**Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра.**

Центральное понятие – понятие о целостности организма и о его взаимодействия со средой в рамках единого поля деятельности. Нет принципиальной разницы между ментальной и физической деятельностью. Ментальная деятельность – деятельность целостного организма, осуществляемая на более низком энергетическом уровне по сравнению с физической. Любой аспект поведения человека может рассматриваться как проявление целого – его бытия. В терапии то, что человек делает – как он движется, говорит – дает также много информации о нем, как и то, что он говорит. Отвергается разделение внутреннего и внешнего, как разделение ума и тела; внешние и внутренние силы, движущие человеком, неотделимы друг от друга. Между индивидом и средой существует “контактная граница”, которая и определяет отношения человека и среды; контакт – формирование гештальта, уход – завершение. Ключ к ритму контакта и ухода – иерархия потребностей. Доминирующая потребность проявляется как фигура на фоне все целостности личности. Эффективное действие направляется к удовлетворению доминирующей потребности. Невроз – искажение процессов контакта и ухода, что нарушает существование человека как единого организма.

 “Здесь и теперь”. Наиболее важно, как человек непосредственно и в настоящем воспринимает себя и свою среду. Невротик несет в себе незаконченные ситуации (незавершенные гештальты) из прошлого. Гештальттерапевт помогает пациенту сосредоточиться на сознавании того, что он переживает здесь и теперь; пациент вновь проигрывает незавершенные ситуации, переживает их, чтобы завершить и ассимилировать эти гештальты. Тревога – разрыв, напряжение между “сейчас” и “тогда”. Неспособность людей принять это напряжение заставляет их планировать, репетировать, пытаться обеспечить свое будущее. Это не только отвлекает энергию от настоящего (постоянно создавая тем самым незаконченные ситуации), но и разрушает открытость к будущему, которая необходима для спонтанности и роста. К психологическому росту ведет сознавание настоящего без убегания в прошлое или будущее. Переживание настоящего в любой данный момент есть единственно возможный реальный опыт, условие удовлетворенности и полноты от жизни, состоит “в принятии с открытым сердцем этого опыта настоящего”.

 “Как” важнее, чем “почему”. Структура и функции тождественны: если человек понимает, как он делает нечто, он в состоянии понять само действие. “Почему” не дает полного понимания: каждое действие имеет множество причин, объяснение всех этих причин уводит все дальше от понимания самого действия. Каждый элемент в жизни человека – фрагмент одного или нескольких целостных гештальтов, элемент не может быть понять как “следствие” какой-то “причины” вне целостной системы причин, которые в это вовлечены. Акцент делается на постоянно возрастающем сознавании человеком собственного поведения, а не на исследовании того, почему он ведет себя таким образом.

 “Сознавание”. Процесс развития – процесс расширения зон самосознавания; основной фактор, препятствующий в этом (в психологическом росте) – избегание сознавания. В качестве упражнения предлагается попробовать поддерживать континуум сознавания: просто сознавать, от секунды к секунде, какой опыт в данный момент переживается. Обычно это упражнение сразу прерывают – сознается что-либо неприятное. В качестве избегания сознавания появляются мысли, ожидания, воспоминания, ассоциации одних переживаний с другими. Эти ассоциативные представления не переживаются актуально; они мелькают, оставляя материал неассимилированным. Неассимилированным остается первое, прервавшее континуум неприятное переживание. Это избегание непрерывного сознавания, прерывание себя, не дает человеку встретить лицом к лицу и проработать неприятные переживания. Человек застревает в незаконченной ситуации. Сознавать – уделять внимание постоянно возникающим фигурам в собственном восприятии. Избегать сознавания – фиксировать какую-либо фигуру, прервать естественный свободный поток смены фигур и фона.

 У человека есть три зоны сознавания: сознавание себя, сознавание мира, сознавание того, что лежит между тем и другим – своего рода промежуточные зоны фантазии. Исследование этой промежуточной зоны (мешающей сознаванию первых двух) Перлз считал большой заслугой Фрейда.

