

**Марии и Ольге**



# Содержание

Предисловие автора.....	9
<b>Часть I. Размышления о теории гештальт-терапии</b>	
I. Первоначальная структура гештальт-терапевтической теории.....	14
II. Трансформация гештальт-теории в книге «Гештальт-терапия. Возбуждение и рост в человеческой личности».....	24
III. «Полевая перспектива» в современной гештальт-терапии.....	38
IV. Логическое завершение превращения понятия поля в основную категорию гештальт-терапии.....	49
V. Отношение и деятельность. Категория идеального в диалектической концепции Э.В.Ильенкова.....	55
VI. Контуры новой теории.....	64
<b>Часть II. Процесс переживания</b>	
VII. Переживание как процесс. Концепция регулятивной роли переживания.....	74
VIII. Процесс переживания как телесный процесс. Эмпатия.....	83
IX. Поддержка терапевтом возбуждения, энергии и силы клиента.....	90
<b>Часть III. Диалог</b>	
X. Концепция диалога. Человек и мир.....	100
XI. Обнаружение Другого. Стыд и диалог.....	114
XII. Страсть и диалог.....	128
XIII. Пространство отношений.....	143
1. Переживание и отношение. Поле и пространство.....	143
2. Пространство диалогической встречи.....	150
<b>Часть IV. Личность и деятельность</b>	
XIV. Единство личности во времени. Жизнедеятельность и личность.....	158
Человек и культура. Масштаб личности.....	163
Воля как основа цельности личности и способности выстраивать свою жизнь.....	167
Противоречия в жизнедеятельности как движущая сила развития личности. Воля как способность к поступку.....	172

XV. Групповая психотерапия. Закономерности развития отношений и их связь с переживанием и деятельностью.....	181
1. Отношение и переживание. Различные схемы описания групповой динамики.....	182
2. Двойственность понятия «групповая динамика терапевтической группы». Поиск связей между групповым и индивидуальным развитием.....	194
3. Полевая модель в групповой гештальт-терапии. Феноменальное поле переживаний вне развития отношений.....	209
4. Деятельностный аспект групповой психотерапии.....	211
XVI. Исследование содержательного аспекта групповой динамики как процесса личностного роста.....	214
1. Проблема, гипотеза, метод, материал исследования.....	214
2. Содержание личностных проблем на различных стадиях работы группы.....	223
3. Стадии терапевтической динамики группы.....	236
3.1. Стадии терапевтической динамики группы.....	236
3.2. Психотерапия как путь: смена ведущего контекста самосознания.....	245
3.3. Психотерапия как путь: экзистенциальное значение стадий.....	247
4. Механизмы терапевтической динамики группы – механизмы личностного роста.....	252
4.1. Двухфазная структура стадий.....	252
4.2. Макродинамика развития. Тезис – антитезис – синтез. Спиралевидный характер развития.....	254
4.3. Микродинамика развития. Принцип маятника. Единство противоположностей.....	258
XVII. Проживание парадокса как способ обогащения отношений. Совместная деятельность в работе с парами.....	263
XVIII. Психотерапия и поэзия.....	288
XIX. Созидание.....	303
Литература.....	312

# Предисловие автора

Предлагать пересмотр той теории и того терапевтического подхода, в котором много лет работаешь, — дело хлопотное, сопряженное с тревогами.

Во-первых, представляешь удивленные лица учеников: «Ты же нас учил гештальт-терапии... А теперь споришь с ее базовыми положениями!» Да, в этом есть риск оказаться не вместе. Причем не только с начинающими гештальт-терапевтами (здесь можно, важно надуть щеки, сказать: «Я же вам давал основы гештальт-терапии, а теперь пришло время осознавать, что теория гештальт-терапии — не монолит, а пространство дискуссий и различных взглядов...»), но и с тренерами института, который в свое время основал и уже 20 лет им руковожу. Часть из них выберет не согласиться. Это, конечно, нормально. Но беспокойно.

Другая неловкость связана с тем, что в этой книге я спорю с коллегами, которых я очень уважаю, а порой и люблю. Это в первую очередь относится к Джанни Франчесетти, профессиональное сотрудничество и радостное общение с которым я очень ценю. Это относится и к Жан-Мари Робину, который в 90-х годах был моим учителем в гештальт-терапии. И к Маргерите Спаньоло Лобб, и к другим коллегам.

