого, быть охваченной им или обладать им.

Фрейд (2000) рассматривал нежность как форму эротизма, отклонившегося от своей сексуальной цели. Он предположил, что нормальный характер сексуальной жизни связывает нежность и чувственность в их стремлении к объекту. Таким образом, для него переплетение нежности и чувственности является гарантией полноценного функционирования сексуальности.

«Разворачивание» нежности

И если нежность, отделенная от либидинальных импульсов и чувственности, не стремится к удовлетворению характерной для них сексуальной цели, то следует ли тогда считать, что нежность терапевта к своему пациенту — результат сублимации его сексуальных импульсов? Почему бы и нет? Это снова освободило бы место для сублимации, модальности потери эго-функции, обозначенной в основополагающем тексте (PHG, 1951), но по большей

¹⁷ В социальной психологии Розенберг (1960) выделил три основных компонента, определяющих отношение: аффективный компонент, когнитивный компонент и волевой компонент (поведенческие намерения). [Оригинал: In social psychology, Rosenberg (1960) highlighted the three essential components to define an attitude: an affective component, a cognitive component, and a conative component (behavioral intentions).]

части забытой последующими теоретиками¹⁸. Напомним, что по Фрейду (2000), сублимация позволяет удовлетворять потребности и желания, следуя обычным социальным стандартам, которые определяют, что допустимо, а что — нет. PNG (1951) корректирует это предложение, считая, что сублимация — это прямое, но несовершенное удовлетворение той же потребности (450). Предлагаемые PNG интерпретации, полностью вписанные в постфрейдистскую концепцию сексуальности, меня не очень убеждают, тем более что, настаивая на «несовершенном» характере удовлетворения потребности, они имплицитно моделируют то, что могло бы быть «совершенным удовлетворением».

Но поскольку я упомянул здесь сублимацию, одну из подзабытых форм контакта, вопрос о нежности может также побудить нас обратить внимание на другой способ регуляции вытеснения, о котором говорится в той же главе XIV PNG: реактивное образование. Оно тоже часто забывается или игнорируется современными клиницистами, возможно, потому, что мы рассматриваем это понятие только с точки зрения его интрапсихического проявления, но, тем не менее, оно представляется составляющей того, что называется «характером» человека, и, таким образом, явно представляет собой полевой эффект. В реактивном образовании безопасность, которая обеспечивается вытеснением неприемлемых импульсов — неприемлемых для субъекта или его окружения — не кажется достаточной. К ненадежному вытеснению добавляется, чтобы усилить его, дополнительное прикрытие, осуществляемое путем превращения в свою противоположность. В этом случае нежность может обернуться реактивным образованием по отношению к отвержению, безразличию, злобе, антипатии, агрессивности, жестокости, даже садизма. Большое значение имеет личный терапевтический путь терапевта, в ходе которого обычно глубоко исследуются мотивы его профессионального выбора. Опытные клиницисты часто замечают, что вытесненные импульсы, когда они прикрыты реактивным образованием, могут незаметно просачиваться наружу без осознания их обладателем и тем самым нанести вред пациенту.

Нежность также может быть одной из форм выражения жалости или ее более социально ценимой формы — сострадания. Признаюсь, что долгое время я относился к жалости критически, усматривая ее основу то в чрезмерной сентиментальности, то в защитном преобразовании отвержения или отвращения, и, несомненно, было много других «веских» причин исключить ее из моих ориентиров понимания. Пока однажды, читая, я не наткнулся на следующий анализ в романе Стефана Цвейга (1939):

«Есть два рода сострадания. Одно — малодушное и сентиментальное, оно, в сущности, не что иное, как нетерпение сердца, спешащего поскорее избавиться от тягостного ощущения при виде чужого несчастья, это не сострадание, а лишь инстинктивное желание оградить свой покой от страданий ближнего. Но есть и другое сострадание — истинное, которое требует действий, а не сантиментов, оно знает, чего хочет, и полно решимости, страдая и сострадая, сделать все, что в человеческих силах и даже выше их»¹⁹.

В этой второй форме жалости, описанной Цвейгом, я могу найти не только источник нежности, которую я испытываю лицом к лицу с пациентами, но и силу держаться, стоять твердо (контейнировать, поддерживать, удерживать, помогать держаться), что составляет в моих глазах одну из характеристик терапевтической позиции, которую я по опыту считаю существенной (Robine 2004, 240–241). Любопытно отметить, что историки французского языка

¹⁸ Однако я могу предположить, что введенное Ирвином и Мириам Польштерами (1973) понятие «отклонение» — это поведенческий аватар сублимации. Они описывают его как «маневр, позволяющий отвернуться от прямого контакта с другим человеком. Это способ снять напряжение с фактического контакта» (89).

¹⁹ Цит. по «Нетерпение сердца» М.: ЭКСМО, пер. с нем. Николая Бунина. — примеч. пер.

прослеживают этимологию *tendresse* к семейству латинских глаголов *tenere* (держать) и *tendere*²⁰ (склонять) (см. Rey 1992, 2099).

Сокровенное, разделяемое в нежности

Нежность, таким образом, — лишенная страсти форма привязанности, потому что, кроме прочего, она исключает любую форму обладания, не ожидает никакой взаимности от другого человека и не требует ничего взамен. Некоторые охотно изменили бы мою формулировку и сказали, что это непастионарная форма любви, но, как упоминалось ранее, я предпочитаю называть «любовью» плод долгой работы между двумя живыми существами, точно так же, как мы различаем любовь и влюбленность. Несомненно, именно это побудило Франсуазу Дольто (1981, с. 333) предложить термин *aimance* (привязанность без стремления к обладанию — примеч. пер.).

То, что Сильви Консоли (Sylvie Consoli, 2003), дерматолог и психоаналитик, говорит о нежности [*s'attendrir*], не удивит гештальт-терапевтов, которые с тех пор, как существует гештальт-терапия, никогда не переставали в различных формах подталкивать клиницистов к отказу от псевдонейтральности или отстраненной холодности, бывших догмой десятилетиями:

«Я придаю большое значение способности психоаналитика позволять себе быть затронутым пациентом не только в обычном смысле этого слова (s'attendrir «становиться мягче»), но и в том смысле, чтобы позволить другому смягчить себя. То есть преобразовываться, меняться. Как будто любое изменение пациента<...> проходит через способность самого аналитика меняться вместе со своим пациентом и сохранять отпечаток этого изменения на протяжении всей своей жизни как аналитика или даже на протяжении всей своей жизни как таковой».

Примечательно, что Консоли использует французский глагол *s'attendrir*, который означает чувствовать нежность и проявлять нежность, в то время как все французско-английские словари предлагают в качестве перевода этого французского слова только «быть затронутым».

Можем ли мы отважиться на нежность? Отважиться на встречу, осмелиться на мгновение стереть границу между внутренним и внешним? Осмелиться уважать не по предписанию какого-либо морального кодекса, а в знак признания ценности ее опыта, его отличия от нас самих или ее способности к творчеству. Когда контакт с другим не основан на дефиците — и, следовательно, на потребности или желании — и когда контакт не ищет обладания, восполнения, рискуя быть жестоким и насильственным, — тогда сама встреча может стать целью. Открывая пространство для выражения нежности в терапевтических отношениях, вы в то же время открываете пространство для удовольствия, даже совместного удовольствия. Осознание, полученное только на когнитивном уровне, не проживается телесно и, скорее всего, останется эфемерным. После более чем полувека отстраненного и рационалистического представления о терапевтической ситуации аффект, лежащий в основе любой встречи, *ощущение и чувство* [*aesthesia*], *телесность* [*corporeality*] переживаемого опыта занимают все более и более прочное место:

«Вопреки тому, что предписывает фрейдистская методика, удовольствие, которое терапевт испытывает в ходе взаимодействия с участниками, необходимо для изменений. Это не вредный и подозрительный элемент, который нужно тщательно взвешивать и принимать с неохотой и чувством вины. Это движущая сила изменений» (Pages, 1977, с. 36).

²⁰ *Tenere* (ит.) — удерживать, держать, придерживать, занимать, вести, иметь; *tendere* (ит.) — клониться, тяготеть, стремиться, склоняться.

Психотерапия — это, прежде всего, ситуация, рабочая ситуация, конечно, но и ситуация встречи, где контакт и его анализ лежат в основе встречи лицом к лицу. Большинство современных методов психотерапии стремятся быть, так или иначе, реляционными. Изучение интимности, которое открыло нам глаза на один из ее компонентов — нежность, — может заставить нас по-другому взглянуть на пропасть, отделяющую сторонников интрапсихической или даже индивидуалистической парадигмы от сторонников более реляционной перспективы, подобной той, которую предлагает теория поля. Действительно, мы видели, что «интимное» обозначает не только «самое внутренне», но и то, что может связывать два человеческих существа, и мы видели, что «в самой глубине себя (*intimus*) обнаруживается Другой» (Jullien, 2016, п.р.). Быть интимно-близким с другим означает открыть его для своего «сокровенного». Интимность не отменяет разрыв, поскольку для встречи разрыв обязателен. Как и для контакта. Необходимо, чтобы другой всегда был для меня незнакомцем. Таким образом, концепция интимности могла бы стать концепцией примирения двух парадигм, доказывая, что одна не может существовать без другой. И конечно, интимность, возникающая в контексте терапевтической ситуации, это интимность встречи, а не отношений.

В заключение приведу несколько слов из Ницше (2009):

«Мы всегда в итоге вознаграждаемся за нашу добрую волю, наше терпение, справедливость, кротость к необычному, когда необычное медленно отбрасывает свое покрывало и предстает новой несказанной красотой, такова его благодарность за наше гостеприимство»²¹ (§ 334, выделено Робинем)²².

Библиография

- Consoli, Sylvie. 2003. *La tendresse*. Paris: Odile Jacob.
- Delourme, Alain. 1997. *La distance intime, tendresse et relation d'aide*. Paris: Desclée de Brouwer.
- Denes, Magda. 1982. "Existential Approaches to Intimacy". In *Intimacy*, edited by Martin Fisher and George Stricker, 127–40. New York and London: Plenum Press.
- Dolto, Françoise. 1981. "Aimance et amour". In *Au jeu du désir: Essais Cliniques*, 327–44. Paris: éditions du Seuil.
- Freud, Sigmund. 2000. *Three Essays on the Theory of Sexuality*. New York: Basic Books. Original work published 1905.
- Hycner, Richard. 1991. *Between Person and Person: Toward a Dialogical Psychotherapy*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Hycner, Richard, and Lynne Jacobs. 1995. *The Healing Relationship in Gestalt Therapy*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Jullien, François. 2013. *De l'intime: Loin du bruyant amour*. Paris: Grasset.
- — —. 2016. *Près d'elle: Présence opaque, présence intime*. Paris: Galilée.
- — —. 2019. *Pourquoi il ne faut plus dire "je t'aime": Dialogue avec Nicholas Truong*. La Tour d'Aigues, France: l'Aube.
- Kirschenbaum, Howard. 1989. *Carl Rogers: Dialogues: Conversations with Martin Buber, Paul Tillich, B. F. Skinner, Gregory Bateson, Michael Polanyi, Rollo May, and Others*. New York: Houghton Mifflin.
- Klepner, Perry. 1999. "Exploring Intimacy: A Gestalt Therapy Approach". *The Gestalt Journal* 22 (2): 31–64. Republished in Dan Bloom and Brian O'Neill, *The New York Institute for Gestalt Therapy in the 21st Century* (Illawarra, Australia: Ravenwood Press), 351–73.
- Martin, Kurt. 2016. *Le face à face chez Emmanuel Lévinas*. Self-published.
- Miller, Michael Vincent. 1995. *Intimate Terrorism: The Crisis of Love in an Age of Disillusion*. New York: W. W. Norton.

²¹ Цитируется по Ницше Ф. *Веселая наука*. Нужно учиться любить. Пер. с нем. К.А.Свасьяна. Однако в оригинальном тексте статьи Робина, изложенном по-английски, стоит «our tenderness towards the stranger», что легко может быть переведено и как «наша нежность к незнакомцу». — примеч. пер.

²² Следующие работы оказали на меня большое влияние, и я хотел бы отметить свои источники вдохновения: Delourme (1997); Miller (1995); Klepner (1999); & Prinzhorn (2019). См. также Robine (1994, 2018, 2020).

- Nietzsche, Friedrich. 2009. *The Gay Science (The Joyful Wisdom)*. Translated by Thomas Common. Overland Park, KS: Digireads.com Publishing. Original work published 1882.
- Pagès, Max. 1977. *Le travail amoureux: Eloge de l'incertitude*. Paris: Dunod.
- Perls, Frederick S., Ralph Hefferline, and Paul Goodman. 1951. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Dell.
- Polster, Erving, and Miriam Polster. 1973. *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage Books.
- Prinzhorn, Hans. 2019. *Artistry of the Mentally Ill: A Contribution to the Psychology and Psychopathology of Configuration*. Eastford, CT: Martino Fine Books. Original work published 1922.
- Rey, Alain. 1992. *Dictionnaire historique de la langue française*. Paris: Dictionnaires le Robert.
- Robine, Jean-Marie. 1994. "De l'étonnement en psychothérapie". *Revue Québécoise de Gestalt* 3: 31–39. Republished in Jean-Marie Robine, *Gestalt-thérapie: La construction du soi* (Paris: L'Harmattan, 1998), 153–64.
- — — . 2004. *S'apparaître à l'occasion d'un autre*. Bordeaux: L'exprimerie.
- — — . 2018 (January). "About Some Changes in Gestalt Therapy and Some Changes with Gestalt Therapy". *Gestalt Today — Malta* 2: 31–37.
- — — . 2020. "Du bon usage de l'incohérence". *Cahiers de Gestalt-thérapie* 43: 13–31.
- Rosenberg, Milton J. 1960. *Attitude Organization and Change: An Analysis of Consistency Among Attitude Components*. Westport, CT: Greenwood Press.
- Shostrom, Everett L. 1965. *Three Approaches to Psychotherapy, Part 1: Gloria with Carl Rogers*. Orange, CA: Psychological Films.
- Wittgenstein, Ludwig. 1922. *Tractatus Logico-Philosophicus*. Translated by Frank P. Ramsey and Charles Kay Ogden. London: Kegan Paul.
- Yontef, Gary M. 1993. *Awareness, Dialogue, and Process: Essays on Gestalt Therapy*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- — — . 1998. "Dialogic Gestalt Therapy". In *Handbook of Experiential Psychotherapy*, edited by Leslie S. Greenberg, Jeanne C. Watson, and Germain Lietaer, 82–102. New York: The Guilford Press.
- — — . 2002. "The Relational Attitude in Gestalt Therapy Theory and Practice". *International Gestalt Journal* 25 (1): 15–34.
- — — . 2021. *Gestalt-thérapie relationnelle, Vol. 2, L'attitude dialogale*. St Romain la Virvée, France: L'exprimerie.
- Zweig, Stefan. 1976. *Beware of Pity (The Heart's Impatience)*. Translated by Phyllis and Trevor Blewitt. New York: New York Review Books. Original work published 1939.

Margherita Spagnuolo Lobb

From losses
of ego functions
to the dance steps
between psychotherapist
and client.
Phenomenology
and aesthetics of contact
in the psychotherapeutic
field

В данной статье предпринята попытка описать реальный контакт между клиентом и терапевтом как совместно созданный танец. По сути, предлагается избавиться от индивидуалистического языка, который все еще присутствует в категориях гештальт-терапии, называемых «утратами эго-функций», используя идею танца, который включает в себя чувства и движения как терапевта, так и клиента. Эта перспектива соответствует современным исследованиям в области нейронаук, интерсубъективного и реляционного психоанализа; она также позволяет терапевту сохранить спонтанность совместного создания терапевтического контакта (танцевальные шаги) и в то же время включить развивающие и психопатологические аспекты опыта (полифоническое развитие доменов), как часть опыта основания, как музыку «шагов», которые клиент делает в терапевтической ситуации.

Ключевые слова: танцевальные шаги, эстетическое реляционное знание, поле, граница контакта, утраты эго-функций, полифоническое развитие доменов

Маргарита Спаньоло-Лобб, PsyD, гештальт-психотерапевт, директор *Istituto di Gestalt Human Communication Center* в Италии; научный руководитель международных обучающих программ «Психопатология и развитие в гештальт-терапии» и «Супервизия в гештальт-терапии». Редактор журнала *Gestalt Therapy Journal* и серии книг по гештальт-терапии (Routledge). Автор книги «Настоящее для будущего» в психотерапии: гештальт-терапия в современном обществе» (*The Gestalt Therapy Recounted in Post Modern Society*). Получила награду *Lifelong Achievement Award* от AAGT (2018).

Копирайт: Эта статья является переводом *“From Losses of Ego Functions to the Dance Steps Between Psychotherapist and Client: Phenomenology and Aesthetics of Contact in the Psychotherapeutic Field”* автора Margherita Spagnuolo Lobb, изначально опубликованной в *British Gestalt Journal*, том 26, № 1 (2017): 28–37. © 2017 British Gestalt Journal.

<https://doi.org/10.53667/MCTN6010>

Spagnuolo Lobb, Margherita. (2017). From losses of ego functions to the dance steps between psychotherapist and client. Phenomenology and aesthetics of contact in the psychotherapeutic field. *British Gestalt Journal* 2017, Vol. 26, No.1, 28–37. 26.

Перевод: О. Поддубная, Н. Стоцкая.

От утраты эго-функций к шагам танца между психотерапевтом и клиентом. Феноменология и эстетика контакта в психотерапевтическом поле

Маргарита Спаньоло Лобб
margherita.spagnuolo@gestalt.it

Введение

Цель этой статьи — предоставить гештальт-психотерапевтам практические инструменты для описания совместно создаваемого контакта между ними и их клиентами как танца, возникающего из полевых и развитийных аспектов. Для достижения этой цели я попытаюсь преодолеть индивидуалистический язык модальностей контакта (или «утрат эго-функции» (PHG, 1951/1994, сс. 235 и далее) и описывать опыт создания контакта (то есть селф) как танец между двумя «другими», возникающий в феноменологическом поле. Я буду рассматривать то, что было приобретено в ходе предыдущих контактов, как часть фонового опыта (функционирование ид и персоналити), а актуальный совместно создаваемый контакт — как фигуру (функционирование эго). Сложность для меня заключалась в том, как описать шаги танца. В недавней публикации «Гештальт-терапия с детьми» (Spagnuolo Lobb, 2016b) я рассматриваю то, что по сути происходит во взаимодействии между воспитателями и ребенком, уделяя особое внимание взаимности их танца. Теперь я буду использовать эту концепцию, чтобы описать танец между клиентом и психотерапевтом.

Чтобы перейти от индивидуалистического языка нашего основополагающего текста (PHG, 1951/1994) (а не от его духа, который действительно реляционный) к языку границы контакта и поля, я рассматриваю так называемые «утраты функций эго» как приобретенные способы контактирования и ввожу новые слова, описывающие актуальное создание контакта. При этом я остаюсь верна феноменологической, эстетической и ориентированной на поле эпистемологии гештальт-терапии, учитывая восприятие человека, его движения и интенциональность к контакту. При таком рассмотрении психопатология может быть связана с состоянием фона; стилем восприятия, который становится более или менее тревожным опытом в зависимости от качества контакта, создаваемого с другим в любой конкретной ситуации²³. Утраты функций эго, таким образом, становятся частью фона. Я называю этот процесс *полифоническим развитием доменов* (Spagnuolo Lobb, 2012), дифференцированных компетенций (интроецирование, проецирование и т. д.), которые развиваются в течение всей жизни. Фоновый опыт, состоящий в основном из приобретенных способов интроекции, проекции, ретрофлексии и т. д., создает интегрированный перцептивный стиль, *музыку*, которая может рассказать нам, как клиент подвержен стрессу и как он пытается с ним справиться.

Цель гештальт-интервенции — уловить спонтанность в терапевтическом контакте, которая уже присутствует и потенциально возможна. По этой причине мы сначала рассмотрим категории «*между*», а также феноменологические, эстетические, полевые и экспериментальные концепции, которые лежат в основе нашей практики. Затем мы взглянем на фоновый опыт и совместное создание фигуры как танцевальные шаги между терапевтом и клиентом.

²³ Я не буду включать в эту работу связанную с ней концепцию психопатологии, к которой я обращалась в другом месте (Spagnuolo Lobb, 2013; 2016a).

Категории «между»

Некоторые традиционные категории, используемые в гештальт-терапии для наблюдения за тем, как клиент устанавливает контакт с терапевтом, — это интроекция, проекция, ретрофлексия, конфлюэнция и эгоизм (см. PHG, 1994, сс. 235 и далее). Хотя эти гештальт-концепции изначально были революционным способом перейти от индивидуалистической перспективы к более реляционной (посмотреть на то, что клиент делает сейчас с терапевтом, а не изучать то, что клиент пережил внутри себя), они описывают то, что один человек делает с другим, а не то, что происходит между ними. С реляционным поворотом в психотерапии (Mitchell, 2000), наряду с интерсубъективностью (в частности, Stern et al., 2003) и развитием нейронауки (например, Damasio, 1999; Siegel, 1999, Gallese et al., 2007), мы признаем, что опыт рождается в момент контакта, и сосредотачиваемся на взаимодействии, на том, что происходит между двумя людьми. Гештальтисты находятся в привилегированном положении среди коллег из других модальностей, поскольку наша первоначальная теория рассматривала то, что происходит *между*: для гештальт-терапии селф — это контакт (PHG, 1994, с. 151). Однако теперь нам необходимо развить понятия первоначальной формулировки (которые, хотя и являются реляционными, все еще связаны с моноперсональной перспективой) в категории, рассматривающие взаимодействие между двумя людьми.

Феноменологический и эстетический взгляд на отношения

Как утверждает Робин (2003), наше слово — «контакт», а не «отношения». Тот факт, что мы опираемся на *феноменологический метод*, подразумевает, что мы работаем с позиции участия, в которой опыт наблюдателя не может быть исключен. Чтобы быть феноменологическим, любое описание контактирования должно учитывать опыт партнеров по контакту. Поэтому терапевт (или исследователь) должен учитывать и свой собственный резонанс рядом с клиентом. Что чувствует и думает клиент, когда терапевт смотрит на него, задает вопросы и улыбается ему? А что чувствует терапевт? Как регулируются их соответствующие физиологические параметры? Как их близость создает между ними чувство безопасности или напряжения?

Позывы голода новорожденного ребенка становятся его опытом в тот момент, когда соединяются со взглядом и телом матери, которая может принять своего ребенка с расслабленной улыбкой или почувствовать страх, не зная, что делать. Это переживание может быть «спазмы в животе и расслабленный взгляд» или «спазмы в животе и напряжение». Аналогично, опыт клиента — это всегда то, как он рассказывает свою историю, и реакция терапевта. Совместное создание границы контакта порождает опыт, который затем становится приобретенным для обоих и впоследствии интегрируется с другими переживаниями.

На самом деле нас интересует то, как создается этот опыт. И в этом совместном создании опыта контакта движение имеет фундаментальное значение: оно воплощает феноменологическую перспективу *межтелесного* [intercorporeal] переживания (Merleau-Ponty, 1945²⁴) и волнения-направленности (Heidegger, 1953), *настоящее-для-будущего* (Spagnuolo Lobb, 2013). Наши основатели говорят: «Если нам удастся обнаруживать наши концепции в самом процессе контакта, значит, по крайней мере, мы имеем дело с реальным пациентом, а не с его прошлой историей или постулатами биологической или социальной теории» (PHG, 1994, с. 229). И мы могли бы добавить: «...и реальным терапевтом».

²⁴ Уточним, что термин впервые появляется в 1960 году в работе «Философ и его тень». Merleau-Ponty M. (1964. b). The philosopher and his shadow. In McLeary R. C. (Trans.), Signs (pp. 159–181). Evanston, IL: Northwestern University Press. — примеч. пер.

Эстетический взгляд привлекает наше внимание к ощущениям. Эстетическая установка в гештальт-терапии позволяет нам познавать другого, себя и поле через органы чувств, которые являются органами восприятия, контактной границей. Наше *самоощущение* [sense of self] рождается и развивается в пространстве *между*. С помощью эстетического взгляда мы используем наши чувства и связанную с ними энергию контакта, чтобы сосредоточиться на том, что заставляет нас «вибрировать» в контакте с клиентом. Параллельно с *между* Бубера (1958), *фокусом на другом* Левинаса (2006) и *интерсубъективной игрой* Стерна (1985), мы можем разработать особый язык, связанный с опытом и чувствами.

Эстетический опыт терапевта позволяет ему присутствовать с особым качеством; подобно тому, как при взгляде на произведение искусства нас притягивает то, что вибрирует, является жизненным и обладает особой энергией. Самая яркая часть сцены — это та, которая содержит «драму», энергию контакта, которая вот-вот прорвется, потому что она не реализована. Глаза семилетнего мальчика блестят, когда взрослый спрашивает его «Чем ты сегодня занимался?», показывая нам, как сильно он хочет с гордостью рассказать взрослому о том, как он трудился в школе, как был хорошим мальчиком или о голе, который он забил, играя в футбол со школьными товарищами. Если взрослый не отреагирует чутко, распознав это напряжение к контакту, ребенок останется с незавершенной энергией, надеясь на лучший контакт в следующий раз. Терапевт чувствует в клиенте это напряжение, направленное на завершение движения (*настоящее-для-будущего*), и предоставляет возможность реализовать его через эксперимент.

Таким образом грация (хорошая форма), ритм (эмоциональная регуляция) и плавность (движения) могут быть нашими эстетическими критериями, позволяющими увидеть, насколько спонтанно или тревожно клиент и терапевт контактируют²⁵.

Поле и эстетическое реляционное знание

В гештальт-мире ведутся интересные дебаты о концепции поля (Hodges, 1997; Parlett, 2005; Robine, 2001; 2015; Spagnuolo Lobb, 2009a; 2009b; Clemmens, 2011; Francesetti, 2015; Philippson, 2001). Хотя я знаю, что существуют разные мнения на этот счет, мне кажется, что здесь речь идет не об идее поля Левина (Lewin, 1951), которая ближе к гештальт-психологии. Поскольку это поле является перцептивным (а не существующим объективно), нам остается задаться вопросом, принадлежит ли оно только воспринимающему его человеку или же его можно рассматривать как разделяемую реальность, что было бы созвучно таким понятиям, как интуиция или воплощенная эмпатия.

Я понимаю поле в феноменологических и эстетических терминах и соотношу его с тем, что говорили наши основатели: «Бессмысленно определять дышащего без воздуха» (PHG, 1994, с. 35).

Терапевт чувствует себя частью эмпирического поля клиента (он подобен воздуху, которым дышит клиент) и использует свой собственный резонанс, чтобы узнать о «*другой стороне луны*» (Stern et al., 2003) страданий клиента²⁶. Лаура Перлз (1992) утверждала, что все страдания рождаются в отношениях. Я использую термин *эстетическое реляционное знание* (Spagnuolo Lobb, 2016a) для описания полевой перспективы, в которой мы узнаем о другом с помощью наших чувств. Пересматривая здесь эту перспективу, я включаю и настроенность терапевта, и его резонанс рядом с клиентом в качестве элементов эмпирического поля. Понятие резонанса отличается от понятия *настроенности* (Frank, 2016), поскольку указывает на спонтанную реакцию взаимодействующего партнера, в то время как понятие настроенности

²⁵ Более подробное объяснение см. в Spagnuolo Lobb, 2013.

²⁶ См. статью Mahoney et al. (2007), в которой в качестве эксперимента показана сессия, которую я вела вместе с М. Махони. Это наглядный пример использования резонанса терапевта.

ближе к понятию эмпатии. Эти два понятия различны, но взаимосвязаны: качество резонанса зависит от степени настроенности.

Резонанс может информировать терапевта о поле клиента: например, он может почувствовать беспокойство или грусть за клиента, который хотел бы гордиться собой перед отцом. Это спонтанная реакция (Masaluso, 2015), которая информирует терапевта о «другой стороне луны» переживаний клиента: желании гордиться собой перед обеспокоенным или грустным отцом. Именно резонанс придает интервенции гештальт-терапевта эффективность, креативность и красоту. *Эстетическое реляционное знание* позволяет гештальт-терапевту улавливать *настоящее-для-будущего*, интенциональность клиента к контакту, которая проявляется в его привычном и десенсибилизированном переживании границы контакта. Если «селф — художник жизни» (PHG, 1951), то одна из главных компетенций гештальт-терапевта — распознать, как клиент создал шедевр своей жизни.

Эстетическое реляционное знание позволяет нам восстановить этот способ создания контакта и изменить его «изнутри». Терапевт творчески и спонтанно чувствует привычное поле клиента и создает эксперимент, направленный на поддержку спонтанности клиента.

Таким образом, поле выражает единую природу организма/среды, а контактная граница — движение между ними, которое ведет к росту и индивидуации. Возьмем к примеру поле, образованное плачущим ребенком и родителем, который о нем заботится. На контактной границе — ребенок, который успокаивается, услышав голос и увидев улыбку родителя, который уверен, что слезы утихнут. Это не отдельные переживания, а непрерывный процесс *бытия-с*; с волнением, решимостью и выбором, деструктуризацией и реконструкцией и, наконец, ассимиляцией. *Эстетическое реляционное знание* позволяет терапевту резонировать спокойным голосом (или другими способами) в ответ на страдания клиента.

Восприятие этого процесса, конечно, субъективно, но сам процесс принадлежит организму и среде как единому целому. Следствием такой перспективы является то, что терапевт воспринимает изменения в психотерапии как *единое изменение* и клиента, и себя. Поле терапевта тоже меняется — меняется восприятие как клиента, так и терапевта, и оба изменения являются значимыми. А терапевт может использовать свой собственный резонанс как инструмент для изменения поля (и восприятия клиента). Если во время сессии терапевт чувствует давление в груди, когда клиент (наконец-то!) со слезами на глазах рассказывает о жестоком обращении со стороны дяди, терапевт фокусируется на том, как и при каких условиях это чувство давления ослабевает. Это может произойти, когда терапевт почувствует злость на дядю клиента, или когда возникнут тепло и нежность по отношению к клиенту. Изменение чувства давления у терапевта может означать изменение чувства клиента по отношению к жестокому обращению: изменение поля может восприниматься как клиентом, так и терапевтом.

Давайте теперь рассмотрим *фоновый опыт* клиента, а затем *актуальное* контактирование (фигуру) с терапевтом.

Опыт фона: полифоническое развитие доменов

Переживаемое клиентом «здесь и сейчас» — это творческий гештальт, обобщающий усвоенные ранее телесные и социально-отношенческие схемы и интенциональности, которые поддерживают актуальный контакт между клиентом и терапевтом. Перспектива развития человека является основополагающей для понимания того, как создается контакт как со значимым другим, так и с окружающей средой.

Развитие отвечает гештальт-принципу творческого приспособления через такие процессы, как интроекция, проекция, ретрофлексия и т. д. Эти традиционные гештальт-категории создания контакта не помогают описать «*танец*» между клиентом и терапевтом; скорее, их можно

рассматривать как приобретенные в результате предыдущих отношений способы контакта. С самого детства человек будет реагировать с большей или меньшей степенью тревоги или устойчивости в зависимости от того, как формировался его фоновый опыт.

Развитие этих стилей контакта идет параллельно с развитием доменов селф, создавая гармоническую сложность, полифонию фона. Поэтому нам, как психотерапевтам, интересно проследить в ощущениях, как творческое приспособление клиента развивалось с течением времени в значимых отношениях. Для нас важно не то, достигли ли наши клиенты определенных целей, а то, как они реализовали интенциональность к контакту, творчески приспособляясь к сложным ситуациям.

Как гештальт-терапевты мы можем рассматривать развитие как гармоничное сочетание процессуальных компетенций контактирования (доменов), каждая из которых развивается на протяжении всей жизни и сочетается момент за моментом, образуя своего рода «музыку», творческую и гармоничную форму для адаптации к различным ситуациям²⁷.

Важное клиническое соображение — терапевта волнует не то, на какой *стадии* блокировано развитие клиента, а то, как его нынешние способности к контакту (развившиеся с течением времени) сочетаются в его бытии-в-терапии как целостный гештальт. Домены — это автономные способности во взаимодействии с другими.

Подводя итог, можно сказать, что домен в гештальт-терапии определяется как область процессов и компетенций контактирования, взаимодействующая с другими способностями, или доменами, которые образуют фон. *Полифоническое развитие доменов* — термин, который я использую (Spagnuolo Lobb, 2012) для обозначения сложности фонового опыта контакта и поддержки со стороны нескольких компетенций, гармонично сочетающихся друг с другом.