 Психологическое здоровье и зрелость – переход от состояния, когда организм опирается на среду и регулируется средой, к опоре на себя и само-регуляции. Терапевтический процесс, в частности, направлен на осуществление этого перехода, важнейшим элементом которого является достижение равновесия. Одна из основных предпосылок гештальттерапии состоит в том, что каждый организм обладает способностью достигать оптимального внутреннего равновесия, а также равновесия между собой и средой. Условием этого является сознавание иерархии потребностей. Полное установление иерархии потребностей может быть осуществлено только посредством сознавания, включающего весь организм, так как потребности касаются различных его частей. Решающей является возможность выбирать, как сам человек соотносится со средой, опора на себя и саморегуляция – признание способности определять, как человек поддерживает и регулирует себя в поле, которое включает многое, кроме людей. Человек, опирающийся на себя, способен выбирать средства удовлетворения потребностей, когда они возникают; он сознает границы между собой и другими, в особенности внимателен к различению своих фантазий от других (и вообще о среде) и от того, что воспринимается в непосредственном контакте.

 Пути психологического развития.

Первый – завершение незавершенных ситуаций – это уровень клише, уровень знакового существования. Здесь обозначения контакта: “Хелло”, “Доброе утро”, “Прекрасная погода, не правда ли” и т.д.

Второй – уровень ролей или берновских игр. Это уровень “как будто”, здесь люди притворяются такими, какими они хотели бы быть.

Реорганизовав эти два уровня – достигаем уровня тупика (анти-экзистенциональный) или уровень фобического избегания. Здесь переживается пустота, ничто. Именно отсюда, избегая этого ничто, человек обрывает сознавание и возвращается на уровень ролей. Если же поддерживает сознавание себя – внутренний взрыв. Этот уровень – смерть, страх смерти, состоит в парализованности противоположных сил.

Если оставаться в соприкосновении, контакте с этим умиранием, достигается последний уровень – эксплозивный, уровень внешнего взрыва. Сознавание этого уровня составляет проявление подлинной личности, истинной самости человека, способного переживать и выражать свои эмоции.

Взрывы, которые человек переживает , проявляясь из уровня смерти:

Взрыв горя, содержащий проработку потери или смерти, которые ранее не были ассимилированы;

Взрыв оргазма у сексуально заблокированного человека;

Взрыв гнева, если гнев ранее подавлялся;

Взрыв радости и смеха.

Основные невротические механизмы – типы нарушения контактной границы.

Интроекция – присвоение человеком стандартов, норм, способов, мышления, установок и способов действия, которые не становятся его собственными, не перевариваются им. Одно из следствий – человек теряет способность различать, что он действительно чувствует, а что хотят, чтобы он чувствовал другие или просто чувствуют другие. И. Является определяющей для борьбы “собаки сверху и собаки снизу”, то есть “собака сверху” - набор интроецированных правил и норм, пока эти нормы не ассимилированы, их требования будут восприниматься как незаконные и навязываемые со стороны.

Проекция – тенденция человека переложить на других ответственность за то, что исходит от него самого – импульсов, желаний, поведения, - стремление поместить вовне то, что принадлежит человеку. Все сновидения – проецированные фрагменты психики самого человека.

Слияние – человек не может принять ощущения границы, не может дифференцировать себя от других. Следствие – невозможен здоровый ритм контакта и ухода, невозможно принятия отличия между людьми.

Ретрофлексия – “обращение назад на себя” - энергия направляется на себя (а не на изменение среды и действий в ней), человек разделяет себя на субъект и объект собственных действий.

Один из аспектов контакта и ухода – отношение с другими людьми. Чувство принадлежности к группе – первичный психологический импульс выживания. Неврозы возникают из ригидности в определении контактной границы по отношению к другим людям и неспособности найти и поддерживать надлежащее равновесие в отношениях с ними.

Терапевт – экран проекций, на котором пациент видит свои недостающие возможности; задача терапии – чтобы пациент вернул себе эти возможности. Терапевт – искусный фрустратор. Предлагая пациенту удовлетворение в виде внимания и принятия, терапевт одновременно фрустрирует его, отказываясь давать ему поддержку, которой ему внутренне не достает; терапевт помогает пройти клиенту через свои точки избегания и тупики. Первое – помочь пациенту увидеть, как он постоянно прерывает себя, избегает сознавания, играет роли и т.д. наиболее эффективна работа в группе, чем индивидуальная терапия. В группе люди могут исследовать свое положение, свои отношения и свое поведение по отношению друг к другу. Очень полезной может быть поддержка группы в “безопасном проявлении”, отождествление с конфликтами других членов группы и их проработка.