

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга была создана на основе аудиозаписей, сделанных на двухдневных семинарах, которые Фритц Перлз проводил в Институте Эзален (Биг Сур, Калифорния) с 1966 по 1968 годы.

Исправления были сведены к минимуму: речь участников семинара была слегка отредактирована лишь в тех случаях, когда она становилась совершенно бессвязной. Были также добавлены некоторые комментарии и объяснения Перлза. Участники «Интенсивного гештальт-семинара» разрешили использовать свои настоящие имена, *все остальные* имена были изменены.

Первые четыре главы представляют собой лекции, в которых Перлз излагает основные принципы гештальт-терапии. Вторая часть – это семинар по работе со сновидениями. Метод проведения семинара следующий: человек, который хочет работать с Перлзом, выходит из зала на сцену и садится на «горячий стул». Играя роль какого-либо элемента своего сна, он пересаживается на «пустой стул».

Третья часть – это интенсивный гештальт-семинар по работе со сновидениями. Он отличается от предыдущего семинара тем, что в нем могут активно участвовать (то есть выходить на сцену) лишь определенные люди, работавшие с Перлзом до этого. Остальные лишь наблюдают.

И еще несколько замечаний.

Тире в конце предложения обозначает резкий обрыв фразы.

Когда человек ведет диалог с собой и пересаживается с «горячего кресла» на «пустое кресло», в тексте это обозначается красной строкой.



# **БЕСЕДЫ**



## Беседа I

Я хотел бы начать с самых простых идей, которые, как обычно, трудно понять именно потому? что они так просты. Я хотел бы начать с вопроса о контроле. Существует два вида контроля: внешний контроль – это когда меня контролируют другие люди, их приказы, мое окружение и так далее – и внутренний контроль, который возникает внутри каждого организма, наша собственная природа.

Что такое организм? Мы называем организмом любое живое существо у которого есть органы, организация; существо, внутри которого существует саморегуляция. Организм зависит от своей среды. Каждому организму необходима среда для обмена веществ и тому подобное. Физическая среда необходима нам для взаимодействия с едой, воздухом и так далее; в социальной среде происходит взаимобмен дружбы, любви, гнева. Но внутри организма существует невероятно тонкая система – мы *являемся* множеством клеток, каждая из которых посылает сообщения организму в целом, а организм в ответ заботится о потребностях клеток и делает все, что необходимо для самых разных частей организма.

Прежде всего, организм всегда работает как единое целое. Нельзя сказать, что мы *обладаем* печенью или сердцем. Мы *являемся* печенью, сердцем и всем остальным, но и это не совсем верно. Мы являемся не просто суммой разных частей, но и *координацией* – очень тонкой координацией всех этих кусочков, из которых и состоит организм. Философы прошлого полагали, что мир – это сумма частей. Вы сами знаете, что это не правда. Первоначально мы состояли из одной клетки. Эта клетка разделилась и продолжала делиться до тех пор, пока не сформировались органы с особыми функциями, такие разные и все же зависящие друг от друга.

И вот тут-то нам придется дать определение здоровью. Здоровье – это оптимальный баланс всего, чем мы *являемся*. Заметьте, что я несколько раз подчеркнул слово *являться*, потому что как только мы говорим, что мы *обладаем* организмом или, что мы *обладаем* телом, мы тут ж создаем раскол – появляется я, которое обладает телом или организмом. Мы *являемся* телом, мы *являемся* кем-то (somebody), мы так и говорим: «I am somebody», «I am nobody». Так что это скорее вопрос *существования*, а не *обладания*. Вот почему мы называем свой подход экзистенциальным: мы существуем *как* организмы – такие же организмы, как растения, животные и прочие, и мы связаны внешним миром точно так же, как любой другой природный организм. Курт Голдштейн первым выдвинул концепцию *организма, как единого целого*, и порвал с медицинской традицией, которая утверждала, что мы *обладаем* печенью что мы *обладаем* тем или этим, и что все эти органы можно изучать по отдельности. Он очень близко подошел к реальности, но реальность – это экологический аспект. Нельзя отделять организм от его среды. Растение, вырванное из своей среды, не может выжить и человек тоже *не* выживет, если будет изъят из своей среды, лишен кислорода, пищи и всего остального. Поэтому мы всегда должны рассматривать тот сегмент мира, в котором мы живем, как часть себя. Куда бы мы не отправились, мы всегда берем с собой кусочек мира.

