# Серж Гингер (редактор)

# Международный гештальт-лексикон

АГРЕССИВНОСТЬ - (от латинского ad-gressere - приближаться к другому человеку; близко по смыслу к рго-gressere, по смыслу противоположно re-gressere - отходить, идти назад)& Для Перлза и для современных этологов агрессивность представляется "импульсом жизни", а не "импульсом смерти", как это выглядело для Фрейда; она необходима для активной ассимиляции внешнего мира и позволяет избежать интроекций. К примеру, чтобы переварить яблоко, необходимо сначала его разгрызть и прожевать.

АМПЛИФИКАЦИЯ (усиление) - классическая техника Гештальт-терапии. Состоит в поощрении усиления клиентом его автоматических жестов, ощущений или спонтанных чувств. Это позволяет клиенту за счёт большей выразительности лучше их осознавать.

АССЕРТИВНОСТЬ - самоутверждение без бахвальства или ложной скромности. Уверенная защита своих интересов или своей точки зрения с учетом мнений других людей.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ - в Гештальте, безусловно, не отрицается значение феномена бессознательного, хотя оно и не является главной отправной точкой для самого терапевтического действия, которое организуется на основе актуальных телесных, эмоциональных или ментальных проявлений; другими словами, в практике Гештальт - подхода сознательно идут от видимого на поверхности к более глубоким неосознаваемым уровням.

ВОПЛОЩЕНИЕ В ДЕЙСТВИЕ (англ. - ENACTMENT). Речь идет об осознанном "проигрывании мизансцены", за которым следует вербализация, позволяющая лучше воспринять явление, сделать эксплицитным то, что оставалось имплицитным. "Воплощение в действие" противоположно таким образом импульсивному "переходу к действию" (англ. - "acting out"), которое - наоборот - создает "короткое замыкание" вербального осознавания, подменяя его обрывом осознавания, сопровождаемым резкими действиями. Этот обрыв осознааания и взрыв возбуждения трудно анализировать.

ГЕШТАЛЬТ-ПСИХОЛОГИЯ или Гештальт-теория, а также Теория формы. Течение в общей психологии, зародившееся под влиянием феноменологии в 1912 году (Эренфельс, Вертхаймер, Коффка, Келлер). Одним из основных положений Гештапьт-психологии является следующее: "целое отлично от суммы его частей" и появляется в результате их многочисленных взаимодействий. Гештальт-психология особо подчеркивает значение субъективного восприятия.

ГИПЕРВЕНТИЛЯЦИЯ - техника сознательно усиленного и/или ускоренного дыхания. Специально используется в биоэнергетике, ребёрсинге и в голотропном дыхании (Гроф) направлена на растормаживание активности подкорковых зон мозга за счет уменьшения контроля коры при достижении состояния "кислородного опьянения". Непроизвольное высвобождение подавленных эмоций часто провоцирует катарсис, нередко сопровождаемый мышечными сокращениями. В Гештальте специально не используют эту технику, но иногда отмечают эффект спонтанной гипервентиляции, вызываемый глубокой эмоцией.

ГОЛОС - в Гештальте придается большое значение работе с голосом: то, "что" говорится, настолько же важно, как и то, "как" говорится. "Бесцветный" или прерывающийся голос иногда выдает душевное состояние, отличное от того, которое клиент в данный момент описывает вербально, что может стать отправной точкой для последующей плодотворной работы. Самоутверждение с использованием голоса, ассертивность (утверждение себя при помощи голоса без ложного бахвальства или хвастовства) используется, в частности, в групповой Гештальт-терапии.

ГОМЕОСТАЗ - общий принцип саморегулирования живых организмов, сформулированный Кэнноном в 1926 году. Перлз настоятельно указывает на важность этого понятия в своей работе "The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy", начатой в 1950 году, законченной в 1970 и опубликованной после его кончины, в 1973.

ГРАНИЦА-КОНТАКТ - фундаментальное понятие Гештальт-терапии. Терапия происходит на границе-контакт между клиентом и его окружением (в частности, терапевтом): именно здесь могут обнаруживаться нарушения контакта и нормального цикла удовлетворения потребностей (или сопротивления). В частности, кожа является примером и метафорой граниды-контакт: она одновременно изолирует человека от внешнего мира и связывает с ним.

