

ПРАКТИЧЕСКАЯ ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ

ОТ АВТОРА

Настоящее методическое руководство содержит описание модифицированного психотерапевтического метода гештальттерапии, представляющего собой одно из направлений современной психотерапии. Предлагаемый терапевтический курс первоначально предназначался для лиц с речевыми нарушениями и коммуникативными трудностями, однако в настоящей редакции также годен для Других контингентов с различной личностной проблематикой. Курс включает два этапа: телесно-ориентированную групповую гештальттерапию и личностно-ориентированную дискуссионную гештальттерапию.

В свою очередь, первый этап состоит из трех циклов упражнений.

1) Терапия, направленная на осознание собственного тела и чувств.

2) Терапия, направленная на понимание партнера по общению и характера взаимодействий с ним.

3) Психотехническая часть, направленная на тренировку основных психических функций: внимания, памяти, восприятия. Для лиц, страдающих затяжными формами заикания, ряд упражнений сформулированы, как речевые модели.

В основу курса положены: тренинг творческой психотехники С.В.Гиппиус, тренинг спортивной психотехники Н.В.Цзен, Ю.В.Пахомова, курс "Работа с телом" Генриха Вернера (Германия), традиционные приемы группового взаимодействия, разработанные С.Кратохвиллом, Б.Д.Карвасарским и др. Известные техники переработаны в рамках гештальттерапии и адаптированы к группам с речевыми проблемами и проблемами общения.

Автор выражает признательность Сюзане Махт за то, что она сочла работу достойной внимания и активно способствовала изданию настоящей книги. Хочется поблагодарить логопеда Елену Михайловну Бушуеву, за чтение отдельных глав рукописи и замечания, оказавшие ценную помощь автору.

Особую благодарность хочется выразить кандидату психологических наук Татьяне Алексеевне Болдыревой за мудрые советы и поддержку, которые она оказывала автору на протяжении всего периода работы над книгой.

О.Романенко. 10.05.95.

В книге описывается гештальттерапевтический метод работы с личностными проблемами. Излагаются основные понятия гештальтпсихологии и приемы психотерапии, приводится курс упражнений с комментариями.

Предлагается уникальная коррекционная методика "психотерапевт – логопед - клиент" для лиц с речевыми нарушениями. Может быть использована в психотерапевтической работе с подростками.

Предназначена врачам, логопедам, психологам, социологам, студентам и аспирантам, изучающим психологию и психотерапию.

ВВЕДЕНИЕ

Логопедическая работа включает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности заикающихся. Второй аспект деятельности логопеда имеет недостаточно профессиональный уровень, что связано с особенностями подготовки этих специалистов в области психологии. Это делает необходимым поиск новых логопсихологических подходов для повышения эффективности лечения заикания, как нарушения личностного порядка.

Нарушение речи в значительной мере искажает процесс общения и социальной адаптации. Заикание, возникшее в раннем возрасте и сопровождающее развитие личности до возраста ее зрелости, существенным образом деформирует ее отношения с внешней средой с одной стороны и собственное развитие с другой. Одним из основных моментов психологического развития заикающихся является формирование фиксации на дефекте речи. Снятие фиксации внимания на речи — одна из задач логопедической работы. Вместе с тем, логопед, традиционно уделяя основное внимание характеру речевого произношения — коммуникативному аспекту, волею—неволею способствует усилению имеющейся фиксации.

Настоящее методическое пособие значительно расширяет возможности логопедической работы, структурирует и определяет область применения психологических приемов с целью воздействия на все уровни нарушений речевого общения: коммуникативный, перцептивный и интерактивный. Применение гештальттерапии, в данном случае, отвечает основным задачам. Как целостный подход, она охватывает все стороны личности и рассматривает их во взаимосвязи друг с другом. С этих позиций речь представляется не сама по себе, а как часть единого функционирующего организма. Проблема речи анализируется и решается в контексте структуры личности и процесса общения.

Представленный здесь психотерапевтический курс предполагает совместную работу логопеда и психолога, при которой логопедическое воздействие осуществляется в ходе гештальттерапии и не делает специального акцента на речи. Логопед принимает участие в группе в качестве ко-терапевта и оказывает постоянную логопедическую поддержку с помощью отраженной и сопряженной речи. В ходе работы формируется система отношений "психотерапевт – логопед - клиент".

Упражнения, предлагаемые в данном пособии, могут быть использованы не только как психотерапевтический курс, но и для собственно логопедической работы. Они включают в себе все виды речевой работы: от релаксации и постановки дыхания до функциональных нагрузок. Они легки в применении, не имеют жесткой структуры, конкретны, эффективны, могут быть использованы с учетом индивидуальности участников и на любом этапе логопедической работы.

ГРУППОВАЯ ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ

Основные понятия. Методы

Основателем гештальттерапии, ее групповой формы, считается Фриц (Фредерик С.) Перлз. Он обобщил имеющиеся знания в области психологии восприятия и личности различных психологических направлений и органично использовал для разработки методики групповой гештальттерапии. Им были созданы группы, где индивидуальная работа сочеталась с групповым процессом. Будучи нейропсихиатром по образованию, он начал работу в духе идей З. Фрейда. Позже в своих поисках самостоятельного метода Перлз изучал теорию поля

Курта Левина, театр психодрамы Якоба Леви Морено, биоэнергетику и метод Александра. Значительное влияние на его мировоззрение оказали:

- 1) Философия экзистенциализма с ее представлением о свободе человека и его ответственности за собственный внутренний мир;
- 2) Гештальттеория, акцентировавшая внимание на феноменологию текущего опыта;
- 3) Теория Вильгельма Райха о телесных проявлениях психологических проблем, способствовавшая разработке Перлзом понятия телесного проявления сопротивления.

Изначально гештальт исследования велись в области теории восприятия и показали, что в ходе восприятия человек активно структурирует предлагаемый материал в соответствии со своей внутренней организацией. Затем Курт Гольдштейн распространил положения гештальттеории на область мотивации человеческого поведения, в частности, принцип целостности. Перлз сделал следующий шаг, применив гештальттеорию к личности в целом и ее функционированию. Он использовал понятие "отношения фигуры и фона" для объяснения чувств, эмоций, ощущений и процесса развития личности.

Основной целью групповой гештальттерапии Перлз считал восстановление в каждом участнике группы организмических процессов, нарушенных в ходе жизненного цикла, что должно способствовать достижению личностью зрелости. Под зрелостью он понимал оптимальное состояние здоровья, когда личность способна взаимодействовать со средой, свободно удовлетворяя свои потребности. Это становится возможным благодаря терапии непродуктивных стереотипов поведения и замене их полноценными и адекватными реакциями. При этом в центре внимания оказываются невротические механизмы нарушения контактов. Терапия контактов осуществляется по двум направлениям:

- 1) Анализ вербального содержания,
- 2) Анализ телесных проявлений.

В рамках гештальтпсихологии душевные и телесные переживания рассматриваются как проявления одной и той же сути. Любой аспект человеческой деятельности обнаруживает его целостное "Я", т.е. всякое жизненное проявление есть некоторое сообщение личности о себе. Мимика, движения, позы свидетельствуют о его внутренней жизни, так же, как его речь и мышление. Поэтому терапия тела ведет к изменениям в ядре личности также успешно, как и личностная терапия сознаваемых переживаний и симптомов. Телесное "послание" также важно, как и сформулированное речевое сообщение. Больше того, из-за существующих запретов, явления вытеснения, язык тела часто оказывается для клиента единственным каналом информации о себе и, наряду с речевым сообщением, значительно проясняет происходящее в нем для психотерапевта.

История телесной терапии восходит к работам ученика Фрейда Вильгельма Райха, который полагал, что механизмам психологической защиты можно противодействовать с помощью прямого телесного контакта.

Защитное поведение, выражающееся в напряжении мышц и стесненном дыхании, он назвал "телесной броней". "Броня" — это хроническое мышечное напряжение, избавляющее человека от переживания неприятных эмоций. Мышечная броня является тем способом, с помощью которого организм репрессирует "неоконченные" эмоциональные переживания. В момент напряжения мышц происходит ослабление чувствительности, т.е. жизненная энергия течет уже несвободно.

На "уровне тела" Райх выделил хронические энергетические блокировки. Он полагал, что между хроническими энергетическими блокировками ("уровень тела") и подавляемыми эмоциями (психологический уровень) существует психофизическое взаимодействие. Поэтому, с его точки зрения, жизненная энергия может быть высвобождена путем прямого

манипулирования напряженной областью. Райх выделил семь кругов "телесной брони", манипулируя которыми можно высвободить репрессированные чувства. Эти круги, по его мнению, действуют как барьеры на пути свободного течения энергии вдоль тела. "Телесная броня" препятствует течению энергии, а жизненно важные функции теряют свой естественный характер. Высвобождая эту энергию, терапевт способствует оздоровлению личности, так как свободно текущая жизненная энергия является основой функционирования здоровой личности.

Александр Лоуэн, ученик Райха, развил представления телесной терапии, соединив вербальную и телесную терапию. Он разработал понятие "энергии" и изучал тело через его энергетические процессы. Он определил "оптимальное состояние тела", как состояние спонтанного и всеохватывающего развития энергии. По его мнению, в случае нарушения течения энергии искажаются чувства удовольствия и целостности личности. Так, невротики не способны в полном объеме испытывать эти чувства, т.к. расходуют основную часть своей энергии на поддержание механизмов психологической защиты.

Биоэнергетические методы имели своей целью возвращение людей к их первичной природе. Первичная природа мыслилась, как состояние искреннего удовольствия, т.е. свобода телодвижений и отсутствие мышечных напряжений. Лоуэн считал, что процесс социализации мешает людям непосредственно выражать свои чувства. Работа с телом помогает человеку высвободить чувства, подавленные в ходе социализации. Отчуждение от собственного тела является причиной межличностной отчужденности. Биоэнергетическая модель Лоуэна предполагала, что чувства и импульсы, выражению которых мешает страх, видоизменяются, подавляются или скрываются, приводят к телесной ригидности, энергетическому распаду и изменению личности.

Особое внимание биоэнергетиками уделялось процессу дыхания. Концентрирование внимания на дыхании в сочетании с манипулированием телом давало усиление релаксации. Дыхательные упражнения способствовали усилению движения энергии. Углубляясь в терапевтический процесс, терапевт следовал за клиентом, поддерживал его в воспоминаниях пережитых ранее чувств и побуждал его обращаться к соответствующим людям прямо или символически. При возникновении в ходе терапии тревоги, клиенту предлагалось дышать глубоко, начинать дыхание с низа живота и останавливаться на этом чувственном переживании, часто сопровождаемом звуками, способствующими его прояснению.

Лос-анжелесский психолог Янов считал воспроизведение травмирующих переживаний необходимым для установления психической связи между болью и ее происхождением. При этом процесс строился таким образом, чтобы не допустить интерпретаций и рационализаций, способствующих уходу от переживаний. В этих условиях усиление ощущения боли свидетельствовало о росте осознания недостатка родительской любви в детстве. В силу этого основной задачей являлось "докармливание" клиента этой любовью с целью избавления взрослого человека от поисков любви, компенсирующей прошлую депривацию.

В целом разнообразные направления телесной терапии сходились на том, что в любой стрессовой ситуации реакция тела неизбежна. Переживания отражаются в том, как люди ходят, дышат, управляют своими мышцами, принимают позы, жестикулируют и даже в типах телосложения (Лоуэн). Своей целью они ставили расширение сознания индивидуумом глубоких организмических ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в разных телесных состояниях, а также обучение клиента самостоятельно разрешать конфликты в этой области.

Групповая гештальттерапия, начатая Перлзом, заимствовала рациональные моменты различных направлений телесной терапии и, переработав их, включила в свой теоретический

и практический базис. Сегодня это, по существу, синтетический подход. Преследуя свои терапевтические цели, он использует приемы различных психологических направлений. Однако, философия гештальттеории, включающая понятия "целостность", "индивидуальность личности", "ответственность за свою жизнь", "здесь и теперь", "сознание" и др., акцентирующая внимание на поиске ответов на вопрос "как", а не "почему", делает это направление самостоятельным, неповторимым и продуктивным подходом в решении проблем личности и ее здоровья.

ЦЕЛОСТНОСТЬ

Основным положением гештальтпсихологии, из которого она исходит, является понятие целостности. Целое не есть сумма его частей. Целое — это качественно новое образование, определяемое взаимодействием и взаимозависимостью составляющих его частей. Понятие организма, как целого, разрабатывается и гештальтпсихологии, исходя из его неповторимости, уникальности, взаимодействия его частей между собой и его со средой. Ментальная и физическая деятельности равновероятно обнаруживают индивидуальность личности. В силу этого терапевтическая работа с телом или с вербализованным содержанием в равной степени ведет к изменениям в структуре личности.

На практике этот принцип реализуется в том, что терапевт работает одновременно и с вербальным материалом и с телесным» проявлениями. Обсуждая предъявленную клиентом проблему, терапевт следит за его телом. Телесные проявления являются сообщением о событиях, несознаваемых самим клиентом. Указывая на происходящее и предлагая усилить телесные ощущения, терапевт способствует проявлению скрываемых телесными зажимами чувств. Клиенту предлагается "говорить" от имени частей своего тела, манипулировать ими или сделать попытку объяснить их. Это способствует целостному осознанию себя клиентом. Таким образом, охватывается вся личность в целом, сознательная и бессознательная части. В процессе терапии выявленные части личности, разнонаправленные стремления интегрируются, приводя к ее целостности.

Принцип целостности проявляется также и в том, что взаимодействия со средой (с группой) конкретной личности определяются структурой самой личности и представляют собой единую систему. То, каким образом личность реагирует на то, что она выбирает во внешней среде, зависит от характера формирования личности в системе "среда—организм—среда". Сформированные первоначальным воздействием среды на организм механизмы контакта, затем используются личностью при последующем взаимодействии со средой. Для терапевтического вмешательства необходимо воспроизведение реакций личности в группе. Эти события позволяют выявить структуру личности и определить пути терапевтического влияния.

КОНТАКТ - УХОД

Взаимодействуя со средой, организм образует "контактную границу". На "контактной границе" происходит удовлетворение потребностей личности" Устанавливая "контакт" организм удовлетворяет потребность, осуществляя "уход", уступает место новой потребности. Невротические изменения в личности выражаются в искажении внешнего взаимодействия со средой, в нарушении образования "контактной границы", т.е. процесса "контакт-уход".

При невротическом контакте сознание внутренней и внешней зоны отсутствует. Под внутренней зоной подразумеваются все переживания тела, под внешней — сенсорные

сигналы окружающей среды. Поступающая из этих зон информация не интерпретируется и не оценивается.

Интерпретация имеет место в средней зоне. Ее составляют мыслительные процессы, фантазии, верования и т.д. Сосредоточение на средней зоне вызывает исключение из осознания событий внешней и внутренней зон. В этом случае организм "не знает", что соотносить и с чем из внутренней и внешней зон. Контакт осуществляется с опорой на неадекватные представления средней зоны, происходит потеря осознания настоящего момента и "уход" от реальности.

Сосредоточение на нереальных событиях средней зоны есть фиксация. Она обнаруживается наличием ригидного паттерна, постоянно повторяющегося в жизни невротика. Быть фиксированным значит быть в "слиянии" любого рода: сосания, телесной близости, привязанности, воспоминаний и грез и т.п. Невротик привязывается к истощившимся отношениям, из которых уже ничего получить не может, не оканчивая их и не предпринимая ничего нового. Любое изменение, несущее в себе долю риска, представляется ему только потерей, и никогда — компенсирующим приобретением. Фиксация на представлениях, интерпретациях, интроектах искажает иерархическую структуру потребностей личности, поскольку из-за нарушения процесса "контакт-уход" потребность не удовлетворяется и "застывает" в неизменном виде, "не меняя своего положения" в структуре личности.

Для изменения невротической структуры, прежде всего, необходимо восстановление осознания внутренней и внешней зон. Сосредоточение на настоящем моменте позволяет прояснить внутреннюю зону. Развивая и углубляя чувства, клиент воспроизводит в своих воспоминаниях прошлую ситуацию, где сформировался ригидный паттерн. Терапевт помогает ему соотнести чувства, процесс слияния и интроект с имеющимися реальными возможностями реализации этого чувства. Нарушая слияния, терапия восстанавливает адекватные реакции как прошлой, так и настоящей ситуации. Разрушение механизмов слияния снимает невротическую фиксацию.

ФИГУРА И ФОН

Другим важным понятием является отношение "фигуры и фона". Здоровый организм взаимодействует с внешней средой, устанавливая "контактную границу" в соответствии с доминирующей в данный момент потребностью, т.е. выделяет фигуру в среде. После удовлетворения потребности, завершения гештальта, фигура "отходит" в фон. Контакт с внешней средой осуществляется, таким образом, посредством ритмичного формирования фигуры с последующим завершением и отходом ее в фон. При функционировании здорового организма происходит закономерная смена доминирующей потребности и переструктурирование иерархии потребностей личности.