А если все это так, тогда мы, постепенно начиная понимать, что люди и организмы *могут* общаться друг другом, и это пространство можно назвать *МИИИИ* – общий мир, в котором живете и вы и другие. Вы говорите на определенном языке, у вас есть определенные привычки, два мира где-то пересекаются. Там где они пересекаются возможно общение. Заметьте, что когда люди встречаются, сначала они разыгрывают гамбит – один говорит: «Ну как дела?» «Хорошая сегодня погода», а другой что-нибудь отвечает. Таким образом они отправляются на поиски общих интересов, общего мира, где им обоим будет интересно, где они смогут общаться и, внезапно, смогут превратиться из *Я* и *Ты* в *Мы*. Возникает новое явление, Мы, которое отличает-

ся от Я и Ты. Мы не существует, а состоит Я и Ты, из вечно-меняющейся пограничной зоны, где встретились эти двое. А когда мы встречаемся там, то в процессе общения, я меняюсь и ты меняешься, все меняются, кроме – об этом мы еще много будем говорить – кроме людей, у которых есть *характер*. Если у вас есть *характер*, значит вы выработали ригидную систему. Ваше поведение становится предсказуемым, вы теряете способность свободно контактировать с миром и со своими ресурсами. Вы реагируете на события согласно одной жесткой схеме, которую предписывает характер. То, что я скажу может показаться парадоксальным: у самой богатой, самой продуктивной, творческой личности характера *нет*. Наше общество *требует*, чтобы у человека был характер и не просто характер, а хороший характер, чтобы он был предсказуемым, управляемым и так далее.

Давайте подробнее поговорим о том, как связан организм со своим окружением; тут мы должны ввести понятие *эго-границы*. Граница очерчивает предмет. Когда у предмета появляются границы, его можно выделить из окружающей среды. Сам по себе предмет занимает некоторое пространство. Возможно, небольшое. Возможно, он хочет быть больше или хочет быть меньше – возможно, он не доволен своим размером. Тут мы сталкиваемся с еще одной новой концепцией: желание измениться основывается на неудовлетворенности. Каждый раз, когда вы хотите измениться или изменить свое окружение, основой всегда является неудовлетворенность.

В общем можно сказать, что границу между организмом и средой мы воспринимаем как то, что под кожей и то, что снаружи кожи, но это очень, очень размытое определение. Например, когда мы вдыхаем, вдыхаемый воздух – это все еще часть внешнего мира или это уже часть нас? Если мы съели пищу, мы ее перевариваем, но нас может и вырвать, так где же начинается я и где же кончается чужеродный внешний мир? Так что эго-граница не *фиксировано*. Если она зафиксировалась, тогда она превращается в характер, в панцирь, как у черепахи. У черепахи твердая, фиксиро-

ванная граница. Наша кожа не настолько фиксированная, не говоря уже о дыхании и прикосновениях. Эго-граница – это очень, очень важная вещь. Это совершенно особое явление. В общем, мы можем назвать это-границу отделением «я» от «других», и в гештальт-терапии принято писать «я» с маленькой буквы. Я знаю, многие психологи пишут «я» с большой буквы, как будто «я» – это что-то замечательное, что-то невероятно ценное. Они отправляются на поиски «я», как на поиски сокровищ. «Я» – это всего лишь нечто, отделенное от *других*. «Я сам это сделаю», означает, что больше никто этого делать не будет, это будет делать только этот организм.

