

Вступительное слово

На Бермудах идет дождь, когда Фил Браунелл пишет предисловие к своему всеобъемлющему взгляду на современную гештальт-терапию. Дождь наполняет цистерны по всему его острову и наполняет сухие ручьи. Вполне уместно, что именно так он начинает свое предисловие, поскольку гештальт-терапия – это метафорический поток. Или, скорее, гештальт-терапия – это конвергенция многих потоков: потоков, которые текли из Европы, Америки и Азии; сходящиеся потоки экзистенциализма и прагматизма, феноменологии и герменевтики, биологии и психологии, социальных наук и нейробиологии, психоанализа и политики, искусства и науки, буддизма и Западной теологии. При таком широком охвате ни один взгляд на гештальт-терапию не может быть окончательным словом и энциклопедический обзор доктора Браунелла является как традиционным, так и оригинальным. Я описал развитие гештальт-терапии с помощью земной метафоры воды. Браунелл смотрит на небо для своей метафоры: «гештальт-терапия – это не сверхновая звезда, сияющая одна в темноте. Она построена на основе ассимиляции» (с.35). Книга доктора Браунелла описывает сегодняшнюю гештальт-терапию как широко принятую теорию и метод (праксис). Эта книга доступна в качестве введения для читателя, который слышал что-то о гештальт-терапии и хочет узнать больше. Это также ресурс для опытного гештальт-терапевта, который нуждается в более глубоком понимании истории, развития теории и практики гештальт-терапии. Предлагаемая книга отвечает этим разнообразным потребностям читателей на разных уровнях интереса, модальности и опыта.

В этом предисловии я опишу вклад доктора Браунелла в историю и современный мир гештальт-терапии, конечно, с моей собственной точки зрения.

Доктор Браунелл рассказывает об основании гештальт-терапии около 60 лет назад Фрицем Перлзом, Лаурой Перлз и Полом Гудманом, которые объединили свои разнообразные европейские и американские корни, чтобы синтезировать новую психотерапевтическую и социальную теорию. Он знакомит читателя с более поздним развитием гештальт-терапии и оживляет ее, представляя реальных практиков, которые своими словами описывают, как они стали гештальт-терапевтами. Доктор Браунелл предлагает свое личное понимание гештальт-терапии, чтобы показать до сих пор не исследованные возможные влияния на основателей и первых практиков, разрабатывающих гештальт-терапию. Во все времена он экуменичен¹ в своем представлении современных подходов в гештальт-терапии, предлагая читателю почувствовать мир различий во Вселенной гештальт-терапии. Мир гештальт-терапии есть и всегда был миром различий. Однако, несмотря на относительную согласованность подходов, история гештальт-терапии не обошлась без конфликтов.

Послевоенные годы в Соединенных Штатах были временем социального конформизма; это нашло отражение в доминирующих психотерапевтических методах, поощряющих индивидуальную адаптацию к социальному давлению. Гештальт-терапия «дебютировала» в 1951 году. Эта новая модальность предложила реформу традиционных или авторитарных методов психотерапии, которые подчеркивали модель здоровья, основанную на приспособлении к социальным нормам, диктуемым самим психотерапевтом (терапевтом чаще всего был мужчина).

По мнению некоторых людей, устоявшаяся психотерапия предлагала интеллектуальный процесс социальной адаптации, в то время как гештальт-терапия давала возможность высвободить творческий потенциал личности. Гештальт-терапия

¹ По аналогии с идеологией всехристианского единства, экуменическое движение – движение за сближение и объединение различных христианских конфессий. (Прим.науч.ред.)

представляла собой психотерапию с творческой новизной в своей основе и предлагала эгалитарные психотерапевтические отношения более или менее обоюдного партнерства. Самое главное, и это хорошо известно, гештальт-терапия акцентировала творческий потенциал человека и поддерживала индивидуальные различия, а не конформизм. Неудивительно, что на заре своего существования новый метод привлекал так много художников, социальных нонконформистов и разных «беженцев» из тогдашнего авторитарного мейнстрима психотерапий. Социальное самодовольство конформизма и поддерживающие его психотерапевтические методы так и просили бросить им вызов, подвергнуть осаде. Гештальт-терапия была модальностью, наиболее подходящей для поддержки осады.

