

## «Техники» гештальт-терапии

Непосвященный человек, который заглянул бы в комнату, где проводится сессия гештальт-терапии, мог бы быть шокирован «антигуманностью» поведения терапевта. Во всяком случае, действия терапевта могли бы показаться ему странными. Например, если в обыденной жизни Ваш собеседник пожалуется на то, что чувствует физическую боль, Вы, наверное, постараетесь как-то успокоить его, предложите расслабиться, отвлечься, предложите обезболивающее средства. А во время сессии Вы можете обнаружить, что терапевт предлагает своему собеседнику добровольно «усилить и локализовать» чувство боли, чувство напряжения. Эта «техника» усиления называется амплификация. В другой момент не менее антигуманным может представиться следующий эпизод:

**Клиент:** «Мне так сложно и душевно больно сейчас, когда я начинаю вспоминать о том самом событии, я с трудом удерживаюсь от слез...»

**Терапевт:** «Побудьте с этими чувствами прямо сейчас, не подавляйте их, переживите это чувство...»

**Клиент:** «Да-а-а» (начинает плакать навзрыд).

Такие действия терапевта действительно противоречат обыденной логике человеческого диалога, противоречат как будто бы здравому смыслу. В обыденной жизни Вы, возможно, сказали бы Вашему собеседнику: «Утешься, отвлечись, возьми себя в руки, не стоит об этом всем так расстраиваться и беспокоиться...»

---

К агрессии в Гештальте отношение особое, уважительное и доброжелательное. Что несколько шокирует тех, кто более знаком с социальными теориями агрессии. Правда, стоит сказать, что само понятие агрессии используется в Гештальте достаточно специфическим образом, и восходит Подавляемая Агрессия...

### Агрессия и потребности

Эпиграф:

«Ты зачем меня ударил балалайкой по плечу?

Потому тебя ударил – познакомиться хочу!»

*(из школьной частушки нашего детства)*

С точки зрения Гештальта, если человек агрессивен, это как-то связано с фрустрацией его потребностей. Практически Гештальт рассматривает два разных цикла контакта, связанных с переживанием агрессии. Наиболее разрушительный связан с переживанием аннигиляционной агрессии. Субъект проявляет аннигиляционную агрессию, когда испытывает сильную тревогу или сильное страдание в связи с неудовлетворенным желанием. И это страдание становится основной фигурой его переживания. С этим надо что-то сделать...

Субъект разрушает (физически или в символическом плане) окружающую среду, которая не дает ему удовлетворить свои потребности, тем самым он либо (символически) избавляется от опасности, либо разрушает даже то, к чему ранее стремился, чтобы далее не мучиться. Это могло бы быть проиллюстрировано примером из романтической трагедии в «испанском стиле».

**Герой:** (обращаясь к возлюбленной, которая его отвергает): « Я так любил тебя, я готов был – и готов сейчас – целовать землю, на которой ты стоишь, твой образ мучает меня во снах – поэтому я не сплю уже месяц, я измучен, ты, преступная, виновница моих мук, они нестерпимы, и поэтому сейчас я ненавижу тебя (**разъяряется!**), ты - воплощение всего, что мешает, это мучительно, все, что нужно – чтобы ты исчезла из моей жизни, тогда я буду меньше мучиться, поэтому умри, несчастная!!! (**закалывает кинжалом ее, затем себя**)»

Другой вид агрессии – по Перлзу, естественная, «природная». Она направлена на объект, с помощью которого субъект сможет удовлетворить свои потребности. Образец монолога из другой романтической драмы.

**Герой:** «Я вижу, то, что мне надо - это недоступно, я злюсь на тех, на те препятствия, которые стоят между мной и тем, чего я хочу, моя злость разрушит препятствия, я наполняюсь силой, я легко достигну того, к чему стремлюсь (**действует решительно!**)»

В первом случае агрессия не приближает субъекта к достижению желаемого, но помогает ему избавиться от страдания. Во втором случае агрессия направлена на достижение объекта, который удовлетворит потребности субъекта. Следует различать потребность и намерение.