Давайте рассмотрим клинический пример. Клиентка спрашивает терапевта: «Как вы себя чувствуете?» Терапевт отвечает: «Я чувствую себя хорошо. Я тронут вашим интересом ко мне: вы хотите знать, как я себя чувствую». В то же время терапевт осознает, что чувствует себя очень внимательным и гордым в присутствии этой клиентки (которая является первым ребенком в семье); терапевт ощущает надежный фон между ними и чувствует, что может ей доверять. Клиентка занимает «позицию» в терапевтическом поле (Merleau-Ponty, 1945), интегрируя все, чему она научилась в предыдущих контактах, и то, что она теперь хочет от терапии. Терапевт воспринимает клиентку как занимающую позицию первого ребенка, который привык заботиться о других; «позиция», которая позволяет ей «владеть пространством», быть рядом со взрослыми, казаться надежной и т. д. Это не обязательно негативная вещь, если только она не мешает клиентке полностью присутствовать в ситуации. Другими словами, эту позицию можно занимать с большей или меньшей тревогой. Терапевт может задаться вопросом: как эта клиентка интегрирует способность к интроекции, проекции, ретрофлексии и т. д. в данный момент? С этим терапевтом? Что за «музыка» звучит здесь с позиции клиентки — первого ребенка? Может ли клиентка критиковать то, что говорит терапевт, или отвергать то, с чем она себя не идентифицирует? Как присутствие терапевта поддерживает эту интеграцию? Терапевт может воспринимать все это и соответствующим образом модулировать свой стиль интроекции, проекции и ретрофлексии (Spagnuolo Lobb, 2013, сс. 122 и далее).

Развитие можно рассматривать как форму «музыки», которая поддерживает создание контакта с другим. Учение Дэниела Стерна сыграло важную роль в моем понимании развития в терминах гештальт-терапии. В отличие от стадийной модели развития, Стерн разрабатывает теорию развития, включающую субъективное *самоощущение* [sense of self] в качестве

²⁷ Мы можем рассмотреть множество доменов. В литературе по гештальт-терапии примером доменов являются развивающие движения Руэллы Франк (2001), а также пять способностей Малкольма Парлетта (2003). Пытаясь развить концепцию потерь эго-функций наших основателей, я рассмотрела домены интроецирования, проецирования и т. д. (Spagnuolo Lobb, 2012).

организующего принципа (1985). Он считает, что как только различные виды самости²⁸ (эмерджентное, ядерное, субъективное, вербальное и нарративное селф) сформировались, они действуют непрерывно и одновременно, определяя различные области межличностного опыта. Все виды селф остаются частью нас на протяжении всей жизни, как отдельные, но взаимозависимые области опыта, и, как таковые, постоянно расширяются и совершенствуются²⁹.

В моем понимании, каждый домен включает в себя способность, которая позволяет человеку полностью присутствовать на границе контакта, воспринимая себя и другого дифференцированно, чувствительно, с *мужеством оставаться в неопределенности ситуации контакта*. Человек находится на границе со способностью творчески приспосабливаться к движениям другого и к своим собственным движениям, таким образом принимая неопределенность (никогда не знаешь, каким будет следующий шаг другого человека, как и свой собственный) и постоянно находя творческие решения, которые продвигают вперед как собственное бытие, так и бытие другого (Staemmler, 2006). В этом смысле можно сказать, что полифония доменов поддерживает творческое движение организма в мире, подвергая селф стрессовым событиям, с большей или меньшей устойчивостью.

Приобретенные клиентом навыки контакта относятся к фоновому опыту (приобретенная музыка, или полифоническое развитие доменов), в то время как танец, актуальный процесс контакта между психотерапевтом и клиентом, становится фигурой³⁰.

Танцевальные шаги: совместное создание терапевтического контакта

Если мы хотим наблюдать за тем, как психотерапевт и клиент совместно создают актуальный контакт в той или иной ситуации, нам нужны термины более феноменологического характера, чем интроекция, проекция, ретрофлексия и т. д., и независимые от аналитического языка, чтобы описать фундаментальное качество взаимного контактирования, которым, по мнению наших основателей, является спонтанность.

Поэтому я хотела бы предложить новые термины для описания танца, в котором психотерапевт и клиент совместно создают контакт. Критерии, которые побудили меня описать контакт таким образом, имеют эстетическую и феноменологическую природу: спонтанность, чувствительность, жизненность, грация и яркость контакта между заботящимися взрослыми и ребенком (PHG, 1994, с. 72; Bloom, 2003; 2005). Я описала эти «танцевальные шаги» как процедурные спонтанные действия контакта между ребенком и его воспитателями (Spagnuolo Lobb, 2016b). В данной работе я предлагаю использовать их также для описания контактирования терапевта и клиента.

В идеале они демонстрируют *последовательность контакта*, но это не значит, что все шаги всегда присутствуют в создании контакта или что они всегда появляются в том же порядке. Каждый *танец* уникален; это может быть *танец* без узнавания друг друга или без чувства достижения друг друга, но, тем не менее, это танец, который можно наблюдать или проживать. Вот шаги танца:

²⁸ В тексте на английском языке использован термин self. Мы предположили, что термин Дэниела Стерна, психоаналитика, следует перевести в русскоязычной психоаналитической традиции как «самость». — примеч. пер.

²⁹ Стерн (2010) также предлагает пять аспектов, которые создают чувство витальности: движение, сила, время, пространство и интенция (или направление). Эти пять элементов образуют спонтанный гештальт, который и является переживанием витальности (см. Spagnuolo Lobb, 2013).

³⁰ Мы также можем рассмотреть различные стили восприятия и опыты фона: невротический, психотический и пограничный стили, а также травматический стиль, которые могут рассматриваться с феноменологической точки зрения (Taylor, M., 2014). В одной из предыдущих работ (Spagnuolo Lobb, 2016a, с. 284) я описываю переживание селф-в-контакте при разных видах страдания и рассматриваю такие аспекты, как опыт фона, разворачивание селф-в-контакте, возникающую фигуру и ощущения в терапевтическом поле.

1. Интуитивно чувствовать друг друга/резонировать друг с другом.
2. Воспринимать друг друга.
3. Узнавать друг друга.
4. Приспосабливаться друг к другу.
5. Делать смелые шаги вместе.
6. Получать удовольствие.
7. Достигать друг друга.
8. Довериться другому/заботиться о другом.

Эти шаги также можно увидеть в других значимых ситуациях, где есть контакт как минимум между двумя другими, например, во взаимодействии пары. Эти шаги не измеряют функцию заботы со стороны заботящихся взрослых или терапевта, а скорее оценивают плавность их совместного творчества, то, что они хорошо делают вместе.

Я кратко опишу каждый *танцевальный шаг*, ссылаясь на терапевтическую ситуацию между терапевтом и клиентом. Описание шагов между опекунами и ребенком можно найти в Spagnuolo Lobb, 2016b, сс. 43 и далее. Эти танцевальные шаги также могут быть использованы исследователем для изучения взаимодействия в диаде: они представляют собой феноменологический способ наблюдения за диадической ситуацией.

1. Интуитивно чувствовать друг друга/резонировать друг с другом

Этот шаг еще не имеет движения: это *досознательное* [*pre-defined*] ощущение другого и ситуации (см. Robine, 2015). Многие недавние нейробиологические исследования были посвящены этому аспекту контактирования. Дамасио (Damasio, 1999) утверждает, что селф возникает из воплощенных чувств; Галлезе и др. (Galleze, 2007) и группа из Пармы демонстрируют, как зеркальные нейроны позволяют нам ощущать с помощью воплощенной эмпатии намеренное движение другого. Также Порджес (Porges, 2011) описывает, как развитие блуждающего нерва у животных привело к концепции базового языка тела, с помощью которого мы можем понимать друг друга до словесного общения, а Панксепп (Panksepp, 1998) изучает неврологические механизмы эмоций.

Чем лучше первичный фон обеспечивает чувство надежности, тем более плавен этот домен³¹ и порождает контактные (хорошие) формы. Если этот «шаг» переживается с тревогой в контакте между терапевтом и клиентом, возникает риск развития бредовых идей, в которых интуиция уступает место тревоге и страху за выживание. Например, тридцатилетний мужчина кричит: «Сейчас они придут за мной, они хотят меня убить». Терапевт спрашивает: «Кто придет за вами?» Он отвечает: «Они. Это заговор». Терапевт сонастраивается с огромным бессилием клиента и в то же время резонирует с сильным чувством одиночества в поле, и поэтому отвечает: «Вы чувствуете, что бессильны перед окружающим вас одиночеством». Резонанс терапевта обеспечивает более широкое осознание того, что находится в поле, и клиент успокаивается, чувствуя, что его досознательное интуитивное чувство распознано.

2. Воспринимать друг друга

Этот танцевальный шаг описывает активацию взаимного восприятия в феноменологической конкретности, создаваемой контактными чувствами. Селф психотерапевта и селф клиента находятся во взаимном восприятии.

³¹ На *открытой встрече клуба* мы дискутировали о том, что же точно означает термин «домен» в теории Маргариты: были версии, что это прерывания, сами шаги и объединяющая их версия, что домен в широком смысле относится к определенной стадии развития, на которой в контакте могут формироваться как хорошие гештальты (шаги танца), так и незавершенные (музыка прерываний). Если последняя гипотеза верна, то домен — это целая строка в *таблице 1*. — примеч. ред.

Например, во время терапевтической сессии, активно ли терапевт и клиент отвечают на движения другого, или их восприятие остается ригидным, почти независимым от движения другого, нечувствительным к уникальности, которую каждый из них привносит в поле, и к их попыткам создать изменения в контакте? Кроме того, что каждый из них делает, когда другой не проявляет активности или не откликается? Продолжает ли второй попытки быть замеченным другим или же уходит в себя с чувством поражения?

3. Распознавать друг друга

Этот шаг заключается в распознавании интенциональности контакта в другом, которое придает любому движению реляционный смысл создания контакта: «Я ощущаю, что ты чувствуешь, куда ты движешься и что для тебя важно». Важность распознавания была недавно подчеркнута несколькими авторами в области психологии (см. Molinari and Cavaleri, 2015; Honneth, 2010; см. также Taylor, S., 1998) и считается базовым опытом для формирования *самоощущения* [sense of self]. Помимо эмпатии, этот «шаг» подразумевает распознавание движения-навстречу, движения *настоящего-для-будущего* [now-for-next], благодаря которому другой чувствует себя глубоко понятым в своем человеческом смысле. Хорошей иллюстрацией этого шага служит пример работы с пограничной клиенткой. Она говорит терапевту в начале сессии: «Я больше никогда не буду вам доверять, потому что вы не ответили мне, когда я позвонила вам вчера вечером. Мне было очень плохо». Терапевт отвечает: «Я ценю ваше достоинство, когда вы так говорите». Помимо гнева (который она испытывала накануне, когда пыталась дозвониться до терапевта поздно вечером), терапевт понимает желание клиентки донести до него всю полноту своего селф. Он подстраивается под восприятие клиента (вас не было рядом со мной, и я имею право на вас сердиться), а также говорит, как он резонирует (достоинство) в ответ на стремление клиентки достичь его в своей подлинности.

4. Приспосабливаться друг к другу

Способность подстраиваться друг к другу подразумевает как настроенность (чувствовать то, что чувствует другой), так и резонанс (отвечать своим присутствием и творческой непохожестью). В действительности, взаимодополняющие движения, которые делают возможным спонтанный *танец*, выражают полное присутствие обоих людей.

Терапевт и клиент модулируют свои движения во время сессии, и способность терапевта видеть, как они подстраиваются друг к другу, может помочь клиенту довериться терапевтическому процессу. *Танец* всегда начинается клиент. Например, он может сказать, что всю неделю был в депрессии. Терапевт сожалеет и вербализует это чувство. Клиент чувствует присутствие терапевта и получает поддержку, чтобы продолжить описывать свое депрессивное настроение, на этот раз представив нечто новое: едва заметную улыбку. Резонанс терапевта таков, что подразумеваемая интенциональность улыбки клиента заключается в следующем: «Я хочу увидеть, насколько вы верите в мою депрессию или видите ли вы мое желание чувствовать себя лучше». Терапевт «танцует» и говорит: «Вы действительно хотите, чтобы вам стало лучше. Клиент чувствует облегчение и рассказывает терапевту о том, что он хотел сделать в течение недели. Их взаимное приспособление позволяет балансу между фигурой и фоном плавно поддерживать движение клиента.

5. Делать смелые шаги вместе

Бывает, что терапевт и клиент вместе делают то, что ослабляет фиксированный гештальт. Они обращаются к третьему элементу, что позволяет им выйти из тупика. Это смелый шаг, который нужно сделать, чтобы сосредоточиться на чем-то другом, что привлекает их обоих и

создает нечто, что выходит за их пределы. Этот шаг мы называем экспериментом: попыткой включить в поле нечто новое, чтобы расширить возможности контакта и осознания.

На сеансе клиент очень грустит и рассказывает о болезненном периоде детства, когда его родители постоянно ссорились друг с другом. Терапевт чувствует грусть, но в то же время осознает ощущение гармонии в теле и позволяет возникнуть необычному желанию потанцевать с клиентом. Он спрашивает клиента: «Как бы вы отнеслись к тому, чтобы бы мы вместе выразили наши чувства в танце о ситуации вашего детства, всех людях, вовлеченных в эту боль, и вашем желании любить их?» Клиент и терапевт начинают танцевать вместе, чувствуя боль и красоту любви клиента к своим родителям, братьям и сестрам. Возникает волшебное чувство, когда кажется, что вся боль преодолевается танцем. Как будто в танце и терапевт, и клиент находят высший смысл в страданиях.

Очевидно, что этот танец не решает всех проблем, но в восприятии клиента воспоминания о ссорах между родителями больше не будут единственной устойчивой реакцией на ситуации напряжения. Смелый шаг клиента и терапевта решает проблему, возникшую в этот момент в феноменологическом поле, давая клиенту важное признание его гармонических способностей. Если терапевт и клиент чувствительны и сумели творчески найти гармонию в этой ситуации, гештальт может быть закрыт, появляется завершенность, и клиент обретает свободу в будущем принимать новые решения. То, чему он научится, — это свобода рисковать и находить новые творческие решения (ср. Wertheimer, 1945). Чтобы этот шаг был эффективным, он должен происходить со свежестью спонтанного контакта: если поведение станет повторяться, это будет признаком десенсибилизации.

6. Получать удовольствие

Терапевт и клиент могут переживать хорошие времена вместе, наслаждаться присутствием друг друга и испытывать моменты легкости. Их сонастройка находится на максимально возможном уровне, а резонанс включает в себя способность делать смелые шаги вместе. Каждый из них может дышать и расслабляться вместе с другим, чувствовать себя уверенно и доверять жизни. Это новое дыхание, возникающее из страдания, кратковременный переход на другой уровень, который приятно пережить. «Мы можем получать удовольствие» делает жизнь проще. Терапевт получает удовольствие от встречи с клиентом, а клиент приходит на терапию с чувством надежды.

7. Достигать друг друга

Проявляет ли терапевт любопытство к клиенту? Спрашивает ли она его о самочувствии? Интересуется ли она душевным состоянием клиента? Или, может быть, она сосредоточена на своем собственном душевном состоянии и взаимодействует с клиентом как с чем-то посторонним? Терапевт наблюдает за движениями клиента и улыбается. Она участвует в акте исследования клиентом своих чувств и смыслов и поддерживает новизну и риск, на которые идет клиент, раскрываясь перед ней. С точки зрения клиента, интересен ли ему терапевт? Есть ли у него ощущение, что терапевт — это человек со своими чувствами, ценностями и т. д.? Чувствует ли он, что может своими историями коснуться терапевта как человека?

Терапевт проявляет гибкость по отношению к ритму клиента. Она поддерживает его более смелые проявления, и вместе они учатся преодолевать то, что раньше казалось им пределом. Терапевт вербализует душевное состояние клиента, например: «Вы чувствуете, что смогли рассказать мне эту историю такой, какой вы ее восприняли».

Клиент делает глубокий вдох, смотрит в глаза терапевту и чувствует, что он достиг цели и достиг терапевта. Такое взаимодействие дает и клиенту, и терапевту ощущение того, что они

достижимы и могут достичь друг друга. Клиент укореняется в *самоощущении* [sense of self], которое является безопасным, приятным для других и с которым он может рискнуть попробовать что-то новое. Этот шаг также дает клиенту чувство агентности.

8. Довериться другому/заботиться о другом

Как только терапевт поддержал в поле способность достигать друг друга, подстраиваться друг под друга, делать смелые шаги вместе и веселиться, тогда можно довериться другому/заботиться о другом. Клиент способен довериться, а терапевт чувствует себя способным спонтанно позаботиться о ситуации. И теперь танец можно закончить. Клиент завершает сессию с ощущением, что достиг того, над чем хотел поработать, а терапевт готов переключить свое внимание на другое.

В Таблице 1 представлены возбуждение, испытываемое на границе, жизненно важные компетенции и риски «танцевальных шагов». Эта таблица — инструмент, который терапевты могут использовать для ориентации в работе. Пятая колонка заполняется терапевтом (или исследователем, который смотрит видео или наблюдает живую ситуацию). Следуя концепции Барбера о практике/исследователе (Barber, 2006), терапевт (или исследователь) также рассматривается как инструмент, который может резонировать в данном конкретном поле.

Домены совместного создания контакта	Испытываемое возбуждение на границе контакта	Жизненные компетенции	Риски при десенсибилизации контактной границы	Резонанс терапевта (или исследователя)
Интуитивно чувствовать друг друга/ резонировать друг с другом	Ощуаю чувства свои и другого и движения поля	Воплощенная эмпатия Способность быть настроенным	Конфлюэнция Смятение Сумасшествие	
Воспринимать друг друга	Селф активизируется для контакта с другим	Воспринимать с открытыми чувствами Оставаться с отличиями другого	Невозможно воспринимать другого Желание контролировать отличия другого берет верх в этом поле	
Распознавать друг друга/ интенциональный резонанс	Резонирую с отличием другого, который привносит в поле свою уникальность	Творчески отличаться от другого	Невозможность резонировать с инаковостью Депрессия	
Приспосабливаться друг к другу	Воспринимаю энергию к контакту в среднем режиме: одновременно активной и пассивной	Сдерживать свою энергию и умерять ее, синхронизируя с энергией другого	Ригидность Неспособность согласовать свое присутствие с присутствием другого Другого либо интроецируем, либо используем [abused]	
Делать вместе смелые шаги	Ощуаю риск в контакте с другим Возможность создать третью реальность вместе с другим	Мужество Способность к проявлению инициативы	Проекция Параноидальный опыт Скука	
Получать удовольствие, веселиться	Возможность выдохнуть и отпустить контроль	Доверие миру и себе	Контроль Параноя Обсессии	
Достигать друг друга	Чувствую, что напряжение по	Эффективность и агентность	Неудовлетворенность	

	отношению к другому достигло своей цели	Вера в способность достичь другого Использовать свои силы на благо другого		
Довериться другому/ заботиться о другом	Ощущения бытия-с другим	Близость	Ретрофлексия Одиночество Грандиозность Эгоизм	

Таблица 1. Возбуждение на границе контакта, жизненно важные компетенции и риски доменов контактирования в поле терапевт/клиент (адаптировано из Spagnuolo Lobb, 2016b, с. 53)

Заключение

В этой статье я попыталась описать реальный контакт между клиентом и терапевтом как совместно созданный танец. По сути, я предложила избавиться от индивидуалистического языка, который все еще присутствует в наших категориях под названием «потери эго-функций», используя идею танца, который включает в себя чувства и движения как терапевта, так и клиента. Эта перспектива не только соответствует современным исследованиям в области нейронаук, интересубъективного и реляционного психоанализа, но и позволяет терапевту сохранить спонтанность со-творения терапевтического контакта (танцевальные шаги), и в то же время включить аспекты развития (прошлый опыт) и психопатологии опыта (полифоническое развитие доменов), как часть опыта фона, как музыку «шагов», которые клиент делает в терапевтической ситуации.

Прислушивание к различным видам «музыки» в переживании фона поможет нам лучше сориентироваться в том, какие шаги мы можем предпринять в танце. Все привычные способы контакта (интроекция, проекция и т. д.) «формируют» музыку, которую клиент и терапевт играют вместе. Домены, которые были приобретены с тревогой, потому что опыт не мог быть завершен, создают фон, полный тревоги, где функция эго не может легко осознанно действовать.

В основе этой работы лежит феноменологическая идея о том, что страдания клиента таковы, каковы они есть, и что изменения происходят, потому что мы остаемся с ними. Она также основана на эстетической идее, что существует гармония в том, как мы воспринимаем мир, как бы мы его ни воспринимали — с тревогой и болью или с полнотой чувств и радостью. Вместо того, чтобы обращать внимание на то, что не работает, мы хотим распознать эту красоту в наших клиентах, используя собственное присутствие в качестве инструмента, ориентированного на поле. Я верю, что именно такой феноменологический, эстетический и ориентированный на поле поворот наши основатели хотели привнести в сферу психотерапии.

Благодарность: Благодарю Мириам Тейлор за ее полезные предложения по этой статье.

Библиография

- Barber, P. (2006). *Becoming a practitioner researcher: A gestalt approach to holistic inquiry*. London: Middlesex University Press.
- Bloom, D.J. (2003). 'Tiger! Tiger! Burning Bright' — Aesthetic Values as Clinical Values in Gestalt Therapy. In M. Spagnuolo Lobb and N. Amendt-Lyon (eds.), *Creative License. The Art of Gestalt Therapy* (pp. 63–78). Wien; New York: Springer.
- Bloom, D.J. (2005). Celebrating Laura Perls: The Aesthetic of Commitment. *British Gestalt Journal*, 14, 2, pp. 81–90.
- Buber, M. (1958). *I and Thou*. New York: Scribner.
- Clemmens, M. (2011). The Interactive Field: Gestalt Therapy as an Embodied Dialogue. In T. Bar-Yoseph Levine (ed.), *Gestalt Therapy: Advances in Theory and Practice*. London: Routledge.
- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. New York: Harcourt Brace.

- Francesetti, G. (2015). From individual symptoms to psychopathological fields. Toward a field perspective on clinical human suffering. *British Gestalt Journal*, 24, 1, pp. 5–19.
- Frank, R. (2001). *Body of Awareness: A Somatic and Developmental Approach to Psychotherapy*. Cambridge, MA: Gestalt Press.
- Frank, R. (2016). Moving Experience: Kinaesthetic Resonance as Relational Feel. In M. Spagnuolo Lobb, N. Levi and A. Williams (eds.), *Gestalt Therapy with Children. From Epistemology to Clinical Practice*. Syracuse: Istituto di Gestalt HCC Italy Publ. Co.
- Gallese, V., Eagle, M.N. and Migone, P. (2007). Intentional Attunement: Mirror Neurons and the Neural Underpinnings of Interpersonal Relations. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 55, 1, pp. 131–176.
- Heidegger, M. (1953). *Being and Time*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Hodges, C. (1997). *Field Theory*. Unpublished manuscript presented at New York Institute for Gestalt Therapy, New York.
- Honneth, A. (2010). *The Pathologies of Individual Freedom. Hegel's Social Theory*. Princeton, NJ; Woodstock, UK: Princeton University Press.
- Levinas, E. (2006). *Humanism of the Other* (trans. N. Poller). Urbana, IL: University of Illinois Press.
- Lewin, K. (1951). *Field Theory in Social Science*. New York: Harper & Brothers.
- Macaluso, M.A. (2015). La spontaneità dell'incontro terapeutico come fattore chiave di cambiamento. *Quaderni di Gestalt*, XXVIII, 2, pp. 75–88.
- Mahoney, M., Spagnuolo Lobb, M., Clemmens, M. and Marquis, A. (2007). Self-Regulation of the Therapeutic Meeting. From Constructivist and Gestalt Therapy Perspectives: A Transcribed Experiment. *Studies in Gestalt Therapy. Dialogical Bridges*, 1, 1, pp. 67–90.
- Merleau-Ponty, M. (1945/2009). *The Phenomenology of Perception*. Abingdon: Routledge.
- Mitchell, S. (2000). *Relationality: From attachment to intersubjectivity*. New York: Analytic Press.
- Molinari, R. and Cavaleri, P.A. (2015). *Il dono nel tempo della crisi. Per una psicologia del riconoscimento*. Milan: Raffaello Cortina Editore.
- Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford; New York: Oxford University Press.
- Parlett, M. (2003). Creative Abilities and the Art of Living Well. In M. Spagnuolo Lobb and N. Amendt-Lyon (eds.), *Creative License: The Art of Gestalt Therapy* (pp. 51–62). Wien; New York: Springer.
- Parlett, M. (2005). Contemporary Gestalt therapy: Field Theory. In A.L. Woldt and S.M. Toman (eds.), *Gestalt therapy: History, theory, and practice* (pp. 41–63). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Perls, F., Hefferline, R.F. and Goodman, P. (1951/1994). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: The Gestalt Journal Press.
- Perls, L. (1992). *Living at the Boundary*. New York: Gestalt Therapy Press.
- Philippson, P. (2001). *Self in Relation*. New York: Gestalt Journal Press.
- Porges, S. (2011). *The polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self regulation*. New York: W.W. Norton & Company.
- Robine, J.-M. (2001). From Field to Situation. In J.-M. Robine (ed.), *Contact and Relationship in a Field Perspective* (pp. 95–107). Bordeaux: L'Expresserie.
- Robine, J.-M. (2003). Intentionality in Flesh and Blood. *International Gestalt Journal*, XXVI, 2, pp. 85–110.
- Robine, J.-M. (2015). Social change begins with two. Syracuse: Istituto di Gestalt HCC Italy Publ. Co.
- Siegel, D.J. (1999). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: The Guilford Press.
- Spagnuolo Lobb, M. (2009a). Co-creation and the Contact Boundary in the Therapeutic Situation. In D. Ullman and G. Wheeler (eds.), *Co-creating the Field: Intention and Practise in the Age of Complexity. The Evolution of Gestalt Series, Vol. 1* (pp. 101–134). New York: Routledge, Taylor and Francis for Gestalt Press.
- Spagnuolo Lobb, M. (2009b). Is Oedipus Still Necessary in the Therapeutic Room? Sexuality and Love as Emerging at the Contact-Boundary in a Situational Field. *Gestalt Review*, 13, 1, pp. 47–61.
- Spagnuolo Lobb, M. (2012). Toward a Developmental Perspective in Gestalt Therapy Theory and Practice: The Polyphonic Development of Domains. *Gestalt Review*, 16, 3, pp. 222–244.
- Spagnuolo Lobb, M. (2013). *The Now-for-Next in Psychotherapy. Gestalt Therapy Recounted in Post-Modern Society*. Milan: FrancoAngeli.
- Spagnuolo Lobb, M. (2015). Gestalt Therapy Perspective on Depressive Experiences: An Introduction. In G. Francesetti (ed.), *Absence is the Bridge Between Us: Gestalt Therapy Perspective on Depressive Experiences* (pp. 35–63). Syracuse: Istituto di Gestalt HCC Italy Publ. Co.
- Spagnuolo Lobb, M. (2016a). Self as Contact, Contact as Self. A Contribution to Ground Experience in Gestalt Therapy Theory of Self. In J.-M. Robine (ed.), *Self. A Polyphony of Contemporary Gestalt Therapists* (pp. 261–289). St. Romain la Virvée: L'Expresserie.

- Spagnuolo Lobb, M. (2016b). Gestalt Therapy with Children. Supporting the Polyphonic Development of Domains in a Field of Contacts. In M. Spagnuolo Lobb, N. Levi and A. Williams (eds.), *Gestalt Therapy with Children. From Epistemology to Clinical Practice*. Syracuse: Istituto di Gestalt HCC Italy Publ. Co.
- Staemmler, F.-M. (2006). The Willingness to Be Uncertain — Preliminary Thoughts About Interpretation and Understanding in Gestalt Therapy. *International Gestalt Journal*, 29, 2, pp. 11–42.
- Stern, D.N. (1985; 1998). *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. New York: Basic Books.
- Stern, D.N. (2010). *Forms of Vitality. Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy and Development*. Oxford; New York: Oxford University Press.
- Stern, D.N., Bruschweiler-Stern N., Harrison A., Lyons-Ruth K., Morgan A., Nahum J., Sander L. and Tronick E. (2003). On the Other Side of the Moon. The Import of Implicit Knowledge for Gestalt Therapy. In M. Spagnuolo Lobb and N. Amendt- Lyon (eds.), *Creative License: The Art of Gestalt Therapy* (pp. 21–35). Wien; New York: Springer.
- Taylor, M. (2014). *Trauma Therapy and Clinical Practice: Neuroscience, Gestalt and the Body*. Maidenhead: Open University Press.
- Taylor, S. (1998). The Social Being in Social Psychology. In D. Gilbert, S.T. Fiske and G. Elindzy (eds.), *The Handbook of Social Psychology*. Vol. 1 (pp. 58–95). Boston: McGraw-Hill.
- Wertheimer, M. (1945). *Productive Thinking*. New York: Harper and Bros.

Ruella
Frank

The Lived-Body:
A Moving-Feeling
Experience

В этой статье представлен подход к процессу контактирования с точки зрения теории развития и соматического опыта и показано, как доскональное понимание последовательностей движений подтверждает положение о том, что человек может существовать только в связи с другим. Шесть фундаментальных движений, рассмотренных в отношениях младенца и родителя как основные моторно-аффективные опоры для установления контакта, обеспечивают феноменологический язык для субвербальных взаимодействий на протяжении всей жизни. На примере случая семейной терапии матери и сына показано, как интеграция этих шести движений в диагностику и терапию позволяет сделать терапевтическое открытие: насколько ранние кинетико-кинестетические темы взаимоотношений обуславливают настоящее и одновременно обусловлены настоящим, и как они могут быть прочувствованы и увидены через движение.

Ключевые слова: переживаемое тело, кинетически-кинестетическое, феноменология, Шесть фундаментальных движений, опоры контактирования, субвербальный словарь, свойства движения

Руэлла Франк, доктор философии, основатель и директор Центра соматических исследований; преподаватель Нью-Йоркского института гештальт-терапии и Гештальт-ассоциации по психотерапии и обучению; адъюнкт-преподаватель Гештальт-института Торонто; преподаватель в США, в Европе, Южной Америке, Канаде и Мексике. Автор книги «Тело осознанности: соматический и развивающий подход к психотерапии» (2001, переведена на четыре языка), соавтор книги «Первый год всей остальной жизни: движение, развитие и психотерапевтическое изменение» (2010, доступна на трех языках) и автор отдельных глав в других книгах. Ее следующая книга, «Селф в движении», выходит в издательстве Routledge Press.

Копирайт: Эта статья является переводом “*The Lived-Body: A Moving-Feeling Experience*” автора Ruella Frank, изначально опубликованной в *Gestalt Review*, том 25, № 1 (2021): 11. © 2021 Penn State University Press.
<https://doi.org/10.5325/gestaltreview.25.1.0011>

Frank, R. (2021). The Lived-Body: A Moving-Feeling Experience. *Gestalt Review*. 25 (1):11.

Перевод: В. Мурашева-Бабицкая, Е. Пестерева, О. Поддубная, А. Ралько, Н. Стоцкая, В. Туркина, К. Цацуева, И. Шапошникова.

Переживающее тело: чувственно-двигательный опыт

Руэлла Франк

Мы должны начать наше исследование с движения.

Аристотель, De Anima (403b21-23)

Гештальт-терапия феноменологична, ориентирована на настоящий момент, диалогична и сфокусирована на процессе. Это теория человеческой природы и постоянно меняющихся аспектов опыта. Интерес гештальт-подхода заключается в том, чтобы как можно ярче описать опыт, чтобы понять, как он развивается. Опыт возникает в результате неразрывного взаимодействия переживающего тела и окружающего мира. Переживающее тело, тактильно-кинетино-кинестетическое тело, — это субъективное восприятие опыта, персональный взгляд или уникальная перспектива мира. Это точка ориентации или ощущение потенциального «здесь», дающего возможность «там» (Finlay 2011, 16). Феноменологическое исследование переживающего тела раскрывает характер актуального человеческого опыта и, что важнее, как мы строим этот опыт, исключительно во взаимодействии с другим. Это *«бытие в отношениях с тем, что является другим: другими людьми, другими вещами, окружающей средой»* (Leder 1998, 3) и основа всех наших взаимодействий. Когда мы ощущаем себя движущимися в мире, мы понимаем, что переживающее тело — это способ, которым мир обретает свое бытие.

Эта статья проясняет процесс создания опыта через исследование основных элементов жизненной активности и называет эти элементы на языке движения. Изучение последовательностей движений человека может предоставить точный феноменологический язык для тех субвербальных взаимодействий, которые являются основой проживаемого опыта и контактирования. Исследование движения — это исследование контакта. Разложив движение на составляющие элементы, мы ясно видим, как строится опыт и формируются гештальты. Тактильно-кинетино-кинестетическое тело — тело, которое чувствует, учится и познает себя в акте движения, — создает контакт и создается контактом. Благодаря более глубокому пониманию мимолетных процессов движения мы видим-чувствуем, как проживаем настоящую ситуацию: «Любую ситуацию можно проанализировать по тому, как я двигаюсь по отношению к вам, и как вы двигаетесь по отношению ко мне; и по значениям, которые каждый из нас создает из этого творческого приспособления» (Robine 2013).