Для это-границы характерны два явления: *отождествление* и *отчуждение*. Я отождествляю себя со своими движениями: я говорю, что я двигаю рукой. Когда я вижу, что вы там сидите в определенной позе, я не говорю: «Я там сижу», я говорю: «Вы там сидите». Я отличаю то, что происходит здесь, от того, что происходит там, и у этого отождествления есть несколько аспектов. Я нам куда дороже, чем другие. Если я отождествляюсь, скажем, со своей профессией, тогда это отождествление может стать настолько сильным, что если я лишусь своей профессии, то почувствую, что не могу больше существовать и лучше мне покончить с собой. Помните, сколько народу совершило самоубийство в 1929 году, из-за того, что они настолько отождествились со своими деньгами, что жизнь стала бессмысленной, когда они их потеряли.

Мы легко отождествляемся со своей семьей. Если унизили кого-то из нашей семьи, у нас такое чувство, будто унизили нас. Вы отождествляетесь со своими друзьями. Солдаты сто сорок шестого пехотного полка считают себя лучше солдат сто сорок седьмого, а солдаты сто сорок седьмого чувствуют себя достойнее солдат сто сорок шестого. Итак, внутри это-границы – связь, любовь, сотрудничество; за пределами это-границы – подозрение, неизвестность, враждебность.

Эта граница может легко изменяться, как в современных войнах – граница доходит до тех мест, которые, ска-



жем, контролирует наша авиация. Эту территорию занимает безопасность, известность, целостность. А за границей чужие, враги и, как только встает вопрос о границах, тут же возникает конфликт. Если бы мы признавали свое сходство, мы бы и не подозревали о существовании границ. Но, поскольку мы охотно признаем непохожесть, мы тут же сталкиваемся с проблемой враждебности, отвержения – отталкивания. «Не подходи к моим границам», «Не подходи к моему дому», «Не подходи к моей семье», «Не подходи к моим мыслям». Итак, вы уже видите полярность принятия и отвержения – аппетита и отвращения. Всегда присутствует полярность: внутри границ нам все знакомо, все правильно; за границей все чужое и неправильное. Внутри хорошо, снаружи плохо. Наш Бог – правильный Бог. Другой Бог – чужой Бог. Мои политические убеждения святы, они мои; другие политические убеждения – плохие. Если государство воюет, его солдаты – ангелы, а все враги – дьяволы. Наши солдаты заботятся о бедных семьях; враги их грабят. Любое понятие о добре и зле, о правильном и неправильном всегда связано с границей, с тем, по какую сторону от забора я нахожусь.

А теперь я хочу дать вам несколько минут, чтобы вы это переварили, прокомментировали и посмотрели, куда мы забрались. Вы должны немножко впустить меня в свой мир или выйти из своего мира во внешнюю среду, например, на эту сцену.

Вопрос: Когда человек влюблен, его собственные эго-границы расширяются и включают в себя другого, который до этого был чем-то внешним?

Фритц: Да. Эго-граница превращается в *нашу* границу: мы с тобой отделились от всего мира и, в момент любовного экстаза, мир исчезает.

В: Если двое влюблены, принимают ли они – могут ли они принять друг друга настолько полно, что их границы расширятся и полностью включают в себя всех остальных, или они могут включить в себя только тех, с кем контактируют?

Ф: Ну, это очень интересный и уместный вопрос. И непонимание этого приводит к трагедиям и катастрофам. Обычно мы любим не *человека*. Это бывает очень, очень редко. Мы любим определенное *качество* этого человека, которое либо совпадает с нашим поведением, либо дополняет его, обычно это что-то, что дополняет нас. Мы думаем, что любим всего человека, а на самом деле другие аспекты этого же человека вызывают у нас отвращение. Поэтому, когда мы с этим сталкиваемся, когда этот человек ведет себя так, что вызывает у нас отвращение, мы, опять-таки, не говорим: «*Вот это* твое поведение отвратительно, хотя, когда ты ведешь себя по-другому, мне это очень нравится». Мы говорим: «*Ты* отвратителен – убирайся из моей жизни».

