ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Всем, кто знаком с гештальт-терапией в разных ее воплощениях и применениях, хорошо известно имя Джозефа Зинкера. Он основал Гештальт-институт в Кливленде и возглавляет его вот уже более тридцати лет. Воспитал огромное количество специалистов не только в Кливленде, но и по всему миру, что сделало его одним из наиболее известных и популярных современных мастеров преподавания гештальт-терапии. В течение последних двадцати лет Джозеф Зинкер совместно с Соней Невис руководит Центром по изучению малых систем, который лидером в применении гештальт-модели в работе с супружескими парами и семьями.

Популярность Зинкера еще больше возросла в 1976 году после выхода в свет его монографии "Творческий процесс в гештальт-терапии" *(Creative Process in Gestalt Therapy)*. Это исследование вышло за рамки простого клинического исследования и является классической работой по гуманистическому и целостному подходу к психотерапии, до сегодняшнего дня оно остается бестселлером.

Книга, которую вам предстоит прочесть, стала долгожданным продолжением первой монографии. Новая работа Зинкера — "В поисках хорошей формы" — основана на тех же основных принципах гештальт-терапии, которые многие годы были ведущими как в практических, так и в теоретических изысканиях автора. В своих исследованиях он опирается на опыт работы по изучению наиболее сложного и глубокого явления человеческого существования – интимной жизни семьи и супружества.

В этой книге автор постоянно делает ударение на ключевых принципах семейной терапии – *наблюдении* и *"пребывание с"*. Такой подход является истинно феноменологическим по духу в том смысле, что терапевт вместе со своими пациентами становится участником совместного творческого процесса, взаимного выражения их собственных переживаний и смысла их собственного существования. Такой подход резко контрастирует с отношением других терапевтических школ, он более новаторский и одновременно более архаичный, в зависимости от вашего взгляда.

По словам Ирвина Польстера, другого яркого представителя авангардного поколения гештальт-терапевтов, "переставить кушетку"*

* Reintroduce the couch – намек на кушетку в кабинете психоаналитика.] — значит ввести некоторые фиксированные техники или аналитический инструмент для "объективного" исследования переживания клиента снаружи, чтобы вынести суждение об этом переживании и в тоже время сохранить безопасное (для терапевта!) расстояние между "доктором" и "пациентом". Здесь нет ни кушетки, ни «Прокрустова ложа» для диагнозов или правил "построения" переживаний клиента, здесь есть мудрый и гуманный совместный поиск места, где это переживание блокировано, искажено, смазано или снижено.

Такая терапия является искусством, *ритуалом,* по определению Зинкера; это определенный вид глубокого личного контакта, который не становится суррогатом общения и в котором субъект или личность не теряется, как это происходит во многих других терапевтических направлениях.

Однако нельзя сказать, что у Зинкера нет методологии или интеллектуальных рамок. Напротив, он посвящает этому всю первую часть своей книги. Начиная с первой главы книги, Зинкер в повествовательной манере описывает теоретические предпосылки и концепции, которые затем подробно рассматриваются в последующих шести главах. Обладая зорким глазом и кистью живописца (Зинкер известен как талантливый профессиональный художник), он мастерски описывает Фрица и Лауру Перлз как "художников-импровизаторов". Он вспоминает, как психоаналитическая элита послевоенного периода восприняла Перлзов "в лучшем случае как ренегатов, а в худшем – как шарлатанов". Затем Зинкер излагает основные теоретические посылки перлзовского различения между "отыгрыванием" (acting out) и "проигрыванием" (acting through), что, по существу, является различением между осознаваемым и неосознаваемым действием. Можно сказать, что это положение стало кардинальным пунктом всех работ Зинкера, да и других гештальт-моделей.

Что же делает Зинкера таким ярким примером блистательного и успешного преподавателя и писателя? Прежде всего – конкретное, зримое и ясное изложение и только потом теоретические разработки и замечания. Он всегда приводит феноменологические и экспериментальные данные и никогда не диктует догматические соображения, не подкрепленные реальными примерами.