Наше внимание обращено к исследованию первичных движений, возникающих в младенчестве, как способу понимания процесса контакта с самых его истоков. Существует функциональное сходство между движениями годовалого младенца, которые всегда возникают в отношении другого, и движениями человека на терапевтической сессии, индивидуальной, семейной или парной. Иными словами, организация контакта на первом году жизни похожа на организацию контакта в настоящем моменте. Применение ориентированного на движение и теорию развития подхода к процессу контактирования углубляет понимание того, как мы становимся теми, кем являемся, и остаемся ими. Это главный вопрос развития, а также нашего исследования с помощью гештальт-теории: как мы совместно конструируем наш опыт в отношении к другому и как этот процесс придает смысл нашей ситуации.

Опоры контактирования: шесть основополагающих категорий движений

Движение не является доязыковым; слова являются посткинестическими.

Максин Шитс-Джонстоун

С первых дней жизни мы проявляем жизненную активность при помощи постоянно возникающих так называемых *шести фундаментальных движений*. Названия движений «уступание/отталкивание» и «дотягивание/притягивание» были вдохновлены Бонни Бейнбридж-Козн, которая признала их «базовыми неврологическими паттернами». Я расширила список до концепции «Шести фундаментальных движений» и описала, как они формируют фон для цикла опыта в гештальт-теории. Эти шесть движений и психологические функции, которые я им приписала, скорее являются первичными идентификаторами, которые описывают контакт (чем неврологическими паттернами) и могут использоваться для феноменологической диагностики (см. Frank 2001, 2013, 2016; Frank and La Barre 2010).

Эти шесть движений, которые появляются у младенца, всегда организованы в рамках реляционной динамики. Другими словами, не существует центрального регулятора в графике развития, который бы диктовал, когда появится тот или иной паттерн движения. И ни один фактор среды в одиночку не вызывает появление этих паттернов у младенца. Движения создаются совместно и возникают как творческие приспособления в контексте реляционного поля: как ответы на текущие и новые вызовы. Более поздние паттерны жизненной активности основываются на более ранних, а затем влияют на последующие. Кроме того, поздние паттерны взаимодействуют и с более ранними, влияя и на них. Телесные основы движения со временем не угасают, а остаются частью (а иногда интегрируются целиком) возникающих впоследствии более сложных процессов, на фоне которых происходят нынешние взаимоотношения взрослых.

Процессы контактирования и наши шесть движений как их первичные сенсомоторные опоры неразрывно связаны между собой. Контактное взаимодействие не проходит без сенсомоторной опоры, а она не существует без контактирования. Осознание различий между одним или другим явлением, необходимое для свободного контактирования, возникает на фоне скоординированных движений (Perls 1992, 84). Динамические, реляционные и контекстуальные, эти движения образуют синергию значимых действий: координацию одной части тела по отношению к другой и по отношению к среде. Эти шесть движений присутствуют и доступны даже в простых повседневных делах, таких как поедание супа и созерцание заката. Они представляют собой потенциальные возможности, которые находят свою реализацию в ответ на воздействие среды, будь то люди или предметы. Наблюдая за этими возникающими движениями, мы видим, как человек принимает или отвергает приглашение другого, что влияет на формирующийся гештальт. Иными словами, фундаментальные движения сигнализируют, какие предложения и возможности мира появляются и как они могут быть использованы. Действуя согласованно, динамика шести движений образует «синтез взаимных предположений» (Langer 1989, 109): синтез того, что человек может или не может сделать в отношении другого. Развитие репертуара базовых движений человека усиливает переживаемое им ощущение «Я могу».

Если человек движется к другому или от него, сохраняя равновесие гибкости и стабильности, возникает ощущение оживленности, чувство живого в этом действии. Когда этот фоновый уровень поддержки достаточно стабилен, опыт контактирования протекает свободно. Если встрече не хватает необходимой двигательной поддержки, контактирование становится скучным и ригидным, лишаясь удовлетворяющей и обогащающей живости. В нашей терапевтической работе мы можем видеть, как эти фундаментальные движения проявляются в теле пациента, а также в нашем собственном теле. Возможно, что более значимо, мы также можем почувствовать ритм контактирования в реляционном пространстве между нами.

Наша задача — исследовать то, что Фредерик Перлз называл феноменом очевидного. То есть «остановиться на том, что дано, — на имманентном опыте видимого» (Finlay 2011, 45). Очевидное, однако, может быть неуловимым, и то, что видно, часто еще не увидено. Язык «Шести фундаментальных движений» предлагает способ глубже проникнуть в то, что мы видим и чувствуем, что организует наше восприятие. Это первичные процессы, которые создают опыт и его результат — формирование смыслов. Динамика этих движений образует «дугу интенциональности» (Merleau-Ponty 2012, 137). Выраженные на языке непосредственного

опыта, эти движения служат основой для феноменологической диагностики разворачивающихся терапевтических отношений. Используя такой подход, мы пытаемся как можно лучше описать первый шаг в развивающихся процессах формирования гештальта — форма, формирование, (новая) форма. Мы подробно исследуем этот чувственный процесс.

В повседневной жизни зачастую мы обращаем мало внимания на чувственный опыт, а то и вовсе его игнорируем. Богатство восприятия переживающего тела сводится к минимуму, поскольку мы уделяем больше внимания тому, что думаем, чем тому, как двигаемся и чувствуем. Эта эрозия телесного опыта ведет к эрозии наших отношений со всем, что встречается нам на пути. Мы теряем «хватку» к миру: переживание, что другой становится нашей частью, тогда как мы становимся частью другого. Именно тело является нашим «общим средством обладания миром» (Merleau-Ponty 2012, 147). Когда мы сводим к минимуму тактильно-кинестетические и кинестетические способности, поддерживающие контакт, мы не только теряем чувство телесной принадлежности, но и опыт принадлежности к миру.

Шесть основополагающих движений: язык опыта

Шесть движений представлены здесь в линейном порядке в учебных целях. Однако, ни одна категория движений не возникает изолированно от других. Все шесть основополагающих движений всегда присутствуют, но находятся в фоне, пока не будут призваны служить какой-то функции или же не будут приглашены наружу по мере развития. Как таковые они всегда доступны с момента зарождения совместно созданного телесного импульса до его разрешения в мире и поэтому неотделимы от последовательности контактирования: преко́нтакт, конта́кт, полно́й конта́кт, постко́нтакт (PHG 1951/1990, 403).

Всегда есть что-то или кто-то, к чему или от кого мы движемся. Глагол не существует без объекта. По этой причине все глаголы этого фундаментального языка сопровождаются присущими им предлогами, которые описывают не просто движение, а движение всегда по отношению к другому. Мы движемся с, против, за, на, к и от. Другой подразумевается в каждом нашем движении, он всегда уже там. Каждая микропоследовательность ритмических пульсаций находится внутри более крупной макропоследовательности, которая образует «моторную дугу интенциональности» (Merleau-Ponty 2012, 137). Когда последовательность процессов контактирования продвигается с достаточной двигательной поддержкой, возбуждение нарастает по мере того, как намерения человека проясняются в каждой новой ситуации, а затем уменьшается в процессе того, как желания, интересы или любопытство либо удовлетворяются, либо нет.

Каждое движение, имея свою собственную психофизическую функцию и работая в согласии со всеми остальными движениями, является выражением целого опыта. Паттерны движений относятся не только к движущемуся телу буквально, но и к феноменологическому телу — телу осознания, — или к ситуации, через которую я переживаю, что мир движется через меня, а я движусь через мир. Каждый акт, поддерживающий последовательность контактирования, по своей природе двунаправленный: призыв к ответу, ответ на призыв. Движения приглашаются разными способами и в разных комбинациях, но все они взаимодействуют друг с другом и выходят на первый план, когда для этого созревают условия в организме и в среде. Ни один из этих шести элементов движения не является более значимым в формировании опыта, чем любой другой. То есть ни одно движение не превосходит остальные по важности в качестве опоры для контактирования.

Фундаментальные паттерны движения мы иллюстрируем через отношения ребенка и матери, в которых они видны наиболее отчетливо. Они заложены в теле младенца, всегда готовые быть востребованными, и продолжают влиять и подвергаться влиянию на протяжении всей жизни. Паттерны становятся потенциально более сложными по мере того, как развиваются возможности окружающей среды. Шесть фундаментальных движений по сути

задействованы во всем жизненном опыте. В данной главе больше внимания уделяется первым двум паттернам в этой последовательности: *уступать другому* и *отталкиваться-от*. Они являются первичными и основными компонентами контакта, поскольку необходимы для того, чтобы отодвигать от себя и возвращать себе плоды контакта.

1. Уступание другому (позволение быть вместе)

Yielding-with (allowing to be with)

Поддержка преконтакта: акт одновременной уступки другому и тем самым взятия у него чего-то. Качество нашей восприимчивости выражается и переживается через уступание и зависит как от того, к чему мы приспосабливаемся, так и от свойств того, что приспосабливается к нам. *Уступание другому* — это опыт отношений в мире без размышлений об отношениях. Когда уступание выходит на передний план, не существует четких границ между одним и другим. В этот момент не формируется никаких фигур, вызывающих интерес, и все возможности открыты. Переживающее тело — тело, которое я переживаю, — обладает постепенно возникающим чувством веса, что необходимо для ориентации. Мы чувствуем, что мы есть, как мы есть и где мы есть.

Уступание другому можно сравнить с мимолетной функцией ид: «часть до-личностного, до-рефлексивного, до-познаваемого мира» (Bloom 2016, 74). Это опыт интенциональности до того, как она оформится в осознанное намерение. Иными словами, *уступание другому* формирует почву для непрерывного продолжения неослабевающего потока опыта и обеспечивает основу для достижения со временем целостного самоощущения: «Я чувствую тебя чувствующим меня». Почти одновременно мы отдаем и берем из присутствия другого. *Уступание другому* в ситуациях стабильности — это присоединение или слияние с другим. Это психофизический аспект интерсубъективности. Развивающиеся психологические проблемы, присущие *уступанию другому*, связаны с базовыми вопросами доверия: «Есть ли у меня вера в твою предсказуемость, надежность и последовательность?», «Насколько безопасно я чувствую себя, отдавая тебе и забирая у тебя?»

Например, представьте себе младенца, лежащего на руках матери. Если ее объятья ощущаются устойчивыми и достаточно поддерживающими, ребенок может передать матери вес своего тела, доверяя ее поддержке. Его дыхание становится глубоким и ровным. Однако если поддержка родителя не кажется достаточно безопасной и стабилизирующей, дыхание ребенка затрудняется, и он напрягается. Восприимчивость снижается.

2. Отталкивание-от

Pushing-against

Опора при переходе от преконтакта к контактированию: организм отделяется от другого и в то же время включает его в свой опыт, обнаруживает и устанавливает различия. Не бывает отталкивания без сопутствующего сопротивления другого, отталкивающего. Только благодаря качеству отталкивания другого (мягкое или жесткое, резкое или постепенное и т. д.) мы ощущаем себя и, следовательно, знаем, что существуем. Отдельность в отношениях определяется этим взаимодействием.

(*Отталкивание-от* — это опыт сопротивления, упругость одного по отношению к другому. Это не означает, что силы взаимного давления друг на друга (отталкивания и ответного толкания другого) равны. Здесь есть взаимность, но не тождественность. В процессе *отталкивания-от* и ответного толкания мы открываем качества и тонкости другого и приходим к пониманию того, что есть «я» и «не я». Присутствуя, мы обеспечиваем необходимое отталкивание, чтобы другой мог ответно оттолкнуть. В этом процессе мы чувствуем, что другой

с нами, и почти одновременно *уступает нам* своим присутствием. Таким образом то, как мы познаем себя, зависит от двунаправленного опыта *отталкивания-от* и ответного толкания.

Отталкивание-от сужает возможности в окружающей среде. Фигура начинает приобретать форму, по мере того как «я», или функция эго, сознательно выбирает приближаться к другому или избегать его: «Я двигаюсь к тому, что желанно и интересно, и исключаю то, что не желанно» (PHG 1951/1990, 379). Таким образом, *отталкивание-от* с необходимым ответным толканием является главной движущей силой опыта. Человек переходит от недифференцированного опыта к более целостному, по мере того как другой начинает осознаваться более четко. Психологические вопросы, сопутствующие *отталкиванию-от*: «Могу ли я отличаться от тебя и при этом быть вместе с тобой?»; «Можешь ли ты быть отдельно от меня без того, чтобы я потерял себя?»; «Можешь ли ты быть отдельно от меня без того, чтобы я потерял тебя?»

Например, представьте себе младенца, извивающегося на руках у матери в ответ на «внутреннее» или «внешнее» давления среды. Отталкиваясь от материнских рук, он начинает различать себя. «Я здесь, а ты там». *Отталкивание-от* — это средство, с помощью которого он отделяется от матери, чтобы двигаться по миру. Чтобы этот паттерн проявился более четко, руки родителей должны обеспечивать ребенку надлежащую устойчивость и опору для отталкивания. Без этого достаточного и необходимого отталкивания от другого ребенок не может ощущать себя отчетливо.

3. Дотягивание-до

Reaching-for

Поддержка контактирования: акт поиска, выход за пределы себя в среду. Человек тянется к другому взглядом, слухом, ртом и всеми четырьмя конечностями. Текучесть момента дотягивания зависит от поддержки от предшествующих *уступания другому/отталкивания-от*, которые формируют фон для его возникновения. *Дотягивание до* другого происходит либо с надеждой на то, что нас встретят, либо с ужасом от того, что его не окажется рядом. Это исследование возможностей и измерение расстояния: насколько далеко то, к чему я стремлюсь, насколько близко то, что ужасает? На мгновение человек теряет равновесие, не зная, насколько доступен другой, за которого можно ухватиться. Возникает естественная шаткость и дестабилизация.

Продолжая процессы дифференциации, *дотягивание-до* являет собою зарождающееся знание о том, что можно и чего нельзя делать с этим другим. У человека постепенно развивается чувство обладания: то, чем я тянусь, является неотъемлемой частью меня, а то, к чему я тянусь, является частью другого. В процессе *дотягивания-до* объект нашего интереса становится более четким и добавляет энергии к уже возникшему предвкушению. *Дотягивание-до* — это мост от интенциональности к интенции, когда желания раскрываются и проясняются. *Дотягивание-до*, как и остальные основополагающие движения, — двунаправленный акт: человек всегда одновременно стремится и является объектом стремления, хотя и не всегда с одинаковой интенсивностью. Возникающие психологические вопросы, присущие *дотягиванию-до*, таковы: «Насколько много себя я могу раскрыть перед тобой?»; «Насколько открытым и восприимчивым я могу быть с тобой?»; «Сколько моего желания я хочу, чтобы ты увидела?»

Например, представьте себе младенца, он лежит на руках матери и тянется к ее груди. Открытый рот повторяет окружность материнского соска. Дотягивание младенца влияет на отклик матери, который в свою очередь влияет на само дотягивание. То, как мать тянется навстречу, внимательно или рассеянно, естественным образом влияет на движения дотягивания младенца, которые в свою очередь опираются на ее паттерны *уступание другому* и *отталкивание-от*.

4. Хватание

Grasping-onto

Опора на пороге контактирования, чтобы поддержать полный контакт: акт схватывания и удержания. В хватании тем, что было достигнуто, можно манипулировать и исследовать его более непосредственным образом.

Если дотягивание-до сопряжено с риском оказаться на краю и за пределами собственной кинесферы и проникнуть в то, что еще неизвестно, то *хватание* может вернуть ощущение стабильности и равновесия. (Кинесфера — слово, приписываемое Рудольфу Лабану, — определяет сферу вокруг тела, периферию которой можно достичь, легко вытянув любую конечность, не отрываясь от опоры в положении стоя). Восприятие того, что можно или нельзя делать с другим, становится более четким по мере того, как проясняется новое понимание другого. Одновременно ребенок начинает узнавать кое-что о своем теле через тело матери: воспринимая себя, она воспринимает свою мать; воспринимая свою мать, она воспринимает себя (и думает): «Теперь, когда я ухватила за тебя, я знаю больше о том, к чему я тянулась». Возникающие психологические вопросы, присущие хватанию, таковы: «Насколько крепко я могу держаться за тебя и чувствовать, что ты держишься за меня?»; «Насколько хорошо я понимаю ситуацию, в которой мы живем?» Например, представьте, что ребенок сейчас хватается за материнский сосок. Держа мать во рту, он обнаруживает, что и его держат. Ухватившись за сосок, ребенок может оценить, соответствует ли он его желаниям, и если да, то возникают зачатки удовлетворения.

5. Притягивание

Pulling-toward

Поддержка полного контакта: акт притягивания другого к себе, с возможностью включения этого другого в себя.

Притягивание, при том, что другой оказывает необходимое сопротивление, позволяет развивать способность как различаться, так и сливаться с ним. Благодаря тяге к поглощению мы делаем другого «своим». Мы переживаем «я» и «ты» и степень, в которой «я» и «ты» становятся «я/ты» или «мы». *Притягивание* является актом ассимиляции. Психологические вопросы, связанные с *притягиванием*, таковы: «Сколько тебя я вбираю и делаю собой?»; «Сколько меня ты вбираешь и делаешь собой?»

Например, представьте, как ребенок втягивает сосок глубже в рот, чтобы сосать и глотать молоко. Материнская грудь нуждается в освобождении, а младенец — в утешении. Сосок оказывает достаточное сопротивление, чтобы младенец мог почувствовать свое тело, а также тело матери, втягивая в себя ее молоко. Возникает ощущение телесной агентности. Опять же, *притягивание* базируется на всех предшествующих двигательных паттернах и поддерживается ими, и, аналогично, выполнение *притягивания* влияет на все предшествующие движения.

6. Отпускание

Releasing-from

Поддержка постконтакта: отпускать удерживаемого другого.

Отпускание происходит в «*последствии социального контакта*» (PHG 1951/1990, 423) и отмечает перестройку функции персонификации или формирование знания человека о себе. Фигура распадается, а ее значения поглощаются, становясь частью осадка прошлого, что поддерживает дальнейшие ассимиляцию и рост. Акт отпускания позволяет человеку

двигаться к тому, что приходит, или к будущему. Действие завершается и фигура распадается, когда человек движется от настоящего к следующему. Шесть фундаментальных движений схлопываются, как два конца спирали, соединяясь и формируя плотность переживаемого фона, из которого возникает следующая последовательность движений. Когда это завершено, паттерн *уступания другому* снова выходит на передний план. Психологические вопросы, сопутствующие отпусканию: «Если я отпущу тебя, найду ли я тебя снова?»; «Если я отпущу тебя, найдешь ли ты меня снова?»; «Как я могу отпустить тебя, если я никогда полностью не был с тобой?»; «Если я сейчас отпущу тебя, что произойдет затем?»

Например, представьте очень маленького ребенка, который только насытился. Он пассивно отпускает сосок и засыпает. К возрасту пяти месяцев или около того ребенок начинает активно выбирать, отпустить ли другого. После этого возникает пауза или метафорическое опустошение, прежде чем ребенок начнет выражать следующий возникающий импульс.

Резюме

В процессе контактирования каждый возникающий паттерн становится фоном для последующего. *Уступание другому/отталкивание-от* являются предварительными этапами *дотягивания*, которое в свою очередь является предварительным этапом для *схватывания*, и так далее. Это похоже на то, как волны океана перекрывают друг друга: одна волна достигает берега и отступает в море, затем становится фоном для следующей набегающей волны, и так далее.

Возвращаясь к основе создания контакта — *уступание другому/отталкивание-от* — мы пересматриваем первичные паттерны, задающие ритм каждого действия. Перемещая нас во времени, эти движения организуют пространство и продолжают поддерживающую пульсацию на протяжении всего процесса контактирования. И хотя в этом ритме мы живем с рождения, он постоянно меняется. Будет ли пульс контактирования затрудненным, или привычным, или свободным, зависит от динамических качеств *уступания/отталкивания-от*. Для того, чтобы последовательность опыта легко протекала во времени, динамика фигура/фон в движении всех паттернов должна быть плавной и живой. Фигуры интереса, любопытства и желания организуются и распадаются спонтанно и творчески при постоянной поддержке фундаментальными движениями. Человек одновременно отдает и принимает от другого. Это и есть опыт роста. Когда равновесие качеств *уступания/отталкивания-от* отсутствует достаточно долго, поток контактирования нарушается, развиваются застой и невротическое функционирование. Ничего нового не приобретается, не происходит рост.

Как только теория шести фундаментальных движений становится понятной, она уходит в фон и поддерживает интуицию терапевта, поскольку тактильно-двигательно-кинестетические аспекты ситуации возникают на докогнитивном или бессознательном уровне. Этот довербальный словарь также можно использовать на сессиях супервизии и тренингах, чтобы дальше развивать нашу теорию и практику. Шесть фундаментальных движений делают абстрактное понятие контактирования более осязаемым и ощутимым.

Реляционные движения в рамках сессии семейной терапии: клинический пример

В следующем примере фундаментальные движения, запускающие последовательность «контакт-уступить-оттолкнуть» исследуются более подробно с целью проиллюстрировать построение опыта и предложить феноменологический реляционный диагноз. Быть реляционным — значит постоянно уступать/отталкивать, в каждый момент времени. Невозможно отделиться изнутри без включения «уже существующего другого», от которого нужно отделиться. Невозможно и слияние, если нет «уже дифференцированного другого»,

которого можно включить в опыт слияния. Уступание чему-то и отталкивание чего-то — это две стороны медали; одна не существует без другой, и обе необходимы для того, чтобы возникла фигура интереса, любопытства или желания. И та, и другая необходимы для контактирования.

На этом клиническом примере можно увидеть, как эти базовые феномены описания тела в действии, проявленные в опыте, обостряют навыки терапевта наблюдать и чувствовать. Сосредоточившись на реляционных паттернах движения, терапевт обращает внимание на свое тактильно-кинестетическое осознание и заостряет внимание на опыте пациента. Интерпретация ситуации терапевтом отходит на второй план, поскольку он полностью вовлекает себя в возникающие со-творческие действия. Терапевт знает, что искать, когда смотреть, как смотреть и куда смотреть. По мере того, как терапевт раскрывает смысл движения в разворачивающихся отношениях, ему открывается *«постоянно формирующееся повествование, которое возникает, когда мы остаемся со смыслом, который живет в субвербальном»* (Robine 2013).

Бобби и его семья

Моего коллегу уже несколько месяцев посещал Бобби, 12 лет, в рамках индивидуальной терапии. Бобби страдал от тревожности, становился неуправляемым как в школе, так и дома. О чем бы ни просили его родители — перестать играть в компьютерные игры и лечь спать, собраться в школу или выгулять собаку, — он постоянно спорил, пока и мама, и папа не приходили в ярость. Хотя в школе такое поведение несколько сгладилось, он стал опаздывать с домашними заданиями и плохо сдавать экзамены. Неудачность в школе стала новым фактором поведения Бобби, неприемлемым для его преуспевающих и тревожных родителей. После встречи с ними в рамках продолжающейся индивидуальной терапии Бобби мой коллега предложил им обратиться к семейному психотерапевту и порекомендовал меня.

После нескольких совместных сессий, на которых я чувствовала себя скорее арбитром, чем терапевтом, я предложила встретиться с Бобби и его матерью, а затем с Бобби и его отцом. Я надеялась, что уровень тревоги и подавленности, которые возникали, когда мы были все четверо вместе, смягчатся при другой конфигурации. Здесь мы сосредоточимся на сессии с Бобби и его матерью.

В начале нашего разговора мама рассказывает, как сложно стало с Бобби перед сном. Вместо того, чтобы выключить компьютер, как она его просила, он постоянно спорит из своей спальни, расположенной напротив и дальше по длинному коридору относительно спальни родителей, и приводит доводы, почему ему нужно больше времени за компьютером; почему несправедливо выключать игру, когда он не закончил; и почему он считает, что родители всегда слишком строги с ним. Когда эти аргументы приедаются, Бобби приходит в спальню родителей якобы для того, чтобы пожелать им спокойной ночи, сказать, что он голоден и попросить взять на кухне печенье, или что он хочет пить и ему нужен стакан воды. Этот ритуал повторяется в большинстве вечеров будних дней, и нарастает до тех пор, пока родители и Бобби не начинают кричать друг на друга.

Пока мама продолжает рисовать мрачную картину его поведения, Бобби смотрит в пол: грудь впала, плечи свернулись, а голова втянулась в плечи. Я тоже чувствую, как моя грудь слегка опускается, а вес моего тела становится тяжелее на стуле. Внезапно, посреди маминого доклада, Бобби поднимает голову, расширяет и выпячивает грудь и начинает перебивать ее, излагая свою собственную позицию: «Ну, ты же сказала, что я могу...» Или: «Это только потому, что...»

Бобби и мама теперь сражаются, кто не прав, а кто прав, кто победит, а кто проиграет. По мере того, как они ходят взад-вперед, их движения становятся все более резкими, интенсивными и связанными, как и их голоса, толкающие противника и отталкивающие его с быстро нарастающим возбуждением, которое, похоже, не собирается ослабевать

в ближайшее время. Наблюдая за их страстным обменом, я замечаю, как мое тело поднимается и отрывается от опоры кресла. Затаив дыхание, я чувствую, как напрягается шея. Как только я обрела опору на ноги на полу, таз и бедра на сиденье стула, а спина коснулась спинки стула, — я прервала их взаимодействие, сказав: «То, что вы делаете, слишком хорошо известно и отработано вами обоими. Может быть, вам было бы интересно попробовать что-то другое?»

Сначала я объясняю, что они будут делать, чтобы узнать, интересно ли им это. Когда они соглашаются, я прошу их встать друг напротив друга. Я приношу 50-сантиметровый ярко-красный гимнастический мяч, располагаю его между ними и прошу обоих держать мяч, прижав к нему ладони пальцами вверх, в положении отталкивания. Когда мяч прочно держится на месте, я прошу каждого проверить, может ли он почувствовать другого через мяч. Для этого Бобби и его мама начинают едва заметно толкать мяч. Это позволяет им почувствовать и ощутить друг друга как ладонями, так и всем телом. Они встречаются здесь, на границе контакта — пороге опыта (Майкл Винсент Миллер называет границу контакта *«порогом опыта, который кто-то один переступает, чтобы встретиться с другим»* [пер. с англ.]). Наполненный воздухом мяч позволяет каждому из них легче почувствовать отскок от толкающих рук другого. Толкая мяч, они обнаруживают, что другой уже здесь.

После нескольких мягких и поочередных движений дело доходит до боя, и Бобби и его мама воодушевленно и сильно вталкивают мяч в пространство друг друга. Похоже, они наслаждаются этой битвой: улыбаются и смеются. Я впервые вижу такое игривое взаимодействие между ними на сессии, и я чувствую себя взволнованной и живой, наблюдая за их активным диалогом. Через некоторое время я говорю: «Вот вы и снова здесь. Это знакомо вам обоим», — хотя я совершенно уверена, что они и сами прекрасно это понимают, и они соглашаются. «Да, это как раз то, что мы делаем», — говорит мама.

— Ты первая начала, — кричит Бобби, — а мне пришлось выталкивать тебя на место.

— Нет, это ты начинаешь, — со смехом говорит мама, делая очередной мощный толчок мячом, и Бобби отступает. Мяч падает.

Я спрашиваю, не хотят ли они сделать что-то еще, кроме привычного пихания друг друга, и предлагаю другое задание. На этот раз я ставлю их лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки и без мяча между ними. Я прошу маму представить, как она медленно протягивает руку к Бобби ладонью вверх. Дав ей время представить себе это действие, я прошу ее, когда и если она почувствует, что готова, медленно исполнить его. Без паузы мама довольно резко вытягивает руку ладонью вверх в направлении сына. Затем я прошу Бобби представить, что он положил свою руку ладонью вниз на мамину руку, и сделать это, когда и если он почувствует, что готов. Бобби, не торопясь, представляет это движение, а затем, медленнее и с меньшей интенсивностью, кладет ладонь на мамину руку. Они остаются в таком положении некоторое время. Их дыхание замедляется и становится глубже, как и мое. Наблюдая за ними, я чувствую, что почти раскачиваюсь — легкое и едва уловимое движение.

Через несколько минут я спрашиваю Бобби, может ли он полностью дать маме весь вес его руки, что бы это для него ни значило. Бобби делает более глубокий вдох, и его плечи смягчаются. Маме я говорю: «Обратите внимание, как ощущается рука Бобби в вашей. Как долго вы можете позволить ему опираться на вашу ладонь?» Оба остаются в таком положении около пятнадцати секунд, что дольше, чем я ожидала. Бобби смотрит прямо туда, где их руки соединяются, мама смотрит вниз, далеко от Бобби и на стену. Теперь Бобби поднимает взгляд на маму и делает паузу на мгновение. «Мне нравится, что ты держишь мою руку», — говорит он, и его глаза наполняются слезами. Мама делает паузу, словно пытаясь собраться с мыслями. Она резко поднимает глаза на Бобби и говорит: «Да! Но никогда не знаешь, что может случиться». Бобби тут же отдергивает руку. «Ну, я вижу, вы нашли ваше отталкивание», — говорю я. Мама смотрит на меня, потом на Бобби, который теперь держит

руки сцепленными на груди, смотрит вниз и ничего не говорит. Я чувствую пронзительную пустоту в области груди и отчетливую грусть между нами. Сессия подходит к концу.

Клиническое обсуждение

В начале сессии стало ясно, что и Бобби, и его мать имеют общую сигнатуру движения или индивидуальный паттерн движения. То есть им обоим была свойственна высокая интенсивность, связанное и резкое качество *отталкивания-от* с небольшой и, похоже, недоступной способностью *уступать* друг другу. *Отталкивание-от* подпитывает «агрессию» в последовательности контактов и показывает усилия, затрачиваемые на движение к другому или от него. Уступание — это ощущение того, что вы это сделали. Эти два движения аналогичны процессу «контактирование-отступление-контактирование», когда человек движется, чтобы найти и установить контакт, и почти одновременно ощущает опыт пребывания в контакте. Эти паттерны, работая в тандеме, влияют на качества получаемого отпора от другого. Один резонирует или уступает с ощущением отталкивания другого, которое затем влияет на следующее *отталкивание* и подразумеваемое *стремление-к*. Мы воссоздаем другого, который нас создает.

Не обладая способностью плавно переходить от одного к другому, ни Бобби, ни его мать не могли кинестетически ощутить, как он или она резонируют с развивающейся ситуацией. Поэтому они не могли заметить или осмыслить себя по отношению к другому и понять, какое воздействие оказывает каждый из них. Постоянно сталкиваясь друг с другом и требуя удовлетворения, мать и сын оказывались в одиночестве и без необходимой «домашней базы», к которой можно было бы вернуться в своих межличностных обменах. То есть, они не могли ни изящно отстраниться, что впоследствии влияло на их способность к контакту, ни гибко контактировать, что влияло на их способность к отстранению.

Тактильно-кинестическо-кинестетическая динамика переживается в социальных рамках. Не существует «я» без «ты». Если что-то постоянно угрожает надежному, гибкому и стабильному «ты», младенец или маленький ребенок теряет веру в самые интимные и значимые отношения. Целостное переживание себя с другим находится под угрозой. Чтобы сохранить себя в такой ситуации, он отталкивается от другого, напрягая мышцы и задерживая дыхание. Это попытка создать своего рода телесную уверенность, стремление знать, что будет дальше. Это необходимое и предпочтительное творческое приспособление в регулярно нестабильной ситуации. Хотя может показаться, будто ребенок тянется к другому, он в лучшем случае амбивалентен, считая, что другой не так-то легко доступен или вообще недоступен. Он держится за себя, не давая и не беря от отношений и затрудняясь оценить, что именно реально и истинно в данных обстоятельствах. Со временем ребенок теряет способность чувствовать, как другой чувствует его. Это отступление от ощущения «я» с «ты» является фундаментальным источником невротического поведения. Это разрыв потока контактирования (Майкл Миллер, личный комментарий).

Бобби и его мать нуждались в надежной поддержке, но их повторяющиеся и привычные реляционные движения отчуждали их друг от друга. Чем меньше каждый из них чувствовал себя встреченным, тем более резко, интенсивно и отчаянно они отталкивались друг от друга. Их индивидуальный и схожий характерный двигательный репертуар, который постоянно проявлялся в таких ситуациях неопределенности, ограничивал их способность к кинестетическому реагированию. И чем слабее была кинестетическая реакция, тем более ограниченным становился репертуар движений. Сохраняя *отталкивание-от* на переднем плане и уменьшая опыт *уступания другому*, ни один из участников не мог почувствовать себя в ситуации и узнать, что могло бы быть им доступно. В каком-то смысле каждый потерял уверенность в том, что может гибко приспособиться к тому, что есть или будет.

