

Глава первая

МИР СОГЛАСНО ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ*

Было очень приятно заново открыть для себя эту статью и задуматься о том, что мы считаем само собой разумеющимся. Глядя на это сейчас, когда мы знаем о финансовых аферах, использовании интернета участниками антиправительственных выступлений в Египте и других странах, а также о деятельности киберпреступников, я испытываю определенное удовлетворение от точности своих прежних прогнозов.

Несколько веков назад бóльшая часть Европы состояла из небольших деревень или городов, разделенных обширными лесами. Деревнями владели лорды и различные правители, самостоятельно устанавливающие законы для их жителей. Обычно это было связано с наличием крепостных стен. Некоторые города были окружены стенами по всему периметру, а деревни чаще всего располагались вокруг замка, которым управлял лорд и где можно было укрыться в случае нападения.

В лесах жили разбойники и люди, считающие себя «вне закона». Там водились дикие животные и правила жизни определялись только принципами выживания, а не земельным правом или указами лорда, владельца манора. Между деревней и лесами существовала определенная связь. Люди из деревни часто отправлялись на охоту, посещали знакомых в соседней деревне или присоединялись к «лесным братьям». Разбойники поддерживали родственные связи с жителями деревни, хотя и рисковали жизнью, если приходили в гости.

У каждого места свои опасности. В лесу можно было погибнуть или от рук убийц, или стать жертвой диких животных. Люди в деревне страдали от несправедливости законов или властей, а также голода, когда

* Впервые опубликовано в 1996 году в *Apertura Magazine*, 1, Люксембург. — *Примеч. авт.*

год оказывался неурожайным и продовольствия не хватало, чтобы прокормить всех жителей.

Где сейчас находится наш лес, наша *дикая природа*? Уж точно не в прирученной и окультуренной сельской местности! Мы находим ее элементы в городах, в «городских джунглях». В 1996 году Сэмюэл Делани писал о «нелегальном секторе», где нет законов, и о его связи с остальной частью города. Но мы большую часть времени проводим в «деревнях», где наша жизнь достаточно предсказуема, а законы понятны. (Я думаю, одно из различий между Европой и Америкой заключается в том, что в Америке до сих пор есть неосвоенные территории, где водятся дикие животные и орудуют преступники, и это находит отклик в сердцах американцев: они знают, чего лишились жители деревень.)

Гештальт-терапия, разработанная в Южной Африке и Америке — странах с дикой природой, — делает акцент на свободе, неожиданности и рисках, присущих вольным землям. Мир гештальт-терапии огромен, полон страсти, непредсказуем, он одновременно приносит удовлетворение и разрушает и в конечном счете приводит к фатальным последствиям. Все, что я хочу найти, будет найдено, но ценой, возможно, моей жизни. Мы — часть дикой природы, но она больше, чем мы сами, и мы не можем чувствовать себя в полной мере как дома. Перспектива пугающая и волнующая, иногда слишком пугающая или слишком захватывающая.

Каждый из нас создает свои деревни, места, которым мы полностью принадлежим и которые не больше нас самих. Для некоторых из нас единственная деревня, которую мы можем найти, — это мы сами, мечтающие каждый о своем. Многие делят свои деревни с другими людьми, которые живут по схожим правилам и готовы отказаться от тех же видов свободы в обмен на безопасность. В некоторых местах это очевидно: поместья со стенами и охраной напоминают города прошлого, обнесенные крепостными стенами. Для кого-то деревня — это нуклеарная семья, где, как говорят англичане, «мой дом — моя крепость». Для тех, кто живет в изоляции, мир ограничивается одной маленькой комнатой в их собственном доме или внутри их черепа.

Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы жить в «деревне», какого бы размера она ни была. Выбранное отшельником уединение тоже имеет свои преимущества, как и жизнь в обществе. Вопрос в том, делаю ли я выбор в пользу своей деревни и могу ли я удовлетворить свои нынешние

желания и потребности находясь в ее границах. В жизни каждого человека наступают моменты, когда необходимо расширить свои горизонты за пределы деревни: взрослая жизнь, утраты, отношения, увольнение, выход на пенсию. Каждый из этих этапов открывает перед нами новые возможности и переживания, подобные тем, что испытывает человек в дикой природе.

