An impressionistic oil painting of a steep, rocky cliff face. The upper part of the cliff is bathed in bright light, showing warm tones of ochre, sienna, and terracotta, with visible brushstrokes. The lower part of the cliff and the foreground are in deep shadow, rendered in dark, muted tones of grey, black, and brown. The overall style is expressive and textured, with a focus on light and shadow rather than fine detail.

АНДРЕЙ ГРОНСКИЙ

**ГЕШТАЛТ В  
ПОВСЕДНЕВНОЙ  
ЖИЗНИ**

# **Андрей Гронский**

## **Гештальт в повседневной жизни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=30798336](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30798336)*

*ISBN 9785449059963*

### **Аннотация**

В книге в популярной форме рассказывается об одном из самых распространенных направлений гуманистической психотерапии – гештальт-терапии. В книге описано, в чем заключается помощь гештальт-терапевта в процессе психологического консультирования или психотерапии. Излагаются ключевые принципы гештальт-подхода и то, чем они могут быть полезны в повседневной жизни. Книга адресована всем, кто интересуется современными направлениями психотерапии, самопознанием и личностным ростом.

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1. ГЕШТАЛЬТ КАК ЖИЗНЕННАЯ ФИЛОСОФИЯ	13
Природа человека	14
Что такое «гештальт»?	17
Возникновение и разрушение гештальта	21
Значение осознания	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **Гештальт в повседневной жизни**

**Андрей Гронский**

*Редактор* Ирина Анатольевна Гронская

© Андрей Гронский, 2018

ISBN 978-5-4490-5996-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Начиная с Сократа и Платона, философы говорили о том, что главная цель человеческой жизни – это достижение счастья. Все, что человек делает, так или иначе обусловлено этой целью. Но счастье – это отнюдь не только удовлетворение физических нужд. Это стало наиболее очевидно в экономически развитых обществах в 20 веке. Человек стремится также к тому, чтобы испытывать позитивные эмоции, быть в гармоничных отношениях с самим собой и окружающими людьми, чувствовать себя свободным и ощущать свою жизнь как осмысленную, то есть переживать те эмоциональные состояния, которые обычно и ассоциируются со счастьем. Поэтому, видимо, не случайно сначала в Европе, а потом в Америке и других странах появился новый вид деятельности и новая профессия – психотерапия, – ориентированная именно на помощь в достижении душевного равновесия. Если в самом начале века существовал только один теоретически обоснованный метод психотерапии – психоанализ, – то во второй его половине количество методов исчислялось десятками, а на сегодняшний день в мире по приблизительным оценкам существует около 1000 методов и методик, 21 из которых признаны Европейской ассоциацией психотерапии. Несмотря на то, что проводились многочисленные исследования, трудно убедительно доказать, что ка-

кой-то отдельный метод является однозначно лучше, чем другие. И это не удивительно. Ведь на результаты психотерапии влияют не только теории и присущие методу техники, но и множество других факторов, которые весьма непросто измерить – особенности личностей клиента и психотерапевта, то, как у них сложились взаимоотношения, множество событий, которые происходят за стенами психотерапевтического кабинета и влияют на жизнь человека, обратившегося за помощью.

Существует такая точка зрения, – и она мне близка, – что разные психотерапевтические методы возникли потому, что они отвечают на потребности разных по своему менталитету, складу личности и запросам людей – причем не только клиентов, но и тех, кто оказывает помощь. Человеку, которому нужно срочно снять страх перед посещением стоматолога, не подойдет психоанализ – у него просто нет на это времени. Более применимыми и полезными в этом случае окажутся НЛП или гипноз. А для человека, который хочет лучше узнать себя, мотивы своего поведения, дело обстоит прямо противоположным образом. Со своей стороны, психологи и психотерапевты выбирают для себя те теории и виды практики, которые более созвучны их характеру и мировоззрению.

Лично я в свое время был очарован таким направлением как гештальт-терапия. Это побудило меня пройти обучение и личную терапию в этом методе. Хотя прошло уже много

лет, я до сих пор рад, сделанному мной выбору. И в этой книге хотел бы поделиться тем, чем гештальт-терапия может быть полезна людям.