Первый эксперимент с большим красным гимнастическим мячом позволил паре лучше понять кинетику того, как они в целом реагируют друг на друга. Это позволило сделать первый шаг к тому, чтобы ощутить движения как свои собственные и чувство дифференциации и ответственности: «Это мое тело движется вместе с твоим». Они чувствовали определенный комфорт в этом исследовании, и это заряжало их энергией. Они знали, что находятся вместе, что могут сделать друг с другом, и, казалось, гордились своей попыткой доминировать над другим. Находя юмор в совместной задаче, они оба могли видеть абсурдность взаимного пихания.

Во втором эксперименте Бобби с удивлением открыл для себя поддерживающее прикосновение матери. Через него он позволил себе быть открытым и любопытным, без предвзятых представлений о том, что произойдет, и открылась редкая отзывчивость с обеих сторон. «Мне нравится, что ты держишь мою руку», — начал он. Мать Бобби тоже смогла выдержать некоторую неопределенность ситуации, по крайней мере, до определенного момента. В этой точке привычное беспокойство вытеснило любопытство, и она *оттолкнулась от* Бобби своей попыткой пошутить: «Ага! Но никогда не знаешь, что случится». Учитывая мое понимание истории матери, я решила, что яркое и потенциально полезное смущение, которое только начинало формироваться, было резко прервано. Оно могло сделать мать более уязвимой и восприимчивой, чем она могла выдержать. То, что могло бы возникнуть сейчас, было потеряно.

Бобби мог только резко отстраниться и уйти в себя, испытывая, как мне показалось, стыд за то, что он выдал свое желание близости. Разочарованный и одинокий, он схватился сам за свою руку, а зарождающееся чувство принадлежности к маме исчезло. Мама тоже выглядела пристыженной. Возможно, это был стыд за то, что она так заметно подвела своего сына, а возможно, и себя. Хотя подобные откровения могут казаться жестоким разрывом, часто только через такие ранящие переживания мы получаем призыв внимательно прислушаться к динамике наших отношений.

Часто мы теряем глубину опыта, пытаюсь объяснить неявное. Если бы мы втроем начали обсуждать то, что только что произошло, это увело бы нас от более глубокого кинестетического знания — дорефлексивного понимания, которое не требует ничего другого, кроме как быть прожитым. Это целостное схватывание разворачивающейся динамики отношений, из которого рождается эмпатия. Другой нарратив, альтернативный способ быть и действовать друг с другом, который мать и сын мимолетно ощутили, существует на горизонте и может быть открыт заново.

В этой клинической виньетке участникам было предложено вместе исследовать свои движения. Это пример того, как работа с движениями *между* людьми может быть использована для развития кинестетической осознанности, поощрения поддержки отношений и прояснения намерений. Однако нет необходимости предлагать пациентам двигаться, особенно если они не заинтересованы в этом по ряду причин, а терапевт не склонен к подобным исследованиям. Тем не менее, даже наблюдая за этими движениями и чувствами, которые они вызывают в сессии, терапевт может диагностировать процесс контактирования и делать вербальные, а не моторные интервенции. Знание психологических функций *шести фундаментальных движений* открывает мир понимания разворачивающейся динамики отношений. Когда проявляются экзистенциальные вопросы, становится очевидно, какие ситуационные условия позволяют движениям течь беспрепятственно между людьми, а какие препятствуют этому течению.

Заключение

Тактильно-кинетино-кинестетическое тело, переживающее тело, устанавливает ясность и взаимность связи между собой и миром. Не существует никакого опыта, никакого контакта без взаимодействия движущегося и чувствующего телом, включенного в этот мир. Когда мы

утрачиваем переживание живого тела, происходит ухудшение дорефлексивного опыта. Таким образом, нарушаются условия, необходимые для рефлексии. Вместо того, чтобы быть проводником динамичной связи, движущееся и чувствующее тело объективируется и становится помехой для нашего познания реального и самоочевидного. Чувство жизни, свободно перетекающей из тела в мир и из мира в тело, покидает нас.

Исследование переживающего тела посредством *шести фундаментальных движений* — это исследование базового феномена, составляющего контакт. Шесть первичных движений и сопутствующие им аффекты — это глубинная грамматика телесной организации. Они предлагают способ диагностики патологических изменений в контакте путем обнаружения межтелесной матрицы, из которой возникают отношения. Они формируют канал для зарождающегося смысла и включают новый смысл в жизнь. Когда человек более ясно осознает, как разворачивается его взаимодействие с миром, мир закрепляется в теле и возникает чувство принадлежности, которое является естественным состоянием нашего существования.

Редакция рекомендует: Больше подробностей о концепции Руэллы Франк вы можете прочитать в новой книге на русском языке Франк Р. Тело как источник опыта в психотерапии. — Казань: Издательский дом Маковского, 2025. А также в главе «Self в движении» сборника под ред. Ж.-М. Робина SELF. Полифония современных идей в гештальт-терапии. Издательство Казанского университета, 2016.

Библиография

- Aristotle. 2011. De Anima. Translated by Mark Shiffman. Newburyport, MA: Focus Publishing/R. Pullins (original work published 350 BC).
- Bainbridge-Cohen, Bonnie. 1993. Sensing, Feeling and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering. Northampton, MA: Contact Editions.
- Bloom, Dan. 2016. The Relational Function of Self: Self Functioning in the Most Human Plane. In Self: A Polyphony of Contemporary Gestalt Theorists, edited by Jean-Marie Robine, 65–84. Saint-Romain-la-Virvée, France: L'Exprimerie. [Google Scholar](#)
- Finlay, Linda. 2011. Phenomenology for Therapists: Researching the Lived World. Hoboken, NJ: John Wiley.
- Frank, Ruella. 2001. Body of Awareness: A Somatic and Developmental Approach to Psychotherapy. Cambridge, MA: GestaltPress.
- Frank, Ruella. 2013. Introduction to Developmental Somatic Psychotherapy. New York: Center for Somatic Studies. Accessed March 1, 2020. www.somaticstudies.com.
- Frank, Ruella. 2016. Self in Motion. In Self: A Polyphony of Contemporary Gestalt Theorists, edited by Jean-Marie Robine, 371–86. Saint-Romain-la-Virvée: L'Exprimerie. [Google Scholar](#)
- Frank, Ruella, and Frances La Barre. 2010. The First Year and the Rest of Your Life: Movement, Development and Psychotherapeutic Change. New York: Routledge.
- Laban, Rudolf. 1950. Mastering Movement: The Life and Work of Rudolf Laban. New York: Routledge.
- Langer, Monika M. 1989. Merleau Ponty's Phenomenology of Perception: A Guide and Commentary. London: Macmillan.
- Leder, Drew. 1998. A Tale of Two Bodies: The Cartesian Corpse and the Lived Body. In Body and Flesh: A Philosophical Reader, edited by Donn Welton, 117–29. Oxford, UK: Blackwell. [Google Scholar](#)
- Merleau-Ponty, Maurice. 2012. Phenomenology of Perception. Translated by Donald A. Landes. New York: Routledge (original work published 1945).
- Perls, Laura. 1992. Living at the Boundary: The Collected Works of Laura Perls. Gouldsboro, ME: The Gestalt Journal Press.
- Perls, Frederick, Ralph Hefferline, and Paul Goodman. 1990. Gestalt Therapy: Excitement and Growth of the Human Personality. London: Souvenir Press (original work published 1945).
- Robine, Jean-Marie. 2013. Psychotherapy as a Situation and Contacting as Its Aesthetic Focus. Lecture presented at the conference, Psychology and the Other, Cambridge, MA, October 6. [Google Scholar](#)
- Sheets-Johnstone, Maxine. 2016. Insides and Outsides: Interdisciplinary Perspectives on Animate Nature. Exeter, UK: Imprint-Academic.

David
Pico Vila
On the Experience
of Being Seen Doing

Эта статья — размышление о «структуре ситуации», в которой происходит одно из специфических переживаний страдания: тревога перед выступлением, страх сцены и социальная фобия. Эти переживания возникают в социальной среде, в которой человек чувствует, что другие его видят — причем видят в действии. Точнее, агентность человека становится фигурой для внимания других, а присутствие других становится фигурой (иногда разрушительной) для самого действующего человека. В статье исследуется, как чувства я-агентности и мы-агентности могут возникать в совместном действии, и как это может поддержать человека в опыте. Теоретической основой является радикально реляционный подход к гештальт-терапии. Представленные здесь идеи иллюстрируются примерами из практики.

Ключевые слова: тревога перед выступлением, социофобия, страх сцены, реляционная гештальт-терапия, совместное действие, чувство агентности

Давид Пикó Вилá, доктор философии, имеет докторскую степень в области компьютерных наук и степень в области психологии. Он прошел обучение как гештальт-терапевт во Французском институте гештальт-терапии и как практик психотерапии соматического развития (DSP) у Руэллы Франк. Он изучал лирическое пение и классическое фортепиано. Один из основателей сайта Gestaltnet.net. Он ведет клиническую практику в Валенсии, Испания, и является преподавателем Центра Гештальта Валенсии. Ведет активную международную работу по обучению гештальт-терапии, является супервизором и переводчиком. В настоящее время входит в состав исполнительного комитета Европейской ассоциации гештальт-терапии.

Копирайт: Эта статья является переводом “*On the Experience of Being Seen Doing*” автора David Picó Vila, изначально опубликованной в *Gestalt Review*, том 25 (2021): 64. © 2021 Penn State University Press.
<https://doi.org/10.5325/gestaltreview.25.1.0064>

Цитирование: Vila, David Picó. (2021). On the Experience of Being Seen Doing. *Gestalt Review*. 25. 64.

Перевод: Э. Кадагидзе, И. Минакова, Е. Пестерева, О. Поддубная, А. Ралько, Н. Стоцкая, В. Туркина, В. Шадиев, И. Шапошникова, К. Цацуева.

Об опыте видимости в действии

Давид Пико Вила

— Мама, папа, смотрите, что я делаю!

Введение: на виду у других

Эта статья — размышление о некоторых специфических формах страдания, которые имеют общие структурные аспекты и поэтому будут рассматриваться здесь совместно: тревога перед выступлением, страх сцены и социальная фобия. К этим страданиям мы подойдем с радикально реляционной³² точки зрения, которая будет включать такие современные понятия, как *реляционная функция селф* (Bloom, 2016), *кинестетический резонанс* (Frank, 2016) и мы-идентичность в совместных ситуациях.

Прежде чем приступить к теоретическому обсуждению, мы представим несколько случаев, иллюстрирующих созвездие симптомов, которые нам предстоит рассмотреть:

- ❖ Антонио и Даниэль — профессиональные музыканты, пианист и певец, которые обратились за терапией по поводу тревоги перед выступлениями. Антонио всегда в той или иной степени страдал от страха сцены. Даниэля это никогда особенно не беспокоило, пока он не начал прослушиваться в зарубежные оперные хоры и стал испытывать внезапные, неожиданные приступы тревоги перед исполнением на публике.
- ❖ Социальная тревога Беатрис заставляла ее избегать большинство общественных мероприятий. Она описывала это как напряженное ощущение того, что ей приходится «выступать» для других и, значит, быть осужденной ими. Она могла чувствовать себя спокойно только со своим партнером.
- ❖ В подростковом возрасте у Карлоса наблюдался синдром «стеснительного мочевого пузыря» или «избегающего паруреза». Он не мог помочиться, если в туалете находился кто-то еще. Он вспоминает это время со смущением.

Опыт других людей имеет некоторые общие черты с этими примерами. Например, почти каждый человек сталкивался с тем, что нервничает, выступая перед аудиторией. Результаты выступлений многих спортсменов значительно колеблются в зависимости от того, кто за ними наблюдает, как их подбадривает толпа. Некоторые писатели переживают «писательский блок», когда, например, меняются их фантазии об ожиданиях воображаемых читателей. Некоторые люди испытывают тревогу, когда приходится оставлять сообщение на автоответчике.

В этой статье мы изучим, что общего между этими переживаниями, и на основе этого предложим новые концепции для клинической работы. Сначала нам нужно определить тип переживаний, которые мы рассматриваем, и выбрать термин для их обозначения. Эта задача не является очевидной. Что мы включаем в тот или иной термин? Что мы исключаем? Какие предубеждения привносит каждый термин в наше понимание?

Некоторые термины, такие как «страх сцены», сводят значение к локализованному переживанию — чувству страха, когда человек находится на сцене. Другие термины, такие

³² «Реляционная» перспектива в гештальт-терапии рассматривает человека через призму его фундаментальной встроенности в поле человеческих отношений. Все психологические феномены неразрывно связаны с отношенческим полем, где интенциональность (направленность) проявляется как базовая настроенность существования на отношения с другими людьми, которая проявляется в непосредственном телесном опыте, эмоциях, возможности или невозможности определенных действий. — примеч. ред.

как «социальная фобия», открывают смысл практически для всего, что подразумевает страх перед присутствием других людей. Таким открытым значениям не хватает точности.

С другой стороны, некоторые термины могут легко внести в наше понимание индивидуалистический уклон, например, когда мы говорим, что у клиента «страх сцены» или «социальная фобия». Подобные выражения имеют тенденцию помещать источник страдания в некую овеществленную болезнь, которая существует автономно внутри человека, и от которой следует избавиться ради здоровья. Точно так же, говоря, что клиент — «социофоб», вы нивелируете его переживания и прячете их за стереотипными индивидуальными характеристиками, оторванными от контекста жизни человека, тем самым направляя терапевтическую работу на исследование «внутреннего» мира клиента. То, как мы описываем происходящее, может существенно изменить наше терапевтическое представление и действия. Дж. Франчесетти и М. Джечеле (2009) анализируют различные способы описания депрессивного опыта, от «иметь депрессию» до «находиться в депрессивном поле», а также рассматривают влияние разных концептуальных подходов на терапевтическую практику.

В данном исследовании эти явления рассматриваются с акцентом на общее для всех реляционное измерение. Соответственно, в следующих разделах предлагаются термины и понятия, согласующиеся с этой целью. Тем не менее, эти явления сложны и могут рассматриваться с разных, не исключающих друг друга точек зрения. Возбуждение и тревога, интроекция, проекция, слияние и дифференциация, стыд, нарциссизм или агрессивность, среди прочих, являются важными теоретическими понятиями, тесно связанными с нашими вопросами. Все они являются частью профессиональной и личной базы знаний любого гештальт-терапевта при работе с клиентом и составляют основу данной статьи.

Во всех ситуациях, описанных ранее, актуальным для человека становится то, что его действия воспринимаются и оцениваются другими людьми. Так или иначе, и это очень важно, человек находится на глазах у других и воспринимается как агент действия. Это обычный опыт, через который мы проходим ежедневно, а не только в особых ситуациях, таких как выступление на сцене. Это часть человеческого (социального) существования³³.

Далее будут раскрыты соответствующие понятия и термины, позволяющие подойти к вышеупомянутым явлениям с реляционной точки зрения. Понятия «ситуация» и «реляционность» необходимы для развития представлений о структуре совместного действия и, более конкретно, о структуре опыта «деятельности в присутствии других». Последний раздел включает примеры случаев, которые показывают, чем могут быть полезны эти идеи в клинической практике.

Структура ситуации

Понятие «поле» является ключевым в гештальт-терапии с момента, как Перлз, Хефферлайн и Гудман дали основополагающее определение поля организма/среды (PHG 1951/1994): *«Назовем это взаимодействие организма и внешней среды, охватывающее все функции, полем “организм/среда”, и уясним себе, что вне зависимости от того, какие теории мы развиваем относительно импульсов, влечений и т. д., мы всегда говорим об этом поле взаимодействия, а не об изолированном организме»*. Гештальт-терапевты продолжают дискутировать по поводу точного значения слова «поле». Некоторые современные авторы говорят о «поле» как об общем понятии, охватывающем опыт (Parlett, 1991), в то время как другие постулируют конкретные типы полей, например «психопатологическое поле» (Francesetti, Gecele, 2009). Третьи приводят аргументы против полезности поля как основного

³³ Социолог Erving Goffman (1959) расширил идею театрального представления, включив в нее «всю деятельность индивида во время его непрерывного присутствия перед определенной группой наблюдателей и оказывающую какое-либо влияние на наблюдателей».

понятия (Staemmler, 2006). Среди возможных интерпретаций «поля» Робин (2011), в частности, предлагает «ситуацию» как полезное альтернативное понятие для *«прояснения и уточнения нашего видения»*. Воллантс (Wollants, 2012) утверждает, что *«термин „ситуация“ — это менее загрязненное понятие [чем понятие „поле“], которое можно считать «синонимом понятия феноменологического, переживаемого поля человека и его мира в течение определенного интервала времени»*.

В любом случае, основополагающее утверждение PHG о том, что *«тенденция [гештальт] психотерапии к сосредоточению на структуре актуальной ситуации»* (с. 13) остается неоспоримым. В PHG семь раз встречается выражение *«структура ситуации»* или *«структура актуальной ситуации»* с последовательными приглашениями *«сконцентрироваться»* на ней и *«проанализировать»* ее. Этот подход очень важен для гештальт-терапии и может пролить свет на переживания, о которых здесь идет речь. Он также обеспечивает взгляд, отличный от доминирующего в культуре индивидуалистического нарратива, который не учитывает, что *«ситуация управляет опытом»* (John Dewey, 1938, цит. по Robine 2011, 88). Действительно, индивидуалистическое послание, которое многие люди привычно получают от друзей, семьи и преподавателей, гласит: «Не стоит беспокоиться о том, что могут подумать другие». Это способствует эготической адаптации, при которой человек замыкается в себе, пытаясь изолироваться от окружающей среды. В мире исполнительского искусства, например, это может подтолкнуть исполнителей стать технически блестящими, но выразительно бедными и оторванными от своей аудитории, потому что они выступают с неявным посланием не беспокоиться о других.

Гештальт-терапия с ее вниманием к «структуре ситуации» направляет нас в противоположную сторону. Мы говорим нашим клиентам: «Давайте будем беспокоиться о том, что могут подумать другие! Давайте исследуем, как на вас влияют другие и как вы влияете на других». Для гештальт-терапевтов *«задачей психотерапии становится определение динамики текущей ситуации, переживаемой клиентом, то есть того, как интерактивный процесс „человек-мир“ принимает форму, становится гештальтом или организуется таким образом, чтобы соответствовать требованиям и запросам ситуации»* (Wollants, 2012, 65).

В следующих разделах рассматривается структура некоторых ситуаций публичности. В таких ситуациях наиболее характерным аспектом среды является то, что это в первую очередь человеческая среда. Чтобы выдвинуть это человеческое качество на первый план в данном обсуждении, мы будем ссылаться на него в смысле жизненного мира Эдмунда Гуссерля (1859-1938), как его интерпретирует Дэн Блум (2016): *«[Жизненный мир — это] наш обычный повседневный мир... [Это] не только природное окружение, но и всегда уже населенный людьми мир, где селф со-эмерджентно (возникает, формируется во взаимодействии — примеч. ред.) и где селф-процесс (например, контактирование) поддерживает нас. Жизненный мир — это “мировой” фон селф-процесса»* (с. 69). Акцент на среде, которая в контексте жизненного мира является человеческой плоскостью, которая *«уже была там для нас»* как *«дом незнакомых других»* (Bloom 2016, 76), помогает сфокусировать внимание на некоторых конкретных аспектах человеческих взаимоотношений.

С радикальной реляционной точки зрения понимание «структуры ситуации» синонимично пониманию того, как мы «находимся в этом жизненном мире с другими».

Реляционность и функционирование селф

PHG определяет три функции селф — персоналити, ид и эго. Блум (2016) предлагает четвертую функцию селф, «реляционную функцию», которая учитывает специфику человеческих отношений, важность которых включена, но недостаточно подчеркнута в концептуальной схеме «организм/среда». Блум предлагает концепцию *личности/жизненного мира* как продолжение модели эмерджентного селф:

«Контакт с яблоком, стулом или зудом — это, очевидно, не то же самое, что контакт с другим человеком. Если первое мы можем описать в терминах контакта, то второе отличается настолько, что заслуживает специального названия — реляционный контакт... Реляционная функция ориентирует нас на другого человека... Эта функция селф преобразует нашу интенциональность материального контакта в интенциональность человеческого контакта, то есть, в реляционную интенциональность. Мы познаем себя, будучи узванными другими» (Bloom 2016, 77).

Концепция реляционной интенциональности объясняет дорефлексивную направленность человека на других и реляционную значимость любого человеческого действия: *«Именно интенциональность контакта, подразумеваемая в поле, определяет смысл переживаний, а не внутренние потребности отдельных индивидов» (Spagnuolo Lobb 2013, 159).* Приведенный ранее пример с синдромом стеснительного мочевого пузыря ярко иллюстрирует это.

Реляционная функция также способствует смещению опыта человека, воспринимающего другого как «неизвестного», на того, кто ощущается как «знакомый» другой. Наш опыт кардинально меняется, когда кто-то, воспринимаемый как «кто угодно» или «любой другой человек», превращается в «кого-то конкретного». Когда появляется отношение к неизвестным людям, они перестают быть неизвестными:

«Быть-с-любим-человеком — значит быть с другим, который безлик, безымянен и не имеет личной значимости или индивидуальности. Быть с "любим" — это также быть ни с кем. Присутствие этих "любых" других, таким образом, также является присутствием дефицита, потому что незнакомый другой — это, в общем, не знакомый. В этой связи мы упускаем нечто важное. Знакомость» (Bloom 2016, 78).

Население своего домашнего мира — знакомой части жизненного мира — требует контактирования с другими и наличия встречного контакта: *«Чтобы знать, „кто“ мы и „с кем“ мы есть, нам нужно не только знать другого, но и быть узванными другим. В этом заключается роль реляционной функции селф».* Изучение различного опыта наших клиентов в отношении незнакомых и знакомых других, а также гибкости или ригидности этого опыта может помочь нам понять «структуру» ситуаций, через которые они проходят.

Как мы «узнаем другого» и как мы «узнаны другим»? Как интенциональность контакта становится контактом? Концепция кинестетического резонанса Руэллы Франк может оказать некоторую теоретическую поддержку этому вопросу. Ее модель шести основных движений тела опирается, в частности, на наблюдение за интерактивными процессами телесных реакций, которыми мы обмениваемся друг с другом с самого начала нашего существования в мире (см. Frank and La Barre 2011; Frank 2016). Франк (2016) заявляет:

«Тела, ощущаемые в движении, занимают центральное место в совместном создании мира личного опыта. Я открываю дверь и вижу твою улыбку... Я чувствую легкость и тоже улыбаюсь. Ты смеешься, наклоняясь ко мне [...] Такой интерактивный процесс — это межсубъектное измерение субъективности, и он основан на кинестетическом резонансе — резонансе оттенков и ощущений, которые передаются от одного человека к другому... Так мы слушаем себя вместе с другими и чувствуем (затем знаем), что мы здесь. Кинестетический резонанс — это реляционное ощущение нашей взаимосвязи».

Кинестетический резонанс — это телесное ощущение нашего бытия в отношении друг с другом. Он связан с ритмом, с движением друг друга и ощущением движений друг друга в самых разных направлениях. Это то, как мы чувствуем свое совместное присутствие и как мы можем участвовать в совместных действиях. Кинестетический резонанс становится важным, например, для людей, слушающих оратора, чьи жесты, тон голоса, мышечные напряжения

и качества движений станут решающей частью того, что чувствует аудитория, как она «резонирует».

Концепция кинестетического резонанса Франк (2011, 2016) указывает на понимание того, как мы узнаем друг друга и как наше реляционное функционирование создает *знакомое*³⁴.

Наша кинестетическая чувствительность к взаимным резонансам создает матрицу, в которой может быть ориентирована реляционная функция. Это относится к области того, что было описано как *ид ситуации* (PHG 1994, 182). Мы стремимся оказывать влияние на других и быть под влиянием других. Мы участвуем в совместных ситуациях. Так мы знакомимся друг с другом и достигаем социальной поддержки.

Структура совместного действия

Описанные вначале примеры — это совместные ситуации, в которых участвуют два или более человека, независимо от того, находятся ли они одновременно в одном и том же месте. Существуют также ситуации, в которых происходит непрерывное действие, будь то игра на инструменте, социальное взаимодействие или посещение туалета. Эти два измерения — совместный характер ситуации и наличие активного действия на переднем плане — могут помочь нам хотя бы частично понять структуру ситуации. С точки зрения теории селф речь пойдет о функционировании *ид* в совместных ситуациях и работе функции *эго* в развитии совместных действий.

Совместное действие и мы-агентность в современных исследованиях

Совместное действие и агентность становятся двумя активными темами исследований в последние несколько лет. Исследования в этих областях приходят из разных дисциплин, таких как нейронаука, когнитивная наука, психология развития, философия и феноменология. Совместное действие, по мнению когнитивистов (Saban, Bekkering, Knoblich 2006), *«можно рассматривать как любую форму социального взаимодействия, при которой два или более индивида координируют свои действия в пространстве и времени, чтобы добиться изменений в окружающей среде»*. Простым примером совместного действия является развитие совместного внимания — еще одно активное направление исследований — в «триадных» взаимодействиях у годовалых детей, то есть взаимодействиях со взрослым, в которых ребенок и взрослый совместно обращают внимание на объект в своем окружении. Другой типичный пример совместных действий — два человека, которые координируют свои действия, чтобы передвинуть предмет мебели.

Агентность можно определить как способность действовать, быть агентом. «Чувство агентности» — это ощущение того, что вы являетесь автором действия. Агентность — это одновременно и *«психологическая концепция с прямыми клиническими последствиями, и центральная философская проблема, относящаяся к этике выбора... [Она] основана на воплощенном, аффективном потенциале рефлексивного понимания и, как таковая, является центральной для процесса психотерапии, психологических изменений и развития»* (Frie 2008, VII).

Чувство агентности — другими словами, *«чувство „активного“ участия, делания опыта»* (PHG 1994, 157) — занимает важное место в гештальт-терапии посредством многих ее

³⁴ Другим современным подходом, который может объяснить реляционное функционирование, является концепция Франка-М. Штаммлера (Staemmler 2011), которая расширяет традиционное понятие эмпатии, к которому автор добавляет характеристики взаимности, телесности и существования в совместной ситуации.

теоретических конструкторов, таких как определение селф как «агента роста» (PHG 1994, 149), агрессия, намерение и функционирование эго.

То, как мы ощущаем свою агентность, когда участвуем в совместном действии, — еще одна тема передовых исследований. Философ Элизабет Пачери (Pacherie, 2014) ставит ее на видном месте в своей статье «Каково это — действовать вместе?» Пачери и другие направляют свои исследования на ощущение *мы-агентности*³⁵ (ощущение, что действие совершается нами) в противоположность *я-агентности* (ощущение, что действие совершается мной)³⁶.

Интересный результат этого исследования заключается в том, что, как утверждают Salmela и Nagatsu (2017), *«разделенные эмоции способны сделать совместные действия сами по себе вознаграждающими для участников»*. И они продолжают: *«Каково это — действовать вместе? Проще говоря, это приятно»* (466)³⁷.

Другими словами, совместные действия социально мотивированы и не всегда строго связаны с результатом.

Эти наблюдения тесно связаны с гештальт-концепцией реляционной интенциональности и реляционной функции селф. Когда мы делаем что-то вместе с другими, реляционный смысл наших действий является ключевым для понимания нашего поведения: *«Именно интенциональность, направленная на контакт, вносит порядок в межличностный хаос»* (Roubal, Francesetti, Gecele 2017, 6).

Одним из аспектов порядка в «межличностном хаосе» совместных ситуаций является появление чувства «мы», мы-идентичности, как эмерджентного гештальта. Здесь стоит привести следующее прочтение Вертхаймера (Wertheimer 1938a, 1938b) Франком-М. Штаммлером (Staemmler 2011, 187):

«По словам Макса Вертхаймера, одного из основателей гештальтпсихологии, существуют "целостности, поведение которых не определяется поведением их отдельных элементов, но где процессы частей сами определяются внутренней природой целостности" (1925, с. 2). Если мы применим это к межличностным ситуациям, то это просто означает, что "в определенных ситуациях человек присутствует не [только] как «я», но [и] как характерная часть «мы» (Wertheimer 1924, с. 362).

На форумах по когнитивной психологии также высказывалось предположение, что *«когда два человека участвуют в достижении какого-то результата, автоматически (т. е. бессознательно) формируется идентичность „мы“, и оба регистрируют агентность на бессознательном уровне»* (Obhi & Hall 2011, 662).

Какое клиническое значение это все имеет для переживаний, которые мы здесь изучаем? Ощущение «я» и возникающее чувство принадлежности к «мы» образуют танец, который не все клиенты могут исполнить изящно, и уж точно не во всех ситуациях. Иногда «я» становится жестко изолированным от отдельных «они». В других случаях чувство «я» растворяется в чувстве «мы». Нам необходимо понять, как формируются эти фигуры и как они

³⁵ Чувства я-агентности и мы-агентности могут находиться в отношениях фигура/фон. В конфлюэнтном «мы» «я» не может возникнуть как фигура. При доминирующем «я» человек может не быть способен воспринять «мы» как фон.

³⁶ Пачери (2014) использует термин self-agency (само-агентность) вместо «я-агентности». В этом контексте мы предпочитаем последний, чтобы избежать путаницы между *self* как возвратной частицей и селф как понятием теории гештальт-терапии. Примечание переводчика: к русскоязычному тексту этот комментарий неприменим.

³⁷ См. также Godman (2013) о социальной мотивации совместных действий.

уходят в фон, чтобы помочь нашим клиентам найти поддержку для гибкого прохождения этих процессов.

Агентность и процессы формирования фигуры/фона

Чувство агентности, возникающее в процессах «фигура/фон», можно проиллюстрировать на примере из семинара. Я попросил участников семинара в течение некоторого времени плавно двигать руками в воздухе, в свободной, расслабленной, экспрессивной манере, как музыкальный дирижер или практик тайцзицюань. Я предложил им держать глаза закрытыми и быть особенно невнимательными к окружающим. В какой-то момент я попросил половину группы продолжать свои движения без изменений. Затем предложил другой половине прекратить движения и молча смотреть на двигающихся. Я попросил всех продолжать наблюдать за ощущениями на протяжении всего эксперимента. Те, кто двигался, должны были продолжать движение и обратить внимание на физические ощущения в руках — движение пальцев, воздух, ласкающий кожу, — и проверить, что изменилось в ощущениях. Затем предложил им осознать других людей, которые тоже двигались, и включить их в свои переживания. Когда эксперимент закончился, большинство людей отметили, что чувствовали себя более комфортно, когда на них не смотрели, и только некоторые предпочитали, чтобы на них смотрели. Никто не сказал, что ощущения в этих двух ситуациях были одинаковыми. Кроме того, многие люди сообщили, что внимание к собственным физическим ощущениям, а также включение в свои переживания движений других людей, помогли им вернуть часть ощущения потока, которое уменьшилось, когда они узнали, что на них смотрят.

В этом эксперименте мы исследовали динамику взаимодействия фигуры и фона. Где происходит действие и как и для кого оно становится фигурой? Все участники, и те, кто двигался, и те, кто смотрел на них, были вовлечены в свои собственные действия — двигали руками и наблюдали за своими товарищами по группе, соответственно, и, следовательно, были агентами в этой совместной ситуации. Однако в разных предложенных заданиях фигура внимания смещалась от «фигура — мое собственное действие» к «мое действие стало фигурой другого человека», затем к «другой человек, для которого мое действие стало фигурой, становится моей фигурой», и обратно к «мое действие снова становится фигурой». Участники сообщили, что эти сдвиги в восприятии фигуры/фона участниками существенно меняли переживания. В различных предложенных ситуациях фигуры внимания меняются от «я наблюдаю за своим собственным действием» и «я становлюсь фигурой для кого-то другого» до «мы смотрим на одно и то же движение» или «мы совершаем одно и то же действие». Участники замечали, как эти переключения внимания существенно меняли их переживания, не только в восприятии и чувствах, но и в качестве и плавности их движений, о чем они сообщали на протяжении всего эксперимента.

Как устроена и воспринимается агентность в конкретной совместной ситуации? Как гештальт-терапевты мы хотим понять структуру ситуации: как же устроена конкретная совместная ситуация с точки зрения распределения воспринимаемой агентности? Кто что делает? Делаем ли что-то «мы»? Разные структуры задают существенно отличающуюся динамику отношений: совместно наблюдать, совместно присутствовать, совместно создавать, и наконец, делать на виду у остальных — основной фокус этой статьи. Изучение этих структур позволит ответить на поставленные ранее вопросы и обеспечит основу для клинического применения.

- ❖ **Я присутствую или являюсь свидетелем какого-то события вместе с друзьями:** театрального представления, солнечного затмения или футбольного матча. В этой конфигурации мы совместно наблюдаем, мы со-наблюдатели. Другие обращают свое внимание на то, на что обращаем внимание и мы, независимо от того, находимся ли мы в одном физическом пространстве или нет: вспомните, как мы смотрим по телевизору стихийное бедствие. Когда со-наблюдатели вибрируют на одной частоте и испытывают

схожие чувства, возникает особое чувство единения. Может легко возникнуть чувство «мы-идентичности». Мы делаем это; есть что-то, что нас связывает. Напротив, когда со-наблюдатели испытывают значительно отличающиеся друг от друга переживания, часто возникает чувство неловкости и разобщенности.