При невротической системе контакта потребность не удовлетворяется в силу нарушения механизма взаимодействия с внешней средой (внешней зоной). Гештальт остается незавершенным, целостность нарушается. В подобном стрессовом состоянии организм долго находиться не может и постепенно вытесняет из сознания неразрешенный конфликт со средой, а заодно и неотрагированное чувство, неудовлетворенную потребность. Репрессированное чувство обращается в организме в неосознаваемую причину невозможности решения проблем и оказывает, помимо воли человека, подспудное влияние на его психическое состояние. Попытка решить проблему оборачивается стойким паттерном неудач. Воздействие репрессированного чувства проявляет себя в телесных реакциях,

различного рода невротических симптомах, т. к. остается неизменным его стремление выйти наружу. В силу невозможности реализовать потребность иерархическая структура личности искажается, переструктурирование иерархии потребностей не происходит. Сознание удерживает в поле ясного видения лишь потребность, соответствующую принятому личностью представлению.

Фиксация на этом представлении (средняя зона), как единственно верном препятствует осознанию действительно требующей удовлетворения потребности (внутреннюю зону). Реальная потребность заслоняется в сознании ложно доминирующей. В организме создается постоянное напряжение из-за борьбы противоположных тенденций и невозможности самореализации. Закономерный процесс формирования фигуры и отхода ее в фон не функционирует. Личность не развивается.

Для восстановления нормального функционирования организма терапия предлагает клиенту сосредоточиться на настоящем моменте (если есть проблема, то она есть и в настоящий момент). Подобное сосредоточение позволяет обнаружить и терапевтически высвободить репрессированное чувство. Этот процесс связан с дифференцированием внутренней и внешней зон. Отчетливое представление событий внутренней зоны способствует формированию фигуры и ее завершению при взаимодействии с внешней зоной. В ходе терапии корректируются представления средней зоны. Организм теперь может сформировать фигуру, выделить ее в среде в соответствии со своей вновь осознанной потребностью, установить "контакт" с внешней средой, завершить гештальт и совершить "уход" в фон, т.е. изменить положение, теперь уже удовлетворенной, потребности в иерархической структуре личности.

СОЗНАВАНИЕ

Сознание — основа терапевтического гештальт метода. посредством сознания осуществляется прямое психотерапевтическое воздействие на потребностную сферу личности. Сознание предполагает сосредоточение на переживаемом в настоящий момент. Непосредственное переживание является целебным, т. к. создает условия снятия наложенного в прошлом запрета на переживание клиентом чувств, изживания гнетущего конфликта, заканчивания прошлых ситуаций" — образования гештальта, разведения всех трех зон в сознании человека. Сознание текущего переживания ведет к проявлению ранее вытесненных чувств и связанных с ними неудовлетворенных потребностей. Восстановленная в ходе этого процесса потребность "находит" свою адекватную реализацию во внешней зоне, освобождаются ранее заблокированные чувства, и потребность занимает свое место в обновленной иерархической структуре, "фигура отступает в фон" Свободно текущий процесс сознания, с позиций гештальттерапии, является критерием здоровья, поскольку, созная свои потребности и, оперируя ими, личность совершенствуется. Для самосовершенствования необходимо развивать способность обосновывать события средней зоны, удерживая события внешней и внутренней зон в сознании. Личность, созная все три зоны, способна осуществлять здоровый контакт со средой

В ходе терапии психотерапевт поддерживает сознание клиентом потока переживаний, усиливает и сохраняет их непрерывность. Погружаясь в мир клиента и находясь рядом, он помогает осуществить поиск психологических ресурсов, опираясь на которые личность интегрируется. Созная и признавая в себе те или иные явления, человек вынужден взять на себя ответственность за изменение или постоянство этих событий. Сознание — активный самостоятельный акт клиента, а психотерапевт лишь

направляет и помогает ему оставаться в нем. Таким образом, процесс сознания предполагает принятие клиентом ответственности за свою жизнь. Процесс сознания организуется таким образом, чтобы подвергнуть воздействию все проявления личности: поведение, чувства, телесные ощущения.

Сознание начинается с того, что клиент сосредотачивается на своем теле и произносит про себя: "Я замечаю, сознаю в своем теле...". Внимательно внутренним взором "просматривает" все участки своего тела с ног до головы. В результате он обнаруживает различные "неровности" в ощущениях, напряженные или сильно расслабленные участки тела, странные и неясные чувства. Эти упражнения научают его быть внимательными к своему телу, к своим ощущениям, подготавливают к работе с глубокими переживаниями. Терапия сознанием помогает обнаружить в теле "блоки" и "слепые пятна" (хронически подавляемые мышечные движения и ощущения). При направленном сознании, т.е. сознании "белых пятен", и оперировании своим телом, клиент неизбежно восстанавливает подавленные ранее ощущения и возвращает себе чувственно-телесную ориентацию в окружающем. В результате этой работы он становится способным различать процессы, происходящие в его теле, и понимать, что реально чувствует и хочет в данный момент.

"Блок" — постоянная работа организма невротика, направленная на поддержание состояния неразличения происходящего в нем, на подавление процесса замечания возникающего возбуждения. Благодаря этой работе репрессированные чувства не осознаются. "Блоки" скрывают возбуждения и волнения, возникающие при формировании контакта. Здоровый контакт всегда сопровождается волнением и возрастанием энергии в организме. Невротический контакт сопровождается прерыванием возбуждения и проведения работы по неразличению этого прерывания. Таким образом, при невротическом контакте происходит автоматическое прерывание роста энергии и волнения. Направленное сознание "блока" восстанавливает способность замечать процесс прерывания возрастания энергии и самого волнения — возрастание энергии. Сознание оказывает непосредственное влияние на потребностную сферу личности, извлекая из-под сопротивлений и "блоков" чувственную информацию. Манипулируя ею, личность получает новый сенсорный опыт. Сличая этот опыт с прошлым в "незаконченной ситуации", человек корректирует представления средней зоны. В психотерапевтической практике внешней зоной служит группа, внутренней — новый сенсорный опыт клиента, а средней зоной — представления - интроекты, определившие его опыт "незаконченной ситуации". Для реализации нового сенсорного опыта, для отреагирования чувств клиент вынужден найти новый "алгоритм" или "закон" их проявления. Этот "закон" он может получить либо от группы, либо от терапевта, либо выработать совместно с группой и терапевтом. Отказ от насильственно навязанных интроектов, чужих представлений и выработка новых, адекватных ситуации, способствует реализации потребностей при ясной дифференцировке внутренней, внешней и средней зон. Осознание трех зон есть условие здорового "контакта-ухода" и развития личности через общение. В силу сказанного процесс сознания есть целебный процесс, направленный на развитие и достижение личностью зрелости.

СЛИЯНИЕ (КОНФЛУЭНЦИЯ)

С позиций гештальтпсихологии процесс восприятия и сама личность организуются через "противоположности". Однако эти "противоположности" не являются непримиримыми частями, а различиями, формирующими и завершающими гештальт. Перлз рассматривал личность как целостное образование, но состоящее из двух компонентов — "Я" и "ОНО".

Когда индивид действует по побуждениям из области "Я", он способен дифференцировать себя от других. Он ощущает свою неповторимость, нетождественность с овальным миром, свою уникальность. Когда он действует из области "ОНО", то оказывается тесно связанным со своим окружением. Граница "Я" в этом случае становится расплывчатой, и индивид испытывает чувство идентичности с внешним миром. Эти две области взаимно дополняют друг друга и отвечают за формирование и завершение гештальтов. Так, область "Я" способствует различению, выделению фигуры из фона, а область "ОНО" завершает гештальт и возвращает фигуру в фоновое окружение.

Здоровая личность идентифицирует себя с внешним миром благодаря области "ОНО", а затем отстраняется от него, дифференцируется, благодаря "Я", на новом энергетическом уровне. Невротическая личность не осознает своих частей, не дифференцирует их. Ее границы "Я" размыты, а сама она находится в слиянии с внешним миром. Размывание границ "Я" ведет к нарушению контакта, к невозможности формировать фигуру и возвращать ее в фон. Состояние неразличения частей есть слияние. Другими словами, слияние есть неразличение границы между двумя явлениями: восприятием и воспринимаемым объектом, интенцией и реализацией, двумя людьми, т.е. нет сознания различий между ними, инакости, отличающей их друг от друга. Подобное отсутствие чувствования границы, т.е. чувствования чего-то другого, что должно быть замечено, иного, что требует своего индивидуального подхода и оперирования, не позволяет в силу нарушения функционирования личности через противоположности, возникнуть и развиться системе "фигура/фон". Контакт развивается по невротическому типу, при котором не происходит ни сознания волнения, ни сознания ощущения радости самого контакта, т.е. чувства, инициирующие контакт, находятся в репрессированном состоянии. Раз нет здорового контакта, следовательно, нет опыта, нет развития личности. В силу сказанного, идентификация временна и полезна, слияние, напротив, постоянно и патологично.

Патологическое слияние формируется в ходе развития личности в момент, когда человек с целью самосохранения уподобляется авторитетам и принимает что-либо на веру без собственного анализа. В условиях слияния значительное количество энергии человека уходит на уподобление значимому лицу, поэтому на формирование собственного "Я" ее практически не остается.

Идентифицируясь с "авторитетом", ребенок принимает как должное что-либо, не подвергая анализу, ассимиляции, т.е. уподоблению через самоанализ. В силу этого он оказывается не в состоянии оперировать этим материалом, пересматривать его вновь в новых условиях, не может даже отказаться, так как фактически его еще не приобрел. Этим объясняется тот факт, что человек со сформированным слиянием вынужден "запрашивать" авторитеты о правильности своих действий и регулировать свое поведение в соответствии с их нормами. Любая попытка изменить образ жизни вызывает у него значительное сопротивление. Он зависит от авторитетов, не может опираться на собственные силы и потому не способен жить самостоятельно.

В случае прерывания слияния у подобной личности возникает чувство вины и тревожность. Это заставляет ее либо восстановить прерванное слияние, либо разорвать отношения полностью. Она оказывается совершенно неспособной проработать разногласия до полного согласия или до согласия на разногласия. Чтобы восстановить слияние, партнеры пытаются приспособить себя к другому или другого к себе. В первом случае партнер теряет свою индивидуальность, во втором — принуждает партнера, искажая его личность.

Напротив, находясь в здоровом контакте, люди уважают мнение другого, свой и чужой вкус, несут ответственность каждый за себя и оживляются по поводу возникающих

разногласий. Здоровый организм через противоречия и противоположности обогащается и развивается. Контакт ведет к волнению, возбуждению, переходу на другой уровень общения, к развитию отношений и росту каждой личности. Разнообразные возбуждения, связанные с волнениями, удовольствиями или агрессией и болью, пробуждают энергию организма к дальнейшему контактированию и приспособлению к окружающему миру. В этих чувствах организм расширяет свои границы и развивается.

При патологическом слиянии ранее дифференцированные части оказываются связанными и удерживаются от нового опыта. Актуальная и потенциальная энергия этих частей связывается, и дальнейшее ее функционирование в организме затрудняется. Эти части личности остаются на данном энергетическом уровне, и личность останавливается в своем развитии. Так, например, желание плакать и сжатие диафрагмы, противодействующее этому действию, оказываются связанными и не реализуются. Энергия плача связывается с энергией, запрещающей плач. Организм находится в своеобразном самопараличе. Плач есть естественная реакция организма при потерях и утратах. Агрессия против плача возникла при слиянии с авторитетами, запрещающими плач. Чувство потери не выплакано, а значит, эта часть организма не функционирует, т. к. связана энергией агрессии. Защищаясь от конфликта, организм вытесняет нерешаемую в конкретных условиях задачу, и постепенно части конфликта перестают человеком осознаваться. Психотерапия слияния осуществляется сознанием. Благодаря сознанию недифференцированных, отчужденных ранее частей личности, становится в последующем возможна ее идентификация с внешней средой, удовлетворение потребностей и отделение от среды, т.е. функционирование системы фигура/фон. Так, психотерапия в описанном примере возвращает осознание частей конфликта и одновременно разделяет слившуюся энергию на энергию плача и энергию агрессии против плача. Оживленный в благоприятных условиях конфликт разрешается. При этом разрешаются обе части конфликта: печаль — выплакиванием, ретрофлексивная агрессия обращением назад вовне и выражением. Благоприятными, в терапевтическом смысле, условиями являются подготовленная доверительная атмосфера в психотерапевтической группе и поддержка клиента психотерапевтом.

Итак, основными следствиями невротических изменений в личности являются: связывание энергии, прекращающийся, в силу этого, ее рост и возникающие затруднения в общении. Из-за этого происходит постепенный отказ невротика от трудных контактов, замыкание в ограниченных "безопасных" привычках, что ведет также к остановке развития личности. Остановка в развитии означает невозможность завершить благополучно жизненный цикл. Незавершенный жизненный цикл передается следующему поколению. Происходит воспроизведение паттернов поведения.

Как уже отмечалось, в основе этих процессов лежит невротическое обрывание возбуждения, осуществляющего (питающего) контакты. Любое прерывание возбуждения искажает здоровый контакт, невротизирует личность. Гештальтпсихология выделяет несколько механизмов прерывания возбуждения и контакта, из которых мы рассмотрим ретрофлексию, интроекцию, проекцию.

Эти механизмы возникают в разных условиях, но независимо от того, какой механизм превалирует в данном случае, они все присутствуют у одной и той же личности и дополняют друг друга, взаимодействуя и оказывая взаимное влияние. Все они формируются в трудной для организма ситуации.

Существуют различные реакции на жизненные трудности: уход от проблем, невосприимчивость к боли, возникновение бреда и галлюцинаций. Все это, по существу, уход от реального контакта. В норме индивидуум снижает свой уровень сознания в опасной

ситуации, а затем, после ее разрешения, восстанавливает. Если опасная ситуация продолжается, то возможно формирование охраняемого паттерна контакта, действующего даже в отсутствие реальной опасности. В этом случае охраняемый паттерн носит невротический характер и осуществляется через ретрофлексию, интроекцию и проекцию, которые являются психологическими механизмами защиты личности от трудностей жизни.

ТРЕВОЖНОСТЬ

Психотерапия невротических механизмов сталкивается, в первую очередь, с переживанием тревожности. Тревожность является самым доступным, в смысле наблюдаемых событий, показателем неблагополучия в организме. Она возникает всякий раз, когда у организма нет возможности естественным образом реализовать свои потенции. Одновременно с появлением тревожности мы можем констатировать нарушение дыхания. Эти два момента в функционирующем организме тесно связаны.

Для самореализации организму необходима энергия и определенный уровень возбуждения. Энергию организм получает из процесса жизнедеятельности. Сильная мотивация всегда сопровождается значительным ростом уровня возбуждения и распределением энергии в организме таким образом, чтобы она направлялась на предмет реализации. По мере роста возбуждения здоровый организм рефлекторно усиливает дыхание, его частоту и амплитуду, способствуя тем самым более полному высвобождению нарастающей энергии и реализации потребности.

При невротической дезорганизации личности происходит, сознательное или бессознательное, сдерживание возникающего возбуждения. Это сдерживание осуществляется напряжением определенной группы мышц в грудной клетке, расстраивающим естественное дыхание. Ограниченное прерывистое дыхание сдерживает рост возбуждения. В этом случае невротический контроль возбуждения неизбежен, так как невротик фиксирован на средней зоне. Он не дышит бессознательно автоматически, а неконтролируемо мешает своему дыханию мышечными напряжениями. Так, в традиционном примере с плачем, напряжение диафрагмы, направляемое против стремления рыдать или выражать отвращение и гнев, или напряжение горла, направляемое против тенденции кричать, или сдерживание агрессивного движения плеч и другие аналогичные мышечные проявления естественно вмешиваются в процесс дыхания. В результате подавления невротиком возбуждения наступает частичная иммобилизация организма. Чем больше подавляемых возбуждений, тем больше частичных иммобилизаций, и тем менее жизнеспособным становится организм. В этом процессе тревожность возникает, как чрезвычайное состояние конфликта между сильным возбуждением и самоконтролем личности.

В силу сказанного, углубление дыхания и сознавание тревожности, непременно приводит к вскрытию подавляемых чувств.

Эта связь особенно очевидна у клиентов с речевыми проблемами, у которых вступление в речь сразу же сопровождается нарушением дыхания и тревожными переживаниями. Регулируя дыхание и концентрируя внимание у этой группы клиентов на органах артикуляции, легко обнаружить связь телесных (артикуляционных) ощущений с их психоэмоциональными состояниями. Дальнейшая терапия направляется на преодоление сопротивления, на поиск заблокированного возбуждения и его вскрытие, на принятие этого возбуждения как части своей личности и, следовательно, на повышение жизнеспособности организма.

РЕТРОФЛЕКСИЯ

Ретрофлексия буквально означает "обращение назад". Ретрофлексия поведения — это делание себе того, что первоначально человек делал другим людям или объектам, пытался или хотел делать. При ретрофлексии различные энергии перестают направляться наружу, где они должны были бы изменять среду с целью удовлетворения потребностей организма. Человек как бы подставляет себя на место среды в качестве объекта действия, в качестве цели поведения, являясь при этом, одновременно и действующим лицом. В той мере, в какой он это делает, его личность разделяется на две части — на "делающую" и "испытывающую действие".