Зинкер перечисляет ученых и практиков, оказавших значительное влияние на гештальт-терапевтическую модель семейной терапии, – Витакер, Сатир, Минухин, Боуэн и другие. В то же время он открывает новую тему, которая становится лейтмотивом всей книги, – *эстетика* и *форма* в клинической работе с семьей или супружеской парой. Характерно, что и эта тема в изложении Зинкера не остается простой абстракцией. В своих построениях он опирается на конкретные описания, используя модель Интерактивного цикла опыта для анализа семейных процессов и качества жизни семьи.

В конце главы 1 автор делает обзор содержания остальных глав, поэтому мне нет нужды повторять его. Я хотел бы только коротко обсудить все одиннадцать глав этой книги, останавливаясь на некоторых важных практических открытиях, представленных читателю.

Глава 2 излагает основные ценности положения гештальт-подхода, разработанные Зинкером совместно с Невис. Это само по себе поразительно. Давно ли вы сталкивались с клинической работой, которую автор начинает с перечисления собственных убеждений и принципов, а затем уже связывает теоретические принципы с индивидуальными методами, положениями и клиническим инструментом своей работы? По своей

сути эти ценности и положения напоминают позицию выдающегося искусствоведа Гомбриха, эстетическая теория которого основывалась на определенных эстетически предпочитаемых визуальных формах, где "процессы" различения зависят от содержания, культуры и даже средств массовой информации. Подобно Гомбриху, Зинкер приводит свои аргументы в защиту *эстетики процесса*, которые становятся диагностическим инструментом, не опираясь на громоздкие системы правил поведения и исторические интерпретации.

Глава 3 описывает системы и их границы в необычном ключе, особо выделяя теорию поля Курта Левина. Новизна подхода состоит в том, что Зинкер нашел плодотворное сочетание системного подхода и эстетических основ. Еще в начале нашего столетия гештальт-психологи обнаружили, что зрительное восприятие не является простым пассивным восприятием того, "что есть". Это открытие стало ядром наследия гештальт-психологии, и с тех пор практически не существует таких психологических школ, которые не содержат основы гештальт-психологии.

Весь смысл теории и метода автора заключается в том, чтобы создать руководство по исследованию именно этой конструкции – то есть объяснить нам, что искать и куда смотреть. Эпиграфом к главе 4 послужило известное изречение Курта Левина: "Нет ничего практичнее, чем хорошая теория". Зинкер действительно демонстрирует нам ценность этого соображения, побуждая читателя принять новую позицию и увидеть "всю картину" процесса, происходящего в семье или супружеской паре.

Разработку Интерактивного цикла опыта Зинкер доверил Невис. Этот цикл описан в главе 4 и является инструментом или "оптическим стеклом" для рассмотрения процесса, базирующегося, в свою очередь, на Гештальт-цикле опыта. Гештальт-цикл опыта, выросший из работ Перлза и Гудмана, создает основу многих книг, статей и методических разработок, выполненных членами Кливлендской школы гештальт-терапии. Ее приверженцы распространяют свою практическую деятельность по всем направлениям, начиная от индивидуальной и групповой терапии, кончая работой с организациями и политическими объединениями.

В главе 5 концепция осознавания продолжает свое развитие, акцентируя внимание читателя на процессах изменения как таковых. В конце концов именно изменения являются целью психотерапии, хотя многие модели семейной терапии не отвечают на вопрос о том, что изменяется и как это происходит. Взаимосвязь осознавания и поведения и изменения поведения составляет сердцевину феноменологического подхода, который отстаивает Зинкер, и определяет центральное и организующее начало гештальт-модели. Ведь мы формируем свое поведение в русле *организованного* нами *осознавания себя*, своих чувств и планов, нашего мира и его возможностей (они и определяют задачи и цели, по направлению к которым мы двигаемся). Поэтому, для того чтобы изменить поведение, нам надо изменить осознавание того, какие возможности удовлетворе-

ния существуют в мире и какие возможности, цели и чувства существуют для нас самих.

Работать на "поведенческом уровне", идя наперекор нашему собственному чувству опасности и возможностям, значит создавать "сопротивление". Для Зинкера это означает просто просить людей делать то, что не соответствует их собственному представлению о себе и о мире. Он считает, что единственным решением этой наиболее распространенной и фрустрирующей клинической дилеммы является всегда *поддерживаемое сопротивление.* Клиническая польза, которую он извлекает из данного положения и иллюстрирует в книге своими клиническими зарисовками, может служить вдохновляющей идеей и моделью для тех, кто борется за здоровье семьи.