Гештальт-терапия возникла в конце 40-х – начале 50-х гг. Ее появление по времени совпало со становлением гуманистической психологии, и впоследствии она станет одним из наиболее известных, наряду с личностно-центрированным подходом Карла Роджерса, направлением гуманистической психотерапии. Гуманистическое движение в психологии было не только реакцией на механистический характер теорий преобладавших в психологической науке, но и на общественные отношения и традиции, которые обесценивали значение индивидуальности человека и его внутреннего мира. Ее пафос заключался в идеях ценности личности, важности ее индивидуального субъективного опыта, ответственности человека за свою жизнь, ценности открытых и искренних человеческих отношений.

Если говорить об историческом фоне, на котором появились эти новые тенденции в психологической мысли и практике, то это было время, когда совсем недавно закончилась Вторая мировая война, Европа только начала освобождаться от авторитарных режимов, а в Америке царил консерватизм и антикоммунистическая «охота на ведьм». В то же время, это было время поколения битников, а на пороге уже находилась эпоха «детей цветов». В обществе присутствовали настроения, выражавшие неудовлетворенность тради-

ционными патриархальными ценностями. Как и гуманистическая психология в целом, мировоззренческая основа гештальт-терапии имеет антиконсервативную и антиавторитарную направленность. Идеалом гештальт-терапии является человек, который опирается на себя, – на свой личный опыт, способность к самостоятельному анализу, свои способности и возможности, – а не на внешние авторитеты, в том числе авторитет психотерапевта.

Широкую известность гештальт-терапия получила не сразу, а в 60-е гг. – в период расцвета движения за развитие человеческого потенциала, выросшего из гуманистического движения в психологии. В это время основоположник гештальт-терапии Фредерик Перлз начал проводить свои семинары в знаменитом Институте Эсален (в этот период он просил участников своих семинаров называть себя сокращенно – Фриц).

Институт был основан в 1962 г. в местечке Биг Сур в Калифорнии на берегу Тихого океана и существует по сей день. Его основатели сделали своей целью способствование гармоничному развитию человека, и в институте проводилось большое количество тренингов, направленных на самопознание и личностный рост. Благодаря работе в Эсалене Фрицу Перлзу удалось популяризировать свой метод и сделать его широко известным.

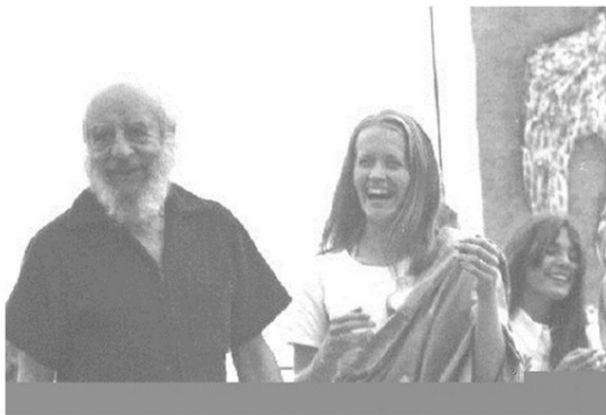




Фритц Перлз в свой первый приезд в Эсален, 1964 г

До 60-х гг. все существовавшие направления психотерапии были ориентированы на лечение неврозов, и гештальт-терапия не являлась исключением. Но в 60-е, благодаря появившемуся интересу людей к самопознанию и личностному росту, ситуация изменилась. Психотерапия стала использоваться не только для лечения симптомов, как это было раньше, но и для того чтобы помогать вполне здоровым людям улучшать свои взаимоотношения и находить более удовлетворяющие их формы жизни. Появился тезис: «Терапия слишком хороша, чтобы ограничиваться лечением». И на сегодняшний день личностный рост остается одной из важных областей применения гештальт-терапии, хотя она успешно используется и в клинической психотера-

пии, и в организационном консультировании и коучинге. Гештальт стал явлением более широким, чем только терапия.



Фритц Перлз и участница фолк-фестиваля в Биг Суре, 1967 г.

Благодаря эсаленскому периоду работы Перлза, о гештальт-терапии узнают многие люди. Постепенно она распространяется сначала в США, а затем в Европе.

