

A romantic couple stands in a forest with vibrant autumn foliage. The man, on the left, wears a dark blue suit and looks at the woman. The woman, on the right, has long, flowing red hair and wears a light green dress. They are holding hands and looking at each other. The background shows misty mountains and trees with orange and yellow leaves. The overall mood is romantic and serene.

Трент Арнольд

Фигура
на
двоих:
Гештальт-терапия
отношений

Трент Арнольд

**Фигура на двоих: Гештальт-
терапия отношений**

«Автор»

2026

Арнольд Т.

Фигура на двоих: Гештальт-терапия отношений / Т. Арнольд —
«Автор», 2026

Почему мы повторяем одни и те же ссоры? Почему близость пугает, а одиночество ранит? Куда исчезает желание? Эта книга — не сборник советов. Это путешествие в пространство между двумя людьми. Пространство, где рождается контакт — и где он умирает. Трент Арнольд, гештальт-терапевт, исследует отношения как танец: мы то находим ритм, то наступаем друг другу на ноги. Вы узнаете, как мы сами убиваем близость — молчанием, проекциями, шутками не попад. Как ссориться, становясь ближе. Как говорить о желаниях, если стыдно. Как понять, что пора уходить, и сделать это честно. Без заумного жаргона. С живыми историями и упражнениями, которые можно делать вдвоем или в одиночку. Это книга о том, как наконец встретиться — с партнером и с собой.

© Арнольд Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение: Танец на границе	5
Глава 1. Организм/Среда: Где заканчиваюсь Я и начинаешься Ты	7
Глава 2. Фигура и Фон: Почему мы видим только то, что болит	9
Глава 3. Здесь и Сейчас: Убийство отношений проекциями о будущем	12
Глава 4. Преконтакт (Ощущение): «Мне тебя не хватает» — искусство распознавать нужду	15
Глава 5. Контактное взаимодействие (Мобилизация): Как мы предъявляемся друг другу. Агрессия как акт любви	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Трент Арнольд

Фигура на двоих: Гештальт-терапия отношений

Введение: Танец на границе

Почему отношения — это не два человека, а процесс на границе контакта

Для кого эта книга

Вы держите в руках книгу об отношениях. Но она не о том, как найти идеального партнера. Не о том, как манипулировать, добиваться своего или «сохранять страсть». Она о другом. Она о том, что происходит *между*.

Вы когда-нибудь чувствовали, что говорите с партнером на разных языках? Что он смотрит на вас, но не видит? Что вы объясняете, объясняете, а вас не слышат? Что вы повторяете одни и те же ссоры по кругу, как заезженную пластинку? Что любовь вроде бы есть, а контакта нет?

Эта книга — попытка понять, куда исчезает контакт. И как его возвращать.

Она для тех, кто в отношениях. И для тех, кто только ищет. И для тех, кто выходит из отношений. И для тех, кто помогает другим — психологов, коучей, ведущих групп. Но прежде всего — для тех, кто хочет встречи. Не идеальной. Живой.

Почему гештальт

Гештальт-терапия — это подход, который вырос из психоанализа, гештальт-психологии, полевой теории и экзистенциальной философии. Но не пугайтесь слов. На практике всё проще.

Это подход, который смотрит не внутрь человека (какой у него характер? что у него в бессознательном?), а на границу между человеком и миром. На то, как мы контактируем. Как мы тянемся — и прерываем себя. Как мы хотим — и не позволяем себе хотеть. Как мы смотрим на другого — и видим вместо него свою проекцию.

Гештальт-терапия учит одной простой и бесконечно сложной вещи: замечать. Замечать, что со мной сейчас. Замечать, что с тобой. Замечать, что между нами. И из этого замечания рождается выбор. А из выбора — свобода.

Эта книга — не учебник по гештальт-терапии. Но она опирается на её идеи. Я постарался перевести их на человеческий язык. Без профессионального жаргона там, где можно без него обойтись. С примерами. С историями. С упражнениями, которые можно делать дома, вдвоем или в одиночку.

Главная метафора: танец

Отношения — это танец. Не в смысле красивого бального па. В смысле живого движения двух тел в общем пространстве. Иногда мы двигаемся слаженно, иногда наступаем друг другу на ноги. Иногда кружимся в слиянии, иногда расходимся по краям танцпола. Иногда теряем ритм. Иногда находим его заново.

Танец — это процесс. Его нельзя закончить раз и навсегда. Нельзя «станцевать» и поставить галочку. Пока отношения живы, танец продолжается.

Эта книга — о ритме этого танца. О его фазах. О том, как мы сбиваемся. И о том, как возвращаться.

Как устроена книга

Книга разделена на четыре части.

Часть 1. Карта территории. Здесь мы познакомимся с базовыми идеями: что такое граница контакта, почему мы видим только то, что болит, и как мы убиваем отношения, убегая в прошлое или будущее.

Часть 2. Танец близости. Мы пройдем по всем фазам цикла контакта. От первого шепота потребности — до насыщения и паузы. От «мне тебя не хватает» — до «мне хорошо с тобой и хорошо одному».

Часть 3. Трещины в контакте. Здесь мы встретимся с теми способами, которыми мы прерываем танец. Слияние. Интроекция. Проекция. Ретрофлексия. Дефлексия. Это не враги. Это старые защиты, которые когда-то помогли нам выжить, а теперь мешают встречаться.