Глава 6 целиком посвящена теме сопротивления. Зинкер снова рассматривает сопротивление через призму того, что человеку надо преодолеть, достичь или защитить. И снова здесь проявляется его вера в силу осознавания. Речь идет не о том, чтобы немедленно снять сопротивление, но перевести его на уровень выбора.

Глава 7 завершает теоретическую часть книги. В лучших гештальтистских традициях теория и практика постоянно переплетаются в книге, подкрепляя и обогащая друг друга. То теория, то практика становятся фигурой, а затем уходят в фон.

Граница, безусловно, является ключевой темой семейной терапии в целом. Это понятие часто используют в литературе, но редко дают ему определение. В этой книге Зинкер предлагает ясные перспективы применения термина "граница" и его роли в построении смысла и поддержания энергии ("энергия" – другой часто употребляемый термин и также плохо определяемый). Зинкер показывает, что качество и количество энергии, необходимые системе для совместного существования, напрямую зависит от состояния границы системы – границы внутри людей, границ между ними и между различными переплетающимися субсистемами.

Глава 8 начинает раздел "Практика". В отличие от многих других авторов, Зинкер подробно описывает процедуру проведения сессии. Снимая завесу тайны с практической терапии, он позволяет читателю оставаться в независимой позиции и делать осознанный выбор – снова в лучших гештальтистских традициях.

Глава 9 продолжает тему практической терапии, но уже в более сложном поле большой семейной системы. Здесь, так же как и везде, основные положения и "ориентирующие принципы" автора помогают нам (как, впрочем, и клиентам) связать теорию с практикой, так, чтобы это было доступно читателю. Так же, как и в главе 8, Зинкер настаивает на диалектическом видении человеческих противоречий («я» и другого, индивидуума и группы, слияния и автономии). Он избегает упрощения органических процессов и вариантов выбора, предлагая теоретическую систему и методологический подход на том уровне сложности, который соответствует сложностям жизни как таковой.

Глава 10 описывает противоречивые проблемы человеческих взаимоотношений – обособленность и общение – и исследует эту проблему с удивительной простотой и философским толкованием. Однако здесь читатель не найдет легких ответов, клинических или этических предписаний – скорее, это тщательное описание взаимоотношений между правдой и ложью. Как и во многих трудах Зинкера, в данной работе он также уделяет большое внимание проблеме *поддержки*. Когда люди занимаются деструктивной или самодеструктивной деятельностью, возникает вопрос: почему никто не поддерживает их, чтобы предотвратить этот процесс? Но даже в этом случае автор избегает категоричных оценок, не определяя поведение как здоровое или нездоровое, плохое или хорошее. Как клиницист, да и как человек, он хорошо знает, что такая категоризация не приносит пользы и не ведет ни к изменениям, ни к улучшению жизни. В таких случаях он предпочитает говорить об эстетичном или неэстетичном поведении.

Зинкер снова и снова обращается к реалиям человеческой жизни. И глава 11 посвящена острой проблеме семейной жизни – горя и утраты. Эта тема, пожалуй, никогда адекватно не обсуждалась в клинической литературе. В центре внимания автора снова контакт, осознавание и поддержка – в контексте веры в присущее человеку стремление к воссоединению, творческому созиданию и смыслу.

В заключительной главе 12 Зинкер предлагает “помедитировать” на тему эстетических процессов и над тем, что на протяжении всего повествования он называет *хорошей формой*. Заканчивает свою книгу он там же, где и начал, снова перечисляя те важные понятия, которыми руководствовался в работе, – ценности, изящество, развитие, причастность, взаимосвязанность, “бытийность”, ценность опыта, целостность формы, завершенность, рост, определенность, эстетика.