На территории бывшего Советского союза гештальт-терапия, как и другие направления современной психотерапии, появилась после начала демократизации и падения железного занавеса в конце 80-х гг. прошлого века. В СССР, а затем на территорию постсоветского пространства стали приезжать известные специалисты, и отечественные психологи и врачи получили возможность узнавать о существующих

на Западе школах психотерапии из первых рук.

Лично я впервые я познакомился с гештальт-терапией будучи еще студентом медицинского института на декаднике психотерапии в Красноярске в 1991 году в группе молодого психиатра и психотерапевта, ассистента кафедры психиатрии Красноярского медицинского института Андрея Дорошенко. Это стало для меня самым ярким впечатлением на этом мероприятии и побудило в дальнейшем пройти систематическое обучение в этом методе. Базовый курс обучения гештальт-терапии я проходил у директора Московского института Гештальта и Психодрамы Нифонта Долгополова. Гештальт-терапия стала не только основным методом моей практики как психотерапевта, но во многом определила мое мировосприятие, способ мыслить и относиться к происходящим в жизни событиям.

Конечно же, гештальт-терапия – это отнюдь не панацея от всех бед, как, впрочем, и другие методы психотерапии. И на многие вопросы ответы дают другие области знания – медицина, обществознание, в некоторых случаях, возможно, религия. Тем не менее, она вполне способна помочь сделать жизнь более осознанной, отношения более удовлетворяющими, выборы, которые мы делаем, более ответственными. Хотя все рецепты достижения непрерывного счастья в жизни оказываются иллюзией, тем не менее, гештальт-терапия может помочь в достижении относительного благополучия и в том, как иметь дело с неизбежными страданиями

жизни.

В книге я расскажу, как гештальт-терапия применяется в кабинете психотерапевта, как она видит проблемы человека и их решение, и чем ее принципы могут быть полезны в обычной повседневной жизни. Я постараюсь передать основные идеи и дух гештальт-терапии, по возможности, избегая использования специальных терминов, которые больше подходят для обсуждений специалистов. Те, кто захочет подробнее узнать о теоретических концепциях Гештальта, могут обратиться к моей книге «Коротко о гештальт-терапии».

Для наглядности в тексте используются примеры из консультативной и психотерапевтической практики. Все узнаваемые детали в них изменены, а имена являются вымышленными.

# **ГЛАВА 1. ГЕШТАЛЬТ КАК ЖИЗНЕННАЯ ФИЛОСОФИЯ**

Хотя гештальт-терапия создавалась для сугубо практических целей, она, как и другие фундаментальные направления психотерапии – психоаналитическое, поведенческое, экзистенциальное, гуманистическое, трансперсональное – подразумевает под собой определенное мировоззрение: представления о том, что такое человек, какие у него есть возможности, какие у него отношения с людьми, и как, в целом, ему стоит относиться к себе и своей жизни. Главная цель этой книги в том, чтобы рассмотреть, как принципы Гештальта могут быть для нас полезны в повседневных жизненных ситуациях.

# Природа человека

На теорию гештальт-терапии повлияла «философия целостности» (холизм), которая стала популярна в науке в первой половине 20 века. Гештальт-подход смотрит на человека как на целостное существо – целостный психофизический организм, функционирующий одновременно на биологическом, психологическом, социальном и духовном уровне бытия. Эти уровни присутствуют одновременно и взаимно влияют друг на друга. С одной стороны, мы можем мыслить благодаря тому, что у нас есть тело и такой его орган как высокоорганизованный мозг. С другой, наши мысли влияют на физиологические реакции в мозге и во всем теле. Физиологические, эмоциональные и мыслительные процессы взаимосвязаны. И это можно очень легко почувствовать на опыте. Физическое недомогание или голод окрашивают все наше настроение и мысли. Однако если человек испытает сильное воодушевление, то это может хотя бы временно отодвинуть физический дискомфорт на задний план. Например, спортсмен увлеченный борьбой за победу, получив травму, почти не чувствует боль.