Обычно люди приходят на терапию, когда в «деревне», где они живут, не удастся собрать урожай. Им нужна поддержка, чтобы принять вызов вольных земель, когда они начинают искать новый дом. Необходимо помочь им осознать, что неурожай — это реальность, и оценить возможности и риски, связанные с новыми решениями.

Для Европейского союза открываются новые горизонты, и его граждане могут увидеть мир за пределами своих национальных границ. Однако некоторые из них могут почувствовать страх и начать возводить еще более высокие стены. И они будут правы: в этом открытом пространстве есть возможности, но также есть и опасности, такие как бандиты и полевые командиры, которые рассматривают союз как территорию, которую можно завоевать или разграбить. В Соединенных Штатах Америки люди в силу своей культуры с подозрением относятся к центральному правительству и скорее станут неуправляемыми, чем согласятся на ослабление самоуправления на местном уровне. Европейцы обычно ведут себя иначе, поэтому попытки принимать решения за всю Европу вряд ли встретят сильное сопротивление. Если существует «глобальная деревня», то куда деваться преступникам? Куда мы пойдём, если не удастся собрать урожай? Я хочу сказать, что ответы на эти вопросы так или иначе будут получены. В городах продолжают возникать анклавные вне закона, крайний национализм отгородит районы для белых людей или людей с особыми моральными или религиозными взглядами. Кто-то будет запирается в своих домах или замыкаться в своих мечтах, где будет строить преступные планы. А интернет станет дикой местностью или в худшем случае финансовым рынком. Поэтому нам необходимо уравновесить любое стремление к созданию «глобальной деревни» с уважением к «вольной территории» и обеспечением ее сохранности. Мы должны избегать «объявления вне закона того, кто и так находится вне закона». Ведь даже в самом богатом саду иногда случаются неурожаи, и нам нужны ориентиры, которые подскажут, куда двигаться дальше, и люди, готовые рискнуть и отправиться в эти путешествия.

Глава вторая

«ДАВАЙТЕ СЕРЬЕЗНО ПОРАБОТАЕМ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ!» СИСТЕМНЫЕ КОНТРПЕРЕНОСЫ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

У каждого из нас есть свои «слепые зоны» — области нашей жизни, о которых мы не знаем и которые могут приводить психотерапевтов к запутанным ситуациям при общении с клиентами. Мы избегаем зон, которые кажутся нам пугающими или неинтересными (потому что мы не можем им позволить пугать нас), и называем эти контакты с пациентами и процессы, лежащие в их основе, контрпереносом, обсуждая их на супервизии.

Но как насчет контрпереноса, который может возникать между терапевтом и супервизором? В каких областях природа нашей профессии помогает нам закрывать глаза? Есть зоны, где мы можем проецировать свой жизненный выбор на клиента, и этот процесс может быть незаметен для супервизора с аналогичной жизненной позицией. Давайте проанализируем потенциальные «системные контрпереносы», которые пришли мне в голову. Они не претендуют на всеобъемлющий список. Я сосредоточился на следующих областях: отношения, игра, решение проблем, деньги, рабочие паттерны, ясность и психосоматические изменения *по сравнению* с затраченными на них усилиями. Мой метод — преувеличение: мой образ психотерапевта — карикатура, но, я надеюсь, полезная и узнаваемая. Я хочу поблагодарить терапевтов и клиентов Манчестерского гештальт-центра, а также друзей из группы «Гештальт в организациях» за их комментарии и предложения.

Глубокие и значимые отношения

Мы, психотерапевты, — народ эмоционально «заряженный». Близкие отношения крайне важны для нас; мы тянемся к таким же глубоким людям и сами притягиваем их. Нам в радость та особая глубина и значимость, которая есть в отношениях с нашими клиентами. Мы анализируем наши отношения, стремясь к идеальному «Я — Ты». Но зачастую мы не очень сильны в легком светском общении, особенно с теми, кто в нем мастер: часто мы их попросту пугаем.

