



Внутри и вне помойного ведра  
Поместил я свое творение.  
Будь оно игривым или банальным,  
Печальным или радостным.

Радость и печаль, которые я пережил,  
Будут вновь пересмотрены;  
Я бывал и здоровым, и безумцем,  
Принятым и отвергнутым.

Мусор и хаос, остановитесь!  
Создайте из умеренного беспорядка  
Значимый гештальт  
На закате моей жизни.





В этот раз я собираюсь написать о себе. Точнее говоря, когда любой человек пишет, он пишет о себе, более или менее. Разумеется, можно описывать так называемые объективные наблюдения, концепции или теории, однако наблюдатель так или иначе является частью этих наблюдений. Или он сам выбирает себе предмет наблюдения. Или выполняет требование учителя — в таком случае его участие почти сведено к нулю, но все равно есть.

Итак, я снова сделал это. Разглагольствую. Никогда не говорю: «Я полагаю, что...»

Меня зовут Фредерик Саломон Перлз; в Америке мое имя сокращают как Фредерик С. Перлз или Фриц Перлз. Иногда меня называют доктор Фриц. Это легкое и официальное обращение, как мне кажется. Еще я раздумываю над тем, кому пишу эти строки и, прежде всего, насколько честным я буду. Конечно, я знаю, что никто не заставляет меня писать признания, но я хочу быть честным ради себя. Чем я рискую?

Я становлюсь известной фигурой. Из обычного еврейского мальчика я стал сначала посредственным психоаналитиком, а затем потенциальным создателем «нового» метода лечения и представителем жизненной философии, которая может послужить на пользу человечеству.

Значит ли это, что я — бессребреник или хочу служить человечеству? Тот факт, что я задаю себе этот вопрос, говорит о моих сомнениях. Я убежден, что делаю это для себя, потому что люблю решать задачи, а более всего — для своего тщеславия.

Лучше всего я чувствую себя тогда, когда могу быть «звездой» и поражать способностью быстро устанавливать контакт с клиентом и проникать в суть его проблем. Однако у меня есть и другая сторона. Когда происходит что-то по-настоящему важное или я глубоко поглощен общением с пациентом, я полностью погружаюсь в ситуацию, забывая о зрителях.

Я умею полностью «забывать» о себе. Например, в 1917 году мы находились в казармах неподалеку от железнодорожной станции. Когда эту станцию разбомбили и два поезда со снарядами пострадали, я среди рвущихся снарядов помогал раненым без мыслей и без страха за собственную жизнь.

Ну вот, я снова это делаю. Хвастаюсь. Пускаю пыль в глаза. Может быть, я преувеличиваю или выдумываю? Где пролегает граница между жизнью и фантазией? Ницше выразил это так: Память и Гордость боролись. «Это было», — сказала Память. «Этого не могло быть», — сказала Гордость. И Память сдалась.

Я чувствую, будто оправдываюсь. Капитан моего батальона был антисемитом. Ранее он отказывал

мне в железном кресте, но на сей раз он вынужден был представить рекомендацию, и я получил свой крест.

Что я делаю? Начинаю игру в самоистязание? Опять я рисуюсь. Посмотрите, каким болезненно честным я пытаюсь быть!

Эрнст Джонс однажды назвал меня эксгибиционистом. Не по злобе. Он был добрым и любил меня.

В самом деле, у меня были некоторые эксгибиционистские наклонности (и даже сексуальные), но подглядывать мне всегда нравилось больше. Более того, я не верю, что мою потребность выставлять себя напоказ можно просто объяснить, назвав ее сексуальной перверсией.

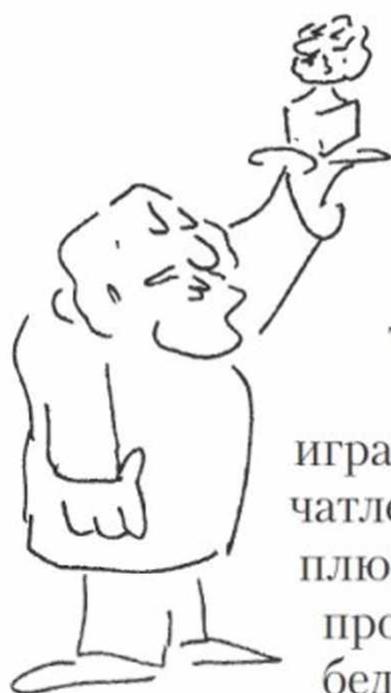
Я уверен, что, несмотря на все свое хвастовство, я не думаю о себе много.

Мое среднее имя — Саломон. Мудрый царь Соломон сказал: «Все суета сует».

Я даже не могу похвастаться тем, что я тщеславнее других. Однако я уверен, что желание

выставлять себя напоказ — это гиперкомпенсация. Не только компенсировать мою неуверенность, но гиперкомпенсировать, загипнотизировать вас в убеждении, что я — действительно фигура исключительная. И не сомневайтесь в этом!

Много лет подряд мы с женой играли в игры: «Не правда ли, ты впечатлен мною? Можешь ли ты меня переплюнуть?», пока я не понял, что всегда проигрываю и что, по-видимому, победить мне не удастся. В то время я все



еще был привержен широко распространенной человеческой глупости, что это важно и даже необходимо — победить.

Все это в итоге свелось к самоуважению, себялюбию и образу «я» как психологическим феноменам.

Как и каждый психологический феномен, самоуважение познается через свою противоположность, в том числе самооценка. Высокая самооценка, гордость, величие, ощущение восприятия себя на десять футов выше своего роста противопоставлены низким: ощущению себя одиноким, никчемным, жалким, маленьким. Герой противопоставлен монаху.

Многие работы Фрейда мне еще предстоит прочесть. Невероятно, что при всей своей увлеченности сексом он не увидел связи между самооценкой и теорией либидо. Аналогичным образом Салливан, который занимался «Я-системой», очевидно, также упустил из виду эту связь.

Сходство функционирования этой системы с эрекцией и спадом возбуждения половых органов кажется мне очевидным. Эрекция всей личности, охваченной гордостью, контрастирует с жалким положением того, кто чувствует себя подавленным. Обидчивость целомудренной старой девы вошла в поговорку. Стыд заливает краской лицо, и кровь отливает от половых органов. По-немецки гениталии называются «срамные части».

Используя терминологию Фрейда, мы могли бы назвать либидинозное поведение системы самоуважения замещением. В то же время мы можем получить первые робкие идеи о психосоматических связях.



Я написал «Помойное ведро» за три месяца и после того — ничего. Желание писать исчезло так же внезапно, как и появилось.

Я увлекся новым приключением — терапевтическим сообществом. Идея кибуца еще не реализована. Я снял великолепные фильмы вместе с *Aquarian Productions* в Ванкувере, и иногда я представляю себе, что снова пишу.

Прямо сейчас реальность требует все мое возбуждение, и слишком мало остается для многословия. Вы найдете много слов в книге «Гештальт-терапия дословно», а если вы хотите послушать меня, можете взять магнитофонные записи, на основе которых Джон Стивенс создал ее.

*Frisk Rev.*

