ЭФФЕКТИВНЫЙ СИНТЕЗ ТРАНЗАКЦИОННОГО АНАЛИЗА И ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

Wilber, K. A Working Synthesis of Transactional Analysis and Gestalt Therapy.
In *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* , vol.15, #1, 1978.

АННОТАЦИЯ: *В данной статье даётся основа для фундаментального синтеза гештальт-терапии и транзакционного анализа путём создания необходимого теоретического звена между преимущественно гештальтистскими концепциями. Данный синтез предполагает, что эго-состояния Родителя и Ребёнка в большинстве случаев соответствуют определённым формам ретрофлексии и проекций. В* текущей *деятельности ретрофлексии и проекций в качестве средств выражения используются Родитель и Ребёнок, которые, в общем и целом, суть продукты* прошлого *опыта. Транзакционный анализ и гештальт-терапия, тем самым, представляют собой два взаимодополняющих подхода к одним и тем же психодинамическим факторам, и, следовательно, синтез их лучших составляющих должен оказаться более эффективным, чем какой-либо из этих методов, взятых по-отдельности.*

Двумя ШКОЛАМИ гуманистической психологии, которые в настоящее время получили широкое признание, являются транзакционный анализ и гештальт-терапия. Первая из них связана с именами Эрика Берна (Berne, 1961, 1964, 1972) и Томаса Харриса (Harris, 1969), а последняя — с Фрицем и Лорой Перлз (Perls, 1969a, 1969b; Perls et al., 1951; см. также Fagan, 1970; Polster, 1974; Pursglove, 1968). Значительная доля успеха транзакционного анализа, судя по всему, заключается в совершенной упрощённости и простой направленности его подхода, тогда как успех гештальт-терапии восходит к сильным и фундаментальным изменениям в развитии, которое ускоряется при осознанном её использовании. *

По причине простоты транзакционного анализа и действенности гештальт-терапии многие — психотерапевты, преподаватели, обычные люди — использовали оба этих метода совместно, либо переходя от одного к другому, либо используя их в более или менее адекватном синтезе. Без сомнения, имеется основательная причина для того, чтобы совершить попытку провести подобный синтез, и я убеждён, что — за исключением нескольких теоретических отличий — вполне возможно совершить эффективный синтез транзакционного анализа и гештальт-терапии, которые совместили бы быстроту и простоту ТА с действенностью и глубиной Гештальта.

Мы можем начать наш синтез на очень крепком фундаменте, если

---

* Лично я исхожу из формальных позиций психологии спектра (Wilber, 1975). Предлагаемый здесь подход направлен на уровень Тени/Эго.

поймём, что транзакционный анализ и гештальт-терапия в целом согласны с тем, что личность есть трёхчастная структура. Ранее сам Фрейд предложил триадическое структурное разделение психики на суперэго (с подразделением на эго-идеал и совесть), собственно эго и ид, который тесно связан с инфантильным эго (Blum, 1953; Fenichel, 1972). Несмотря на то, что теоретические основы двух более новых школ психотерапии несколько отличны от фрейдистских, обе они исходят из положения, что личностная структура индивида содержит три и более различных субличности. Транзакционный анализ описывает их как Родителя, Взрослого и Ребёнка, тогда как в гештальт-терапии это «собака сверху» (Topdog), или центрированная самость, и «собака снизу» (Underdog).

Можно заключить, что всё это представляет собой трёхчастное разделение личности. Существует суперэго, или Родитель, или «собака сверху», ядро которого состоит из интернализированных требований и суждений родителей и других авторитетных фигур. Есть инфантильное эго, или Ребёнок, или «собака снизу», содержащее чувства беспомощности и зависимости, которые испытывались человеком, когда тот был ребёнком. И наконец, и к счастью, существует взрослое эго, или Взрослый, или подлинное «я», способное видеть настоящую реальность и основывать свои решения на объективных фактах, а не угрозах со стороны Родителя / «собаки сверху» или архаических страхах Ребёнка / «собаки снизу».

Однако, дабы обнаружить этого Взрослого и надёжно его в себе закрепить, человеку надлежит освободить себя от непрерывной активности в состояниях Родителя или Ребёнка — именно это и есть цель психотерапии. В транзакционном анализе подобное «высвобождение Взрослого» основывается на одном простом принципе, являющимся следствием того, что записи с Родителем и Ребёнком навсегда запечатлены в вашем мозгу и их невозможно стереть. Однако если вы способны обнаружить и отчётливо распознать в себе записи с Родителем, равно как и с Ребёнком, вы можете сделать выбор в пользу их отключения. Говоря кратко, вы можете «пребывать во Взрослом».

Посему, по мере того, как личность занимается транзакционным анализом, она обучается основам схемы Родитель — Взрослый — Ребёнок, и затем применяет её к своим текущим транзакциям. Она начинает распознавать сигналы, указывающие на то, что её «Родителя подцепили на крючок» (наподобие наморщенного лба, поджатых губ, обычно сопровождаемых такими словесными сентенциями, как «ну ты попал», «чтобы я никогда больше не видел тебя, творящим такое!», «да как ты смеешь!» или «никак не могу понять, чего…»). Человек помимо этого начинает распознавать признаки того, когда его «Ребёнка цепляют на крючок»: например, слёзы, обиженный, жалобный голос, приступы гнева и чувства тревоги, страха, неполноценности и т. д. И по мере того, как личность действительно ощущает своих Родителя и Ребёнка, она далее открывает для себя, что и Родитель, и Ребёнок могут быть « устремлены» в одном из двух основных направлений. Родитель, например, может направлять свои требования и высказывания *вовне* на других, но также он может направлять свои угрозы и наказания *вовнутрь* на Ребёнка своей личности. Аналогично этому, Ребёнок может быть направлен *вовнутрь* в область угроз со стороны своего Родителя или *вовне* в отношении угроз Родителей в других людях. И, в целом, это даёт людям *четыре основных паттерна*, в рамках которых они могут оперировать, если отказываются оставаться Взрослыми. (Данные, кажущиеся тривиальными, сведения приводятся здесь потому, что они в действительности играют очень важную роль в нашем синтезе транзакционного анализа и гештальт-терапии.)

Только то, что люди могут отступить и рассмотреть, какие записи сейчас проигрываются и на что они направлены, играет роль действующей психотерапевтической силы. Ибо при объективной и рациональной идентификации Родителя и Ребёнка в себе и других они обязательно должны действовать с позиций Взрослого! И психотерапия — это попросту каждодневное усиление Взрослого и приведение в безмолвие

архаичных Ребёнка и Родителя.