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ - термин, введенный А. Маслоу (1954): "третья сила", движение, возникшее как реакция на детерминистскую технократическую экспансию психоанализа с одной стороны и на бихевиоризм, с другой. В экзистенциальной перспективе Гуманистическая психология направлена на помощь человеку в осознании собственной полной ответственности за свои выборы и на реабилитацию духовных ценностей.

ДЕФЛЕКСИЯ - одна из разновидностей "сопротивлений" или "потерь функции ego" (была предложена Польстерами). Дефлексия состоит в уклонении от контакта и перенесении переживаний в промежуточную зону умственных процессов (мысли, фантазии или мечтания), т.е. в зону не связанную ни с внешней реальностью, ни с реальностью внутреннего мира. Речь также идет о бегстве от "здесь и теперь": в воспоминания, проекты, абстрактные рассуждения и т.д., что Перлз считал "интеллектуальной мастурбацией" ("mind fucking") или "чушью собачьей" ("bullshit").

ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ - "here and now" по-английски, "hie et nunc" по-латыни. Перлз охотнее говорит о "сейчас и как" ("now and how"), что описывает актуальный процесс действия и взаимодействия.

ИД (ID-оно) - в гештальтистском понимании - одна из трех "функций" SELF, обладающего также ego-функцией (я-функцией) и personality-функцией (личность-функцией). Обычно SELF действует в режиме id в начале цикла контакта, в его фазе, называемой "forecontact" ("форконтакт", "пре-контакт"). Некоторые авторы считают, что при ассимиляции (в фазе "пост-контакт") SELF также функционирует в режиме id.

ИЗИЗМ (ISISM) - неологизм, созданный Перлзом для передачи выражения реалистического видения вещей. Происходит от английского "what is" и обозначает то, как обстоят дела в реальности, а не в желаниях или в тревожных фантазиях. По смыслу противоположно понятию "shouldism" (от англ. "should" - "следует, должно"), обозначающему разговоры на тему о том, как должно было бы случиться, как я желал бы, чтобы это произошло.

ИМПЛОЗИЯ - Перлз выделяет четыре основных психических уровня: поверхностный спой - игры (условные социальные роли), имплозивный уровень или уровень "внутреннего (имплозивного) взрыва" (ведущий к субъективному переживанию тупика и безысходности), эксплозивный уровень или уровень "внешнего (эксплозивного) взрыва" и четвёртый уровень - глубинный уровень аутентичности. Имплозивный уровень связан с внутренним парализующим напряжением от двух противоречащих друг другу сил.

ИНСАЙТ, САТОРИ (INSIGHT, SATORI) - "просветление" или внезапное осознание в ходе сильного внутреннего переживания.

ИНТРОЕКЦИЯ - один из классических видов "сопротивлений", состоящий в том, что мысли или принципы других людей "заглатываются целиком", без самостоятельного "пережевывания" и усвоения, без собственной переработки этих мыслей, принципов, высказываний других людей. Речь идет об указаниях типа "нужно, ты должен...", присутствующих в любой традиционной системе воспитания

КАК - по сути, в феноменологической перспективе, Гештальт занят в большей мере вопросом КАК происходит нечто, нежели ЧТО происходит и ПОЧЕМУ происходит. Два ключевых слова Гештальт-подхода - "HOW and NOW" ("КАК и СЕЙЧАС"); т.о. акцент делается на процессе и форме, а не на содержании происходящего.

КАТАРСИС - в гештальтистском понимании - проявление эмоции, иногда бурное (гнев, крики, рыдания...), обычно приводящие к исчезновению чувства подавленности и разрядке напряжения или к дедраматизации. В Гештальте специально не стремятся к катарсису, но он нередко может возникнуть спонтанно, в частности, после амплификации. За ним почти всегда следует вербализация.

КИББУЦ-ГРУППА - применение принципов Гештальта в общине, в группе людей, проживающих совместно некоторый период времени (от нескольких дней до нескольких месяцев). Собственно терапевтические сеансы включены в совместную трудовую, учебную жизнь и в досуг, что позволяет осуществлять общее терапевтическое воздействие. Перлз придавал наибольшее значение Гештальт-терапии в общине и только затем групповому и индивидуальному видам Гештальт-терапии (см. КОВИШАН).