Часть 4. Искусство Другого. Здесь мы поговорим о том, что такое настоящий диалог. Как присутствовать. Как поддерживать, не спасая. Как ссориться, не разрушая.

В конце почти каждой главы есть эксперимент. Это не тест и не задание, которое нужно выполнить правильно. Это приглашение. Попробовать. Почувствовать. Пожить иначе — хотя бы несколько минут.

Кто я и почему пишу об этом

Я — не гуру. Я — такой же танцор, как и вы. Иногда я танцую хорошо. Иногда сбиваюсь. Иногда наступаю на ноги. Иногда стою в стороне и боюсь выйти на танцпол.

Я учился гештальт-терапии. Я практиковал. Я проходил свою терапию — и продолжаю проходить. Я сидел в кресле клиента и в кресле терапевта. Я видел, как люди находят друг друга — и как теряют. Я видел, как работают механизмы прерывания — и как они разворачиваются вспять.

Эта книга выросла из опыта. Моего собственного. Моих клиентов. Моих учителей. Моих друзей и партнеров. Из всего, что я видел, чувствовал и осознавал на границе контакта — с другими и с самим собой.

Я не обещаю вам идеальных отношений. Я обещаю, что если вы попробуете смотреть на отношения через эту оптику, что-то может измениться. Может быть, вы заметите то, чего не замечали раньше. Может быть, рискнете сказать то, о чем молчали. Может быть, услышите партнера так, как не слышали никогда.

Как читать эту книгу

Можно читать подряд. Можно — с любого места. Можно вдвоем с партнером. Можно в одиночку.

Если вы будете делать упражнения — дайте себе время. Не спешите. Некоторые эксперименты могут вызвать сильные чувства. Это нормально. Будьте бережны к себе и друг к другу.

Если что-то покажется слишком сложным или не подходящим — пропустите. Вернетесь позже. Или не вернетесь. Книга — не инструкция. Она — разговор. А в разговоре важно не только то, что говорит автор, но и то, что слышит читатель.

Начинаем

Приглашаю вас на танцпол. Здесь нет зрителей. Только мы. Только музыка. Только этот момент. И то, что произойдет между нами.

Поехали.

Часть 1. Карта территории: Теория поля в любви

Глава 1. Организм/Среда: Где заканчиваюсь Я и начинаешься Ты

Я смотрю на тебя. Где проходит граница между моим взглядом и твоим лицом?

Самая опасная иллюзия

Мы привыкли думать об отношениях как о встрече двух отдельных, завершенных существ. Вот есть Я — со своим характером, историей, привычками. Вот есть Ты — другой, иной, отдельный. Мы встречаемся, и между нами что-то происходит. Любовь. Конфликт. Близость. Скука.

Эта картина удобна. Она обещает контроль. Если я — это я, а ты — это ты, то у меня есть моя территория, а у тебя — твоя. Достаточно договориться о правилах, и будет счастье.

Но это иллюзия. Самая опасная иллюзия, которую мы носим в себе.

Потому что, если присмотреться, никакого отдельного «Я» не существует. Есть только процесс. Есть дыхание, которое вбирает воздух комнаты, где сидишь ты. Есть голод, который ищет твоего прикосновения. Есть тревога, которая рассеивается от звука твоего голоса. Я не существую без среды. А ты — самая важная часть моей среды.

Организм/среда: единица выживания

Гештальт-терапия начинается с простого, почти биологического наблюдения. Не существует организма отдельно от среды. Рыба не существует без воды. Легкие не существуют без кислорода. Глаз не существует без света. Попробуйте представить себя вне комнаты, вне отношений, вне языка, вне культуры, вне воздуха — вы исчезнете. Не метафорически. Буквально.

То, что мы называем «собой», на самом деле — непрерывный процесс контакта организма со средой. Я — это то, как я дышу, как я хочу пить, как я смотрю, как я тянусь, как я отстраняюсь. «Я» — это не существительное. Это глагол. Я-процесс. Я-контактирование.

И когда этот процесс происходит между двумя людьми, возникает нечто совершенно особенное. То, что основатель гештальт-терапии Фриц Перлз называл «границей контакта».

Граница контакта: место, где мы встречаемся

Граница контакта — это не линия на карте. Это не «мое личное пространство» в бытовом смысле. Это место встречи организма и среды. Кожа касается кожи. Слово достигает уха. Взгляд встречает взгляд.

Удивительное свойство границы контакта: она принадлежит и мне, и тебе одновременно. Она — пространство «между». Когда я говорю тебе «я люблю тебя», эти слова уже не только мои. Они летят к тебе, и ты их слышишь, и в момент твоего слышания рождается что-то третье — наша реальность. Она не моя и не твоя. Она наша. И она существует только здесь и сейчас, в момент контакта.

Но именно здесь, на границе, происходит и самое страшное.

Ранение на границе

Если моя потребность в контакте встречает твое отсутствие — физическое или эмоциональное — граница превращается в место боли.

Представь ребенка. Он тянется к матери. Его ручки, его глаза, его крик — это живая, пульсирующая граница контакта. Он не говорит: «Мама, удовлетвори мою потребность в безопасности». Он просто кричит. Он — сам крик. Сам импульс.

Если мать приходит, берет, успокаивает — граница становится местом удовлетворения. Ребенок учится: среда добра. Я могу хотеть, и мое хотение имеет смысл. Я могу расслабиться.