1960-е годы были временем социальных потрясений, это было время противостояний. «Движение человеческого потенциала» и социальные революции десятилетия сформировали синергию с социальными и клиническими ценностями гештальт-терапии. Гештальт-терапия стала неофициальной «анти-истеблишментской» психотерапией. Популярность метода опередила саму себя. В руках популяризаторов и любителей «гештальт-терапия» иногда превращалась в не поддающиеся определению вариации, а иногда – в небрежные или безрассудные пародии на оригинальную, серьезную психотерапию. Репутация, вызванная этой популяризацией, то есть ошибочными представлениями о том, что такое гештальт-терапия – это не что иное, как театральные техники, которые можно сделать с людьми. Представления о том, что психотерапия – это просто эмоциональный катарсис, такой как стук подушек и крики. До сих пор гештальт-терапия продолжает исправлять данные мифы о себе. Книга Браунелла является важным вкладом в продолжающуюся работу гештальт-терапии по устранению того, что осталось от этих ложных убеждений.

Утверждения о размывании гештальт-терапии как следствии опережающей популярности метода были еще более

осложнены первоначальным его успехом среди серьезных психотерапевтов в 1950-х годах. Клиницисты охотно изучали гештальт-терапию как одну из модальностей гуманистического реформирования психотерапии. Возрастала потребность в быстром освоении гештальт-терапии. Тренеры из первого института (Нью-Йоркского Института гештальт-терапии) были приглашены преподавать гештальт-терапию по всей стране, а вскоре и по всему миру. Эти квалифицированные тренеры были вынуждены обучать гештальт-терапии как можно быстрее. Возникла необходимость упорядочить подготовку гештальт-терапевтов и, в связи с этим, упорядочить гештальт-терапию.

Фриц Перлз отверг первоначальную модель гештальт-терапии, которую помог разработать в Нью-Йорке. Он разработал новую, простую, более понятную при обучении версию, которая получила широкое распространение и была идентифицирована как сама гештальт-терапия. Те, кто в Нью-Йорке продолжали практиковать и учить модели, которую он отверг, чувствовали, что новая версия гештальт-терапии Перлза слишком далеко отклонилась от своего источника в сторону упрощения. Они были уверены, что гештальт-терапии нельзя обучать быстро, так как это нюансный, феноменологический подход. К сожалению, напряженность между “моделью Восточного побережья” (отождествляется с Лаурой Перлз в Нью-Йорке) и “моделью Западного побережья” (отождествляется с Фрицем Перлзом в Калифорнии) окрашивала историю гештальт-терапии.

По мере распространения направления возникали и процветали институты гештальт-терапии, в которых люди, обученные первоначальными тренерами, обучали своих собственных учеников. Новые конфликты возникали по мере того, как институты предлагали свое собственное понимание гештальт-терапии, против чего другие институты возражали, иногда агрессивно. Различия между моделями, подходами и перспективами в рамках гештальт-терапии множились на протяжении

десятилетий. Между приверженцами разных моделей мира не было. Интрамодальные конфликты не являются уникальными в истории гештальт-терапии. Взгляд на историю психоанализа, например, показывает подобные конфронтации.

Со временем сама гештальт-терапия продолжала развиваться как модальность, которая принимает изменения. Фракционирование гештальт-терапии перешло от жесткой защиты отдельных точек зрения к всеобъемлющим представлениям о том, что каждый из нас может занимать различные позиции в рамках общего наследия.

Потоки гештальт-терапии, которые когда-то расходились, соединились. Естественно, остаются разные взгляды на гештальт-терапию, и есть серьезные разногласия. Они заряжают энергией и обеспечивают развитие направления.

Гештальт-терапевты встречаются на конференциях с участниками со всего мира. Существуют транснациональные организации, такие как Ассоциация развития гештальт-терапии (AAGT), международное сообщество; трансконтинентальные организации, такие как Европейская ассоциация гештальт-терапии (EAGT), Гештальт Австралии и Новой Зеландии (GANZ); и Международная ассоциация гештальт-терапии, которая в первую очередь ориентирована на испанские общины. Существует также множество национальных и региональных организаций. Гештальт-терапия имеет свои собственные журналы, такие как *Gestalt Review*, *Studies in Gestalt Therapy: Dialogical Bridges*, *The British Gestalt Journal* и *Gestalt!* назовем только англоязычные журналы и собственных издателей (*The Gestalt Press*, *The Gestalt Journal Press*).