КЛИВЛЕНД - один из ведущих институтов в США, занимающихся Гештальтом. Второй по времени образования, но наиболее значительный по вкладу в теорию. Среди других, его сотрудниками были Лаура Перлз, П. Гудман, И. Фром, Эрв и Мириам Полстер, Джозеф Зинкер, Э. и С.Невис и др. К настоящему времени Кливлендский институт подготовил более 800 специалистов (половину из них по интенсивной летней 250-часовой программе).

КЛИЕНТ - "тот, кто прибегает к чьим-либо услугам, оплачивая их". Этот термин укоренился не только в торговле, но и в социальных отношениях и в психотерапии. Он делает больший акцент на ответственности и на межличностных отношениях, чем имеющий явный медицинский оттенок термин "пациент".

КОВИШАН - в конце 1969, в возрасте 76 лет, Перлз купил рыбацкий приют на острове Ковишан озера Ванкувер (Канада) и с группой своих учеников из Эзалена основал там Гештальт-киббуц. Он прожил там всего полгода, вскоре отправился в путешествие по Европе и умер на обратном пути, в Чикаго.

КОНТИНУУМ СОЗНАНИЯ - постоянный поток ощущений и мыслей, образующий фон, на котором последовательно выделяются возникающие значимые фигуры ("Gestalts" или "Gestalten"). У психически здорового человека этот поток гибок и упорядочен.

КОНТРОЛИРУЕМОЕ УЧАСТИЕ - в Гештальте - способ осознанного вступления в терапевтические отношения, для терапевта предполагающий внимательное использование контртрансфера. " Я сам всем своим существом нахожусь здесь, но я здесь не для себя, а для клиента".

КОНТР-ТРАНСФЕР - в узком смысле - совокупность сознательных и, в особенности, неосознанных реакций терапевта, вызванных личностью клиента (и, в частности, его трансфером). В более широком смысле все то, что вызвано личностью самого терапевта и что может повлиять на их отношения с клиентом. Гештальт нацеливает на осознанное использование некоторых процессов, возникающих в ходе контр-трансфера.

КОНФЛУЭНЦИЯ -уменьшение интенсивности self, исчезновение гранипы-контакт между клиентом и окружающей его средой. Один из четырёх основных видов сопротивления. Мать находится в здоровом слиянии (конфлуэнции) со своим младенцем, но ребёнок двенадцати лет, неспособный к самостоятельному, не зависящему от матери поведению, находится в состоянии патологической конфлуэнции с матерью. Некоторые авторы (например, Ноэль Салатэ (Noel Salathe) дают более детальную классификацию видов конфлуэнции в зависимости от момента их возникновения в ходе цикла контакта: конфлуэнция (1) - в момент появления потребностей, конфлуэнция (2) - в ходе фазы полного контакта, конфлуэнция (3) -в конце фазы полного контакта ("трудности" выхода из контакта).

КОНЦЕНТРАЦИЯ - в самом начале своей практики (1940-50 годы) Перлз называл свой метод "Теорией концентрации", чтобы отделить его от традиционного психоанализа, который работает в технике "свободных ассоциаций". Перлз предлагал клиенту быть чрезвычайно внимательным к его (клиента) ощущениям "здесь и теперь", реально возникающим в ходе терапевтического процесса.

ЛИЧНЫЙ СТИЛЬ - практика показывает, что Гештальт - скорее искусство, чем наука; работа в Гештальт-подходе нацеливает как терапевта, так и клиента на поиски каждым своего собственного стиля в жизни, оригинальных способов "творческого приспособления", а не на бесплодное повторение прописных правил и "рецептов".

МАНДАЛА - санскритское слово, обозначающее "круг". Рисунок (или живопись) символического характера с квадратом или кругом в своей основе, используемый в различных восточных философских школах в качестве средства, увеличивающего эффективность медитации, а также в поисках непреходящей истины. Мандалы изучались в частности К. Г. Юнгом. Многие Гештальтисты нередко используют в работе живописное символическое изображение чувств или ситуаций, а также другие техники на основе мандалы.

МАССАЖ (С.Г.М.) - "сенситивный Гещтальт-массаж" (разработан американкой Маргарет Эльк), примыкает к следующим видам массажа; калифорнийскому, сенситивному, эйфоризирующему, коммуникативному и т. д... Представляет из себя технику невербальной коммуникации, нацеленную на достижение осознания (awareness) телесных ощущений обоих партнеров, которые попеременно отдают и получают. Одной из целей этого вида массажа является воссоздание телесной схемы и лучшее осознавание границы-контакт.