Далее, сходной является и цель гештальт-терапии — в отношении того, что и она пытается освободить личность от подавляющего влияния «собаки сверху» / Родителя и «собаки снизу» / Ребёнка. Но, коль скоро в гештальт-терапии эти «два клоуна» имеют источник в безвыходных ситуациях, при которых личностный потенциал оставляется в пользу поддержки со стороны внешней среды, гештальт-терапия напрямую нацелена на раскрытие данного утраченного потенциала. И основными механизмами, используемыми человеком для того, чтобы притормаживать, обходить стороной или оставлять свои собственные потенциалы, являются интроекция, ретрофлексия и проекция; их механизмы будут обсуждены несколько ниже. Именно путём проработки этих «механизмов избегания» гештальт-терапия восстанавливает для человека его собственные потенциалы для развития, тем самым высвобождая его энергию из когтей «собаки сверху» и «собаки снизу».

Очевидно, что мы хотели бы объединить и использовать именно сильные стороны этих двух систем психотерапии. Мы уже вкратце исследовали структуру психики исходя из положений обеих школ и заключили, что обе они, в общем, имеют схожие представления о личности, как о трёхчастной системе, состоящей из Родителя / «собаки сверху», Взрослого / подлинного «я» и Ребёнка / «собаки снизу», основания которых были заложены в прошлом и которые, однако, активно функционируют и преднамеренно поддерживаются в настоящем. Следовательно, психотерапии следует заниматься не столько «причинами» из прошлого, сколько текущими транзакциями. После сего краткого обзора структуры личности мы теперь обратимся к её динамике, ведь именно данная площадка становится полем невротических битв, и, посему, только лишь здесь следует нам искать синтез, если он вообще имеет какую -либо реальную значимость для психотерапевтического процесса.

Давайте начнём с более пристального рассмотрения Ребёнка / «собаки снизу». Согласно транзакционному анализу, доминирующими чувствами в Ребёнке каждого человека являются фрустрация, тревога и страх. И только лишь потому, что записи, запечатлённые в Ребёнке, имеют *перманентный* характер, практически в любое мгновение они могут перепроигрываться в рамках текущих транзакций человека — при условии наличия верного стимула. Человек, к примеру, может пребывать в экономическом кризисе, или кто-то может отвесить в отношении него презрительную ремарку, или он окажется неспособен справиться с текущей ситуацией, или он может обнаружить себя в бесчисленном множестве других подобных условий. «Они “цепляют Ребёнка”, как принято у нас говорить, и вызывают перепроигрывание изначальных чувств фрустрации, отверженности и оставленности, и мы переживаем новое воплощение первичной депрессии ребёнка. Посему, когда человек охвачен своими эмоциями, мы говорим, что Ребёнок взял над ним верх» (Harris, 1969, стр. 48—49).

Но вспомните, что, согласно гештальт-терапии, Ребёнок / «собака снизу» есть всего лишь позиция, которую мы сегодня занимаем, когда оказываемся в ситуации стресса или безвыходном положении, где не приходит поддержки со стороны окружения, а поддержка подлинного «я» ещё не осознана. Поскольку эта самостийная поддержка ещё не достигнута, человек ощущает себя в нересурсном состоянии, в нехватке потенциала, беспомощным. Говоря кратко, он НЕ чувствует себя хорошо. И, пытаясь успокоить свои НЕПРИЯТНЫЕ чувства, такая личность впадает в безумие манипуляторства, желая мобилизовать в других то, что сама она не может найти в себе. Посему, вместо осознания своих собственных ресурсов, она ищет их в своём окружении. И всё же важно понимать, что, *когда задействуется Ребёнок, потенциалы вот так просто не покидают человека, они не испаряются, они не теряются и не могут быть утеряны* : они лишь оставляются, они подавляются и проецируются. Другими словами, согласно Гештальту, потенциалы человека определённо доступны, но только лишь в виде проекций!

Стало быть, мы подошли к нашему первому предварительному правилу синтеза: *когда задет Ребёнок, следует искать проекции.*

Проекции — механизм, связанный с Ребёнком. Неважно, что основные сведения о Ребёнке были запечатлены в возрасте трёх лет, смысл в том, что Ребёнок задет сейчас, и субъект ощущает у себя нехватку потенциала и ресурсов, необходимых для выполнения задачи. Однако данный потенциал вследствие этого не оставляется или стирается, он лишь проецируется, он совершенно и полностью существует в проекциях. Как объясняет Перлз (1969b), «большая часть материала, который мы имеем, иными словами, часть нас самих, диссоциируется, отчуждается, отрывается и выбрасывается. Остальной потенциал нам недоступен. Но я убеждён, что большая его доля *доступна* в виде проекций». Таким образом, потенциал действительно присутствует, но в форме проекций, и мы заново открываем наши «потерянные» ресурсы, а следовательно — *облегчаем собственное нахождение в состоянии Взрослого*, вновь овладевая своими проекциями. Человек, чей Ребёнок оказывается задет, на самом деле ощущает себя беспомощным — не потому, что ему не хватает необходимых ресурсов, а потому, что он их проецирует и приписывает другим людям. Стало быть, когда задевается Ребёнок, мы ищем именно эти проекции. В данной сфере психотерапии сильная сторона транзакционного анализа состоит в той лёгкости, с которой он распознаёт ребёнка, а преимущество Гештальта состоит в той лёгкости, с которой он распознаёт проекции. Мудрый психотерапевт будет использовать оба метода, ведь задевание Ребёнка и проецирование потенциалов есть две стороны одной монеты.

Одна из целей транзакционного анализа состоит в том, чтобы научиться распознавать каждый сигнал и запись от НЕХОРОШО себя чувствующего Ребёнка, чтобы иметь возможность отключить их. Если, к примеру, я очень расстроен и уязвлён, «потому что» в отношении меня были допущены какие-то кажущиеся жестокими высказывания, я могу научиться брать паузу и сознавать: «Ой, эти чувства обиды и стыда есть попросту мой НЕХОРОШО себя чувствующий Ребёнок». Даже само понимание зачастую приносит мгновенное облегчение. Понимая, что мои дискомфортные ощущения есть лишь новое проигрывание каких-либо записей НЕХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВУЮЩЕГО Ребёнка, я не буду оказываться в их ловушке и не стану полностью отдаваться им во власть. Иными словами, я обучаюсь тому, чтобы их выключать.

Однако — как считают многие транзакционные аналитики — иногда такие записи попросту ни в какую не хотят выключаться. И в таких условиях практически невозможно оставаться в режиме Взрослого. Причина, почему человек отказывается оставаться во Взрослом, заключается в том, что не понимает, как бы он мог собрать воедино свой потенциал, ресурсы и способности для того, чтобы так сделать. В некотором смысле, он *активно придерживается* позиции НЕХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВУЮЩЕГО Ребёнка, ибо ему известен только лишь этот способ, как справиться с ситуацией.