Хотя Гештальт считает человека целостным, он уделяет большое внимание биологической, телесной составляющей нашего бытия. Дело в том, что современный человек с его развитой рациональностью зачастую оказывается оторван-

ным от непосредственного телесного опыта, подменяя его различными концепциями и сложными умопостроениями. Если использовать термин психоанализа, то он оказывается расщепленным на отдельно существующие ум и тело. При этом образованному жителю мегаполиса намного привычнее отождествлять себя с умом. Поэтому гештальт-терапия предлагает вернуть внимание к телу, внимательно относиться к физиологическим реакциям организма и телесным ощущениям – они могут нам многое рассказать о том, как мы переживаем ситуацию, в которой находимся, какие наши реальные, а не придуманные нужды.

Другой аспект холизма заключается в том, что живой организм, в том числе человек, рассматривается в его неразрывной связи с окружающим миром. Вместе с миром они образуют единое целое. Возьмем простой пример: мы являемся школьником, студентом, преподавателем, сыном или дочерью и т.п., потому что изначально уже включены в отношения с людьми и социальными институтами, которые находятся во внешнем мире. Во времена, когда появилась гештальт-терапия, господствующим направлением в психотерапии был психоанализ. Ортодоксальные психоаналитики видели своей задачей анализ бессознательного пациента. С этой точки зрения, пациент представал перед ними как изолированный от внешних связей и влияний индивид. Гештальт-терапия сместила свой фокус внимания с того, что происходит внутри психики индивида, или в ее части – бес-

сознательном, – на то, что происходит между индивидом и окружающим его миром в процессе их взаимодействия.



# Что такое «гештальт»?

Слово «гештальт» происходит от немецкого Gestalten и означает «образ, фигура, форма, конфигурация». В гештальт-терапии оно может использоваться в нескольких значениях, но чаще всего под ним подразумевается потребность организма. Незавершенный гештальт – это потребность, требующая удовлетворения. У человека одновременно возникает множество потребностей/гештальтов. Некоторые можно удовлетворить почти немедленно, например, изменить неудобную позу тела или выпить стакан воды, некоторые нужно откладывать до подходящего момента, например, пойти на свидание с девушкой/парнем. А завершение некоторых гештальтов растягивается практически на всю жизнь. К примеру, если молодой ученый мечтает создать свою научную школу, или человек, занявшийся боевыми искусствами, хочет достичь очень высокого дана.

Гештальт-терапия не предлагает универсального перечня потребностей. Она исходит из того, что их может быть бесконечное количество, и они изменяются вместе с изменениями условий существования. Когда-то у людей не было потребности летать в космос или иметь планшет и общаться в сети, а сейчас то же сетевое общение стало обычной потребностью среднего городского жителя.

Еще одно значение, в котором используется слово ге-

штальт – это образ наделенный значением. Я воспринимаю не просто некую неопределенную женщину, а женщину привлекательную или непривлекательную для меня. Восприятие кафе для меня будет кардинально меняться в зависимости от того, являюсь ли я его посетителем, официантом, или лектором пришедшим выступить с популярной лекцией.

Гештальт-психологи, исследовавшие законы психологии восприятия, и на чьи открытия опирается гештальт-терапия, показали, что в норме воспринимаемое всегда дифференцируется на фигуру и фон. Для того чтобы проиллюстрировать этот феномен было создано много рисунков с двойными изображениями. На рисунке ниже, перефокусируя взгляд, можно поочередно увидеть либо образ старухи, либо образ молодой девушки.



«Девушка и старуха» Е.Г. Боринг и Р.В. Липер, 1930

Их невозможно увидеть одновременно. Тот образ, который выходит на первый план называется фигурой, остальные элементы рисунка становятся фоном, которые эту фигуру оттеняют, поддерживают. Еще один важный момент касается того, что невозможно принудительно заставить себя увидеть тот или иной образ на рисунке. Лучшие условия для их восприятия создаются, если вы расслаблены и свободно переводите глаза с одной детали на другую, относясь к картинке с заинтересованным любопытством. Восприятие образа, который вы до этого не видели, сопровождается чувством некоторого удивления. Поэтому этот феномен гештальт-психологи называли «ага-эффектом».