Это возвращает меня к книге. Описание гештальт-терапии доктором Браунеллом является примером современной перспективы в том смысле, что он предлагает нам широкий взгляд на саму гештальт-терапию. Но это не значит, что он предлагает нам универсальную модель гештальт-терапии. Конечно, он предлагает отличный обзор основных, важных понятий и предлагает наглядные клинические примеры. Последние име-

ют решающее значение для любого читателя, чтобы увидеть, как гештальт-терапия применима во многих различных измерениях практики. Доктор Браунелл преуспевает в обращении к самой широкой аудитории читателей. В то же время он предлагает более информированному читателю возможность увидеть гештальт-терапию с его собственной точки зрения. Не заблуждайтесь на этот счет. Точно так же, как в этом предисловии я предлагаю свой собственный взгляд на историю гештальт-терапии, доктор Браунелл делает то же самое в этой книге. Читатели могут не согласиться с моей точкой зрения, а иногда и с точкой зрения доктора Браунелла. Живость гештальт-терапии часто проистекает из ее поддержки различий и стремления встретиться друг с другом на основе наших различий. Именно эта живость в настоящее время характеризует гештальт-терапию, поскольку ее различные перспективы продолжают развиваться по всему миру. Каждая перспектива – это особая точка зрения с другой точки зрения, но каждая смотрит на мир общего опыта. Гештальт-терапия продолжает развиваться, подобно тому потоку, с которого я начал это предисловие.

Дэн Блум

Предисловие

Данная книга – о гештальт-терапии, но вряд ли она может рассказать все то, что о ней необходимо знать. Некоторые вещи по-прежнему останутся в стороне, и другие будут рассмотрены только мимоходом. Почему? Именно потому, что мне хотелось бы сосредоточиться на сути гештальт-терапии. Чтобы практиковать гештальт-терапию, необходимо знать эти основные вещи.

Таким образом, в данной книге мы поговорим о том, что такое гештальт-терапия и как эта книга может служить основой или руководством по лечению.² Однако, это только первый шаг для истинного исследователя гештальт-терапии. Большая часть теории самости в гештальт-терапии, особенно в той части, которая касается контакта в поле, упоминается вскользь. Почему так происходит? Потому что использование ядра гештальт-терапии неумолимо приводит человека к формации «человек – мир – организм – окружающая среда». Самость же – это определенные действия человека в его мире. Прежде всего – ядро, а все остальное потом.

Основная аудитория данной книги – практикующие клиницисты, консультанты и психотерапевты, работающие с людьми

² Большинство гештальт-терапевтов ненавидят термин «руководство по лечению», так как это напоминает им о позитивистском подходе, который они считают неуместным в картине мира гештальт-терапевта. Я не разделяю данного мнения. На мой взгляд, любое руководство по лечению – это карта, а каждый гештальт-терапевт знает, что карта – это не территория. Руководство по лечению является инструментом; это всего лишь один из видов инструмента для специальной работы. Только идиот будет пытаться использовать один и тот же инструмент для всех видов работ. Руководство по лечению позволяет контролировать практику и проводимые исследования. Меня это вполне устраивает. Никакое руководство по лечению и, конечно же, данная книга вовсе не является книгой рецептов или раскрашиванием по номерам, что делает роботов из терапевтов, и здесь не представляется возможным подробно рассказать все то, что нужно знать о любом конкретном клиническом подходе и необходимых действиях в этой связи.

ми в различных условиях (или обучающиеся этому). Также эта книга будет полезна всем тем, кто взаимодействует с людьми в рамках помогающих профессий. Это может быть медицинская помощь, духовная сфера, исправительные учреждения или социальные службы.

Во время моей стажировки в достаточно большой клинике на юго-востоке Портленда, штат Орегон, я был адъюнкт-инструктором в школе медицинских сестер Уолла-Уолла. Моя цель состояла в том, чтобы обучать психологии медсестер, работающих в психиатрических отделениях клиники. Самым важным для меня был хороший контакт с пациентами, а не просто навык входить в кабинет, выполняя свои функции и рутинные действия. Для того, чтобы был результат, прежде всего важен контакт. Зачастую одним из важнейших факторов, приводящих к положительным результатам, является необходимая поддержка (значимый человеческий контакт пациента с медицинским персоналом во время его пребывания в клинике). Таким образом, опыт обучения гештальт-терапии медицинских сестер был очень значимым.