Именно здесь являет себя самая сильная сторона гештальт-терапии, и, таким образом, мы можем обратиться к Гештальту, чтобы получить некоторые дополняющие картину открытия. Записи с Ребёнком не отключатся, ведь они связаны с проекциями, в некоторой мере «незаконченным делом», которое будет взывать к нашему вниманию до тех пор, пока гештальт не будет закрыт, а дело — завершено. И наоборот, при ассимилировании данной проекции человек выбивает опору из-под ног Ребёнка. Более того, чтобы интегрировать проекции, не обязательно спрашивать, *почему* человек проецирует, а скорее необходимо раскрыть, *как* он это делает. Если вы возвращаетесь к простому сознаванию того, как вы сейчас проецируете, тогда вы свободно можете самостоятельно это прекратить. С точки зрения транзакционного анализа, когда вы обнаруживаете не то, *почему* вы активируете записи с Ребёнком, а то, *как* вы их включаете, *тогда* вы оказываетесь в позиции, чтобы их отключить. Это практически так же, как если бы вы в темноте случайно включили радио, когда пытались заснуть, и приёмник завопил бы на полную громкость. Брать паузу, размышлять и искать возможные причины того, почему вы его включили — всё это никоим образом вам не поможет, и вы могли бы вечно сидеть на месте … с радио, сопровождающим ваши размышления. С другой стороны, если вы можете понять, *как* вы его

включили — где находится выключатель и как он работает, — вы могли бы с лёгкостью его выключить.

Мы вскоре вернёмся к вопросу «*как*» в отношении проекций. Что мне бы хотелось отметить в данный момент, так это что я убеждён, что овладение своими проекциями — это именно то, что происходит в процессе транзакционного анализа по мере того, как человек обучается распознавать Ребёнка и затем пребывать во Взрослом. Ведь как в действительности чувствует себя человек, который на уровне привычки становится НЕХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВУЮЩИМ Ребёнком, когда он учится пребывать во Взрослом? Он чувствует, как постепенно раскрываются его сильные стороны, потенциал и ресурсы — те ресурсы, которых, как он считал, находясь в Ребёнке, ему недостаёт. Постоянно учась пребывать во Взрослом, он попросту учится раскрывать и действовать в соответствии с собственными потенциалами, а не отчуждать их, впадая в архаические петли НЕХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВУЮЩЕГО, нересурсного и беспомощного Ребёнка.

И именно здесь оказываются столь полезными открытия гештальт-терапии, ведь Гештальт точно распознаёт, от каких именно потенциалов человек отказывается, превращаясь в Ребёнка! Ведь данные потенциалы присутствуют в виде проекций, и, тем самым, проекции Ребёнка в точности указывают на то, какие потенциалы необходимо вернуть человеку по мере того, как он обучается пребывать во Взрослом. Кратко говоря, активация Взрослого *есть* овладение проецированным потенциалом. Транзакционный анализ взаимодействует с первым аспектом, Гештальт взаимодействует со вторым, но их определённо возможно использовать совместно. Учась распознавать Ребёнка, а *затем проекции*, человек значительно усиливает свою способность переключаться в состояние Взрослого, ведь он точно знает, какие потенциалы мобилизуются им в данном состоянии. Личность знает, чего искать. Она начинает понимать, *как* именно она активирует Ребёнка. И, таким образом, начинает понимать результат первого основного правила синтеза: пребывание во Взрослом означает отказ от проецирования.

Итак, давайте, как и было ранее обещано, перейдём к более систематическому исследованию механизма проекции. Если повториться, проекции есть грани личности, не признаваемые в качестве своих, но вместо этого отчуждаемые и, тем самым, воспринимаемые, как если бы они находились в других людях. Например, человек, который склонен воспринимать людей сексуально, может по различным причинам пытаться обойти данный импульс. Однако, поскольку такой импульс, как бы то ни было, несомненно присутствует, он в действительности не способен его оставить, он может лишь попытаться от него отречься. Поступая так, *ему* недостаёт этого гадкого импульса, но, поскольку он слишком хорошо знает, что у *кого-то* чересчур много секса на уме, ему остаётся лишь выбрать кандидата. И любой подойдёт на эту роль, если только он найдёт такового. Неожиданно — и только вдумайтесь — мир становится полон извращенцев, большинство из которых желают изнасиловать именно его! И он чувствует себя НЕХОРОШО.

Проекции легко можно распознать ведь они представляют собой аспекты людей и явлений, которые в значительной мере являются *аффективными*, тогда как в ином случае они были бы *информативными*. Таким образом, видимое мною в других людях более или менее корректно только лишь в случае, когда оно меня информирует, а когда оно для меня аффективно, тогда, скорее всего, это проекция, — в этом-то и состоит важнейшее различие. Посему, если мы, с одной стороны, слишком привязаны к кому-то (или чему-то) или если мы избегаем или ненавидим кого-то — с другой стороны, тогда мы, соответственно, либо обнимаемся с тенью, либо с ней бьёмся.

Коль скоро проекции в действительности представляют собой дезидентификации или отчуждения некоторых аспектов своего «я», в психотерапии мы должны делать как раз противоположное: мы возвращаем себе проекции, идентифицируемся с ними, овладеваем ими. «Итак, что мы пытаемся сделать в психотерапии, так это шаг за шагом

вновь *овладеть* отчуждёнными частями личности, пока человек не будет достаточно сильным, чтобы способствовать собственному развитию. Что бы человек ни отчуждал от себя, всё может быть восстановлено, и средством для этого восстановления является понимание этих отчуждённых частей, игра с ними и становление ими» (Perls, 1969b, стр. 37—38). Как я говорил, отчуждаемые части весьма легко распознаются: это вещи, люди и события во внешней среде, которые являются для нас аффективными и нарушают наш покой, и, посему, это те самые явления, которым мы энергично сопротивляемся и которых избегаем. Итак, судя по всему, изначально существует искренний конфликт между человеком и его окружением, настоящим индивидом и окружающей средой. Однако путём идентификации с тревожащими элементами окружения, путём игрового фантазирования, как если бы он на самом деле был этими элементами, человек вскоре понимает, что конфликт в действительности есть конфликт между аспектами его самого. Битва происходит не между мной и тобой, но между мною и мною — «ты» просто оказался на пути.