Связь между фигурой и фоном обуславливает смысл вос-

принимаемой ситуации. Представим, что молодой человек приходит на вечеринку, потому что на ней должна быть его знакомая девушка, с которой он давно мечтает завязать более близкие отношения. Для него смысл этой вечеринки в том, что он сможет с ней поболтать, потанцевать, а потом, возможно, пригласить на свидание. Когда он приходит в место, где проходит вечеринка, образ девушки представляет для него центральную фигуру. Другие люди и обстановка представляют элементы фона. Он представляет, куда она сядет, как он подойдет к ней, и с чего можно будет начать разговор. Он думает, что, может быть, он спросит, как ей нравится музыка или предложит какой-нибудь напиток. То есть все наличествующие элементы обстановки организованы вокруг ее образа.

Но вдруг он узнает, что по какой-то причине эта девушка не сможет прийти. Вся обстановка в его восприятии рассыпается на множество не связанных друг с другом, потерявших свое значение фрагментов и превращается в хаотичный лишенный смысла фон.

# **Возникновение и разрушение гештальта**

Гештальты возникают в сознании человека не случайно, а в определенной последовательности. На первый план выходит потребность, которая наиболее неотложно требует своего удовлетворения и соответствующие ей объекты. Когда она будет удовлетворена, в сознании появится следующая фигура. Так осуществляется саморегуляция организма.

Завершение гештальта, т.е. удовлетворение насущной потребности, включает ряд переходящих друг в друга стадий. Можно выделить четыре основных – осознание самой потребности, выбор подходящего для ее удовлетворения объекта, непосредственное действие, ведущее к удовлетворению, отсоединение от объекта и переработка полученного опыта. Идентификация потребности возникает на основе ощущений, которые появляются в теле. Однако чтобы проявилась реальная, а не надуманная потребность, нужно наблюдать за ними без напряжения, подобно тому, как вы смотрели на картинку, чтобы увидеть второе изображение. Иначе есть риск, что вы подмените реально возникающую нужду организма каким-нибудь желанием из хранящегося в вашей памяти списка знакомых желаний. Например, потребность в телесном расслаблении часто подменяется желанием закурить, потребность в эмоциональном принятии со сторо-

ны другого человека – потребностью съесть что-нибудь сладкое и т. п. Таким же образом лучше относиться и к восприятию внешней среды при поиске подходящего объекта.

Наиболее простой пример для рассмотрения цикла формирования/появления и завершения/разрушения гештальта – это пример потребности в пище. Давайте представим, что человек поздно вечером приходит домой. Пусть это будет холостяк, живущий один. Соответственно, ужин для него никто не приготовил. Он начинает чувствовать характерное подсасывание под ложечкой и понимает, что голоден. Осознав это, он идет к холодильнику, открывает его и осматривает содержимое. Если продуктов в холодильнике немного, а в магазин идти уже поздно, то это дает простор для творческого восприятия. Он думает, как может скомбинировать имеющиеся продукты, чтобы утолить голод, и в то же время, чтобы это было удобоваримо с точки зрения вкусовых качеств. Он готовит свой ужин и начинает откусывать кусок за куском. По телу разливается приятное тепло, и он думает, что, видимо, насытился. Таким образом, он прошел все четыре стадии возникновения и завершения гештальта. Затем начинает появляться фигура следующей по значимости потребности – он чувствует вялость, его глаза непроизвольно закрываются и он понимает, что хочет спать.

Циклы возникающих и завершающихся гештальтов постоянно сменяют друг друга. Некоторые возникшие потребности удовлетворяются немедленно, некоторые приходится

откладывать на потом. Когда потребность удовлетворена, ее фигура растворяется в фоне, давая место для появления фигуры новой потребности.