МЕНТАЛЬНЫЙ ЧЕЛНОК - возвратное "движение" между внешней реальностью (воспринимаемой в социуме) и внутренней реальностью (феноменологический или воображаемый опыт); между эмоцией и вербальным осознаванием; между обыденной жизнью клиента и метафорической ситуацией, созданной здесь и теперь, в ходе данного терапевтического сеанса; между настоящим и прошлым и т.д. Такое челночное "передвижение" широко используется в Гештальт-подходе.

МЕТАФОРА - метафорический язык - вербальный, телесный или художественный - широко используется в Гештальте.

МЕХАНИЗМ ИЗБЕГАНИЯ - синоним выражений "механизм защиты", или "потеря функции ego", а также "сопротивление".

МИКРОЖЕСТЫ - речь идет о мелких жестах, по большей части неосознанных или предсознательных (например, постукивание пальцами рук или ног, "случайные" подергивания мимических мышц, "игра" с кольцом на пальце руки и т.д.). Осознавание, а затем амплификация подобных жестов, часто позволяют клиенту самостоятельно придать им определенный символический смысл, открывая таким образом путь для ассоциаций широкого круга.

"МОЛИТВА ПЕРЛЗА" - речь идет об известном высказывании, обличающем конфлуэнцию.

МОНОДРАМА - одна из техник психодрамы, предложенная Морено, нередко использовалась Перлзом. Клиенту предлагается сыграть одну за другой различные роли, возникающие в данной ситуации: например, он может вести диалог с различными частями своего собственного тела, или же завязать воображаемый диалог с одним из своих родителей и др.

НЕЗАКОНЧЕННЫЙ, НЕЗАКРЫТЫЙ (Гештальт, работа) - по Перлзу, накопление незакрытых гештальтов может стать одной из причин невроза. Поэтому терапия будет заключаться в завершении незакрытых гештальтов, т.е. в выявлении актуальных проблем и работе с ними (напр., "гештальт траура").

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ (feed-back) - ответное действие, регулирующая реакция, вызванная возникшей ситуацией. В групповой терапии ведущий часто запрашивает в конце эпизода индивидуальной работы обратную связь от участников группы. Целью может являться получение дополнительной информации, облегчающей протагонисту осознание его проблемы, но чаще всего обратная связь имеет больший смысл непосредственно для участника, который ее дает: она поощряет выражение собственных переживаний, т.е. глубинного отклика, вызванного в нем данной ситуацией; готовит почву для его последующей индивидуальной работы как клиента.

ОБЩАЯ СЕМАНТИКА - метод, развитый Альфредом Корцибским (1933), с целью преодоления аристотелевской бинарной системы мышления (объект существует или не существует = третье принципиально исключается). Корцибский указывает на различие между опытом и языком (полисемичным по своей природе): слово это еще не сама вещь, "карта - это еще не сама территория". Перлз и Гудман в течение длительного времени сотрудничали с Корцибским.

ПЕРЕХОД К ДЕЙСТВИЮ - см. "ВОПЛОЩЕНИЕ В ДЕЙСТВИЕ", "EN-ACTEMENT", "ГОРЯЧИЙ СТУЛ".

ПЕРЕХОДНЫЙ ОБЪЕКТ - по Винникот - аффективно важный для ребенка объект, служащий заместителем матери и выполняющий успокоительную функцию (например, плюшевый мишка, угол подушки или одеяла). В ходе Гештальт-сеанса может использоваться любой предмет (подушка, предмет одежды, обувь, сумка и др.), символизирующий близкого нам человека, которого сейчас нет с нами рядом.

ПОЛЯРНОСТИ - Гештальт-подход стремится к гармоничному единству всех взаимодополняющих крайностей (полярностей) человеческого поведения (например, агрессивность и нежность), но не к отказу от одной крайности в пользу другой или к иллюзорному поиску "ложной" середины - бледного подобия живых чувств.

ПОСТ-КОНТАКТ - или отступление (по Гудману): четвертая, или последняя фаза цикла контакта или цикла удовлетворения потребностей, основная фаза ассимиляции, способствующая росту функции personality.

ПОТЕРЯ ФУНКЦИИ EGO - синонимы: "сопротивление", "механизм защиты Я", "механизм уклонения", "разрыв цикла контакта" и т.д. Каждый автор использует свою собственную терминологию (см. "сопротивление").