Можно тогда утверждать, что в процессе гештальт-терапии все конфликты между «я» и окружением редуцируются до априорного конфликта между «я» и «я». Теперь в широком смысле (и я это уточню через минуту) данные конфликты между «я» и «я» суть не что иное, как *ретрофлексии.* Таким образом, первоначальные действия в гештальт-терапии занимаются *конвертацией или редукцией всех проекций к ретрофлексиям.* И именно отменой ретрофлексий начинает затем заниматься гештальт-терапия.

Перлз, Хефферлайн и Гудман объясняют ретрофлексии следующим образом:

> Ретрофлексировать буквально означает «резко оборачивать назад». Когда человек ретрофлексирует поведение, он делает по отношению к себе то, что изначально совершал или пытался совершить в отношении других людей или объектов. Он перестаёт направлять различные энергии вовне в попытке манипулировать и изменять окружение, чтобы удовлетворить свои нужды. Вместо этого, он перенаправляет деятельность вовнутрь и *заменяет окружение собой* в качестве цели поведения. В тех случаях, когда он так делает, он разделяет свою личность на «делателя» и «объекта действия» (Perls et al., 1951).

Большинство ретрофлексий совершаются сознательно, личность полностью сознаёт, что она активно удерживает в себе импульс — например, желание закричать — вероятно, до более подходящего времени или места. Человек в этих условиях знает и то, что *именно он* это удерживает, и то, *как* он это делает. Но во многих случаях удержание превращается в привычку и, тем самым, осуществляется практически бессознательно. Человек забывает, как он удерживает и ретрофлексирует импульс, и, поэтому, он не может его высвободить. Импульс теперь становится не временно подавленным, а хронически вытесненным.

Как бы то ни было, импульс вследствие этого не исчезает, ему нужен некоторого рода выход, и, отказавшись от прямой экспрессии в направлении окружения, он выбирает своим объектом следующий наиболее подходящий предмет, а именно — саму свою личность. Человек, хронически ретрофлексирующий свой гнев, направляет этот гнев на самого себя и затем бьёт себя своей же энергией. Некто ретрофлексирующий своё критическое отношение обнаруживает, что он постоянно критикует себя, наказывает себя и избивает себя. Студент, пытающийся решить математическую задачу и не преуспевающий в этом, хлопает себя по щекам и колотит себя по бедру, ретрофлексируя свою мобилизованную агрессию.

Именно так личность разделяется на «делателя» и «объект действия», где «объект действия» получает все тычки, первоначально предназначаемые для окружения. Весьма напоминает то, как если бы я

начал бить кого-нибудь, но вместо этого развернул бы эту деятельность и стал избивать самого себя. Всё это ретрофлексия, и она обязательно разделяет личность на две стороны: бьющий против избиваемого. Таким образом, можно заметить, что всегда существует два полюса в ретрофлексии: бьющая сторона ретрофлексии, переживаемая в качестве *активного* деятеля — могущественная, удерживающая, сильная, тогда как избиваемая сторона ретрофлексии переживается в виде более *пассивного* объекта — беспомощного, удерживаемого, бессильного.

Итак, в большинстве ретрофлексий человек хотя бы смутно осознаёт, с которой из двух сторон он ассоциирует себя. Расстроенный игрок в гольф, который начинает кричать на себя: «Ты тупой сукин сын, ну почему ты не можешь научиться бить по мячу!» — переживает самого себя как активного деятеля. С другой стороны, человек, который зарабатывает себе сильную головную боль, когда понимает, что ему лучше закричать, будет чувствовать себя скорее в качестве пассивного объекта, «жертвы» сво их головных болей, а не активной их причиной.

Здесь читатель может ощутить, что эти две стороны личности выглядят весьма схожим образом. На самом деле, они всего лишь различные аспекты тех самых «двух клоунов», которых мы упомянули ранее. Бьющий, активно-деятельностная сторона ретрофлексии, весьма тесно связан с «собакой сверху» / Родителем, а избиваемый, пассивно -объектная сторона, тесно связан с «собакой снизу» / Ребёнком. (В связи с этим обратите внимание на слова Перлза: «Итак, “собака сверху” и “собака снизу” стремятся контролировать. Как всякий родитель и ребёнок, они борются друг с другом, чтобы захватить контроль. Человек подразделяется на контроллёра и контролируемого».) Эта тесная связь вызывается несколькими другими факторами.

Вспомните, что при ретрофлексии импульс прерывается и отклоняется от первоначального объекта на своё «я». Но почему, позвольте спросить, импульс вообще отклоняется? У ретрофлексии есть, разумеется, ряд вспомогательных «причин», но самый корень трудностей лежит в интроецированном Родителе (Perls, 1951, стр. 146, 203; Perls, 1969a, стр. 223). Именно Родитель / «собака сверху» — со своими «стенами совести», своими «должен» и «не должен» — активно ретрофлексирует любые почитаемые недостойными импульсы. Как если бы Родитель был зеркалом, от которого импульс отражается назад на самого человека. Но та сторона личности, на которую направлен импульс, обязательно ощутит, что ей *не хватает* данного импульса, что она её жертва, беспомощный и невинный свидетель насилия. Ею, конечно же, является Ребёнок / «собака снизу». В общем, похоже на то, как если бы первоначальный импульс ретрофлексировался от Родителя на Ребёнка.

Таким образом, наше второе предварительное правило синтеза: *когда родитель задет, следует искать ретрофлексии* .

Ретрофлексии имеют различные воплощения. Некоторые из наиболее часто встречающихся — это нарциссизм (ретрофлексированное любовное чувство), депрессия (гнев), ипохондрия (критика), жалость к себе (жалость), компульсивность (драйв). Как уже было сказано, когда осуществляется ретрофлексия и личность разделяет себя на активного бьющего и пассивного избиваемого, индивид может — а обычно так и происходит — более тесно себя ассоциировать с одной из двух сторон. Иногда для одного и того же ретрофлексированного импульса эмоциональный тон одного полюса значительно отличается от второго. Например, если человек ретрофлексирует свою враждебность и ассоциируется с деятельной стороной, он чувствует активную ненависть к себе, однако если он связывает себя с объектом деятельности, он переживает пассивную депрессию. Итак, ретрофлексии, только что здесь перечисленные, конечно же, несколько меняются в тоне в зависимости от того, с каким полюсом ассоциирует себя человек. В общем, чем более удерживается импульс, тем более человек будет связывать себя с пассивной и объектной стороной ретрофлексии, — то есть тем более он будет НЕХОРОШО себя чувствовать, будучи Ребёнком, избиваемым своим Родителем.