В: Но, Фритц, разве тоже самое не относится и к личности? Включаем ли мы себя в границы целиком? Разве нет такого, что мы отказываемся включить в свои эго-границы?

Ф: Ну, об этом мы поговорим, когда дойдем до *внутреннего раскола*, до фрагментации личности. Как только вы говорите: «Я это в себе принимаю», вы тут же делите личность на я и на *себя*. Сейчас я говорю о более или менее полном контакте организма, а не о патологии. Вообще-то, среди нас очень мало целостных людей.

В: А как насчет обратной ситуации, например, ненависти или сильного гнева? Не сужаются ли от этого эго-границы до такой степени, что ненависть одного человека к другому заполняет всю его жизнь?

Ф: Нет. Функция ненависти – выкинуть кого-нибудь за границу. В экзистенциальной психиатрии мы используем термин *отчуждение*, отвержение. Мы отвергаем человека, а если его существование представляет для нас угрозу, мы хотим его уничтожить. Но это определенно изгнание за границу, за пределы нашей территории.

В: Ну, это я понимаю. Я просто пытаюсь понять, какая интенсивная ситуация – интенсивное вовлечение в какую ситуацию – что делает в эго-границах. Уменьшает ли она их или делает более ригидными?

Ф: Ну, безусловно делает более ригидными. Я хотел бы отложить такие вопросы до разговора о проекциях. Па-

тология зафиксировала факт, что мы любим и ненавидим только самих себя. Где бы ни находился любимый или ненавидимый предмет, за границей или внутри нее, это связано с разрывами границы.

В: Фритц, ты упомянул полярность притяжения и отвращения, но ведь можно чувствовать и то и другое по отношению к одному и тому же человеку, а это, как я понимаю, создает конфликт.

Ф: Именно об этом я и говорю. Вас привлекает не человек; не человек вызывает у вас отвращение. Если вы присмотритесь, то увидите, что вас привлекает определенное поведение или часть этого человека, и если вы случайно обнаружите, что одновременно и любите и ненавидите нечто в одном и том же человеке, вы тут же попадете в затруднительное положение. Гораздо проще испытывать отвращение по отношению к одному человеку и любить другого. Сейчас вы любите этого человека, потом – ненавидите, но если любовь и ненависть возникают одновременно, вы не знаете, что делать. Это во многом связано с тем, что гештальт устроен таким образом, что только одна фигура, один предмет может выйти на передний план – поэтому, в основном, мы думаем о чем-то одном, потому что если разрядки требуют противоположные желания или разные фигуры, то нас охватывает смятение, мы расщепляемся и фрагментируемся.

Я уже вижу, какого рода возникают вопросы. Вы приближаетесь к пониманию того, что происходит в патологии. Если мы не можем принять какие-то свои мысли и

чувства, мы стремимся от них отречься. Я хочу тебя убить? Поэтому мы отвергаем мысль об убийстве и говорим: «Это не я – это так, *сорвалось*», мы заслоняем убийство или подавляем и перестаем его видеть. Есть много подобных способов, избавляющих от боли, но при этом мы отвергаем много, много ценных частей себя. Мы так мало знаем о своем потенциале из-за того, что мы не хотим – или общество не хочет, называйте, как хотите – принять себя, как организм, которым мы являемся от рождения, от природы и так далее. Вы не позволяете себе – или вам не позволяют –

быть полностью собой. Поэтому ваши эго-границы сужаются все больше и больше. Ваша сила, энергия становится все меньше и меньше. Способность приспособливаться к миру становится все слабее и слабее – и становится все более ригидной, вы все больше приспособливаетесь лишь с помощью своего характера, у вас вырабатывается жесткий предсказуемый паттерн.

В: Нет ли таких колебаний эго-границы, которые зависят от циклического ритма? Так же как цветок открывается и закрывается – открывается – закрывается -Ф: Да. Их *очень* много.