- ❖ **Мы с друзьями находимся в одном месте, но обращаем внимание на разные вещи.** Мы не взаимодействуем друг с другом напрямую и не фокусируем внимание на общей точке, но мы знаем, что совместно присутствуем в ситуации, и это имеет значение. Когда человек сам занимается чем-то в пустой комнате, это значительно отличается от той же самостоятельной деятельности в комнате, где есть кто-то еще. Многим людям в подобных ситуациях становится весьма тревожно, например, когда они едут в машине с двумя или тремя незнакомыми людьми. Кто-то пытается вступить в разговор: обращает внимание на что-то, происходящее за окном, — а кто-то включает музыку по радио, пытаясь переключить структуру отношений на совместное прослушивание. Если это удастся, дифференциация уменьшается, а тревога снижается.
- ❖ **Мы с друзьями совместно что-то создаем. Мы развиваем какую-то общую деятельность, мы строим что-то вместе.** Наше внимание частично направлено на то, что мы делаем по отдельности, частично — на то, что получается общими усилиями, а частично — на координацию с другими в совместной деятельности и творческое приспособление. Ответственность в ситуации разделена. Чувство «мы-идентичности» интенсивно. Это состояние остро переживают, например, певцы хора.
- ❖ **Я что-то делаю, а другие наблюдают за тем, что я делаю; меня видят в действии.** Другие могут присутствовать физически (как во время живого исполнения музыки), либо их фактическое присутствие отсрочено по отношению к действию и исполнитель превосходит его (как в случае исполнения музыки в записи или при написании статьи для журнала).

Выражение, выбранное для четвертой ситуации — «быть увиденным в действии» — включает две вербальные формы, которые углубляют его эмпирическую структуру: «быть видимым» и «делать». Я использую выражение «быть увиденным» в широком смысле, включающем любой способ, в котором я становлюсь фигурой для другого. Другие могут буквально наблюдать за мной, но могут и просто слушать меня или ощущать меня каким-либо другим способом. Говоря «делать», я имею в виду совершать какие-то действия, которые окажут заметное влияние на других. Сюда входят не только намеренные действия с явно ощутимым результатом — произнесение речи, рисование, приготовление блюда, высказывание своих мыслей вслух, мочеиспускание, — но и мои имплицитные действия, о которых я могу не подозревать — тон моего голоса, манера двигаться. Словосочетание «быть увиденным в действии» относится к ситуациям, в которых моя агентность становится фигурой для других. Меня воспринимают через мои действия и их последствия.

В отличие от первых трех ситуаций, описанных выше, которые были названы при помощи слова «совместно» (префикса со-): совместно наблюдать, совместно присутствовать, совместно творить (или любой другой без со-), — ситуация «быть увиденным в действии» подразумевает «вектор» внимания, который ориентирует чувство агентности между участниками. Одних мы считаем *агентами*, а других *пациентами*. Как будет показано далее, «мы-идентичность» может возникать не так легко, как, например, в ситуации совместного наблюдения.

Построение домашнего мира

Обозначенные выше реляционные структуры представляют собой различные способы переплетения ткани отношений и создания домашнего мира в пределах жизненного мира, куда мы были заброшены как незнакомые существа (Bloom 2016). Нам необходимо оказывать влияние на других и находиться под влиянием других. Мы участвуем в совместных ситуациях,

и именно так знакомимся друг с другом. Мир незнакомых существ может предложить особое чувство принадлежности к абстрактному «мы», которое происходит из символов и культурных идентичностей, к которым может примыкать человек: моя нация, мой класс, мой спортивный клуб. Однако только взаимодействие между людьми в реальных совместных ситуациях позволяет пережить воплощенный опыт «я-с-другими», «мы». Благодаря разнообразным взаимодействиям с другими людьми, начиная с первой минуты жизни, я узнаю различные способы говорить от первого лица единственного числа и первого лица множественного. Описанные ранее отношенческие структуры — это различные ситуации, в которых *«человек присутствует не только как „я“, но и как определяющая часть „мы“»* (Wertheimer 1938a, цит. по Staemmler 2011, 187).

Реляционная функция селф заставляет нас переживать себя в первом лице единственного числа (я-агентность) и первом лице множественного числа (мы-агентность). Мы ищем других. Мы хотим быть в совместных ситуациях разного рода с другими. Люди собираются вместе, чтобы посмотреть телевизор. Студенты часто ходят в библиотеку, чтобы позаниматься, потому что там вокруг люди, и они чувствуют себя не так одиноко, как дома. В моем родном городе Валенсия, Испания, люди собираются, чтобы создать сотни грандиозных статуй из дерева и папье-маше, которые выставляются по всему городу в конце зимы. К удивлению туристов, их сжигают ночью накануне Дня святого Иосифа (19 марта). Этот ритуал невозможно понять, если не принимать во внимание интенсивные чувства «мы-агентности» и «мы-идентичности», которые переживают участники в течение всего праздника.

Реляционная структура, где человека видят в действии, акцентирует аспект отдельности в социальном взаимодействии, который становится фигурой для других участников. В то же время иные реляционные структуры предпочитают такой вид социального контакта, где присутствие всех участников складывается в единый фон. Благодаря такой форме реляционной структуры первое лицо единственного числа может быть интегрировано в первое лицо множественного числа через процесс контактирования. Мое действие влияет на других через кинестетический резонанс, а их резонанс воздействует на меня. Мы все можем одновременно воспринимать и мое отдельное действие, и наши общие ощущаемые резонансы. Моя деятельность принадлежит нашему совместному опыту, и в то же время является отдельной.

Мы ощущаем эту конфигурацию отношений с раннего детства. Мы часто просим, чтобы другие смотрели на нас и реагировали на наши поступки. «Мама! Папа! Посмотрите, что я делаю!» — это то, что говорит или подразумевает большинство детей. Дети хотят, чтобы другие видели, что они делают, и часто прямо говорят об этом. Их особенно интересуют другие люди, с которыми они хотят или должны общаться. Признаком того, что ребенок открывается вам и исследует отношения между вами, является то, что он просит посмотреть, чем он занимается, будь то рисование, катание на велосипеде, забота о кукле или домашнем питомце. Ребенок может предлагать разные вещи, например, «давай вместе построим замок из песка» (совместное строительство) или «давай посмотрим кино» (совместное наблюдение). В любом случае, один из важных видов просьб — «посмотри, что я могу сделать» и дай испытать на себе влияние этой деятельности. То, как мы становимся зрителями для ребенка — активно, пассивно, с осуждением либо принятием, и пр., — создает важное качество отношений, которые мы с ним строим вместе. Каждая совместная ситуация будет способствовать формированию чувства «мы». Соответствующие функции личности обогащаются с каждым конкретным способом, с помощью которого мы узнаем, что можем быть «мы» с другим.

С другой стороны, люди переживают неудовлетворительный или даже травматический опыт деятельности в присутствии других. Ситуации, когда вашу деятельность видят, могут вызывать сильные воспоминания и чувство стыда. Безразличие аудитории, когда человек ищет внимания, может восприниматься как унижительное. Отношенческая интенциональность контакта организована потребностью быть признанным в качестве единственного «я» множественным «мы», чтобы «я» и «мы» могли сосуществовать в опыте человека. Неудача в опыте такого сосуществования посылает сигнал в противоположном направлении: мы не хотим позволить

тебе влиять на нас, ты не принадлежишь нам, наше «мы» не включает тебя, наш мир — не твой домашний мир. Неудивительно, что личный опыт неудачных попыток быть увиденным в своей деятельности может заставить человека отвергать новые ситуации, в которых внимание других сосредоточено на его агентности. Три ситуации «со-», описанные ранее — со-присутствие, со-творение и со-наблюдение — являются менее рискованными способами доступа к множественному числу первого лица. Это происходит потому, что:

1) Я могу пожертвовать своей индивидуальностью в группе и не становиться центром внимания, если это гарантирует, что я не почувствую себя отвергнутым. Однако цена, которую я плачу, — мое «я» останется не увиденным.

2) Если я соглашаюсь оказаться в центре внимания, то рискую вновь ощутить экзистенциально болезненный раскол между «я» и «они», лишенный чувства «мы». Это изгоняет меня из домашнего мира, где я чувствую себя в безопасности, и бросает в мутные воды, где другие чужды и незнакомы³⁸.

Опыт видимости в действии и тревога

Ситуация, в которой вас видят действующим, часто мобилизует много энергии. Это возбуждение может плавно развиваться через последовательность творческих приспособлений, а может быть модулировано или прервано и ощущаться как тревога разной степени. Дихотомия возбуждение/тревога всегда присутствует в переживании «видимости в действии», как и в любом цикле контакта. Как утверждает PHG (1994): *«Возбуждение продолжается и возрастает по мере прохождения последовательных стадий творческого приспособления, становясь наиболее сильным во время финального контакта... Но предположим теперь, что возбуждение прервано. Усиление дыхания, являющееся фактором возбуждения, остановлено. Это тревога»*.

«Быть в потоке с возбуждением» (PHG 1994, 188)

В литературе, посвященной страху сцены, говорится о переживании «потока», который может возникнуть во время оптимальной деятельности (Кеппу 2016). Поток — это концепция, которая пользуется заметным успехом в области, известной как позитивная психология. Переживание потока включает в себя различные факторы, такие как интенсивная концентрация на настоящем моменте, слияние действия и осознания, потеря рефлексивного самосознания и переживание деятельности как приносящей внутреннее удовлетворение (Nakamura and Csíkszentmihályi 2009). С точки зрения гештальт-терапии, это похоже на концепцию финального контакта (PHG 1994, 195). Однако это описание потока, включающее поток во время выступления в присутствии аудитории, не содержит никаких ссылок на отношения человека с другими, на то, как меняется его восприятие другого во время переживания потока, и на то, как другие реагируют на переживание потока человеком и, следовательно, являются его частью. Поток описывается как чисто интрапсихический процесс.

В полевой парадигме гештальт-терапии понимание этих переживаний должно учитывать всю ситуацию: исполнителя и наблюдателей. Наблюдатели активны. Они реагируют на то, что наблюдают, а исполнитель воспринимает реакции наблюдателей. Зрители хлопают после

³⁸ Франчесетти (2009, глава 3, раздел 4) говорит о переходе от ойкоса к полису — от мира знакомого дома к широкому миру города — как о чем-то крайне важном для понимания панических расстройств. Он использует эти понятия для обозначения, например, фактического переезда из родительского дома. Я же говорю о чувстве знакомости и «мы-бытия», которое формируется здесь-и-сейчас, в общении с другими людьми. Однако и я, и Франчесетти рассматриваем переживание страха отрыва от других и, на терапевтическом уровне, мы оба озабочены тем, как разорванная ткань отношений, которую переживает человек, может быть сшита снова.

спектакля с большим или меньшим энтузиазмом в зависимости от того, что они почувствовали. Родители внимательны к тому, что показывают им дети, с разной степенью вовлеченности. Исполнители и дети вызывают разный резонанс в зависимости от того, как их воспринимают. Поток возбуждения — это не событие, происходящее с одним человеком, а процесс, разворачивающийся в поле взаимного влияния. Возбуждение растет или уменьшается в этом поле, и все участники совместной ситуации могут ощущать его рост или уменьшение. Мы можем сравнить этот процесс с работой музыкального инструмента. Исполнителя можно рассматривать как силовой элемент, который вносит возбуждение в ситуацию, подобно тому, как смычок скрипача или губы трубача заряжают энергией свой инструмент. Аудиторию можно рассматривать как резонансный ящик инструмента, который усиливает возбуждение и распространяет его по всей сцене.

В полном контакте потокового переживания опыта действия под наблюдением есть присутствие всех участников. Мы все можем ощутить «мы», которым становимся. Делающий и его дело становятся поглощающей, заряжающей энергией фигурой для принимающих. Получатели воспринимаются исполнителем как фон, обеспечивающий поддержку и энергию, как резонансный ящик. Один присутствует для другого. Теперь опыт ощущается как совместно сконструированный. Однако в нарушенном опыте «действия под наблюдением» есть отсутствие: отсутствует «мы-идентичность».

«Дыхание замирает: это тревога» (PHG 1994, 188)

Из лишнего поддержки тревожного опыта увиденности в действии возникает множество симптомов. Описан широкий спектр общих физических симптомов, в частности, у исполнителей на сцене: учащенный пульс; учащенное дыхание; сухость во рту; першение в горле; дрожание рук, губ, коленей и голоса; потные и холодные руки; тошнота; изменение зрения. Другие симптомы, выявленные в случае тревоги при исполнении музыки (Кенпу, 2016), включают эмоциональные и когнитивные реакции, такие как чувство страха или стыда, навязчивые мысли и отсутствие концентрации. Не все эти симптомы возникают одновременно и каждый раз. Часто они локализованы и проявляются в тех частях тела, которые участвуют в деятельности. Например, у меня были холодные, потные руки, когда я выступал в консерватории в качестве пианиста, а когда я впервые проходил прослушивание перед уроками пения, мои руки были сухими и теплыми, но колени и голос дрожали. Фокальная дистония, потеря мышечного тонуса в определенных частях тела, в частности в руках или губах, во время исполнения беспокоит многих профессиональных музыкантов и может быть крайне выраженным проявлением этой локализованной реакции организма (Farias, 2012).

Все эти симптомы могут возникнуть во время или до реальной ситуации выступления, как реакция на представление ее в воображении. Антонио, пианист с боязнью сцены, о котором говорилось выше, за месяц до концерта переживал сильнее, чем на самом концерте. У других пациентов симптомы проявляются на сцене. Дэниел, профессиональный певец, пробовал применять поведенческие техники, такие как контроль дыхания и остановка мыслей. Ему удавалось сохранять видимое спокойствие перед прослушиванием, вплоть до того момента, когда его вызывали на сцену. Появление этих симптомов подразумевает резкое изменение восприятия себя и, что самое важное, сопровождается изменением восприятия других людей. По мере того как телесные реакции становятся все более отчетливыми, человек, находящийся в центре внимания, воспринимает наблюдающих других как все более чужих. В глазах тревожного человека окружающие теряют свои индивидуальные черты и все больше воспринимаются как потенциально враждебные и отвергающие критики. Другие становятся однородной группой незнакомых судей. Если тревога и страх продолжают расти, эта группа может увеличиться и включить в себя кого угодно: подслушивающего соседа, людей, которым я потом буду говорить «как плохо я выступил», или любого проходящего мимо двери туалета. Потенциально весь мир может «смеяться надо мной». Я испытываю повышенное чувство обособленности и отделенности от других. Я чувствую себя все более изолированным

и запертым. Чувство принадлежности и ощущение совместного опыта уменьшаются или исчезают. Я перестаю ощущать «мы», к которому принадлежу и за которое могу держаться. Вместо этого я чувствую только «я», отделенное от «них». Другие стали далекими и недостижимыми. В то же время их присутствие подавляюще и невыносимо. Другие присутствуют, но «чувство „мы“ отсутствует»³⁹.

Дальнейшее применение в клинической практике

Эти идеи — приглашение рассмотреть опыт в области отношений клиентов, приносящих в терапию свои страдания в ситуациях, где их видят в действии. Терапевтическая работа с другими аспектами, такими как ожидания, проекции, дыхание, осознание тела или границ не исключается, но она должна быть вплетена в реляционный подход. В этом разделе будут приведены примеры из практики, когда реляционные аспекты становились фигурами, а пациенты воспринимали структуру совместных ситуаций ригидно. Более глубокое осознание этой динамики позволяет творчески подбирать поддержку, чтобы эта воспринимаемая структура изменилась, чувства мы-идентичности и принадлежности восстановились и стали фоном опыта. Клиенты могут более активно воспринимать, как организованы ситуации, в которых они находятся, чтобы найти поддержку и реорганизовать их, в какой-то степени, в более комфортные.

Изучение прошлого опыта видимости в действии

Когда Беатрис (клиентка с социальной тревожностью) впервые пришла на терапию, она избегала почти всех общественных мероприятий, за исключением встреч тет-а-тет с партнером и некоторыми близкими друзьями. В группах она переживала сильные тревогу и страх. Она воспринимала других людей как аудиторию, перед которой должна выступать, и которая будет критиковать каждое движение: то, что она говорит, как ведет себя, тон голоса, жестикуляцию. Пребывание с людьми стало пугающим и истощающим.

На одной из наших сессий Беатрис показывала, как члены ее семьи относятся друг к другу, создав сцену с помощью игрушечных фигурок Playmobil. Центральной фигурой была ее мать, и остальные фигурки смотрели на нее, включая ту, что стояла за Беатрис. Отношения Беатрис с матерью были сложными; она описала ее как «нарциссическую мать». На другой сессии она представляла пугающую сцену в социальной ситуации, используя те же игрушки. Я предложил ей выбрать игрушку для себя и еще три или четыре игрушки для незнакомых других. В сцене, которую она изобразила, она была центральной фигурой, а все остальные находились на некотором расстоянии и смотрели на нее. Эта структура была поразительно похожа на ту, что представляла ее семью.

Некоторое время мы выясняли, что она может сделать, чтобы преобразовать структуру, возникшую в двух разных контекстах, и изменить отношение к другим людям: она может усилить взаимодействие с членами группы один на один, взаимодействие между ней и всей группой, либо между членами группы.

Мы также исследовали личные отношения, которые она поддерживает со своими братьями и сестрами. Отношения Беатрис со сверстниками становились все легче, и ее ощущения

³⁹ Трудность работы с чувством «мы» также является важным вопросом для понимания нарциссического опыта: «Нарцисс может... удивительно хорошо описывать меня, терапевта или себя, но не может произнести „мы“» (Salonia 2013, 646)

в социальных ситуациях постепенно переживались все больше как совместное построение, и все меньше как перформанс⁴⁰.

Исследование ситуаций «видимости в действии» в текущей жизни клиента

1) Антонио — профессиональный пианист, который обратился за терапией по поводу страха сцены. Его худший опыт произошел несколько лет назад перед прослушиванием в престижную музыкальную школу. За несколько недель до прослушивания он испытывал сильную тревогу, сопровождающуюся сильными соматическими проявлениями — в бороде появились проплешины. В итоге он не смог пойти на прослушивание. С тех пор его тревога, связанная с выступлением, уменьшилась, но она по-прежнему является для него проблемой и источником страдания.

На одной из сессий мы с Антонио репетировали, как выходить на сцену. Сценой был мой кабинет, а в роли аудитории выступал я. Он вошел в комнату, как будто собираясь начать концерт, и мы оба сконцентрировались на телесных ощущениях, отношении и резонансе. Сначала он вошел робко, почти не глядя на меня. Как он признался позже, так он реагировал раздражением на высокомерие других музыкантов. Он также отрепетировал вход в комнату с установкой высокомерия, выпрямив спину и выкатив грудь колесом. Хотя эти две установки были, очевидно, разными, я чувствовал что-то общее в обоих случаях. Мне было любопытно выступление, но я не чувствовал себя включенным. Было похоже на просмотр телевизора. Когда он узнал, что я почувствовал, то расстроился. Он хотел, чтобы зрители чувствовали сопричастность.

Тогда я предложил ему снова войти в комнату, пытаясь сделать меня частью его опыта. Его тело стало более прямым, он задышал глубже, посмотрел на меня, и на этот раз я почувствовал себя включенным в процесс и приглашенным стать активной частью этого выступления. Он был удивлен тем, что может воспринимать зрителей в качестве союзников. Что и происходило позже во время его профессиональных выступлений. В другой момент терапии Антонио понял, что мог бы получить поддержку от других членов музыкальных групп, в которых он играл в качестве клавишника. Он поддерживал визуальный контакт и связь с барабанщиком, который стоял вместе с ним на второй линии на сцене, позади гитаристов и вокалистов. Взгляд на ситуацию как на совместное созидание, музыкальное и эмоциональное, усилило его чувство «мы-агентности». Это, в свою очередь, создало фон, который облегчил для него «деятельность на виду». «Они смотрят на нас» стало более значимой фигурой, чем «они смотрят на меня», и значительно изменило переживания Антонио во время выступления.

2) Дэниел — профессиональный певец. Боязнь сцены никогда не была серьезной проблемой до определенного момента, спустя год после него он и обратился за терапией. Дэниел начал проходить прослушивания в известные оперные хоры и стал испытывать на сцене внезапные приступы сильной тревоги, причины которых не мог понять. Он был обеспокоен собственными тревожными реакциями. Как Дэниел объяснил, в прошлом он уже был на прослушиваниях, и это не было существенной проблемой.

Когда мы исследовали ситуации, через которые Дэниел проходил на прослушивании, было интересно изучить, для кого он на самом деле поет. Для отборочной комиссии? Мы обнаружили нечто иное. Успех на одном из таких прослушиваний означал бы то, что его жена и дети должны были бы переехать в другую страну. Жена не хотела переезжать. В каком-то смысле он пел для нее, а точнее, против нее. После этого открытия наш интерес в терапии сместился со страха сцены на отношения в паре.

⁴⁰ Отношения со сверстниками, как утверждают Giovanni Salonia (2013) и другие, также являются важным аспектом исцеления при наличии нарциссического опыта.

Переживание видимости в действии здесь-и-сейчас в терапевтической сессии

В старшей школе Карлосу приходилось непросто каждый раз, когда ему нужно было сходить в туалет. Он страдал от паруреза (синдрома стеснительного мочевого пузыря). Человек с такой симптоматикой не может помочиться, если думает, что этот процесс будет замечен кем-то из окружающих. У Карлоса больше не возникает сложностей по этому поводу, но многие из тех проблем, что он приносит в терапию, связаны с тем, как его воспринимают окружающие в различных ситуациях.

Вскоре после начала нашей терапии Карлос поделился, что чувствует себя со мной довольно непринужденно. Мое присутствие, казалось, не доставляло ему неудобств. На наших сессиях он был разговорчив и выразителен. Однажды он сказал, что у него нет конкретной темы для обсуждения. Я подумал, что это хорошая возможность направить наше внимание на телесное осознание. Я предложил ему закрыть глаза, устроиться поудобнее и следовать за моим голосом. Я мягко направлял его в очень простом, как мне казалось, эксперименте — ощутить различные части своего тела и спокойно наблюдать за возникающими в процессе фигурами. Для Карлоса же этот опыт был далек от спокойного. Он ощущал тревогу и не мог перестать думать о том, что я его вижу и жду от него какого-то результата. Он не знал, что он должен был «почувствовать» для меня. Он чувствовал себя напряженным и отключенным от своего тела. Этот опыт помог нам глубже исследовать то, как Карлос переживает ожидания других людей в отношении него.

Когда я применил ту же технику с Беатрис, она оставалась напряженной и не переставала чувствовать, что должна передо мной «достойно выступить», — и это даже спустя месяцы после начала терапии. Она осознавала эту динамику. Мое присутствие в качестве ее зрителя всегда находилось в фоне наших взаимоотношений и иногда становилось явным. По мере продвижения терапии наши сессии и взаимоотношения медленно перешли на стадию, где она могла оставаться видимой для меня в своих действиях и становиться в этом все более непринужденной. Постепенно укреплялось ощущение что «мы делаем терапию» вместе.

Когда терапевт видим в действии

Терапевтические сессии — это ситуации, в которых осознание реляционной структуры, складывающейся шаг за шагом, особенно полезно. Клиенты показывают нам то, что делают они. Мы показываем им то, что делаем мы. Первые сессии с новым клиентом легко могут превратиться в сценарий, где мы по очереди наблюдаем за тем, что делает другой, и меняемся местами в ролях исполнителя и зрителя.

Этот процесс развивается на протяжении всей терапии и может стать чем-то значимым, но это также легко упустить из виду.

Современная гештальт-терапия поощряет сеттинг, в котором предполагается совместное выстраивание терапевтической ситуации, в то время как иные терапевтические подходы скорее нацелены на установление таких реляционных структур, в которых в основном клиенты в своих действиях оказываются на виду у терапевтов, и последние дают клиентам обратную связь в виде своих оценок, идей лечения и интерпретаций. Для гештальт-терапии *«терапевт — это зритель, живой контекст, переосмысляющий слова клиента»* (Сикера 2002, 49; автор. перевод). В самом деле, терапевт может предложить себя клиенту в качестве «хорошего зрителя», если придаст реляционную значимость структуре «видимости в действии» и будет способствовать осознанию потенциальной истории негативного опыта проживания клиентом подобной ситуации. Терапевт может выражать клиенту отношение, сообщающее: «Я воспринимаю то, что ты делаешь, и я откликаюсь на это. Я предлагаю себя в качестве твоего зрителя и я открыт к тому, чтобы впечатлиться тобой». В то же время, терапевты могут обращать внимание на то, как они «выступают» перед своими клиентами, как клиенты их видят,

таким образом, помогая клиентам лучше осознавать их положение и власть как зрителя — хоть такая аудитория потенциально и представляет угрозу для терапевта, так как здесь клиент может рассматриваться как судья терапевта. Такой эффект могут производить, например, интервенции в виде фразы: «Я не знаю, уместны ли мои слова и как они на тебя влияют»⁴¹.

Заключение

В данной статье мы обсудили некоторые формы страдания, у которых есть общий знаменатель — они возникают в ситуациях, где действия человека находятся в фокусе внимания других, то есть когда человек видим в своем действии. Чтобы понять структуру этого опыта с точки зрения отношений, мы осветили важные понятия гештальт-терапии, например, феномены поля, функция селф в отношениях, интенциональность контакта, эмпатия и чувственный резонанс, а также возникновение мы-идентичности и мы-агентности в ситуации совместного опыта. Эти концепции заложили основу для анализа ситуаций совместного опыта в плане того, как я-агентность и мы-агентность становятся фигурами для участников процесса. Структура опыта видимости в действии предполагает, что я-агентность человека находится в центре внимания других. Это может создавать напряженное поле опыта, в котором энергия легко колеблется между возбуждением, подталкивающим человека к контакту с окружающими, и тревогой, заставляющей отстраняться от других. Чтобы проиллюстрировать, как эти идеи могут быть внедрены в терапевтическую практику, они в деталях были описаны выше и снабжены выдержками из клинических случаев и примерами интервенций.

Несмотря на то, что фокус этой статьи направлен на конкретные детали опыта проживания своих действий, видимых и замечаемых другим, более общие рассуждения о структуре ситуаций совместного опыта и формах, которые принимают некоторые важные отношенческие понятия в первом лице множественного числа (мы-идентичность, мы-агентность, мы-интенциональность), заслуживают дальнейшего развития и представляются благодатной почвой для углубления понимания того, как мы, человеческие создания, опираемся на реляционную почву.

Благодарности: Я благодарен своим читателям за их комментарии к предыдущей версии этой статьи, особенно Дэну Блуму за его пронизательные предложения. Также выражаю признательность редакционной пронизательности Сьюзан Л. Фишер.

Библиография

- Bloom, Dan. 2016. The Relational Function of Self. Self Functioning in the Most Human Plane. In *Self. A Polyphony of Contemporary Gestalt Therapists*, edited by Jean-Marie Robine, 65–84. Saint-Romain-la-Virvée, France: L'Exprimerie.
- Farias, Joaquin. 2012. *Intertwined. How to Induce Neuroplasticity: A New Approach to Rehabilitating Dystonias*. Galene Editions.
- Francesetti, Gianni. 2009. The Phenomenology and Clinical Treatments of Panic Attacks. In *Panic Attacks and Postmodernity: Gestalt Therapy Between Clinical and Social Perspectives*, edited by Gianni Francesetti, 64–137. Milan: FrancoAngeli.
- Francesetti, Gianni, and Michela Gecele. 2009. A Gestalt Therapy Perspective on Psychopathology and Diagnosis. *British Gestalt Journal* 18 (2): 5–20.
- Frank, Ruella. 2016. Self in Motion. In *Self: A Polyphony of Contemporary Gestalt Therapists*, edited by Jean-Marie Robine, 371–86. Saint-Romain-la-Virvée: L'Exprimerie.
- Frank, Ruella, and Frances La Barre. 2011. *The First Year and the Rest of Your Life*. New York: Routledge.
- Frie, Roger. 2008. *Introduction to Psychological Agency. Theory, Practice and Culture*, edited by Roger

⁴¹ Филип Лихтенберг (2000) развивает «концепцию четырех углов контакта», подчеркивая важность того, чтобы делать видимым, заметным, как пациент и терапевт влияют друг на друга.

Frie, 1–31. Cambridge, MA: MIT Press.

Godman, Marion. 2013. Why We Do Things Together: The Social Motivation for Joint Action. *Philosophical Psychology* 26 (4): 588–603.

Goffman, Erving. 1959. *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Anchor Books.

Kenny, Diana. 2016. *Music Performance Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment*. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing.

Lichtenberg, Philip. 2000. Creating a Distinct 'I' and a Distinct 'You' in Contacting. *The Gestalt Journal* 23 (2): 41–50.

Nakamura, Jeanne, and Mihály Csíkszentmihályi. 2009. Flow Theory and Research. In *Oxford Handbook of Positive Psychology*, edited by Shane J. López and Charles R. Snyder, 2nd ed., 195–206. Oxford: Oxford University Press.

Obhi, Sukhvinder S., and Preston Hall. 2011. "Sense of Agency and Intentional Binding in Joint Action." *Experimental Brain Research* 211: 655–62.

Pacherie, Elisabeth. 2014. "How Does It Feel to Act Together?" *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 13 (1): 1–21.

Parlett, Malcolm. 1991. "Reflections on Field Theory." *British Gestalt Journal* 1 (2): 69–81.

Perls, Frederick, Ralph F. Hefferline, and Paul Goodman. 1994. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Gouldsboro, ME: The Gestalt Journal Press (original work published 1951).

Robine, Jean-Marie. 2011. *On the Occasion of an Other*. Gouldsboro, ME: The Gestalt Journal Press.

Roubal, Jan, Gianni Francesetti, and Michela Gecele. 2017. "Aesthetic Diagnosis in Gestalt Therapy." *Behavioral Sciences* 7 (4): 70.

Sabanz, Natalie, Harold Bekkering, and Günther Knoblich. 2006. "Joint Action: Bodies and Minds Moving Together." *Trends in Cognitive Sciences* 10 (2): 70–76.

Salmela, Mikko, and Michiru Nagatsu. 2017. "How Does It Really Feel to Act Together? Shared Emotions and the Phenomenology of We-Agency." *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 16 (3): 449–70.

Salonia, Giovanni. 2013. "From the Greatness of the Image to the Fullness of Contact. Thoughts on Gestalt Therapy and Narcissistic Experience." In *Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to the Aesthetics of Contact*, edited by Gianni Francesetti, Michela Gecele, and Jan Roubal, 643–659. Milan: FrancoAngeli.

Sichera, Antonio. 2002. "Una comparación con Gadamer: para una epistemología hermenéutica de la Gestalt" [A Comparison with Gadamer: For a Hermeneutic Epistemology of Gestalt]. In *Psicoterapia de la Gestalt. Hermenéutica y clínica [Gestalt Psychotherapy: Hermeneutics and Clinics]*, edited by Margherita Spagnuolo Lobb, 25–54. Barcelona: Editorial Gedisa.

Spagnuolo Lobb, Margherita. 2013. *The Now-for-Next in Psychotherapy: Gestalt Therapy Recounted in Post-Modern Society*. Milan: FrancoAngeli.

Staemmler, Frank-M. 2006. "A Babylonian Confusion? On the Uses and Meanings of the Term 'Field.'" *British Gestalt Journal* 15 (2): 64–83.

———. 2011. *Empathy in Psychotherapy: How Therapists and Clients Understand Each Other*. New York: Springer.

Wertheimer, Max. 1938a. An Approach to a Gestalt Theory of Paranoic Phenomena. *A Source Book of Gestalt Psychology*, 362–69. London and New York: Kegan Paul and Harcourt, Brace (original work published 1924).

———. 1938b. Gestalt Theory. In *A Source Book of Gestalt Psychology*, edited by Willis D. Ellis, 1–11. London and New York: Kegan Paul and Harcourt, Brace (original work published 1925).

Wollants, Georges. 2012. *Gestalt Therapy: Therapy of the Situation*. London: Sage.

**Giancarlo
Pintus**
**Addiction
as Persistent
Traumatic Experience:
Neurobiological
Processes
and Good Contact**

В свете взаимосвязи теории и практики гештальт-терапии с нейронаучными знаниями автор проводит связи между нейробиологическими процессами аддикции и ее травмирующими эмоциями. Коровые и подкорковые зоны, вовлеченные в процессы аддикции, имеют глубокую взаимную связь с зонами, отвечающими за когнитивные функции. Это те же области, которые активируются в первичных отношениях привязанности и травмируются при аддикции мощью аддиктивного опыта. Существует также функциональная связь между потребностями в принадлежности и поддержке, уязвимостью и аддикцией. Лечение аддикции приносит изменения, если оно способно поддерживать и реализовать интенцию принадлежности, которая никогда не бывает полностью реализована в поле «организм/среда».