Вне зависимости от того, с каким полюсом человек себя ассоциирует, чтобы отменить ретрофлексии, ему в целом следует начать с обращения к активному полюсу и возвращению его в себя. Ему следует принять на себя ответственность за импульсы, содержащиеся в активном полюсе, путём восстановления чувства того, *каким* именно образом он обращает на себя данный импульс. Ведь когда он в точности понимает, как он ретрофлексирует, тогда впервые он оказывается в положении для того, чтобы обратить ретрофлексию и перенаправить её энергию назад на окружающую среду.

И вновь следует отметить, что, по моему убеждению, в действительности при транзакционном анализе происходит только лишь такое обращение ретрофлексий, когда человек учится менять состояние Родителя на состояние Взрослого. Когда индивид может с чувством уверенности сказать: «Мой Родитель задет и насел на моего Ребёнка» — тогда он может рассмотреть взятую ситуацию объективным и рациональным образом, находясь в позиции Взрослого. Поступая так, он прекращает истязать и критиковать самого себя и, что важно, он посредством этого высвобождает энергию для критической оценки окружения и своих транзакций с ним.

Однако, как и в случаях с Ребёнком, бывают упрямые ситуации, при которых Родитель попросту не отключается. И как раз в этом моменте Гештальт может дополнить терапию своими открытиями, предложив транзакционному аналитику альтернативу фрейдистскому вопросу «почему?». Человек не может выключить Родителя, поскольку он не развил адекватного чувства того, *как* он сам задевает своего Родителя, как он сам ретрофлексирует. Ведь тогда, как ядро Родителя / «собаки сверху», несомненно, было сформировано в ранние годы, *его сильные стороны поддерживаются ничем иным, как ретрофлексиями, происходящими сегодня.* Там, где транзакционный анализ распознаёт и взаимодействует с Родителем, гештальт-терапия воздействует на ретрофлексии — две стороны одного и того же психотерапевтического процесса.[†] И по мере того, как индивид приходит к пониманию данного факта, он понимает второе основное правило синтеза: пребывать во Взрослом означает отка з от ретрофлексии.

Возможно, этот момент описывает наиболее важное событие, происходящее в процессе ретрофлексии. Когда импульс ретрофлексируется, он в целом изменяет свою форму, чтобы *приспособиться* к своему новому объекту — самости. Импульс, чтобы ударить предмет или человека, воплощается в стремительном движении руки, плеча и кулака. Если же, однако, ретрофлексировать импульс, человек не столько ударит себя в лицо, сколько блокирует и иммобилизирует соответствующие мышцы рук, плеча и кулака. Он себя не бьёт, он себя замораживает. Тем не менее, подобное действие всё же представляет собой тип атаки на себя, где импульс попросту приспосабливается к своему новому объекту — телу. В результате возникает патовая ситуация, спазм — большое количество энергии уделяется динамическому бездействию. Схожим образом, конструктивная биологическая агрессия при ретрофлексии превращается в самодеструктивную агрессию, или живое любопытство превращается в нездоровую интроспекцию. Только когда ретрофлексия обращается назад, лишь тогда конформный импульс высвобождается при условии настоящей экспрессии и, таким образом, *трансформируется* назад в свою первоначальную и менее деструктивную форму. Для индивида очень важно понять данную трансформацию, или он, скорее всего, станет отказываться от того, чтобы направить импульсы вовне, что покажется ему очевидно деструктивным. Если же, однако, он понимает, что это обращение назад трансформирует их, он оказывается способен

[†] И транзакционный анализ, и гештальт-терапия акцентируют внимание на растворении, или, скорее, ассимилировании, интроекций, и не следует об этом забывать в ходе терапии. Поскольку обе школы пребывают в согласии по этому поводу, я не уделяю данному вопросу много внимания.

экспериментировать с пребыванием во Взрослом, когда ранее он отказывался так делать.

Ещё один момент: ретрофлексированный импульс в действительности не обнаруживает адекватного объекта в своём «я» — иными словами, конформный импульс никогда полностью не удовлетворяется. Исходя из того, что что-то лучше, чем ничего, Родитель, тем не менее, будет продолжать направлять свои удары на Ребёнка — но это плохая замена (ср. фрейдистское «замещённое удовольствие»). Как таковой, конформный импульс зачастую интенсифицирует свою силу в попытке найти истинную и удовлетворительную экспрессию («возвращение вытесненного»). Таким образом, ретрофлектор, как правило, усиливает свою ретрофлексирующую деятельность. И следует далее отметить, что все эти ретрофлексии не ограничиваются лишь эмоциональными импульсами; напротив, личностные черты, чувства, идеи, характерные особенности, убеждения — все они могут быть (что обычно и происходит) переплетены с ретрофлексивными импульсами и эмоциями.

Тем самым, можно привести пример, когда человек, ретрофлексирующий враждебность, чувствует нужду в самобичевании и ненависти к себе. Однако, если такая деятельность принимает хронический характер, личность начинает изобретать причины для ненависти к себе, чтобы оправдать своё поведение. Она придёт к тому, что будет чувствовать «справедливость» ненависти к себе самой, так как она слишком бедная, или слишком толстая, или слишком старая, или слишком больная, или слишком тупая — тут подойдёт любая разумно звучащая причина. Активная сторона ненавидит пассивную сторону — Родитель истязает Ребёнка — «из-за» того, что он такой-то и такой-то. С другой стороны, встречаются случаи, когда можно говорить о том, что черты или идеи предшествовали ретрофлексии. К примеру, человек, который скорее плотно сложен, конечно же, ретрофлексирует враждебность на самого себя по причине неприятных культурных интроекций и ненавидит с неукротимой страстью собственное тело. На самом деле, что чему предшествует, не так уж и важно; я, скорее, хотел бы акцентировать внимание на том, что идеи, черты, характерные особенности и концепции зачастую привязаны к ретрофлексивным эмоциям и конформным импульсам.

Чуть ниже мы вернёмся к отмене ретрофлексий, но сперва позвольте нам обратиться к тому, каким именно образом ретрофлексия относится к проекциям. Подобное исследование необходимо для окончательной формы нашего синтеза транзакционного анализа и гештальт-терапии. Ведь понимая действительное соотношение между механизмом ретрофлексии и механизмом проекции — соотношение, формулировка которого мне ещё не встретилась нигде в литературе, — мы также сможем расширить и распространить первые два предварительных правила синтеза. В этом расширении мы сможем подразделить данные два правила, что приведёт к более всеохватному синтезу.