Формирование этого механизма протекает в детстве, когда ребенок еще не способен противостоять давлению взрослых. Он вынужден подавлять свои желания, сдерживать их под воздействием взрослых. Однако его импульс или желание остается таким же сильным, как и раньше, и постоянно организует двигательный аппарат: позу, паттерн мышечного тонуса, начинающегося движения — в сторону открытого выражения. Но постольку, последнее грозит наказанием, организм начинает вести себя при сходной ситуации по отношению к своему импульсу так, как вела себя среда раньше, т.е. подавлять его. Происходит разделение энергии организма. Одна часть ее стремится к первоначальной и никогда не достигаемой цели, а другая ретрофлексируется, т.е. обращается назад в организм, чтобы удержать первую, стремящуюся наружу. Теперь части личности направлены диаметрально противоположно друг другу. То, что вначале было конфликтом организма и среды, теперь интериоризировалось во "внутренний конфликт" между двумя частями личности — одним поведением и ему противоположным.

Ретрофлексия не представляет собой угрозы, если она временна, служит определенной ситуации, управляема, т.е. может быть устранена при измененных обстоятельствах. Она становится патологичной, если осуществляется хронически, без контроля, превращается в мертвое состояние, постоянно присутствующее в человеке. Такое глубокое подавление есть репрессия и невроз. В гештальттерапии ретрофлексий важно восстановление самого сознания и блокирования, т.е. чувствование человеком того, что он делает и как. Если человек осознает свое ретрофлексирующее действие и вновь обретает контроль над ним, то заблокированный импульс обнаруживается автоматически. Этот импульс свободно выходит наружу, если ничто иное его больше не держит. В терапевтической ситуации человеку предлагается сделать то, что он делает себе сам, кому-либо или чему-либо, с целью выведения импульса и его обращения. Поскольку и ретрофлексирующий акт, и само поведение являются составными частями организма, то необходимо, чтобы в ходе терапии человек принял обе эти части как свои и нашел новую интеграцию для их внешнего выражения.

Преимущество терапии ретрофлексирующей части личности состоит в том, что она сравнительно легко достижима для осознания и может быть непосредственно переживаема. Она не зависит от догадок и интерпретаций человека.

ИНТРОЕКЦИЯ

Интроекция есть процесс усвоения чуждых организму представлений или способов поведения под влиянием авторитетов, процесс принятия на веру понятий при слиянии с этими авторитетами. Результатом подобного слияния являются интроекты, формирующиеся у личности в целях выживания в конкретной ситуации.

Интроекция, также как и ретрофлексия, формируется в детстве, когда ребенок еще не может проанализировать навязываемый ему способ поведения, чувствования, оценки и принимает их посредством насильственной идентификации. В этот период они не могут быть им ассимилированы, как истинная часть организма, в силу постепенности его естественного развития.

Интроект — "незаконченное дело". Это прерванное возбуждение, часть конфликта, разрешенного не в пользу личности. Импульс — действовать определенным образом — замещается в результате проигрыша на вторичную интеграцию с авторитетом. В интересах выживания личность отождествляет себя с авторитетом, а в итоге обращается против себя. Принимая на себя роль принуждающего авторитета, она ретрофлексирует враждебность, направляемую до возникновения интроекции вовне. Теперь она подавляет свои импульсы сама, опираясь на представления заимствованные у авторитета.

В терапии интроекции также используется техника сосредоточения и развития, направленного сознания, что и при ретрофлексии. Задача состоит в том, чтобы сознавать, что является подлинно своим, чтобы обрести избирательное и критическое отношение ко всему, что предлагается, чтобы извлекать из опыта то, что действительно полезно для организма. Освободиться от интроектов — значит восстановить первоначальное ощущение воздействия авторитетов. Восстановление ощущения неприятия сопровождается переживанием ранее подавленного возбуждения и возможности его независимой реализации.

ПРОЕКЦИЯ

Черта личности невротика или его чувство, поведение, неощущаемое им как свое собственное, а приписываемое чему-либо или кому-либо во внешней среде есть проекция. Проецируемое явление переживается его носителем как направленное на него извне.

В проекциях личность осознает импульс и объект в среде, от которого, как ему кажется, он исходит. Вместе с тем, отсутствует отождествление этого импульса с собой, и поэтому в сознании носителя проекции нет представленности ощущения собственности этого импульса. Здесь имеет место неполная репрессия, когда импульс сознается, но не сознается механизм его отчуждения. Следствием неполной репрессии является бездействие носителя проекции. Это происходит потому, что спроецированное отвержение на других помогает человеку не чувствовать ответственности за ситуацию, считать себя пассивным объектом всякого рода необоснованной вражды, недоброжелательства и даже мести. Носитель проекции всегда ожидает решение своих проблем со стороны.

Подобно ретрофлексии и интроекции, этот механизм функционирует, как прерыватель возникающего при контакте возбуждения, в ситуации, когда человек не имеет возможности его адекватно реализовать. Однако в ретрофлексиях обе части остаются в личности, теряется часть среды, так как импульс не доходит до объекта. В интроекциях принимается чужая часть среды в ущерб себе. В проекциях теряется ощущение собственности части себя, происходит отрицание характера своих чувств. Здесь также в угоду принятым стандартам осуждаются свои реальные проявления. Схематично механизм прерывания возбуждения и проецирование можно представить следующим образом:

- 1) Сознание природы возникшего импульса;
- 2) Прерывание агрессивного подхода к среде, но адекватного для выражения возникшего импульса;
- 3) Исключение из внешней деятельности "Я" этих проявлений;
- 4) Переадресовывание сознанием импульса в ближайшее окружение;

5) Ощущение насильственности импульса извне. Импульс ощущается как насильственный в силу насильственного бессознательного прерывания изначального импульса.

В проекции участвуют ретрофлексии и слияния. Здесь легко видеть взаимосвязь невротических механизмов. Слияние с авторитетом порождает интроекцию. Для ее совершения подключается ретрофлексия с тем, чтобы обратить агрессию. Затем, закрепившись в невротической структуре, она проецируется и ощущается как внешняя враждебная сила. Невротик, проецируя свое непризнаваемое желание вредить, боится, что ему нанесут вред другие.

Здоровая проекция присутствует при планировании и предвидении. Человек проецирует себя в среду, чувствует себя в будущем, и затем, следуя этому практически, интегрирует себя с проекцией. Подобным образом, в определенного рода симпатиях, человек чувствует себя как бы в другом, и решает чужую проблему, разрешая тем самым свою. Проекция, также как и ретрофлексии и интроекции, патологичны, если они неадекватны и хроничны.

Избавлением от патологических проекций служит диалог с проецируемой частью, принятие ее своей и поиск адекватного реагирования. Характерной особенностью терапии проекций является то, что невротик в терапии при диалоге с образом путает фантазию и реальность. Существенным моментом в этом процессе является взятие человеком ответственности за свои импульсы, чувства, мысли, поступки. Проецирующий направляет вовне свои нежелательные чувства, в надежде избавиться от них, в то время как распорядиться ими может только он сам.

ЗРЕЛОСТЬ

Понятие зрелости в гештальтпсихологии неразрывно связано с понятием здоровья. Здоровый индивид осуществляет свободные контакты, открытые и прямые. Он способен принять на себя ответственность за свои чувства, действия и жизнь в смысле самостоятельного ее изменения. Он свободно осуществляет "контакт-уход", осознает внешнюю и внутреннюю зоны, удовлетворяет свои потребности и развивается. Развитие ведет к эмоциональной зрелости. Процесс становления личности требует мобилизации собственных ресурсов, преодоления страха в отсутствие внешней поддержки, способности рисковать.

При достижении зрелости у человека отпадает необходимость манипулировать другими людьми для удовлетворения своих желаний т.к. все стороны жизни он может обеспечить себе сам в открытом общении.

Достижение зрелости возможно только после освобождения от невротических механизмов нарушения контакта. Перлз выделял четыре невротических уровня личности:

- 1) "Клише" — когда действия человека стереотипны и неаутентичны,
- 2) "Искусственный" — когда включаются различные роли и игры,
- 3) "Тупик" — когда отсутствует внешняя поддержка и налицо неадекватность самоподдержки,
- 4) "Внутренний взрыв" — когда личность доходит до своего истинного состояния, освободившись от всех механизмов защиты. Перлз указывал, что взаимодействие с уровнем "Внутреннего взрыва" ведет к внешнему взрыву, т.е. проявлению своего истинного "Я".

Перлз писал, что интроецирующий индивидум делает, то, что от него хотят другие, проецирующий делает другим то, в чем сам их обвиняет, человек, находящийся в слиянии с

миром не знает кто кому, что делает и ретрофлексирующий делает себе то, что хотел бы делать другим (Перлз, 1973).

Таким образом, гештальттерапия — это гуманистическое психотерапевтическое направление, ориентированное на личностный рост: изменение структуры потребностей, снятие невротических механизмов взаимодействия со средой, интегрирование частей личности и достижение личностью зрелости. Целью гештальттерапии является разблокирование сознания путем освобождения ретрофлексивного энергетического потенциала, ассимилирования интроектов и замены проекций подлинными реальными действиями (Энрайт, 1975).

ЛОГОПЕДИЯ И ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ

Наиболее серьезным последствием для формирования личности в условиях затяжной формы заикания является образование невротического комплекса. Этот комплекс является естественной преградой на пути к адекватному контакту и проявляется в многообразных нарушениях общения. Нарушения общения, наблюдаемые у взрослых лиц, прослеживаются на всех его уровнях: коммуникативном, перцептивном и интерактивном. Так, например, заикающимся свойственно отсутствие зрительного контакта при взаимодействии (отводят взгляд), или смысловой жестикуляции, передающей оттенки чувств (содружественные движения не выражают смысл общения, а загромождают речевой канал). Амимичное лицо, скованное тело свидетельствуют о "репрессированных чувствах", о блокаде "языка тела" и связанных с этим трудностях вербализации и коммуникативного взаимодействия с партнером.

Подавление экспрессивных механизмов и одновременное нарушение обратной связи в системе "личность - среда" приводит к искажению ориентации в окружающей среде. Результатом этого процесса является рост тревоги, появление "страха общения" и фиксация на "трудных ситуациях". "Страх общения" проявляется в трудностях тактильного контакта, боязни слышать собственный голос, в нежелании рисковать ради успеха. Эмоциональное взаимодействие вытесняется в этом случае рационализацией, "программированным поведением", учитывающим речевые особенности, которые постепенно занимают доминирующее положение в поведении. Подобное изменение структуры личности приводит к неадекватности восприятия себя, собственного тела, голоса, способностей, к негативной самооценке и неадекватному восприятию окружающего мира, отражаясь на познавательной и аффективно-волевой сферах.

Фиксирование внимания на речевом дефекте, как правило, особенно выражено в подростковом возрасте, когда складываются отношения со сверстниками, формируется отношение к себе и окружающему миру. Речевой дефект приобретает особое значение, что приводит к созданию определенной тактики общения у подростка. Желание скрыть дефект речи вынуждает подростка к избеганию "трудных речевых ситуаций", к использованию им речевых уловок, к минимальному проявлению себя и своих желаний, т.е. к сокращению "объема общения". Уменьшение общения со сверстниками приводит к более замкнутому образу жизни, уходу в себя, эгоцентричности, уменьшению доли диалога и формированию монологической речи, нарушается процесс восприятия партнера по общению на всех уровнях. Постепенно у заикающегося рождается особый вид деятельности направленный исключительно на организацию речевого процесса. Этот вид деятельности протекает параллельно с формированием содержательной стороны речевого общения, искажая

содержание за счет использования "речевых уловок" (предпочтение отдается более легкому произношению в ущерб содержанию).

Вместе с тем меняется социальная ориентация заикающегося: фиксация на речевом дефекте отражается на выборе друзей, профессии, формировании семьи. Подобная тактика ведет к образованию замкнутого невротического круга: неадекватному способу удовлетворения потребностей, способствующему росту внутренней неудовлетворенности собой, снижению самооценки и нарастанию количества "трудных речевых ситуаций". Процесс социальной адаптации неизбежно усложняется.

Все это приводит к задержке эмоционального развития, остановке "личностного роста", суженому типу переживаний, т.е. к неадекватному аффективному поведению. Стремление избежать трудностей формирует тенденцию следовать определенным стандартам — правилам поведения, что является ложно компенсаторным типом поведения. Ограничение форм общения неизбежно приводит к самоизоляции. При этом блокируются важнейшие социальные и биологические потребности, нарушается процесс самоактуализации, творческой продуктивности, снижается самооценка и активность личности в целом.

Терапия заикания решает задачи: избавление от невротического комплекса и фиксации на дефекте речи, восстановление социальной активности. Для этого используется комплексный психотерапевтический подход, т.е. "речевые проблемы" решаются в контексте внутриличностной структуры заикающегося и наряду с его личностными проблемами. Наиболее эффективным подходом в данном случае является гештальттерапия.

Гештальттерапия, как целостный подход, органично охватывает личность заикающегося. Уделяя значительное внимание работе с телом, она позволяет проработать телесные ощущения, связанные с речепроизношением. Сосредоточение на органах артикуляции выявляет эмоции, связанные с тревогой при вступлении в речь и возникавшие в стрессовых ситуациях. Воспроизведение этих ситуаций создает возможность отреагирования ранее репрессированных чувств и поиска адекватного их выражения. Гештальттерапия — психотерапевтическое направление, ориентированное на личностный рост: изменение структуры потребностной сферы, снятие невротических механизмов взаимодействия со средой, интегрирование частей личности. В ниже представленной практической части последовательно излагаются этапы терапии по названным направлениям. В ней выделяются два основных этапа работы: телесно-ориентированная и личностно-ориентированная групповая гештальттерапия. Для клиентов различие этих этапов заключается в расставляемых акцентах: подчеркивание невербального проявления личности при работе с телом на этапе телесно—ориентированной гештальттерапии и вербализация переживаний на этапе личностно-ориентированной гештальттерапии. Для психотерапевта эти два этапа являются единым процессом. Работа с личностными проблемами клиентов ведется им и на сознательном, вербализованном, и на неосознаваемом, телесном уровнях на протяжении всего курса. Психотерапевт, осуществляя личностно-ориентированную терапию, контролирует телесные проявления, обращая внимание на несоответствие между содержанием речевого высказывания и мимическим или двигательным его сопровождением. В процессе терапии клиенты постепенно начинают понимать, что их тело есть своеобразный индикатор комфортного или дискомфортного душевного состояния. Возникающие в теле ощущения подвергаются сознанию и принимаются клиентом, как части своего целого организма. Постепенно происходит принятие личностью отторгаемых ранее частей, таким образом, личность интегрируется.

Гештальттерапия, предлагаемая здесь, представляет собой логопсихологический комплекс. Собственно логопедическая работа над речью включает четыре вида:

- 1) Период молчания, как подготовительный;

- 2) Работа над звукопроизношением и дыханием, темпом речи;
- 3) Работа над монологом и диалогом, введение речи в процесс коммуникации, и
- 4) Завершающий этап — функциональные тренировки, использование речевых навыков в жизненных ситуациях. В то же время, логопед помимо собственно логопедической работы, включается в гештальттерапию как ко-терапевт, имеющий соответствующую подготовку.

Телесно-ориентированная гештальттерапия начинается с периода молчания, когда экспрессивная речь отсутствует. Участники имеют возможность исследовать свое тело, обнаружить новые для себя ощущения, восстановить утраченные телесные чувства. Основной акцент — восстановление чувственной ориентации в своем теле и окружающем пространстве. Участники получают новый сенсорный опыт, на основе которого впоследствии осуществляется перестройка представлений о себе, окружении, контактах и способах разрешения конфликтов.

Комментарии, даваемые терапевтом в процессе занятий, носят характер информации, расширяющей представления участников о природе речи и общения. Для успешной работы группы существенным является конкретная подача материала и возможность получения непосредственного сенсорного опыта.

Этот этап работы дает возможность осознать, что речевое общение всего лишь часть общего процесса общения и способствует перенесению частной проблемы в расширенный контекст, меняя отношение заикающихся к речи. Условия невербального периода взаимодействия друг с другом приводят к тому, что заикающиеся в течение занятий начинают активно пользоваться неречевыми средствами общения: жестами, мимикой, пантомимой и т. д. В этот период в значительной степени актуализируются невербальные выразительные средства общения заикающихся. Параллельно развивается способность слушать партнера, быть к нему внимательным. Однако, в начале основной акцент делается на развитии способности участника прислушиваться к себе, разобраться в своих ощущениях, находить "белые пятна и блоки". Партнер выступает, пока еще, как объект выражения своих чувств и желаний.

Основной установкой при выполнении задания является получение удовольствия. Существенно, что этот момент становится постоянным условием общения в группе. Это позволяет развить у участников потребность в расширении взаимодействий, создать мотивацию на общение. Основные задачи участников — отмечать "приятные" ощущения своего тела, учиться расслабляться, чувствовать себя комфортно в присутствии группы, овладеть "сосредоточением и концентрацией внимания". Ведение дневников участниками групп способствует их фиксации на новых ощущениях и дает "материал" для последующей работы.

В этот период группа достигает значительного раскрепощения в двигательной сфере. Снимается пренебрежительное и отчужденное отношение к телу. Если возникают сложные, странные или тяжелые чувства, участник может прекратить выполнение упражнения и обсудить происходящее с терапевтом.