Я был штатным сотрудником в нескольких реабилитационных центрах для детей и подростков. Линейный персонал – это те, кто проводит больше всего времени с пациентами. Теперь я понимаю, что моя работа могла быть гораздо эффективнее, если бы я владел гештальт-терапией, это же касается и моей роли в качестве духовного наставника или священника в воскресной школе. Итак, оглядываясь назад, можно утверждать, что любой человек, работающий с группами и взаимодействующий с другими людьми, мог бы извлечь для себя определенную пользу из изучения гештальт-терапии.

Есть люди, которые учились гештальт-терапии, однако, у них нет цели работать профессионально в данной области. Они просто хотели бы жить по этим законам. Им импонирует то, как это способствует общей экзистенциальной направленности в жизни, и они хотели бы узнать об этом как можно больше. Этим людям данная книга также будет очень полезна.

Гештальт-терапия является эмпирическим подходом и должна преподаваться в специальных обучающих группах (об этом мы поговорим в Главе 11). Но и это краткое практическое руководство, в котором рассматриваются сложные клинические и межличностные процессы, может быть полезной для читателя.

С другой стороны, практикующий и опытный клиницист вполне может не согласиться с моими концепциями и объяснениями. И это нормально. Я вовсе не ожидаю, что все согласится с моими утверждениями. Тем не менее, я верю в то, что данная книга очень важна для ядра гештальт-практики и открывает у этого ядра все новые грани. Таким образом, она может стать своего рода самоучителем для практикующих специалистов. Она может быть очень полезной для профессиональных организаций консультантов и психотерапевтов, специальных академических программ и организаций постдипломного образования в области гештальта. Руководство также может быть использовано как вспомогательный материал в любых учебных программах оказания помощи людям, включая программы пастырского консультирования в семинариях, программы подготовки школьных консультантов в колледжах и программы аспирантуры в области клинической социальной работы.

Сориентировавшись в психотерапии как таковой в Главе 1, в Главах 2 и 3 мы обратимся к вопросу: «Что такое гештальт-терапия?». За концептуальным изложением теории гештальт-терапии последует введение в практику, а затем в реальное сообщество гештальт-практиков. Насколько я понимаю, читатель должен осознавать, кто это – гештальт-терапия, – а не только то, что это такое («кто» и как они делают то, чем именно они занимаются, помогает определить «что»). Поэтому я связался со многими из тех людей, о которых там идет речь, и поинтересовался, что именно привлекает их в гештальт-терапии, у кого они обучались и как начали обучать других. В Главе 3 рассказывается о том, как гештальт-терапия развивалась во

всем мире с момента ее зарождения в первом учебном институте гештальта в Нью-Йорке в начале 50-х гг.

Часть II данной книги – «Как практиковать гештальт-терапию» – представляет собой описание ядра практики гештальт-терапевта.

Глава 4 «Работа с личным опытом» посвящена роли феноменологии в гештальт-терапии и представляет собой модификацию феноменологического метода, позволяющую адаптировать философскую практику к психотерапевтической цели. Это можно считать некой коррекцией существующих работ в области гештальт-терапии, призывающих к феноменологическому методу и справедливо апеллирующих к Эдмунду Гуссерлю.

В главе 5 «Работа с терапевтическими отношениями» впервые рассматривается проблема изменчивости – важная тема для любого человека, работающего с людьми. Далее мы перейдем к природе диалогических отношений и концепции контакта.

В главе 6 «Использование жизненного контекста» рассматривается теория поля в гештальт-терапии и показывается, что гештальт-терапия не является уникальным подходом, ориентированным на поле. Она ориентирует читателя на некий феноменальный опыт и отношения в едином поле, с учетом как феноменальных, так и онтических измерений.

Глава 7, «Переход к действию», посвящена эмпирическим аспектам гештальт-терапии. Здесь определяется, что такое эксперимент в гештальт-терапии, и показывается то, как эксперимент является неотъемлемой частью любого другого теоретического принципа.