ПОТРЕБНОСТЬ - в Гештальт-подходе интерес нацелен скорее на потребность в широком смысле слова, нежели на желание. Потребности могут быть органическими (в пище, сне), психологическими, социальными (напр., потребность быть включенным в группу) или духовными (напр., потребность придать смысл своей жизни) и т.д. (А. Маслоу). Их не всегда легко обнаружить и четко сформулировать. "Цикл удовлетворения потребностей" (или "цикл контакта", или "Гештальт") часто оказывается разорванным или нарушенным. Обнаружение этих разрывов, блокировок или искажений - одна из целей терапевтической работы.

ПРОЕКЦИЯ - классическая форма защиты, состоящая в приписывании другому или другим своих собственных ощущений, эмоций, мыслей, проблем и т.д. Особенно выражена у параноиков.

ПРОИГРЫВАНИЕ (см. ВОПЛОЩЕНИЕ В ДЕЙСТВИЕ) - по-английски "enactment". Осознанное проигрывание мизансцены в действии с последующей вербализацией, позволяющее лучше понять происходящее, сделать имплицитное эксплицитным (скрытое - явным). Таким образом, "проигрывание" противоположно по своей сути "импульсивному" переходу к действию (acting out), в результате которого происходит подобие "короткого замыкания" без вербального осознавания, которое подменяется бурными, не поддающимися анализу поступками.

ПРОКСЕМИЯ - наука, изучавшая организацию социального пространства и социальные дистанции (Эдвард Холл, 1966). Поиски правильной дистанции во время общения представляют собой важный раздел работы в Гештальт-подходе.

ПРОФЛЕКСИЯ - термин, недавно предложенный Сильвией Крокер; смешанная форма сопротивления, соединяющая в себе проекцию и ретрофлексию. Возникает, когда клиент делает другому то, что он хотел бы получить для себя.

ПРОЦЕСС - Гештальт это терапия, ориентированная больше на процесс, нежели на содержание, т.е. на происходящее здесь и теперь, на "как", а не на "что".

ПУСТОЙ СТУЛ - см. "ГОРЯЧИЙ СТУЛ".

РЕТРОФЛЕКСИЯ - один из МЕХАНИЗМОВ ИЗБЕГАНИЯ: тенденция обращать мобилизованную энергию во вред самому себе (например, мазохизм или соматизация), или делать самому себе то, что хотелось бы получить от других (например, хвастовство). Ретрофлексия может выражать внутреннюю борьбу между top-dog и under-dog.

СЕНСИТИВНЫЙ ГЕШТАЛЬТ-МАССАЖ (СГМ) - см. массаж.

СИМПАТИЯ - Перлз противопоставляет "симпатию" "эмпатии" и "апатии". Симпатия предполагает аутентичное участие терапевта в отношениях типа "я/ты", в которых клиент участвует "на равных" с терапевтом (в которых терапевт не "прячется", в частности, за своим статусом).

СИСТЕМНЫЙ - системный подход (фон Берталанфи, 1956; Голдштейн, Ле Муань, Де Роне, Морен) коренным образом отличается от рационалистического ньютоновско-картезианского подхода. В системном подходе любая проблема рассматривается как "множество более мелких составляющих её частей, находящихся в постоянном взаимодействии друг с другом". Гештальту чрезвычайно родственно понятие системного подхода; он изучает взаимодействия в поле "организм/окружающая среда". Среди других системных терапевтических подходов помимо Гештальта можно выделить системную семейную терапию (Школа Пало Альто: Бейтсон, Вацлавик).

СНОВИДЕНИЕ - "царский путь" к познанию самого себя, как для Фрейда, так и для Перлза. Используя предположение Ранка, Перлз рассматривает любой персонаж и элемент сновидения как проекцию самого сновидца и предлагает клиенту последовательно идентифицироваться с персонажами и элементами сна. Другие авторы (И. Фром) предлагают рассматривать сновидение как ретрофлексию или как незакрытый гештальт (С. Гингер). Комбинированное использование разнообразных подходов часто бывает очень плодотворным.

СОПРОТИВЛЕНИЕ - фундаментальное понятие в Гештальт-терапии. Синонимы: "механизмы избегания", "механизмы защиты". Задача терапевта состоит в обнаружении "сопротивлений", противодействующих свободному протеканию цикла контакта или цикла удовлетворения потребностей, или реализации self. Основные виды сопротивлений: конфлуэнция, интроекция, проекция и ретрофлексия.

