

ЩО ТАКЕ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЯ І ДЛЯ ЧОГО ВОНА МЕНІ ПОТРІБНА?

Причиною того, що ви сприймаєте смерть як жах, є те, що ви не живете зараз.

Стен Келеман



Ця книга — результат нашої співпраці. Працюючи над нею, ми деякий час ніби зливалися в одне ціле, а часом сперечалися і конфліктували до знесилення. Всупереч спільному авторству кожен з нас трьох — це неповторна й унікальна особистість, і наші спроби ігнорувати цей факт призвели в результаті до виникнення комічного і дещо позбавленого життя першого варіанта книги. Для того щоб вдихнути життя у наше творіння, нам потрібно було повніше проявити себе як особистостям. Тому ми і додали наші персональні коментарі, які ми взяли в лапки. Більша частина книги написана від першої особи множини, тому слово «ми» відповідно включає нас трьох, плюс Вас, читача, а часом і все людство.

Спочатку ми запитали себе: «Що привабило б Вас, читача, у цій книзі? Чим цікавим з гештальт-терапії ми хочемо поділитися з Вами?» Ось наші відповіді.

ДЖЕЙМС

«З того часу, як я зайнявся гештальт-терапією, я дуже змінився, хоч моя сутність не змінилася. Надзвичайно зросла свобода вибору, хоч найважливіші компоненти моєї поведінки залишилися. Я вже не йду шляхом, визначеним кимось, радше я сам визначаю напрямок. Я — сильна, амбітна людина, але я знаходжу час, щоб насолоджуватися ніжністю моєї коханої. Я працюю дуже наполегливо, і я відпочиваю легко та радісно. Шлях гештальт-терапії допоміг мені яскравіше усвідомити світ навколо і побачити розмаїття наявних у ньому шляхів спілкування з людьми.

Легко жити із заплющеними очима.
Але цей світ нерозуміння і турбот,
Без сумніву, знайде кінець
Без мене і моїх страждань.

Джон Леннон

Чіткіше розуміння себе і світу не полегшило мого життя, але скільки в ньому з'явилося яскравих почуттів! Я став сміливішим у стосунках з людьми і відчув свої можливості. Деколи я маю відчуття, що сиджу верхи на коні,

котрий фуркає, і світ обертається навколо мене з надзвичайною швидкістю, кольори зливаються в одну велику пляму і раптом створюють абсолютно нову, чітку перспективу бачення. Деколи я відчуваю біль там, де раніше був захищений, але тепер я відчуваю любов тих, хто оточує мене, раніше я не дозволяв собі відчути, що хтось цінує мене і піклується про мене. Захищаючи себе від болю, я несвідомо захищав себе і від любові.



Так для чого ризикувати? Якщо йдеться про мене, ризик наповнює моє життя свіжістю і натхненням. Кожного разу, коли я маю сміливість висловити щось характерне для мене і що, можливо, не сприйматимуть інші, я ризикую тим, що мене не зрозуміють. Кожна дія має наслідки, і деякі з них є серйознішими, ніж інші. Перед тим як

опинитись у ризикованій ситуації, мені потрібно зважити, що в результаті мене чекає. Кожен ризик повинен мати мету.

Змінилося і моє сприймання світу: я бачу, що немає нічого постійного, все безперервно змінюється. Коли я здобував освіту, мене навчили сприймати світ під певним ракурсом; закони Ньютона були правилом, доки Ейнштейн не скоректував їх; батьківська домівка виглядала так, ніби вона існувала завжди, а батьки житимуть вічно. Люди вмирають, світ змінюється, але тепер замість того, щоб сумувати або радіти, що зміни відбулися, я можу просто спостерігати і сприймати їх такими, якими вони є. Я можу побачити джерело і початок змін раніше, ніж інші, і тому вони менш негативно впливатимуть на мене. Я вірю у свої власні адаптивні можливості, у свою спроможність міцно стояти на власних ногах, як кіт, що падає з висоти і завжди приземлюється на лапи.

Концепція гештальт-терапії — це не тільки позитивне ставлення до життя, це ще творче використання негативних елементів життя. Я все ще сумніваюсь і не довіряю; я і далі не хочу зустрічатися з деякими людьми і не бажаю виконувати деякі обов'язки. Але тепер я уважно прислухаюся до позитивного контексту тих “негативних” думок, таких як: “Це — нецікаве завдання, потрібен свіжий підхід” чи “Ця людина намагається зробити тобі боляче чи атакувати тебе”, і намагаюся отримати від них важливу для мене інформацію. Я маю справу тепер виключно з конкретною реальністю, і я вірю тому, що дійсно бачу і відчуваю, а не моїм думкам про те, що я бачу і відчуваю. Я все ще перебуваю у полоні поетичних абстракцій, але набагато рідше, ніж раніше».

