

Упражнения группы “гештальт-терапия”

“Здесь и сейчас”

Ведущий предлагает участникам в течении нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что они в данный момент сознают, замечают. Начинать каждое предложение необходимо со слов “сейчас”, “в этот момент”, “здесь”. Рекомендуется повторить после анализа несколько раз.

Анализ: С какими трудностями вы столкнулись? Почему вы остановились?

“Сила языка”

Группа разбивается на подгруппы по 4-5 человек. Ведущий: “Глядя в глаза партнерам, скажите три фразы, начиная каждую словами: “Я должен...”. Затем замените в них слова “Я должен...” на “Я предпочитаю...”, сохранив неизменной остальную часть высказывания. Посмотрите, ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы и облегчения. То же проделайте с фразами, начинающимися со слов “Я не могу...” – “Я не хочу...”, “Мне надо...” – “Я не хочу...”, “Я боюсь, что...” – “Я хотел бы...”, “Меня возмущает...” – “Меня восхищает...”.

Анализ: “Я должен...”, “Я не могу...” отрицают способность человека, произносящего их, быть ответственным. Изменяя язык, можно сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

“Два стула”

Ведущий: “Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщепление противоположностями, чувствует себя в группе этих противоположностей, противостоящих сил. Вам предлагается сыграть диалог между этими сторонами. С каждой сменой роли вы будете менять стулья: “дружелюбное Я” и “раздраженное Я”.

Варианты: исполняемая роль может быть ролью человека - какой он сейчас; ролью ребенка, матери, отца, супруги (а) или начальника. Исполняемая роль может быть физическим симптомом – язвой, головной болью, болью в пояснице, сильным сердцебиением. Она может быть предметом, встретившимся во сне, например, частью мебели, животным и т.д.

“Непосредственная способность воспринимать мир”

Ведущий: “Прислушайтесь к окружающим вас звукам. Какие из них постоянные? Какие прерывающиеся? Осознайте их интенсивность и высоту.

Далее прислушайтесь к запахам. Когда вы вдыхаете воздух, какие запахи узнаете?

Далее сосредоточьтесь на привкусе во рту. Что он напоминает?”

“Ваше положение в пространстве”

Ведущий: “Заморозьте ту позу, в которой вы находитесь, т.е. сидите так, как вы сидите, ничего не изменяя. Обратите внимание на то, как именно вы сидите, как держите руки. Через минуту найдите точки, где происходит соприкосновение двух частей тела, или места, где тело соприкасается с чем-то внешним. Например, рука и подбородок. Дайте своему сознанию войти в руку, затем в подбородок. Попробуйте провести между ними беседу”.

“Обострение ощущения тела”

Ведущий: “Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом. Дайте своему вниманию блуждать по различным частям тела, “пройдите” вниманием все тело. Какие части у себя вы чувствуете? Отметьте боли и зажимы, которых вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Не старайтесь их расслабить, дайте им продолжиться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущение кожи. Чувствуете ли вы свое тело, связь головы с туловищем, ваши конечности?”

Анализ: Полностью ли вы осознаете себя? Какие “белые пятна”, “пустоты” отмечаете в своем теле?

“Наше лицо”

Ведущий: “Примите удобное положение. Обратите внимание на то, чтобы ваша голова ни на что не опиралась. Закройте глаза и начинайте чувствовать свое лицо изнутри, просто отмечайте, что с ним происходит. Постепенно, после того, как вы нашли какое-либо напряжение, усильте его там, где обнаружили, даже если вашему лицу неудобно. Заметьте, не напрягается ли какая-нибудь часть тела. Отметьте, не приходит ли в голову какая-нибудь мысль, образ, воспоминание. Осознайте основную эмоцию своего тела. Наше лицо всегда “знает, что происходит”.

“Жизнь без себя”

Ведущий: “Когда забудешься, в первый момент кажется, будто застал мир, живущий без тебя. Представьте сейчас, что жизнь идет без вас, сама по себе. Посмотрите на нее со стороны... Теперь вернитесь к себе”.

Анализ: Изменился ли мир в ваше отсутствие? Значимы ли вы в этой ситуации жизни? Как стать живым?

“Ваши способности к искренности”

Это упражнение для того, чтобы лучше узнать свои способности к искренности. Проводится в парах в течении 15 минут.

Выберите удобное место. Сядьте лицом друг к другу. Посмотрите прямо в лицо друг другу.

Поделитесь друг с другом действительно важным для вас: своими мыслями, чувствами.

Когда рассказываете, старайтесь говорить свободно. Осознайте ваши чувства и выразите их. Осознайте, как изменяются ваши чувства.

Поочередно поделитесь друг с другом несколько раз.

Анализ: Какие чувства вы испытываете к своему партнеру после эксперимента?