Ну что же, зато наконец-то я оформил в виде книги то, к чему шел много лет. Часть глав написана этой весной и летом,

часть была опубликована раньше в виде отдельных статей и книги. Но, надеюсь, здесь эти главы обретут новое звучание в более общем контексте — в контексте идеи о триедином предмете работы психотерапевта. Эта книга — интеграция опыта терапевтической работы и преподавания гештальт-терапии с научной психологией личности, впитанной в Alma Mater — на факультете психологии МГУ. Это попытка обогатить теорию гештальт-терапии теми идеями, которые возникли в психологической школе Выготского — Леонтьева — Лурии (Выготский, собр.соч,1982-1984; Леонтьев,1975; Асмолов,1984 и др.). Это и попытка строить теорию гештальт-терапии на основе интеграции диалектической и экзистенциально-феноменологической философии.

Итак, задача стоила того, чтобы потрудиться. Кроме того, когда приходишь к какому-то знанию, оно зовет быть выраженным, высказанным, переданным другим. Попросту говоря, хочется поделиться...

Несмотря на это, я много раз останавливался в сомнениях. Все же такое большое количество умных людей сходятся в том, с чем я не согласен... В самом ли деле я понял что-то, чего не поняли они, или просто что-то важное не понял?..

В моменты таких остановок меня очень поддерживала моя жена — Ольга Сильнова. Мне повезло в том, что она — моя единомышленница, не только один из ведущих тренеров нашего института, но и в то же самое время, что и я, учившаяся на факультете психологи МГУ. Ее поддержка, воодушевление и забота помогли мне завершить начатую работу. Другой источник поддержки — моя младшая дочь Маша, живущая с нами. Наша искренняя любовь друг к другу наполняет меня и добавляет мне сил. Им и посвящена эта книга.

Отдельные главы книги я также обсуждал с Оксаной Шевченко, которой благодарен за профессиональную и дружескую поддержку.

Спасибо вам, мои клиенты, ученики и коллеги. Ваши вклады в эту книгу огромны.

*Олег Немиринский,  
август 2020.*





**Часть I**

**РАЗМЫШЛЕНИЯ  
О ТЕОРИИ  
ГЕШТАЛЬТ-  
ТЕРАПИИ**

# I.

## Первоначальная структура гештальт- терапевтической теории («Эго, голод и агрессия»)

В изложении той или иной концепции можно идти различными путями. Можно, например, исследовать историю развития гештальт-терапевтической теории, обращая внимание на трансформацию отдельных тезисов в различные периоды научного творчества Ф. Перлза и его сподвижников. Однако историко-научные задачи, могущие оправдать неминуемую в таких случаях громоздкость изложения, не входят в мои планы. Можно пойти по другому пути, как, например, сделал Жан-Мари Робин (1994а), считая, что книга 1951 года (Perls, Hefferline, Goodman. *Gestalt Therapy*; русский перевод, — Ф. Перлз, П. Гудман. *Теория гештальт-терапии*. М., 2001) является вершиной подлинного понимания гештальт-подхода, и некоторые различия в расставленных акцентах между ней, с одной стороны, и первой книгой Ф. Перлза «Эго, голод и агрессия» и поздними его работами, с другой стороны, отражают недостаточную глубину Фрица Перлза по сравнению с теоретическим гением Пола Гудмана. Я, однако, весьма далек от того, чтобы в этом месте

согласиться с Ж.-М. Робинем. Да и вообще говоря, если уж сравнивать этих двух авторов, то в рамках содержательного анализа их печатных трудов.