В: Слово «сдавленный» значит уменьшившийся? Ф: Нет. Оно подразумевает сжатие. В: А вот при наркотическом опыте, когда все наоборот, когда эго-граница (Ф: Когда эго-граница теряется.) В терминах вашей теории, это называется взрывом?

Ф: Расширением, а не взрывом. Взрыв это нечто совсем другое. Эго-граница – совершенно естественное явление. Я проиллюстрирую эго-границу несколькими примерами, которые в какой-то степени близки каждому из нас. Эта граница, граница отождествления/отчуждения, которую я предпочитаю называть эго-границей, присутствует в любой жизненной ситуации. Давайте представим, что вы – борец за равноправие и хотите, чтобы к неграм относились также, как и к белым. Для этого вы отождествляетесь с неграми. И где же граница? Граница между вами и неграми исчезает. Но тут же создается новая граница - теперь враги не негры, а те, кто не борется за равноправие; *они* – ублюдки, плохие парни.

Таким образом вы создаете новую границу и я считаю, что невозможно жить без границ – всегда остается мысль о том, что «я с правильной стороны забора, а ты с неправильной» или *мы*, если вы объединились в группу. Легко заметить, что любое общество или любая община быстро формируют свои собственные границы – Миллеры всегда лучше, чем Майеры, а Майеры лучше, чем Миллеры. И чем ближе границы подходят друг к другу, тем больше вероятность войн и вражды. Вы знаете, что войны всегда начинаются на

границе – с пограничных конфликтов. Индия скорее будет воевать с Китаем, чем с Финляндией. Ведь между Индией и Финляндией нет границ, кроме вот этих новых границ – назовем их идеологическими. Мы все коммунисты, мы правы. Мы все свободные предприниматели, мы правы. Так что вы плохие парни – нет, *вы* плохие парни. Так что мы редко смотрим на то, что у нас общего, что нас объединяет, мы смотрим на то, чем мы отличаемся, тогда у нас появляется возможность ненавидеть и убивать друг друга.

В: Как вы считаете, может ли человек интегрироваться настолько, что станет объективным и не во что не будет вовлекаться?

Ф: Лично я считаю, что объективность не существует. Объективность науки – это тоже лишь взаимное соглашение. Несколько человек наблюдают одно и то же явление и говорят об объективных критериях. Однако именно со стороны науки пришло первое доказательство субъективности. Это сделал Эйнштейн. Эйнштейн понял, что все явления во вселенной никак не могут быть объективными, поскольку в расчеты внешнего явления необходимо включать наблюдателя и скорость работы его нервной системы. Если вы видите перспективу, горизонт перед вами расширяется, вы становитесь более честными, объективными, сбалансированными. Но и в этом случае, вы сами – субъект, который это видит. Мы не очень представляем себе, на что похожа вселенная. У нас есть лишь определенный набор органов – глаза, уши, осязание и продолжение этих органов – телескопы и компьютеры. Но что мы знаем о других организмах, какие у них органы, какой у них мир? Мы считаем само собой разумеющимся, что человек лучше всех и что наш мир – то, как *мы* видим вселенную – единственно правильный.

В: Фритц, я хотел бы снова вернуться к эго-границе, ведь когда ты воспринимаешь себя, когда ты переживаешь расширенное состояние, тогда чувство разделенности уменьшается, тает. В этот момент кажется, что ты полностью погружен в происходящий процесс. В этот момент кажется, что нет вообще никаких эго-границ, кроме отражения про-

исходящего процесса. Я не понимаю, как можно увязать это с твоей концепцией эго-границы.