Так что же имеет в виду Зинкер под термином *эстетика* в контексте работы с супружескими парами и семьями? Я попробую ответить на этот вопрос в манере Зинкера, вспомнив, как мы собирались вместе с ним идти на свадьбу к нашим общим друзьям. Тогда я, помню, спросил Зинкера о женитьбе и о том, какой смысл она заключает в себе. “Женитьба? – он уставился взглядом в пространство, точно так, как он описывает это состояние в главе 1. – Женитьба... — долгая пауза, возможно, для большего эффекта, – это что-то, от чего ты не можешь так легко уйти”. Затем еще одна пауза. “Да, – добавил он, – думаю, ты *мог бы*, но это было бы *неэстетично*”.

Быть “эстетичным” – значит быть причастным к цельности и целостности завершенной формы. В прологе своей книги Зинкер говорит о цельной личности своей коллеги Сони Невис, которой доверил центральную роль в разработке многих идей. Он говорит о ее бережном отношении к опыту каждого человека. На протяжении всех лет их совместной работы Зинкер никогда не слышал, чтобы она говорила о “болезни” семьи или супружеской пары. Такая чистота, заключает он, встречается редко.

То же самое можно сказать и об отношении Зинкера к эстетической форме, к видению, приятию и уважению к человеческим переживаниям, которыми пронизана вся книга. Подобное отношение действительно большая редкость. Парадоксально, но, опираясь на терапевтическое присутствие, его "*пребывание с*", Зинкер добивается гораздо больших результатов, чем его коллеги с "научным" подходом к терапии.

В занятиях психотерапией, как и в любых других человеческих занятиях, существуют приливы и отливы. Два поколения назад Гордон Олпорт призывал "вернуть в психологию человека". Сегодня, когда семья и супружество нуждаются в помощи, голоса, призывающие к быстрым решениям, звучат особенно громко. Поэтому именно сегодня нам следует прислушаться и к другим, менее громким голосам, которые напоминают нам, что каждый человек, каждая семья, каждые человеческие отношения, с их собственной эстетической формой и потенциальными возможностями раскрытия красоты жизни, - одинаково важны. Когда наступит прилив (который уже начался), который будет направлен на гуманизм и человеческое созидание, Джозеф Зинкер всегда будет рядом — таким, каким мы его знаем, – ярким, остроумным, страстным, обаятельным, мудрым и эстетичным. Как терапевт – он артист, а как человек – художник жизни.

Гордон Уиллер
Кембридж, Массачусетс
Июль, 1994

ОБ АВТОРЕ

Джозеф Зинкер родился в 1934 году в польском городке Люк. В годы Второй мировой войны он потерял почти всех своих родных. Однако он сам, его родители и брат спаслись, оказавшись беженцами, побывав даже в Узбекистане. После войны он и его семья провели четыре года в лагерях для перемещенных лиц в Польше и Германии.

В 1949 году Зинкер эмигрировал в Нью-Йорк. С детства Зинкер демонстрировал художественные таланты. В университете Нью-Йорка он начал изучать изобразительное искусство, а позже психологию и литературу. Он заинтересовался экзистенциализмом и феноменологией и закончил аспирантуру в Вестерн Резерв Университете в Кливленде, сосредоточившись на изучении теории познания и клинической психологии. В 1963 году он получил докторскую степень за исследование личностного роста при неизлечимых заболеваниях. Эта диссертация легла в основу его первой публикации – "Роза Ли: мотивация и кризис умирания" *(Rose Lee: Motivation and Crysis of Dying, 1966).*

В 1958 году, будучи аспирантом, Зинкер начал посещать лекции первых гештальт-терапевтов в Кливленде, его первыми учителями были Фриц и Лаура Перлз, Гудман и Фромм. Эта группа выросла в Гештальт-институт Кливленда, где Зинкер вошел в состав руководства, а также возглавлял факультет.

В 1976 году Зинкер опубликовал монографию "Творческие процессы в гештальт-терапии" *(Creative Process in Gestalt Therapy).* Эта книга до сих пор остается классическим исследованием психотерапии как формы искусства. Журнал "Психология сегодня" признал эту работу Книгой года, и она переведена на три языка.

Профессиональному гештальт-сообществу Зинкер известен как специалист в области совершенствования концепций взаимного дополнения, работы с супружескими парами и разработки творческого эксперимента в индивидуальной, семейной и групповой терапии. С 1980 года он активно сотрудничает с Центром семейных систем Гештальт-института в Кливленде.