Участники фактически меняют свое представление о себе и становятся способными перейти от телесного монолога к телесному взаимодействию с партнером, развивая свою телесную экспрессию. Одновременно проводится аналогия с процессом речевого взаимодействия — переход от типичного для заикающихся монологического общения к реальному диалогу. Однако навыки сознания приобретаются крайне медленно и требуют значительного времени, поэтому работа по сознанию проводится на протяжении всего курса.

Выход из периода молчания осуществляется постепенно: от произнесения отдельных звуков, звуковых сочетаний и слов к фразам и самостоятельным высказываниям. Не сразу и не вся группа бывает психологически готова к выходу из периода молчания. Сначала с психотерапевтом и логопедом, затем с партнером и самостоятельно озвучиваются чувства. Преодоление страха собственного голоса есть шаг к принятию себя как заикающегося.

Роль логопеда в психотерапевтическом курсе заключается в постоянной речевой поддержке. Он выполняет роль ко-терапевта, непосредственно включенного в процесс терапии. В этом случае логопедическое воздействие осуществляется невербально и естественным образом. Так, логопед одновременно с участником дышит, если замечает, что у того сбивается дыхание, может помочь выражению чувств на языке двигательной экспрессии собственным примером. При этом для логопеда важно умение предвидеть, что именно хочет выразить клиент.

При выходе группы из молчания роль логопеда возрастает, так как он помогает участникам автоматизировать звукопроизношение на фоне проявляющихся у них новых чувств и ощущений. Непрямое обучение правильному произношению происходит легче и естественней. Присутствие логопеда на занятиях создает благоприятную атмосферу, которая позволяет участникам ощущать себя уверенно в условиях постоянной речевой поддержки. Следствием этого является заметное возрастание стремления участников к самостоятельным активным действиям. В вербальном цикле упражнений логопедом используются сопряженная или отраженная формы речи.

Следующий шаг в телесно-ориентированной гештальттерапии — внимание с собственных ощущений переносится на развитие взаимоотношений с партнером. Это совпадает с выходом из периода молчания, когда речь может быть, при необходимости, использована в ходе общения. Участникам предлагается, выполняя упражнения, проговаривать вслух свои ощущения. Важно, что они обучаются не только сосредотачиваться на своих чувствах, но вербализовать их. На этом этапе процессу сознания подвергается взаимодействие партнеров между собой. Продолжается работа над ощущениями различных групп мышц, в частности с артикуляционными. Характер работы развивается в сторону более углубленной проработки чувств. Уже становится возможным обсуждение возникающих переживаний в парах. Создается ситуация, позволяющая отреагировать ранее подавляемые чувства.

Ориентация на восприятие партнера по общению развивает взаимопонимание и способность к сопереживанию. Это создает условия для постепенного изменения соотношения диалогического и монологического общения в сторону первого. Такое изменение является поворотным пунктом, поскольку происходит разрыв невротического круга: речевые трудности при общении — ограничение общения — отсутствие развития форм речевого общения — речевые трудности при общении. Переживание позитивных эмоций в ходе контактов с партнером на уровне тела приводит к сознательной переоценке своих возможностей в общении. Первые успешные шаги в невербальном общении, закрепленные в упражнениях с эпизодической вербализацией чувств, создают положительную мотивацию на расширение и углубление контактов с партнером.

Гештальттерапия, концентрируя внимание не сфере чувств, способствует расширению эмоциональных форм реагирования у заикающегося. Постоянная смена партнеров при выполнении заданий обогащает их эмоциональным опытом. Принципиальное изменение отношения к собственным чувствам, получение нового сенсорного опыта и разрешение любого самовыражения формируют уважение к чувствам партнера. Это приводит к качественно иному уровню общения.

Телесно-ориентированная гештальттерапия решает также проблему формирования чувства ответственности за свои действия, дает возможность попробовать свои силы в активной и пассивной позициях при контактах, а также расширять их.

Вначале это работа по осознанию только своего тела, своих чувств, затем парного взаимодействия: родительско-детские отношения, образование семейных групп, и, наконец, групповые контакты. Для общегрупповых упражнений, в целом, отводится значительное время. С самого начала все события протекают в группе с постепенным расширением контактов и увеличением взаимодействия отдельного участника со все большим числом партнеров, с тем, чтобы к началу личностно-ориентированной гештальттерапии участники были готовы к анализу сложных психологических взаимоотношений. Благодаря этому, складываются уникальные взаимоотношения и атмосфера внутри группы, определяющие дальнейший характер работы.

Учитывая тот факт, что для заикающихся в процессе речевой коммуникации характерна аффективная дезорганизация не только речевой, но и познавательной деятельности (восприятия, внимания, памяти, мышления) третий цикл упражнений направлен на развитие этих видов психической деятельности. Пантомимические задания развивают контроль за логикой построения действий, их смыслом, темпом предъявления и т. д., моделируя, тем самым, речевое сообщение. Основная цель в обоих случаях — донести информацию до слушателя-зрителя. Здесь логопедия реализует свои задачи в косвенной форме. В пантомимическом сообщении должно быть учтено, как зритель-слушатель воспринимает телесный язык, сохранены ли "паузы" между смысловыми единицами "информации", ритм и эмоциональность движений, т.е. пантомимическое высказывание строится аналогично речевому.

Завершение этапа телесно-ориентированной гештальттерапии и переход на следующий сопровождается осознанием участниками взаимосвязи между "ощущением тела" и личностными проблемами. Теперь основной акцент терапии смещается в сторону внутриличностной проблематики. Что касается речевых проблем, то тема "хочу говорить плавно" или "хочу избавиться от заикания" все чаще уступает место анализу собственного поведения в "трудных речевых ситуациях". Характер задаваемых вопросов меняется в сторону исследования использования личностью имеющихся у нее особенностей. Интерес к взаимоотношениям значительно превышает интерес к особенностям речи. Таким образом, телесно-ориентированная гештальттерапия, решая свои собственные задачи, подготавливает заикающихся к участию в личностно-ориентированной гештальттерапии.

Основная задача на этапе личностно-ориентированной гештальттерапии состоит в "разведении" проблем речи и личностной проблематики. Терапия строится с учетом двух моментов: запроса клиента (в общем виде: "хочу плавно говорить") и стоящей за этим личной проблемой (работа с невротическими механизмами). Разрешение прошлой конфликтной ситуации, завершение гештальта, и отреагирование репрессированных чувств делает возможным осознание заикающимся истинных причин своего поведения и овладение "трудными ситуациями". Это происходит благодаря коренным изменениям в иерархической структуре потребностей личности, после снятия стереотипов мышления и обретения свободы представлений.

Первоначально происходит обсуждение "трудных ситуаций", в которых регулярно проявляется нарушение речи. Терапия осуществляется посредством сознания собственного поведения в этой ситуации. Это позволяет вскрыть невротические нарушения контактов, реализующиеся в ситуациях неудачи. Речь неразрывно связана с дыханием, поэтому при возбуждении в "трудной ситуации" речь ускоряется, а дыхание становится неполным и

затрудненным. Концентрация внимания на дыхании позволяет зафиксировать его сдерживание и автоматическое прерывание возбуждения и контакта. Продолжение наблюдения за непосредственными переживаниями помогает актуализировать воспоминания. Чувственный поток "ведет" в прошлую или настоящую "незавершенную" ситуацию, вытесненную из сознания. Обнаруженные фрагменты прошлого "прорабатываются", "отыгрываются" и "завершаются". Невротические механизмы снимаются, вскрытая проблема находит свое решение. Реально доминирующая потребность осознается, занимает свое место в иерархии потребностей личности, оттесняя субъективно доминирующую потребность "плавно говорить". Происходит "разведение" в сознании заикающегося вытесняемой ранее реально доминирующей потребности конкретной ситуации и потребности плавно говорить.

Неудачных, "трудных ситуаций", объясняемых наличием заикания может быть несколько. Это связано с тем особым значением, которое придается речи вообще и в сознании заикающегося, в частности. Речь сопровождает все коммуникации, накладывает отпечаток на все социальные контакты, переходящие во внутриличностные конфликты, занимая у заикающихся при "слиянии" доминирующее положение в сознании. Субъективно доминирующая потребность "плавно говорить" — "стремится удовлетворить" себя во всех без исключения случаях, "обновляется" постоянно, мешает здоровому контакту и снятию напряжения в сфере реально доминирующей потребности. Такое основательное положение данной потребности в структуре личности приводит к необходимости проводить многоплановую индивидуальную терапию в сочетании с групповым процессом.

При моделировании "трудных ситуаций" психотерапевт, также как и при телесно-ориентированной терапии, работает совместно с логопедом. Психотерапевтически подготовленный логопед помогает клиенту вербализовать проявляющиеся в ходе терапии чувства с правильным произношением. Он называет чувства практически одновременно с клиентом. Часто используемые в терапии повторения высказываний произносятся заикающимся сопряженно с правильной речью. В результате этого репрессированные ранее чувства проявляются в корректной форме без заикания. Важно, что личная проблема разрешается теперь в благоприятной обстановке и ассоциируется с гладкой речью. Здесь логопед "включается" в личность заикающегося и становится его "голосом", но без заикания. Существенно, что в этом процессе два специалиста работают в одной системе: "психотерапевт-логопед—заикающийся".

Групповая форма терапии обеспечивает единство протекающих процессов в отдельной личности и их единство с внешним окружением. Терапия в группе устанавливает соответствие между чувствами клиента и способами его реагирования во внешнем окружении, позволяет достигнуть и ощутить при здоровом контакте оптимальное равновесие со средой. Постоянное соотнесение своих переживаний относительно речи с переживаниями других людей способствует изменению отношения к речи. С другой стороны, индивидуальная работа в группе позволяет увидеть проблемы других людей, не связанные с речевыми трудностями. В целом, групповая работа направляется на подчеркивание индивидуальности, неповторимости отдельной личности. Возникает естественный интерес друг к другу. Постепенно групповые дискуссии становятся возможными и необходимыми.

Дискуссия в группе на этапе личностно-ориентированной гештальттерапии первоначально разворачивается вокруг проблемы заикания в том виде, как представляют ее сами клиенты. После телесно-ориентированной терапии и психотренинга, в группе уже отсутствует псевдосплоченность на основе общего страдания, поэтому дискуссия выявляет

разные стороны проблемы речи. Последовательно переключая внимание с одного на другого члена группы, психотерапевт обсуждает проблему речи отдельного участника в контексте его личностной структуры.

После глубокой терапевтической работы участники возвращаются к обсуждению проблемы речи на совершенно другой основе, имея опыт успеха, рост уверенности, снижение тревоги и, самое главное, удовольствие от общения. Внутрличностный конфликт становится внешним, а групповая работа ведется как бы с неким обобщенным образом речи. Решая свою личную проблему в группе, участники принимают себя, как заикающихся.

ТЕЛЕСНО — ОРИЕНТИРОВАННАЯ ГРУППОВАЯ ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ

Известно, что при рождении ребенок обладает всем набором ощущений, даруемых ему природой. Его возможности практически не ограничены. Он обладает, как всякое живое существо, ориентировочным рефлексом, направленным на его выживание. Если что-либо неприятное оказывается в окружающей среде, ребенок немедленно это отвергает. Он различает приятное и неприятное, боль и удовольствие, непосредственно и спонтанно реагирует на происходящее во внешней среде. Направление, в котором пойдет его дальнейшее развитие, целиком зависит от того окружения, в котором он будет воспитываться. Если среда вокруг него будет поддерживать развитие личности в направлении ее природных данных, и будут осуществляться здоровые контакты с опорой на собственные ресурсы ребенка, то, скорее всего, вырастет свободная самостоятельная личность, способная развиваться.

Однако, как правило, по мере воспитания ребенка затягивают в оценочную систему представлений о мире, "правильно - неправильно", "хорошо - плохо", "должен - безответственен", "надо - не надо", "за - против", "да - нет". Это давление извне постепенно обучает ребенка "оценочному переживанию", и, наконец, наступает момент, когда он начинает так чувствовать. В результате ребенок практически не принадлежит себе, он чувствует по правилам, поступает по правилам с оглядкой на того, кто оценивает его поведение. Его зависимость от кого-то, кто определит, правильно он действует или нет, постепенно становится фатальной и распространяется на все стороны душевной жизни ребенка. Вырастая, он фактически других переживаний не знает, поэтому на вопрос "что ты хочешь" он отвечает "не знаю". У него не сформированы собственные интересы, подавлены естественные желания, или возможные способности. Самым серьезным последствием такого воспитания является неспособность принимать самостоятельно решения во взрослой жизни. Вместе с тем, по мере взросления характер жизнедеятельности становится все более однообразным, чувства притупляются и тело "забывает" свой живой образ мышечной радости, и вместо телесного переживания "приятно - неприятно" появляется думанье "правильно - неправильно", "можно - нельзя".

Начиная с этого момента, человек не живет, а думает о жизни. Он не чувствует, что происходит в окружающей его среде, теряет телесно-пространственную ориентацию, не понимает, когда и как необходимо реагировать на раздражители. Его система чувств не настроена на окружающую среду, и потому его поведение определяется сознательными решениями, принимаемыми часто на основе догадок. Процесс угадывания сложен сам по себе и потому он заменяется запросом о разрешении. Не имея самостоятельного мнения, подобная личность легко оказывается во власти авторитетов. Авторитеты предлагают правила, по которым необходимо жить. Человек принимает их без собственного анализа, без решения

нужны ли они ему в действительности, формируются интроекты, и он фактически перестает принадлежать себе.

Жизнь по указке начинает походить на набор реакций, всегда имеющийся в запасе. От человека только требуется вовремя вытянуть ту, что подходит к данной ситуации. Однако, оказавшись в новой, незнакомой среде он чувствует себя потерянным. Вслед за этим, возникает страх контактов, и во избежание неприятностей они постепенно сокращаются. Круг суживается. При таком ограниченном обмене с внешней средой существование идет на очень низком энергетическом уровне. Жизнь меняется, условия варьируются, а стереотипы остаются прежними. В силу этого, человек находится в конфликте с внешней средой. Нарушаются его отношения в семье, на работе, на улице, ограничивается круг знакомых. Сил для жизни становится все меньше и меньше, наступает болезнь.

Данная картина ярко выражена у лиц с нарушением речи, у которых коммуникативные трудности увеличиваются за счет дополнительной физической нагрузки — заикания. Процесс восстановления речи у этой категории людей происходит параллельно восстановлению способности к личностному росту и достижению эмоциональной зрелости. Но в той или иной степени она затрагивает всех.

Для изменения этой ситуации мы начнем с самого простого: обычных двигательных реакций и ощущений. Мы будем двигаться и чувствовать, двигаться и осознавать, что происходит внутри, двигаться и прислушиваться к малейшим проявлениям собственного "Я". Наше "Я" одинаково правомерно проявляется и в мыслях, и в поступках, и в движениях, и в ощущениях тела. Поэтому, начиная работу с тела, с простейших ощущений, мы на самом деле будем работать с большим и сложным "Я". Тело является одним из путей к "Я".

Телесно-ориентированная гештальттерапия открывает возможность человеку ощутить свое тело, как жизнерадостное и свободное. Оно перестает быть чужим, за ним уже не надо наблюдать, его не надо иметь — им надо быть. Ему разрешено быть. ЕМУ МОЖНО БЫТЬ. Путь к радостному переживанию своего тела лежит через сознание "здесь и теперь". Совершая медленные движения и ежемоментно сознавая — замечая телесные ощущения, отреагировав "незаконченные" переживания, вы восстановите переживания в качествах "приятно - неприятно".

Первоначально работа проводится только с самим собой. Работа со своим телом, со своими чувствами, точное восприятие осуществления движения, исследование способа комфортного движения, белых участков тела организуется при полном освобождении от оценок и разрешении всех желаний.

Равные права имеют все чувства, нет ни плохих, ни хороших, но ориентироваться мы будем на позитивные переживания. Мы живем так, как нам приятно. Если нам что-либо не нравится, мы немедленно "отвергаем" (перестаем выполнять) и запоминаем для дальнейшего обсуждения.

Затем мы работаем вместе с партнером: вчувствование в него, активное манипулирование его телом, исследование его тела, при контакте, суставов в пассивном состоянии и т.д.

Важным моментом при контакте с партнером является сохранение своего интереса, получение удовольствия за счет партнера и одновременно вместе с ним. Нашей задачей будет научиться на уровне тела сохранять свое внимание в пределах своего собственного интереса.

ПЕРВЫЙ ЦИКЛ УПРАЖНЕНИЙ

(Период молчания, невербальные упражнения, телесно-ориентированная гештальттерапия, регистрация языка тела, озвучивание движений)

Упр. № 1

Описание: Группа участников расходится по помещению и исследует пространство, оглядывая и осяпывая предметы, друг ' друга. Смотрят в глаза друг другу. При возникновении неприятных ощущений упражнение прекращается. Особенно значимые переживания участники записывают для дальнейшей работы (странные, неожиданные, отсутствие желаний, "пустые" ощущения и др.).

Инструкция: "Выполняйте упражнение в соответствии со своими желаниями, если вам что-либо не понравится, прекратите выполнение. Неприятными могут быть касания, запах, любые мелочи. Будьте внимательны к себе, к своим чувствам".

Замечания ведущему: По ходу выполнения упражнения постоянно напоминайте участникам об установке на внимание к внутренней зоне. Повторяйте установки. "Делайте только то, что приятно. Чувствуйте себя, свое тело".