В Главе 8, «Практика единого подхода», описывается то, как любая часть гештальт-терапии связана и соорганизована с нею всей. Гештальт-терапия не мультимодальна, она целостна и представляет собой единую практику. Невозможно, работая с клиентом, придерживаясь феноменологического подхода, не имея при этом отношений и не будучи теоретически ориентированным на поле в рамках процесса, который переживается

как терапевтом, так и клиентом. Все же это некое единое мозаичное полотно.

В последних двух частях книги кратко рассматриваются клинические и профессиональные вопросы: оценка, планирование терапии и ведение клиентов, с одной стороны, и обучение, непрерывное образование и профессиональное общение – с другой.

Если бы мне пришлось выбирать пять лучших книг по гештальт-терапии, чтобы рекомендовать их англоязычному читателю, помимо данной книги, я бы выбрал:

1. Гештальт-терапия: возбуждение и рост человеческой личности (Perls et al.(1951)
2. Интегрированная гештальт-терапия: контуры теории и практики (Polster and Polster, 1973)
3. История, теория и практика гештальт-терапии (Woldt and Toman, 2005)
4. Руководство по теории, исследованиям и практике в гештальт-терапии (Brownell, 2008)
5. Краткая гештальт-терапия (Houston, 2003)

Первую книгу я выбрал потому, что это основополагающая работа в области гештальт-терапии. Пункт 2 – этим авторам удалось перенести фокус с индивидуального переживания на контакт между одним человеком и окружающей средой или между одним человеком и другим человеком, и соответственно, акцент был сделан именно на диалоге. Работа Волдта и Томана (пункт 3) – всесторонний и современный анализ практики гештальт-терапии, что также хорошо согласуется с классической теорией и представляет теорию поля как всеобъемлющий принцип в ядре гештальт-терапии. Четвертая книга (книга, которую мне довелось редактировать с международной командой авторов) очень важна для меня потому, что она определяет некое ядро гештальт-терапии, о чем мы говорим и в данной работе, затрагивая проблему исследований в гештальт-сообществе, столь существенную для гештальт-терапевтов. описа-

ние Гэем Хьюстоном гештальт-терапии (пункт 5), как краткое изложение теории, представляется особенно актуальным сегодня, когда для нас так важно снижение затрат, и при этом не снижается общая эффективность терапии.

П. 3, 4 и 5 также представляются вполне релевантными. Я надеюсь, что все это будет ясно и понятно любому неопыту, при этом в целом достаточно провокационно и для опытного гештальт-терапевта. Итак, мне хочется верить, что данная книга сыграет не последнюю роль в эволюции гештальт-терапии.

Библиография

Houston, G. (2003). *Brief gestalt therapy*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Brownell, P. (Ed.). (2008). *Handbook for theory, research, and practice in gestalt therapy*. Newcastle, UK: Cambridge Scholars Publishing.

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

Polster, E., and Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. New York: Vintage Book/Random House.

Woldt, A., and Toman, S. (Eds.). (2005). *Gestalt therapy history, theory and practice*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Выражение признательности

Есть множество людей, которых мне бы очень хотелось поблагодарить. Во-первых, я хочу поблагодарить Фила Лафлина из Спрингера за его поддержку и работу редактора. На определенном этапе Филу пришлось покинуть меня, поэтому я также хочу поблагодарить Дженнифер Перилло, которая продолжила работу после него.

Во-вторых, я очень благодарен Дэну Блуму и Питеру Филиппсону, которые в разное время читали и комментировали отдельные части книги. Как обычно, наши мнения расходились, но в этом и есть огромное преимущество присутствия таких людей в нашей жизни. Независимо от того, насколько мы можем не совпадать в каких-то понятиях или от наших отличий, мы стараемся найти нечто общее в нашем интересе к теории и практике гештальт-терапии. Я во многом не соглашался с Питером, решая какие-то организационные вопросы, но потом я мог перевернуть страницу и увидеть в нем вдумчивого и внимательного читателя, который очень серьезно относится к моей работе, критически оценивая ее. Для меня это очень ценно. Дэн очень похож на меня, он мыслит и анализирует в том же ключе, а порой и говорит прямо и убедительно, так же, как и я. Никто из них не разделяет моей веры в Бога, но поистине удивительно и бесценно то, что мы можем говорить друг с другом и с уважением, если не с любовью относиться друг к другу, несмотря на то, что очень многое нас разделяет.