Мы видели, что все проекции можно упростить до ретрофлексий, и именно таким образом происходит гештальт-терапия. Однако, если подходить к вопросу теоретически, то как это возможно? В чём заключается вязь? Я бы хотел предложить, что связующее звено между ретрофлексией и проекциями заключается в следующем: все проекции есть в действительности спроецированные ретрофлексии. Проекция представляет собой всего лишь следующий шаг после ретрофлексии в непрерывности отчуждения, и как раз по этой причине она может и должна быть редуцирована до ретрофлексии в процессе психотерапии.

Мы можем придти к этому следующим образом. Вспомните, что ретрофлексия приводит к расщеплению личности на активного бьющего - и-действующего (ассоциируемого с Родителем) и пассивного избиваемого - и-объекта (ассоциируемого с Ребёнком), где индивид обычно ассоциирует себя с какой-то определённой стороной. Итак, человек может не только более или менее ассоциироваться с определённой стороной ретрофлексии, он *может полностью вытеснить и, тем самым, проецировать другую сторону*, так что проецируемая сторона будет казаться принадлежащей не

субъекту, а окружающей среде. Более того, проецируемый полюс ретрофлексии *имеет такое же функциональное соответствие с другим полюсом, как и в условии первоначальной ретрофлексии* , — и данный факт позволяет нам с лёгкостью обнаружить проекцию.

Возьмём, к примеру, сексуальный импульс. Человек, который, вследствие фрустрации, стыда или совести, хронически ретрофлексирует свои сексуальные желания, будет использовать самого себя в качестве объекта своей сексуальной активности. Единственным прямым сексуальным выходом для него станет мастурбация. Итак, в то время как верным является то, что он может достигнуть интенсивных оргазмов таким способом — главным образом потому, что он занимается своим делом, — полное удовлетворение от него ускользает, поскольку он оперирует конформным импульсом. Если он ассоциируется с активным полюсом ретрофлексии, то, скорее всего, он будет иметь фантазии в отношении соблазнения и даже изнасилования кого-нибудь; если же он более ассоциируется с пассивной стороной, у него могут появиться фантазии о том, чтобы оказаться соблазнённым и изнасилованным. Однако, если он проецирует активно-деятельную сторону, он будет чувствовать у себя нехватку сексуальных импульсов, тогда как у всех вокруг будут иметься странные виды в отношении него самого! Он, скорее всего, будет стыдливым или, возможно, даже фригидным, и случись с ним секс, в лучшем случае он сможет покорно отдаться. Однако если он проецирует свою пассивно-объектную сторону, он становится волком: он будет активно искать возвращения отчуждённых аспектов самого себя путём сексуального объединения с теми, на кого он их проецирует. Разумеется, подобное никогда в действительности не предоставляет искомого удовлетворения, ибо волк (который считает себя «сладострастным») действует исходя из конформных, а не трансформативных импульсов. По этой причине его сексуальные похождения имеют нестабильный и неудовлетворительный характер, где каждое несёт скорее переходный характер, поскольку он вечно преследует свою собственную тень, занимаясь любовью с самим собой при помощи любого согласного на это человеческого зеркала.

Таким образом, мы понимаем, что в ретрофлексии человек ассоциируется с той или иной стороной данной ретрофлексии; более того, этот процесс, доведённый до крайности, приводит к действительным проекциям диссоциированного полюса. Говоря в терминах транзакционного анализа, при ретрофлексии мы попросту ассоциируемся с Родителем или Ребёнком, а при проекции мы изгоняем Родителя и Ребёнка из себя и воспринимаем их в окружающей среде. *Однако два полюса всегда сохраняют одинаковое функциональное соотношение и направлены один на другой.*

Таким образом, если привести ещё один пример всего процесса с акцентом на сохранении одинакового функционального соотношения полюсов, давайте возьмём человека с импульсом *отрицания* — на верных основаниях — тех предметов или людей в его окружении, которые справедливо заслуживают некоторой критики. Если импульс ретрофлексируется и человек более ассоциируется с активной Родительской стороной ретрофлексии, он постоянно будет себя критиковать, образуя комплекс самокритики. Если личность более ассоциируется с пассивной объектной стороной, она начнёт разрабатывать всё более и более усиливающийся комплекс неполноценности по мере того, как её Ребёнок подгибается под пытливой критикой Родителя. Итак, если она проецирует Родителя, она остаётся лишь со своим Ребёнком, и тогда воспринимает своего Родителя во внешней среде, в особенности в полицейских, преподавателях и других авторитарных фигурах. Мир постоянно охотится за ней, и она вырабатывает в себе комплекс преследования. Если же, однако, человек проецирует своего Ребёнка, он идентифицируется лишь с Родителем, постоянно критикуя не столько черты Ребёнка в других людях, сколько свои собственные спроецированные детские черты, которые, согласно её воображению, присутствуют в других. Это может проявиться во всём — начиная от

раздражения и заканчивая предубеждением.

Следовательно, мы можем установить следующую последовательность отчуждения: экспрессия — подавление — ретрофлексия — проекция. И в терапии мы попросту меняем порядок и начинаем с проекции.

Фриц Перлз (1969a, стр. 237) утверждал, что проекция есть механизм, посредством которого личность конвертирует активность организма в пассивность: «на меня воздействуют» вместо «я действую», «со мной происходят ситуации» вместо «я воздействую на ситуацию». Хотя это, несомненно, верно, применимо сие только к одному из двух основных классов проекций, а именно — к проецируемой «собаке сверху» / Родителю. Когда такое происходит, активный подход человека к своему окружению действительно превращается в реактивное реагирование на внешнюю среду. Однако индивид также может проецировать пассивную сторону ретрофлексии, и тогда он склонен реагировать на эти проецированные грани более активным образом, сражаясь с собственной тенью на пути через долины собственных отражений.

Чтобы начать с первого аспекта, вспомните, каким образом рождается данный класс проекций: спонтанно возникает импульс (например, я хочу кого-нибудь ударить); импульс прекращается и ретрофлексируется (я бью себя); активный полюс ретрофлексии проецируется (другие пинают меня). Итак, когда человек забывает, *как* он себя избивает, это называется ретрофлексией — он, однако, смутно сознаёт, что *он* сам себя бьёт, однако не вполне понимает, каким образом это делает и, тем самым, не может остановиться. Но когда личность забывает не только, *как* осуществляется ретрофлексия, но и то, что это именно *она* её осуществляет, подобное называется проекцией — это мир его пинает, а не он сам себя! И наоборот, когда человек видит, что именно *он*, а не кто-то другой, себя бьёт, тогда он возвращает себе данную проекцию. Когда же он в дальнейшем понимает, *каким образом* он себя бьёт, можно сказать, что ретрофлексия освоена. Он наконец свободно может колотить других, но теперь исходя из трансформированного импульса, а не грубого конформного.