Мой ранний опыт и, как я подозреваю, опыт многих психотерапевтов был связан с трудностями в установлении *неглубоких*, легких отношений, в возможности поддержать светскую беседу. Мои отношения были либо всё, либо ничего, а мои границы склонялись либо к слиянию, либо к изоляции. Я уже писал ранее (Philippson, 1990; Philippson & Harris, 1990) о трудностях, связанных с такими «амплитудными отношениями».

И это проблема. Как психотерапевты мы живем в субкультуре, где это себя оправдывает. Наши связи могут быть бурными, но мы скорее наслаждаемся бурей, драмой, разрешением кризиса даже на грани расставания. Наши клиенты не обязательно живут в такой среде. Они могут быть выходцами из субкультуры, где обычный путь к дружбе лежит через случайные встречи: в пабе, клубе или в постели. В этой субкультуре модель построения отношений во многих случаях более органична, чем в нашей. Она начинается с простых знакомств и постепенно переходит к более тесным и личным связям. Однако некоторым людям, например стереотипному психотерапевту, такие случайные контакты даются с трудом. Они не научились «вписываться», вернее, они научились жить с мыслью, что не соответствуют никакому окружению, с которым сталкиваются. Мне вспоминается цитата Гручо Маркса: «Я не хочу состоять в клубе, который готов принять такого, как я». В такой ситуации терапевтический метод часто не моделирует те отношения, которые нужны клиенту для экспериментов. Мы не только очень быстро формируем глубокие и значимые взаимоотношения и придаем им огромное значение, особенно в сравнении с поверхностными встречами, но и делаем это в контексте, который словно говорит клиенту: «Ты не вписываешься в мой мир».

С такими клиентами я поощряю светские беседы, развитие интереса к мелочам терапевтического кабинета и даже к моей жизни. Мы обсуждаем возможные ситуации, в которых клиент может случайно

познакомиться с людьми, например на вечерних занятиях, спортивных мероприятиях, в различных социальных клубах, и говорим о важности более глубокого контакта, развивающегося из случайного «поверхностного». Однако, особенно в свете текущей борьбы со СПИДом, я не поддерживаю спонтанные половые контакты и часто затрагиваю тему рисков для здоровья и проблем, связанных с обесцениванием сексуальности. В терапевтическом процессе наше участие в более глубокой работе также должно основываться на способности просто интересоваться друг другом (и уж точно не только интересоваться проблемами и вопросами друг друга!). Здесь очень полезен гештальт-подход, подчеркивающий «поверхностный», феноменологический образ, в котором клиент предстает в процессе терапии здесь и сейчас.

Серьезный и профессиональный

Случается, что профессиональные помощники не умеют играть раскованно, по-детски. Очень часто, будучи детьми, нам приходилось брать на себя слишком много ответственности за других. Мы даже используем язык игры в уничижительном смысле: «игровой слой» Перлза (1969а), понятие «игры» Берна (2010) и терапевтическое использование термина «коллюзия». Таким образом, когда клиент приходит к нам с похожим опытом и заявляет о своей неспособности играть, у нас возникает соблазн «серьезно поработать» над этой «проблемой». В качестве альтернативы мы используем модель транзактного анализа и проводим «регрессивную» работу: играть — это нормально для детей / детских эго-состояний, но не для взрослых / взрослых эго-состояний.

Давайте серьезно рассмотрим, что такое игра. Первая игра младенца — это игра с ручками и ножками, мимикой и звуками. Он создает свои собственные движения, язык и выражает их в окружающем мире. Постепенно игра становится более контактной. Ребенок начинает замечать реакцию родителей и постоянно роняет вещи, чтобы родитель мог их поднять. «Ку-ку» и «прятки»: игры, развивающие «константность объекта» (что за неигровой язык для фразы «Ты все еще здесь, мама?»). Игры в духе «Как далеко я могу зайти?» и «Что будет, если я?..». Игры «мамы и папы», «врачи и медсестры», «ковбои и индейцы» или «американцы и иракцы». А также игры, которые позволяют детям фантазировать, например, «Давайте представим, что эта коробочка — ракета». Спортивные

соревнования, формирование и разрыв дружеских отношений, драки и совместное творчество — все это неотъемлемая часть процесса создания культуры общения с другими людьми.