Я предлагаю применить для анализа гештальт-теории схему, в свое время предложенную Львом Семеновичем Выготским в работе «Исторический смысл психологического кризиса» (Выготский, 1982). Имеется в виду вычленение таких категорий как «объяснительный принцип» и «предмет изучения», отношение между которыми и определяет внутреннюю логику развития той или иной конкретной теории. Если предмет изучения данной науки представляет собой основную категорию именно данной науки, то объяснительный принцип является понятием философским, обеспечивающим связь между понятиями этой науки и той или иной философской системой. Любой ученый осознанно или неосознанно реализует какое-то философское мировоззрение, и даже если он «не хочет иметь дела» с философией, влияние его имманентной философии на построение теории имеет определяющий характер. Л.С.Выготский писал, что объяснительный принцип науки «выводит нас за пределы данной науки и должен осмыслить всю объединенную область знания как особую категорию или ступень бытия в ряду других категорий, то есть имеет дело с последними, наиболее обобщенными, по существу уже философскими, принципами» (там же, с.309-310). Проследивая историческое развитие различных психологических школ, Л.С.Выготский обнаруживает определенную общность в их судьбе. Вначале происходит открытие некоторого явления, некоторой закономерности. Это открытие принципиально новой психологической закономерности постепенно приводит к тому, что, вдохновленные новым знанием, ученые пытаются расширить «зону влияния» этого явления. Со временем, разрас-

таясь, оно превращается в основную категорию теории — в понятие, описывающее предмет изучения психологии. Важно, что это не просто результат произвольного желания этих ученых, а объективная тенденция развития научной теории. Далее, если связь этого понятия с философской основой теории является нечеткой, размытой, непроговариваемой, то основная категория также начинает приобретать неоправданно широкое и размытое значение. После чего появляется другая теория, которая «ставит предел» зоне влияния этого понятия и возвращает его на свое законное место. Поэтому Л.С.Выготский, чтобы избежать подобного развития, предлагал при построении общепсихологической теории сразу вычленять объяснительный принцип и описывать его «взаимоотношения» с предметом изучения.

В своей первой книге «Эго, голод и агрессия», написанной в 1942 году, Фридрих Перлз очерчивает план построения новой терапевтической концепции, проводя ревизию психоаналитической теории и техники. Именно от психоанализа он, к тому времени зрелый практикующий аналитик, отталкивается для того, чтобы создать в результате произведенного пересмотра новую теорию. Буквально в начале книги он пишет:

«В своей ревизии психоанализа я намерен:

- а) заменить психологическую концепцию на организмическую;
- б) заменить психологию ассоциаций гештальт-психологией;
- в) применить дифференциальное мышление, основанное на «Творческом безразличии» Фридландера» (Перлз, 2000, с. 21).

Таким образом, прежде описания нового терапевтического метода, Ф.Перлз ставит перед собой задачу построения новой психологической теории, открыто объясняя те три

источника, на которые он будет опираться. Первый источник — это диалектическая философия, изучением которой он был вдохновлен на лекциях Саломо Фридландера. Второй источник — гештальт-психология. Здесь велико влияние Лоры Перлз, которая до занятий психотерапией была гештальт-психологом. Однако и сам Фриц был ассистентом выдающегося теоретика медицины Курта Гольдштейна, чьи идеи о целостности функционирования организма были очень близки идеям гештальт-психологов. Собственно здесь мы подходим к третьему основанию теории Ф.Перлза. Я также думаю, что, кроме влияния К.Гольдштейна, здесь есть, по крайней мере, еще один момент. Можно предположить, что Ф.Перлзу, так же как и З.Фрейду, важно было интегрировать психологические и медицинские аспекты мировоззрения. Во всяком случае, для него всегда была важна *биологическая аргументированность* его теории.

На сегодняшний день я не претендую на уверенный ответ на вопрос о том, каковы же объяснительный принцип и предмет изучения в теории Ф.Перлза, я также понимаю дискуссионность вопроса о том, может ли теория иметь несколько категорий, претендующих на роль объяснительных принципов. Тем не менее, для меня важно начать этот принципиальный для гештальт-теории разговор.

Итак, в «Эго, голод и агрессия» Ф.Перлз реализует три очерченные им задачи, используя, на мой взгляд, три категории, которые, как положено объяснительному принципу, выводят нас за рамки собственно психологической науки. Это две философские категории — *противоположностей* и *целостности* — и философски-биологическая категория *саморегуляции*.