Ключевые слова: гештальт-терапия, аддикция, контактная граница, травма, привязанность, нейробиология

Джанкарло Пинтус, доктор психологии, гештальт-терапевт, занимается частной практикой, работает психологом в реабилитационном центре для инвалидов, а также почетным судьей в суде по делам несовершеннолетних. Он преподает курс «Гештальт-терапия и аддиктивные переживания» в Институте гештальта Н.С.С. в Италии под руководством Маргериты Спаньола Лобб, а также работает в области нейропсихологии и патологической аддикции.

Копирайт: Эта статья является переводом “*Addiction as Persistent Traumatic Experience: Neurobiological Processes and Good Contact*” автора Giancarlo Pintus, PsyD, изначально опубликованной в *Gestalt Review*, том 21 (2017): 221. © 2017 Penn State University Press.

<https://doi.org/10.5325/gestaltreview.21.3.0221>

Pintus, G. PsyD. (2017). Addiction as Persistent Traumatic Experience: Neurobiological Processes and Good Contact. *Gestalt Review*. 21. 221.

Перевод: М. Денисенко, Э. Кадагидзе, И. Минакова, Е. Пестерева, О. Поддубная, А. Ралько, Н. Стоцкая, В. Туркина, И. Шапошникова.

Аддикция как стойкий травматический опыт: нейробиологические процессы и хороший контакт

Джанкарло Пинтус

info@giancarlopinthus.com

Введение

Данная статья представляет собой вклад в оживленную дискуссию Института гештальта Н.С.С. Italy — как внутри организации, так и с ведущими представителями научного сообщества во всем мире — на тему взаимоотношений теории и практики гештальт-терапии с нейронаучным знанием (см. Cavalieri, 2013; Forthcoming).

В попытке избежать редукционизма и сохранить верность феноменологической перспективе поля, которая является отличительной чертой гештальт-терапии на протяжении более 50 лет, автор попытается создать плодотворный обмен между теоретической и клинической моделью, которая рассматривает, как организм и среда вместе создают феномены, — и нейронаучным знанием об аддикции в целом или, более узко, аддиктивным опытом.

Блестящие идеи PNG (1951) о центральной роли перцептивного опыта и контактной границе как месте создания совместного опыта, разработанные более полувека назад, получили подтверждение в недавних исследованиях в области нейронаук (см. Gallese, 2006; Rizzolatti and Sinigaglia, 2006; Iacoboni, 2008; Rizzolatti and Voza, 2008). Эти исследования, кажется, подтверждают предположение о *«существовании некой общей нейронной основы в межличностных отношениях»* и явно предлагают несколько элементов, подтверждающих концепцию поля, как ее формулируют Перлз и гештальт-терапия (Spagnuolo Lobb and Cavalieri, 2011, с. 6).

На основе данного предположения автор предпримет попытку исследовать возможную взаимосвязь между аддиктивным опытом, удовольствием, желанием и связанными с ними нейробиологическими процессами. Мы будем рассматривать аддиктивный опыт как «стойкий травматический опыт», который влияет на физиологию динамики фигуры/фона и меняет взаимоотношения между организмом и средой так, что интегративные возможности селф значительно снижаются. Автор намеревается создать мост между родительской заботой, уязвимостью к аддикции и эффектами нейробиологической системы вознаграждения. В заключение будет выдвинуто предположение о том, что гештальт-терапия может стать посредником между нейробиологическим взглядом на процесс зависимости и феноменологией лечения этого конкретного страдания.

Аддиктивный опыт, удовольствие и желание

Понимание аддиктивного опыта невозможно без осмысления удовольствия как неотъемлемой части человеческого существования, и весьма логично рассматривать аддикцию как дисфункцию в стремлении к удовольствию и привязанности (Pintus & Crolle Santi, 2014). Кортиковые и подкорковые области, участвующие в процессах восприятия удовольствия, плотно взаимосвязаны и взаимозависимы с областями, контролирующими память, обучение и волевое поведение. В частности, приятные стимулы активируют эти контуры, посылая — через так называемый дофаминергический каскад — биохимический сигнал в организм, который сообщает ему, что текущий опыт — это правильная штука в данный момент, он несет

облегчение, сравнимое с «чувством дома». Интенсивность этого перцептивного опыта формирует матрицу мощного подкрепления обучения в биохимическом и психологическом плане: ведь чем сильнее прошлый опыт ассоциируется с настоящим, тем более устойчиво процесс обучения интегрируется в экзистенциальный фон, изменяя структуры и функции мозга. Как уже отмечалось выше, центральную роль играют дофаминергические нейроны мезолимбической системы, которые особенно активно участвуют в модуляции процессов ожидания удовольствия (желания), в то время как вызывающий удовлетворение компонент потребления (удовольствие), по-видимому, следует приписать эндорфинам (Guerrini & Marraffa, 2012). Различие между желанием и удовольствием является существенным для понимания аддиктивного опыта. Происходит так, что условия ожидания награды могут переключаться с объекта на объект, который кажется более удовлетворяющим, но когда эффекты удовлетворения становятся менее сильными, лежащий в основе аддиктивный гомеостатический процесс тела остается неизменным.

Аддикция как устойчивый травматический опыт

Аддиктивный опыт обладает всеми характеристиками стойкого травматического опыта: встреча с объектом аддикции становится фигурой, которая не может быть интегрирована в фон. Аддикция — слишком всепроникающая фигура, а ее эффекты слишком сильны, чтобы обеспечить интеграцию (Pintus, 2011; Pintus & Crolle Santi, 2014; Cibiñ, Bettamin, Spolaor, & Hinnenthal, 2012). Аддиктивный опыт становится статичной фигурой, которая блокирует динамику фигура/фон и препятствует проявлению других фигур, а также росту организма.

В актуальной статье, посвященной удовольствию и его роли в опыте аддикции (Cibiñ и др., 2012), классификация различных типов зависимости Клонингера (1987) была объединена с убедительной интерпретацией аддикции как травмы (Pintus, 2011). В своей работе, ставшей классической, Клонингер выделяет два различных типа аддикции:

- ❖ Тип I: аддикция после 25 лет, возникающая в основном как реакция на стрессовые жизненные события, на которые человек отвечает поведением, направленным на снижение напряжения, сохраняя при этом способность чувствовать вознаграждение, а также сохраняя хорошие навыки взаимоотношений.
- ❖ Тип II: ранняя аддикция, при которой доминирует стремление к интенсивным, вознаграждающим чувствам, другие способы получения удовольствия пресекаются, а навыки взаимоотношений становятся проблематичными. Этот тип аддикции чаще всего связан с расстройствами личности.

Стремление к удовольствию в аддиктивном поведении I типа в большей степени связано со снижением уровня тревоги и боли, а также с регуляцией уровня страдания (стремлением к облегчению). И наоборот, при II типе аддиктивного поведения оно кажется единственно возможным способом получить удовольствие (стремление к вознаграждению). Различие между двумя формами влечения, регулируемыми зависимые отношения, становится особенно полезным для прогностических и терапевтических целей. В первом случае человек ищет облегчения, и его легче подвести к поиску новых форм адаптации, направленных на снятие напряжения. А во втором ранняя стадия возникновения аддиктивного опыта настолько подавляет фоновые процессы созревания, что становится необходимой специфическая работа с фоном (существованием), а не с фигурой (аддикцией). Естественно, эти разнообразие и интенсивность контактного опыта влияют на тело. Следовательно, способность к осознанию селф, необходимая для создания здоровой контактной границы, при аддиктивном поведении II типа нарушается.

Психика пациентов разных типов обладает различными нейробиологическими основами (Verheuel, Van Den Brink, Geerlings, 1999), и их реакция на терапию различается. Пациенты первого типа выглядят менее нарушенными и при адекватной поддержке в большей степени

способны преодолеть эмоциональную десенсибилизацию, вызванную аддикцией. Пациенты второго типа часто нуждаются в комплексной терапии: психотерапии, фармакотерапии и/или социальных интервенциях.

Некоторые научные данные говорят о том, что применение стратегий работы с посттравматическим стрессовым расстройством также эффективно для лечения аддикции (Hinnenthal & Asam, 2011). Эти стратегии, по-видимому, применимы к обоим типам пациентов, но особенно к пациентам первого типа, многие из которых пережили травматические события (Dass-Brailsford and Myrick, 2010). Аддикция, являясь «похожей на травматическую ситуацию» (Cibin и др., 2012, с. 33), усиливает эмоционально-когнитивную диссоциацию таких пациентов.

На уровне нейробиологии и травматический, и аддиктивный опыт в равной степени характеризуются общей уязвимостью, возникающей в результате *«диссоциации между функциями, которые в первую очередь обрабатываются правым (“эмоциональные” функции) и левым (“когнитивные” функции) полушариями (Maurage и др., 2011). Это выражается в недостатке интеграции: субъект функционирует только по логике “все или ничего”, чередуя неконтролируемые эмоциональные всплески и холодные, бездушные логические рассуждения»* (Cibin и др., 2012, с. 34).

Результатом, особенно среди пациентов типа II, становится процесс «замораживания» (Cloninger, 1987), постоянная десенсибилизация с постепенной утратой эго-функции (PHG, 1951). Переполненное ощущением присутствия травматического опыта, селф теряет способность выполнять свою функцию интегратора опыта. По этой причине создание хорошей синхронизации с полем становится либо невозможным, либо проблематичным. Контактная граница, опустошенная сенсорным и перцептивным воздействием аддиктивного опыта, теряет присущую ей эластичность. В результате все остальные потребности и прошлый опыт подавляются в фоне, десенсибилизация постепенно нарастает, эмпатические способности снижаются, отношения воспринимаются в основном как манипулятивные, а возможность считывать и настраиваться на интенциональность поля значительно уменьшается.

Десенсибилизация как творческая адаптация в аддиктивном опыте

Способность человека с аддикцией воспринимать прошлое, настоящее и будущее существенно снижается: все кажется запертым в вечном настоящем и в фиксированной фигуре. Это препятствует возникновению из фона новых значимых возбуждений. Феноменологическое поле, создаваемое между человеком с аддикцией и его окружением, крайне истощено и функционирует для повторения опыта драматического контакта с объектом пристрастия (Matzko, 1997). По этим причинам основополагающей частью работы с аддиктивными пациентами является процесс телесной, эмоциональной и когнитивной сенсibilизации, целью которой является постепенное осознание того, как аддикция стала неотъемлемой частью жизни в качестве вторичной творческой адаптации (Matzko, с. 42).

Как и в случае с другими формами травматического опыта, доступ к ошеломляющему переживанию аддикции порождает привычные паттерны контактирования. Сила этого опыта, как на биологическом уровне, так и на уровне отношений, оказывает мощное влияние на экзистенциальный фон человека. Этот фон включает в себя такие вопросы, как «Кто я? Что для меня важно? Что заставляет меня чувствовать себя хорошо?» Он становится ригидным: динамика формирования фигуры/фона перестает быть спонтанной. В этом случае адаптивным ответом становится диссоциация между эмоциями и когнитивными процессами. Появляется десенсибилизация как адаптивная реакция на травму на границе контакта.

Например, дети, подвергшиеся насилию, учатся не смотреть в глаза, и им становится сложно расшифровывать выражения лица. Их внимание сосредоточено на том, чтобы улавливать малейшие признаки критики со стороны другого, чтобы защититься (Samaras, Grow, & Ribordy, 1983). Даже во взрослом возрасте эти люди сохраняют высокий уровень

возбуждения и страха, как если бы их тело постоянно оставалось настороже (Cozolino, 2006), а социальная и эмоциональная жизнь содержала постоянную угрозу. В аддиктивном опыте человек выражает интенциональность к интимной принадлежности, несмотря на то, что другой на самом деле является связывающим объектом. Эта интимная потребность в принадлежности, даже в отсутствии другого, может быть удовлетворена путем манипулирования биохимией связи и привязанности: *«Системы вознаграждения, призванные обеспечить нам хорошее самочувствие через контакт с близкими, управляются с помощью наркотиков, алкоголя, компульсивного поведения и самоповреждения»* (Cozolino, 2006, с. 231).

Нейробиология и реляционные компетенции в аддиктивном опыте

В процессе стремления к удовольствию утешительного отношенческого опыта, каким является и аддиктивный опыт, первичные нейropsychологические функции (возбуждение, эмоции, привязанность, реакции избегания) вовлекаются и изменяются наряду с высшими когнитивными функциями, такими как память, волевое поведение и обучение. Существует общая основа как для формирования базовых навыков взаимоотношений, так и для уязвимости к аддиктивному опыту, химическому и психологическому, — это широко представленная дофаминовая цепь. Изменения в функционировании этой и других связанных с ней цепей связаны с аддиктивным поведением. Это было продемонстрировано в исследованиях Клони́нгера (1987).

Согласно современным данным нейробиологии, мозг все чаще предстает как *«адаптивный орган, который создает свою структуру через взаимодействие с другими»* (Cozolino, 2006, с. 6). Это социальный орган, который в значительной степени настраивается при помощи опыта. Одним из первых отношенческих переживаний является опыт доступа к теплу и безопасности, который также можно ощутить и в терапевтических отношениях. Модели привязанности представляют собой *«категорию имплицитной социальной памяти, которая отражает наш ранний опыт общения с теми, кто о нас заботился»* (Cozolino, с. 143). Присутствие и доступность матери на границе контакта обеспечивают ребенку первичный фон безопасности и уверенности в отношениях, что является фундаментом для того, чтобы ребенок затем мог спонтанно открываться для последующих опытов привязанности — своего рода устойчивость, которая помогает ребенку справляться с трудными ситуациями контакта. И наоборот, ранний опыт ненадежной, амбивалентной или дезорганизованной привязанности может вызвать определенную базовую уязвимость к опыту принадлежности. Если интенция к контакту ребенка не понята и не поддержана окружением, формируется незавершенный гештальт, который может завершаться при помощи аддиктивного опыта, по крайней мере, на начальном этапе.

Паттерны надежной привязанности стимулируют создание в мозге биохимической среды, благоприятной для развития иммунной функции, а также эмоциональных и отношенческих навыков. Этот процесс опосредован биодоступностью специфических белковых молекул, относящихся к группе нейропептидов (Pitman, Orr, Van Der Kolk, Greenberg, Meyerhoff, & Mougey, 1990; Kovacs, Sarnyai, & Szabo, 1998; Insel, 2003; Pulvirenti, 2007), в том числе эндорфинов, окситоцина и вазопрессина, которые участвуют в модуляции таких переживаний, связанных с отношениями, как удовольствие, боль, привязанность и сексуальность: *«Эти нейрохимические медиаторы регулируют наше чувство безопасности, опасности, отчаяния и радости. Их выработка и наличие определяют наш эмоциональный фон, желание строить отношения и способность ежедневно справляться со стрессом»* (Cozolino, 2006, с. 120). Синергетическим фактором, поддерживающим создание атмосферы доверительной связи, начиная с самых ранних отношений, является окситоцин — гормон, способствующий эмоциональной привязанности и снижению конфликтности: *«Рецепторы окситоцина в миндалине способны снижать возбуждение, тем самым повышая наше доверие к окружающим нас людям и ситуациям»* (Benedetti & Frisaldi, 2012, с. 29).

Моноамины представляют еще одну группу нейромедиаторов, важных для упомянутых физиологических и отношенческих функций. Эти молекулы — *«основной двигатель нейроадаптивных биохимических процессов, которые происходят в естественной истории зависимостей»* (Pulvirenti, 2007, с. 45). Среди моноаминов особо отметим глутамат, главную возбуждающую аминокислоту, и ГАМК, основной тормозной нейромедиатор в центральной нервной системе млекопитающих.

Стиль привязанности, который ребенок и его среда совместно формируют на самых ранних этапах развития, служит основой для формирования доверия или, наоборот, уязвимости к будущим связям. Человек, который заботится о ребенке, может подходить к контакту с ним с чрезмерной тревогой. Если ухаживающий не присутствует и не настроен должным образом на границу контакта в полной осознанности, с открытыми чувствами (Spagnuolo Lobb, 2013), то запрос ребенка на совместность может показаться невыносимым и привести к преждевременному прекращению контакта. Также потребность ребенка в автономии может показаться неприемлемой и привести к слишком долгому удержанию ребенка на границе контакта. В обоих случаях ухаживающий не присутствует на границе контакта и не может поддержать намерение поля. В этот момент ребенка может охватить непреодолимая тревога. В этом случае гомеостатической реакцией организма является повышение уровня активности миндалины, целью которой является оценка эмоционального качества опыта контакта: *«Чем активнее миндалина, тем выше риск того, что мы не сможем доверять человеку, который перед нами»* (Benedetti, Frisaldi, 2012, с. 29).

Паттерны ненадежной привязанности связаны, с точки зрения уязвимости, с заметными эмоциональными, отношенческими, иммунными трудностями (O'Leary, 1990; Waiment & Vierthaler, 2002; Cozolino, 2006) и длительными когнитивными нарушениями (Kaufman, Plotsky, Nemeroff, & Charney 1994; Henry & Wang, 1998). С другой стороны, адекватная материнская забота коррелирует с более низким уровнем кортизола и повышением исследовательского поведения, самоподдержки и социализации у детей уже через несколько месяцев (Spangler, Schieche, Ilg, Maier, Ackerman, 1994). В атмосфере ненадежности, созданной недостаточной реляционной опорой, поле «организм/среда» пытается приспособиться, восстанавливая выгодный гомеостаз, новую и лучшую творческую адаптацию, чтобы прервать дискомфортный процесс. Такие дети реагируют на отношения низким уровнем эмоциональной выразительности и избегают зрительного контакта. Они часто демонстрируют бессилие и замедленное сердцебиение (характерное для избегающего стиля), повышенную раздражительность, сильную импульсивность и страх быть покинутыми (характерный для тревожно-амбивалентного стиля). У детей с паттернами ненадежной привязанности реакция на стрессовые события в большей степени модулируется гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой осью (Cozolino, 2006).

Если рассматривать более детально, то развитие стратегий творческого приспособления в ситуациях трудного контакта опосредовано мезолимбической системой дофамина и ее восходящих путей. Эта сложная нейронная система развивается из области покрывки ствола мозга и, на уровне мезолимбической системы, простирается в области таламуса, гиппокампа, миндалины и прилежащего ядра. Из таламуса пути достигают передней поясной и префронтальной среднеорбитальной коры, которые, в свою очередь, соединяются с вентральной областью покрывки, образуя нейрофункциональное кольцо. Это те же самые области, которые отвечают за обеспечение адекватных ожиданий удовлетворения основных потребностей, а также активируются в ситуациях аддиктивных практик, химических и нехимических (в частности, секс и азартные игры).

В процессе формирования привычной контактной границы ранняя рассинхронизация может быть включена в фон существования человека как элемент уязвимости к переживаниям отношений принадлежности. Присутствующая потребность в признании может адаптивно найти мощный «контейнер» в аддиктивном поведении. Употребление наркотиков, а также азартные игры и практики с высоким ожиданием удовольствия могут стать желанной, творческой адаптацией в периоды особенно сильного дискомфорта или при длительных состояниях

ангедонии, поскольку оказывают интенсивное антипсихотическое, вознаграждающее и обезболивающее воздействие.

Терапия: между биохимией и опытом хорошего контакта

Травматический эффект аддиктивного опыта нарушает способность к «между», и прошлые переживания становятся труднодоступными и трудноописуемыми в отсутствие другого, который может их вместить. Поэтому присутствие на контактной границе другого — того, кто способен к эмпатическому резонансу, позволяя таким образом переработать прошлый опыт, — необходимо, чтобы поддержка при работе с травмой стала возможна. В условиях прогрессирующей утраты интегративных навыков терапия должна воздерживаться от попыток контролировать симптом (Pintus, 2011). Вместо этого она должна быть направлена на возможность мобилизации склеротической конфигурации поля фигура/фон, поддерживать то, что возникает, и поддерживать идентификацию человека с новыми способами возбуждения, а также обеспечивать хороший опыт контакта с терапевтом. В некоторых терапевтических моделях с аддиктивными пациентами качество терапевтических отношений становится основой для понимания отношений пациента. Важен не столько симптом-аддикция, сколько *«осознание того, что происходит в личной, семейной и социальной сферах. Мы не предписываем воздержание и/или снижение аддиктивного поведения. Напротив, этот подход демонстрирует уважение к целостности личности и добровольному присоединению к процессу лечения и, таким образом, способствует появлению осознания личного участия в создании деструктивных привычек и саморазрушающих стилей жизни»* (Matzko, 1998, с. 41).

Любая форма терапии, ставящая своей целью воздержание, обречена на неудачу, поскольку отказ от потребления не позволяет вернуть человеку состояние благополучия, а лишь приводит к неприятной экспроприации объекта удовольствия. В бедном и безжизненном из-за всепоглощающего гедонистического опыта фоне призыв к воздержанию выглядит, с одной стороны, как приглашение отказаться от болезненного состояния, которое хоть и приносит проблемы, но в то же время дает удовлетворяющее, хоть и неполное, выражение интенции принадлежности. С другой стороны, такая просьба кажется неявным осуждением тех, кто в период сложного контакта со средой нашел способ придать своей потребности в принадлежности форму аддиктивных отношений.

Терапевтические модели, традиционно ориентированные исключительно на использование слов (как в аналитической или когнитивно-поведенческой моделях) или тела (как при медицинском подходе или телесной психотерапии), имеют более низкую эффективность при терапии таких пациентов. Любая терапевтическая работа, направленная исключительно на когнитивный контроль эмоциональных реакций или на регуляцию среды, эффективна лишь отчасти. В свете интерпретации аддиктивного опыта как травматического более последовательной представляется работа по поддержке интенциональности контакта между организмом и средой.

Гештальт-терапия, глубоко феноменологическая и холистическая по своей сути, демонстрирует большой потенциал в отношении клинической работы с зависимым опытом, поскольку не фокусируется ни на одной из двух полярностей отношений, а скорее на опыте, который развивается на контактной границе. Интеграция когнитивных и эмоциональных функций в отношениях питательного обмена с окружающей средой делает возможным формирование хорошего гештальта — того, который помогает избавиться от десенсибилизации травматического опыта и обновить жизненный потенциал феноменального поля. С точки зрения неврологии, Гингер (2002, с. 239) показывает, как терапевтические отношения, возникающие между гештальт-терапевтом и клиентом, воздействуют на области гипоталамуса, лобных и префронтальных долей, повышая их подвижность и уровень активности. Именно эти

области лежат в основе механизмов вознаграждения, развития социальных навыков и генезиса аддиктивного опыта.

Еще одним аспектом фоновой травмы в аддиктивном опыте является нарушение триадной природы времени, т. е. нормальной артикуляции времени в прошлом, настоящем и будущем. Как уже говорилось выше, в аддиктивном опыте это нормальное течение времени прерывается, и человеку с аддикцией кажется, что он живет как бы в вечном настоящем (Pintus, 2011; Pintus & Crolle Santi, 2014). Редукция трехчастного временного опыта к непрерывному и избыточному настоящему является идеальной метафорой утраты спонтанности контакта. Терапия же становится местом, где эта спонтанность может быть восстановлена. На нейробиологическом уровне результатом такого терапевтического воздействия является «*функциональная реинтеграция двух полушарий*» (Cibin и др., 2012), что является излечением от эмоционально-когнитивной диссоциации, последовавшей за длительным аддиктивным травматическим опытом. Гештальт-интерпретация зависимого опыта как травматического открывает возможность работы над поддержкой интенциональности контакта в отношениях, а не над средовым контролем симптома или над прошлым опытом индивида. Восстановление способности к интеграции когнитивных и эмоциональных функций делает возможным формирование хорошего гештальта. Необходимой становится терапия удовольствия, основанная на признании, в этом суть беспрестанной интенции принадлежности, которую человек делегирует объекту потребления (Cavaleri & Pintus, 2010). Терапия аддикции становится восстанавливающей и трансформирующей в той мере, в какой она способна охватить и реализовать интенцию принадлежности, которая никогда не бывает полностью реализована в поле «организм/среда».

Библиография

- Benedetti, F., & Frisaldi, E. (2012). Il medico e la terapia come fonte di ricompensa. *Medicina delle Dipendenze*, 8, 27–30.
- Camras, L. A., Grow, J. G., & Ribordy, S. C. (1983). Recognition of emotional expression by abused children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 12, 325–328.
- Cavaleri, P. A., & Pintus, G. (2010). “Essere con” nel mondo di oggi. Dialogo sulla cultura della relazione. *Quaderni di Gestalt*, 23 (1), 35–49.
- Cavaleri, P. A. (Ed.) (2013). *Psicoterapia della Gestalt e neuroscienze. Dall'isomorfismo alla simulazione incarnata*. Milano: Franco Angeli.
- Cavaleri, P. A. (Ed.) (Forthcoming). *Le forme della mente. Tra modello gestaltico e ricerca neuroscientifica*. Milano: Franco Angeli.
- Cibin, M., Bettamin S., Spolaor, G., & Hinnenthal, I. (2012). Il piacere e il corpo nel trattamento delle dipendenze: dagli approcci “cognitivi” alle tecniche “emotive”. *Medicina delle Dipendenze*, 8, 31–42.
- Cloninger, C. R. (1987). Neurogenetic adaptive mechanisms in alcoholism. *Science*, 236, 410–416.
- Cozolino, L. (2006). *The Neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain*. New York: Norton.
- Dass-Brailsford, P., & Myrick, A. C. (2010). Psychological trauma and substance abuse: The need for an integrated approach. *Trauma Violence Abuse*, 1, 202–213.
- Gallese, V. (2006). Corpo vivo, simulazione incarnata e intersoggettività. Una prospettiva neuro-fenomenologica. In M. Cappuccio (Ed.), *Neurofenomenologia. Le scienze della mente e la sfida dell'esperienza cosciente* (pp. 293–326). Milano: Mondadori.
- Ginger, S. (2002). Is Gestalt therapy “chemotherapy” without knowing it? *Gestalt Review*, 6(3), 236–249.
- Guerrini, R., & Marraffa, M. (2012). Il piacere tra psicologia e neuroscienza. *Medicina delle Dipendenze*, 8, 19–25.
- Henry, J. P., & Wang, S., 1998. Effects of early stress on adult affiliative behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 23, 863–875.
- Hinnenthal, I. M., & Asam, C. (2011). Psicotramatologia. In I. M. Hinnenthal & M. Cibin (Eds.), *Il trattamento residenziale breve delle dipendenze da alcol e cocaina* (123–134). Torino: SEEd Edizioni.
- Iacoboni, M. (2008). *Mirroring people. The new science of how we connect with others*. New York: Farrar, Strauss & Giroux.
- Insel, T. R. (2003). Is social attachment an addictive disorder? *Physiology and Behavior*, 79, 351–357.
- Kaufman, J., Plotsky, P. M., Nemeroff, C. B., & Charney, D. S. (2000). Neural substrates for the

recognition of newly learned faces: A functional MRI study. *Neuropsychologia*, 38, 1616–1625.

Kovacs, G. L., Sarnyai, Z., & Szabo, G. (1998). Oxytocin and addiction: A review. *Psyconeuroendocrinology*, 23, 945–962.

Matzko, H. M. G. (1997). A Gestalt therapy treatment model for addictions: Multi-phasic transformation process. *Gestalt Review*, 1(1), 34–56.

Maurage, P., Grynberg, D., Noel, X., Joassin, F., Philippot, P., Hanak, C., Verbanck, P., Luminet, O., De Timary, P., & Campanella, S. (2011). Dissociation between affective and cognitive empathy in alcoholism: A specific deficit for the emotional dimension. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 35(9), 1662–1668.

O'Leary, A. (1990). Stress, emotion, and human immune function. *Psychological Bulletin*, 108(3), 363–382.

Perls, F., Hefferline R. F., & Goodman P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York: Julian Press.

Pintus, G. (2011). Tempo e relazione nel vissuto dipendente. Percorsi ermeneutici e clinici. In M. Menditto (Ed.), *La psicoterapia della Gestalt contemporanea* (pp. 203–210). Milano: Franco Angeli.

Pintus, G., & Crolle Santi, M. V. (Eds.) (2014). *La relazione assoluta. Psicoterapia della Gestalt e dipendenze patologiche*. Roma: Aracne Edizioni.

Pitman, R. K., Orr, S. P., Van Der Kolk, B. A., Greenberg, M. S., Meyerhoff, J. L., & Mougey, E. H. (1990). Analgesia: a new dependent variable for the biological study of post-traumatic stress disorder. In M. E. Wolf & A. D. Mosnaim (Eds.), *Posttraumatic stress disorder: Etiology, phenomenology and treatment* (pp. 140–147). Washington, D.C.: American Psychiatric Press.

Pulvirenti, L. (2007). *Il cervello dipendente*. Milano: Salani.

Rizzolatti, G., & Sinigaglia, C. (2006). *So quel che fai*. Milano: Raffaello Cortina.

Rizzolatti, G., & Voza, L. (2008). *Nella mente degli altri. Neuroni specchio e comportamento sociale*. Bologna: Zanichelli.

Spagnuolo Lobb, M. (2013). *The now-for-next in psychotherapy. Gestalt therapy recounted in post-modern society*. Milan: Istituto di Gestalt HCC Italy.

Spagnuolo Lobb, M., & Cavaleri, P. A. (2011). *Psicoterapia della Gestalt e neuroscienze: il perché di un dialogo*. Quaderni di Gestalt, 24(2), pp. 5–9.

Spangler, G., Schieche, M., Ilg, U., Maie, U., & Ackerman, C. (1994). Maternal sensitivity as an organizer for biobehavioral regulation in infancy. *Developmental Psychobiology*, 27, 425–437.

Verheul, R., Van Den Brink, W., & Geerlings, P. (1999). A three-pathway psychological model of craving for alcohol. *Alcohol Alcohol*, 34, 197–222.

Waiment, H. A., & Vierthaler, J. (2002). Attachment style and bereavement reactions. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 7, 129–149.

Elinor Greenberg

Undoing the shame spiral: working with a narcissistic client trapped in a self-hating depression

Нарциссические клиенты легко попадают в стыд и стремительно погружаются в «ненависть к себе», в которой воспринимают себя абсолютно никчемными. В отличие от большинства других типов депрессий, депрессия ненависти к себе может быстро возникать и уходить в ответ на критику или похвалу извне. В этой статье описывается способ использования концепции формирования фигуры/фона в гештальт-терапии, который позволяет быстро продвинуть клиента от переживания чего-то как постыдного в себе, к восприятию этого как подлинного и позитивного.

Ключевые слова: стыд, формирование фигуры/фона, нарциссизм, депрессия ненависти к себе

Элино́р Гринбе́рг, доктор философии, сертифицированный групповой психотерапевт, лицензированный психолог и тренер по гештальт-терапии в частной практике в Нью-Йорке, более тридцати лет изучает, преподает и пишет о личностных расстройствах. Она является членом Нью-Йоркского института гештальт-терапии, приглашенным преподавателем Гештальт Центра (Нью-Йорк) и бывшим преподавателем Института Мастерсона, постдипломной программы обучения, специализирующейся на расстройствах личности. Она входит в редакционный совет журнала *Gestalt Review*. В свободное время изучает предпсихоаналитические системы личностного роста.

Копирайт: Эта статья является переводом *“Undoing the Shame Spiral: Working with a Narcissistic Client Trapped in a Self-Hating Depression”* автора Elinor Greenberg, изначально опубликованной в *British Gestalt Journal*, том 19 (2010): 46–51. © 2010 British Gestalt Journal.

<https://doi.org/10.53667/MCTN6010>

Greenberg, Elinor. (2010). Undoing the shame spiral: working with a narcissistic client trapped in a self-hating depression. *British Gestalt Journal*. 19. 46–51.

Перевод: Э. Кадагидзе, И. Минакова, В. Мурашева, Е. Пестерева, О. Поддубная, В. Потапова, Н. Стоцкая, В. Туркина, И. Шапошникова.

Раскручивая спираль стыда: терапия нарциссических клиентов в ловушке депрессии ненависти к себе

Элинор Гринберг

elinorg@mac.com

Введение

Одним из вызовов терапии клиентов с яркими нарциссическими чертами является их чрезвычайная уязвимость перед угрозой самооценке. Они стремительно скатываются в депрессию, когда разрушается тонкая оболочка их самоуверенности. Я называю ее «депрессией ненависти к себе», потому как нарциссическая депрессия имеет характерный признак. Человек чувствует себя ужасно, но главной причиной является не грусть или горе, а стыд за самого себя. И, в отличие от большинства других типов депрессии, она может быстро возникать и проходить в ответ на критику или похвалу извне.

Это происходит потому, что нарциссические клиенты не обладают стабильным, реалистичным и целостным представлением о себе. Поскольку в развитии объектных отношений такие клиенты еще не достигли вехи целостности (способности видеть себя и других как интеграцию хороших и плохих черт, существующих одновременно), они склонны метаться между двумя одинаково нереалистичными крайностями: воспринимать себя совершенными, особенными и уникальными, либо неполноценными, никчемными как мусор (Masterson, 1983).