Наконец, мне бы очень хотелось отметить ту жертву, которую принесла моя жена, когда я работал над этой книгой. Я был где-то далеко, и это было очень непросто. Пока я работал не покладая рук, она терпеливо ждала, когда наконец вернется ее муж. Но вот книга закончена, и я окончательно вернулся.

Введение

В тот момент, когда я заканчиваю эту книгу, в Сомерсете идет дождь; дождь идет по всем Бермудам. Это хорошо, потому что на Бермудах люди ловят воду, когда она скатывается с окрашенных известняком крыш и попадает в цистерны под домами. Здесь несколько недель было сухо, и мы уже собирались заказать грузовик с водой.

Когда работа иссушивает, трудно представить себе радость, потому что все кажется несвежим, размытым и обесцвеченным от чрезмерного напряжения. То же самое можно сказать и о гештальт-терапии. Многие авторы написали книги, исследуя тот или иной аспект подхода: Перлз, Хефферлин и Гудман (1951), Ирвин и Мириам Полстер (1973), Джоэла Латнера (1989), Гэри Йонтеф (1993), Сильвия Крокер (1999), Дженнифер Маккьюн (1997), Гейе Хьюстон (2003), Эдвин Невис (2000), Ансель Вольдт и Сара Томан (2005). Это лишь некоторые из англоязычных источников. Так почему же написан еще один?_

Самый честный ответ – потому что я хотел его написать. Я хотел включить в эту книгу то, что обсуждал со своими друзьями и коллегами в Gstalt-L (онлайн-сообществе теоретиков гештальта, тренеров, стажеров и практиков). На протяжении более чем тринадцати лет это было похоже на мозговой центр: здесь люди боролись за свое мнение, страстно и убедительно отстаивали свои идеи. Недавно Шон Гаффни (2009) указал, что его статья в Gestalt Review появилась отчасти благодаря такой дискуссии в Gstalt-L. Из-за событий, которые там происходят, некоторые люди поддерживают подписку, чтобы увидеть, что участники собираются делать дальше. Это как смотреть мыльную оперу. Во всяком случае, некоторые идеи, высказанные там, еще не попали в печать, и я хочу озвучить их в данном формате.

Работая над этой книгой, я также хотел развивать у себя дар письма. Для меня писательство – это опыт обучения. Неред-

ко я предлагаю проекты издателям, потому что хочу следовать определенной идее и учиться на ней. Готовясь писать, я перехожу в исследовательский режим. В процессе написания, особенно когда мучаюсь над чем-то, удается обнаруживать ресурсы, о существовании которых даже не подозревал, и так я расширяю свой мир. Я показываю фрагменты рукописи друзьям и коллегам, чтобы понять, как они воспринимаются и их ответы помогают мне откалибровать то, что я делаю.

Наконец, я хотел написать книгу, которая информировала бы людей, незнакомых с гештальт-терапией, а гештальт-терапевтам принести «немного воды», если то, что они уже знали, «высохло». Вот почему в основу книги положены главные принципы гештальт-практики – феноменология, диалогические отношения, поле и эксперимент. Я не хочу размывать этот фокус. Есть много других вещей, которые можно было бы изложить в этой книге, но если специалист по психическому здоровью хочет понять гештальт-терапию, особенно с целью в конечном итоге стать полностью обученным и практиковать ее, то отправной точкой является понимание этих четырех принципов. Кроме того, я знал из многолетнего опыта частной практики и работы в социальной сфере по направлению психического здоровья, что есть практические схемы, основательные профессиональные протоколы, обсуждение которых важно включить. Поэтому я также выбрал осветить вопросы оценки, планирования терапии и обучения.

Я надеюсь принести «немного воды» людям, которые испытывают «жажду» в своей работе, в том числе состоявшимся гештальт-терапевтам. Старался свести жаргон к минимуму, но понимаю, что термины использовать все же необходимо, чтобы помочь незнакомым с гештальт-подходом людям изучить необходимые понятия. Я также посчитал нужным включить некоторые темы, ранее мало освещенные в специальной литературе, и раскрыл в книге новые аспекты тем, которые уже были рассмотрены.