## Противоположности и целостность

«Мышление противоположностями — квинтэссенция диалектики. Противоположности внутри одного и того же контекста стоят ближе друг к другу, чем к любому другому понятию» (Перлз, 2000, с. 25). Ф. Перлз опирается на С. Фридландера, который утверждает, что «каждое событие сначала относится к нулевой точке, с которой затем начинается дифференциация на противоположности. Эти *противоположности в их специфическом контексте* обнаруживают большое сходство между собой. Устойчиво оставаясь в центре, мы можем приобрести творческую способность видеть обе стороны события и дополнить недостающую половину. Избегая одностороннего взгляда, мы достигаем более глубокого проникновения в структуру и функции организма» (там же, с. 24). В диалектическом мышлении Ф. Перлз считает наиболее важными три вещи — противоположности, предразличение (нулевую точку) и степень отличия. И если описание противоположностей и нулевой точки являются конкретизацией закона единства и борьбы противоположностей, то при описании степени отличия Ф. Перлз прямо ссылается на другой закон гегелевской диалектики — закон перехода количества в качество. Так, например, повышение интенсивности тактильной стимуляции может превратить ощущение удовольствия в ощущение боли.

Здесь я хочу сказать, что иногда идею противоположностей сводят к более частной концепции «работы с полярностями», и ответ на вопрос о том, какова полярность того или иного явления ищут исключительно в сознании клиента. Тогда полярности превращаются в нечто вроде «личностного конструкта». Однако первоначально развиваемая Ф. Перлзом диалектическая идея существенно шире. Возьмем, например, явление стыда. Когда мы задаем общетеоретиче-

ский вопрос «что является противоположностью стыду?», нам не обязательно искать только лишь частные, индивидуальные ответы на этот вопрос. Мы можем обратить внимание на общие для всех проявления стыда — телесное съеживание и желание быть невидимым — и задаться вопросом о том, что именно проявляется противоположным образом — раздутой грудью и желанием, чтобы на этого человека смотрели. Тогда мы найдем такую противоположность как гордость. Дальше, чтобы лучше понять функции стыда, мы находим общий для этих двух явлений контекст. И нам нужно найти такой контекст, где эти противоположные явления обнаруживают сходство. Этим контекстом, на мой взгляд, является контекст *отношения*, в рамках которого как стыд, так и гордость являются двумя способами перехода от обращенности к другому к сосредоточению на самом себе (Немировский, 2006).

Таким образом, первоначальная идея противоположностей и «нулевой точки» является намного более богатой, чем это до сих пор осознано и проработано в гештальт-терапии. По сути, Ф.Перлз предложил нам алгоритм понимания смысла психических явлений через нахождение противоположностей и общего контекста. «Зная «поле», контекст, мы можем определить противоположности, и наоборот, зная противоположности, мы можем определить специфичное для них поле» (Перлз, 2000, с.41).

Разрабатывая принцип целостности, Ф.Перлз касается соотношения, как сказал бы отечественный психолог, внутреннего и внешнего, а именно мышления и действия. Мышление он рассматривает как превращенное действие, как обращение с образом предмета вместо самого предмета, создающее ориентировочную основу для дальнейших действий. Мышление — то же действие, только «в гомеопатических дозах».

«Путем снижения интенсивности, но при сохранении первоначального побуждения, действие превращается в мышление» (там же, с.35-36). Отыскивая нулевую точку, то есть то состояние, в котором еще не разделены мышление и действие, Ф.Перлз ссылается на известные эксперименты В.Келера с обезьянами. То есть, это предразличие находится во внешнем плане, в плане практического действия, когда в рамках конкретной ситуации, в рамках «поля» обезьяна использует палку как орудие.

Непосредственно для психотерапии чрезвычайно важен другой аспект целостного функционирования человека, касающийся соотношения психического и соматического. Критикуя принцип психофизического параллелизма, Ф.Перлз преодолевает ограниченность вопросов о влиянии психического на телесное или телесного на психическое. Интересно, что два крупнейших теоретика — Франц Александер и Фридрих Перлз — параллельно приходят к новаторскому взгляду, знаменующему начало современной психосоматической медицины. Тот, кто верит в примат органического, может сказать: «Человек чувствует печаль, так как его желчь густеет». Тот, кто верит в примат психического, скажет: «Депрессивные переживания пациента приводят к процессам загустения желчи». «Оба симптома, однако, — пишет Ф.Перлз, — не связаны как причина и следствие — они есть два проявления одной причины» (там же, с.44). И эта причина находится не внутри организма, а в пространстве отношений человека с окружающим миром. Поэтому эмоция и связанный с ней физиологический процесс — это одно и то же, просто часть процессов, происходящих в организме, доступна сознанию, а часть — недоступна, и эти последние мы называем «физиологическими».