Упр. №2

Описание: Участники группы двигаются в свободной манере и сосредотачиваются на собственном теле: внимание каждого медленно переходит от ступней ног по всем участкам тела до головы и обнаруживает участки повышенной и пониженной чувствительности своего тела. Затем, в соответствии с наиболее важным в данный момент ощущением, каждый двигается так, чтобы выразить свое состояние. Можно совершать любые движения: быстрые, медленные, плавные, резкие, по прямой, по синусоиде и т. д. — в любых направлениях.

Инструкция: "Сосредоточьтесь на своем теле. Внутренним взором пройдите по всему телу. Отметьте участки различной чувствительности. Выберите наиболее значимое для вас и выразите его в движении. Можно совершать любые движения, в любых направлениях. Основное: движения подчиняются вашему чувству собственного тела".

Замечания ведущему: Поддерживайте любое выразительное движение независимо от его направленности и успешности. Поясняйте, что все происходящее и проявляющееся имеет право на существование, нет правильных и неправильных движений.

Упр. №3

Описание: Сосредоточение на своих мышцах. Определение напряженных мышц. Выражение состояний партнеру невербально. Участники свободно двигаются.

Инструкция: "Свободно перемещаясь в пространстве, определите, какие мышцы напряжены больше, меньше или как-то иначе ощущаются. Сосредоточьтесь на них, Представьте, что вы есть эти мышцы и от их имени выразите свои мышечные ощущения. Что мышцы могли сказать, если бы говорили? Выразите эти чувства-мысли в движении. Продолжая движение, найдите партнера вам приятного и расскажите ему о своих мышечных ощущениях. Рассказывать можно с помощью рук, головы, ног, перемещениями в пространстве и др. Дайте свободу своему телу, слушайте свое тело, забудьте, как вы двигаетесь ежедневно. Представьте, что вы в невесомости и ваши движения одинаково равновероятны. Партнер внимательно "слушает" ваше сообщение, чувствует его и пытается вторить вашим движениям, какими бы странными они ему казались. Затем вы меняетесь

ролями. Ваш партнер рассказывает о себе, а вы "слушаете" его тело и пытаетесь понять его рыдания. Затем вы вновь двигаетесь в пространстве в любом выбранном вами направлении. Все, что вы делаете, диктуется импульсами вашего тела. Найдите другого партнера, выразите ему свои чувства после того, как вы определили другую группу мышечных проблем. Поиск партнера для общения совершается импульсивно в ходе движения, когда вы, проходя мимо него, чувствуете, что с ним можно говорить о том, что с вами происходит сейчас".

Замечания ведущему: Помогайте участникам сосредоточиваться на ощущениях внутренней зоны. Обратите внимание на тех, чьи движения особенно скованны. Помогите им, манипулируя их телом. Поддерживайте любое телесное проявление.

Упр. №4

Описание: Работа с чувствами и состояниями. Выражение состояний. Развитие невербальной экспрессии.

Инструкция: "Сосредоточьтесь на своих эмоциональных состояниях в данный момент. Попробуйте определить их для себя. Найдите партнера так же, как и в предыдущем упражнении. Выразите эмоции партнеру с помощью языка тела. Работайте мышцами лица, руками, ногами, используйте своего партнера для передачи ваших эмоций. Партнер внимательно "слушает" ваши чувства, затем показывает вам, как он их понял. Вы определяете, насколько точно вас поняли. Затем меняетесь ролями. Следующий шаг: вспомните ваше состояние сегодня утром. Расскажите о нем выбранному вами человеку. Вспомните, что было вчера — расскажите. Представьте, как вы хотите себя чувствовать завтра, при разговоре с начальством, во время диалога по телефону с другом, с незнакомым человеком, с родителями и поделитесь своими ощущениями с партнером. Можно вначале представить, как вы делаете это обычно и рассказать об этом, а затем изобразить, как бы вам хотелось, чтобы это происходило. Обязательно поделитесь с тем, кто вам приятен и убедитесь, что вас правильно поняли".

Замечания ведущему: Упражнение выполняется до тех пор, пока партнеры не договорятся. В трудных случаях побуждайте участника искать нового партнера или станьте его партнером сами. Здесь важно продемонстрировать им возможности их тела, научить пользоваться пространством, партнером и снять оценочные установки. Упражнение выполняется в зависимости от способностей участников, как угодно долго.

Упр. № 5

Описание: Работа с чувствами, телесными зажимами, манипулирование телом партнера. Сознание и сосредоточение.

Инструкция: "Исследуйте пространство. Определите, в какой его части вы чувствуете себя комфортно. Определите, какие движения комфортны. Не обращайтесь внимание на окружающих, считайте, что они часть внешней среды. Каждый работает со своими чувствами. Определите дискомфорт в вашем теле. Замечайте все, что с вами происходит. Обратите внимание на то, как и при каких условиях изменяются ваши чувства. Если изменений не происходит, попробуйте понять, что вам мешает следить за своими чувствами или избавиться от телесного дискомфорта. Назовите про себя этот барьер. Запомните его для дальнейшей работы с ним. И делайте так каждый раз, когда возникают препятствия. Обозначьте барьер любым символом. Найдите партнера, с которым вы могли бы разделить свои трудности. Объясните ему свои чувства. Убедитесь, что вас поняли правильно.

Предложите ему решение его проблем и решите с ним свои проблемы по снятию препятствий в достижении комфортного состояния. Возможно, это будут решения подходящие для вас обоих. После снятия барьеров внутреннего дискомфорта начните существовать в пространстве, так как вам приятно. Попробуйте двигаться с необходимой для вас скоростью. Может это будет быстро, может медленно. Двигайтесь, как чувствуете.

Если барьер не преодолен, запомните и сообщите терапевту об этом обязательно. Пробуйте работать при наличии препятствия, обратите внимание на условия его исчезновения, если такое произойдет".

Замечания ведущему: Помогайте клиентам работать с телесным сопротивлением, если это необходимо.

Упр. №6

Описание: Участники делятся на две группы по скорости движения: быструю и медленную. Каждый участник имеет возможность выбрать комфортную для себя группу. Затем из противоположной группы выбирается партнер и образуются пары. Участники движутся в парах, пока не станет очевидным, что быстрые замедляются, а медленные ускоряются.

Инструкция: "Разделитесь на быстро и медленно двигающихся. Это трудно, но попробуйте отнести себя к какой-либо группе. Начните двигаться в группе, которую вы выбрали. Затем по знаку терапевта перейдите в противоположную группу и двигайтесь со своей скоростью. Определите, где двигаться легче.

Выберите из противоположной по скорости группы партнера, образуйте с ним пару и двигайтесь каждый в своем режиме. Обратите внимание на изменения, которые происходят в ваших движениях и скорости. Сравните эти движения с вашими движениями, когда вы находились в сходной по скорости группе и в противоположной.

Что происходит с вами в этих трех положениях. Где вы чувствовали себя комфортней?"

Замечания ведущему: Упражнение выполняется так долго, чтобы участники могли прочувствовать свои состояния. Можно использовать музыку. После его завершения необходимо пояснить участникам их влияние друг на друга в парах. Важно обсудить конфликтные переживания. Можно одинаково комфортно чувствовать себя в обеих группах. Если имеется дискомфорт, то состояние необходимо проработать.

Упр. № 7

Описание: Группа находится в движении. Каждый участник перемещается в пространстве в свободном состоянии, сосредоточившись на своих ощущениях в теле.

Инструкция: "Разойдитесь по помещению и двигайтесь в одиночестве как вам приятно. Расслабьтесь, сосредоточьтесь на своем теле. Найдите приятное вам ощущение и попробуйте распространить его по всему телу. Для этого представьте, что оно медленно проникает в каждую клетку вашего тела. Вчувствуйтесь дальше в это переживание, представьте себе свое лицо. Как вы видите себя? Поменялось ли выражение вашего лица после внутренней работы? Теперь найдите партнера и "представьтесь ему". Он изобразит вам невербально то, как он вас видит. Затем вы "расскажите" ему о нем."

Замечания ведущему: Помогайте выполнять упражнение, поддерживая установку на сознание. В группах с речевыми проблемами необходимо первоначально сделать акцент на расслаблении мышц участвующих в артикуляции (рот слегка приоткрыт). Усиленное

внимание к релаксации способствует успешности выполнения основной части упражнения. В ходе этого и других упражнениях постоянно проводится закрепление нижнего типа дыхания (костоабдоминального). При постановке дыхания рекомендуется контролировать этот процесс: рука на области солнечного сплетения, грудная клетка и брюшная стенка сохраняют плавность движений. Ритм дыхания: два шага — вдох, три-пять шагов — выдох или вдох — короткая пауза — выдох максимально долгий — пауза, вдох по необходимости.

Упр. № 8

Описание: Участники расходятся по помещению с закрытыми глазами и исследуют его. Затем опускаются на колени, руки на полу. Двигаются в любом направлении. Глаза закрыты.

Инструкция: "Разойдитесь свободно по помещению. Закройте глаза, обследуйте помещение с закрытыми глазами. Встаньте на колени и руками обопритесь на ковер. Двигайтесь с закрытыми глазами в любом направлении в таких позах. Обратите внимание на свои ощущения, касайтесь партнеров любой частью тела, за исключением рук. Руки всегда остаются на полу! Двигайтесь медленно и фиксируйте свои ощущения. Как поменялся мир? Теперь проделайте тоже с открытыми глазами, каковы ваши ощущения?"

Замечания ведущему: Упражнение направлено на снятие стереотипов, отмену оценочного восприятия себя и окружающих.

Упр. № 9

Описание: Участники расходятся по помещению. Выбирают траекторию движения. Выучивают ее. С закрытыми глазами проходят по ней так, чтобы точно вернуться в исходную точку пространства. Во второй части упражнения они проходят по выбранным траекториям так, чтобы не затронуть других участников.

Инструкция: "Выберите место в пространстве. Запомните его. Отойдите в другую часть помещения, закройте глаза, дойдите до выбранного места с закрытыми глазами. Перед началом движения хорошо представьте дистанцию до цели, саму цель и свою скорость передвижения. Можно несколько раз пройти с открытыми глазами до своего места и вернуться. Тело запомнит ваш маршрут. Опирайтесь на внутреннее чувство пространства. Слушайте только себя.

Разойдитесь по помещению. Выберите траекторию и скорость передвижения. Затем двигайтесь по своей траектории, стараясь не задеть других участников. Подкорректируйте траекторию. После того, как вы отработаете движение под зрительным контролем, перейдите к выполнению задания с закрытыми глазами".

Замечания ведущему: Задание считается выполненным, если все участники группы прошли по своим траекториям и не задели друг друга. Упражнение развивает чувство пространства, способность координировать свои действия с другими. Приобщает к групповому процессу. Помогает определить свое место в группе.

Упр. № 10

Описание: Упражнение выполняется каждым участником по одиночке. Сосредоточение на телесных ощущениях. Работа с воображением. Манипуляции с телом.

Инструкция: "Вспомните неприятную ситуацию, часто повторяемую в вашей жизни. Попробуйте усилить ее в своем представлении, сделать ярче.

Какие участки тела сейчас вы чувствуете особенно сильно. Сосредоточьтесь на этих участках тела. Представьте эти ощущения в виде любого образа, который приходит к вам. Действуйте в логике этого образа до тех пор, пока он не перейдет в свою противоположность. Например, если вы чувствуете, что на вас смотрят тысяча глаз и "свет" от них проникает в ваше тело, идите навстречу этим "лучам", пока они не пройдут сквозь вас и не окажутся за вашей спиной. Или если вы чувствуете хомут на шее, положите руки на эти мышцы и давите так, чтобы усилить эти ощущения. Ваша голова начнет опускаться под давлением ваших рук. Постепенно она станет ниже, и руки соскользнут с вашей шеи. Вы чувствуете облегчение и свободу?"

Замечание ведущему: Данное упражнение позволяет "переформулировать" ощущения.

Упр. № 11

Описание: Упражнение на расслабление выполняется в кругу всеми участниками одновременно. Поочередно расслабляются все участки тела.

Инструкция: "Встаньте в круг. Напрягите все части вашего тела, как можно сильнее, затем расслабьте. Теперь — только одну правую руку, только — левую, правую ногу, левую ногу, ягодицы, грудь, лицо, лоб, щеки, нос, уши. Теперь поиграйте мышцами лица: растяните рот до ушей, между носом и подбородком, вытяните язык как можно дальше и дотроньтесь кончиком языка до подбородка. Облизывайте рот так, будто вы ели мороженое и испачкали все лицо. Раскройте широко глаза, так будто они ^ вылезают из глазниц. Расслабьтесь. Найдите партнера и стройте ему рожицы. Вытяните язык до основания. Поиграйте мышцами лица и расслабьте их вновь. Встряхните правой рукой со всей силы несколько раз, сначала кистью, затем до локтя и потом всей рукой. Опустите ее. Сравните ее длину с левой. Она длиннее, т. к. расслаблена больше. Прodelайте тоже с другой рукой, и вы обнаружите, что они сравнялись в длине. Аналогично с ногами. Ваше тело расслаблено.

Замечание ведущему: Выполняйте это упражнение вместе с группой. Это облегчит его выполнение тем участникам, которые стесняются.

Упр. № 12

Описание: Упражнение выполняется в кругу. Направлено на тренировку воображения и чувствительности. Участники воспроизводят ощущения тепла, холода, вкусовые ощущения и запахи.

Инструкция: "Останьтесь в большом кругу. Растянитесь еще больше, так чтобы в центре образовалось, как можно больше места для работы. Представьте, что вы на пляже, под ногами теплый или горячий песок, может быть галька. Войдите в этот образ, так чтобы вы могли вспомнить теплоту песка, и почувствовать ее на ступнях своих ног. Воспроизведите ощущение как можно ярче. Переживите вновь радость лета, прошлых впечатлений. Каждый работает исключительно со своими переживаниями. Другой человек не может служить примером, т. к. у каждого свое собственное восприятие мира, свои особенности нервной

системы и пороги чувствительности. Только вы сами можете знать и помнить, как вы чувствовали. Поживите в этом образе. Действуйте так, как вам хочется.

Теперь представьте, что вы переходите горный ручей с холодной водой. Вы пробираетесь через заросли тростника, гуляете по колкой пшенице, после уборки, по каменистой тропинке. Представьте, что вы идете по болоту, пересекаете пыльную пустыню, наслаждаетесь нежным весенним ветерком, укрываетесь от снежной вьюги, пробираетесь сквозь толпу перед кинотеатром на кинофестиваль, протискиваетесь в переполненном автобусе к выходу и т. д."

Замечания ведущему: Всячески подчеркивайте, что работа проводится каждым индивидуально, хотя и в присутствии группы. Помогайте воспроизводить ощущения, описывая детали ситуаций и обращая внимание на разные участки тела, как они могут двигаться. Подчеркивайте правомерность любых ощущений.

Упр. № 13

Описание: Изображение движений животных. Участники образуют круг. Пересекают его, изображая животных.

Инструкция: "Останьтесь в большом кругу. Представьте себя каким-либо животным и воспроизведите его пластику. Войдите в образ и поживите в нем. Двигайтесь так, как вы чувствуете себя в образе. Что дал вам образ задуманного животного, что можно заимствовать в его движениях? Теперь выберите образ, как вам кажется, близкий вам. Поживите в нем. Что вы чувствуете? Выберите образ животного противоположного вам по характеру. Поживите в нем. Если это ваш "враг", поищите его сильные и слабые стороны. Прочувствуйте их. Найдите другие образы."

Замечания ведущему: Упражнение направлено на развитие свободы движений. На осознание своего тела, его особенностей. Принятие своего физического "Я". В ходе выполнения не стоит подталкивать нерешительных участников, лучше поддерживать всякое проявление активности. Любое изображение принимается. Стоит несколько раз подчеркнуть, что точность изображения не является целью работы. Самое важное на этом этапе: чувствовать и двигаться.

Упр. № 14

Описание: Все выстраиваются в круг в затылок друг другу. Ведущий выбирает участника, который начинает первым передавать свои эмоции, манипулируя мышцами спины впереди стоящего участника. Тот, в свою очередь, передает эти эмоции такими, как воспринял их через ощущения своего тела и т. д. Пославший эмоциональное сообщение участник сравнивает его с вернувшимся и демонстрирует кругу разницу между ними.

Инструкция: "Образуйте круг, смотря друг другу в затылок. Подойдите к впереди стоящему партнеру на расстояние слегка согнутых рук. Если вы выбранный участник круга, сосредоточьтесь на своих чувствах и выразите их, касаясь руками спины стоящего перед вами другого члена круга. Принявший вашу чувственную информацию, передаст ее вперед по кругу. Информацию должны получить все члены круга по очереди. Осознав вернувшееся к вам эмоциональное сообщение, сравните его с посланным вами вначале и продемонстрируйте кругу разность. Затем следующий член круга передает свои ощущения. Задача круга: как можно внимательней воспринимать информацию и как можно точнее передавать ее. При

передаче ощущений важно ориентироваться на то, что чувствуешь в момент передачи, а не изображать возможные чувства".