Проекции могут проявиться в сновидениях, в других людях, предметах или событиях. Во всех случаях, это попросту крючки, на которые вешаются такие проекции. И затем ему кажется, что эти вещи к нему пристают: люди обижают его, смеются над ним, наблюдают за ним, отвергают его, преследуют его, ненавидят его

> …В гештальт-терапии субъекта, скорее всего, попросят инициировать в воображении диалог между ним самим и человеком, который, как ему кажется, его избивает. Играя обе роли и полностью идентифицируясь с «бьющим человеком», личность приходит к пониманию, что, на самом деле, это в действительности *он* пинает себя сам. Вследствие чего индивид забирает назад спроецированного Родителя / «собаку сверху», и его проекции редуцируются до предшествующих им ретрофлексий.
>
> Человек понимает, что он сам себя ранит, и теперь, дабы избавиться от собственных ретрофлексий, ему необходимо вновь обрести понимание того, *как* он это делает. Посему он играет роль бьющего, «собаки сверху» / Родителя. На самом деле, он даже усиливает свою игру — его просят интенсифицировать симптом, преувеличить его, ожесточить свои пинки. Он более не пытается бороться с симптомом, он пытается его усилить! «До тех пор, пока вы боритесь с симптомом, он будет ухудшаться. Если вы принимаете ответственность за то, что вы делаете с самим собой, каким образом вы производите свои симптомы, каким образом вы производите свои болезни, каким образом вы производите своё бытие, в тот самый момент, когда вы соприкасаетесь с самим собой, начинаются развитие и интеграция» (Perls, 1969b, стр. 178).

До тех пор, пока личность борется с симптомом, та неявно подразумевает, что она не является создателем данного симптома, и это

означает не что иное, как то, что она утеряла контакт со своей стороной, которая *на самом деле* отвешивает все пинки. Пытаться заткнуть симптом означает пытаться снять с себя ответственность за него, и именно это служит причиной проблемы в первую очередь. Помимо этого, симптом содержит конформный импульс, и, тем самым, биться с симптомом значит ещё более отчуждать стремящийся к экспрессии импульс. Вместо этого человека просят войти в симптом, преувеличить его, усилить его — ибо он самим этим действием принимает на себя ответственность за него. Он обучается тому, *каким образом* он в действительно созидает свои симптомы путём сознательной *попытки* их произвести.

Когда человек, тем самым, берёт на себя роль бьющего, или «собаки сверху» / Родителя, преувеличивая свои симптомы, сознавая себя ретрофлектором, деятелем и пинателем, его просят «сменять фокус» *во время игры в «собаку сверху»*. То есть во время игры в авторитарного и высокомерного Супер-Мауса он обращается к членам группы (или какому-то персонажу в своём воображении), делая в их отношении то, что он прежде столь немилосердно совершал в отношении себя. Но тогда случается странное: этим самым действием он обращает назад ретрофлексию и направляет её импульсы на первоначальный объект — внешнее окружение. И, несмотря на то, что таким образом направленный вовне импульс сначала может оказаться весьма жёстким (ведь это тот конформный импульс, который он привык направлять на себя), вскоре он смягчается, трансформируясь назад в свою естественную форму.

С этим дополненным пониманием ретрофлексии и проекции мы теперь имеем право обратиться к итоговым выводам относительно синтеза. Наше исследование гештальт-терапии показало, что существует два основных класса ретрофлексий (связанных с активным и пассивным полюсами) и два основных класса проекций (проекции активного полюса и проекции пассивного полюса), и в сумме это даёт *четыре базовых паттерна избегания*. Однако вспомните, что транзакционный анализ также признаёт четыре главных паттерна отказа от пребывания во Взрослом (Родитель направляется вовнутрь; Родитель направляется вовне; Ребёнок направляется вовнутрь; Ребёнок направляется вовне). В действительности же это всё те же самые четыре паттерна снятия с себя ответственности, и транзакционный анализ и гештальт-терапия воплощают в себе взаимодополняющие психотерапевтические подходы именно к данным четырём паттернам. Теперь, понимая это, мы можем вывести все четыре основных правила синтеза:[‡]

1. Когда Ребёнок задет и направлен вовне, следует искать проекции; в особенности, следует искать проекции активного полюса ретрофлексии — Родителя / «собаки сверху».
2. Когда Родитель задет и направлен вовнутрь, следует искать ретрофлексии; личность, в частности, более или менее ассоциируется с активным полюсом ретрофлексии.
3. Когда Родитель задет и направлен вовне, следует искать проекции; в особенности, следует искать проекции пассивного полюса ретрофлексии — Ребёнка / «собаки снизу».
4. Когда Ребёнок задет и направлен вовнутрь, следует искать ретрофлексии; человек, в частности, более или менее ассоциируется с пассивным полюсом ретрофлексии.

В отношении каждого из данных четырёх режимов реагирования «пребывание во Взрослом» означает принятие на себя ответственности за этот паттерн избегания и, таким образом, отказ от бессознательного в нём оперирования. В этом смысле психотерапия представляет собой попросту

[‡] Без сомнения, существует ряд вариаций этих четырёх базовых правил (например, Ребёнок не всегда ассоциируется с пассивным полюсом). Однако перечисленные ниже паттерны кажутся мне четырьмя наиболее базовыми и превалирующими паттернами, и большинство других стереотипических реакций может быть редуцировано до них.

каждодневное усиление сознавания данной ответственности.

С практической точки зрения, человек, начинающий психотерапию (либо самостоятельную, либо диадическую, либо групповую), может разобраться в основах системы Родитель — Взрослый — Ребёнок в течение часа. Он может понять, что в ней записаны её Родитель и Ребёнок, равно как и то, что всегда в наличии есть способность действовать в качестве Взрослого; понять, что в стрессовые и безвыходные периоды она выбирает отклю чить Взрослого и перезапустить записи с Родителем или Ребёнком. Личность может научиться распознавать и полностью дифференцировать Родителя, Ребёнка и Взрослого. Одно лишь такое понимание зачастую очень помогает взрослому человеку, ведь до той степени, в которой он может пребывать во Взрослом, ретрофлексии и проекции, как мы уже выяснили, *как правило*, сами исчезают. Во всяком случае, человек затем может продолжить развивать понимание того, что он сам включает записи своих Родителя и Ребёнка. До той степени, до которой это понимание достигается, его проекции редуцируются до ретрофлексий. Впоследствии личность может активно начать исследование того, *каким образом* получается, что она включает эти записи, и, каким образом, она получает свободу их отключить, высвобождая и перенаправляя ранее ретрофлексированные энергии. Основной метод подкрепляется обстоятельным пониманием предложенных выше четырёх базовых правил; и, по желанию психотерапевта или индивида, их можно подкрепить анализом сценариев и игровых моделей.