## Саморегуляция

На то, что понятие саморегуляции выступало в качестве объяснительной категории, прямо указывает сам Ф.Перлз, когда пишет, что принцип саморегуляции, «будучи всеобщим принципом, оказывается применим к любой системе, любому органу, ткани и к каждой клетке по отдельности» (там же, с.61). Ф.Перлз, однако, не только декларирует это, но и описывает два важнейших механизма саморегуляции, касающиеся потребностно-мотивационной и эмоциональной сфер поведения.

Первый механизм связан с известным феноменом фигуры и фона — важнейшей частью теории гештальт-психологии. Но в отличие от гештальт-психологов, исследовавших это явление в основном на материале восприятия, Ф.Перлз обращается к динамике потребностей. Так как в человеке в каждый момент много неудовлетворенных потребностей, то логично задаться вопросом: как, по какому принципу происходит «выбор» одной из потребностей? Естественная саморегуляция организма действует таким образом, что наиболее актуальная в данной ситуации, наиболее неотложная потребность выступает на первый план. Как только она удовлетворена, она уходит в фон, и другая, на данный момент наиболее актуальная, потребность становится новой фигурой.

Другое явление связано с регулятивной ролью переживания. В более поздней работе («Гештальт-терапия дословно», в русском переводе — «Гештальт-семинары» (Перлз,1998)) Ф.Перлз говорит, что сознаваемое переживание является целительным само по себе. Роль актуальной эмоции здесь трудно переоценить, так как именно сознание своего чувства/эмоции подсказывает человеку, какая же потребность является для него на данный момент актуальной, и он может способствовать нормальной саморегуляции. Сознаваемое

переживание выступает также «гармонизатором» между сознанием и телесными процессами, но эта идея подробно развита так и не была.

## Предмет и метод

Вслед за описанием объяснительных принципов теории Ф.Перлз очерчивает и **предмет изучения** психологии. Предмет изучения должен касаться **обмена** между организмом и средой, равно как и между человеком и окружающим миром (Ф.Перлз применяет в этой работе известный в гештальт-психологии принцип изоморфизма, утверждая, что человеку свойственен единый стиль взаимодействия с миром, касается ли это взаимодействия с пищей или взаимодействия с другими людьми). Автор «Эго, голод и агрессия» прямо не говорит здесь о предмете изучения, но можно предположить, что в качестве такового выступают для него процессы **творческого приспособления**. В отличие от консервативного приспособления, характерного для физиологического уровня функционирования, творческое приспособление является непредсказуемым процессом, сочетающим в себе аккомодацию и ассимиляцию, или, в терминах, более близких Ф.Перлзу, аллопластические (приспособление среды к себе) и аутопластические (приспособление себя к среде) аспекты адаптации. Творческое приспособление характеризуется пластичным процессом нахождения того решения, которое соответствует данной уникальной ситуации и актуальным в данный момент потребностям индивида.

Исходя из своих воззрений, Ф.Перлз предлагает модифицировать и сам психоаналитический метод. Напоминая, как звучит основное правило психоанализа («пациент должен высказывать все, что приходит ему на ум, даже если он испытывает смущение и другие препятствующие выражению

чувства, и не должен ничего подавлять в себе, что бы это ни было» (Перлз, 2000, с.97)), он вводит в него два существенных дополнения.

1. Очень важно, чтобы пациент сообщал обо всем, что происходит в его теле, как о симптомах, так и о телесных ощущениях. Это предложение, направленное на обеспечение целокупности рациональных, эмоциональных и телесных аспектов переживания, позволяло пациентам полнее переживать себя в настоящем времени, в котором только и существует сам процесс переживания.
2. Аналитик не должен побуждать пациента во что бы то ни стало говорить, провоцируя подавление смущения. Наоборот, стоит быть внимательным к смущению и ко всем проявлениям «сопротивления», не борясь с ними, а давая им возможность быть полноценно выраженными. Здесь уже появляется представление о «сопротивлении» не как о внешней силе, а как о выражении другой, противоположной потребности, которой надо дать себя выразить, чтобы в естественном конфликте этих противоположностей осуществилась организмическая саморегуляция.

Таким образом, первоначальный проект Ф.Перлза был проектом создания новой психотерапии на основе *диалектической* психологической теории.

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)