СОЦИО-ГЕШТАЛЬТ - термин, предложенный С. Гингером для обозначения направления Гештальт-подхода, применяемого для работы с организациями или учреждениями, как с целостными структурами. (Речь идет о построении Гештальта целой организации или учреждения, а не об использовании Гештальт-подхода внутри учреждений).

СРЕДНИЙ РЕЖИМ - термин, введенный Гудманом для режима одновременно активного и пассивного функционирования self. Имеет аналогии в греческой грамматике (близко к грамматическому смыслу возвратных глаголов во французском языке). Возникает, в частности, во время фазы полного контакта, когда одновременно задействованы моторный и сенсорный механизмы. Клиент выступает одновременно как субъект и объект своего действия.

СТРЕСС - внутреннее психическое давление, позитивное или негативное, чаще всего связанное с тягостным внешним событием (конфликт, траур и т.д.), а также с любой ситуацией изменения жизненного стереотипа (брак, отпуск и т.д.). Используя работы Селье (1956), Холмс установил шкалу стресса (1967). Накопленный стресс ослабляет иммунную систему и благоприятствует возникновению болезней (рак и т.д.). Выражение эмоций, приветствуемое Гештальт-подходом, уменьшает напряжение и стресс.

ТВОРЧЕСКОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ - сама идея творческого приспособления была выдвинута Гудманом для обозначения активного продуктивного взаимодействия (в противоположность пассивной адаптации), которое осуществляется на границе-контакт между здоровым человеком и окружающей его средой.

ТЕЛЕСНОЕ ОЩУЩЕНИЕ - осознание (awareness) экстероцептивного или интероцептивного телесного ощущения (чувство "подавленности", "тяжести" в желудке, или "комка" в горле) часто используется как отправная точка для более глубокой работы. Со своей стороны терапевт должен быть внимательным к своим собственным телесным ощущениям, что позволяет ему осознавать и использовать свой контртрансфер.

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ - терапия может быть интро-персональной (внутриличностной), направленной на анализ внутренних конфликтов человека; интер-персональной, направленной на изучение межличностных отношений; транс-персональной, учитывающей коллективное бессознательное и те незримые связи, которые объединяют человечество и космос. В Гештальте можно отдавать предпочтение любой из этих форм терапии по отдельности или всем трём вместе - в зависимости от стиля конкретного терапевта и от потребностей клиента.

ТРАНСФЕР (ПЕРЕНОС) - в психоанализе: интенсивные, аффективно-насыщенные отношения пациента к психотерапевту, воссоздающие в некотором роде детскую модель поведения пациента. Невроз трансфера считается одним из основных двигателей лечебного процесса. Большинство авторов также и в Гештальт-подходе выделяют многочисленные трансферные явления, которые используются постепенно по ходу лечебного процесса; но интенсивного невроза трансфера, создающего зависимость клиента от терапевта, специально не развивают.

ТУПИК - термин, использованный Перлзом для обозначения психического блока, сопровождающегося субъективным переживанием безысходности. Это переживание дает основание предполагать, что затрагивается "узел" проблемы.

ФИГУРА/ФОН - базовое понятие Гештальт-психологии (или Теории Формы), заимствованное Гештальт-терапией. Здоровый человек умеет отчетливо различать доминирующую в данный момент для него фигуру (напр. собственную актуальную потребность, выбранный им объект для реализации этой потребности и т.д.), которая приобретает все свое значение только по отношению к фону, к заднему плану. Поэтому реакция "здесь и теперь" (возникающая фигура) должна вписываться в личностную ситуацию в целом (фон) - см. континуум сознания.

ФОР-КОНТАКТ - по Гудману - первая фаза цикла контакта. В этой фазе self в основном функционирует в режиме id (ощущение, возбуждение). Фор-контакт (пре-контакт) часто оказывается нарушенным и даже отсутствует у психотиков.

ФОРМА (и СОДЕРЖАНИЕ) - или "значащее" и "значимое". Гештальт-подход подчеркивает важность как процесса, так и формы: часто предсознательной или неосознанной манеры говорить и действовать, (особенности интонации, выражений, позы, жестов, и т.д.), которая иногда подчеркивает содержание слов и поступков, а иногда вступает с ними в противоречие.

ХАРАКТЕР - (от греческого "character" - запечатленное навсегда). Многие американские авторы употребляют это слово в прямом этимологическом значении. У Перлза и Гудмана - это ригидная структура поведения, мешающая творческому приспособлению self происходить с необходимой гибкостью.

ХОЛИЗМ, ХОЛИСТИЧЕСКИЙ - (от греческого "holes" - целое, то, что связано с целостностью). Перлз был буквально очарован холистической теорией Дх.К. Смутса (J. С. Smuts), одного из основателей ООН, опубликовавшего в 1926 году книгу "Холизм и эволюция", в которой он исходит из идей Дарвина, Бергсона, Эйнштейна и Тейяра де Шардена.

ЦИКЛ КОНТАКТА - базовое понятие Гештальт-терапии, разработано Гудманом в его Теории self. Гудман выделяет в любом действии четыре основные фазы: фор-контакт, контактирование (contacting), полный контакт (final contact) и пост-контакт (или "отступление"). Этой моделью цикла контакта воспользовались, внеся в нее изменения, различные авторы, в частности, Зинкер, Польстеры, Катцев, Смит, Салате, Гингер и др. Катцев выделяет семь фаз: ощущение, осознание, энергетизация, действие, контакт, реализация, отступление. Гингер - пять фаз: фор-контакт, вступление в контакт ("завязка"), контакт, выход из контакта ("развязка"), ассимиляция опыта.

ЭГОТИЗМ - особая разновидность "сопротивления", описанная Гудманом. Искусственная гипертрофия ego-функции, ведущая к усилению нарциссизма и принятию личной ответственности, способствующая развитию автономии. Т.о. речь идет о временном терапевтическом рычаге. Подобно "неврозу трансфера" в психоанализе эта переходная фаза должна быть преодолена в ходе гештальт-терапии.

ЭЗАЛЕН - название местности в Калифорнии в 300 км. от Сан-Франциско, где расположился самый известный в мире центр "Новых видов терапии" (т.н. "Гуманистической терапии"). Перлз провел в нем несколько лет и именно там он сделал Гештальт широко известным не только в США, но и во всём мире, превратив его в подобие "спектакля".

ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ или ЭКСПЕРИМЕНТ - Гештальт - это экзистенциальный и экспериментальный подход, предлагающий человеку по своей воле прожить, испытать, ощутить актуальное для него или пойти на осознанный эксперимент (to experiment), воссоздав в ходе терапии спорную или сомнительную для него ситуацию (прежде всего в символической форме).

ЭМПАТИЯ - способность идентифицироваться с другим человеком, почувствовать то, что он ощущает. Эмпатии, высоко ценимой К. Роджерсом, Перлз противопоставлял симпатию, когда терапевт остается полностью открытым собственному бытию и тем самым предлагает клиенту партнерство с целью установления аутентичных отношений типа "я / ты".

ЭФФЕКТ ЗЕЙГАРНИК - мобилизующее ментальное напряжение, вызванное смутным ощущением необходимости завершения неоконченной задачи. Используется в педагогике, в рекламе (для поддержания пробужденного интереса). По Перлзу, слишком часто возникающие "незавершенные гештальты" могут стать причиной невроза.

Я / ТЫ - аллюзия на произведение Бубера "Я и Ты" (1923). Обозначает аутентичные прямые отношения двух человек ("симпатия"), важность которых особо подчеркивалась Перлзом также и для собственно терапевтической ситуации.

AWARENESS - полное осознавание того, что происходит в настоящий момент времени, внимательное отношение ко всей гамме телесных и эмоциональных откликов или реакций, идущих как изнутри самого организма, так и от окружающей его среды (самоосознавание и перцептивное осознавание).

BULLSHIT (англ. - "коровье дерьмо") - выражение, которое Перлз охотно использовал для обличения интеллектуализации. Он различал "chickenshit", "bullshit" и "elephantshit" (букв. "цыплячье дерьмо", "коровье дерьмо", "слоновье дерьмо") ... в зависимости от масштаба этих защитных интеллектуальных игр, которые он считал в большинстве случаев бесплодными. Возникшая как реакция неприятия психоанализа, эта точка зрения повлекла за собой пренебрежительное отношение к любого рода "теоретизированиям".

E.G.G.T. - Europaische Gesellschaft fur Gestalttherapie, Европейская ассоциация Гештальт-терапии, созданная в 1985 году по инициативе Хиларион Петцольд (Германия). Съезды; Германия в 1986 г., Нидерланды в 1989 г., Франция (Париж) в 1992 г., Англия (Кембридж) в 1995г..

EGO - ego-функция self'a. Self может проявляться в трех своих функциях: ID-функпия, EGO-функция и PERSONALITY-функция. Ego-функция - активная функция, включающая как факт осознания человеком своих потребностей, так и принятие ответственности за свои выборы. Формы "потери функции ego" часто называют "сопротивлениями".

FORGE - Международная Федерация Организаций, Преподающих Гештальт (163, rue de Vaugirard, 75015 Paris, France, факс: 33/37315574), основана в 1991 году. Президент: С. Гингер (Франция), вице-президенты: Э. Джусти (Италия) и Ж. Ван-Певнаж (Бельгия); секретарь-управляющий: Ж. Делиль (Канада); казначей: Г. Маскелье (Франция). Обмен идеями, программами, документами, преподавателями и студентами. Согласование программ и сертификатов разных стран.

GESTALTEN - в немецком - множественное число (а также глагольная форма) от существительного 1 OGESTALT; иногда используется во французском и английском языках.

GT - аббревиатура, используемая для обозначения Гештальт -терапии.

НОТ SEAT - буквально "горячий" или "обжигающий стул", а также "скамья подсудимых". Техника, которой Перлз отдавал предпочтение, особенно с 1964 года, во время своего "Калифорнийского периода". Клиенту предлагается самому подойти и сесть на один из свободных стульев, находящихся рядом с терапевтом (hot seat). Чаще всего он стоит напротив другого свободного стула (empty chair), на котором терапевт просит пациента представить себе сидящим того или иного человека (например, своего отца) для последующего обращения к нему. Вместо стула может лежать подушка.

Н.Р. - часто встречающаяся аббревиатура выражения Гуманистическая Психология (Humanistic Psychology).

NOW and HOW - "теперь и как" - два из четырех ключевых слов Гештальт-подход а, которые в английском рифмуются со вторыми двумя: " Now and how, I and thou" ("Теперь и как, Я и ты"), выражающие суть глубоких и аутентичных отношений двух человек здесь и теперь в данной терапевтической ситуации.

PERSONALITY - см. Ego. Personality-функция self'а отвечает за "вербальное представление субъекта о самом себе", за тот образ, в котором человек узнает себя. Иначе говоря, это функция интегрирования всего жизненного опыта, лежащая в основании ощущения самости. Эта функция особенно проявляется в конце цикла контакта, когда актуальная ситуация заканчивается, в момент отступления (усвоения опыта, обогащающего личность человека - personality).

SELF - в теории Гештальт-терапии это слово обозначает не отдельную сущность (что можно сказать о "Я" в психоанализе), а процесс, состоящий из совокупности проявлений человека на границе-контакт между организмом и окружающей его средой и позволяющий осуществиться творческому приспособлению. Так, в некоторых ситуациях интенсивность self может падать (например, в моменты конфлуэнции). Теория self представляет собой исследование, сделанное Гудманом 35 лет назад на основе рабочих записей Перлза.

SETTING (сеттинг) - английский термин, обозначающий рамки, материальную обстановку, в которой проходит терапевтический сеанс: расположение терапевта и клиента в пространстве относительно друг друга, кресла, диван и т.д. Сеттинг может изменяться в зависимости от используемой методики, предпочтений терапевта или клиента и от стадии психотерапевтического процесса. Он оказывает существенное влияние на протекание любого терапевтического сеанса, но его значение не всегда осознается не только клиентами, но и многими терапевтами.

SHOULDISM - неологизм, созданный Перлзом на основе английского should (it should be so: это должно быть так). Выражает суть поведения того, кто бежит от реальности в воображаемый мир. Shouldism проявляется в рассуждениях о том, что должно быть или как нужно себя вести.

TOP-DOG (англ.) - буквально - вожак, стоящий во главе собачьей упряжки, впряженной в сани. В более широком смысле: капитан, ведущий игрок, особенно в спортивных играх. Перлз настаивал на существовании внутрипсихической борьбы между "top-dog" ("собакой сверху") и "under-dog" ("собакой снизу") (борьбы между моральными правилами, суперэго - с одной стороны, и принуждением, эготическим сопротивлением - с другой).

Париж, 1995