Последнее, что я могу сказать – это то, что я говорю с «того места, где нахожусь». То, где я нахожусь, отчасти связано с «тем, где я был». Я старший из пятерых детей. Я вырос в алкогольной, неблагополучной семье и прошел через годы терапии, чтобы справиться с последствиями. Я был менеджером в рок-группе. Я был психоневрологом в Военно-Морском Флоте Соединенных Штатов во время войны. Я был длинноволосым помешанный на контркультуре, и я был помешан на Иисусе. Я все еще помешан на Иисусе. Я был студентом семинарии. Я носил костюмы-тройки, пытаюсь втиснуться в них, когда работал служителем по делам детей в большой церкви в центральной Калифорнии, и я был тихим пастором сельской общины на северном побережье Тилламука в Орегоне. Я ездил на работу на мотоцикле. Я был либералом и консерватором. В данный момент я являюсь тем, что мне нравится называть конлиберативом³ (a conliberative). Я отец троих замечательных детей и трижды был женат. Я был родителем-одиночкой. Я был бездомным и жил в красивых, даже роскошных домах, включая то место, откуда я пишу сейчас, которое расположено на вершине холма, обращенного на юг и запад через просторы Атлантического океана.

Каждый терапевт привносит в свою работу всего себя. То есть, если я хочу помочь другим, то должен позаботиться о себе, удостовериться, что я «заземлен», уравновешен, доступен и достаточно мужественен, чтобы в первую очередь соответствовать смелости, которая привела моих клиентов ко мне. Когда я такой, то «привожу» на эту встречу всего себя. Люди получают целостного человека – целостного человека в мире. Я надеюсь, что читатель поймет все по этой книге, несмотря на то, что здесь огромная часть моего разума, борющегося с различными проблемами.

Филипп Броунелл Июнь 2009 года

³ Буквально – «объединяющим». (Прим.науч.ред.)

Рекомендации

- Crocker, S. (1999). *A well-lived life: Essays in gestalt therapy*. Cambridge, MA: Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Gaffney, S. (2009). The cycle of experience re-cycled: Then, now . . . next? *Gestalt Review*, 13(1), 7–23.
- Houston, G. (2003). *Brief gestalt therapy*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Latner, J. (1989). *The gestalt therapy book*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Mackewn, J. (1997). *Developing gestalt counselling (Developing Counseling Series)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Nevis, E. (Ed.). (2000). *Gestalt therapy: Perspectives and applications*. Cambridge, MA: Gestalt Press.
- Polster, E., and Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated: Countours of theory and practice*. New York: Vintage Books.
- Woldt, A., and Toman, S. (Eds.) (2005). *Gestalt therapy history, theory and practice*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Yontef, G. (1993). *Awareness dialogue and process: Essays on gestalt therapy*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.

Часть I

ОРИЕНТАЦИЯ

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОТЕРАПИЯ?

В данной главе мы дадим рабочее определение психотерапии, рассмотрим общие факторы во всех существующих подходах, а также исследуем вопрос, является ли психотерапия эффективной. Движение доказательной терапии⁴ выступает за доказательства эффективности, основанные на практике, которые более актуальны для клинической работы специалистов в области психического здоровья. Если вы считаете себя таким специалистом, то, скорее всего, имеете общее представление о том, что такое психотерапия. Возможно занимаетесь ею сейчас, либо видели, как это делает кто-то другой, были пациентом/клиентом/заказчиком или организатором этом процесса. Если вы только в начале пути, то можете испытывать волнение, беспокоиться по поводу своего будущего в этой профессии.

В данной главе будет описана психотерапия вообще как основа гештальт-терапии, ее частного случая. Речь пойдет о различных видах психотерапии (индивидуальная, работа в диаде или в группах). Мы поговорим об исследованиях в психотерапии, особенно о тех общих факторах, которые признаны важными для достижения положительных результатов во всех основных клинических подходах. Что касается доказательной практики, мы кратко обсудим формы обоснований, в каком-то смысле гарантий (warrant⁵), то есть какими средствами подтверждается оправданность того или иного вмешательства, а также ориентируемся в «доказательствах» (evidence) как обосновании практики в любом подходе психотерапии.

Лечение словом

Если бы вы были букашкой на стене во время терапевтической сессии, что бы вы увидели? Двух людей, сидящих в

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