Например, Клэр пришла на терапию и сказала следующее:

Я так подавлена. Чувствую себя полной неудачницей. Сегодня на работе допустила ошибку, а начальник заметил и указал на нее. С тех пор чувствую себя ужасно. У всех остальных получается, а у меня нет. Я ничего не могу сделать правильно. Чувствую себя мошенницей. Может, мне стоит просто уволиться, пока все не узнали, насколько я на самом деле некомпетентна.

Чем больше Клэр говорила, тем хуже она себя чувствовала, а ее высказывания становились все более жесткими.

Формирование фигуры/фона и нарциссическая депрессия

Поработав с десятками таких клиентов, как Клэр (и испробовав все интервенции, которые я могла придумать), я поняла, что самая базовая концепция гештальт-терапии — теория формирования фигуры/фона — содержит важный ключ, который может им помочь (Greenberg, 2005).

Концепция формирования фигуры из фона — это идея о том, что, поскольку в окружающем нас мире так много данных (в том числе исходящих изнутри нас), мы созданы для того, чтобы уделять внимание только тому, что наиболее актуально для нас в данный момент (PHG, 1951). То, что наиболее важно, становится видимой «фигурой», а все остальное становится частью невидимой основы опыта, то есть фоном. Это непрерывный процесс, в котором одна фигура сменяет другую по мере того, как переключается фокус внимания.

Мне стало ясно, что нарциссические клиенты, такие как Клэр, перед лицом неизбежных доказательств того, что они не идеальны и у них есть недостатки, начинают формировать образ, который содержит только их неудачи и изъяны. Более того, по мере того, как они делают это, добавляя изъян к изъяну, то начинают чувствовать себя все хуже и хуже и быстро теряют всякое чувство объективности по отношению к самим себе.

Как сместить фокус осознания и сменить фигуру

Из теории гештальт-терапии мы знаем, что иногда для изменений достаточно просто способствовать сдвигу в осознании (PHG, 1951). Это достаточно легко сделать в случае работы с нарциссическими клиентами, потому что их самоощущение очень изменчиво и легко поддается влиянию факторов окружающей среды.

Это согласуется с тем, что Курт Левин (1935), гештальт-психолог и теоретик поля, наблюдал при изучении влияния на детей сил среды. Он отметил, что люди различаются по *«функциональной прочности стены между собой и окружающей средой...»* и что различные факторы среды могут взаимодействовать с определенными психологическими факторами, относительно быстро увеличивая или уменьшая чувство безопасности человека (с. 108–109).

Работая с нарциссическими клиентами я обнаружила, что могу использовать отсутствие стабильного самоощущения и их уязвимость перед влиянием извне, чтобы относительно быстро переключить их внимание на аспекты селф и поля, которые находились за пределами их текущего осознания.

Когда я задала себе ключевой вопрос: «Что находится за пределами осознания Клэр?» — я поняла, что ее представление о себе и своей ситуации, когда она находилась в состоянии депрессии ненависти к себе, так пристально сосредоточено на ее недостатках, что она не обращала внимания на более широкий контекст. Такие вещи как ее прошлые успехи, ее сильные стороны, таланты и положительные качества, ее будущие возможности и другие возможные способы понять и организовать свое поле организм/среда находились за пределами осознанности. Все это было частью фона, невидимого для Клэр, но ясно видимого мне и, таким образом, доступного для использования в интервенциях.

Более широкий контекст особенно важен, потому что природа депрессии, основанной на стыде и ненависти к себе, заключается в том, что она углубляется по спирали и все больше сосредотачивается на воспринимаемых человеком собственных недостатках. Если поместить оскорбление, нанесенное самооценке Клэр, в расширенный и менее угрожающий контекст, это перенаправит ее внимание на более широкую картину, включающую реалистичную и поддерживающую информацию, которая в данный момент для нее невидима. Как однажды сказал мудрый психоаналитик, *«говорить пациенту правду о пациенте — главная задача аналитика»* (Dorpat, 1990).

Все вышесказанное дает терапевту по крайней мере четыре вида интервенций, которые помогут переключить внимание клиента на более широкий контекст вокруг текущей ситуации. Это позволит клиенту сформировать новую, реалистичную, более поддерживающую фигуру, которая содержит нечто большее, чем одни только его неудачи и изъяны. Кроме того, эти четыре вида интервенций (сосредоточение внимания на прошлых успехах, текущих сильных сторонах, будущих возможностях и других возможных способах понимания ситуации) можно комбинировать различными способами и использовать вместе для усиления эффекта.

Не каждому клиенту будут полезны они все. Важно сохранять непредвзятость, экспериментировать и смотреть, что работает с конкретным клиентом в данный момент.

В следующем разделе я приведу примеры того, как именно я использую этот метод во время сессий.

1. Клэр: использование прошлых успехов и более широкий контекст

Я решила помочь Клэр увидеть себя более реалистично и сбалансированно, используя примеры ее прошлых достижений, чтобы напомнить о забытых успехах. Я начала с сопереживания тому, что она сейчас чувствует (всегда хорошая стратегия, когда имеешь дело с нарциссическими травмами), сделала промежуточное замечание, ориентирующее в более позитивном направлении, а затем начала обращать ее внимание на ее прошлые успехи и более широкий контекст ее профессиональной жизни в целом, стараясь быть максимально подробной и конкретной. Я продолжала до тех пор, пока не получила обратную связь от Клэр о том, что все ее внимание обращено на эту новую и более позитивную фигуру. Я сказала что-то вроде следующего:

— Клэр, я знаю, что ты сейчас плохо относишься к себе, и, конечно, я не знаю никого, кому нравится, когда их босс указывает на ошибки, которые они совершили. (Эмпатическое обращение, которое нормализует ее плохое самочувствие.) Я могу понять, почему ты чувствуешь себя подавленной. (Еще одно проявление эмпатии.) Однако я чувствую, что ты немного несправедлива к себе. (Переходное утверждение, которое начинает переводить тему с негативных на положительные моменты вне поля зрения.) Ты много приносишь фирме. Помнится, буквально на прошлой неделе ты рассказывала мне, как ваш босс хвалил твою работу на групповом собрании перед всеми коллегами и как ты гордилась собой. (Переключение ее внимания на прошлые успехи и чувства гордости и удовлетворения.) А потом он отвел тебя в сторонку и поблагодарил за тяжелую работу над проектом. (Подчеркивание позитивной фигуры, на которой я хочу, чтобы она сосредоточилась, взамен негативной.)

Теперь я делаю паузу и жду, чтобы убедиться, что привлекла ее внимание. Она отрывает взгляд от пола и смотрит мне в лицо. Поэтому я продолжаю рассказывать о других положительных моментах, которые она может признать правдивыми:

— Если я правильно помню детали, твоя работа принесла фирме много новых доходов. (Позитивная деталь.)

Она кивает головой и теперь внимательно слушает с гораздо большей надеждой на лице.

— Разве это не тот самый начальник, который в прошлом месяце дал тебе хороший отзыв о работе? (Позитивная деталь.) У меня сложилось впечатление, что ему нравится твоя работа и что небольшая ошибка вряд ли изменит его мнение. (Напоминаю ей о целостной картине.)

Я пользуюсь случаем, чтобы посмотреть, позволит ли она мне вписать ее ошибку в более широкий контекст ее общей отличной работы и хороших отношений с начальником, или упоминание об ошибке вернет ее к полностью негативной перспективе. Я жду ее ответа. И вот Клэр говорит нечто, что показывает мне: ее внимание вернулось к менее самокритичному представлению о себе:

— Да, ты права. Наверное, я совсем забыла об этом. Я так расстраиваюсь, когда кто-то, кого я уважаю, находит во мне недостатки. Я хотела бы не быть такой чувствительной, но ничего не могу с собой поделать. Приятно, когда тебе

напоминают о положительных моментах. Я рада, что ты их помнишь, потому что, сама я их, как видно, иногда забываю.

2. Боб: использование сильных, но неочевидных сторон клиента

Боб, один из моих клиентов с ярко выраженными наклонностями к эксгибиционизму и нарциссизму, с самого начала тяготел к предельной грандиозности. Если он чувствовал себя нарциссически уязвленным, то реагировал сразу же, атакуя и обесценивая источник боли, кем бы или чем бы он ни был. Обладатель громкого голоса, он оскорблял людей и кричал на всех, включая меня. Но зачастую и этого было недостаточно, чтобы защитить его хрупкую самооценку, и тогда он впадал в депрессию ненависти к себе, которая могла длиться неделями. После одного из таких эпизодов Боб признался, что втайне считает себя глупым, потому что в старших классах испытывал трудности с учебой. Он платил другим ученикам за выполнение домашней работы. Если Боб не впадал в оборонительный максимализм, он часто сравнивал себя с другими, и не в лучшую сторону.

Однако, поработав с ним некоторое время, я смогла понять, что он действительно «принял» психотерапию. В этом он явно не был глуп. На группе он смог быстро и легко определить разницу, действительно ли участник группы работает над проблемой или просто жалуется на нее. Он также явно наслаждался ощущением «Ага!», тем внезапным всплеском ясности, который может вызвать хорошая сессия.

Однажды, когда он впал в депрессию и снова начал называть себя «дураком», я произнесла что-то типа:

— Боб, я знаю, что ты снова чувствуешь себя очень глупым. (Эмпатическое заявление.) И что, как только ты начинаешь идти по этому пути, ты начинаешь чувствовать себя действительно никчемным. (Сопереживающее заявление.) Однако я заметила, что в отношении некоторых вещей ты действительно быстр и сообразителен. (Переходное заявление.) Например, у тебя настоящий талант к психотерапии. Во время работы группы ты легко определяешь, кто действительно работает, а кто просто рассказывает истории. На последней сессии ты был первым, кто заметил, что Сара (другая участница группы) описывала своего нового парня теми же словами, которыми она описывала двух своих предыдущих бойфрендов. Я помню, как ты сказал: «Сара, как они все могут быть абсолютно одинаковыми? Ты всегда говоришь нам, что каждый — очень милый, и, в общем, это все. Их трудно отличить по твоим описаниям. Чем они отличаются?» (Подробный пример его способностей.) Сара сказала, что твои вопросы показались ей в самом деле полезными, и группа согласилась, что в этом что-то есть. (Более позитивная деталь.) По сути, ты делаешь это так быстро и легко, что иногда не очень терпимо относишься к другим членам группы, которые не способны делать это так же хорошо, как ты. (Реалистичная деталь.)

Боб кивает головой в знак признания.

Я продолжаю:

— И на индивидуальной терапии, даже когда ты в ужасном настроении, много говоришь и рвешь и мечтаешь, то все же, если я выдвигаю обоснованную терапевтическую точку зрения, ты легко ощущаешь инсайт. Ты понимаешь суть экспериментов в гештальт-терапии и способен спонтанно следовать им. (Фокусировка внимания на другой способности.) Помнишь время, когда ты так злился на меня за какую-то ошибку, что не переставал на меня орать? Наконец, в отчаянии

я попросила тебя встать на стул и сама встала перед тобой на колени, умоляя и говоря: «Что я должна сделать, чтобы ты простил меня?» Ты замер, расхохотался и сказал: «Думаю, у тебя ничего не получится». (Живой и конкретный пример.) А потом у нас была действительно продуктивная сессия, на которой получилось исследовать, каково это — смотреть на меня сверху вниз, пока я молю о прощении. Слава Богу, у тебя отличное чувство юмора, иначе я бы не рискнула это делать. (Случайное упоминание еще одного положительного признака.)

К концу своей речи я заметила, что полностью завладела вниманием Боба, и что его настроение изменилось. Он понял, что то, что я говорю о нем, это правда, посмеялся над некоторыми деталями и смог почувствовать искреннюю гордость за свои достижения (в отличие от защитного максимализма). С помощью подобных интервенций я постепенно помогла ему развить более устойчивое и реалистичное ощущение себя и своей ценности.

Резюме: как изменить фигуру с негативной на позитивную

То, что я делала в двух приведенных выше примерах, можно разбить на три основных шага:

- ❖ Сопереживание: сделайте пару эмпатических заявлений, которые покажут, что вы понимаете, что чувствует клиент и почему.
- ❖ Переход: после того как вы завладеете вниманием клиента, сделайте одно или два переходных утверждения, которые отражают реальность и ведут в позитивном направлении.
- ❖ Переключите внимание на успехи: из своих заметок или воспоминаний начните описывать в ярких и реалистичных деталях один или несколько прошлых успехов, которые находятся за пределами текущего осознания человека. Используйте как можно больше собственных слов этого человека.

Естественно, важно делать это как можно искуснее. Периодически делайте паузы, смотрите на своего клиента и давайте ему или ей возможность ответить, когда это уместно. Обращайте внимание на невербальные сигналы вашего клиента. Полностью ли вы завладели его или ее вниманием? Выглядит ли ваш клиент более расслабленным, слушая вас?

Используйте позитивные, подробные и реалистичные примеры

При использовании этой техники важно нарисовать яркую и реалистичную картину, которая звучит правдиво, а не является пустой лестью. По мере того как клиент слушает позитивные и подробные примеры, которые вы приводите, внимание клиента автоматически переключается с полностью негативной картины, нарисованной им, на более реалистично-позитивную, которую вы описываете. Во многих случаях этого может быть достаточно, чтобы вывести человека из депрессии, вызванной ненавистью к самому себе, и восстановить его готовность к дальнейшей продуктивной психотерапевтической работе.

Записывайте сильные стороны и успехи клиента

Как вы можете видеть из этих примеров, для того, чтобы использовать эту технику, вам необходимо держать в голове список сильных сторон клиента, а также детали его успехов. Один из способов, которым я это делаю, — выделяю их в своих заметках о сессии и периодически просматриваю, чтобы они всегда были для меня на переднем плане. Каждый

раз, когда клиент сообщает о чем-то, что он(а) считает успешным, я ставлю галочку рядом с этим в своих заметках, чтобы мне было легко найти это позже.

По возможности используйте собственные слова клиента

Я также стараюсь, насколько могу, описать событие собственными словами клиента. Позже, рассказывая о нем, чтобы переключить фигуру клиента, я снова пытаюсь использовать его собственные слова и описания. Это делает мою интервенцию более убедительной, потому что отрицать собственные слова клиентам сложнее. Этот факт давно признан психоаналитиками. Еще в 1952 году Теодор Рейк сказал: *«Это удивительный и трудный для наблюдения психологический факт, что слова, однажды произнесенные человеком вслух, оцениваются им иначе, чем те, которые он только мысленно формулирует, используя в своих представлениях»* (Reik, 1990).

Отражайте сильные стороны

У меня также появилась привычка замечать сильные стороны, таланты и компетенции моих клиентов и отражать их во время сессии при необходимости. Это помогает клиентам выстраивать более точное и сбалансированное представление о себе, а также развивает позитивные и доверительные отношения между нами. Для многих клиентов это интенсивный восстановительный процесс. Это в некоторой степени аналогично тому, как птица-мать сначала пережевывает пищу, чтобы дать ее птенцу в той форме, которую он сможет переварить.

Задавайте вопросы

Также полезно задавать вопросы, которые побуждают клиентов более подробно рассказывать истории своих успехов. Соберите как можно больше ярких деталей. В результате подобные события лучше запоминаются, и это дает терапевту больше возможностей для дальнейшей работы.

Этот прием придает событиям большую реалистичность (Basch, 1980). Например, вы можете задавать самые простые вопросы: «Каково это было? Кто еще там был?» Если вы работаете с телом, вы можете включать вопросы, ориентированные на тело, например: «Где в своем теле вы это почувствовали?»

Подвергайте сомнению чрезмерно негативную самооценку

Я мягко выражаю сомнение, когда клиенты начинают чрезмерно негативно оценивать себя: «Вы никогда не были успешны ни в чем? Ни разу?» Я напоминаю им, что эмоциональные центры мозга не могут судить об истинности или ложности того, что мы говорим себе — они просто реагируют в соответствии с утверждением. Я могу предложить им поэкспериментировать и отметить, что они чувствуют после того, как говорят «Мне никогда ничего не удастся», или «Мне не всегда удастся», или «Мне иногда удастся».

Оборонительная грандиозность сменяется истинным чувством собственного достоинства

Метод, который я описываю, снова и снова тщательно фокусирует внимание нарциссических клиентов на их реальных достижениях и реальных сильных сторонах. Когда нарциссические клиенты начинают осознавать и усваивать ощущение своих реальных достижений, у них меньше необходимости прибегать к оборонительной грандиозности, чтобы укрепить свое чувство собственного достоинства. Таким образом, со временем формируется истинная самооценка.

Поскольку эта самооценка основана на реальных достижениях, она гораздо более стабильна, и ее труднее разрушить, в отличие от оборонительной грандиозности. Когда это происходит, клиенты испытывают все менее и менее тяжелую нарциссическую депрессию ненависти к себе, а их оборонительная грандиозность и преувеличенные утверждения о всемогуществе и исключительности уменьшаются. Они начинают более реалистично и подробно рассказывать о себе и своем опыте. Следующий клинический пример иллюстрирует этот процесс.

Пять этапов избавления от депрессии ненависти к себе

Терапевтический прогресс Боба следовал довольно типичной схеме. Поэтому я буду использовать его кейс, чтобы проиллюстрировать этапы, которые депрессия ненависти к себе обычно проходит. Для ясности я разделила этот путь на пять самостоятельных стадий.

В действительности прогресс всегда характеризуется несколькими шагами вперед, а затем регрессом. Затем следуют еще несколько шагов вперед и еще один регресс. В конце концов, что-то усваивается, интернализируется, и экстремальных регрессов становится все меньше и меньше. В какой-то момент в ходе этого процесса у клиентов начинает развиваться более стабильное и реалистичное представление о себе. В результате их самооценка становится менее уязвимой к внешним событиям, и они меньше полагаются на похвалу и мнение других людей.

С точки зрения теории объектных отношений, клиенты интегрируют два противоположных варианта отношения к себе (нереалистичные я-полностью-хороший и я-полностью-плохой взгляды на себя). Так они достигают целостных объектных отношений: более реалистичного, интегрированного и стабильного образа себя (Hamilton, 1988; Greenberg and Mitchell, 1983). С точки зрения гештальт-терапии, клиент перешел от опоры на поддержку окружающей среды к самоподдержке.

Шаг 1: Ненависть к себе и безнадежность

Боб приходил на сессию в депрессии, вызванной ненавистью к себе, и сообщал, что чувствует себя злым, беспомощным, безнадежным и никчемным. Иногда он кричал на меня. Он жаловался, что терапия ему не помогает. Его чувство депрессии было похоже на темный тяжелый груз, наполнивший комнату, и мне приходилось выполнять всю терапевтическую работу в одиночку. Было ощущение, будто я пытаюсь плыть против сильного течения с мешком картошки в руках. Требовалось много сил, чтобы просто завладеть его вниманием. После многих попыток мне это, наконец, удавалось, и только тогда я могла переключить его взгляд на его сильные стороны (или другой аспект оказавшейся вне зоны видимости основы его

опыта), получить осознание «Ага!» и, в результате, повернуть его восприятие себя и настроение в более позитивное русло. К концу сессии он чувствовал себя более оптимистично и лучше относился к себе. Прodelав это на многих-многих сессиях, мы перешли к Шагу 2.

Шаг 2: Ненависть к себе, но и надежда

Боб по-прежнему приходил на сессии в депрессии, вызванной ненавистью к себе, чувствуя себя никчемным, но уже не безнадежным. Теперь он надеялся, что когда-нибудь во время сессии я вмешаюсь и помогу ему выйти из его мрачного настроения.

На Шагах 1 и 2 клиент по-прежнему полностью зависит от способности психотерапевта сдвинуть фигуру к более позитивной.

Шаг 3: Рабочий альянс

Много сессий спустя Боб постепенно начал находить способы помочь мне помочь ему. Он начал осознать, что ему можно помочь, и если найти правильные слова или интервенции, то он почувствует себя лучше. Так у нас сложился настоящий терапевтический альянс, в котором мы оба усердно работали, чтобы помочь Бобу. Например, он сделал набор каталожных карточек и носил их с собой, чтобы вспоминать, что помогло ему во время сессии. Одна из них гласила: «То, что мне что-то „кажется“ реальным, еще не делает это реальным».

Шаг 4: Интроекция поддержки

Боб пришел на сессию и рассказал, что начал впадать в депрессию ненависти к себе, но услышал в голове мой голос, напоминающий ему смотреть на ситуацию более реалистично. Он был доволен собой и горд, что сделал это самостоятельно. Мы оба празднуем его прогресс.

Шаг 5: Самоподдержка

Боб начинает чувствовать контроль над своим настроением и самооценкой. Например, когда коллегу хвалят на совещании, он способен не чувствовать себя неудачником и не ругать себя, а остановиться и напомнить себе о своих сильных сторонах и прошлых успехах. В результате он проводит все меньше и меньше времени в депрессии.

Заключение

Как вы видите из вышесказанного, поиск инструментов, помогающих клиенту справиться с депрессией, возникшей из-за негативного восприятия себя, может быть только началом длинного пути к выздоровлению. Он, в свою очередь, будет включать в себя множество других инструментов. Какие-то из них часть клиентов сможет освоить, в то время как другие, может быть, даже не решатся попробовать. Тем не менее, когда вы впервые видите, как описанные выше психологические инструменты работают для такого типа клиентов, и когда вам удастся помочь им избежать привычный нарциссический конфликт, то вы испытываете огромное удовлетворение. Одна из вещей, которая мне больше всего нравится в этом методе — использование психологического дефицита клиента (неспособность нарциссических клиентов

обладать устойчивой самооценкой или ощущать собственную ценность вне зависимости от внешних факторов) с целью помочь им. В связи с тем, что их отношение к себе изменчиво — позитивное самоотношение может стремительно смениться негативным, — опытный терапевт может управлять этим процессом во благо клиента. Метафорически, это похоже на дзюдо, только эмоциональное.

Примечание

В данной статье я использую термины «нарциссизм» и «нарциссический» для обозначения клиентов, которые привычно организуют межличностное поле на границе контакта таким образом, что сигналы, которые направлены на усиление или уменьшение самооценки клиента, многократно становятся фигурой терапии (Гринберг, 1999, 2005).

Библиография

- Abraham, K. (1921/1927). Contributions to the Theory of the Anal Character. Selected Papers on Psychoanalysis. Hogarth Books, London.
- Basch, M. (1980). Doing Psychotherapy. Basic Books, New York.
- Dorpat, T. (1990). In Bauer, G. P. (Ed.) Wit and Wisdom in Dynamic Psychotherapy. Jason Aronson, Inc., New Jersey.
- Greenberg, E. (1999). Love, Admiration or Safety: A System of Gestalt Diagnosis of Borderline, Narcissistic and Schizoid Adaptations that Focuses on What is Figure for the Client. *Studies in Gestalt Therapy*, 8, pp. 52–64.
- Greenberg, E. (2005). The Narcissistic Tightrope Walk: Using Gestalt Therapy Field Theory to Stabilize the Narcissistic Client. *Gestalt Review*, 9, 1, pp. 58–68.
- Greenberg, J. R., and Mitchell, S. A. (1983). Object Relations in Psychoanalytic Theory. Harvard University Press, Cambridge, MA.
- Hamilton, N. G. (1988). Self and Others: Object Relations Theory in Practice. Jason Aronson Inc., New Jersey.
- Lewin, K. (1935). A Dynamic Theory of Personality: Selected Papers. Magraw-Hill Book Company, Inc., New York.
- Masterson, J. F. (1983). The Narcissistic and Borderline Disorders: An Integrated Developmental Approach. Brunner-Mazel, New York.
- Perls, F., Hefferline, R. F. and Goodman, P. (1951). Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. Julian Press, New York.
- Reik, T. (1990). In Bauer, G. P. (Ed.) Wit and Wisdom in Dynamic Psychotherapy. Jason Aronson, Inc., New Jersey

Michael
Vinsent Miller

Isadore
From

Introduction to the
Gestalt Therapy

Введение Миллера и Фрома к переизданию «Гештальт-терапии: возбуждение и рост человеческой личности» Ф. Перлза, Р. Хефферлайна и П. Гудмана (1951) Нью-Йоркского издательства *The Gestalt Journal Press* было опубликовано в 1994 году. Оно привлекло наше внимание, поскольку мы используем это издание для перевода самой книги участниками нашего клуба. В нем авторы дают краткий анализ истории и значения текста PNG. Они показывают, как двухтомная структура книги отразила фундаментальный раскол в американской психотерапии между эмпирическим и теоретическим подходами. Авторы прослеживают трансформацию гештальт-терапии от ее психоаналитических корней до феноменологической перспективы, сфокусированной на границе контакта между организмом и средой, и отмечают как революционный потенциал этого подхода, так и искажения, которым он подвергся в массовой практике.

Майкл Винсент Миллер, практикующий психотерапевт и преподаватель с 40-летним стажем, бывший президент Нью-Йоркского института гештальт-терапии. После десятилетней преподавательской деятельности в Стэнфорде и MIT он стал соучредителем Бостонского института гештальт-терапии, где руководил обучающими программами. Миллер тренировал психотерапевтов в 18 странах, работал в редакционных советах ведущих гештальт-журналов и с 1985 по 1994 год писал рецензии на книги по психологии для *New York Times Book Review*. Он является автором четырех книг, включая широко переведенную *Intimate Terrorism* (1996) и сборник его работ по гештальт-терапии *Teaching a Paranoid to Flirt* (2011).

Изадор Фром (1919–1994), один из ключевых теоретиков гештальт-терапии начинал свой путь как пациент Фрица Перлза в конце 1940-х годов. Более 40 лет он был членом и научным сотрудником Нью-Йоркского института гештальт-терапии, где развивал концептуальные основы метода, уделяя особое внимание теоретическому тому «Гештальт-терапии» Перлза, Хефферлайна и Гудмана. Своими обучающими семинарами в США и Европе он воспитал целое поколение гештальт-терапевтов и основал традицию групп чтения PNG. Предпочитая устную передачу знаний письменной, он оставил после себя в основном стенограммы лекций и интервью.

Цитирование: Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1951/1994). *Gestalt Therapy: Excitement & Growth in the Human Personality*. New York: The Gestalt Journal Press.

Перевод: Ф. Коновров, Е. Пестерева, О. Поддубная, Н. Стоцкая, К. Цацуева

Введение к «Гештальт-терапии»

Gestalt Journal Press 1994 года

Изадор Фром

Майкл Винсент Миллер

Изадор Фром скончался 27 июня 1994 года от осложнений во время лечения рака. Ему было семьдесят пять лет. Он прошел через период постепенно усиливающейся болезни и переносил его с мужеством, иронической сдержанностью и полным отсутствием жалости к себе. Он продолжал поддерживать тесные связи с многочисленными друзьями в Соединенных Штатах и Европе. Для Изадора дружба всегда была *sine qua non* (необходимым условием) хорошей жизни.

Несмотря на свою любовь к литературе и философии, на пристальное внимание к языку в преподавании и практике, Изадор отказывался писать. Он оказал глубокое влияние на теорию и практику гештальт-терапии посредством живого слова — через обучение и супервизию. Его немногочисленные опубликованные работы — это стенограммы бесед или интервью. Поэтому неудивительно, что он предоставил написать это введение мне. Однако у нас была возможность встретиться и провести несколько долгих бесед над ранним вариантом, прежде чем болезнь и химиотерапия утомили его слишком сильно, чтобы продолжать подобный обмен мнениями. Я отправил ему окончательный вариант введения незадолго до его смерти. Я не знаю, была ли у него возможность прочитать его до конца.

Поэтому я чувствую необходимость взять на себя полную ответственность как за качество написанного, так и за любые ошибки в том, что следует далее. Тем не менее Изадор так глубоко повлиял на мое собственное понимание гештальт-терапии, что написанное мной буквально пронизано его мыслями. Это введение, безусловно, принадлежит ему настолько же, насколько и мне. Также я хотел бы выразить благодарность Ханту Коулу, партнеру Изадора Фрома на протяжении тридцати четырех лет, за его профессиональную редактуру рукописи.

Майкл Винсент Миллер
Кембридж, Массачусетс

I

Если бы восприятие этой книги, впервые изданной в 1951 году Julian Press, основывалось на всей полноте того, что содержится под обложкой, ее влияние на последующую историю психологической теории и психотерапевтической практики оказалось бы поистине судьбоносным.

Новая перспектива, представленная в книге, началась с радикального, но отнюдь не пренебрежительного разбора ограничений психоанализа и, таким образом, на десятилетия предвосхитила критику, которая в полной мере (и не столь уважительно) начала появляться лишь в последние несколько лет. Однако книга не ограничилась лишь диагностикой проблем в психоаналитической теории: она заложила прочный фундамент для принципиально нового подхода к психотерапии. Этот подход не столько отвергал знания, полученные из психоанализа, сколько вплетал их в совершенно иную концепцию человеческой природы и ее слабостей. Вместо концентрации психоаналитика на раскопках прошлого пациента и интерпретации бессознательного как основных источников терапевтических открытий, центр тяжести был перенесен на изучение опыта пациента в настоящем. А вместо того, чтобы оставить терапевта за кулисами и так поощрить регресс и перенос пациента — сердце психоаналитического метода, — она выводила обоих на авансцену, чтобы осветить их актуальные отношения так ярко, как только это возможно.

И все же, спустя более сорока лет после своего появления, гештальт-терапия по-прежнему блуждает по задворкам современной психологии и психотерапии. Почти все слышали о ней, но относительно мало людей понимают, что она собой представляет, даже в профессиональных сообществах, где преподают и практикуют психотерапию. Несмотря на многообещающий дебют, многие факторы, институциональные и культурные, могли помешать гештальт-терапии занять более значимое место в эволюции психотерапии. Но нельзя отрицать, с самого начала и сама гештальт-терапия участвовала в том, чтобы голос ее звучал слабо на фоне растущего числа современных терапий, претендующих на внимание общественности и специалистов.

Неудивительно, что официальный дебют гештальт-терапии состоялся в форме книги. Аналогичным образом, психоанализ впервые привлек всеобщее внимание в конце XIX века благодаря публикации работы «Толкование сновидений». Однако, первое издание «Гештальт-терапии: возбуждение и рост в человеческой личности» представляло собой странную комбинацию из двух совершенно непохожих друг на друга томов, сложенных вместе, что придавало книге свойство раздвоения личности. Эта библиографическая идиосинкразия не была случайностью, ведь в основе своеобразной двойственности книги лежали реальные конфликты.

Второй том (в настоящем издании том I) — теоретическая работа, написанная бескомпромиссно сложным языком, излагала весьма оригинальное видение человеческой природы. Происхождение невротических расстройств здесь трактуется с новой точки зрения, которая в большей степени учитывает роль социальных сил и среды, чем, возможно, любая из предшествующих концепций. В нем заложена основа альтернативного подхода к психотерапии, который решительно порывает с доминирующей психоаналитической моделью, не отбросив, однако, то ценное, что было в психоанализе, как это сделал, например, бихевиоризм.

Если второй том нелегко читать, то не потому, что его концепции поданы в оболочке непонятного жаргона, как это часто бывает в нашей психологической и социологической литературе. Хоть его значительная часть и основывалась на идеях Фредерика Перлза, немецкого психоаналитика-эмигранта, их непосредственное изложение, разработка и дальнейшее развитие были предоставлены Полу Гудману — одному из важнейших социальных критиков и оригинальных теоретиков психологии, которых породила эта страна⁴², а также поэту, писателю и драматургу. В сложности текста чувствуется сама современная жизнь, с ее противоречивостью, отчужденностью и тоской, колебаниями между сдержанностью и спонтанностью. Гудман так же мало стремился упрощать многогранность человеческой природы ради того, чтобы его формулировки было легче усваивать, как и Томас Стернз Элиот или Генри Джеймс.

Первый том (в этом издании том II), результат сотрудничества Перлза с Ральфом Хефферлайном, профессором психологии Колумбийского университета, устроен противоположным образом: поддавшись тенденции американского книгоиздания, которая только начинала набирать обороты, авторы упростили сложный материал до уровня, близкого к тому, что мы сегодня называем популярной психологией. В нем теоретические концепции гештальт-терапии сведены к набору упражнений для самопомощи, основанных на интервенциях, которые иногда делают гештальт-терапевты. Их сопровождают комментарии в стиле популярного дзен-буддизма или «Силы позитивного мышления» Нормана Винсента Пила и отзывы студентов, которые эти упражнения испробовали, — типичный элемент движений самопомощи и раскрытия человеческого потенциала.

Хотя контраст между двумя томами отражал различия в интеллектуальном складе их авторов, он также служил примером главного раскола американской культуры. В эссе «Бледнолицые и краснокожие» литературный критик Филипп Рав утверждает, что американские писатели всегда склонны выбирать одну из сторон в противостоянии двух лагерей — следствие «дихотомии», как он выразился, «*между опытом и сознанием, ... между энергией и чувствительностью, между поведением и теориями поведения*». Наши самые продаваемые

⁴² США — примеч.пер.