Ф: Да. Примерно об этом я и хотел поговорить. Существует интеграция – я знаю, что это не вполне корректная формулировка – субъективного и объективного. Мы называем это *осознаванием*. Осознание – это всегда субъективный опыт. Я никак не могу осознавать то, что осознаете вы. По-моему, дзенская идея абсолютного осознания не имеет смысла. Абсолютное осознание никак не может существовать, поскольку, насколько *мне* известно, у осознания всегда есть содержание. Вы всегда осознаете *что-то*. Если я говорю, что ничего не чувствую, то, по крайней мере, я осознаю это *ничего*, а если рассмотреть ничего внимательнее, то вы увидите, что, в сущности, у него позитивный характер, – это онемение, или холод, или провал, и когда мы говорим о психоделическом опыте, то и там есть осознание, и там вы тоже осознаете *что-то*.

Так что давайте сделаем еще шаг вперед и посмотрим, как личность связана с миром. Зачем нам нужен мир? Что вынуждает нас понять, что мир существует? Почему я не могу функционировать, не могу жить, как самодостаточный организм, полностью поддерживающий себя сам? Вот такая вещь, как эта пепельница почти ни отчего не зависит. Пепельнице нужно совсем немного для существования. Если вы поместите эту пепельницу в температуру 4 000 градусов, то она не сохранит свой нынешний вид. Ей нужен определенный уровень гравитации. Если ее поместить под давление, скажем, 40 000 фунтов, она разлетится на куски. Но в обычных условиях, мы можем сказать, что это самодостаточная вещь. Она существует для того, чтобы мы бросали в нее окурки, мыли ее, продавали, выбрасывали, швыряли в тех, кто нас раздражает и так далее. Но сама по себе она не является живым организмом.

Живой организм – это организм, который состоит из тысяч и тысяч процессов и которому необходим взаимообмен с другими системами, находящимися за пределами его границ. В пепельнице тоже происходят процессы: это электронные процессы, атомные процессы, но мы их не видим,

для нас они незаметны. Но живому организму приходится выходить за пределы эго-границы, потому что ему нужно нечто из внешнего мира. Снаружи пища: я хочу эту пищу; я хочу сделать ее своей, *такой, как я*. Поэтому пища должна мне нравиться. Если она мне нравится, если она не такая, как я, то я не притронуся к ней, я оставляю ее по ту сторону границы. Чтобы мы могли пройти границу, что-то должно произойти, и это мы называем *контактом*. Мы соприкасаемся, мы контактируем, мы растягиваем границу до нужной нам вещи. Если мы ригидны и не можем двигаться, тогда вещь остается на своем месте. В процессе жизни мы тратим энергию и нам необходимо восполнять ее, чтобы поддерживать этот механизм. Этот процесс называется метаболизмом. И метаболизм обмена нашего организма со средой, и внутренний метаболизм, продолжается непрерывно, днем и ночью.

Каковы же законы этого метаболизма? Это очень простые законы. Давайте представим, что я иду по пустыне и мне очень жарко. Я теряю, скажем, восемь унций жидкости. -Как я узнаю об этом? Во-первых, благодаря самоосознанию этого явления, то есть благодаря «жажде». Во-вторых, вдруг в недифференцированном внешнем мире возникает гештальт, например, колодец или колонка, то есть что-то, что может возместить потерю восьми унций жидкости. Минус восемь унций в моем организме и плюс восемь унций во внешнем мире уравнивают друг друга. Как только восемь унций попадают в мою систему, снова устанавливается баланс воды. Ситуация закончена, мы отдыхаем, гештальт закрыт. Цель, ради которой мы что-то делали, шли много-много миль, теперь достигнута.

Теперь эта ситуация закрыта и ее место может занять новая незаконченная ситуация, и это значит, что наша жизнь, в сущности, ничто иное, как бесконечная вереница незаконченных ситуаций – неполных гештальтов. Как только мы заканчиваем одну ситуацию, возникает следующая.