Замечания ведущему: Ориентируйте участников на реальную работу, а не ее изображение. Важно подчеркивать, что лучше передать "пустые" ощущения, чем придуманные. Для того, чтобы разобраться в сложных проблемах, необходима достоверная информация о себе. Участники должны понимать смысл работы. Необходимо создать атмосферу принятия всего, что происходит в группе в целом и с каждым в отдельности.

Упр. № 15

Описание: Работа в парах. Сознание настоящего состояния и его озвучивание. Получение обратной связи от партнера.

Инструкция: "Пройдитесь свободно по помещению. Окиньте внутренним взором свое тело, определите свое настоящее состояние. Найдите партнера, соответствующего вашему состоянию. Встаньте за его спиной и положите свои руки ему на спину. Взаимодействуйте с его телом в соответствии со своим настроением. При каждом вашем касании партнер будет издавать звук, характеризующий его ощущения, вызванные вашими движениями. Изменения ваших движений отразятся на звуках, произносимых вашим партнером. Вы можете усилить приятные и ослабить неприятные вам звуки. Ваша задача: установить как можно полнее взаимопонимание с партнером. Затем поменяйтесь ролями".

Замечания ведущему: Здесь по-прежнему важно ориентировать участников на индивидуальную работу. Одновременно с внутренней зоной происходит сознание и внешней зоны. Можно преподнести участникам данное упражнение, как простейшую, но значимую с точки зрения взаимодействия организма со средой форму контакта. Лицам с речевыми особенностями рекомендуется характеризовать свои ощущения гласными звуками А, О, У, И, Э, Ы. При наличии вокальных судорог выполняется придыхательная атака звука. Давая инструкцию, подчеркните, что участники могут варьировать такие параметры как громкость, высота, длительность звука и ритм.

Упр. № 16

Описание: Упражнение является разновидностью предыдущего. Здесь участники образуют круг, и все вместе озвучивают движения кого-либо одного. Он сосредотачивается на своих воспоминаниях или мечтах, или на настоящем моменте, изображает в кругу свои чувства при помощи рук, ног и т. д. Движения разных участков тела могут озвучивать разные люди. Затем водящий меняется. Упражнение продолжается пока все члены круга не побывают в центре.

Инструкция: "Вернитесь в круг. По желанию выйдите кто-нибудь один в центр. Двигайте в пространстве руками в соответствии со своим состоянием. Остальные озвучивайте его движения. Ваши руки могут говорить о настоящем, о прошлом и о будущем. Аналогично с движениями ног. Голова также озвучивается при движениях. Члены круга могут озвучивать любую часть вашего тела по их желанию. Слушайте свое тело. Завершите движение, когда почувствуете, что состояние ваше изменилось. Выберите того, кто вас заменит в центре круга".

Замечания ведущему: Важно усиливать экспрессию. Ориентируйте участников пользоваться поддержкой тех членов, чьи звуковые характеристики приятны. Способствуйте вовлечению в движение всего организма. Лицам, страдающим заиканием, рекомендуется

озвучивать движения разных частей тела гласными или сочетанием гласных с санорными (Л, Н, М, Р). Показано варьировать все звуковые параметры.

Упр. № 17

Описание: Озвучивание одинаковых движений разными партнерами в парах.

Инструкция: "Выберите партнера. Совершайте свободные движения. Ваш партнер, наблюдая за вами, озвучивает ваши движения. Вы также произносите звуки, которые, как вам кажется, отражают характер ваших движений. Мелодии сравниваются. Найдите партнера, с которым вы озвучиваете одинаковые движения максимально сходно. Поменяйтесь ролями."

Замечания ведущему: Звуковые упражнения в речевых группах подготавливают их участников к переходу от молчания к речи. Следите за дыханием, сочетанием движений и звуков. Звуки произносятся практически одновременно с движениями, дыхание свободное без перерывов. Возможно озвучивание движений партнера с использованием интонационных возможностей звуков: (а_о_у_и_), (а_о_у_и_), (а_о_у_и_), (а_о_у_и_). Подобная техника закрепляет слитность произношения у заикающихся.

Упр. № 18

Описание: Группа двигается свободно. Каждый участник озвучивает свои движения, сосредоточившись на теле и состоянии. Каждый звучит по-своему. Затем группа возвращается в круг. Все озвучивают движение головы, рук, ног, сгибы в позвоночнике, наклоны вперед, приседания, движения вразвалку, вприпрыжку, на цыпочках, на пятках, ползание на коленях

Инструкция: "Двигайтесь так, как вам хочется, и сопровождайте каждое движение звуком".

Замечания ведущему: Это упражнение практически аналогично предыдущему. Оно также способствует развитию групповых процессов, сплоченности. Подготавливает участников к работе с эмоциями. Для участников с речевыми проблемами упражнение является хорошим приемом переключения внимания с речи на движения. Это способствует изменению отношения к речи как к цели на отношение к речи как средству общения. Если в занятиях участвует логопед, то он контролирует мягкий ввод в речь, собственной речевой демонстрацией устраняет твердую голосовую атаку, способствует тренировке слухового восприятия отличий твердой и мягкой атаки. При этом его речь может звучать сопряженно или отраженно.

Упр. № 19

Описание: Участники двигаются в помещении, как им хочется. Концентрируют свое внимание на внутренних переживаниях. Затем следуя за внутренними ощущениями, двигаются любым, даже самым невероятным способом. Встречаясь в пространстве с кем-либо, пытаются взаимодействовать, сохраняя при этом свой стиль движений. При желании произносят звуки.

Инструкция: "Двигайтесь в пространстве в соответствии с внутренними импульсами. Вступая в контакт с партнером, старайтесь сохранять свое состояние. Попробуйте построить взаимодействие с кем-либо из группы. Двигайтесь не спеша, вчувствуйтесь в свои ощущения в процессе и после контакта, сравнивайте их."

Замечания ведущему: Пробуйте развивать всякие движения. Поддерживайте любые новшества. Если что-либо выглядит неадекватно, попробуйте поддержать и найти оправдание. Переформулируйте это движение. Упражнение выполняется невербально.

Упр. № 20

Описание: Каждый участник по очереди изображает в двигательной форме свое состояние, затем называет его. Вспоминаются различные ситуации из собственного опыта. Затем один участник изображает, а группа называет чувство, которое она определяет в данном случае. Член группы, угадавший верно, образует с водящим пару. Пара взаимодействует невербально, группа озвучивает их контакт. Затем пара сменяется.

Инструкция: "Изобразите свое состояние, затем назовите его. Вслед за этим изобразите какое-либо еще переживание. Посмотрите, как группа определяет ваши чувства невербально. Выберите человека, который максимально точно определил то, что вы изобразили. Попробуйте построить с этим человеком невербальное взаимодействие. Сравните, как группа изображает и озвучивает ваш союз, с вашими собственными впечатлениями. Совпадают ли восприятия. Обратите внимание на то, какую мелодию вы слышите внутри себя при взаимодействии с партнером. Какие звуки хочется произнести вслух. Сравните их со звуковыми рядами членов группы."

Замечания ведущему: Упражнение направлено на тренировку выразительных средств, понятных окружающим, и импрессию чувств другого человека. Основная пара работает невербально. Для заикающихся вначале можно использовать телесное выражение чувств, а затем фонетические упражнения или наоборот. Отмечайте все контакты в группе.

Упр. № 21

Описание: Каждый участник озвучивает, как он себя чувствует сейчас в группе. Затем озвучивает состояние группы в целом, как он ее чувствует. Выражает свое эмоциональное состояние и общий эмоциональный фон группы, как он его воспринимает в данный момент. Один участник работает, группа наблюдает.

Инструкция: "Сосредоточьтесь каждый на себе. Определите ваши чувства. Выразите их невербально и охарактеризуйте звуком. Выразите в звуке то, как вы воспринимаете сейчас группу. Сравните ваши изображения. Используйте любые средства изображения."

Замечания ведущему: Данное упражнение способствует углублению межличностных отношений в группе, формирует дифференцированное восприятие другого и себя. Показывает, что то, как воспринимается окружающее, часто зависит от внутреннего состояния воспринимающего. Восприятие себя и группы часто совпадают. В этом и других упражнениях логопед в речевых группах служит эталоном эмоционально уравновешенной речи с помощью сопряженного и отраженного озвучивания фраз заикающегося

Упр. № 22

Описание: Группа образует круг, лицом друг к другу. Ведущий называет предметы. Например: гирию (вес), ежа (особая форма, материал), котенка (движение, форма, запах), шар (форма, температура). Участники изображают передачу предметов по кругу. Затем каждый по очереди называет предметы и передает по кругу.

Инструкция: "Представьте, что вы держите в руках живого котенка. Изобразите, как это может выглядеть. Для этого хорошо, в деталях вспомните эту ситуацию. Вспомните, как он двигается, как умывается, как ест и т. д. Обращайтесь с ним так, будто это происходит в реальности. Поиграйте с ним и передайте его следующему партнеру."

Замечания ведущему: Упражнение направлено на "оживление" ощущений, эмоций. Научает участников "включаться" в прошлые ситуации и воспроизводить их во всех сенсорных модальностях.

Для выполнения упражнения необходимо опираться на воображение, использовать пластические возможности тела, мимику, эмоциональную экспрессию. Следует поддерживать всякую активность, особенно, если проявляются творческие моменты. Важно подчеркивать, что все движения есть проявление индивидуальности. Одобрение ведущего играет существенную роль в проявлении себя участниками. Речевым группам можно предлагать перед или после выполнения движений рассказать о ситуации, используя голос (от отдельных гласных до смысловых единств на интонационном уровне). В этих случаях выполняющий задание вынужден будет учитывать интонационные особенности своего рассказа.

Упр. № 23

Описание: Один из участников выражает эмоцию. Другие пытаются определить какую. Затем следующий и т.д. Ведущий называет эмоцию, участники группы по кругу изображают.

Инструкция: "Изобразите эмоции и состояния: Гнев, радость, умиление, наслаждение, ярость, горе, злость, удивление, раздражение, презрение, недоумение, восторг, огорчение, удовольствие, грусть, растерянность, отчаяние, нежность, любовь, заботу, смятение чувств, подавленность, отверженность, отчужденность, самоотверженность, патриотизм, справедливость, стыд, агрессию, апатию, смущение, скромность, кокетство, гордость, высокомерие, азарт, восхищение, трепет, преклонение, уважение, умиление, властность, всемогущество, счастье, надежду, веру, убеждение, самодовольство, самоуверенность, неуверенность, тревогу, страх, негодование, возмущение, досаду, покаяние, печаль, нетерпение, ненависть; мстительность, зависть, очарованность, влюбленность, малодушие, искренность, преданность, верность, твердость, настойчивость, упорство, волю, целеустремленность, последовательность, раскаяние, жалость, сожаление, сострадание, сочувствие, сопереживание, сомнение, сопричастность, соперничество, ревность, протест, сопротивление, унижение, зависимость, раскрепощенность, пренебрежение, благодарность, отзывчивость, откровенность, отважность, смелость, риск, независимость, свободолюбие, влечение, обиду, жертвенность."

Замечания ведущему: Эти упражнения необходимо тщательно проработать, т. к. они подготавливают группу для работы с личностной проблематикой в третьей части курса. Важно воссоздать разные ситуации. Эти упражнения расширяют осознаваемый диапазон переживаемых чувств. В речевой группе эмоциональные состояния озвучиваются с помощью: А, О, У, Э, И, Ы. Важно отмечать в ходе выполнения задания соответствие силы и тембра голоса эмоциональному состоянию, т. к. это существенно в работе интонацией. Логопед следит за мягкостью ввода в звук, за дальностью звука в сторону увеличения, за силой голоса. Дыхание костоабдоминальное.

Упр. № 24

Описание: Участники по очереди изображают свое отношение к друг другу.

Инструкция: "Изобразите свое отношение к каждому участнику' эмоционально-яркое или безразличное. Старайтесь использовать все известные вам выразительные средства кроме речи."

Замечания ведущему: Поддерживайте экспрессию. Упражнение развивает способность выражать чувства, формирует отношения в группе. Для лиц с речевыми проблемами важно ввести вторую часть: звуковое выражение отношения, что тренирует точность соответствия интонаций эмоциональному состоянию. Здесь важно пояснить значение интонации в общении (возможность понимания, построение межличностных отношений).

Упр. № 25

Описание: Упражнение выполняется в парах. Двое идут навстречу друг другу и изображают встречу эмоционально, с голосовым, мимическим и двигательным сопровождением.

Инструкция: "Изобразите встречу друзей, врагов, братьев, сестер, подруг, влюбленных, соседок, начальника и подчиненного, детей и родителей, бывших сотрудников, однокурсников, одноклассников и т. д."

Замечания ведущему: Ориентируйте группу на импульсивную работу. Задача состоит в том, чтобы проявить себя как можно полнее и не следовать стереотипам. Повторяйте установку, что каждый работает на себя и эта деятельность никем не оценивается. В группе с речевыми проблемами возможно использование закреплённых навыков голосоведения.

Упр. № 26

Описание: Участники вновь свободно перемещаются в пространстве. Сосредотачиваются на своем состоянии. Определяют его и находят партнера для обмена чувствами. Задание сводится к тому, чтобы найти эмоционально близкого партнера.

Инструкция: "Выберите партнера, который соответствует вашему состоянию в данный момент. Изобразите ему свое состояние, получите подтверждение, что партнер переживает сходное состояние."

Замечания ведущему: Данное упражнение развивает способность чувствовать партнера по общению. Учит вчувствоваться, сопереживать другому, находить эмоционально близких людей. Затрагивает внутреннюю и внешнюю зоны. Для успешного выполнения необходимо сознание этих зон. Комментарии ведущего в этом случае способствуют совершенствованию и коррекции средней зоны.

Упр. № 27

Описание: Работа с партнером. Эмоциональное общение.

Инструкция: "Найдите партнера с противоположной вашей эмоции. Поиск осуществляйте интуитивно, без речи. Выразите ему ее, получите эмоциональный ответ на свои чувства. Расскажите ему, как ваши чувства изменились. Выслушайте также и его. Что произошло с вами после обмена эмоциями?"

Замечания ведущему: После выполнения упражнения обсудите с группой, что для каждого означает обмен эмоциями. Если взаимодействие не состоялось и результат не достигнут, предложите проделать тоже с другим партнером. Обсудите состояние эмоциональной разделенности и отсутствие эмоционального контакта с партнером. Речевые группы работают, используя звуковые единства.

Упр. № 28

Описание: Участники встают в круг. Один из них изображает эмоциональное состояние. Рядом стоящий передает ее в том виде, как он ее понял следующему и т. д. В конце круга сличают первоначальную эмоцию с вернувшейся после передачи. Определяют трансформацию. Анализируют, в каком звене произошло искажение: на уровне изображения, на уровне восприятия, на уровне воспроизведения. Затем отрабатывают это звено. Упражнение выполняется, пока не достигается взаимопонимания.

Инструкция: "Вспомните какую-либо ситуацию из собственной жизни. Хорошо представьте ее себе. Определите, что вы чувствуете и выразите ее в любой форме, кроме речевой. Передайте свое сообщение рядом стоящему участнику группы. Подождите, пока это сообщение обойдет весь круг и вернется к вам. Сравните ваше чувство с тем, которое вы получили. Проанализируйте, где и как могли произойти сбои при передаче информации."

Замечания ведущему: Возможны модификации этого упражнения. Важно, чтобы все три зоны были проработаны и осознаны. Здесь существенен анализ процесса передачи информации. Это модель речевого сообщения. Важно проследить "как" происходит искажение при передаче информации.

Упр. № 29

Описание: Партнеры невербально общаются друг с другом или с другим живым существом

Инструкция: "Выберите партнера и представьте, что вы разговариваете с ним в метро, где он вас не слышит, через стекло магазина и т. д. Объяснитесь в любви, пообщайтесь с животным. Используйте все средства выражения за исключением речи."

Замечания ведущему: Эти упражнения усиливают экспрессию, развивают невербальные средства выражения чувств, формируют многоплановое представление об общении. Они могут быть выполнены в начале курса, вслед за изображением своих состояний, когда выразительные средства еще редуцированы у участников. В середине курса они могут поддержать начавшийся процесс. В группах с речевыми проблемами может проводиться звуковой диалог. В процессе выполнения постепенно количество используемых звуков расширяется от гласных до согласных и их сочетаний.

Упр. № 30

Описание: Участники сосредотачиваются на своем теле, находят участки большего напряжения. Выбирают партнера. Поочередно манипулируют мышцами друг друга.

Инструкция: "Выберите партнера вам приятного. Предварительно сосредоточьтесь на своем теле и определите наиболее напряженные участки вашего тела. Разрешите партнеру работать с ними руками, как он считает нужным, наблюдайте за изменениями в ощущениях. Работа продолжается до снятия или ослабления напряжения в данном участке тела. Затем поменяйтесь ролями. В ходе работы сосредоточьтесь на своем теле и почувствуйте в свои ощущения, старайтесь понять какую информацию посылает вам тело, что оно хочет вам этим сказать, какие проблемы вы "слышите" здесь."

Замечания ведущему: Существенным моментом является предварительное объяснение группе в простой форме связи между эмоциональными переживаниями и их телесной представленностью. Лучше это сделать в начале цикла, а непосредственно перед упражнением пояснить более подробно. В ходе упражнения возможно отреагирование. Следите за состоянием участников.

Упр. № 31

Описание: Участники сосредотачиваются на теле. Находят участки "мышечной брони" и манипулируют ими.

Инструкция: "Сосредоточьтесь на своих телесных зажимах. Найдите область, наиболее вас волнующую. Попросите партнера совершить любые действия с вашим комплексом мышц. Манипуляции выполняются до тех пор, пока ваше состояние не изменится. Вы можете озвучивать свои ощущения во время касания партнера ваших мышц. Затем вы меняетесь ролями с партнером".

Замечания ведущему: Упражнение направлено на овладение телом, обнаружение телесного сопротивления и репрессированных чувств. Во время выполнения могут быть вскрыты различные переживания, требующие адекватной реализации. Для терапевта существенно держать процесс под контролем и углублять его, когда очевидны готовность и силы клиента.

Заключение

Перед началом этого цикла рекомендуется ввести участников в основные понятия гештальттерапии. Разъяснение таких понятий, как сознание, "мышечная броня", телесная представленность психологических переживаний, язык тела, связь внутренней и внешней зон, работа со своими прошлыми чувствами поможет участникам активно и целенаправленно выполнять предлагаемые упражнения. Особенно важное значение вводная беседа имеет для лиц, страдающих заиканием. Необходимо показать, как невербальные задания, телесная терапия способствуют речевым изменениям. В этом смысле представление личности как целого, взаимосвязанности и взаимозависимости различных функций в организме является ключевым моментом. Процесс формирования речи, в онто- и филогенезе, ее особенности как одного из средств общения, возможные обстоятельства возникновения речевых нарушений — вся эта информация, изложенная в доступной форме, создает необходимые условия для изменения отношения к самой речи, как способу общения между людьми, и к ее особенностям. Изложенная в начале курса, информация даст возможность участникам группы убедиться в этих положениях на собственном опыте, получаемом в ходе практических занятий. Дыхательные и звуковые упражнения рекомендуется проводить совместно с логопедом.

Логопедическая работа в психотерапии предполагает предварительные занятия для отработки звукопроизнесения. Выполнение озвученных упражнений проходит при наличии опыта работы с параметрами голоса (звука). Для речевого контингента введение логопедии в психотерапевтический процесс имеет существенное значение, т. к. повышает мотивацию на занятия и способствует автоматизации речевых навыков. При таком сочетании подходов возможности логопеда значительно расширяются за счет подключения в качестве объекта воздействия подсознательной зоны личности заикающегося.

ВТОРОЙ ЦИКЛ УПРАЖНЕНИЙ

Взаимодействия между партнерами

Упражнения направлены на развитие взаимоотношений между партнерами в группе. Акцент внимания переносится с себя на партнера, его тело и его чувства.

Упр. № 1

Описание: Участники ходят произвольно по помещению и произносят звуки. Без слов можно договориться друг с другом и совместно произносить звуки, выкрикивать, напевать мелодии. Группа может вынудить кого-либо из своих членов проявить себя голосом, засмеяться, громко закричать или зарыдать.

Инструкция: "Доверьте себя своим ощущениям и озвучивайте проживание настоящего момента. Дайте свободу своим чувствам."

Замечания ведущему: Упражнение ориентировано на релаксацию и развитие групповых процессов. Участие ведущего ускоряет снятие поведенческих стереотипов.

Упр. № 2

Описание: Группа свободно двигается в пространстве. Участники касаются друг друга. Бессловесно общаются друг с другом, встречаются, касаются, приветствуют друг друга. Встречаются взглядами, пытаются понять друг друга или сообщить друг другу что-либо.

Инструкция: "Свободно продолжайте движение и установите телесный контакт с присутствующими. Взаимодействие можно установить вначале с помощью легких касаний и позже развить в невербальное общение. Все касаются всех, все общаются со всеми."

Замечания ведущему: Разминочное упражнение, направленное на поддержание теплой атмосферы в группе и внутреннего раскрепощения участников.

Упр. № 3

Описание: Участники исследуют прикосновения. В парах они постукивают друг друга по плечу, плачутся, щипаются, гладят, ударяют по спине. Касаются нежно. Каждый по очереди пассивный и активный. У пассивных глаза закрыты. В течение упражнения никто не разговаривает. После окончания все делятся своими впечатлениями.

Инструкция: "Разбейтесь на пары, выбрав эмоционального партнера. Один из вас активный, другой пассивный. Пассивный закрывает глаза и чувствует в свои ощущения. Активный работает с мышцами спины пассивного. Затем по моему знаку поменяйтесь ролями. Упражнение выполняется без речи. После окончания упражнения, обменяйтесь впечатлениями."

Замечания ведущему: Это упражнение позволяет участникам познакомиться друг с другом через характер движений, как личность проявляется в движениях. Способствует также формированию чувства ответственности. "Я ответственен за действия, которые вызывают определенные чувства".

Упр. № 4

Описание: Один активный, другой пассивный. Пассивный располагается в пространстве, как он хочет. Активный исследует его тело. Разминает, трясет, тискает,

поглаживает, обращая внимание на реакцию партнера. Если партнеру что-либо не нравится, то он меняет действия.

Инструкция: "Найдите среди группы приятного вам партнера. Распределите роли активного участника и пассивного. Пассивный располагается в удобном ему месте и позе в пространстве. Активный исследует его тело, как считает возможным. Делайте только то, что вам приятно. Следите за реакцией пассивного. Если ему что-либо не понравится, он даст вам знать. Продвигайтесь медленно, делайте только то, что вам "разрешают". По знаку поменяйтесь ролями".

Замечания ведущему: Упражнение направлено на углубление контактов между участниками. Телесный контакт способствует обнаружению мышечных зажимов, увеличению раскованности в поведении, формированию чувства ответственности.

Упр. № 5

Описание: Один из участников скульптор, другой глина. Глина расслаблена, послушна, податлива, выполняет все указания скульптора. Скульптор активен, ответственен за происходящее, разминает глину и строит из нее неизвестную скульптуру.

Инструкция: "Разбейтесь на пары. Выберите роли активного и пассивного партнера. Активный — скульптор, пассивный — глина. Скульптор, приготовьте материал для работы: разомните, разотрите, разогрейте и т. д. После этого вы строите любую несуществующую скульптуру, максимально используя возможности тела вашего партнера. Вчувствуйтесь в свой "материал", не делайте невозможного, а только то, что органично для вашего партнера. Работая с "глиной", делайте только то, что вам приятно. Затем поменяйтесь ролями".

Замечания ведущему: В ходе упражнения следите, чтобы участники не следовали инструкции формально. Стоит ориентировать их на любую собственную работу, а не повторять действия соседней пары. Поддержка индивидуальных различий способствует развитию творческих тенденций.

Упр. № 6

Описание: Вчувствование в партнера. Участники в парах садятся напротив друг друга и стараются определить чувства другого.

Инструкция: "Представьте себя в какой-либо ситуации. Попробуйте вжиться в нее. Расположитесь в кресле в соответствии со своими чувствами. Ваш партнер сосредоточится на вашей внешности, буквально повторит положение вашего тела и постарается понять, что вы переживаете. Сравните свои и его переживания. Поменяйтесь ролями, принимая позу напарника не старайтесь угадывать его чувства, а сосредоточьтесь на своих собственных в принятой позе. Сообщите о них ему."

Замечания ведущему: Упражнение позволяет участникам убедиться на собственном опыте в выразительной возможности тела. От них требуется чуткость и внимание к другому человеку. Предполагается концентрация внимания на собственных чувствах и их сознание.

Упр. № 7

Описание: Один из участников сворачивается в клубочек. Другой должен его раскрутить.

Инструкция: "Выберите партнера по желанию. Один из вас сворачивается в клубочек и сохраняет это положение. Ваша задача — развернуть его. Найдите подход к партнеру. Создайте условия, при которых "ежик" "захочет" сам раскрутиться. Установите взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами."

Замечания ведущему: Упражнение считается выполненным, если участник в роли "ежика" производит произвольные движения, т.е. есть реакции против своей воли на действия партнера. Отметьте установление психологического контакта. Упражнение развивает внимание, бережное и чуткое отношение к партнеру, учит находить взаимопонимание.

Упр. № 8

Описание: Партнеры свободно формируют пары. Один — "слепой", другой — "поводырь". Поводырь ведет "слепого" по помещению между кресел, так, чтобы не задеть их. Задача — провести по помещению и вернуть "слепого" на его место в кресло. Опора — ладонь, "поводырь" касается ладони партнера снизу и не захватывает ее. "Слепой" расслаблен, доверяет "поводырю", чувствует каждое движение поводыря. Затем упражнение усложняется: опора — палец (палец "поводыря" снизу, "слепого" сверху). Смена партнеров в свободном порядке по желанию. Информация передается через мышцы. Затем "слепой" проговаривает вслух свои ощущения.

Инструкция "слепому": "Положите свою ладонь (палец) на ладонь (палец) поводыря, не захватывая ее (его), расслабьтесь и двигайтесь в направлении, указываемом вашим "поводырем" (через тактильные ощущения). Доверьтесь вашему "поводырю" и сообщайте вслух все, что вы чувствуете, думаете, представляете. Если возникнет чувство страха, обязательно сообщите об этом."

Инструкция "поводырю": "Ведите "слепого" осторожно. Думайте о его возможностях, следите за тем, чтобы он понимал вас. В случае необходимости можете повторить свое сообщение. "Объясните" столько раз, сколько необходимо. Не спешите."

Замечания ведущему: Следите за телесными сообщениями партнеров, помогайте им ощутить свободное положение рук и тела. Обратите внимание на выражение их лиц, т.к. возможно отреагирование. Одновременно выполняют упражнение не более двух пар. Если ведущих группу больше, чем один, то можно подсоединить еще пары. Возможно выполнение упражнения в два этапа. Сначала отработать свободное перемещение в пространстве с партнером, а затем сознание и проговаривание вслух ощущений.

Упр. № 9

Описание: Тень и человек: тень следует за человеком. Он не зависит от нее и двигается в любом направлении. Тень следует за ним с учетом условного расположения солнца.

Инструкция: "Выберите партнера. Распределите роли тени и человека. Установите взаимодействие так, чтобы воспроизвести естественный процесс. В ходе упражнения постоянно помните о партнере, чувствуйте его, учитывайте его скорость движения, пластику и т.д. Поменяйтесь ролями."

Замечания ведущему: При выполнении упражнения и после нужно предложить всем по очереди поделиться переживаниями. Возможно отреагирование. Упражнение развивает

способность чувствовать другого человека, подготавливает к диалогу. Вскрывает личностные особенности (эгоцентризм, рассеянное внимание, личную дистанцию и т. д.).

Упр. № 10

Описание: Партнеры встают напротив друг друга. Достаточно близко, чтобы можно было прикоснуться друг к другу при желании. Один из них человек, смотрящий в зеркало, другой его отражение. Отражение — точная обращенная копия человека. Человек двигается, отражение ему вторит. Задача: установить взаимопонимание так, чтобы движения были практически синхронными. Настроенность одного участника на другого позволяет выработать одинаковую скорость движения, с тем, чтобы первый мог "угадывать" намерения отражаемого. Проще начинать с движения рук затем, когда выработан общий язык, можно подключить и другие части тела. Смена ролей. Смена партнеров.

Инструкция: "Представьте, что между вами и вашим партнером протянуты ниточки от клеточки к клеточке, таки образом, что при вашем движении мгновенно приходит в движение и ваше "отражение". Вы можете двигаться только так, чтобы не порвать эти ниточки. Между вами и вашим партнером неразрывная связь, Вы можете существовать только вместе. В ваших интересах сохранить невредимыми эти нити. Чувствуйте своего партнера, думайте о нем, старайтесь выработать "общий язык", с тем, чтобы ваша совместная "жизнь" приносила удовольствие обоим."

Замечания ведущему: Важно вначале показать движение на собственном примере, ладонями рук. Необходимо добиться, чтобы партнеры чувствовали друг друга (например — тепло рук). Все варианты упражнения в ходе их выполнения предполагают многократную смену партнеров, чем достигается значительное увеличение сенсорного опыта.

Упр. № 11

Описание: Участники находят партнера. Один из них выполняет последовательность движений. Второй внимательно наблюдает. После окончания демонстрации второй точно воспроизводит движения первого. Первый наблюдает. Затем воспроизводит то, что увидел. Упражнение продолжается до момента точного воспроизведения движений.

Инструкция: "Внимательно следите за движениями партнера. Старайтесь, как можно точнее воспроизвести их. Настройтесь на своего партнера: Расслабьтесь."

Замечания ведущему: Трудности в достижении двигательного согласия свидетельствуют о напряженных отношениях между партнерами или о трудностях двигательной координации. В этих случаях ведущий может участвовать в качестве партнера.

Упр. № 12

Описание: Участники свободно двигаются по помещению. Исследуют свое тело, состояние, окружающую обстановку, исследуют друг друга. Каждый двигается в своем темпе, по своей траектории, в своей манере. Ведущий просит увеличить скорость движения, затем больше, при этом предлагается слегка касаться встречающихся по пути членов группы. Скорость увеличивается. касания учащаются. Еще увеличение — сплошное касание. Группа соединилась.

Инструкция: "Двигаясь в пространстве, попробуйте сохранить свою траекторию и касаться всех, кто встречается вам по пути."

Замечания ведущему: Упражнение направлено на сплоченность группы. Его можно включать в начале или при завершении занятия.

Упр. № 13

Описание: Группа свободно двигается в помещении. Участники сосредоточены на своих переживаниях, своем теле. По настроению выбирают себе партнера для работы. Делятся с ним своими внутренними состояниями, затем каждый рассказывает другому о том, что он думает о его привычках. Как тот проводит время, во что любит одеваться, каких имеет друзей, что любит есть. Партнер подтверждает только то, что совпадает точно, об остальном умалчивает.

Инструкция: "Выберите партнера. Сообщите партнеру все, что вам кажется, имеет место в его жизни, опираясь на предыдущий опыт общения с ним в группе. Ваш партнер подтвердит только точную информацию. Затем он рассказывает вам про вас. Выполняя задание, не старайтесь угадывать, находите реальное подтверждение своим предположениям."

Замечания ведущему: Упражнение направлено на развитие внимания к партнеру по общению, способности встать на позиции другого, на развитие аналитических возможностей, углубление контактов между партнерами.

Упр. № 14

Описание: Круг доверия. Центральный закрывает глаза, руки опускает вдоль туловища, ноги вместе, расслабляясь, опускается на руки стоящим вокруг. Окружающие передают его аккуратно, медленно по кругу так, чтобы он перестал напрягаться. При передаче участники помогают друг другу. Центральный сообщает вслух все, о чем он думает и что чувствует в своем теле (любые ассоциации, состояния, впечатления). Группа очень бережно, выражая доброжелательность, передает его по кругу. Задача центрального участника — расслабиться, получить удовольствие. По очереди вся группа сменяет центрального.

Инструкция: "Ваша задача расслабляться и получать удовольствие. думать о приятном и ни о чем не беспокоится. Сосредоточьтесь на своем теле, сообщайте вслух, что вы чувствуете, о чем думаете, какие ассоциации возникают. Может быть, вы что-то вспомните приятное или нет, не избегайте этого, оставайтесь с этим. Чувствуйте себя так, как вам чувствуется..."

Инструкция группе: "Расположитесь удобно. Слегка согните колени и руки в локтях так, чтобы вы могли амортизировать падение человека. Проследите, чтобы вам было удобно и комфортно. Если участник в центре значительного веса, то принимайте его вдвоем. Принимая, выразите ему свое отношение. Считайте, что вы принимаете самого себя, относитесь к нему так, как бы вы хотели, чтобы относились к вам. Слушайте, что говорит "центральный."

Замечания ведущему: Важно перед началом упражнения проверить позиции членов круга, расслабить их, снять с них напряжение: поглаживания по спине дают хороший эффект. Добейтесь от каждого понимания инструкции. Следите, чтобы центрального передавали плавно. Не допускайте резких движений. Важно добиться условий, при которых он забудет о круге и сможет сосредоточиться на своих ощущениях.

Упр. № 15

Описание: Участники образуют большой круг. По очереди, каждый выходит в центр и называет свое имя. Затем возвращается на свое место. Группа все вместе повторяет его имя, манеру двигаться и говорить, идя в центр круга. По три раза. Человек, чье имя называется, наблюдает за этим процессом со стороны.

Замечания ведущему: Начинать выполнение упражнения лучше самому ведущему. Упражнение протекает весело и позволяет участникам посмотреть на себя со стороны.

Упр. № 16

Описание: Участники встают напротив друг друга, вдоль противоположных стен. По знаку ведущего идут навстречу и здороваются. Повторяется несколько раз. Смена партнера.

Инструкция: "Идите навстречу друг другу и поздоровайтесь так, будто вы видите впервые. Затем повторите тоже с этим же партнером еще раз, и еще. Каждый раз здоровайтесь, как впервые. Обратите внимание на скорость, с которой вы сближаетесь и расходитесь."

Замечания ведущему: Упражнение считается успешно выполнено, если вы разрушаете стереотипы и участники находят новые решения. Время выполнения зависит от числа участников. Упражнение расширяет контактную границу, усиливает непосредственные реакции, снимает зажимы и сверхконтроль. Поменяйте условия: можно здороваться спинами, головами, ногами и т. д. Многократная смена партнеров происходит при перемещении партнера с конца шеренги в ее начало.