романисты и лидеры популярных литературных движений, от Уолта Уитмена до Хемингуэя и Джека Керуака, относятся к той группе, которую Рав называл «краснокожими». Они олицетворяют неугомонный менталитет первопроходцев, который ставит чувственное и интуитивное выше интеллектуального, ценит индивидуализм и самодостаточность, и с энтузиазмом преодолевает препятствия. Герой недавнего бестселлера «Мосты округа Мэдисон» на пикапе, в джинсах и изношенных ботинках, с гитарой, привязанной к запасному колесу, вполне мог бы считаться полноправным представителем этого лагеря. В то время как «краснокожие» путешествовали под открытым небом, записывая по пути свои приключения, «бледнолицые» предпочитали собираться в городах, где активно черпали вдохновение из европейских литературных и интеллектуальных традиций. Художественному преобразованию и интеллектуальному осмыслению при описании человеческого опыта они придавали не меньшее значение, чем фиксации необработанных эмоций и ощущений. Джеймс и Элиот были главными фигурами среди «бледнолицых». Оба они в конечном итоге покинули Америку, сочтя ее общество грубым, чтобы провести остаток жизни в Англии.

Хотя Рав пишет о недостатке интеграции в американской литературе, его анализ помогает объяснить разделение в наших школах психологии и психотерапии. Мы уже достаточно рассмотрели обе крайности: отстраненное аналитическое духовенство с их пророческими и таинственными интерпретациями и толпу психотерапевтов в духе Джона Уэйна, полных грубой силы, — чтобы почти разочароваться во всей этой затее.

Не сказать, что основатели гештальт-терапии в точности соответствовали этим стереотипам. Перлз прибыл в Нью-Йорк, имея за плечами буржуазное европейское воспитание и классическую школу психоанализа. Однако никто не слился бы с «краснокожими» — по крайней мере, в их хиппи-версии Западного побережья 1960-х годов — с большей готовностью, чем он. Гудман был далек от утонченных литературных англофилов. Его сознание укоренено в разговорных, прагматических и демократических течениях американского мейнстрима. А жизнь его проходила на улицах Нью-Йорка и в университетских кампусах в самой гуще студенческих бунтов. Но он был интеллектуалом до мозга костей и досконально разбирался как в классической, так и в современной европейской мысли.

Хотя авторы «Гештальт-терапии» и намеревались сначала изложить теорию, а только потом описать техники, издатель счел, что изменение порядка может сделать книгу коммерчески более успешной. Очевидно, авторы согласились с этим предложением. «Краснокожий» подход возобладал, если не в самом содержании «Гештальт-терапии», то, по крайней мере, при ее издании, и вскоре он также возобладал и в стиле преподавания Фредерика Перлза. Революционная суть книги, которая могла бы существенно повлиять на историю современной психологии и психотерапии, спрятанная во втором томе, оказалась в значительной степени в тени. Многие ли преданные делу психотерапевты, adeпты сложной традиции психоаналитического мышления о развитии человека и его характера, смогли пробиться к странице 227, с которой начинается второй том?⁴³

Вот так была заложена основа для переменчивой судьбы гештальт-терапии. Не то чтобы в упражнениях, вошедших в нынешний второй том, было что-то изначально неправильное. Их цель — проиллюстрировать методы, которые помогают человеку повысить осознанность онемевших чувств и ощущений, пробудить понимание своей активной роли в формировании того, что воспринимается как незыблемая реальность, заново открыть правила, посеянные в детской психике авторитетом опекунов и воспитательных учреждений, которые могут губительным образом подавлять поведение взрослого человека. Создание соответствующих этому духу экспериментов — важная часть сессий гештальт-терапии, которая помогает пациенту получить инсайты из непосредственного опыта, а не из интерпретаций терапевта. Благодаря этому у пациента появилась высокая степень контроля над тем, как и чему он учится в ходе психотерапии (которая, в целом, была довольно авторитарной дисциплиной).

⁴³ Мы благодарим Джо Вайсона и Gestalt Journal Press не только за возрождение «Гештальт-терапии» в новой редакции после того, как она не издавалась почти четыре года, но и за изменение нумерации первого и второго томов в соответствии с изначальной задумкой авторов.

Такие эксперименты, если их правильно понимать, — часть взаимного обмена между пациентом и терапевтом на психотерапевтическом сеансе. Самостоятельное выполнение этих упражнений может быть полезным для самосовершенствования, но существенно отличается от самой гештальт-терапии, где их использование направляется динамикой отношений между пациентом и терапевтом. Свои собственные сны тоже можно интерпретировать в психоаналитической манере — так делал сам Фрейд в «Толковании сновидений» — а что ему оставалось? — но это не то же самое, что психоаналитическая психотерапия, в которой перенос играет столь важную роль. Потеря чувствительности именно к такого рода разнице усилила тенденции редукционизма как в сфере психического здоровья, так и в американской жизни в целом. То, что приобрело известность как гештальт-терапия, не имело теоретического контекста и легко свелось к житейским лозунгам. Использование настоящего момента для терапевтического воздействия превратилось в императив, призывающий жить «здесь и сейчас». Стремление отличить то, что человеком было усвоено, и существенно для роста, от того, что было просто проглочено по указанию, превратилось в своего рода пуританство наизнанку — моральное требование избавиться от всех «должен».

Перлз поддерживал такие тенденции, и его клинические зрелища определили направление развития гештальт-терапии. Фрейд, не будучи поклонником Америки, беспокоился о судьбе своих открытий в руках американцев, которые изначально относились к психоанализу с гораздо большим энтузиазмом, чем его соотечественники. Он боялся, что ненасытный аппетит американцев к новизне и прогрессу, да и вообще ко всему, что сулит лучшую жизнь, может ополщить открытия, которые он так ревностно (а иногда и деспотично) оберегал. Перлз не испытывал подобных опасений. Путешествуя с лекциями, и в бытность свою гуру в Институте Эсален в Биг-Суре в Калифорнии он щедро осыпал своих слушателей и студентов лозунгами и на лету придумывал новые техники, представляя их как суть гештальт-терапии. Но почти в том же тоне выступал против использования трюков и упрощений в терапии.

Под его влиянием гештальт-терапия в 60-70-е годы предстала как набор техник, напоминающих психодраму, с тонким налетом экзистенциалистской философии, цель которых — вызвать эмоциональную разрядку во имя свободы от ограничений. Многие люди, как с предварительной подготовкой и квалификацией в психотерапии, так и без них, почувствовали себя достаточно уверенно, чтобы повесить на дверях таблички гештальт-терапевтов после пары семинаров выходного дня в Эсалене или в одном из пристанищ на пути следования Перлза. Или же они стремились захватить большую часть рынка — и это длится до сих пор, — предлагая публике комбинированное блюдо под названием «Гештальт и ____» (подставьте на выбор одну из бесчисленных терапий, возникших за последние десятилетия), независимо от того, совместимы ли их философские взгляды на человеческое функционирование или нет. В этот период образ жизни, который называли просто «Гештальт», стал одной из самых известных версий гештальт-терапии. Чистый редскинизм. Бледнолицый термин «терапия» оказался в помойном ведре.

Поздние книги Перлза по большей части содержали стенограммы его лекций и демонстрационных сессий, и это только усиливало впечатление, что за гештальт-терапией стоит мало связной теории. После переезда в Эсален он редко упоминал книгу, которая была результатом его сотрудничества с Хефферлайном и Гудманом. Тем не менее, она издавалась на протяжении многих лет, двумя томами в мягкой обложке, которые повторяли издание Julian Press. Два-три десятилетия назад на книжной полке любого «продвинутого» человека вы почти наверняка нашли бы экземпляр издания Перлза, Хефферлайна и Гудмана от Delta Press, затерянный между книгами Герберта Маркузе и Бабы Рам Дасса.

Независимо от того, читали эту книгу или нет, «Гештальт-терапия» завоевала популярность в контркультурной среде того времени. Содержание второго тома по-прежнему тщательно изучалось в некоторых кругах, особенно в Нью-Йорке, где основанный Перлзами институт продолжал процветать под руководством Лоры Перлз, и отчасти в учебных центрах Кливленда, Лос-Анджелеса, Сан-Диего, Бостона и других. Но даже это небольшое наследие становилось все труднее поддерживать, когда «Гештальт-терапия» Перлза, Хефферлайна и Гудмана исчезла с прилавков книжных магазинов, как исчезли и последние остатки контркультурного

настроения, благодаря которому она оставалась в печати. Более того, качество преподавания и практики во многих из этих институтов было испорчено мешаниной подходов, где к «гештальту» добавлялось все, что было в моде, *au courant*. Разумеется, следует черпать знания из как можно большего числа источников, но не в ущерб интеллектуальной целостности в отношении материалов, которые вы используете, занимаясь столь деликатным и важным делом, как вмешательство в страдания других людей.

II

Поднимая вопрос о влиянии поздней карьеры Перлза на восприятие гештальт-терапии, мы не умаляем изобретательности и оригинальности его ранних достижений. Гештальт-терапия зародилась в середине 1930-х годов, когда Перлз написал работу, в которой пришел к выводу, что так называемые «сопротивления» — психологические способы сказать «нет» себе или другим — имеют оральное происхождение. Предложенный тезис не был таким уж революционным — лишь небольшое смещение традиционных психоаналитических акцентов, — но его последствия, тем не менее, были разрушительными. Очевидно, аналитики сразу же это поняли: Перлз упоминает в своих работах, что доклад, который он представил на фрейдистском конгрессе в 1936 году, встретил неодобрение.

В классическом анализе источник сопротивления считался анальным — анус был, если хотите, источником темного, часто враждебного отказа. Его ранняя детская форма запечатлена в нашей фразе «ужасные двухлетки» о детях, которые говорят «нет» всему, о чем их просят и что им велят. Некоторые школы психоаналитической теории, последователи Кляйн, например, рассматривают это как доказательство врожденной варварской природы ребенка, которую необходимо укротить, чтобы привить ей цивилизованное поведение. Эрик Эриксон рассматривал анальную стадию в более благожелательном свете: он считал, что развитие ребенком сознательного контроля над мышцами сфинктера является важным свидетельством автономии. Интуитивно родители тоже могут распознать признаки зарождающейся самостоятельности детей даже в этих иррациональных отказах, но обычно они следят, чтобы ребенок для его же блага — а часто и не только — полностью подчинялся их воле.

Психоаналитический термин для обозначения восприимчивости ребенка к родительским императивам — термин, который гештальт-терапия сохранила, — это «интроекция»: ребенок учится, принимая ценности, правила и способы поведения от окружающей среды, в данном случае, из среды родительского авторитета, и не подвергает сомнению содержание информации или ее источник. Психоаналитическая теория предполагает, что для правильной социализации дети должны продолжать учиться преимущественно через интроекцию, по крайней мере, до эдипальной стадии, примерно до пяти-шести лет.

Смена акцента с анального сопротивления на оральное подразумевает другую перспективу. Возможность отказываться так же свободно, как соглашаться, бунтовать, как и уступать, поднимается от «нижней палаты» к области рта, которым едят, жуют, пробуют на вкус, и говорят, а иногда и любят. Иными словами, в более очевидное место встречи человека и мира. Перлз еще не сформулировал концепцию «контактной границы», такую фундаментальную для гештальт-терапии; ему только предстояло сделать это в сотрудничестве с Гудманом. Но первые семена этой идеи были заложены уже здесь.

Некоторые аспекты оральности более полно были разработаны в первой книге Перлза, «Эго, Голод и Агрессия», опубликованной в 1942 году. Здесь он сделал, пожалуй, свой самый важный вклад в альтернативное понимание развития человека: он использовал появление зубов у младенца восьми-девяти месяцев как всеобъемлющую метафору для описания непрерывно растущей сложности и совершенствования двигательных способностей, сенсорного восприятия и психического оснащения в целом. Перлз предположил, что когда у младенца появляются зубы, которые позволяют ему не просто глотать пищу, но и жевать ее, он начинает развивать чувство вкуса, определяя, что ему нравится и чего хочется, а что не нравится и не хочется. Наряду с этим он начинает различать и выбирать, что ему

психологически заглатывать из среды. Относясь критически к собственному опыту, ребенок формирует индивидуальность.

Таким образом, потребность учиться в основном через интроекцию — идентификацию с заботящимися и дисциплинирующими взрослыми и подражание им — может начать заменяться самоопределением гораздо раньше, чем утверждали фрейдисты. По мнению Перлза, поддерживать стремление ребенка выйти за пределы интроекции на раннем этапе — не значит обрекать его на варварство. Это уважение естественного, саморегулирующегося процесса здорового развития. Если в этой картине и есть что-то варварское, так это попытки тревожных или властных родителей и педагогов необоснованно вмешиваться в природу.

Из этого хода мыслей следует, что гештальт-терапия стала рассматривать функцию агрессии в очень своеобразном ключе. В «Эго, Голоде и Агрессии» Перлз описал ее происхождение через то, что он назвал дентальной агрессией — «откусыванием» и «пережевыванием» своего опыта с целью усвоить нужные части и избавиться от ненужных. Такой акцент представляет агрессию в положительном свете, подчеркивая ее роль как в сохранении ощущения собственного «я», так и в установлении контакта со средой. Агрессия позволяет человеку рисковать, оказывая влияние на свой мир, и освобождает его для творчества и продуктивности. Разумеется, это практически противоположно позиции Фрейда, который связывал агрессию с анальным садизмом и влечением к смерти. Для гештальт-терапии агрессия по своей природе является здоровой и служит жизни. Здоровая личность формируется под влиянием идиосинкратичных сочетаний последовательностей «да» и «нет» ребенка. Как писал Якоб Беме, немецкий мистик, оказавший большое влияние на Гегеля, «в „да“ и „нет“ заключается все сущее». Когда люди не могут сказать «нет» так же легко, как «да», они склонны некритично воспринимать образ жизни или взгляды на реальность, продиктованные другими. Перлз считал, что отсутствие «нет» вызвано подавлением дентальной агрессии из-за страха перед конфликтом, который он рассматривал как основополагающий источник невротической патологии. Не агрессия, а ее подавление приводит человека к бессилию, вспышкам насилия либо к десенсибилизации и эмоциональному онемению.

Любой метод психотерапии предполагает, независимо от того, делает он это явно или нет, определенный взгляд на развитие человека. Тогда как психоанализ поощряет регресс пациента и повторно внедряет интроекцию через интерпретации, из утверждения Перлза о раннем развитии способности к самоопределению и самоподдержке вытекает принципиально иной подход. По мере своего развития гештальт-терапия не столько отбросила интерпретации — все психотерапевты интерпретируют, — сколько предложила дополнительные эксперименты, которые позволяют самим пациентам делать открытия. Среди них важны эксперименты, которые возникают из обязательства терапевта следить, чтобы пациент сохранял или высвобождал способность сопротивляться интерпретациям терапевта и критически их оценивать.

В других аспектах «Эго, Голод и Агрессия» не так уж далеко отошла от лагеря психоаналитиков, особенно в одном фундаментальном вопросе. Несмотря на критику внимания Фрейда к сексуальному инстинкту, отсылки к диалектике Гегеля, Марксу и некоторым менее значимым неогегельянкам и ницшеанцам, теоретикам семантики, к гештальт-психологам (а не гештальт-терапевтам) и другим холистическим мыслителям, она предлагала взгляд на человеческую природу, который по-прежнему ставил в центр изолированного индивида. Эпоха гештальт-терапии действительно наступила, когда Пол Гудман провозгласил в начале второго тома «Гештальт-терапии»: *«Опыт происходит на границе между организмом и его средой... Мы говорим о том, что организм контактирует со средой, но на самом деле контакт и есть простейшая и первичная реальность»*.

С этим определением гештальт-терапия была официально спущена на воду, подальше от тех мест, где психоанализ, бихевиоризм и все остальные теории того периода выуживали свои истины. Она предлагает радикальный сдвиг точки зрения психологического понимания. Доминирующая себялюбивая самость из психоанализа больше не единственный объект

психотерапии. Более того, она часто уменьшается в размерах и почти исчезает из виду, становясь частью фона, откуда, однако, ее можно при необходимости вернуть на передний план. Основным местом психологического опыта, на котором должны теперь сосредоточиться психотерапевтическая теория и практика, является сам контакт — пространство, где селф и среда встречаются и взаимодействуют друг с другом.

К настоящему моменту термин «контакт», пройдя через группы встреч и терапевтические практики движения за раскрытие человеческого потенциала двадцатилетней давности, проник в гостиные и спальни среднего класса. В наши дни люди в определенных кругах часто говорят друг другу что-то вроде «Я хочу больше контакта с тобой», как будто контакт всегда относился к углублению общения или близости, наряду с объятиями и поцелуями. Но даже если сейчас это популярное выражение означает близость или совместное времяпрепровождение, вряд ли авторы «Гештальт-терапии» имели в виду именно это. Они ввели термин «контакт» как абстрактное формальное понятие (в том смысле, что все теоретические понятия в психологии являются абстрактными, хотя и не математически строгими, — то есть на том же уровне абстракции, что и термины «бессознательное», «либидо» или, кстати, «селф») для того, чтобы разграничить свои фундаментальные предпосылки с большинством других клинических теорий своего времени. С их точки зрения, в той мере, в какой психология ограничила свой интерес отдельной личностью, она искажает понимание того, как проживается жизнь.

Гештальт-терапия, особенно в изложении Гудмана, берет за отправную точку нечто столь очевидное, что наши гуманитарные и социальные науки, обычно, кажется, упускают это из виду: непрерывный обмен, происходящий между человеческим организмом и окружающей его средой во всех сферах жизни, неразрывно связывает человека и мир. Дышать — значит поглощать кислород и возвращать его в измененном виде, и этот минимальный обмен должен продолжаться даже во время сна. Есть — значит захватывать части природы и превращать — «разрушать», сказала бы гештальт-терапия, чтобы внести необходимую агрессивность, — их в нечто удобоваримое. Трудиться — значит с пользой перестраивать часть среды, причем эта деятельность человека организована сопротивлением, которое среда оказывает, или ограничениями, которые она устанавливает. Говорить — как правило, значит говорить с кем-то, кто, скорее всего, ответит. Заниматься любовью — значит, что два человека согласились на глубочайшее использование тел друг друга.

Мир гештальт-терапии — это оживленное, буквально гудящее от постоянных действий и взаимодействий пространство в потоке непрерывных изменений. В нем переживание селф меняется по размеру и масштабу в зависимости от ситуации. Селф может стать очень маленьким, почти незначительным, когда человек погружен в созерцание произведения искусства или поглощен любовью. Однако, когда человек испытывает боль, к примеру, оно может заполнить весь передний план сознания, и тогда селф, по сути, становится этой болью.

Даже познание не является чисто рецептивным: гештальт-терапия опирается на представление классической гештальтпсихологии, что человек, воспринимающий бесконечную и бессвязную массу данных, предложенных средой, организует и складывает «целостности», которые обычно имеют форму и структуру, и что именно эти субъективно структурированные целостности, а не сырые данные, которые невозможно познать до конца, составляют опыт человека. На то, как именно формируются эти целостности опыта, называемые «гештальтами», влияют потребности, аппетиты, импульсы, интересы и т. д. Таким образом, гештальт-терапия вновь выдвинула идею поэтов-романтиков XIX века, что мы наполовину создаем то, что воспринимаем, и вдохнула в нее жизнь. И если допустить, что во всем человеческом опыте присутствует этот субъективный элемент, из этого следует, что реальности, которые переживают люди, никогда не совпадают полностью.

Все действия по контактированию со средой (или по восприятию контакта со стороны среды) происходят через опытную — и совсем не обязательно материальную — границу между тем, что организм считает собой, тем, что он уже приручил, так сказать, для своих целей, и дикой, пока еще неизвестной природой, неисчерпаемой инаковостью мира. Эту колеблющуюся

линию, где встречаются селф и другой, и что-то происходит, гештальт-терапия назвала «контактной границей».

Таким образом, в гештальт-терапии пространство между селф и другим — это не вакуум, как в большинстве других психологических теорий. Опыт разворачивается в поле, скорее, напоминающем электрическое поле, заряженном актуальностью — волей, потребностями, предпочтениями, стремлениями, желаниями, суждениями и другими выражениями или проявлениями бытия. Контакт между двумя людьми, например, не является столкновением двух элементарных частиц, каждая из которых заполнена системой нейробиологических связей, или выученными привычками и верованиями, или эго, ид и суперэго. Гештальт-терапия не обязана принимать либо отвергать ни одну из этих конструкций, и даже может допустить их все — потому что ее внимание сосредоточено исключительно на активности на границе контакта, где можно непосредственно наблюдать происходящее.

Все это не так уж далеко от обычного здравого смысла, а кое-что даже самоочевидно, но, тем не менее, это весьма новаторский способ переформулировать психологическую теорию, который требует совершенно нового подхода к практике психотерапии. Гештальт-терапия утверждает, что именно на границе контакта — месте, где селф и другой встречаются и отдаляются друг от друга — психология может лучше всего объяснить, а психотерапевты — лучше всего наблюдать и отражать пациентам ответственность, которую люди несут за формирование собственного опыта.

Более того, контактная граница — это то место, где происходит рост, а ведь именно он является целью психотерапии. Именно здесь каждая следующая потребность человека и то, что доступно в среде для ее удовлетворения, соединяются или скрещивают шпаги, в зависимости от того, дружеская ли эта встреча или нет. Рост происходит за счет усвоения неизвестного, взятого из среды, и превращения его в известное, в часть селф. Например, ребенок впервые садится на велосипед и едет шатко и боязливо. Она еще не воспринимает эту деятельность как целостное самовыражение. К десятой или двенадцатой поездке она сможет с гордостью заявить, что теперь она велосипедистка — качество, которое может остаться одной из составляющих ее идентичности. Человек долго может жить, просто управляя своими владениями. До определенного момента, по выражению поэта Уоллеса Стивенса, «Все приходит к нему / С середины его поля». Но растет человек, как правило, выбираясь к оврагам и периметру своих владений, туда, где его территория заканчивается, и начинаются дебри человеческого контакта.

Поскольку контакт и отход от него продолжают неустанно на протяжении жизни человека, меняясь по мере удовлетворения его потребностей и интересов и возникновения других, гештальт-терапия переходит от интерпретации травмирующих событий в прошлом пациента к детальному исследованию того, как он создает опыт в настоящем, включая воспроизведение реакций на прошлую травму. Гештальт-терапия интересуется не столько тем, где в детстве пациента остановилось развитие, сколько помощью в выявлении и проработке нынешних тревог и блоков, которые, возможно, лучше назвать нарушениями контакта, чем сопротивлениями, и которые мешают случиться следующему неизбежному акту роста (например, завершению терапии).

Из этой перспективы вытекает терапевтическая ценность гештальт-терапии: уделять пристальное внимание настоящему моменту, — а это значит, что в ходе терапевтической сессии наблюдение за изменением границы контакта между терапевтом и пациентом приобретает первостепенное значение. Теперь оба участника могут точно узнать, как и где нарушается контакт. Очень важно подчеркнуть, что идея настоящего момента — знаменитое «здесь и сейчас» гештальтистов — это способ указать терапевту и пациенту, на чем сосредоточить внимание в ходе сеанса гештальт-терапии. «Настоящий момент» был представлен в книге Перлза, Хефферлайна и Гудмана как наиболее эффективная терапевтическая методика, а не как лучший способ жизни. Гештальт-терапевты не должны были вести себя как буддийские духовные наставники, проповедующие этические ценности или удовольствия от жизни в настоящем моменте, хотя так могло показаться, учитывая наследие

поздних работ Перлза и настроения 1960-х годов. Если человек решает вести себя в соответствии с какой-то идеей жизни в моменте, это прекрасно, но больше связано с его личным представлением о хорошей жизни, чем с терапией. С другой стороны, если человек свободно и осознанно выбирает прожить жизнь в ностальгии, гештальт-терапия не станет возражать. Разве лучше было бы, живи Пруст более по-дзенски «здесь и сейчас»?

III

Возможно, самая важная причина, чтобы возродить эту книгу и настоятельно рекомендовать ее к широкому прочтению, вот в чем: она поможет восстановить глубоко нарушенные основы психотерапии.

Величественное здание Фрейда, которое так долго доминировало в ландшафте психотерапии, рушится под мощным натиском критики. Без сомнения, это должно было произойти, учитывая глубокие изменения исторической ситуации и культурных императивов с конца XIX века. Психоанализ опирался на две фундаментальные предпосылки: инфантильную сексуальность и бессознательную мотивацию. Обе они были в свое время радикально новыми идеями и придали смысл поведению, которое казалось непонятым. Однако и та, и другая требуют прыжка веры, убеждения, что корни всех поступков взрослого человека лежат в смутных или невидимых примитивных психических событиях раннего детства, порождающих непримиримые конфликты во внутренней жизни каждого. Эти идеи создали богатую традицию взглядов и прозрений для всех гуманистических дисциплин, а также для психотерапии. Но широко распространенная внутри традиции убежденность, что психоанализ — это наука, сделала его уязвимым для множества вопросов. В результате критика сейчас буквально разрывает весь психоаналитический подход сразу с нескольких сторон.

Во-первых, не только психоанализ, но и вся психотерапия в определенной степени оттесняется возрождением предшествующего ей биологического детерминизма. Возвращение к биологии, разумеется, как приводит, так и следует за все более широким признанием лекарств в психиатрическом сообществе в качестве наилучшего ответа на депрессию, тревогу, обсессивно-компульсивные расстройства и психозы. Тем временем метапсихология Фрейда и его интерпретативный метод подвергаются критическим нападкам со стороны философов, которые утверждают, что причинно-следственные выводы психоанализа ненаучны, поскольку нет способов подвергнуть их эмпирической проверке — например, невозможно доказать, что детское *вытеснение* [repression] вызывает симптомы во взрослом возрасте.

Увы, даже личность Фрейда атакуется бывшими аналитиками и разочарованными литературными критиками, которые считают, что его фальстарты, перемены взглядов и склонность воспринимать любую оппозицию как сопротивление являются достаточным основанием, чтобы называть его лжецом, трусом и оппортунистом. Подобные оскорбления вполне соответствуют нынешней эпидемии биографических разоблачений, своего рода возрожденному пуританству, которое, по-видимому, основывается на убеждении, что обнаружение достаточного количества сомнительных поступков в жизни почитаемого новатора делает недействительным его искусство или достижения, а его теорию и практики недостойными серьезного внимания. Можно представить, что психоанализ в конечном итоге будет разобран и выброшен на свалку европоцентристской, мужской шовинистической истории даже без прощального жеста благодарности. Мы называем эвфемизмом «деконструкция» такую стратегию движения вперед путем уничтожения того, откуда мы пришли.

Если гештальт-терапия до сих пор обещает привнести свежий взгляд в эти все более ожесточенные дебаты, то это потому, что ее теория полностью отказалась от естественнонаучной модели и сделала это, не обращаясь к мистицизму. Вместо попытки описать здоровье и патологию в терминах каузальной науки, теоретическая часть книги Перлза, Хефферлайна и Гудмана предлагает феноменологическое понимание того, как человек создает — и продолжает создавать — здоровую или невротическую реальность, которое основано на

наблюдаемом и непосредственно воспринимаемом опыте. Эта фундаментальная смена психотерапевтической парадигмы обеспечивает гештальт-терапии возможность не застревать в спорах о том, какая наука ближе к истине о человеческом страдании — психология или нейрофизиология.

В своем стремлении к объективной эмпирической реальности, физическому миру, который можно было бы описать законами логики и математики, современная наука, зародившаяся в конце XVI века в постулатах Галилея, Декарта и Фрэнсиса Бэкона, создала разрыв между субъектом, познающим разумом, и объектом, тем, что познается. Практически вся последующая западная мысль сохраняет этот дуализм и порождает им вопросы о том, как соотносятся сознание и материя. Феноменологическое направление в философии, основанное Эдмундом Гуссерлем в начале XX века, можно понять лучше, если рассматривать его как попытку восстановить единство субъекта и объекта. Феноменология — это, прежде всего, метод, альтернативный доминирующему научному методу. Она не утверждает и не опровергает существование «внешнего» физического мира. Она просто настаивает на том, чтобы философское исследование начиналось с описания мира в тех единственных категориях, в которых мы можем его познать — как он представлен сознанию. Следовательно, философия должна заняться изучением структуры непосредственного субъективного опыта.

Гештальт-терапия — это прикладная феноменология. В понимании гештальт-терапии, контактная граница — это феноменологический конструкт. Таким же феноменологическим конструктом является исчезающий и появляющийся селф, а также зарождение и угасание настоящего момента. Ни одна из этих концепций не описывает фиксированную сущность, которая замирает достаточно надолго, чтобы быть овеществленной или измеренной количественно. Если мы и фиксируем их на короткий момент во времени и пространстве, чтобы обсудить их, проиллюстрировать мысль или сформировать диагноз, это всего лишь еще один уровень иногда полезной абстракции. Хроническая и неосознаваемая фиксация, воспринимаемая как реальность, это признак невроза — как в теории, так и в человеке.

Феноменологическая философия, как и академическая гештальтпсихология Вертхаймера, Келера и Коффки, с которой она в некоторых аспектах тесно связана, главным образом занимается проблемами восприятия и познания. Будучи теорией психотерапии, гештальт-терапия также охватывает волевые, деятельностные, эмоциональные и тревожные аспекты человеческого существования. Особый дух гештальт-терапии можно передать, позаимствовав формулировку Арнольда Тойнби. Он утверждал, что история не может быть основана на модели естественных наук, потому что человеческие действия — это не причина, а вызов, а их последствия — не эффект, а ответ. А ответ на вызов не может быть одинаковым, поэтому история по своей природе непредсказуема.

Аналогичным образом гештальт-терапия рассматривает ход развития человека — и, если уж на то пошло, саму терапевтическую сессию — как вызов и ответ, а не как причину и следствие. Там, где существует вызов, а не просто причинно-следственная связь, возникает тревога, которую невозможно устранить. Но она может быть преобразована в нечто более продуктивное, чем симптомы или невротический характер. Гештальт-терапия, если воспринимать ее всерьез, не предлагает панацею от всех проблем, которые обрушиваются на человека просто в силу его человеческого существования. Она не предлагает пути назад через врата Эдема. Но, как однажды обещал и психоанализ, она может помочь человеку научиться лучше жить в падшем мире.

Благодарим наших переводчиков и редакторов

Которые делают альманах в свободное от работы время на чистом энтузиазме и любви к делу.

Мария Денисенко

врач-психотерапевт, гештальт-терапевт,
супервизор (EAGT)

Эка Кадагидзе

психолог, гештальт-терапевт, супервизор
eka.kadagidze@gmail.com

Анна Кессених

гештальт-терапевт, переводчик

Татьяна Ковальчук

клинический психолог, 2 ступень МГИ,
редактор, переводчик
tatkavalchuk@gmail.com

Федор Коноров

психолог, гештальт-терапевт, супервизор,
тренер МГИ, ведущий группы чтения РНГ
fkonorov@gmail.com

Николета Кулава (Молдова)

гештальт-терапевт, супервизор, переводчик
nicoleta.culava@gmail.com

Виктория Лебедь

клинический психолог, гештальт-терапевт
ejivick@gmail.com

Ирина Минакова

гештальт-терапевт, супервизор (EAGT)
irina.minakova@gmail.com

Василиса Мурашева

гештальт- и интегративный терапевт
vasilisababitskaya@gmail.com

Елена Пестерева

гештальт-терапевт, инструктор программы
«12 Шагов», ведущая 12-шаговых групп
pesterewa@yandex.ru

Ольга Поддубная

клинический психолог, гештальт-терапевт,
супервизор, тренер МИГТиК, член АРГИГТ
klara007@yandex.ru

Валентина Потапова

психолог, гештальт-терапевт
valiapt@gmail.com

Андрей Ралько

психолог, гештальт-терапевт, супервизор
andrey.ralko@gmail.com

Наталья Стоцкая

лингвист, психолог, гештальт-терапевт,
супервизор
nstotskaya@gmail.com

Вероника Туркина

гештальт-терапевт, супервизор, тренер
МИГИП

Анна Хесина

психолог, гештальт-терапевт

Каролина Цацуева

психолог, гештальт-терапевт, востоковед и
переводчик
north12south@gmail.com

Олег Чхайло

психолог, гештальт-терапевт
personalitatis@gmail.com

Валерий Шадиев

психолог, 2 ступень МИГИП
valery.shadiev@gmail.com

Ирина Шапошникова

гештальт-терапевт, супервизор
altermate@vk.com

Вместо заключения

Если вам понравился сборник, и вы хотите поучаствовать в создании следующего, присоединяйтесь к клубу <https://gttlovers.study>, читайте нас в телеграме [@gttlreader](#), подписывайтесь на email-рассылку, чтобы узнавать о наших встречах и проектах.

Предыдущие выпуски

[Альманах #1](#) (2024)

[Гештальт-терапия в поле различий](#) (2024)

Если нашли ошибку

Напишите, пожалуйста: nstotskaya@gmail.com

При цитировании

Указывайте, пожалуйста, ссылку на источник статьи, журнал, на английском языке (стоит перед статьями).

Фото на обложке: Виктория Лебедь