Если мать не приходит — или приходит тревожная, отсутствующая, раздраженная — граница становится местом фрустрации. Но хуже другое: ребенок не может просто «отменить» свою потребность. Он не может перестать нуждаться. Тогда он учится прерывать свой импульс.

Он замирает. Он перестает тянуться. Он ретрофлексирует — обращает внутрь — свою любовь и свою боль.

Спустя двадцать лет этот ребенок сидит напротив партнера и не может сказать: «Мне плохо, обними меня». Он даже не знает, что ему плохо. Он знает только, что мир опасен, а хотеть — больно. Его граница контакта искалечена. Он живет не в отношениях. Он живет в защитной капсуле, которую сам построил когда-то, чтобы выжить.

Контакт — это риск

Мы приходим в отношения уже ранеными. С картами прерываний, выученными в детстве. С недоверием к среде. С привычкой не чувствовать свой голод. Или с привычкой требовать, не замечая другого.

Но вот что удивительно: рана лечится только там, где была нанесена. На границе контакта. В пространстве «между». Я не могу исцелиться в одиночестве, просто размышляя о своих травмах. Мне нужен другой. Живой. Настоящий. Который будет достаточно устойчив, чтобы выдержать мой импульс. И достаточно чуток, чтобы заметить мою боль. И достаточно отделен, чтобы не сливаться со мной в попытке «спасти».

Любовь в гештальт-понимании — это не чувство. Это процесс. Это готовность снова и снова выходить на границу контакта. Рисковать предъявить свой голод. Рисковать услышать «нет». Рисковать встретиться с тобой — не с образом тебя в моей голове, а с живым, отдельным, непредсказуемым тобой.

Первый шаг

Осознать границу. Задать себе вопрос, который звучит просто, но переворачивает всё: «Где сейчас заканчиваюсь я?» Не где «должна заканчиваться». Не где «удобно». А где в реальности, прямо сейчас, проходит линия моего контакта с миром и с тобой?

Попробуй прямо сейчас. Ты читаешь этот текст. Твое дыхание. Твое тело, сидящее на стуле или лежащее в кровати. Где ты соприкасаешься с поверхностью? Это граница. Теперь оглянись — не глазами, вниманием. Есть ли кто-то рядом? Или мысль о ком-то? Где внутри тебя живет этот человек? Что ты чувствуешь к нему прямо сейчас? Это тоже граница контакта. Она не физическая. Но она существует. Она живая.

Ты уже в отношениях. Прямо сейчас. Даже если ты один в комнате. Потому что «Я» — это всегда «Я-в-отношениях». Это всегда процесс между. И с этого начинается всё.

Практика к главе: Эксперимент «Граница тела»

Встаньте с партнером лицом друг к другу на расстоянии двух шагов. Закройте глаза. Почувствуйте свои стопы на полу. Свое дыхание. Свою кожу.

Теперь медленно, очень медленно, начните идти навстречу друг другу. Ваша задача — не открывая глаз, почувствовать момент, когда вы «вошли в пространство другого». Когда близость стала ощутимой. Когда появилось желание остановиться. Или, наоборот, шагнуть еще ближе.

Откройте глаза. Расскажите друг другу: в какой момент вы почувствовали границу? Что происходило в теле? Хотелось ли отступить? Или, наоборот, преодолеть дистанцию до конца?

Это и есть граница контакта. Живая, телесная, реальная. Научиться замечать ее — значит научиться замечать саму ткань отношений.

Глава 2. Фигура и Фон: Почему мы видим только то, что болит

Ты смотришь на любимого человека. Но видишь только его опоздание.

Комната, полная людей

Представь вечеринку. Шум, смех, музыка, десятки разговоров. Ты стоишь с бокалом, киваешь собеседнику, даже что-то отвечаешь. Но твой слух выхватывает только одно — голос из дальнего угла. Там, среди чужих спин, стоит он. Или она. Человек, с которым ты в ссоре.

Весь мир становится фоном. Размытым, неважным, почти несуществующим шумом. А фигурой — единственным острым пятном реальности — становится этот человек. Вернее, даже не сам человек. А твоя боль. Твоя обида. Твой незавершенный разговор.

Так работает фигура и фон. Базовый механизм нашего восприятия, открытый гештальт-психологами сто лет назад и ставший сердцем гештальт-терапии. Мы не воспринимаем реальность объективно. Мы всегда что-то выделяем как значимое — фигуру, а всё остальное отодвигаем в фон. И этот выбор происходит не по нашей сознательной воле. Он диктуется потребностью. Самой острой, самой громкой, самой незакрытой.

Логика потребности

Здоровый организм работает четко. Проголодался — фигурой становится еда. Весь мир сужается до запахов из кухни, до витрин кафе, до мыслей об ужине. Поел — фигура растворяется, уходит в фон. Хочется спать — фигурой становится подушка, кровать, тишина. Поспал — фигура исчезла. Цикл завершен. Гештальт закрыт.

Это естественная мудрость тела. Потребность возникает, заявляет о себе, мы ее удовлетворяем, и она уходит, освобождая место для следующей. Наслаждение, насыщение, покой. Так должно быть.

Но в отношениях всё сложнее.

Незавершенные гештальты

Если потребность не была удовлетворена — особенно в детстве, особенно многократно — она не исчезает. Она застывает. Превращается в «незавершенный гештальт» — хроническое напряжение, которое всегда с нами. Оно не уходит в фон. Оно вечно торчит фигурой, заслоняя реальность.

Человек, которого недолюбили в детстве, входит в отношения с острой потребностью в подтверждении своей ценности. И его восприятие искажено. Он не видит партнера. Он видит только знаки. «Он позвонил — я существую. Он не позвонил — я пустота». Партнер как живой человек — его усталость, его занятость, его собственные чувства — всё это проваливается в фон. Просто не воспринимается. Потому что фигура — это старая, кровоточащая рана, которая кричит громче любой реальности.

Мы встречаемся не с человеком. Мы встречаемся со своей потребностью, спроецированной на человека.

Ловушка знакомого

И вот что трагично. Мы выбираем партнеров, которые подходят под нашу фигуру. Под нашу незавершенность. Женщина, недополучившая тепла от холодного отца, находит такого же холодного мужчину. Не потому что она глупа или мазохистична. А потому что холод — это то, что выделяется для нее из фона. Это фигура. Теплый, заботливый, доступный мужчина просто не будет ею замечен. Он сольется с фоном. Он будет «скучным», «не цепляющим», «просто другом». Она пройдет мимо. Ее восприятие настроено на холод. Потому что холод — это незавершенный гештальт. Это то, что всё еще болит. А болит — значит, требует завершения. Значит, фигура.

Это жестокая шутка психики. Мы идем к тому, что нас ранит, потому что только это мы видим.

Поле отношений: общие фигуры

Когда встречаются двое, их фигуры вступают в танец. Иногда — гармоничный, чаще — конфликтный.

Он приходит домой. Его фигура — усталость, потребность в покое, желание зарыться в телефон и исчезнуть на час. Ее фигура — одиночество за день, потребность в контакте, желание быть увиденной и услышанной.

Они сидят за одним столом. Но они в разных реальностях. Он не замечает ее глаз. Она не замечает его плеч, опущенных тяжестью дня. Каждый видит только свою фигуру. И обижается, что другой не видит ее. «Ты меня не слышишь», — говорит она. «Ты меня не понимаешь», — говорит он. Оба правы. Оба не слышат. Оба не понимают. Потому что фигура другого для них — фон.

Это не злой умысел. Это природа восприятия. Но именно здесь — корень большинства конфликтов.

Работа с фигурой: переключение внимания

Что же делать? Неужели мы обречены блуждать в лабиринте собственных проекций?

Первый шаг — осознание. Заметить свою фигуру. Спросить себя: «Что я сейчас вижу в партнере? Что выделяется? Его реальное поведение — или моя старая боль, которая ищет подтверждения?»

Это нелегко. Фигура кажется единственной реальностью. «Он опоздал! Это факт!» Да, факт. Но почему из всех фактов этого дня — погода за окном, вкус кофе, сообщение от подруги, боль в пояснице — именно опоздание разросло до гигантских размеров? Почему именно это стало фигурой? Какая моя потребность сейчас кричит?

Может быть, это не про опоздание. Может быть, это про «я не важен». Может быть, это про «меня опять не выбрали». Может быть, это старая история, которая просто нашла новый повод.

Когда я это замечая, происходит чудо. Фигура теряет свою абсолютную власть. Я вижу ее как фигуру — не как объективную истину, а как функцию моей собственной потребности. И тогда появляется выбор.

Второй шаг: расширение фона

Попробовать сознательно переключить внимание на фон. Буквально. Вот он опоздал, да. Но вот он заходит. Что на нем надето? Как он пахнет? Какие у него руки? Что он говорит — реальные слова, а не моя интерпретация? Он устал? Он голоден? Он рад меня видеть?

Вернуть партнера из функции (удовлетворитель моей потребности) в живого человека. Разглядеть фон — его день, его состояние, его чувства, его отдельную от меня жизнь. Это требует усилия. Фигура вопит, она требует внимания. Но я могу мягко, настойчиво расширить свое восприятие. Как расширяют зрачки в темноте, чтобы увидеть больше.

Третий шаг: предъявление

Когда я увидел свою фигуру и заметил твой фон, я могу предъявиться. Не обвинить. Не обрушить на тебя свою боль как дубину. А принести ее как живое, трепещущее, уязвимое нечто.

«Знаешь, когда ты опоздал, я почувствовала себя неважной. Внутри поднялась паника, старая, детская. Я не обвиняю тебя. Ты мог задержаться по тысяче причин, не связанных со мной. Но моя фигура сейчас — это страх. Я делюсь им с тобой. Потому что ты мне важен».

Это не гарантирует идеального ответа. Партнер может не услышать. Может устать. Может включиться в свою фигуру. Но я сделала главное. Я не отыграла свой гештальт автоматически. Я принесла его на границу контакта. Я создала возможность встречи.

Упражнение для двоих: «Обмен фигурами»

Сядьте с партнером. Пусть каждый молча запишет на листе ответ на вопрос: «Что сейчас является главной фигурой в моем восприятии отношений? Что я вижу острее всего?»

Затем обменяйтесь листами. Прочитайте. Не комментируйте сразу. Просто прочитайте, что видит другой.

Теперь по очереди расскажите: каково вам было прочитать это? Совпадает ли это с тем, что, как вам казалось, происходит между вами? Что удивило? Что задело? Что прояснилось?

Часто оказывается, что фигура одного — «он меня не замечает» — и фигура другого — «я устал и не могу дать ей то, что она хочет» — это две стороны одного поля. Увидеть их вместе — значит уже начать что-то менять.

Итог

Мы никогда не видим реальность целиком. Мы всегда выбираем. Но здоровье отношений — это способность делать выбор осознанным. Замечать, какая потребность сейчас выдвигает фигуру. Не путать фигуру с истиной. Давать место фону — живому человеку, которого я люблю, но которого так легко теряю из виду, когда моя боль становится слишком громкой.

Ты — не моя фигура. Ты — больше. Ты — целый мир, который я учусь видеть. Шаг за шагом. Встреча за встречей.

Глава 3. Здесь и Сейчас: Убийство отношений проекциями о будущем

«Ты никогда меня не слушаешь». Три слова. И настоящего больше нет.

Самое незаметное убийство

Есть способ уничтожить отношения мгновенно. Без крика. Без измены. Без хлопанья дверью. Достаточно одной фразы, произнесенной про себя или вслух. Фразы, которая заменяет живого человека — тенью из прошлого или призраком из будущего.

«Ты никогда...» «Ты всегда...» «Ты опять...»

В этот момент человек, сидящий напротив, перестает существовать. Его место занимает история. Нарратив. Приговор.

Гештальт-терапия выросла из простого и радикального открытия: единственная реальность, которая у нас есть, — это Здесь и Сейчас. Прошрое — это воспоминание в настоящем. Будущее — это фантазия в настоящем. Ни того, ни другого не существует вне этого самого момента. Всё, что у нас есть, — это стул под нами, дыхание в груди, человек напротив. Вот эта секунда.

Но как же мы любим покидать эту секунду. Особенно в отношениях.

Машина времени в голове

Он говорит что-то неловкое. Что-то, что задевает. И в ту же секунду я уже не здесь. Я переносусь в прошлое. В тот разговор три года назад, когда он сказал то же самое. В ту ссору на кухне, в тот вечер, когда я плакала. Я собираю коллекцию. Я предъявляю обвинение, подкрепленное архивом: «Ты всегда так. Вот, смотри: октябрь 2019, март 2021, июль 2022...»

Но это еще не всё. Из прошлого я стремительно лечу в будущее. «Если он сейчас так говорит, значит, он никогда не изменится. Значит, через пять лет мы будем всё теми же. Значит, наши дети будут расти в этом холоде. Значит, я потрачу жизнь на человека, который...» И вот я уже не в отношениях с ним. Я в отношениях со своей фантазией о крахе. Я спорю не с ним. Я спорю с апокалипсисом, который сама же нарисовала.

А он? Он сидит напротив. Живой. Со своими чувствами. Со своим контекстом. Со своим «здесь и сейчас», в котором он, может быть, просто устал. Или растерян. Или сказал глупость, о которой уже жалеет. Но я этого не вижу. Я вижу приговор.

«Никогда» и «всегда» — слова-убийцы

В гештальт-терапии есть особая чувствительность к языку. Язык выдает наши прерывания. Слова «никогда», «всегда», «опять», «как обычно» — это маркеры того, что мы покинули Здесь и Сейчас. Это дымовая завеса, за которой исчезает реальность.

Сказать «Ты никогда меня не слушаешь» — значит сделать несколько вещей одновременно:

Обесценить все моменты, когда он слушал.

Отказать ему в возможности быть другим прямо сейчас.

Закрыть дверь для любого изменения. Приговор окончателен.

Но самое страшное — я отказываюсь от собственной силы. Потому что если «он никогда», то что я могу? Только страдать. Только обвинять. Только быть жертвой вечности. Это бессилие. Это отказ от контакта.

Проекция как бегство от настоящего

Проекция — это когда я приписываю другому свои чувства, мысли или ожидания. Когда я говорю «Ты меня не любишь», это может быть моей собственной неспособностью почувствовать любовь прямо сейчас. Когда я говорю «Тебе на меня плевать», это может быть моей собственной усталостью от себя.

Но есть особый вид проекции — проекция в будущее. Я не просто приписываю тебе чувства сейчас. Я приписываю тебе будущие действия. «Ты уйдешь от меня». «Ты меня предашь». «Ты выберешь работу, а не семью». Это не знание о тебе. Это мой страх. Моя травма. Мой незавершенный гештальт, который ищет сцену для повторения.

И самое коварное: проекции имеют свойство сбываться. Не потому что я провидец. А потому что я начинаю вести себя так, будто мой страх уже реален. Я становлюсь тревожной, контролирующей, подозрительной. Я не даю тебе пространства. Я допрашиваю. Я душаю. И в какой-то момент ты действительно уходишь — не потому что не любил, а потому что жить под моими проекциями стало невыносимо. Я получаю подтверждение. Мой гештальт закрывается. «Я же говорила». Трагический триумф.

Возвращение в Здесь и Сейчас

Как вернуться? Как вытащить себя из машины времени и снова оказаться в комнате, где сидит живой человек?

Первое: заметить. Почувствовать, что меня унесло. Обычно это ощущается в теле. Напряжение в груди. Сжатые челюсти. Поверхностное дыхание. Бабочка тревоги в животе. Это сигнал: я не здесь. Я в катастрофическом будущем. Или в незавершенном прошлом.

Второе: сделать вдох. Буквально. Медленный, глубокий вдох. Почувствовать ступни на полу. Оглядеться. Назвать про себя три предмета, которые я вижу. Это простейшая техника заземления, возвращающая в настоящий момент.

Третье: посмотреть на партнера. Реально посмотреть. Не на образ, не на приговор, не на тень из прошлого. На живого человека. Какое у него лицо? Какие глаза? Как он дышит? Что он говорит — не в моей интерпретации, а реальные слова?

Четвертое: перевести «никогда» в «сейчас». Вместо «Ты никогда меня не слушаешь» — «Прямо сейчас я чувствую, что ты далеко. Мне больно и одиноко. Я хочу быть услышанной». Это другой язык. Это язык контакта, а не приговора. Это предъявление себя вместо обвинения тебя.

Сейчас — единственное место встречи

Отношения существуют только в настоящем. Прошлые отношения — это воспоминания. Будущие — это надежды или страхи. Но любить, касаться, слышать, ранить, прощать — можно только сейчас. В эту секунду.

Когда я говорю «Я люблю тебя», это имеет смысл только в настоящем времени. «Я любил тебя» — это история. «Я буду любить тебя» — это обещание, которое может быть искренним, но не гарантированным. Только «Я люблю тебя сейчас» — реально. И если это «сейчас» длится и длится, секунда за секундой, из этого складывается жизнь.

Конфликт, прожитый в Здесь и Сейчас, становится встречей. Обида, высказанная в Здесь и Сейчас, становится просьбой. Боль, разделенная в Здесь и Сейчас, становится близостью. Ад отношений — это когда Здесь и Сейчас исчезает. Когда мы общаемся не друг с другом, а с архивом обид и с воображаемым будущим.

Эксперимент: «Три минуты сейчас»

Попробуйте с партнером простое упражнение. Сядьте лицом друг к другу. Заведите таймер на три минуты. В течение этих трех минут говорите только в настоящем времени о том, что происходит прямо сейчас. Не о том, что было вчера. Не о том, что будет завтра. Только сейчас.

«Я вижу твои глаза. Они кажутся мне грустными». «Я слышу твой голос. Мое сердце бьется быстрее». «Я чувствую тепло твоей руки. Мне страшно говорить это». «Я замечаю, что хочу отвести взгляд. Я остаюсь».

Три минуты. Никаких «почему ты вчера». Никаких «если ты снова». Только этот момент. Только этот контакт.

Потом расскажите друг другу: каково это было? Что было трудно? Что удивило? Появилось ли что-то новое между вами?

Часто пары обнаруживают, что три минуты Здесь и Сейчас дают больше, чем три часа выяснения отношений о прошлом.

Итог

Прошрое — это карта, но не территория. Будущее — это компас, но не пункт назначения. Единственная территория, на которой мы можем встретиться, — это Здесь и Сейчас. Не упускай его. Оно быстро становится прошлым, о котором ты будешь жалеть.

Часть 2. Танец близости: Цикл контакта

Глава 4. Преконтакт (Ощущение): «Мне тебя не хватает» — искусство распознавать нужду

Всё начинается с шепота. Едва уловимого. Тело знает раньше, чем разум.

Тишина до слов

Представь утро. Ты просыпаешься, еще не открыв глаза. Несколько секунд пустоты. Ты еще не «ты». Нет имени, нет планов, нет тревог. Есть только ощущение. Тепло одеяла. Свет, пробивающийся сквозь веки. Смутное беспокойство где-то в груди или, наоборот, покой.

Это преконтакт. Самая первая, самая нежная фаза цикла контакта. Момент, когда потребность еще не оформилась. Когда она — лишь смутное ощущение на границе тела и среды. Тень желания. Намек на голод.

В отношениях этот момент происходит постоянно. Но мы почти никогда его не замечаем. Мы проскакиваем его на скорости. И в этом — корень многих бед.

Где рождается желание

Цикл контакта в гештальт-терапии описывает, как мы взаимодействуем с миром. Как мы берем из среды то, что нам нужно. Преконтакт — это фаза, когда потребность возникает внутри организма как ощущение. Еще нет объекта. Нет «я хочу именно это». Есть только смутное беспокойство, изменение внутреннего фона.

Голод начинается не с мысли о еде. Он начинается с пустоты в животе. С легкой слабости. С раздражительности, которую ты пока не можешь объяснить.

Потребность в контакте начинается так же. С неясной тоски. С чувства, что чего-то не хватает. С беспричинного беспокойства. Ты едешь в метро, моешь посуду, сидишь на совещании — и вдруг замечаешь: внутри что-то сдвинулось. Что-то ищет. Что-то хочет. Но что именно? Пока непонятно.

Это и есть преконтакт. Момент, когда нужда стучится в дверь осознания, но еще не вошла.

Трагедия нераспознанного

Проблема в том, что многих из нас не научили распознавать свои ощущения. Нас научили их игнорировать. «Не плачь». «Не злись». «Хватит ныть». «Потерпи». «Чего ты хочешь? Ничего ты не хочешь, у нас всё есть».

Ребенок, которому запретили чувствовать голод — эмоциональный или физический, — вырастает во взрослого, который не слышит шепот преконтакта. Он слышит только крик. Только когда потребность становится невыносимой, он что-то замечает. Но к этому моменту уже поздно для тонкого контакта. Он срывается. Он требует. Он обвиняет. Или, наоборот, замыкается в ретрофлексии: «Я справлюсь сам, мне никто не нужен».

Нераспознанная нужда не исчезает. Она бродит внутри, как призрак, и искажает всё, к чему прикасается.

«Мне тебя не хватает»

В отношениях преконтакт — это момент, когда я чувствую: мне не хватает тебя. Еще ничего не случилось. Ты не ушел. Ты не обидел. Ты просто... далеко. Может быть, ты в соседней комнате. Может быть, ты рядом, но погружен в себя. Может быть, ты спишь, а я смотрю в потолок.

Я чувствую тонкую нить тоски. Мне хочется твоего голоса. Твоего прикосновения. Твоего запаха. Это не сексуальное желание в чистом виде. Это желание контакта. Желание быть в «МЫ».

Если я умею распознавать это ощущение, у меня есть выбор. Я могу подойти. Могу сказать: «Я скучаю по тебе, хотя ты рядом». Могу просто сесть ближе. Могу позвонить. Контакт начинается с этого признания: мне тебя не хватает. Ты мне нужен.

Но если я не умею, происходит другое. Смутная тоска превращается в раздражение. «Почему он не подходит сам? Почему она такая холодная? Почему мне вообще должно что-то хотеться?» Я не замечаю свою нужду. Я замечаю только твое «неправильное» поведение. И вместо просьбы о контакте я выдаю претензию.

Тело как компас

Преkontakt живет в теле. Это не мысль. Это ощущение. Тяжесть в груди. Пустота в животе. Легкое напряжение в горле. Покалывание в пальцах, которые хотят коснуться.

В гештальт-терапии мы уделяем телу огромное внимание. Тело не врет. Оно — первый сигнал. Если я научусь замечать: «О, у меня сжались плечи. О, я задержал дыхание. О, в груди стало тепло» — я получу доступ к преcontactу. Я узнаю о своей потребности раньше, чем она станет проблемой.

Попробуй прямо сейчас. Закрой глаза. Сделай вдох. Спроси себя: «Что я чувствую в теле? Где есть напряжение? Где есть тепло? Где есть пустота?» Не интерпретируй. Просто заметь. Это ощущение — возможно, прямо сейчас — содержит послание. Может быть, тебе нужно отдохнуть. Может быть, тебе нужно, чтобы кто-то был рядом. Может быть, тебе страшно, и ты хочешь защиты. Ты пока не знаешь. Но тело уже знает.

Преcontact в паре: совместное молчание

В отношениях есть особая магия — совместное распознавание преcontactа. Когда двое научились замечать свои ощущения и доверять им, между ними возникает удивительная сонастроенность.

Они сидят в комнате, каждый занят своим. И вдруг — взгляд. Слово. Жест. Кто-то первым замечает: «Что-то изменилось, да?» И второй: «Да. Мне стало одиноко». Или: «Я почувствовал, что ты далеко». Или: «Мне захотелось к тебе». Это не драма. Это простое называние реальности. Но именно из этого называния рождается настоящая близость.

Им не нужно ждать, пока потребность закричит. Они слышат шепот. И отвечают на него.

Препятствия на пути к себе

Что мешает нам слышать преcontact?

Привычка к игнорированию. «Подумаешь, грустно. Пройдет». Мы так долго учились не чувствовать, что чувство стало чем-то подозрительным.

Страх нужды. Признать, что мне нужен другой — страшно. Это уязвимость. Это зависимость. «Я не должен ни в ком нуждаться». Это интроект, убивающий отношения.

Слияние. Если я не знаю, где заканчиваюсь я и начинаешься ты, я не могу понять, чью потребность я чувствую. Мою? Твою? «Нашу»? Преcontact требует границы. Требует отдельности, из которой я тянусь к тебе.

Суэта. Преcontact тих. Он не кричит. В мире шума и спешки его легко пропустить. Нужна пауза. Нужно замедление. Нужна готовность остановиться и прислушаться к тишине внутри.

Эксперимент: «Сканирование нужды»

Этот эксперимент можно делать в одиночку, но особенно мощно — вместе с партнером.

Сядьте напротив друг друга. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов. Теперь медленно проведите внимание по телу. Ступни, голени, бедра, живот, грудь, плечи, шея, лицо. Где есть ощущение? Какое оно? Теплое, холодное, напряженное, пустое, покалывающее, тяжелое?

Теперь задайте себе вопрос: «Если бы это ощущение могло говорить, что бы оно сказало? Чего оно хочет?» Не придумывайте. Ждите. Иногда ответ приходит как слово. Иногда — как образ. Иногда — как импульс к движению.

Теперь откройте глаза. Посмотрите на партнера. Скажите ему о том, что заметили. Не как требование. Не как обвинение. Как информацию. «Я заметил пустоту в животе. Кажется, это про желание быть ближе». Или: «У меня сжаты плечи. Кажется, я напряжен и хочу побыть один». Или: «Мне тепло в груди. Я рада, что ты рядом».

Партнер слушает. Не исправляет. Не решает. Просто принимает. Это и есть контакт в фазе преконтакта — бережное узнавание себя в присутствии другого.

Тонкая нить

В одной восточной притче говорится: между людьми протянута тонкая красная нить. Она может растягиваться, запутываться, но никогда не рвется. Преконтакт — это момент, когда ты чувствуешь легкое натяжение этой нити. Еще ничего не произошло. Ты просто заметил: нить дрожит. Ты живой. Ты нуждаешься. Ты тянешься. Глава 5. Контактное (Мобилизация): Как мы предъявляемся друг другу. Агрессия как акт любви

Глава 5. Контактирование (Мобилизация): Как мы предъявляемся друг другу. Агрессия как акт любви

Я иду к тебе. Всей своей силой. Всей своей уязвимостью. Это и есть агрессия.

Момент между «хочу» и «беру»

В предыдущей главе мы говорили о преконтакте — о том тихом шепоте, когда потребность только зарождается. Смутное ощущение: «Мне тебя не хватает». Но вот ощущение опознано. Потребность названа. Я знаю, чего хочу. Я хочу тебя. Твоего внимания. Твоего тепла. Твоего слова. Твоего тела.

Что дальше?

Дальше — самая опасная и самая прекрасная фаза цикла контакта. Контактирование. Мобилизация. Момент, когда я собираю свою энергию и направляю ее к тебе. Момент, когда я пересекаю границу между своим внутренним миром и нашим общим пространством.

В этот момент многие отношения ломаются. Потому что именно здесь нам нужна агрессия. А мы ее боимся.

Агрессия — не то, что вы подумали

Слово «агрессия» испорчено. В бытовом языке это синоним насилия, злобы, разрушения. Агрессивный — значит опасный. Злой. Неконтролируемый. Нас учили: агрессия — это плохо. Хорошие девочки не злятся. Хорошие мальчики не дерутся. Будь удобным. Будь тихим. Не высовывайся.

Но гештальт-терапия возвращает слову его изначальный смысл. Латинское *aggredi* означает «приближаться», «ступать навстречу». Агрессия — это энергия движения к объекту. Это сила, с которой я иду в мир, чтобы взять то, что мне нужно. Без агрессии невозможно съесть пищу — нужны зубы, нужно кусать и жевать. Без агрессии невозможно сказать «я тебя люблю» — нужна смелость, нужен импульс, нужна готовность воздействовать на другого.

Агрессия — это не ярость. Агрессия — это жизнь, которая хочет жить.

Зубы, которые мы спрятали

У Фрица Перлза, основателя гештальт-терапии, был знаменитый образ: «не кусаться». Он говорил о людях, которые не могут «откусить» от среды то, что им нужно. У них есть зубы — их потребности, их желания, их право брать. Но они спрятали их. Из страха. Из стыда. Из привычки быть удобными.

В отношениях это проявляется мучительно. Я хочу твоего внимания, но молчу. Я хочу, чтобы ты меня обнял, но стою с каменным лицом. Я хочу секса, но жду, что ты догадаешься. Я хочу, чтобы ты перестал меня обижать, но улыбаюсь и говорю: «Всё в порядке».

Моя потребность не исчезает. Она застревает во мне. Превращается в напряжение, в обиду, в психосматику. Или — в пассивную агрессию, которая куда разрушительнее прямой. Я не скажу, что мне больно. Я просто забуду купить тебе хлеб. Я не скажу, что злюсь. Я просто опоздаю на час. Я не признаюсь, что нуждаюсь в тебе. Я просто сделаю вид, что ты мне безразличен.

Это не доброта. Это страх контакта.

Предъявление себя

Контактирование — это момент, когда я приношу свою потребность на границу между нами. Я предъявляюсь. Я говорю: «Вот я. Вот мое желание. Вот моя боль. Вот моя злость. Вот моя любовь».

Это всегда риск. Потому что ты можешь не ответить. Ты можешь отказаться. Ты можешь не захотеть того же. Ты можешь уйти. И поэтому мы так часто избегаем контактирования. Нам кажется безопаснее не просить. Не предъявляться. Не рисковать.

Но цена этой безопасности — голод. Эмоциональный, телесный, душевный. Мы остаемся «хорошими», но пустыми.

Акт любви — это не гарантия взаимности. Это готовность предъявить свою нужду, свою агрессию, свою жизненную силу. Сказать: «Ты мне важен. Я хочу быть с тобой. Я хочу тебя. Я злюсь на тебя. Я боюсь тебя потерять». Всё это — формы агрессии. Всё это — движение к тебе. Всё это — контактирование.

Мобилизация: энергия, ищущая форму

Фаза контактирования — это не только про слова. Это про тело. Энергия, накопленная в преконтакте, ищет выход. Она поднимается. Требуя действия.

Посмотри на животное. Когда собака хочет играть, она не сидит неподвижно, ожидая, что хозяин догадается. Она приносит мяч. Она лает. Она прыгает. Она мобилизует свое тело. Она предъявляет свое желание всем своим существом.

Мы, люди, утратили эту телесную честность. Мы научились говорить «всё нормально», когда тело кричит о другом. Мы зажимаем импульс. Мы останавливаем руку, которая хочет коснуться. Мы сдерживаем слезы. Мы каменеет лицом. И удивляемся, что партнер нас «не понимает».

Контактирование — это телесный акт. Я не просто говорю «я скучал». Я подхожу. Я протягиваю руку. Мой голос дрожит. Мои глаза блестят. Я позволяю своей потребности стать видимой, слышимой, осязаемой. Я вкладываю в это энергию. Я рискую быть замеченным.

Когда агрессия — это любовь

Мы привыкли противопоставлять агрессию и любовь. Агрессия — это когда кричат. Любовь — это когда нежно. Агрессия — это конфликт. Любовь — это покой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.