По мере взросления ребенка все эти навыки развиваются и становятся частью нашей способности чувствовать себя комфортно в самых разных условиях, понимать свои желания, развивать индивидуальность, устанавливать правильные границы контакта и осознавать последствия различных видов неадекватного поведения. Мы учимся играть множество ролей и формировать свои предпочтения. Мы учимся сексуальным играм — как с любимыми людьми, так и используя кого-то другого в качестве сексуального объекта. Но, играя, мы всегда можем выйти за рамки своих повседневных ролей и стать кем угодно, как это делали древние римляне (во время вакханалий) и современные немцы (на фашингах).

С этой точки зрения можно почти с уверенностью сказать, что невроз — это разделение на работу и игру, утрата способности играть в определенной сфере деятельности; психоз — это фиксация на определенном виде игры. И все же мы как терапевты часто недооцениваем значение игры, даже в гештальт-терапии, где многие методы работы по сути являются играми (ролевые игры, реверсии, невербальные диалоги). Мы должны уметь сочетать в себе ответственность взрослого, профессионального, этичного психотерапевта и человека, способного играть с клиентами в лапту, драться, рисовать, лепить из глины, кричать, прятаться, играть в куклы и плюшевых мишек, в монстров и горилл. Если мы не можем этого делать или можем, но только отказываясь от своих этических принципов, то это проблема, которую нужно решать с помощью психотерапевта, *умеющего* играть.

Эксперты в решении проблем

Гештальт-терапия, как и психоанализ и роджерсианская психотерапия, выступает категорически против любых попыток свести ее к решению конкретных проблем в жизни клиента. Скорее, ее цель — способствовать расширению кругозора, горизонтов осознанности клиента через контакт, диалог и эксперименты в надежде, что в процессе терапии смысл проблемы изменится.

Однако большинство из нас, психотерапевтов, изначально пришли в игру (или бизнес, если вам не нравятся игры на серьезные темы!) из

желания помогать людям, у которых проблемы Многие из нас даже считают, что лучше находят общий язык с такими людьми. Поэтому для нас в центре внимания находятся трудности людей, а не их сильные стороны. Мы даже перестаем воспринимать то, что говорит клиент, всерьез. И как только он начинает лучше понимать себя и свои способности решать проблемы, мы словно теряем к нему интерес.

Тем не менее именно сильные стороны и ресурсы клиента открывают новые горизонты для развития, позволяют играть в новые игры и экспериментировать. Они должны стать неотъемлемой частью терапевтического процесса. По аналогии с этим сильные стороны терапевта должны быть основной частью процесса супервизии. Важной частью моего контракта с супервизорами является то, что они выполняют ту работу, которая доставляет им удовольствие, и ту, что вызывает у них беспокойство. Моя цель — увидеть весь спектр возможностей терапевта и создать условия, в которых он сможет увидеть весь спектр возможностей клиента.

Частная практика

Многие из нас, психотерапевтов, работают на себя, многие ушли с работы, чтобы работать с людьми «без организационных ограничений». Теперь мы можем быть более анархичными, выбирать работу по своему усмотрению (см. также ниже) и внедрять инновации. И многие из наших клиентов (учитывая, что мы часто берем плату за свои услуги и можем встречаться с людьми в то время, когда люди, работающие по найму, должны быть на работе) также являются индивидуальными предпринимателями. Однако у меня складывается впечатление, что иногда мы не совсем правильно понимаем мир тех, кто работает на других или является безработным и хочет работать на кого-то. Мы предполагаем некое превосходство выбора в том, чтобы быть вне структур, не замечаем преимуществ работы в организациях и, как ни парадоксально, часто сами проигрываем от этого.

Клиенты проигрывают, потому что мы можем предположить, что решение серьезных проблем заключается в том, чтобы уволиться с работы, а не продолжать отстаивать свои интересы. *И то и другое* — выход, и очень часто клиенты рассматривают все варианты: климат для малого бизнеса, ипотеку, отсутствие поддержки в организации, потерю друзей, пенсионные трудности — и решают остаться на работе. Я сталкивался