#### **Пример диалога между клиентом и терапевтом, в сессии**

**Клиент:** Я так напряжен, я весь дрожу, я злюсь, но не могу найти слов!

**Терапевт:** Кому адресована твоя злость?

**Клиент:** На себя самого, или, возможно, на Н.

**Терапевт:** Вырази свою злость, в том числе жестом, побей подушку!!!

**Клиент** (размахивая руками): **Ты ужасный человек, я злюсь на тебя, ты негодяй! Я убью тебя! (начинает свирепо бить подушку, до тех пор, пока не истощает свою агрессию и в бессилии останавливается).**

**Терапевт:** Что ты сейчас чувствуешь?

**Клиент:** Облегчение, это то, что было важно сделать...

**Комментарий:** это завершен первый этап работы, напряжение выражено в действии, но потребность субъекта осталась неудовлетворенной, и более того, она неизвестна...непроявлена в этом диалоге.

**Терапевт:** Теперь, когда ты выразил злость, обратись к этому «пустому стулу», к Н., скажи ему, чего ты собственно хочешь, чтобы он сделал для тебя?

**Клиент:** Да, я просто хочу, чтобы ты понимал меня, я злюсь на тебя за то, что ты меня не хочешь понять...

**Комментарий:** это начало нового диалога, который уже может быть посвящен удовлетворению потребностей, которое может дать другой человек.

---

## **Заметки для семинара по психосоматике**

При работе с темой телесности и симптомами в рамках психотерапии стоит учитывать следующие факты:

(а) изменение физического состояния (в виде недомогания или тревоги, или симптома) может быть проявлением депрессии, подавленной агрессии, подавленных, невыраженных чувств, или хронического дефицита в удовлетворении потребностей. Кратко - изменения «внутри» организма есть результат направления на себя самого человеком энергии, которая могла бы быть направлена на действие в окружающей среде, «вовне». При изменении на уровне психической жизни, например, при восстановлении контакта с чувствами, телесные симптомы перестают быть актуальными.

(б) изменения физического состояния (ослабленность при инфекционном заболевании, интоксикации, хронические заболевания каких-либо внутренних органов) сами по себе влияют на психику, пробуждая определенные типы переживаний (есть данные о связи конкретных заболеваний и соответствующих им изменений в психической жизни, например, специфическом эмоциональном фоне).

(в) психосоматические заболевания (язва желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, нейродермиты, гипертоническая болезнь, ревматоидный артрит и др.) представляют собой случаи, когда психический «компонент» играет большую роль в формировании симптома. Если удастся «разрешить проблему» на эмоциональном плане, то излечение симптома на чисто физиологическом плане идет быстрее. Если к этому времени у больного еще нет тяжелых органических изменений, а имеют место только функциональные нарушения, можно рассчитывать, что для излечения достаточно психотерапии. В других случаях желательно сочетание с лечением лекарствами, при этом достигается ремиссия.

Эта двойственность требует от психотерапевта навыков диагностики (дифференциации) соматической природы нарушения. Желательно иметь постоянные контакты с врачом, который бы мог проконсультировать пациента (клиента) по поводу соматической природы заболевания. В том числе это касается психических заболеваний (например, депрессий).

В зависимости от природы заболевания строится разная стратегия психотерапии. Если терапевт имеет дело с психосоматическим заболеванием, он может сделать предположение о ретрофлексии, о внутреннем конфликте, который не может быть разрешен человеком по какой-то причине. Поиск путей освобождения от этого внутреннего напряжения, осознания и разрешения конфликта – в то же самое время путь отказа от симптома в пользу осознания. Чаще это работа с проблемами «выделения», механизм прерывания контакта – ретрофлексия.

Если речь идет о прерываниях контакта, причина которых - дефициты на соматическом плане - терапевт может сосредоточиться на восстановлении функций Эго, на восстановлении целостности организма, осознании человеком себя самого и своего места в мире. Это чаще работа с тревогой, работа с проблемами «получения», и наиболее часто встречающийся механизм прерывания контакта – конфлюэнция.

Наиболее известные эксперименты для того, чтобы проработать ретрофлексию: попросить клиента «поговорить от имени симптома», сыграть роль симптома, «позитивно переименовать симптом» (Д.Энрайт).

---

## **Работа с потерей (утратой)**

### **Алгоритм проживания при потере**

1. Сначала неверие в то, что картина мира изменилась, что в ней утрата. Отрицание вплоть до психотических состояний. «Не верю!» - попытка строить жизнь по старым принципам, «как если бы он был со мной». Диагностически это значит, что у человека недостаточно ресурсов для того, чтобы пережить расставание и организовать на психическом уровне жизнь заново. По сути, человеку надо после утраты разрушить собственную привычную жизнь и (пережив «смерть») не восстановить, но построить новую. Однако на это еще нет ресурсов. Слишком многое разрушается вместе с утратой - слияние.

2. Обида (куда она спроецируется – на ушедшего, на себя или на мир, на докторов, на друзей - этого нельзя сказать заранее) - это переживание символизирует то, что человек начал выходить из слияния, и тревога возросла. Это реакция на разрыв слияния.

3. Агрессия. Это направленная во вне энергия, бессильный гнев на то (на тех) кто «виноват». Эта агрессия диагностически означает, что из слияния человек вышел и выражает чувства в адрес проекции. Даже если это агрессия на себя («ах, я дурак»). Выход из слияния уже произошел.

4. Отчаяние, взрывы горя, которые сменяются Печалью, умиротворением. Человек проходит через контакт с пустотой. Признавая свою беспомощность, бессилие что-то изменить. Печаль (или горе как аффект) - это эмоциональное выражение окончательного расставания со старой картиной мира.

5. Построение новой картины мира. На руинах старого мира строится новый. Все хорошее, что было связано с ушедшим человеком, остается не как актуальное воспоминание, но как память, которая может стать ресурсом для новой жизни. «То, что отделено, можно взять с собой в новой роли».

Человек спонтанно переживает эти фазы, делая «работу горя». Терапевт может помочь ему пройти те этапы, в которых человек «застрял». Отменить прохождение этих, субъективно очень тяжелых, этапов невозможно, зато стоит поддержать качественное «проецирование» на каждом этапе, и после «насыщения» – переход к следующим этапам. Ускорять переходы или перескакивать из жалости через этап невозможно.

Часто не-прохождение этапа связано с тем, что человек не решается пережить чувство, несанкционированное в данной культуре. Терапевт создает атмосферу принятия и «легализации негативных чувств», тем самым давая возможность «завершить незавершенные действия».

---

**Рабочие материалы для проведения групповых занятий по гештальт-терапии**  
(Фрагменты из методических материалов к учебным программам Московского Гештальт Института)

**Тема 1**  
**Работа со сновидениями**

Работа со сновидением в гештальт-терапии предлагает рассматривать элементы сновидения как части “Я”. Эти части – элементы личности, которые находятся в конфликте. Фриц Перлз предложил для работы со сновидениями технику “идентификация с образом сна”. Он предложил человеку, который работает со своим сном, “играть роль” персонажа из сна, двигаться и говорить от его имени.

1. Расскажите сон от первого лица. Выделить наиболее “энергетизированные” элементы сна. Последовательно идентифицироваться с каждым “объектом” из сна, произнести монолог. Возможна организация диалога между элементами сна. Найти проекцию этих отношений в “дневной” жизни (это действие называется “челнок”).

2. Выберите фрагмент сна и нарисуйте его. В паре выберете 2 “персонажа” из сна. Вылепите из партнера, как из глины, одного из персонажей вашего сна. Это может быть движущаяся скульптура. Повзаимодействуйте с этой фигурой, действуя от имени второго персонажа. Поменяйтесь ролями – теперь вы сами сыграете ту роль, которую играл ваш помощник, он сыграет второго персонажа вашего сна (Елена Петрова).

3. “Диалог снов”. Нарисуйте иллюстрацию для сна, который приснился вам когда-то. Пусть это будет два или три предмета. В паре выберете из каждого рисунка по одному “персонажу”. Пусть каждый из вас в роли своего персонажа проведет диалог с персонажем из сна другого человека. Проведите диалог между этими фигурами, осознайте, как и с кем этот же диалог мог бы иметь место в жизни (Елена Петрова).

4. “Антисон”. Работа в парах. Расскажите сон последовательно. Выберите и запишите списком все существительные, прилагательные и глаголы. Найдите антоним (противоположность) для каждого слова. Расскажите новую историю (сон), который состоит из этих новых слов, вашему партнеру (предложено Даниилом Хломовым).

5. (в группе) Участник рассказывает сон. Каждый из слушателей выбирает одного “персонажа” и делает рисунок. Затем в парах проиграть роли этих персонажей, как вариант – сделать диалог между выбранными персонажами. Осознать, какие ваши чувства оказались отражены в этом сне (Елена Петрова).

---

**Тема 2**  
**Работа с именем**

Ощущение идентичности развивается под влиянием окружения. Это реакция на воздействия, и влияния, которые были адресованы субъекту. Даже имя или имена, которые записаны в документах, влияют на судьбу. Они отражают родительские ожидания, направленные на ребенка, культурный и исторический фон, часто историю рода или историю страны. Кроме “официального” имени” человек несет детские и “особенные” имена. Те, которыми его называли в детстве родственники и родители, как его называют сейчас близкие люди или враги.

Имя человека (в том числе имя, когда он был ребенком). Прозвища. Смена имени отражают идентичность, ожидания родителей, давших имя, влияет на развитие чувства идентичности.

Предлагается несколько вариантов экспериментов, которые могут активизировать чувства, связанные с именем и ассоциированных с именем отношений в первоначальной семье.

Разные варианты экспериментов, выделяя разные фигуры, позволяют фокусироваться на разнообразных аспектах одной большой темы. Нет смысла делать их подряд, – но стоит выбрать подходящий для данной сессии.

### **Упражнения (эксперименты)**

1. Вспомните имена, которыми Вас называли в детстве. Кто дал Вам эти имена, в каких обстоятельствах Вас называли тем или иным именем. Кто называл. Какие чувства Вы испытываете сейчас, когда думаете об этих именах.

2. Вспомните детские имена и прозвища. Какие чувства они вызывали. Выберете наиболее яркие. Соединитесь с проекцией. Поэкспериментируйте прямо сейчас. Какие чувства и кому выражало это имя. Как к Вам относились те, кто давал это имя или прозвище. Проиграйте сценки с вашим партнером.

3. Какие у вас сейчас есть прозвища или ласкательные имена. Как вы их получили. Какие области жизни они затрагивают.

4. Есть ли разные имена сейчас дома и на работе. Если да, с чем это связано.

5. Вспомните ваши имена в разные периоды жизни. Или определения и характеристики. Как они влияли или влияют на Ваше представление о себе сейчас.

6. Представьте в круге 3 разными именами, сопровождая каждое интонацией и пантомимой.

7. Вспомните отношение к своему имени в разные периоды жизни. Как оно менялось. Гордились ли вы, любили свое имя, или были периоды негативного отношения.

8. Какие у вас сейчас варианты имен. В каких ситуациях вас так называют, когда вы так представляетесь, кому, где. Какие чувства у вас ассоциируются с этими именами. Какие отношения с этими людьми.

9. Какая связь имен и отношения к своему полу. Ваше имя – были ли случаи, когда вас называли именем, не соответствующим вашему полу, или которое вызывало насмешки.

10. Как выбирали Ваше имя родители. Что вы об этом знаете. Их ожидания. В честь кого.

11. Какое символическое значение вашего имени, что оно значит в переводе, что оно значило для Вас в разные периоды жизни.

12. Как вы себя чувствуете с вашим именем среди толпы ( среди других). Отношение к тем, у кого такие же имена, чувствуете ли вы себя хорошо или у вас возникают негативные чувства, когда есть еще люди с такими же именами. Если Ваше имя уникальное – как вам среди тех, кто носит обыкновенное имя.

13. Если бы вы выбирали себе имя заново – какое бы вы выбрали второе имя и почему, что оно могло бы символизировать. Какие есть доводы для сохранения старого имени. Какие резоны для выбора нового.

14. Осознайте, как вы представляетесь – например, в данной группе, как вас называют – так, как вы представились, или иначе. Как вы на это реагируете. Как вы предпочитаете, чтобы Вас называли. Кто и когда. Какие варианты своего имени Вы не любите.

15. (Для замужних). Как повлияло на Вашу идентичность смена или оставление девичьей фамилии после свадьбы, в случаях развода или вдовства. То, чью фамилию носите и почему, - что это значит для Вас. Если Ваша фамилия отличается от фамилии мужа, то как на это реагируют люди.