Художник, писатель, поэт и преподаватель, Зинкер с 1962 года также занимается частной психотерапевтической практикой. Популярный лектор и тренер, Зинкер много времени посвящает путешествиям по Америке, Южной Африке, Европе и Ближнему Востоку. Его клинические интересы находятся в сфере эстетики и полемики о человеческих взаимоотношениях. Он отец двух дочерей-художниц. Живет Зинкер в Кливленд Хайтсе, штат Огайо.

Посвящается Соне Невис и Эдвину Невису,
верным коллегам и дорогим друзьям.

ПРОЛОГ

Более десяти лет назад Соня Невис пригласила меня на работу в качестве сотрудника факультета Гештальт-института в Кливленде в Центре малых систем. Это случилось после смерти нашего любимого коллеги Уильяма Уорнера, с уходом которого в нашей программе образовалась брешь. Он был блестящим гештальт-терапевтом, особенно в работе с детьми, супружескими парами и семьями. Заняв место Билла, мы почувствовали себя птичками, занявшими место красивой лошади.

У меня было слабое представление о семейной терапии. Я пережил Вторую мировую войну, был беженцем, и в моей семье не было ни теток, ни двоюродных братьев, ни сестер, ни племянников, ни дедушек и бабушек. Мои родители, брат и я не составляли единую семью. Сегодня я бы сказал, что вырос в "неблагополучной" семье.

Семья, которую я создал со своей женой, была не намного здоровее. И хотя я и писал о супружеских конфликтах и любви, но не обладал "личным знанием" о святости и красоте супружества, семьи и жизни детей в семье.

Соня заказала для меня груду книг и продолжала обучать меня. С каждой лекцией и терапевтической сессией я обучался у нее фундаментальным ценностям не только семейного терапевта, но и вообще человека, который хочет быть целителем. Они таковы:

- Уважай человеческие переживания такими, какие они есть.
- Относись к каждому "симптому" как к творческому усилию людей сделать свою жизнь лучше.
- Любое несогласие пациентов с терапевтом – хороший признак и утверждение их силы и способности учиться для себя.
- Оказывай поддержку сопротивлению супружеской пары или семьи.
- Устанавливай четкие и ясные границы между собственными чувствами и феноменологическим полем пациентов.
- Поддерживай умения пациентов.
- Создавай такую среду и степень своего присутствия, при которых самый жестокий обидчик может вступать в контакт со своей болью и уязвимостью.
- Мы все способны на плохие поступки – терапевт должен уметь сострадать как жертве, так и обидчику.
- Терапевт создает или охраняет границы между членами семьи – каждое переживание человека *реально,* и его надо принимать в расчет.
- Присутствие терапевта и уважение к семье позволяет каждому ее члену расти и развиваться.

- Занимай четкую позицию и не допускай грубого поведения членов семьи – устанавливай четкие ограничения.
- Терапевт моделирует образ хорошего лидера и учителя пациента.
- Терапевт оказывает поддержку, избегая чувствительности или чрезмерной снисходительности.
- Каждую семью характеризует определенная этническую принадлежность, культура быта и поведения. Не пытайся "пичкать" семью своими собственными социальными или этическими представлениями: они могут быть неприемлемыми для них.

Годами работая вместе с Соней в качестве ко-терапевтов, мы выработали определенный стиль. Прежде всего, один из нас представляет другого и просит супругов или семью рассказать что-нибудь, что бы они хотели сообщить о себе в первую очередь. К каждому члену семьи мы обращаемся отдельно, в это время никто не говорит с другими и не перебивает. Соня, например, может сказать: "Простите, но Джон еще не закончил говорить, я обещаю, что дам вам слово позже". Мы всегда скрупулезно следовали нашим обещаниям.

Следующий шаг – дать возможность членам семьи поговорить друг с другом, обещая им, что в любой момент они могут обратиться к нам за помощью, или мы сами можем прервать их, чтобы рассказать о наших наблюдениях.