Для примера возьмем самое обычное утро работающего человека. Пусть это будет тот же самый мужчина. Он просыпается и открывает глаза после звонка будильника. Его еще тянет в сон, но усилием воли он останавливает эту потребность и встает с кровати. Его внимание привлекает ощущение тяжести в мочевом пузыре, и он идет в туалет, чтобы опорожнить его. В туалете он ощущает свои веки, еще слипшиеся после сна, открывает кран и умывается. Если он курильщик, то замечает специфические ощущения в горле, идет за сигаретой и закуривает. Его внимание притягивает подсасывание под ложечкой и слюноотделение, и он думает, что надо перекусить. Он открывает холодильник и смотрит, что из имеющихся в холодильнике продуктов могло бы утолить его голод. В конце завтрака к нему приходит мысль, что надо не опоздать на работу. Она отзывается тревожным напряжением в теле. Он поспешно одевается, выходит из дома, садится в машину или общественный транспорт. Придя на работу, он чувствует себя недостаточно бодрым и думает, что станет лучше, если выпьет кофе. Он выходит в коридор, наливает кофе из кофейного автомата и пьет его. Мимо проходит сотрудница из соседнего отдела, которая ему симпатична, он чувствует оживление и привлекает ее внимание, чтобы перекинуться с ней несколькими фразами. Таким об-

разом, в этом примере мы наблюдаем череду потребностей, которые появляются, а затем исчезают.



# Значение осознания

Гештальт-подход рассматривает осознание как процесс чрезвычайно важный для саморегуляции, самосохранения и роста живого организма. Это отнюдь не некая надуманная прихоть человека. Здесь важно подчеркнуть, что осознание, в том смысле, в котором о нем говорит Гештальт, это не интеллектуальное знание о себе, умение давать объяснения и делать интерпретации. Английское слово «awareness», которое переводится на русский язык как «осознание», буквально означает осведомленность. Это прямое чувствование того, что происходит внутри организма и в окружающем его пространстве. В этом смысле осознанием обладают все живые организмы, возможно, даже одноклеточные, или, во всяком случае, те, которые обладают нервной системой. Хотя осознаться могут и образы, и фантазии и мысли. Чтобы понять эту идею на основе собственного опыта, проделайте упражнение:

*Сядьте поудобнее на стуле. Прикройте глаза. Немного расслабьтесь. Направьте свое внимание внутрь своего тела. Начните «сканировать» его своим вниманием начиная с пальцев ног. Что вы чувствуете в своих пальцах? Переместите внимание выше. Почувствуйте свои стопы. Затем голени и колени. Бедра. Сфокусируйте внимание на том, какие ощущения присутствуют под поверхностью кожи,*

*внутри вашего тела. Переместите внимание в область промежности. В ягодицы. В низ живота. В область солнечного сплетения. Что вы чувствуете внутри вашего тела? Продолжайте сканировать ваше тело выше. Дойдя до лица, попробуйте почувствовать его изнутри. Чувствуете ли вы мышцы своей головы? Не обнаружили ли вы областей в своем теле, которые вы не чувствуете?*

*Далее, не открывая глаз, сконцентрируйте свой слух на звуках. Возможно, вы слышите гул компьютера в вашей комнате. Или голоса, доносящиеся с улицы. Обратите внимание на то, как вы слушаете. Вслушиваетесь ли вы в нюансы звуков или сразу приписываете им мысленное наименование: «Это проехал трамвай», «Это летит самолет».*

*Следующее упражнение направлено на обострение зрительного сознания. Возьмите репродукцию какой-либо картины. Или можно использовать пейзаж, который находится у вас перед глазами, или вид из окна. Выберите ограниченную его часть и постарайтесь разглядеть его во всех деталях. Какие образы вы видите? Рассмотрите их контуры. Замечаете ли вы границы перехода цветов? Сколько оттенков цветов вы можете различить?*

*Если вам легко удались все эти упражнения, вас можно поздравить! У многих людей они вызывают затруднение, особенно первое.*

*Как я уже сказал, с гештальтистской точки зрения, осо-*

знание — это не готовые знания и концепции. Оно всегда актуально, существует здесь-и-теперь, высвечивая мимолетную реальность.

Осознание тесно связано со знаменитым принципом Гештальта «здесь-и-теперь». В повседневной жизни мы часто, идя за своими мыслями, уходим в свои воспоминания или воображаемые ситуации будущего. И в эти моменты, представляемые ситуации кажутся нам реальными, хотя в действительности события прошлого уже прошли и уже не существуют, а будущие события не наступили. А сами наши мысли о них существуют в нынешний, текущий момент времени. Можете проделать еще одно короткое упражнение, чтобы на опыте прочувствовать этот факт:

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.