Причина, по которой я не упомянул об анализе игр в данной, посвящённой синтезу, статье, заключается в том, что я полностью согласен с Харрисом (1969) в отношении того, что успешный анализ игровых моделей обычно осуществляется на базе точного структурного анализа. Таким образом, игровой анализ — по крайней мере, в психотерапии — зачастую оказывается вторичным по отношению к структурному и транзакционному анализу, и в нашем синтезе он вторичен по отношению к четырём синтетическим паттернам, которые описаны выше. Мы стремились к фундаментальному синтезу именно на данном глубинном уровне индивидуальной психологии, и, посему, если появится необходимость в проведении игрового анализа, его можно провести в виде дополнения этих четырёх базовых паттернов избегания. Необходимо лишь отметить, что в двухсторонних транзакционных играх психологический уровень игры основывается на одном (или более) из данных четырёх базовых паттернов.

Таким образом, чтобы привести только лишь один пример, мы можем обратиться к самой известной игре под названием «Если бы не ты» («If It Weren't For You», или IWFY). По моему мнению, человек, представляющий «it» в IWFY психологически действует исходя из первого паттерна. То есть личность сама себя фрустрирует, но, проецируя активный полюс данной ретрофлексии, считает, что не *она*, а мир её удерживает от свершений. Человек понимает, что некто его удерживает, но, поскольку очевидного ответа у него нет, должно быть, его удерживает кто-то другой. Ему нужен доброволец на эту роль. Он даже, если необходимо, будет активно искать «крючок» для того, чтобы повесить на него проекцию, дабы не встретиться лицом к лицу со своей собственной фрустрирующей деятельностью. Им управляет Ребёнок, ищущий вовне своего фрустрирующего Родителя.

В наиболее знаменитой форме IWFY, а именно — Брачный Стиль (Marital Style), в действие вступает супруг или супруга; и тогда — во внешней среде — в виде своей ненаглядной индивид олицетворяет не что иное, как свою собственную отчуждённую тень, свои собственные фрустрационные тенденции. «*Какая наглость* со стороны этого подлеца — удерживать *меня* от того-то и того-то!» — индивид, разумеется, хотя бы отдалённо чувствует, что «то-то и то-то» есть на самом деле нечто, чего он хочет добиться больше всего на свете, и он бы этого добился со всей доступной ему страстью, «если бы не ты». Когда супруг или супруга, воспринимаемая в качестве такой проекции, проглатывает целиком и без остатка всю наживку, разворачивается игра. Супруга, вероятно, будет реагировать исходя из третьего паттерна: «Да как ты смеешь стремиться к тому-то и тому-то, ты не справишься!» — или супруга может выбрать четвёртый паттерн: «Ты прав, я виновата». В любом случае, я хочу обратить внимание на то, что во

всех транзакциях, когда человек реагирует, к примеру, на другого ч еловека, действующего с позиций Ребёнка, он, в действительности, реагирует на своего собственного *спроецированного* Ребёнка или какие-то аспекты этого Ребёнка. Последнее зачастую не замечается транзакционным аналитиком, ибо такая проекция может быть совершенно уместна, что позволяет ей не быть опознанной. Тем не менее, во всех случаях человек может понять мотивации другого человека только по аналогии со *своими собственными* чувствами.

Итак, супруга вместо этого может отказаться от проекции. Супруга может ответить из положения Взрослого: «Хорошая идея, давай!» — и это сразу же ставит субъекта в затруднение, ведь он все ещё знает, что *кто-то* его удерживает, но, ежели это не супруга, то кто же? Можно сказать, что личность остаётся со свободно висящей проекцией. Он мог бы в этот момент начать реинтеграцию своих проекций путём превращения её в предшествующую ретрофлексию, транслируя «если бы не ты» в «если бы не я». Скорее всего, он попытается сохранить данную проекцию, перейдя к другой игре, как, например, игра «Почему бы тебе не… — Да, но…», и, в итоге, к игре «Какой ужас!». Проекция активного полюса ретрофлексии просто переносится на новые крючки до тех пор, пока не найдётся, кого укусить. Социальное последствие игры — «поймай и уничтожь»; психологическое последствие — сохранение механизма избегания.

Учитывая всё это, ценно не забывать заключение Харриса:

> Моё сильное убеждение, ставшее результатом длительного наблюдения за данным феноменом, состоит в том, что анализ игр всегда должен быть вторичен к структурному и транзакционному анализу. Знание того, в какую игру вы играете, в силу очевидности не делает для вас возможным её изменить. (Harris, 1969, стр. 150—51)

Что делает изменение возможным, так это понимание и применение транзакционного анализа, или гештальт-терапии, или, по моему мнению, эффективного синтеза их обоих. И именно это я пытался представить в данной статье — прагматичный синтез лучших элементов транзакционного анализа и гештальт-терапии, который создаёт простую, но эффективную систему психотерапии.

Библиография

Berne, E. *Transactional Analysis in Psychotherapy.* New York: Grove Press, 1961

_____ . *Games People Play.* New York: Grove Press, 1964

_____ . *What Do You Say after You Say Hello?* New York: Grove Press, 1972

Blum, G. *Psychoanalytic Theories of Personality.* New York: McGraw-Hill, 1953 Fagan J., & Shepherd, I. L. (eds.). *Gestalt Therapy Now.* New York: Harper & Row, 1970 Fenichel, O. *Psychoanalytic Theory of Neuroses.* New York: Norton, 1972. Harris, T. A. *I'm OK—You're OK.* New York: Avon, 1969 Perls, F. S. *Ego, Hunger, and Aggression.* New York: Vintage, 1969a

_____ . *Gestalt Therapy Verbatim.* Lafayette: Real People Press, 1969b

Perls, F. S.; Heferline, R.; & Goodman, P. *Gestalt Therapy.* New York: Dell, 1951

Polster, E., & Polster, M. *Gestalt Therapy Integrated.* New York: Vintage, 1974

Pursglove, P. (ed.). *Recognitions in Gestalt Therapy.* New York: Harper & Row, 1968 Wilber, K. *Psychologia Perennis:* The Spectrum of Consciousness. *Journal of Transpersonal Psychology* 7, 2 (1975): 105-33

Настоящий перевод статьи на русский язык выполнен в ***апреле 2007 года***
в рамках проекта интегральных блогов в «Живом Журнале»:
ru_integral_psy & *ru_kenwilber*

http://community.livejournal.com/ru_integral_psy/
http://community.livejournal.com/ru_kenwilber/