После некоторого периода наблюдения за семьей мы останавливаем участников и просим их послушать наш разговор. Поворачиваясь друг к другу, мы сравниваем наши наблюдения и выбираем то, что важно для нас обоих. Затем один из нас представляет семье тему, которую мы выбрали, и спрашивает, имеет ли для них смысл сказанное нами и происходит ли это у них дома.

Обычно наши наблюдения совпадают. Например, мы можем сказать: "Вам очень хорошо удается выражать свои чувства, независимо от того, насколько болезненными они могут быть для вас". Это наблюдение указывает на сильную сторону семьи. Когда мы работаем вместе, второй шаг чаще всего делает Соня, показывая оборотную сторону этой силы. Она может сказать: "Вы заметили, что, выражая свои истинные чувства, некоторые члены семьи начинают съеживаться, а их глаза наполняются слезами, настолько это болезненно? Возможно, прежде чем сообщать остальным свои личные переживания, вам нужно представлять себе, как может отреагировать кто-то в семье. Правы ли мы в своих наблюдениях?" После этого мы снова уходим в тень и даем семье возможность поговорить о том, как они травмируют друг друга, говоря нелицеприятные вещи. Члены семьи могут жаловаться друг другу на то, что под видом искренней реакции их открыто критикуют и обижают.

В нужный момент мы снова просим прощения у участников за то, что прерываем их беседу, и предлагаем им выслушать наши очередные соображения. При этом, как правило, Соня поворачивается ко мне и го-

ворит: “Знаешь, Джозеф, может быть, ты мог бы провести эксперимент, который помог бы им научиться выражать свои чувства, не задевая друг друга так сильно?”

А я могу ответить на это: “Хорошо, есть один способ – каждому из присутствующих попробовать подумать о том, что они хотели бы высказать другим членам семьи, а затем сказать этому человеку, какую, по его представлениям, реакцию он мог бы продемонстрировать. При этом вы не сообщаете содержание своего высказывания. Например, Джо мог бы сказать Марлин: “Если бы я сказал тебе, что думаю о том, как ты общаешься со своим парнем, боюсь, ты бы стала плакать”. А Марлин могла бы возразить Джо: «Я не считаю, что ты можешь критиковать меня, и не готова это слушать”. Таким образом, эксперимент может научить семью выражать свои чувства и при этом защитить друг друга от ненужной боли”.

Далее, я могу предложить несколько вариантов эксперимента, а Соня выбирает наиболее простой и легкий для проведения. Затем один из нас поворачивается к участникам и подробно объясняет задачи эксперимента, проверяя, правильно ли каждый понимает, чего мы хотим.

Если нам везет, семья соглашается. Тогда, с некоторой помощью и поддержкой с нашей стороны, им удается достичь успеха и научиться регулировать выражение своих чувств, учитывая ранимость каждого члена семьи. После этого один из нас дает обратную связь, оценивая, насколько хорошо каждый участвовал в эксперименте. В этот момент сессия приходит к концу, и один из нас предлагает участникам попрактиковаться дома в приобретенных навыках общения. У Сони есть дар завершать сессии с изяществом, обаянием и здравым смыслом. Обычно она говорит что-то вроде: “Смотрите, снег пошел еще сильнее. Как далеко вам ехать домой?»; или: “Хотите узнать, где здесь можно хорошо перекусить?” Так заканчивается сессия.

В процессе работы мы с Соней начали замечать, что разработали определенную эстетику процесса работы и тщательно ей следуем. Этот процесс мы разделили на следующие шаги:

1. Короткий разговор (предварительный контакт, или “преконтакт”).
2. Знакомство с семьей и приветствие всех участников.
3. Вопросы, обращенные к каждому из членов семьи, о том, как они представляют себе свою семейную проблему.
4. Внимательное изучение поведения пациентов и их взаимоотношений.
5. Главная интервенция заключается в выявлении сильной стороны семьи.
6. После короткого последующего обсуждения высказывается предположение, что семье нужно получить некоторые навыки, которые у них недостаточно развиты.
7. Обучение проведению эксперимента, направленного на улучшение функционирования семьи в слабой для нее области.

8. “Продажа” эксперимента и проверка того, насколько точно все участники поняли его назначение.
9. Наблюдение за участием членов семьи в эксперименте и периодическое вступление в эксперимент, если участники заходят в тупик.
10. Вопросы о том, что они вынесли из эксперимента и как будут использовать свои новые навыки дома.

Заканчивая сессию, Соня всегда предлагает членам семьи возможность сказать то, что они чувствуют.

В идеале нам нужно полтора часа, чтобы поставить этот красивый акробатический балет, после которого семья уходит домой с новыми знаниями и уверенностью в их собственном человеческом достоинстве.

Я научился у Сони, как не бросать слова на ветер, как ясно понимать интервенцию и осуществлять ее, как донести до семьи уважение к усилиям каждого члена по улучшению их жизни. За все годы совместной практики я не слышал от Сони ни одного критического замечания в адрес клиентов, которые только что покинули наш кабинет. Никогда! Такую непоколебимую целостность трудно сохранить в этом мире.

Часть I

ТЕОРИЯ

1. НАШИ ИСХОДНЫЕ ПОЗИЦИИ

Когда умер рабби Мордехай, сын его, рабби Ноах, говорил со своими учениками. Ученики заметили, что в некоторых случаях он преступает заветы отца, и спросили его об этом. "Нет, я поступаю так же, как мой отец, – сказал рабби Ноах. - Он никогда никому не подражал".

Рабби Нахман из Братиславы

Эта книга посвящена тому, как лучше видеть и понимать семейные проблемы, постепенно приобретая и развивая мастерство семейного терапевта. Первый навык семейного терапевта – умение полностью погрузиться в чувства другого человека – *быть здесь*. Сопереживая другим людям, мы получаем привилегию откровенно говорить им о том, что чувствуем в их присутствии. Когда люди поражаются тому, что они *услышаны* и *увидены* другим человеком, они обретают способность изменять свое поведение. Семья оказывает нам честь, позволяя быть с ней и наблюдать за борьбой ее членов.

Открытое выражение наших чувств и "*пребывание с...*" – наши эстетические и духовные ритуалы. Ведь помимо того, что терапевтические отношения дают нам возможность почувствовать красоту здорового человеческого общения, они сами по себе обладают эстетической и духовной ценностью. Ясность и сила, исходящие от любящего сердца, настолько притягательны, что ими трудно не любоваться.

Эта книга учит терапевтов создавать, развивать и завершать эти ритуалы. Мы учимся сидеть рядом с людьми, украдкой вглядываясь в них. Семейный союз — удивительный организм, живое существо, творящее прекрасный или неуклюжий танец. Эта "хореография" должна пробудить в нас творческое начало, призванное помочь супружеской паре или семье стать прочнее, сильнее и прекраснее.

"Больная" семейная пара или семья похожи на плохой театр: их актерская игра приводит к плачевным результатам. Они не способны преодолеть приобретенные стереотипы и просто прийти в восхищение от происходящей драмы. Они не могут получить удовольствие от комической стороны собственных отношений и не в состоянии проникнуться глубиной собственной трагедии. Мы стараемся научить их жить подлинными чувствами, с их спонтанной импровизацией, – от слез до звонкого смеха. Постепенно в процессе развития мы и сами получаем возможность насладиться красотой происходящего.

Мы способны научить людей "жить красиво".

Искусство – театр, танец, литература, поэзия, живопись, скульптура, архитектура – не просто воплощение живых человеческих отношений. Важный аспект творчества – наблюдение, для которого необходимо наличие позиции, перспективы и интуиции.

С тех пор, как Аристотель впервые предложил научное исследование человеческой души, дебаты по поводу истинной роли психотерапии не прекращаются. Что же это за дисциплина – наука или искусство? *Кризис* профессиональной идентичности стал особенно заметным почти сразу после того, как в конце XIX века психология вышла из-под власти философии и начала отстаивать собственное право стоять в ряду других наук. Существует мнение, что психотерапия – это самодостаточная профессия. Если вы считаете, что это наука, вы подходите к ней технически (тот, кто озабочен технической стороной дела, измерениями и подсчетами, молится двум богам – "достоверности" и "обоснованности"). Если вы считаете, что это область обучения, вы непременно становитесь учеником (тот, кто хочет стать "мастером", всегда учится). Если вы воспринимаете свою работу как искусство, вы являетесь художником (творцом). Возможно, такие "чистые" типажи не встречаются, но если бы они и могли существовать, то представляли бы собой различные стороны исследования человеческой реальности. В своей работе вы непременно столкнетесь с этими позициями в различных комбинациях. Тем не менее я отношусь к этой области деятельности как к искусству. Такое отношение к психотерапии и стало отправной точкой создания этой книги.

Итак, осознавая тот факт, что жизнь человека – занятие творческое, мы пускаемся в творческое приключение.

В основном мою позицию сформировал многолетний профессиональный опыт и приобретенные знания. Наблюдая за тем, как в исторической борьбе за признание психотерапия утверждалась как "физика души" и в результате утратила свое исходное предназначение – изучать и исцелять души, – я укрепился в своей позиции. Эта трансформация произошла главным образом потому, что курс обучения психотерапии постепенно отклонился от классического. Из гуманитарной науки и искусства она почти превратилась в эмпирическую технологию.

Однако, невзирая на различие теоретических взглядов и уровней образования, я утверждаю, что в психотерапии, как и в любых человеческих взаимоотношениях, существует эстетическая сторона. В основе любой школы лежат принципы и техника. Выбор принципов и техник, их предпочтение и применение подразумевает направление курса терапии и того, что "хорошо" или "полезно" для жизнедеятельности человека. Для того чтобы достичь прогресса в течение часа, терапевту необходимо иметь представление о многом: что надо говорить, делать, видеть, слышать, измерять, записывать и так далее. У каждого психотерапевтического направления есть негласные идеалы, к которым должны приближаться клиенты. В свою очередь, эти идеалы подразумевают систему

ценностей – что есть “хорошо” и “полезно”, что означает понятие “личностный рост”, что такое “семья”, что такое взаимоотношения людей.

Наряду с эстетикой психотерапии существует и эстетика человеческих взаимоотношений. Наши поиски хорошей формы и психотерапевтическая практика показывают, что “хорошая форма” – понятие субъективное, интуитивное и метафорическое.

Эта книга в значительной степени посвящена эстетическим ценностям – творческому пониманию “хорошей формы” человеческих взаимоотношений и терапии в рамках гештальт-подхода к работе с семейными парами и семьями. Мой собственный терапевтический подход, безусловно, основан на эстетической предпосылке. Эстетические представления о психотерапии возникли у меня не случайно. Мои взгляды, включая теоретические и технические принципы, стали развиваться много лет назад, когда я впервые стал заниматься терапией, еще как стажер. Я впитал в себя разные культурные и философские традиции. И прежде чем вы станете обдумывать прочитанное в этой книге, я бы хотел представить вам свои исходные позиции.

Исходные позиции

Во время Второй мировой войны немецкий психоаналитик Фриц Перлз попал в Южную Африку. В этот период он задался целью сделать абстрактные психоаналитические представления[1] более конкретными. Поглощенный изучением развития человеческой индивидуальности, он пришел к выводу, что процесс обучения очень похож на усвоение пищи. Рассуждая о феномене сознания как о процессе физического и психического усвоения, Перлз называет его *метаболизмом сознания*[2]. По аналогии с физиологическим перевариванием пищи он описывает различные механизмы психологической защиты. Например, явление интроекции (в данном случае он пересматривает терминологию Фрейда) Перлз рассматривает как невозможность адекватно пережевывать пищу. Младенец готов “интроецировать”, то есть сглатывать пищу, так как у него еще нет зубов. Получая пищу, он не задает вопросов и не может отказаться от предложенного. Младенец может лишь *выплюнуть* получаемую пищу и делает так, однако это грубое действие, а не тонкий процесс тщательного анализа. Интроекция хороша для шестимесячного ребенка, но она уже не подходит для шестидесятилетнего человека. Интроекция у взрослого человека означает, что он не способен задавать вопросы, выражать сомнения, «жевать и пробовать на вкус» то, что ему предлагает жизнь. (Заметьте, что в общечеловеческом контексте бытия порой бывает безопаснее не задумываясь сглатывать то, что предлагает общество или власть. Ведь лишние вопросы или сомнения могут рассматриваться как признак неблагонадежности.)

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru