

КРАТКИЙ КУРС ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

(С юмором)

Практическое руководство по гештальт-терапии рекомендовано для обучающих программ второго и третьего года обучения. В нем простым и доступным, каждому обучающемуся специалисту, языком представлены самые основные темы программы обучения. Комментарии автора в большинстве случаев относятся к тексту, находящемуся выше комментария автора.

Принцип сознания

Т. Сознавайся.

Реализация принципа сознания

К. В чем?

Т. Что с тобой сейчас!

К. Ничего...

Т. А какое это “ничего”?

К. (погружаясь в себя). Ничевошное ничего.

Т. Ты не смотришь на меня!

К. (смотрит и пугается, вздрагивает).

Т. Что с тобой?

К. Я испугался...(дрожит мелкой дрожью).

Опора на феноменологию

Т. (удовлетворенно) Ну вот и сознался!

Функции Self. (Учебная сессия, стенограмма)

К. Доктор! У меня есть проблема!

Т. Это хорошо-о-о... А как ты себя чувствуешь, когда о ней думаешь?

Апелляция к Id

К. В левой руке у меня свербит, в правой щекочет, в груди что-то распирает и взрывается на мелкие части, а за правым ухом чешется. Да, еще к голове пульсирует и покалывает...

Т. Хочу обратить твое внимание на то, что у тебя пальцы веером!

К. Смотрит на пальцы. Доктор! Что со мной?

Т. Что с тобой, как ты думаешь?

Апелляция к F.Pers

К. Мне кажется я умираю....

Т. А что ты делаешь?

Апелляция к F.Pers

К. Апеллирую к неадекватным частям своей идентичности...

Т. Так апеллируй к адекватным!

К. Доктор! Мне кажется, я оживаю!

Т. И что ты хочешь?

Идентификация потребности

К. Кушать...

Т. А что ты хочешь кушать?

К. (мечтательно) Я бы сейчас съел жареную курицу, салатик с креветками и чашечку крепкого кофе...

Т. Скажи это без сослагательного наклонения.

К. Я хочу жареную курицу, салат с креветками и чашечку кофе!

Т. Ты хочешь есть. Ты сидишь напротив меня. У меня нет жареной курицы, салата с креветками и чашечки кофе... Так ты хочешь есть или не хочешь?

Перенос и контрперенос. Микродинамика переноса (Стенограмма сессии)

К. Доктор! У меня очень тяжелая проблема! Пожалуйста, помогите мне...

Т. (поддерживает перенос К.) Конечно, помогу... А в чем?

К. Муж отказывается носить с рынка сумку с картошкой и овощами. Я ничего не могу с этим поделать. Ношу сама...

Т. Что Вы чувствуете, когда говорите об этом?

К. Тяжесть в руках. Глубокое и полное разочарование в муже.

Т. И что хочется?

К. Найти другого мужа.

Т. Так в чем же дело?

К. (глазами полными слез выразительно смотрит на Т.) Это же очень непросто, доктор!

Т. (осознает желание принести К. три сумки с продуктами, как дополнительный контрперенос).

К. (плача навзрыд) Что же мне делать?

Т. (борясь с контрпереносом и желанием принести уже пять сумок). Что же Вам делать?

К. Мой папа никогда не носил маме сумок с рынка.

Т. (догадывается про идеализирующий родительский перенос). А какой Ваш папа?

К. Не такой добрый и мягкий, как Вы, доктор! Вы вот мне помогаете...

Т. (начиная конфронтировать с переносом и желанием принести еще семь сумок с продуктами) Посмотрите на меня. Я не Ваш папа! Если я Вам помогаю - хорошо!

Только я не понял в чем я Вам помогаю?

Шаг3 Ассимиляция проекции

Т. Может быть вернешься?

К. Только, если повысят зарплату вдвое!

Договор с проекцией. На каких основаниях она может вернуться

Т. Так вернешься?

Шаг 4 Тестирование устойчивости новоприобретения

К. Нет... нет и нет!

Новоприобретение устойчиво

Пересечение контекстов (видеосюжет учебной сессии)

К. Доктор! У меня есть проблема. С раннего детства у меня есть навязчивые движения. Я ковыряюсь в носу и никак не могу с этим справиться...

Т. Как сейчас? (Отводит руку клиента от своего носа).

Пересечение контекстов актуальной и проблемной ситуации инфантильными потребностями клиента. Обращение терапевта к эго-функции

К. Доктор! Я пошел в кафе напротив!

Выбор направления движения во внешнем плане

Механизмы прерывания контакта. (Видеосюжет сессии)

Т. Здравствуйте. С чем пришли? Какая проблема?

К. Я и сам не знаю. Чувствую, что проблема есть, какая не пойму...

(Голос за кадром, механически): Конфлуэнция, отсутствие фигуры

Т. А что Вы чувствуете?

К. Не знаю, но внутренне киплю.

Т. Покажите, как Вы это делаете.

К. (приподнимает воображаемую крышку от чайника над головой... шипит).

Т. А на кого кипите?

К. На себя, наверно...

(Голос за кадром, механически): Типичная ретрофлексия

Т. (хитро) А как чайник может на себя кипеть?

К. И правда! Доктор, а на кого же?

Т. (загадочно...) Нас здесь только двое.

К. (радостно догадываясь...) Значит на Вас!

(Голос за кадром механически): Обращение ретрофлексии

Т. Да. Вырази движением свое кипение!

К. Доктор, драться нехорошо.

(Голос за кадром, механически): Типичная интроекция

Т. Кто тебе сказал?
К. Мама говорила...
Т. Совсем нельзя?
К. Иногда можно...

(Голос за кадром механически): Работа с интроектом

Т. Ну так что же?
К. Вы меня побьете...

(Голос за кадром, механически): Типичная проекция

Т. (озадаченно) Ты меня хочешь побить?

(Голос за кадром, механически:) Возврат проекции

К. (удерживая себя из последних сил в кресле). А можно?
Т. Ты сидишь. Руки у тебя сжаты в кулаки. Ты не дышишь...
К. (бежит за терапевтом, пытаясь его догнать... Кулак останавливается в сантиметре от лица терапевта).

(Голос за кадром, сожалеюще): Эгоизм, однако...

Работа с симптомом (стенограмма сессии)

К. Доктор! У меня есть проблема. Печень болит.
Терапевт. Это не ко мне. Это к терапевту.
К. У терапевта я уже был. Он сказал, что к Вам.
Т. Тогда давайте пересадим Вашу печень.
К. (пугаясь). Доктор! А Вы не хирург часом?...
Т. Нет, что Вы... (ласково) Это же только фантазия... давайте пересадим ее на стул.
К. садится на стул, где должна располагаться его печень...

Шаг 1 Идентификация с больным органом

Т. Печень, как вы себя чувствуете?
Печень (злобно-сварливым тоном) Лучше некуда! Этот начальник у меня в печенках сидит! (правой рукой показывает, где именно сидит).

Шаг 2 Появление фигуры из личного окружения клиента, частичное обращение проекции

Т. Давай посади его туда... (машет рукой на противоположный стул). Скажи ему что-нибудь от себя...от своего состояния.
Печень. Иди ты к черту!
Т. Пересядь.
К. (пересаживается).
Т. Тебя послали. Что ты хочешь сказать в ответ?
Начальник. Сам туда иди!
Т. Пересядь. Тебя тоже послали. И что!

К. Он прав. И я прав. (На лице К. блаженная улыбка..) Инсайт. Я увольняюсь.
Т. Скажи ему что-нибудь... (показывает рукой на другой стул).
К. Ты дерьмо, а я не дерьмо!

Диалог полярностей, контакт

Т. А как ты себя здесь чувствуешь?
К. Хорошо. Дышу свободно. Пахнет одеколоном Франко Ферре.
Т. Пересядь пожалуйста...
К. (пересаживается).
Т. Тебе сказали. что ты дерьмо! Это правда?
К. (плача) Правда...
Т. И как тебе это?
К. Грустно и больно... (далее скороговоркой) И я почти не дышу...
Т. А ему ты что хочешь сказать?
К. Ты такой классный. От тебя такой приятный запах... Подари мне французский одеколон Франко Ферре на день рождения, ладно? (пересаживается).
К. Конечно, подарю! Бери... (быстро пересаживается и натирается одеколоном Франко Ферре).

Продолжение контакта полярностей, смягчение напряжения полюсов

Т. Ну, как теперь?
К. Хорошо.... Продолжает натираться одеколоном Франко Ферре.
Т. (про себя ...Однако амбрэ?) (Вслух) А там он какой?
К. Кто? Где? Доктор, там никого нет... испуганно смотрит на врача...
Т. А ты какой?
К. Я? Местами дерьмо, местами классный...

Интеграция полярностей, новый опыт

Т. (уходит первым, зажав рукой нос).

Баланс поддержки и фрустрации.

Выход из тупика по Ф.Перлзу (Стенограмма сессии)

К. Здравствуйте, доктор!
Т. Здравствуйте, рад Вас видеть (осознает, что ощупывает рукой пустой кошелек).

Уровень клише, социальное взаимодействие

К. Доктор! У меня ужасная проблема!
Т. У Вас ужасная проблема... (осознает свою материальную заинтересованность).
Какая?

Поддержка

К. Меня не любит мой муж!
Т. А может любит все-таки?

Фрустрация

К. (Надолго задумывается).

Псевдопсихологическое поведение, игры с Т.

Т. Я вижу. Вы думаете...

Поддержка

К. (смеется и плачет одновременно).

Т. (осознавая свой страх перед безумием). Вы что конкретно хотите, смеяться или плакать?

Фрустрация

К. Не знаю. Я в тупике. Внутри пустота.

Тупик имени Ф.Перлза

Т. (осознавая свое злорадство). Оставайтесь с ней.

Поддержка

К. (всполошенно) Ой, доктор! Все пустее и пустее...

Т. (осознавая свою злобу). Вы что же минуту потерпеть не можете?

Фрустрация

К. Доктор! Я пропала. ..совсем пропала...

Взрыв вовнутрь

Т. (осознавая, что у К. красивые колени). Я то Вас вижу. Вы сидите передо мной (осознает необходимость самораскрытия). У Вас красивые колени...

Фрустрация и поддержка одновременно

К. (присаживаясь на колени к Т.) Доктор! А Вы ничего себе, лапка!

Взрыв вовне. Высвобождение ресурсов клиентки

Работа с полярностями (стенограмма сессии)

К. Доктор, у меня есть проблема...

Т. (заинтересованно...). Какая?

К. Какой-то я не такой...

Т. Не какой?

К. Не такой! Вот не поверите, вечно наступаю в дерьмо - то в цыплячье, то в собачье...

А сегодня вот в слоновье вступил... (Внимательно осматривает подошву ботинка).

Т. А какой хочешь быть?

К. Такой! И чтоб французским одеколоном Франко Ферре пахло!

Формирование терапевтического запроса

Т. (подозрительно пригнувшись..) А сейчас какой?

К. Не такой.

Т. (ставит стул подальше от себя). Давай с этим поработаем. Согласен?

К. Да.

Т. Скажи что-нибудь от себя.

К. Я - дерьмо! Вонючее слоновье дерьмо. (Пригорюнился). Это потому, что я такой уж уродился.

Контакт с полярностью, проживание состояния

Т. (не дыша). Ты не дышишь. (Показывает рукой на другой стул). Можешь побыть другим?

К. Попробую. (Пересаживается, некоторое время молчит...) Я - такой. Я классный... От меня запах французского одеколona Франко Ферре...(улыбается).

Контакт с другой полярностью, проживание состояния

Т. А можете себе представить такую возможность?

К. Уходит в себя. Через пять минут возвращается. Я вспомнил - в детстве, в деревне Шкандыбаловке на сеновале этого рожна завалились было...

Т. И что же?

К. (по сотовому телефону). Мишаня! Браток! Назавтра мне вертолет до Шкандыбаловки закажи.

ФИНАЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Фон - потребности и возможности

Фигура - объект контакта

Т. А от меня что-нибудь надо? (тестирует перенос).

К. Док! Да где ж Вам его взять?

Т. А у кого Вы его найдете?

К. Да у бабки же, сто лет у нее не был... (сентиментально улыбается). Мальцом еще...

Т. А это то, что Вам надо?

К. (уходит в себя. Возвращается через час). Да, док!

ПОСТКОНТАКТ

Фигуры нет, все в фоне

Пустой кабинет. Доктор удовлетворенно перекладывает 200\$ из кармана в кошелек. Удовлетворенно поет "Простая, как деревенька моя!"

Гештальт-работа со сновидениями. (Стенограмма сессии)

К. Доктор! Мне все время снится один и тот же сон. Я вздрагиваю и просыпаюсь в холодном поту.

Т. Расскажите мне Ваш сон в настоящем времени.

К. Сижу я как-то на сессии. И рассказываю в настоящем времени терапевту, что хочу поработать со сном. А терапевт меня спрашивает: “Что Вы сейчас чувствуете?” Я вздрагиваю и просыпаюсь в холодном поту.

Т. А что Вы сейчас чувствуете?

К. (Вздрагивает. На лбу появляются капли холодного пота. Инсайт. Катарсис).

Структура сессии. (Стенограмма сессии).

К. Доктор! У меня есть проблема! Плачет...

Т. Ты плачешь?

К. Да!

1 фаза. Понимание состояния клиента и ориентировка в своей способности встретиться с ним

Т. (смахивая 1 слезу). Я вижу, ты плачешь...

2 фаза Принятие, поддержка состояния

К. (Продолжает горько плакать).

Принят, поддержан

Т. То есть, когда я тебя спрашиваю о проблеме, ты плачешь?

К. (плача) Да!

3 фаза. Коммуникация, прояснение на какой стиль взаимодействия К. настроен

Т. А если я не буду спрашивать тебя о твоей проблеме?

К. (улыбается сквозь слезы). Тогда не буду плакать!

4 фаза. Попытка интервенции

Т. Ну вот, ты уже и не плачешь... Как ты себя чувствуешь сейчас?

К. (радостно улыбаясь). Замечательно!

Т. И что ты выбираешь?

К. Не рассказывать, доктор!

Попытка интервенции удалась

Фазы контакта. (Стенограмма сессии)

ПРЕДКОНТАКТ

Фон - физиологические и телесные процессы Фигура - потребности и нужды

К. (новый русский, развалиясь в кресле...). И вот, можете себе представить, док! Сам не пойму, чего хочу...Деньги есть, квартиры -4 штуки, вилла на Карклендских островах, жена, любовница... Но чего-то не хватает...

Т.(злбно про себя -“Рожна тебе только не хватает” Вслух, ласково...) У Вас есть проблема. А что Вы чувствуете в связи с этим?...

К. Так муторно на душе, как с перепоя – тошнит, мутит...

Т. И куда это состояние Вас ведет?

К. Обычно к любовнице, док! Но теперь я понимаю , это не то, что мне надо..

Т. Можете сосредоточиться на этом состоянии?

К. Да мне уже и так тошнит!

Т. Чего хочется? Чего не хватает?

К. (злбно) Рожна наверно, док!

КОНТАКТИРОВАНИЕ

Фон - потребности и нужды

Фигура - возможность контакта с окружающей действительностью.

Ориентировка в окружающем, выбор объекта

Т. Итак, рожна... А Вы пробовали его поискать?

К. Еще нет...