Меня часто называют основателем гештальт-терапии. Это чепуха. Если меня называют открывателем гештальт-терапии, о'кей. Гештальт древний, как мир. Мир и каждый

организм в отдельности поддерживает себя, и при формировании гештальта неизменным остается лишь одно условие – завершенность, целостность. Гештальт – это органическая функция. Гештальт – это целостная единица восприятия. Как только вы прерываете гештальт, это уже не гештальт. Возьмем пример из химии. Вы знаете, что у воды определенный состав. Она состоит из  $H_2O$ . Если вы нарушите гештальт воды, разделите ее на два Н и на одно О, она перестанет быть водой. Это кислород и водород, и если вы хотите пить, то можете сколько угодно вдыхать водород и кислород, но это не утолит вашу жажду. Так что гештальт – это воспринимаемое явление. Если вы анализируете, если вы разрезаете его на части, оно становится чем-то другим. Гештальт можно назвать единицей измерения, как например, вольты в электричестве или эрги в механике и тому подобное.

Гештальт-терапия – это один из... думаю, сейчас это один из трех типов экзистенциальной терапии: логотерапия Франкла, дизайн-терапия Бинсвагера и гештальт-терапия. Важно то, что гештальт-терапия – это первая экзистенциальная философия, стоящая на собственных ногах. Я делю философию на два типа. Первая – «о чем-то». Мы говорим и говорим о чем-то и ничего не происходит. В научных объяснениях мы обычно ходим вокруг да около и никогда не касаемся сути дела. Вторая философия – «должнизм». Морализм. Ты должен сделать это, ты должен измениться, ты не Должен этого делать – сотни тысяч приказов, но ни малейшего намека на то, в какой степени человек который «должен» это сделать, действительно способен это выполнить. Кроме того, большинство людей суверенно, что магическая формула, простое произнесение слов «ты должен это сделать» может повлиять на реальность.

Третью философию я называю экзистенциализмом. Экзистенциализм стремится покончить с концепциями и работать с принципом осознания, с феноменологией. Недостаток существующих экзистенциальных философий заключается в том, что им нужна какая-то внешняя поддержка. Экзистенциалисты утверждают, что у них нет концеп-



ций, но если вы присмотритесь повнимательнее к «каждому из них в отдельности, вы увидите, что они заимствуют свои концепции из других источников. Бубер – из иудаизма, Тиллих – из протестантизма, Сартр – из социализма, Хайдеггер – из языка, Бинсвангер – из психоанализа и так далее. Гештальт-терапия – это философия, которая стремится гармонизировать со всем остальным, с медициной, с наукой, со вселенной, со всем, что *существует*.

Гештальт-терапия опирается на собственную структуру, на возникновение потребностей, которые являются первичным биологическим явлением.

Поэтому мы отбрасываем всю теорию инстинктов и просто рассматриваем организм, находящийся в равновесии и стремящийся функционировать соответственно. Любое нарушение равновесия воспринимается, как потребность восстановить равновесие. Но, фактически, в нас сотни неоконченных ситуаций. Почему же мы не находимся в полном смятении и не порываемся двигаться сразу во всех направлениях? И тут я обнаружил еще один закон, направленный на выживание: самая неотложная потребность берет верх и управляет всеми действиями. Как только возникает критическая ситуация, вы понимаете, что все остальные действия нужно отбросить. Если бы здесь внезапно начался пожар, огонь был бы важнее наших разговоров. Если вы как можно быстрее побежите прочь от огня, вы вдруг начнете задыхаться и кислород станет для вас важнее огня. Вы остановитесь, чтобы передохнуть, потому что это для вас будет важнее всего.

Итак, мы подошли к самому важному и интересному явлению во всей патологии: саморегуляция против внешней регуляции. Анархия, которой обычно опасаются контролирующие силы, это не бессмысленная анархия. Наоборот, это означает, что организм сам по себе и должен заботиться о себе сам, не ввязываясь в то, что происходит снаружи. И я считаю, что очень важно понять следующее: *осознанность сама по себе может исцелять*. Ведь при полной осознанности вы осознаете эту органическую саморегуляцию и позволяете организму действовать, вы не вмешиваетесь и

Конец ознакомительного фрагмента.  
Для приобретения книги перейдите на сайт  
магазина «Электронный универс»:  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru).