

## Групповые гештальт-эксперименты

[Статьи / Психологическое просвещение](#)

От автора: Статья из Ежегодника по психотерапии и психоанализу 2014, вышедшему в свет в издательстве Когито-Центр.

### ГРУППОВЫЕ ГЕШТАЛЬТ-ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Господин Ваймс, это мой фамильный топор. Он принадлежит моей семье почти девятьсот лет, понятно? Конечно, пару раз меняли лезвие. Несколько раз – топорище. Меняли конструкцию металлических частей, подновляли узоры... но разве от этого он перестал быть девятисотлетним фамильным топором? Лишь *благодаря* тому, что он изменялся вместе со временем, он все еще остается хорошим топором. Понимаешь? Очень хорошим.

#### Г.Пратчетт. Пятый элевант

Одним из ярких отличий гештальт-подхода от других направлений являются использование в терапевтической работе специально организованных экспериментов, базирующихся на идее перехода от «разговоров о...» к действиям. Действительно, привычный вариант терапии заключается в том, что клиент рассказывает о своей жизни, своих затруднениях, а терапевт пытается помочь ему что-то осознать или переосмыслить. В отличие от чисто разговорного жанра, в гештальт-экспериментах появляется возможность не просто обсудить свой опыт, но и попробовать что-то сделать. Как пишут Ирвин Польштер и Мириам Польштер: «В ситуации эксперимента человек может мобилизовать себя перед лицом актуальных требований жизни, отыгрывая свои невыношенные чувства и действия в относительной безопасности. Безопасность достигается тем, что рискованные действия пациента получают поддержку от терапевта или группы, которые то поощряют его, то побуждают к риску, в зависимости от того, что уместно в конкретный момент».

Однако в последние годы по ряду причин интерес к гештальт-экспериментам постепенно снижается.

**Во-первых**, методологическое «сращивание» гештальт-терапии с другими направлениями (психоанализом, экзистенциализмом, системной семейной терапией, телесно-ориентированными подходами и др.) зачастую идет путем отказа от ее собственной уникальности и ведет к нивелированию отличий.

**Во-вторых**, зачастую «некачественное исполнение» экспериментов, которое участники групп наблюдают в процессе обучения, также ведет к отказу или избеганию проведения гештальт-экспериментов. Именно поэтому даже на сертификационных сессиях редко можно увидеть красивый и живой эксперимент, иллюстрирующий те процессы, на обсуждение которых могли бы уйти месяцы и годы.

**В-третьих**, отсутствие ясных психотехнологий планирования, проведения и обсуждения гештальт-экспериментов. Ведь не будешь принимать всерьез слова «побудь с этим» после сложного и зачастую противоречивого опыта, который клиент получил в ходе

экспериментирования.

**В-четвертых**, на наш взгляд, гештальт-эксперименты сейчас «не в топе». На это же указывает Елена Петрова, которая в качестве одного из объяснений негативного отношения к эксперименту приводит «моду на диалоговый подход».

Очевидно, что гештальт-эксперименты, заслуженно заработавшие свое доброе имя, нуждаются в полной и безоговорочной реабилитации. Однако для этого нужна специально организованная работа по их «ребрендингу», классификации, описанию и др. Очевидно, что это сложный и неоднородный труд. Данная статья призвана решить лишь небольшую часть проблемы и посвящена только одному виду экспериментов – групповым гештальт-экспериментам.

Прежде чем приступить к их описанию, подчеркнем основное отличие групповых экспериментов от индивидуальной работы. В отличие от экспериментирования непосредственно во время терапевтического сеанса, когда клиент работает с глазу на глаз с терапевтом, в групповых формах работы пара «гештальт-терапевт – клиент» находится в определенном поле. Члены группы – и «свидетели терапии», и ее участники. Поэтому в групповой работе, с одной стороны, есть некоторые плюсы, заключающиеся в присутствии «коллективного разума», и некоторые минусы, так как реакции участников непредсказуемы. Поэтому обсудим важные методологические принципы, на которых основываются групповые гештальт-эксперименты. Обычные вопросы терапии: «с кем», «где», «каким образом», при проведении групповых гештальт-экспериментов нуждаются в некотором прояснении.

1. Начну с того, что *участников группы* я определяю не как «марионеток», послушных воле руководителя группы и выполняющих указания и директивы, а как **полноправных ко-терапевтов**. Вместе с групповым терапевтом они образуют единое терапевтическое поле и все вместе «работают на клиента».

Если в традиционной гештальт-терапевтической модели ведущий определяет направление гештальт-эксперимента, а участникам зачастую отводится лишь роль зрителей с правом последующей выдачи обратной связи, то использование группы как единого терапевтического пространства позволяет учесть и проявить многие нюансы отношений клиента к себе и Другим, недоступные непосредственному восприятию в рамках диадических отношений «гештальт-терапевт – клиент».

2. В групповых гештальт-экспериментах мы имеем дело с **единым пространственно-временным континуумом**, где «здесь-и-теперь» сливаются с «там-и-тогда».

Нет ни пространства, ни времени в их традиционном понимании – возможны любые коллапсы, любые встречи, любые изменения, которые, как мы помним, происходят только в текущий момент. Во время такого эксперимента может состояться неожиданная встреча клиента и других участников группы с эмоциональными состояниями и переживаниями, с воспоминаниями и людьми, с живыми и ушедшими.

3. Техника, или, используя терминологию Ф.Е. Василюка, **психотехнология** в групповых экспериментах может варьироваться от традиционной монодрамы с использованием участников группы как «вспомогательных Других», так и до включенной в сам процесс терапии санкционированной обратной связи.

Приведу пример. Участница группы, Анна, рассказывает, что в ее семье все по

материнской линии были «женщинами с несчастной судьбой». Эта тема уже неоднократно поднималась на ее личной терапии, Анна прорабатывала семейную историю, строила генограмму, но ее жизнь остается прежней – она одинока, у нее нет отношений с мужчиной. Среди перечисленных «женщин с несчастной судьбой» – она сама, ее мать, бабушка и прабабушка.

После фазы ориентировки Анне был предложен следующий эксперимент – выбрать в группе тех, кто некоторое время побудет ею самой, мамой, бабушкой и прабабушкой, а затем выстроить из них скульптурную композицию и дать ей название. Анна выстроила всех женщин в ряд, от «себя» до «прабабушки», и повернула каждой голову так, чтобы видеть тех, кто стоит сзади. Композиция называлась «Несчастливые судьбы». Далее мы с Анной обошли вокруг композиции, и я спросила, что она чувствует по отношению ко всем женщинам. Анна затруднилась, но потом тихо ответила: «Жалость и раздражение». Это было трудное место.

Я предложила «членам семьи» поделиться своими ощущениями. Все говорили о сходных переживаниях. «Анна» видела всех – «маму», «бабушку», «прабабушку», но ее голова была повернута назад. «Мать» не видела «Анну», «бабушка» видела только «прабабушку»... И у всех быстро начала затекать шея, всем было неудобно... Дальше я попросила Анну выбрать из группы мужчину – просто Мужчину, которому предложила найти себе удобное место, держа «Анну» в поле зрения. Мужчина некоторое время ходил вокруг скульптурной композиции, но в итоге сказал, что ему не удастся поймать взгляд «Анны», он не чувствует, что он нужен, интересен, или что его хотя бы просто заметили, и поэтому предпочитает переключить внимание на другие вещи.

Анна все это время находилась в позиции «наблюдателя за собственной жизнью». По изменениям ее дыхания, мимике было заметно, что она включена в процесс. Когда «Мужчина» отвернулся от «Анны», по щеке реальной Анны покатились слезы... «Ты хочешь встать на свое место?» – спросила я. Анна кивнула и поменялась местами с девушкой, которая стояла на ее месте. Она повернула голову и стала смотреть на «мать», «бабушку», «прабабушку». Это длилось довольно долго... Наконец Анна сказала: «Все, больше не могу», и решительно повернула голову так, что все оказались у нее за спиной и она уже не могла их видеть.

- Что с тобой сейчас? - спросила я.

- Мне так лучше, - ответила Анна. – Я вижу мужчину – он отвернут от меня, но я могу подойти к нему...

Я ничего не ответила, и Анна, несколько минут подождя моей реакции? инструкции? несмело двинулась к мужчине... Она обошла его по максимально широкому периметру, потом сделала второй, более узкий круг. Мужчина встретился с ней взглядом, и они медленно начали приближаться друг к другу. Вся группа следила с замиранием за этим осторожным, очень осторожным продвижением... Подойдя друг к другу, они некоторое время постояли, глядя друг другу в глаза. А потом мужчина протянул Анне руку. Она осторожно прикоснулась к его руке, а потом ее ладонь потонула в его ладони. Это был очень красивый и трогательный момент. И вдруг неожиданно Анна потемнела и сказала, забирая руку:

- Я так не могу!

-Как – «так»? – мягко спросила я.

-Вот так – когда они смотрят, а я знаю, что они не были счастливы.

-И?

-Я не знаю... Похоже, я боюсь... Боюсь, что все разрушится... Или что они все разрушат...

Это был ключевой момент – желание Анны быть любимой и любить, быть в отношениях с мужчиной, и проекция собственной завистливой и разрушительной части на «несчастных» маму, бабушку и прабабушку. У меня в этот момент был выбор – начать с Анной работу в форме talking-therapy или обратиться к «женщинам рода». Я выбрала второе.

Участницы группы по моей просьбе отреагировали на все происходящее. «Мама» сказала, что будет только счастлива, если дочь найдет себе хорошую пару. «Бабушка» поделилась тем, что у нее возникли очень теплые чувства, когда Анна держала мужчину за руку, и что ей обидно, когда внучка говорит, что ее судьба была несчастной... «Прабабушка» просто подошла и обняла Анну... И та вдруг заплакала навзрыд. К ней подошли «мама», «бабушка», окружив ее кольцом... Несколько минут они что-то шептали ей, а потом, обнявшись по очереди с каждой, Анна сказала: «Спасибо».

После этого Анна снова подошла к мужчине. И сама протянула ему руку.

На этом наш эксперимент завершился. Мы обсудили полученный Анной опыт, а также ее неудачную концептуализацию женщин семьи как обладательниц «несчастной судьбы». Но самым важным был простой шаг Анны – шаг от семьи, шаг навстречу мужчине.

Можно по-разному объяснять то, что было. Можно найти в описанном действии сходство с расстановками, психодрамой, «вычленив» базовую технику семейной терапии «Семейная скульптура» и др. Самое важное различие – идеологическое, о чем – пункт 4.

**4. Идеология** группового гештальт-эксперимента **базируется** на феноменологии и, как следствие – **на примате описания над объяснением**. Поясню, почему. Преподавая более 15 лет курс «Психологическое консультирование», я часто практиковалась со студентами в том, чтобы один и тот же поступок человека, его отношение, действие и т.п. объяснить при помощи разных моделей. И тогда не выходящая замуж девушка может делать это по ряду причин:

из лояльности (преданности) семейной системе, где все женщины несчастны;  
из-за агрессивности/пассивности/отсутствия в семье отца;  
из-за ранней травмы (разлуки с матерью, тяжелой болезни);  
из-за семейных дисфункций, вследствие которых девушка находится в психологическом инцесте со своей матерью;  
из-за страха «жить и дышать полной грудью»; из-за эмоциональной незрелости, и т.п.

Все объяснения могут иметь место – и более того, они все могут существовать одновременно. И как только участники группы получают возможность использовать привычные «линзы» для пояснения клиенту «корня его проблем», последний может

утонуть в разнообразных, прекрасных, но зачастую совершенно бесполезных мнениях.

Проблема состоит в другом – как помочь клиенту сделать шаг к изменению, как «подтолкнуть», не побоюсь этого слова, клиента сойти с привычного, стереотипного следования по давно накатанной дорожке. Именно поэтому в гештальт-эксперименте нам не важно, ПОЧЕМУ клиент сделал/не сделал в своей жизни тот или иной выбор. Нам важно, ЧТО ОН ДЕЛАЕТ сейчас. Объяснения, концептуализации опыта прекрасны уже ПОСЛЕ, а не ВМЕСТО реальных изменений.

Поэтому вместо анализа мы выбираем действия, которые приведут к изменению, хоть на один градус, способа клиента обходиться со своими проблемами, с собой и со своей жизнью в целом.

**5. Гештальт-эксперимент – *рискованный процесс*.** Мы никогда не знаем, куда заведет нас предложение клиенту поучаствовать в экспериментальном действии. Поэтому в работе нужно учитывать принцип мультифинальности, согласно которому одиночный фактор риска может приводить к ряду различных последствий в зависимости от контекстуальных и индивидуальных факторов.

Те тысячи причинно-следственных связей, которые существуют в жизни каждого человека между разными аспектами его отношений, связей, выборов, невозможно свести к простой формуле  $A \Rightarrow B$ . Отказ объяснять причину проблемы клиента, равно как и понимание невозможности проконтролировать, куда «приведет» гештальт-эксперимент, позволяет сфокусироваться на процессе, на готовности клиента рискнуть и сделать что-то немного – или радикально по-другому. Риск существует не только для клиента, но и для других участников – членов группы и ее руководителя. И самый большой риск в том, что «нам не дано предугадать, как слово наше отзовется». К сожалению или к счастью, жизнь сложнее, чем лабораторный эксперимент с дрозофилами, и мы никогда не знаем наверняка, чем закончится то или иное экспериментальное действие для клиента, терапевта, группы и поля в целом.

Пример. Во время группового гештальт-эксперимента клиентка, Валентина, обращалась к умершему отцу. Однако «диалог» не получился, и она закончила с ощущением безысходности и тупика. Однако к работе подключился участник группы, который поделился своим опытом и тем, что не общается со своим ребенком из-за того, что очень обижен на бывшую жену. Валентина расплакалась, мужчина встал, подошел к ней, присел рядом на корточки и сказал: «Я очень хочу видеть свою дочь, но я не знаю, как после всего, что мы с бывшей женой натворили, изменить отношения. Я сказал слишком много плохого своей дочке. Я не могу теперь просто прийти и сказать, что я ее люблю». Валентина посмотрела на него и ответила: «Это самое важное – знать, что отец тебя любит. И надо делать все, пока не станет слишком поздно». Мужчина заплакал и вышел из группы. Через час он вернулся и рассказал, что нашел номер телефона своей 22-летней дочери, с которой он не разговаривал 9 лет, и позвонил ей. Они договорились встретиться вечером. На следующий день он рассказал группе, что дочь была очень обижена на него, но все эти годы дожидалась его звонка. Он несколько раз повторил: «Я не ждал этого, это была не моя сессия».

6. Гештальт базируется на **идее творчества**. Поэтому в эксперименте важно не следовать шаблонам, а позволить полю, клиенту, группе, контексту быть и оказывать на нас воздействие. Иногда эксперимент рождается из слова, жеста, мимолетной мысли или чувства. Позволить себе быть чувствительным и готовым дать возможность развернуться чему-то большему, чем ты сам, является необходимым для терапевта условием

«руководства» гештальт-экспериментом. Слово «руководство» я заключаю в кавычки, потому что терапевт в той же степени руководит экспериментом, в какой эксперимент воздействует на гештальт-терапевта. Это парадоксально, но тем не менее правда такова: не «давай я сделаю гештальт-эксперимент», а «давай мы начнем и посмотрим, что из этого выйдет». Не знать заранее, не предугадывать конец, а просто быть рядом с клиентом – все, что нужно от ведущего.

7. Гештальт-эксперимент основан на **единстве формы и содержания**. Хороший по форме, удачный по наполнению эксперимент поднимает глубокие слои переживаний не только у клиента, но и у других его участников. После его завершения остается ощущение хорошо проделанной, гармоничной работы.

На одной из групп в гештальт-эксперимент оказались вовлеченными все участники. После завершения работы на мое предложение поделиться чувствами несколько человек ответили, что делиться уже нечем, все было сказано и сделано в ходе самого эксперимента, а сейчас правильнее всего попить чаю с чувством глубокого удовлетворения.

«Хорошо проделанный» гештальт-эксперимент стимулирует и левое, и правое полушарие, «подключая» и мышление, и чувства, и телесность. Именно это зачастую приводит к переживанию гештальт-эксперимента как глубоко значимого события. Логические и вербальные аспекты осознания соединяются с символическими, невербальными и телесными переживаниями, что усиливает степень их воздействия на клиента и членов группы, способствует интеграции и ассимиляции полученного опыта.

Этот текст – лишь начало, потому что лишь понимая, какой потенциал и одновременно вызов заключен в групповых гештальт-экспериментах, насколько вдохновляющими и в то же время рискованными и непредсказуемыми они могут быть, хочется делать их – красиво и профессионально.

#### Список использованных источников

1. Петрова, Е. Слово в защиту пустого стула, или несколько слов за и против эксперимента в современной гештальттерапии / Е. Петрова // Интегративный институт гештальттренинга в Санкт-Петербурге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gestalttraining.ru/?groupMenu=221>. Дата доступа: 26.04.12.
2. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики / Пер. с англ. А.Я. Логвинской – М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 272 с.

**Наталья Олифирович**

Опубликовано на сайте: 1 мая 2013, 3442 просмотра