

ИНСАЙТ И ГЕШТАЛЬТ

В.И.РЫБИН*

Озарение, «Эврика» – пожалуй, один из самых удивительных и загадочных феноменов человеческого бытия. Стоит хотя бы на минуту задаться вопросом: как, откуда появляется новое знание? Как так может быть, что вот только что я этого не знал, а теперь знаю? Ведь как-то я узнал именно этот ответ как правильный. Значит, я его уже знал? И что значит фраза «мысль пришла в голову»? Откуда, каким путем и куда она приходит? Что это за свет, который «озаряет» сознание, что «осеняет» творца? Отчего рассеивается застилавшая взор пелена?

В психологии этот феномен называется инсайтом. Термин был введен гештальтпсихологами при изучении интеллектуального поведения животных (Келер) и творческого мышления человека (Дункер, Вертгеймер), и понимался как «внезапное понимание, схватывание структуры ситуации», «...разумная реорганизация, позволяющая субъекту увидеть ситуацию в более широкой перспективе...», «прозрение, производящее изменение в структурном значении составных частей, изменение их места, роли и функций» (Вертгеймер, 1987). И дальше в мировой академической психологии это понятие экспериментально и теоретически разрабатывалось в рамках исследований творческого, продуктивного мышления.

Однако эти исследования нацелены на чистое познание психологических механизмов; знание, получаемое экспериментатором (о закономерностях процесса мышления) располагается в ином пространстве по отношению к знанию испытуемого (о содержании задачи и ее решении) и не предполагает обратного хода к феномену решения. Соответственно, результаты этих исследований не предназначены для использования в практической психологической работе. «Классические» (Мамардашвили, 1994) методологические рамки этих исследований не позволяют адекватно и продуктивно описать работу диады (и группы) как

* Рыбин Владимир Игоревич – выпускник факультета психологии МГУ 1997г. и факультета психотерапии и психологического консультирования МППИ 1997г.

диалогического «совокупного субъекта» познания по решению творческой (и не имеющей «верного ответа») проблемной ситуации. Такая недостаточность естественнонаучного подхода по отношению к нуждам психологической практики (подробный анализ можно найти: *Василюк, 1992*) показывает возможность (и даже необходимость) развития общей психологии в этом поле.

Задача, которую я ставлю перед своим пониманием – получить такое знание, которое бы не разоблачало это событие, а давало ему место в реальности жизни человека, помогало ему сбываться.

Декарт предлагает начинать с очевидности, дающей точку опоры. Единственной очевидностью здесь оказывается то, что это – *новый опыт сознания субъекта*, новое, не выводимое из бывшего, видение мира. *Новое* означает: находясь «до», мы не можем ни вывести, получить это знание непрерывным путем, ни даже предсказать, когда это случится и случится ли вообще; а «после» невозможно свести полученное знание к сумме исходных, новый опыт – к фактам личной истории. Из этого определения, во-первых, следует, что мы имеем дело с актом самотрансценденции сознания, случаем дискретного его движения. Во-вторых, это – акт самого сознания, его переструктурирования и расширения, отличный от восприятия чего-то нового из мира («Ух ты!», когда я впервые в жизни увидел жирафа, или «Ах, да!», если мне сказали ответ на неразгаданную загадку, – это не тот феномен, не та «Эврика!», к которой я ищу подход); и хоть часто именно что-то в мире наводит, подталкивает (как яблоко Ньютона) к этому озарению, здесь нет непрерывной связи (кому только не падали яблоки на голову).

Но если не психологический эксперимент, то какое же эмпирическое поле может послужить достижению моих целей? Ведь «чистый» индивидуальный инсайт («Эврика!» Архимеда, приснившаяся таблица Менделеева и т.п.) не наблюдается субъектом: каждый раз он оказывается уже-происшедшим.

На мой взгляд, таким полем может служить психотерапия. Решаемые в ней проблемы и задачи, в отличие от задач экспериментальных, не имеют и не могут иметь единственно верного решения, поскольку проблемным полем здесь является жизнь человека, бесконечная в разнообразии возможностей и всегда незавершенная. Процесс их решения происходит в общении клиента и терапевта, и оба активны в нем. Можно предположить, что инсайт является важным средством терапевтического процесса хотя бы потому, что «человек приходит к терапевту тогда, когда ресурсы его собственного сознания оказываются недостаточными для решения встающих перед ним жизненных проблем» (*Гриндер и Бэндлер, 1994*). Теперь можно приступить к исследованию того, как в психотерапии достигается (индуцируется) инсайт, какое место он занимает в терапевтическом процессе, и что же на самом деле (в смысле отделения, насколько это возможно, терапевтического мифа от психологического

содержания) там происходит. Поскольку невозможно говорить обо всей психотерапии в целом (уж слишком она разнолика), для этой статьи я выбрал гештальт-терапию (которая тоже включает множество школ и стилей, но все же может быть условно представлена как единое целое). Этому выбору способствовали два соображения: во-первых, это – во многом интегративный подход, заимствовавший идеи, концепции и техники из психоанализа, психодрамы, экзистенциальной психологии и психотерапии, психосинтеза и других подходов, то есть он достаточно репрезентативен по отношению к психотерапии в целом; во-вторых, в ней главным средством (и даже целью) терапии объявляется развитие осознания, что кажется близким к предмету этой работы, поскольку инсайт как новый опыт сознания не может не быть связан с его развитием.

Как психологический термин, инсайт был введен гештальтпсихологами. Однако в гештальт-терапии, унаследовавшей от гештальт-психологии как название, так и многие теоретические положения и общие черты дискурса, этому понятию места не нашлось. Не вдаваясь в обсуждение причин такой ситуации, попробуем прояснить отношения между гештальт-терапией и феноменом инсайта.

* * *

Сначала необходимо задать контекст для обсуждения интересующих меня понятий и феноменов. В этой статье невозможно, да и незачем подробно рассматривать концептуальный аппарат гештальт-терапии, однако уместно будет напомнить некоторые его основные понятия.

Актуальность, «здесь-и-теперь» (а также «теперь-и-как» – «*now and how*»). Формула, а также правило «здесь-и-теперь» имеет два взаимосвязанных смысла: во-первых, «здесь-и-сейчас» – это все, что есть в реальности (будущего еще нет, прошлого уже нет, весь мир, кроме актуального окружения, – наши представления и ничего более); во-вторых, – весь опыт человека присутствует в «здесь-и-сейчас». Выражение «*now and how*» («теперь-и-как»), созданное самим Перлзом, лучше передает суть гештальт-подхода, чем классическая формула «*здесь-и-теперь*», характерная не только для него. Действительно, существует немало методов, нацеленных на «здесь-и-теперь»: роджерсианский подход, основные виды групповой психотерапии и даже психоанализ – ведь он работает с переносом, посредством которого в «здесь-и-теперь» воссоздается детский невроз. Само же понятие «теперь-и-как» подчеркивает специфически феноменологическую направленность гештальт-терапии, которая опирается скорее на понятие «как», чем на понятие «почему», отдавая предпочтение описанию явлений, а не их объяснению: «Вернуться от разговоров о вещах к самим вещам, таковым, какими они являются в действительности, в фактах жизни, т.е. не искаженным разнообразными концептуальными построениями» (Гуссерль, 1907). Феноменология указывает на важность субъективных и иррациональных факторов, непосредственного сиюминутного жизненного

опыта вместе с сопутствующими ему телесными ощущениями, уникальными для каждого человека. Понятие «как» – это положение тела и бессознательные жесты или «микрожесты», дыхание, интонации голоса и т.д. Невыраженные, имплицитные оттенки поведения и речи часто главенствуют над эксплицитно выраженным содержанием; поэтому Перлз, как позднее и Лакан, подчеркивает более важное значение *формы* по сравнению с *содержанием*. Совершенно ясно, что работа в режиме «сейчас» никоим образом не мешает клиенту воскрешать в памяти события, тревоги прошлого и строить планы на будущее, при условии, что они возникают у него спонтанно: они присутствуют в его уме или сердце «сейчас» и питают его в настоящем. Впрочем, на них может накладываться свой отпечаток актуальный контекст внутренней жизни клиента или внешней ситуации, поэтому они никогда не становятся раз и навсегда установленными «историческими истинами».

Экспериментирование. Взамен терпеливого поиска затерянных в прошлом причин расстройств, Перлз предлагал начинать экспериментальный поиск путей его разрешения: не стремиться «узнать почему», а при помощи метафорических проигрываний (*enactments*) «поэкспериментировать, каким образом...» Проигрывание, через реально воссозданное и исследованное во всех его «полюсах» действие, благоприятствует осознанию (*awareness*). В результате такого действия, заменяющего вербальный анализ, происходит «короткое замыкание» осознания. Можно, например, экспериментировать с пережитым чувством (например, отчуждения или одиночества), одновременно получая актуальный опыт этого чувства. По своему смыслу проигрывание противоположно импульсивному защитному действию (*acting out*), которое по справедливости изобличается психоанализом.

Эксперимент дает возможность «сначала попробовать, а потом съесть целиком» (*Perls, 1973*), а также устанавливать контакт с диссоциированными родительскими и социальными предписаниями (различные утверждения типа «тебе нужно», «ты должен»), питающими *интроекты*, парализующие спонтанность и сковывающие оригинальность, включая интроекцию тех новых норм поведения, которые предлагаются самими гештальтистами, например, «необходимо отбросить все необходимости» (*double-bind*), «свободно выражайте ваши эмоции», «стремитесь удовлетворять ваши потребности» (*эготизм*) и т.д.

Сознание (*awareness*). Теперь мы подошли к ключевому для этой статьи термину. Для начала нужно сказать о невозможности однозначного перевода термина «*awareness*» на русский язык. Словарь переводит «*aware*» как сознающий, знающий, осведомленный, «*to be aware of*» – знать, сознавать, отдавать себе полный отчет (*Мюллер, 1964*). И тогда *awareness* может быть переведено как сознание, осознание, осознанность. Везде, где возможно, я буду использовать слово сознание как семантически наиболее близкое к *awareness*.

Сами гештальтисты подчеркивают различие между *awareness* и *consciousness*: последнее носит более умственный, левополушарный характер, тогда как *awareness* относится к целостному организмическому знанию, как то знание о законе тяготения и силе трения, которое позволяет нам ходить. *Consciousness*, очевидно, с некоторыми оговорками, ближе к сознанию психоаналитиков, а *awareness* к осознанию в Дзен (Робин, 1994, с.32).

Целостность – фундаментальное качество сознания; вероятно, самое известное положение гештальт-психологии: «целое больше суммы частей» воплощает этот принцип холизма; различие здесь не количественное, а качественное, например, рука не может быть понята как сумма пальцев, ладони, запястья, хотя из них состоит, она может быть в сущности понята только как целое. Собранное из этого набора качеств определение могло бы звучать так: сознание – единство перцептивного и эмоционального контакта, проявляющееся в выделении фигуры из фона.

Многие авторы, начиная с Перлза, называют сознание краеугольным камнем гештальт-терапии: «Сознание само по себе уже целительно» (Perls, 1969b). «Наша главная задача состоит в том, чтобы помочь вам начать осознавать, как вы в данный момент функционируете в качестве организма и личности» (Перлз, 1993). Сознание одновременно оказывается и инструментом, и целью терапии. Свободно перемещающееся внимание, одновременно сознательная и предсознательная бдительность интеллекта, эмоций и тела к актуальной внутренней, глубинной жизни субъекта и к окружающей его внешней среде, непосредственное осознание настоящего во всей его полноте – такова характеристика состояния, к которому стремятся и в дзен-буддизме («Будда» означает «Пробужденный»), и в гештальте. Для обозначения этого состояния гештальт-подход использует слово *awareness*. Когда Перлза просили сформулировать суть гештальта одним словом, то обычно он произносил именно это слово (Гингер, 1996, с.24).

ИНСАЙТ И ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

Как я уже упомянул в начале, сами гештальт-терапевты отвергают этот термин. На первых страницах программной книги «Гештальт-терапия» Перлз пишет: «Открытие себя» может напомнить кому-нибудь старую историю о вытаскивании себя за волосы из болота. Но мы понимаем под этим не мгновенный трюк, вроде вспышки озарения, а трудный процесс, более или менее постоянный и накапливающий свои результаты» (Перлз, 1993, с.14). В дальнейших теоретических разработках гештальт-теории различие между понятием «инсайт», прописанным гештальтистами в психоанализе, и гештальтистской концепцией изменения сознания клиента в процессе терапии, приобрело более артикулированный вид. Например, Польстер, перечисляя основные изменения в теории и практике в гештальт-терапии по сравнению с психоанализом, приводит таблицу, в которой противопоставляет

сознание «психоаналитическому» понятию инсайта (*Polster, 1975, с.151*):

Психоанализ	Гештальт-терапия
Бессознательное	Фигура-фон
Трансфер	Полнота контакта (<i>contactfulness</i>)
Интерпретация, инсайт	Сознание, осознание (<i>awareness</i>)
Свободные ассоциации	Экспериментирование

Далее он поясняет: «Термин сознание (*awareness*) означает переживание (*experiencing*) и описание актуально происходящих ощущений, восприятий, а также более сложных процессов – эмоций и установок. Это – средство оставаться в контакте с собой. Сознание отличается от инсайта своей континуальной природой; это – длящийся процесс, доступный в любой момент, а не спорадические озарения, переживаемые в особые моменты. Далее, внимание к сознанию себя делает акцент на *что, как, где* опыта клиента, а не *почему*, на котором строятся психоаналитические интерпретации. Фокусирование на сознании держит субъекта вовлеченным в настоящую ситуацию, усиливая ощущение терапевтического переживания» (*Polster, 1975, p.157*).

Здесь выделяются два основных отличия «сознания» от «инсайта»: континуальность в противоположность дискретности (характеристика процесса) и ориентация на способ в противоположность ориентации на причины (характеристика содержания). Но что между ними общего, что позволяет их сопоставлять, противопоставляя? Прямого ответа на этот вопрос в гештальтистской литературе найти не удастся. Однако идея самоценности сознания соседствует с концепцией «расширения сознания», и именно последнее объявляется терапевтическим результатом. «Излечение – не готовый продукт, а сам человек, который научился, *как* развивать свое сознание, нужное ему для решения проблем» (*Perls et al., 1951, p.15*). «Цель терапевта – помочь пациенту преодолеть барьеры, блокирующие осознание, чтобы дать природе идти своим путем – путем развития сознания» (*Enright, 1975, p.14*). И здесь сходство становится очевидным. Инсайт, в любом понимании (общезыковом, гештальтпсихологическом, психоаналитическом), является феноменом расширения и реструктурирования сознания. «Осознание – это мгновенное расширение границ того, что видится как соединенное и соотнесенное... как расширение перспективы, за исключением того, что перспектива предполагает дистанцию, а осознание всегда в соприкосновении с тем, что в него входит» (*Энрайт, 1994, с.38*).

Итак, можно сделать вывод о том, что более корректной будет

параллель инсайт/расширение сознания, и именно этот процесс станет предметом дальнейшего исследования.

СОЗНАВАНИЕ И ЕГО РАСШИРЕНИЕ

Если само сознание имеет континуальную природу (что отмечается всеми гештальтистами), то континуальность его развития оказывается проблематичной.

«Сознание – такое состояние сознания, которое развивается спонтанно, когда внимание организма фокусируется на конкретной области границы контакта организм/среда, на которой происходит важное и сложное взаимодействие. Мы можем получить простую точку зрения на психическую дисфункцию: она имеет место тогда, когда сознание не развивается в ходе взаимодействия» (*Enright, 1975, p.14*). То есть любая проблема клиента заключается в том, что появляются препятствия к естественному непрерывному развитию сознания (что, следовательно, ведет к прерыванию цикла контакта). Терапия тогда должна быть направлена на устранение этих препятствий. Но ситуация осложняется еще тем, что происходит не только блокада развития сознания в некоторой области, но и потеря сознания способов, которыми эта блокада создается. «Self – система контактов и ответов организма в среде в любой момент. Ego – система идентификации/отчуждения организма. Потеря осознания себя чувствующего, думающего и т.д. – это отчуждение Ego от Self, что составляет невроз... Терапевтическая дилемма заключается в том, что пациент потерял осознание процесса отчуждения своих частей функционирования Self. Эксперименты с направленным сознанием могут показать клиенту, как он удерживает себя от осознанности. Важно показать клиенту, как он привычно управляет своим сознанием» (*Yontef, 1975, p.164*). Значит, устранение препятствий развитию сознания должно быть основано на их осознании. Это утверждение похоже на парадокс, но так и есть: в гештальт-терапии сознание «здесь-и-теперь» играет двойную роль – как экран, на который проецируются незавершенные дела и как показатель психического здоровья, способности к присутствию в реальности.

Для обозначения дискретного расширения сознания используются два термина.

1) Термин «ага-переживание», заимствованный из гештальт-психологии. Сущность настоящего открытия – ага-переживание – когда что-то защелкивается, становится на место; каждый раз, когда гештальт закрывается, происходит ага-щелчок, шок узнавания (*Perls, 1969a, p.258*). «Ага-переживание», открытия – один из наиболее мощных лечебных агентов» (*Perls, 1973, p.67*).

2) Термин «мини-сатори», отражающий отношение Перлза (и других гештальтистов) к буддизму. «Я бы сказал, большинство современных людей живут в вербальном трансе. Они не видят, не слышат и с большим

трудом могут проснуться. Сначала в терапии, – вы могли заметить несколько маленьких пробуждений здесь – я их называю мини-сатори» (*Perls, 1969a, p.134*),

Теперь можно перейти к рассмотрению техник гештальт-терапии, направленных на расширение сознания.

ТЕХНИКИ РАСШИРЕНИЯ СОЗНАВАНИЯ

В общем, все техники, применяемые в гештальте, признаются направленными на достижение этой цели («...каждая техника ГТ может рассматриваться как частное воплощение широкого предписания «осознавайте!»; *Наранхо, 1995, с.2*). Основой сознания является переживание (*experience*) – чувственный опыт. Соответственно, техники гештальт-терапии направлены на углубление контакта с потоком чувственного опыта. Их множество разделяется на два массива, два пути углубления переживания; техники *сдерживания*, направленные на прекращение избеганий, скрывающих чувства и переживания; и *экспрессивные* техники, усиливающие проявление и выражение переживаний.

Техники сдерживания. «Первая предпосылка для того, чтобы чувствовать и переживать то, что мы потенциально можем чувствовать – это перестать заниматься чем-либо другим» (*там же, с.4*). Техники сдерживания заключаются в правилах гештальт-групп и индивидуальных предписаниях для клиентов в групповой и индивидуальной работе. Запрету подвергаются следующие формы активности.

1) Эбаутизм – рассказывание историй, интерпретирование чужого опыта, объяснения, предсказания, «разговоры о». Правило неумствования блокирует привычные для большинства людей интеллектуальные способы совладания с собственными переживаниями и жизненными ситуациями. Чаще всего эти рационализации (термин введен Фрейдом) являются иллюзорными, но независимо от соответствия реальности «думание о» и чувственное переживание являются взаимоисключающими формами контакта с феноменами внутренней или внешней реальности.

2) Долженствование (*шуддизм*), или иначе – игры в соответствие, сравнение. Здесь «прямое переживание данности подменяется сравнением с некоторым эталоном (часто – интроецированным): вместо объекта (человека, переживания, ситуации и др.) воспринимается уровень его соответствия ожиданиям. Если уровень соответствия между стандартом и актуальностью недостаточен, мы начинаем искать, что мы упустили, вместо того, чтобы оглянуться – что же есть?» (*Наранхо, 1995, с.11*).

3) Манипуляция – избегание переживания с помощью действий (термин, близкий по значению к отыгрыванию (*acting out*) в психоанализе). В групповой гештальт-терапии выделяются следующие формы: ложные вопросы (чаще всего – вопросы с пресуппозициями), спрашивание разрешения, требования.

Обычно эти правила объявляются в начале работы группы (в

индивидуальной работе – при заключении контракта), и потом их нарушение рассматривается терапевтом как материал для работы (например, терапевт предписывает перевести заданный вопрос в утверждение).

Экспрессивные техники. Эти техники являются средствами поощрения самовыражения клиента и направлены на увеличение осознания через облегчение раскрытия себя перед другими. Каждый акт самовыражения является не только материалом для самоосознания, но и основой для корригирующего опыта обратной связи от терапевта и/или других членов группы в ситуации, по выражению Перлза, «безопасной катастрофы». Экспрессивные техники в гештальт-терапии могут быть сведены к трем основным принципам: инициация, амплификация и завершение действия.

1) Инициирование действия (выражение невыраженного). Универсальная техника сводится к поощрению и предписанию инициативы, риска и открытой экспрессии в виде слов и поступков. Конкретные техники, воплощающие этот принцип, помогают выразить актуально (внутренне или внешне) наблюдаемые события – желания, эмоции, позы и другие невербальные проявления клиента.

Другим примером такой техники могут служить предписания сказать или сделать что-либо, обращенное к другим участникам группы: «Скажи каждому, что ты к нему испытываешь» и т.п.; в тех случаях, когда это предписание ставит человека в тупик, ему может быть предложена другая форма выражения – «бормotalка», или неструктурированная вокализация: не содержащее значений бормотание оказывается весьма информативным с точки зрения эмоциональных и смысловых проявлений. И смысл, просвечивающий из-под кажущихся бессмысленными слогов, может опознаваться и адресатами, и самим говорящим, после чего будет с большей легкостью вербализован. Промежуточными формами выражения могут также служить рисунок, живая скульптура и др.

2) Усиление и завершение действия (амплификация выражения). Техники, основанные на этом принципе, в соответствии с которым степень осознанности связана со степенью выразительности, заключаются в «обнаружении случаев или элементов истинной экспрессии в поступках человека и приглашении их развить» (*там же*, с.37). Можно выделить четыре типа процедур, ведущих к интенсификации действия.

а) Простое повторение. Эта техника позволяет клиенту глубже соприкоснуться со смыслом того, что он говорит. Это может вести или к усилению значимости и эмоционального переживания сказанного, или к пониманию его бессмысленности и несоответствия внутренней правде клиента.

К. (*спокойно*): Я не нуждаюсь в тебе.

Т.: Скажи это еще раз.

К.: Я не нуждаюсь в тебе.

глубокой идентификации клиента с материалом. Эта техника направлена на интуитивное познание, присвоение частей опыта. Проигрывание также позволяет выявлять такие аспекты опыта, которые не уместаются в его вербальной форме, но явно проявляются в телесных символах. Несомненно заимствование этой техники из психодрамы.

* * *

Этот обзор техник гештальт-терапии не может охватить всех наработанных в этом подходе приемов хотя бы потому, что многие техники рождаются спонтанно в «здесь-и-сейчас» терапевтического процесса, и только задним числом могут быть сведены к базовым концепциям гештальт-подхода; кроме того, за рамками обзора осталась большая часть заимствованных из других подходов техник (перенесенная из психодрамы техника смены ролей и ее модификация – техника пустого стула; взятые из телесно-ориентированных подходов Райха, Лоуэна, Александра приемы работы с телом и др.). Но рассмотренных техник достаточно для понимания специфики взаимодействия клиента и терапевта, направленного на расширение сознания. Основные формы терапевтических интервенций – вопросы, наблюдения, комментарии, инструкции по проведению «экспериментов» и интерпретации. Такими способами терапевт может дать клиенту возможность увидеть свои способы избегания сознания. При этом он опирается на феноменологию процесса: формы высказываний, невербальное поведение. Его представления о психологических и патогенетических механизмах не сообщаются клиенту в виде интерпретаций, а используются для создания виртуальных экспериментальных ситуаций, в которых клиент может встретиться с тем, чего он обычно избегает.

Теперь можно обратиться к анализу практики гештальт-терапии.

АНАЛИЗ ФРАГМЕНТА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СЕССИИ

Данный анализ выполнен на материале видеозаписи¹ индивидуальной терапевтической сессии в гештальт-группе, проходившей в июле 1985 года в институте Эсален. Терапевт – Дик Прайс, гештальт-терапевт, один из директоров института Эсален. По своей структуре эта сессия является довольно типичной для гештальта. Ниже приводится стенограмма фрагмента сессии.

ДИК ПРАЙС. РАБОТА С ФРЭНККОМ

Сессия началась с рассказа клиентом сновидения: «Я нахожусь в доме, это не мой дом, хоть я и знаю, что это – мой дом. Я – в гостиной, и ко мне пришли люди: пара с ребенком. Уже поздно, ночь. Вдруг в комнату входит мой отец. Он очень зол. Он говорит мне выгнать этих людей». Затем клиент переходит к следующему эпизоду, не имеющему отношения к этой теме, рассказывает сон до конца.

1. Т.: Сейчас закрой глаза и позволь прийти одному образу из сна.

¹ Материал был любезно предоставлен В.Н.Цапкиным.

К.: Это мой отец.

2. Т.: Пойди туда, посмотри что произойдет.

К.: Он очень² зол.

3. Т.: «Я вижу его злость».

К.: Я вижу его злость... Я вижу этих людей в доме... и я чувствую, что это – не моя вина.

4. Т.: Скажи ему это.

К.: Оо... ммм... это не... не моя вина, это ничего общего со мной не имеет.

5. Т.: Стань отцом, который действительно зол.

К. (пересев на другую подушку): Не хочу этого слышать. Это – твой дом, и ты ответственен за него, и ты привел их сюда. Я работал допоздна, лег в два часа. Выгони их! (резко, почти кричит).

6. Т.: А что ты чувствуешь?

К.: Нет смысла разговаривать с ним, нет смысла разговаривать... потому, что он всегда так... это конец этого.

7. Т.: ОК, вернись назад в машине времени, и посмотри, придет ли что-нибудь... реальный контакт с твоим отцом.

К.: Да... (*Пауза*) ...мне – 8-9 лет (**Т.:** Будь в этом возрасте)... Мой брат и я, мы баловались и производили много шума. И тут вошел отец... его сильная рука... брат выпрыгнул в окно и оставил меня одного в комнате. Отец схватил меня и ударил.

8. Т.: Будь с тем, что происходит, чувствуя себя как в этом возрасте.

К.: Это несправедливо... Я не чувствую этого, Дик, я не чувствую этого...

9. Т.: ОК. Вернись к базовой практике (имеется в виду глубокое дыхание – *В.Р.*), дай себе просто быть вместо того, чтобы делать что-то.

К. (*Пауза*): ...Я думаю, это несправедливо, и *ужасно* обижен на него.

10. Т.: Скажи ему это.

К.: Это несправедливо, ты – эгоцентричный обманщик...

11. Т.: Вернись в образ сновидения (*Пауза*).

К.: Мне сложно... (*Пауза*) ...ничего не выходит с этим парнем.

12. Т.: Ты принуждаешь себя?

К.: Я думаю, да (**Т.:** ОК) – не выходит с отцом... и мне сложно противостоять ему даже здесь.

13. Т.: Будь с этой сложностью противостоять отцу. Нечего изменять. Почувствуй «как» этой сложности. Оставайся в контакте с дыханием и телом, ты сейчас немного вдыхаешь (*К. немного дышет*) и опиши визуальный образ твоего отца, чувствуй его присутствие.

К. (*тихо*): Он непроницаем, (*громче*) он непроницаем, (*еще громче*)

² Курсив, заглавные буквы, подчеркнутый и **жирный** шрифты – передают изменения интонации, многоточия – паузы больше пяти секунд.

ОН АБСОЛЮТНО НЕПРОНИЦАЕМ!

14. Т.: Теперь скажи ему: «Папа, ты...»

К.: Отец, ты – абсолютно непроницаем.

15. Т.: Оставайся с этим образом, оставайся со своим телом, с дыханием, замечай, как оно меняется, будь со своим отцом, с его непроницаемостью.

К.: Он не хочет... то есть... давать мне никакого времени (Т.: Никакого времени.) он так – (*шлепок ладонью по подушке*) и уходит... так быстро – ударил и ушел, так быстро – раз и нет, он не дает мне никакого времени.

16. Т.: Скажи ему это: «Ты не даешь мне никакого времени».

К.: Дай мне время противостоять тебе... Это – единственный раз, когда он ударил меня за всю жизнь... да, мы шумели... ну и что.

17. Т.: «Папа, ты не даешь мне достаточно времени», – та ли это фраза, которая характеризует твои отношения с отцом?

К.: ...Да, это моя история.

18. Т.: Оставайся здесь, со своим дыханием, своим телом, ничего не изменяй, просто наблюдай ощущения... нечего исправлять... и с отцом, с его непроницаемостью, и тем, что он не дает времени, и как это для тебя, твоего существования.

К. (*громко*): ...Я Важен! (*почти кричит*) Я ВАЖЕН! ОТЕЦ, Я ВАЖЕН! (*еще громче*) Я ВАЖЕН! Я ВАЖЕН! **Я ОЧЕНЬ ВАЖЕН!** (*кричит, со слезами на глазах и в голосе*) **ОЧЕНЬ ВАЖЕН!**... тот, кто я есть (Т.: Кто я есть...) и я важен... и я знаю, ты считаешь, ты здесь один прав, а все остальные – нет; что ты здесь единственный... единственный...

19. Т.: Ты хотел, чтобы отец тебя ценил.

К.: Да, то, что я хотел и не получал всю жизнь.

20. Т.: Ты хочешь уважения, хочешь быть важным, а чувствуешь обиду.

К.: Да, это так тяжело.

21. Т.: «Это тяжело, я ценю тебя, и я обижен».

К. (*кашляет*): Это... «это все – хвастовство, живопись... это – не Рембрандта. (Т.: Это – о твоих картинах?) Да, моя живопись, и вообще – что бы я ни делал, сводит к абсурду.

22. Т.: ОК. ОК, «Я не Рембрандт, но я важен. Я важен такой, какой я есть».

К.: Я не Рембрандт, но я важен такой, какой я есть, и с тем, что я делаю (*с надрывом*)... И что я хочу от тебя, – просто слов, просто слов, просто чтобы ты пожертвовал своей чертовой работой ради меня. Даже в Рождество ты этого не делал! (*Тихо*.) Ты уходил, «мне нужно писать статью», и ничего не поделаешь... Черт! Я знаю, что это, когда он говорит мне, чтобы я велел тем людям уходить. Это твой дом и ты заставляешь меня делать это, и все, зачем я тебе нужен, – это помочь тебе переехать из Кембриджа в Огайо, из Коламбас в Огайо, из Окленда в

Коламбас... Просто слов от тебя! Чтоб ты когда-нибудь оставил хоть что-нибудь ради меня.

23. Т.: Много, много уважения и обиды.

К.: Это тяжело, это тяжело, боже, это тяжело, это тяжело, это тяжело.

24. Т.: «Это тяжело – проникнуть в тебя так, как я хотел бы».

К.: Знаешь, я... (Т.: Возьми немного времени, восстанови дыхание)... Это – пока он не умер.

25. Т.: Это – наше существование – уходить.

К.: Не делает ничего хорошего... говорить ему, бессмысленно говорить ему все это.

26. Т.: Если бессмысленно говорить ему, скажи некоторым из нас: «Я важен такой, какой я есть».

К. (очень тихо): Я важен... какой я есть, я знаю.

27. Т.: И будь в контакте со своим отцом, который как бы наблюдал это.

К.: Фрэнк, это глупо, но я важен, какой я есть... Я знаю точно, что бы он мне ответил.

28. Т.: Будь этим мужчиной, который отвечает (**К.:** Я продемонстрирую.), покажи, как звали твоего отца? (**К.:** Бернард.) Будь Бернардом (*клиент пересаживается на другую подушку*).

К.: О господи!.. Ну, здесь все происходит для тебя, и я в самом деле никогда не понимал..., тебя здесь все любят, и ты для меня очень много значишь, и я понимаю и ценю все, что ты сделал для меня и т.д. И почему ты такой нервный, такой напряженный, беспокойный? В этом нет для меня смысла... Я не понимаю что тебе еще нужно, ты – чудесный человек... и я не думаю, что ты осознаешь всю важность моей работы. Мне жаль, я, конечно, хотел бы проводить больше времени с тобой, но мне нужно дописать главу к концу следующей недели, и я под очень сильным давлением, и другую вещь мне нужно отдать издателю к пятнице, и что я, по-твоему, должен делать? Я старею и не могу работать быстро, я забываю вещи, мне приходится перечитывать. Ты поймешь меня... Я сожалею. Думаю, мы сможем провести вместе какое-то время в следующий... летом...

29. Т.: Очень благоразумно.

К.: Очень благоразумно.

30. Т.: Все понимать.

К.: Очень благоразумно... и... (*Пауза*) и... я не знаю, что бы случилось, если бы я когда-то попытался так говорить с ним, я даже и не пытался.

31. Т.: Даже и не пытался.

К.: Я знаю, что не могу вернуться туда.

32. Т.: Я не предлагаю это, я только хочу отметить, что ты судишь себя.

К.: Я думал об этом... (**Т.:** Ага.) ...и... из этого не получилось бы ничего хорошего (**Т.:** Такая непроницаемость) и я никогда не говорил ничего подобного... Все время были такие диалоги: я благоразумен, он благоразумен (**Т.:** Все время *очень* благоразумны, непроницаемы), и это очень важно – быть рациональным... (вдруг – очень громко). К черту рациональность! К ЧЕРТУ, К ЧЕРТУ ВСЮ ЭТУ РАЦИОНАЛЬНОСТЬ, ЭТОТ ИНТЕЛЛЕКТ! (*кричит и бьет ногами по полу*) К ЧЕРТУ! К ЧЕРТУ! К ЧЕРТУ ЭТИ РАЗГОВОРЫ! (**Т.:** Пытаешься пробить непроницаемость?) К ЧЕРТУ! СНОБ! СНОБ! (*тише*) Сноб! Сноб... (*вздыхает*) ...это тяжело, очень тяжело, потому что годы и годы... (*Пауза.*) Дик, я не чувствую себя соединенным... с моими чувствами.

33. Т.: Заметь «как» этой связи, заметь весь, весь паттерн того, как ты это делаешь, неизбежно, когда тебя так долго приучали быть благоразумным, отсоединенным... Просто соединишься со своим дыханием и телом, что ты чувствуешь там прямо сейчас.

К.: Я говорю себе: я важен... важен для себя, какой я есть, какой я есть... и я чувствую... если я вообще что-нибудь чувствую... я думаю, что я все же что-то чувствую... (**Т.:** Проверь, просто пробеги тело внутренним взором; похоже, ты *должен* чувствовать что-то; почувствуй, *какого* рода контакт у тебя есть.) ...чувствую себя неудовлетворенным собой, чувствую себя подавленно... Эй ай эй ох... я чувствую бессилие.

34. Т.: Теперь побудь своим судьей, осуди Фрэнка.

К.: Я... я... я чувствую безуспешность того, что происходит... Это...

35. Т.: Говори от себя: «Я...», как ты говорил о безуспешности: «Я никогда не смогу проникнуть в тебя так, как я хочу», – будь с этим, я не знаю, что это для тебя, может быть это – потеря, утрата... может быть, кто-то, кем ты был. Пойми, как ты делаешь это, как ты злишься на себя за это.

К.: Да... когда ты... когда ты сказал «судишь», я увидел это.

36. Т.: Увидел, что это так. Теперь посмотри, *как* ты судишь себя, что это за «собака сверху» Фрэнка и что она говорит Фрэнку.

К.: Фрэнк, это – бесполезное упражнение... просто разговор... и эта тема слишком большая, чтобы разобрать ее здесь, на этой сессии... Я знаю, чего я хочу... я хочу, чтобы что-нибудь произошло с моим телом, и я бы был очень рациональным сейчас (**Т.:** Будь рациональным.), ОК, очень рациональным, Фрэнк, зачем ты играешь во все эти дерьмовые игры, бесполезные дискуссии с подушками. И тебе бы стоило быть поумнее к этому возрасту, и тогда бы ты не стал играть в эти игры с этими тупыми глупыми людьми, страдающими от чего-то, и распускающими нюни, и плачущими, и орущими, и ты знаешь, что все это не стоит того времени, которое ты тратишь, и эти два часа ты с кем-то сталкиваешься, и играешь в эти игры... То, чем ты занимаешься, Фрэнк, – это упражнения в самопотакании, вот и все. Вот и все. Тебе должно быть стыдно. И почему ты не займешься чем-нибудь более ценным, чем, я имею в виду, ну, ты знаешь. Неужели ты думаешь, Фрэнк, что,

сказав своему отцу «Отвали», ты почувствуешь себя очень важным?..

37. Т.: Не кажется ли этот читающий лекции Фрэнк тебе знакомым?

К. (Взрыв смеха.): О! Конечно! Отец! Это – он! О, да! Ха ха! И брат тоже! Оба они! Ха ха! Оба! О боже! И большинство моих коллег тоже! О, Иисус! Они все там! Это именно то, что они бы сказали. Э-эх! (Смех в группе.)

38. Т.: Видишь, «собака снизу», Фрэнк, – куча интроектов от «собаки сверху», отнимающих возможность ответить, или даже – быть.

К.: Ну да, я отвечаю так как если бы ты не понимал; если бы ты был там, ты бы понял, ты бы пережил.

39. Т.: Только не так рационально, так их не победить.

К.: ОК, что же мне теперь делать?

40. Т.: Думаешь, я знаю? Теперь ты хочешь, чтобы я накормил тебя интроектами (смех)?!

К.: Да, именно так до сегодняшнего дня и происходило. Я опять и опять себя накалывал. Но сейчас произошел какой-то прорыв.

41. Т.: Ты, кажется, чувствуешь себя неудобно (**К.:** Чувствую себя неудобно.) – Чувствуй неудобство.

К.: Да.

42. Т.: Мне кажется, ты пришел к какой-то правде о себе, в смысле модели.

К.: Да. Да, ОК. Это знакомо мне.

43. Т.: Побудь с этим в своем неудобстве. «Это – мой способ бытия в мире...»

К. (вздыхает): ...Это отвратительно.

44. Т.: Опять – суждение. Это – твой способ отвергать того Фрэнка, внутреннего Фрэнка, который важен такой, какой он есть.

Затем, после паузы, диалог переходит на другие образы сновидения, не связанные прямо с данной темой.

Для анализа взята тематически завершенная часть сессии (общую тему можно обозначить как работу над отношениями с отцом). В этом фрагменте наблюдается феномен, который несложно опознать как «ага-переживание» клиента (после п.37). Какие же действия привели к этому переживанию? Начнем с формального анализа действий терапевта как психотерапевтических техник. Их можно категоризовать по следующим разделам.

Инструкции по проведению Экспериментов: пп. 1, 2, 7, 11, 27, 34.

Техника предписания Прямой Речи: пп.³ 3, 4, 10, 14, 16, 21-24, 26, 35. (Пп. 21, 24 близки к психодраматической технике дублирования.)

Техника Смены Ролей: пп. 5, 28, 34, 36.

Техника Углубления Сознания: пп. 6, 8, 9, 13, 15, 18, 33, 35, 41, 43.

³ Пункты пронумерованных реплик терапевта.

Эмпатические отражения: 19, 20, 23, 41.

Интерпретации, Комментарии: пп. 12, 17, 19, 20, 23, 25, 29, 32, 33, 36-42, 44.

Конфронтация: п.40.

Остальные реплики терапевта, в том числе проходные (не выделенные отдельными пунктами) – повторы, переформулировки и т.п. направлены на поддержание терапевтического контакта.

Естественно, каждая интервенция терапевта выполняет одновременно несколько функций, но можно выделить основную.

В чем состоит психотехнический смысл действий терапевта?

Инструкции к экспериментам заключаются в задании виртуального мира, мира прошлого или образа сновидения, актуализируемого в сознании клиента. («Позволь прийти одному образу... Пойди туда, посмотри что произойдет, вернись назад в машине времени, и посмотри, придет ли что-нибудь... реальный контакт с твоим отцом.»)

Техники прямой речи и смены ролей направлены на углубление присутствия клиента в экспериментальном мире, рассказ о... заменяется прямым обращением, проживанием. Такое изменение позиции с отстраненной точки зрения рассказчика на точку зрения включенного в ситуацию участника ведет к увеличению эмоциональной вовлеченности, углублению переживаний.

Техники углубления сознания («будь с...», «почувствуй...»), как и эмпатические реплики, фокусируют внимание клиента на актуальных невербальных (эмоциональных и телесных) переживаниях, со своей стороны, углубляя контакт с переживаниями. Наиболее экспрессивные, эмоциональные высказывания клиента следуют за этими интервенциями (пп. 13, 18).

Интерпретации и комментарии привносят внеситуативную, интеллектуальную позицию сравнения, сопоставления, переосмысления переживаний.

Весь фрагмент может быть представлен как движение, которое можно тематически разделить на четыре фазы.

0) Рассказ сновидения.

1) Образ сновидения (пп.1-6): предложение эксперимента (пп. 1, 2: Э, Э); углубление в коммуникативную ситуацию (пп. 3-5: ПР, ПР, СР); укоренение, прояснение смысла событий (п. 6: УС).

2) Эпизод из детства (пп. 7-16): предложение эксперимента (п. 7: Э); сопровождение в воспоминании (пп. 8, 9: УС, 10: ПР); предложение эксперимента – челнока в сновидение (п. 11: Э); продолжение работы с воспоминанием (пп. 13-16: УС, ПР).

3) Работа над отношениями с отцом (пп. 17-31): обобщающая интерпретация (п. 17: ИК); актуализация переживания – телесного (п. 18: УС) и эмоционального (пп. 19-24: Эмп., ПР); еще одно погружение в отношения с отцом (пп. 27, 28: Э, СР), оканчивающееся интерпретацией, характеризующей проявившуюся субличность (п. 29: ИК).

4) Проработка позиции внутреннего судьи – собаки сверху (пп. 32-44): интерпретация (п. 32); техника УС, в которую встроена интерпретация (п. 33); предложение сыграть привнесенный терапевтом образ (пп. 34-36); интерпретация – наводящий вопрос (п. 37); введение терапевтом терминов гештальттеории (пп. 38-40, 42, 44; ИК) (паттернов, суждения).

В каждой фазе отмечается сходная динамика: сначала терапевт задает тему; затем предлагает ее развить, погрузиться в переживание; затем завершает ее (первую фазу – вопросом на смысл (п. 6), вторую – обобщающей интерпретацией (п. 17), третью – констатирующей интерпретацией (п. 29), четвертую – серией интерпретаций (пп. 37-40, 42, 44). То же можно сказать и обо всем фрагменте: большинство Э-реплик находятся в начале фрагмента, доля ИК-реплик резко возрастает в конце.

Первая фаза длится 3 мин., вторая – 5 мин., третья – 9 мин., четвертая – 11 мин.

В чем же заключается инсайт в этой работе? В «схлопывании» переживаний «здесь-и-сейчас», образа субличности и интроецированных персонажей своей жизни. Введенное в разговор терапевтом внутреннее действие (самоосуждение, п. 32) привязывается к актуальному переживанию отсоединенности от чувств, подавленности, бессилия, и разворачивается в субличность (судья, п. 34), в которой узнаются интроецированные фигуры реальной жизни. Стоит отметить, что озвучивание субличности и узнавание в ней членов семьи и коллег было подготовлено предыдущими фазами (2, 3), актуализировавшими отношения клиента с отцом.

ОБСУЖДЕНИЕ

Различив инсайт как феномен практики и как термин метатеории гештальт-терапии, можно проследить их взаимодействие: как теория отражает феномен и как основанные на теории действия психолога участвуют в его событии. Теперь рассмотрим терапевтическую ситуацию: какие типы инсайтов в ней встречаются, желанны, и какими способами достигаются? И как метапрактические установки подхода проявляются в характеристиках феноменов?

В гештальт-терапии главной ценностью объявляется способность к бытию в актуальности, непосредственному ее осознанию. Пробуждение к реальности (мини-сатори) объявляется целью терапии. Этот инсайт, согласно гештальтистским постулатам, происходит тогда, когда человек освобождается от преград, стоящих между ним и реальностью. Терапия же направлена на устранение этих преград, исходящих из недопрожитого прошлого. Завершение, интеграция, присвоение непережитого и диссоциированного опыта, являющееся промежуточной целью гештальт-терапии, часто происходит в форме «Ага-переживания». Гештальт-терапевт организует процесс так, чтобы дать незавершенной ситуации проявиться в «здесь-и-сейчас», затем – развить, развернуть, прожить ее и

интегрировать в настоящее. Ага-эффект является знаком успешной интеграции. Он может быть назван «вспомогательным» инсайтом.

Однако на практике обнаруживается и обратное отношение между этими феноменами. Сознание актуальности является не только предельной целью, но и средством работы, функционально оно используется для введения клиента в измененное состояние сознания, концентрации на телесных и эмоциональных переживаниях. В анализе практики гештальт-терапии (см. выше; а также *Perls, 1969a*) выявлена следующая схема (возможно, не единственная) действий терапевта, вызвавших Ага-переживание у клиента. Терапевт находит «ключи» в речи и поведении клиента, исходя из которых предлагает ему эксперименты – путешествия по внутренним виртуальным мирам (воспоминаний – незавершенных ситуаций, сновидений и фантазий – диссоциированных, спроецированных переживаний). Переживания клиента разворачиваются, достраиваются до коммуникативной ситуации (ситуация может быть взята из разных сфер жизни: из текущей жизненной проблемы, образа сновидения, прошлого опыта, телесного симптома и др.). Клиент начинает ее описывать. Терапевт предлагает разыграть (у Перлза – *gimmik, phony game*) эту ситуацию: продолжать рассказ в форме прямой речи, разыграть диалог. В процессе проигрывания терапевт сопровождает клиента, помогает ему оставаться в эмоциональном переживании ситуации эмпатическими фразами, направлением его внимания на телесные и эмоциональные переживания и проявления, невербальным присоединением. Эксперимент обычно заканчивается репликой терапевта, выводящей из переживания игровой ситуации (вопросом «Что ты *сейчас* чувствуешь?» – в актуальность, интерпретацией или рефлексивным вопросом – в интеллектуальную позицию, связывающую различные контексты и ситуации). Ага-эффект достигается совмещением миров. Можно сказать, что гештальт-подход, заявляющий ценность переживания (*experiencing*), использует сознание для углубления переживаний клиента, рефлексия – для интеграции опыта. Гештальтист участвует в инсайте пациента процессуально, задавая направление и форму работы.

ЛИТЕРАТУРА

- Василюк Ф.Е. *От психологической практики к психотехнической теории.* // МПЖ, 1992, № 2.
- Вертгеймер М. *Продуктивное мышление.* М., 1987.
- Гингер С. *Что такое гештальт.* С.-Пб., 1996.
- Гриндер Д., Бэндлер Р. *Структура магии.* М., 1994.
- Мамардашвили М.К. *Классический и неклассический идеалы рациональности.* Лабиринт, 1994.
- Мюллер В.К. *Англо-русский словарь.* Изд. 11, М., 1964.
- Наранхо К. *Техники гештальт-терапии.* С.-Пб., 1995.
- Перлз Ф. *Опыты психологии самопознания.* М., 1993.
- Робин Ж.-М. *Фигуры гештальта.* // МПЖ, № 3, 1994.

Энрайт Д. Гештальт, ведущий к просветлению. 1994.

Enright J. *An Introduction to Gestalt Therapy*. // *Gestalt Therapy Primer*. N.Y., 1975.

Latner J. *The Theory of Gestalt Therapy*. // *Gestalt Therapy. Perspectives and Applications*. Ed. by Edwin C. Nevis, Ph.D., N.Y., 1992.

Perls F., Hefferline R., Goodman P. *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. N.Y., 1951.

Perls F. *Gestalt Therapy Verbatim*. N.Y., 1969(a).

Perls F. *In and out of the Garbage Pail Lafayette, Calif.*, 1969(b).

Perls F. *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*, N.Y., 1973.

Polster E. *Trends In Gestalt Therapy* // *Gestalt Therapy Primer*. N.Y., 1975.

Yontef G. *A Review of the Practice of Gestalt Therapy*: // *Gestalt Therapy Primer*. N.Y., 1975.

Видеофильм:

Dick Price. *Working With Frank*. 4.07.1985, 77 mm. (Media Center, Esalen Institute, Big Sur, Ca.)