Загадка Вчителя: «Місяць зникає з морозного неба, і половина ночі пройшла. Чия це тінь на кришталевій поверхні озера?» Відповідь учня: «Вже пізно розгадувати загадки — піду я, мабуть, до туалету і ляжу спати».

Жоел Гофман

ТОНІ

«Мое перше знайомство з гештальт-терапією відбулося в кінці тижня під час тренінгу, до якого я долучився, щоб знайти розв'язання деяких сімейних проблем, з якими я даремно мучився протягом багатьох місяців. У цій групі я пережив *саторі* — пробудження, — і моє життя з того часу різко змінилося.

Я побачив, як я рухаюся у напрямку темного тунелю, з якого немає виходу. Спочатку мене охопили паніка і жах, коли я подумав, що залишуся в ньому назавжди. Але поступово я усвідомив, що в кінці тунелю є світло і, долаючи сильний біль і страх, я став поволі просуватися до нього, поки раптом не відчув, що опинився у прекрасному саду, залитому сонячним сяйвом.

З того часу я ніколи не мав таких інтенсивних почуттів. Я почав поволі і ґрунтовно вивчати гештальт-терапію, і це дозволило мені засвоїти отримані знання.

За освітою я фізик прикладного характеру. Гештальт-терапія зачарувала мене своєю експериментальною природою. Мені не потрібно було зазубрювати і ковтати догми, які повинні були б пояснити мені мою власну поведінку.

Замість того мені запропонували самому обрати манеру поведінки, яка відповідає моїй внутрішній сутності. Часто я маю цікаві спостереження щодо своєї поведінки, а деколи мій досвід дуже обмежений. Тепер я розумію, що можу застосувати навіть такі вправи гештальт-терапії, які дають негативні результати — такі результати дають мені змогу визначити, над чим працювати далі. Це нагадує мені роботу у фізичній лабораторії. Я зрозумів, що мені не потрібно дуже детально і раціонально пояснювати власну поведінку. Безперечно, загальна теорія гештальт-терапії доступна. Однак, як і у фізиці, теорія завжди базується на практиці і має справу з різноманітними експериментами; вона може вказати шлях майбутнім дослідженням, але апробацію повинна пройти у житті. Фактично теорія гештальт-терапії є дуже універсальна і, таким чином, дуже рідко можна помітити протиріччя між нею і моїм власним досвідом. Радше, я маю можливість завдяки вправам заповнити прогалини моєї власної теорії про себе.

Зміни мого життя з того часу, як я познайомився з гештальтом, абсолютно очевидні. Ще з тих часів, коли я жив в Іллінойсі, я не голюся і вже п'ять років не підстригаюсь. Останнє, як я думаю, було протестом проти суворості і конформізму у моєму житті, з якими я більше не хочу миритися. А перший протест виник через усвідомлення, що я ненавиджу шкребти обличчя щоранку — особливо, коли бачу, який мізерний врожай волосся я збираю! Внутрішні зміни йшли слідом за зовнішніми. (Хочу я цього чи ні, але мій вигляд бородатого молодика з довгим волоссям і в джинсах викликає зовсім іншу реакцію у митного чиновника, ніж вигляд акуратно підстриженого фізика у костюмі

і краватці.) У дійсності я — Тоні, той самий, я все ще впізнаю і приймаю себе (хоч інші, можливо, і ні). Але тепер я роблю це охоче і з симпатією до себе замість того, щоб бути незадоволеним і критичним до себе. Я перестав приховувати больові точки і недоліки. Раніше я боявся, що, показуючи їх, я стану більш вразливим і слабким. Цей страх не мав під собою ґрунту. Я навчився довіряти собі. Тепер я вірю, що можу зробити майже все, що захочу.

Все більше я переконуюся, що сам є господарем своєї долі. Все частіше я переживаю моменти щастя і, що важливо, усвідомлюю це. І зараз у мене, однак, бувають періоди депресії і відчаю. Але тепер я навчився розуміти, як вони приходять, і навіть цей стан душі я використовую, щоб через розуміння самого себе краще розв'язати проблеми, які з'явилися, і взяти на себе відповідальність за своє життя. Я вчуся з терпінням ставитися до проблем і бачити в них плодючий ґрунт для мого духовного зростання замість того, щоб їх уникати чи ігнорувати. Я краще зрозумів, у які напрями вкладати силу і енергію, а від чого відмовлятися. Я менше боюся контактів з іншими людьми і більше хочу відкритися їм. Моя поведінка не викликає у них негативних емоцій, як могло би бути раніше, з новими почуттями я відчуваю, що живий. Я не будую тепер замків на піску, а живу у реальному світі. Як сказав один з моїх найкращих друзів, Річард: “Я відчуваю, що я заповнюю собою весь всесвіт”.

Обраний мною шлях — нелегкий. Але якщо я став на нього, назад нема вороття. Я не зміг би більше прикриватися безпорадністю — “Я не можу слухати Вас”, “Я не хотів образити Вас”, “Це — не моя провина”. Я більше