Упр. № 17

Описание: Следующие два упражнения организуются аналогично вышеописанному. Участники стоят напротив друг друга в двух шеренгах. По знаку ведущего они встречаются в центре и упираются друг в друга ладонями. Нужно дотолкать партнера до стены. Кто чаще, тот выиграл.

Инструкция: "Встаньте в парах напротив друг друга, упритесь руками друг в друга и давите на партнера так, чтобы сдвинуть. Резкие толчки делать не следует. Старайтесь сместить его к противоположной стене".

Замечания ведущему: Упражнение направлено на выведение агрессии, снятие напряженности и расширение контактов в группе.

Упр. № 18

Описание: Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с той лишь разницей, что участники, взявшись за руки, тянут напарника на себя, стараясь приблизиться к стене за своей спиной.

Упр. № 19

Описание: Партнеры находят друг друга приблизительно равного роста. Повернувшись спиной друг к другу, сосредоточиваются на своих ощущениях. Совершают микродвижения в голеностопе, в коленях, в бедрах, спине, руках. Затем облакачиваются на спину партнера. То же повторяется с другим человеком.

Инструкция: "Найдите партнера. Повернитесь к нему спиной. Чувствуйте себя, чувствуйте свое тело, слушайте свое тело. Прикоснитесь к партнеру спиной. Используйте партнера, как вам удобно. Обопритесь на него всем телом. Отдохните за его счет! Не думайте о партнере, пользуйтесь им как инструментом для своего удовольствия. Никто не совершает работу. Партнер скажет, если, что-то будет не так для него. Найдите комфортное состояние и сохраните его... Постепенно прекращайте контакт, почувствуйте свое тело. Сравните, что лучше — окончание контакта или его продолжение? Опишите свои переживания партнеру. Описывайте свои состояния конкретно. Попрощайтесь с партнером. Пройдитесь по комнате, не обращая ни на кого внимания: каждый ходит для себя. Затем найдите другого партнера и повторите упражнение."

Замечания ведущему: В ходе выполнения следите за позами партнеров, обращайтесь внимание на напряженные мышцы. Предлагайте им менять позу до тех пор, пока они не найдут комфортную для обоих. После нахождения удобной позиции, расслабленного состояния предложите участникам сосредоточиться на эмоциях, по очереди проговорить их вслух. Возможна работа по отреагированию.

Упр. № 20

Описание: Двое становятся друг за другом в затылок. Впереди стоящий участник принимает себе на спину партнера, предварительно положив его руки себе на плечи. Принимающий медленно наклоняется. Принимаемый участник отрывается от пола и повисает на спине партнера.

Инструкция: "Оглянитесь вокруг себя. Найдите партнера, который устал. Встаньте к нему спиной, поверните его лицом к себе и положите его руки себе на плечи, наклонитесь и примите его на спину. Выполняйте все действия очень медленно. Ваш партнер расслаблен, он отдыхает. Затем поменяйтесь ролями."

Замечания ведущему: Следите за тем, чтобы все выполнялось медленно. Желательно предварительно продемонстрировать упражнение.

Упр. № 21

Описание: Участники формируют пары. По очереди принимают на себя вес друг друга.

Инструкция: "Найдите партнера, приблизительно равного себе по весу и "примите его вес", а затем отдайте ему свой. Получайте вес легко, не работая. Принимайте его постепенно. Если вам что-либо не понравилось, скажите "стоп". Чувствуйте себя, следите за дыханием. Затем поменяйтесь ролями."

Замечания ведущему: При выполнении важна удобная поза. Принятие веса происходит постепенно, и принимающий участник успевает привыкнуть к определенной доле веса. Особое внимание должно уделяться дыханию. Если оно нарушается, это знак неблагоприятного внутреннего состояния. Имеются в виду любые упражнения. Дыхание должно быть свободно. Прерывание дыхания — прерывание возбуждения. Это особенно важно в речевых группах. При нарушении дыхания может потребоваться индивидуальная работа, отреагирование

Упр. № 22

Описание: Группа свободно перемещается в помещении. Каждый сосредотачивается на ощущениях своего тела. В ходе движения участники интуитивно подбирают партнера. Один из партнеров представляет себя, например, в образе гриба, вживается в роль и изображает выбранный им образ. Напарник пытается вчувствоваться в него, взаимодействовать с ним и определить задуманный образ. Контакт без слов. Смена ролей.

Инструкция: "Свободно перемещайтесь по помещению. Сосредоточьтесь на своих ощущениях... Находясь в движении, найдите партнера. Выбор партнера осуществляйте по первой, непосредственной реакции. Представьте образ какого-либо растения, например, гриба. Попробуйте вжиться в него. Оставайтесь в этом, как можно дольше. Ваш партнер попробует определить, какой это образ. Поменяйтесь ролями."

Замечания ведущему: При выполнении упражнений на сосредоточение, сознание, вчувствование необходимое время варьируется в зависимости от состава участников и их особенностей.

Упр. № 23

Описание: Аналогично предыдущему упражнению выполняется серия заданий с представлениями животных, предметов, растений и, что особенно важно, участников группы.

Замечания ведущему: Обратите внимание на выполнение упражнений в парах. Подчеркните необходимость включения в работу всего тела. Следите, чтобы образ "анализировался", а не угадывался. Речь используется только для называния образа по завершению задания. Проводите смену партнеров.

Упр. № 24

Описание: Участники двигаются по своим траекториям, сосредоточившись на своем теле. Произвольно формируют пары. Поворачиваются спинами друг к другу, облакачиваются и отдыхают. Затем захватывают друг друга руками в замок. Садятся на пол и поднимаются, опираясь на пол ногами и спиной на партнера. Повторяют несколько раз.

Инструкция: "Встаньте спиной друг к другу. Захватите друг друга руками за локти. Обопритесь на своего партнера и опуститесь на пол. Поднимаясь, упирайтесь в партнера спиной и ногами в пол. Опирайтесь друг на друга одновременно. Повторите несколько раз."

Замечания ведущему: Обратите внимание участников, что "использование" партнера в своих интересах облегчает взаимодействие и более того, делает выполнение единственно возможным. Упражнение формирует на уровне тела чувство ответственности за свои действия, за свой контакт в паре.

Упр. № 25

Описание: Участники формируют пары, становятся спинами друг к Другу. Захватывают друг друга руками в замок. Один слегка приседает и заносит второго себе на спину. Второй расслабляется. Затем наоборот Упражнение повторяется несколько раз.

Замечания ведущему: Желательна многократная смена партнеров. Разминочное упражнение, углубляющее контакт. Развивает групповые процессы.

Упр. № 26

Описание: Участники формируют пары. В парах берут друг друга за руки. Один отвечает за создание и поддержание напряжения в руках, другой использует это напряжение в своих интересах. качается, повиснув на руках и т.д. Смена ролей, смена ответственности. Упражнение повторяется с другим партнером.

Инструкция: "Используйте напряжение в руках в своих целях, в свое удовольствие. Если вы хотите, чтобы вам было комфортно, позаботьтесь об этом сами. Один из вас ответственен за поддержание напряжения, другой за его использование. По знаку поменяйтесь ролями."

Замечания ведущему: Упражнение должно быть продолжительным, чтобы участники смогли прочувствовать позиции.

Упр. № 27

Описание: Участники, двигаясь в пространстве, выбирают партнера, за которым они следуют, постепенно увеличивая скорость передвижения. Сближаясь друг с другом, захватывают впереди идущего за корпус. Движение замедляется. В образовавшемся круге участники плотно приближаются друг к другу и захватывают руками двух впереди стоящих партнеров. По команде ведущего каждый в кругу садится на колени партнера, стоящего сзади.

Замечания ведущему: Упражнение снимает напряжение и усиливает контакты в группе. Его хорошо включать между упражнениями на концентрацию внимания и сосредоточения.

Упр. № 28

Описание: Свободное движение в пространстве. Участники по желанию выбирают роль ребенка или родители, никому не сообщая об этом. Дети располагаются на полу в свободных позах. Каждый родитель выбирает себе ребенка. Без слов родитель "играет" с телом ребенка.

Инструкция: "Установите тактильный контакт с "ребенком" (поглаживание, касание). Затем, очень медленно, начинайте манипулировать его руками, ногами и др. частями тела. Касаться можно только так, как позволяет "ребенок". Зона контакта увеличивается по мере расслабления тела "ребенка". Ничто не делается против его воли. Вы делаете только то, что вам приятно. "Ребенок" получает удовольствие. Он может сообщать о своих ощущениях, издавая звуки. "Ребенок" максимально использует свое положение для получения удовольствия. Если возникают сильные переживания сообщите о них ведущему. Поменяйтесь ролями."

Замечания ведущему: Следите за точным выполнением инструкции. Не допускайте резких и грубых движений. Наблюдайте за эмоциональным состоянием участников. Возможно отреагирование. По выбору можно просить участников проговаривать их состояние вслух. Данное упражнение (серия упражнений) хорошо отражает полоролевые отношения в группе и дает широкие возможности коррекции этих отношений. В этом задании проблемы проявляются особенно ярко. Часто требуется активное включение ведущего. Основные принципы работы: постепенность увеличения контакта, деликатность в осуществлении тактильного контакта, получение удовольствия участниками в ходе контакта.

Упр. № 29

Описание: Участники — дети образуют большой круг, садятся на пол на подстилки, сгибают ноги в коленях, обхватывая их руками, голова на коленях, глаза закрыты. Задача: сохранять данное положение все время, вчувствоваться в собственное тело, идти вслед за своими чувствами. "Дети" ответственны за сохранение позы. "Родители" подходят к детям со спины, принимают удобную позу так, чтобы как можно полнее охватить ребенка. Задача, качать "ребенка". Никто не совершает тяжелую работу, каждый делает только то, что ему приятно, если партнеру неприятно, он меняет позу. "Родитель" делает только то, что ему приятно. Состояние родителя передается ребенку. "Родитель" отдает — "ребенок" принимает. Время выполнения — 5 минут. Затем по знаку ведущего "родитель" оставляет своего "ребенка" и переходит к следующему. "Ребенок" остается наедине со своими чувствами, а "родитель", переходя к следующему "ребенку", вчувствуется в него, предварительно устанавливая контакт. "Родитель" ответственен за то, чтобы ребенку было хорошо. Позиции в паре меняются до тех пор, пока партнеры не найдут комфортное для обоих положение. "Ребенок" ответственен за получение удовольствия, он получает то, что ему необходимо.

Замечания ведущему: Следите за плавностью движений, проявлением агрессии, депрессивных состояний. Возможно отреагирование. Инструкция дается с установками на получение удовольствия.

Упр. № 30

Описание: Участники свободно двигаются. Каждый выбирает роль "папы", "мамы", или "ребенка". "Дети" садятся на пол, "папы" и "мамы" находят друг друга без слов, затем "родители" выбирают "ребенка". Все трое располагаются на полу, на мягкой подстилке, и начинают без слов тактильное взаимодействие с постепенным расширением зон телесного контакта. "Папа" и "мама" "воспитывают" "ребенка" без слов. Их задача: выработать совместные действия, приятные "ребенку". "Ребенок" закрывает глаза. "Ребенок" может издавать звуки, соответствующие его состоянию. Упражнение выполняется до полной гармонизации движений "родителей". Партнеры делают только то, что им приятно. Затем они в тройках меняются ролями.

Замечания ведущему: Желательна демонстрация упражнения. Возможно отреагирование. Инструкция дается в том же ключе, что и в предыдущем упражнении.

Упр. № 31

Описание: В свободном движении по помещению формируются пары. Один участник ложится на пол, другой надавливает на него головой, руками ногами, и другими частями своего тела. Затем они меняются ролями. Упражнение выполняется очень медленно. Следующий шаг: оба участника одновременно уступают давлению и оказывают давление, хаотично перемещаясь на ковре.

Инструкция: "Найдите партнера вам приятного. Определите, кто вначале будет активным, а кто пассивным участником. Пассивный участник, располагается на ковре, а активный начинает давить на партнера своим весом, используя руки, ноги и т. д. Выполняйте действия медленно, не спеша, с удовольствием. Затем поменяйтесь ролями... Теперь попробуйте выполнять упражнение, одновременно надавливая друг на друга. После окончания обменяйтесь впечатлениями. Сообщите конкретно, что понравилось, а что нет."

Замечания ведущему: Упражнение направлено на разрушение стереотипов, на получение нового сенсорного опыта, установление новых, приятных границ тела. Можно

усилить эффект тактильным обведением контура тела. Упражнение, как и предыдущие два, может протекать со сменой партнеров в течении целого занятия.

Упр. № 32

Описание: Растяжки: Пассивный лежит на полу. Четверо активных располагаются соответственно у каждой его ноги и руки. Пассивный закрывает глаза. Сначала лежащего растягивают на полу по очереди за каждую руку и ногу, затем одновременно за обе руки и ноги. Потом одновременно поднимают его над полом. Возможны варианты.

Инструкция пассивному: "Расположитесь на полу. Руки положите над головой. Расслабьтесь и сосредоточьтесь на ощущениях своего тела. Закройте глаза."

Инструкция активным: "Сядьте на пол в удобной позе (лучше, если ваши ноги будут охватывать ногу или руку лежащего). Возьмитесь обеими руками за запястья рук и голеностопные суставы ног лежащего. Начинайте с правой руки. Слегка потяните на себя руку, отклонив свой корпус назад. Сохраните какое-то время напряжение, затем отпустите и потяните медленно вновь. Положите руку на пол. Подождите, пока другие участники проделают тоже с ногами и левой рукой. Затем потяните все одновременно. Встаньте и медленно приподнимите лежащего над полом. Подержите его в таком положении некоторое время и медленно опустите опять на пол."

Замечания ведущему: У этого упражнения существует множество вариантов. Оно позволяет получить участникам новый сенсорный опыт, почувствовать свое тело в состоянии более полной расслабленности, глубже ощутить себя. Возможно, проявятся какие-либо глубокие переживания, требующие более пристального внимания.

Упр. № 33

Описание: Группа в общем составе, взявшись за плечи друг друга, опускается на пол. Начальная позиция меняется: лицом или спиной в Центр,

Инструкция: "Встаньте в круг спиной к центру, руки положите на плечи рядом стоящих. Все одновременно сядьте. Опираясь на пол и на партнеров, одновременно встаньте, не нарушив круга. Прделайте тоже лицом в круг."

Замечания ведущему: Упражнение способствует групповому сплочению. Им хорошо заканчивать занятия.

Упр. № 34

Описание: Каждый выбирает позицию "да" или "нет", ни с кем не договариваясь. Задача: произнося вслух только "да" или "нет" убедить, партнера поменять позицию на противоположную.

Замечания ведущему: Это веселое, расслабляющее упражнение способствует развитию групповых процессов, позволяет участникам осознать убедительную силу своей позиции. Требуется вдумчивого анализа характера других участников, умения установить контакт и договориться. Им так же хорошо заканчивать занятие.

Заключение

Первые два цикла упражнений можно предлагать в период молчания, заканчивая его звуковыми заданиями. Упражнения можно группировать в соответствии с составом участников и их личностными особенностями. Часть из них, по усмотрению ведущего, можно предлагать как без речи, так и в речевой период, когда упражнения выполняются молча, а обсуждение впечатлений участников происходит с использованием речи. Характер и порядок предъявления заданий может меняться так же в зависимости от целей группового процесса: решаются ли проблемы общения, полорелевые отношения, семейные конфликты (возможно решение семейных проблем в группе), речевые аспекты общения или ставятся задачи личностного роста. Однако в любом случае работа с телесными проявлениями психологических проблем способствует расширению осознания чувственного поля и возможностей выбора.

ТРЕТИЙ ЦИКЛ УПРАЖНЕНИЙ

Речевые модели

Психотехники для развития- памяти, внимания, воображения, речевого контроля, аналитических возможностей и группового взаимодействия.

Упр. № 1

Описание: В помещении остаются трое участников — "круг общения". Остальные члены группы выходят за пределы комнаты. По очереди, по знаку ведущего, в комнату входят один за другим участники. Условия задания таковы, что в круг общения можно попасть без препятствий, только если обратиться ко всем участникам круга вежливо. В остальных случаях круг сопротивляется, а входящий действует по своему усмотрению. Входящего принимают в круг общения, если он каким-либо способом оказался в центре круга (силой, хитростью и т. д.) После выполнения — обсуждение.

Инструкция входящему: "Если вы хотите, чтобы вас приняли в "круг общения", вам необходимо попасть в центр круга любым известным вам способом."

Замечания ведущему: Оставшиеся в комнате члены группы информируются заранее об инструкции и условиях приема в круг общения. Они ориентируются пропускать в круг только тех участников, кто вежливо обратится к кругу с просьбой. Это упражнение наглядно показывает, какое место в общении занимает речь, а также количество скрытой агрессии. После выполнения обязательно обсуждение увиденного.

Упр. № 2

Описание: Участники выстраиваются в затылок друг другу. Последний демонстрирует ведущему задуманную последовательность движений руками, ногами и др. Затем поворачивает к себе впереди стоящего. Его глаза закрыты. Используя его тело, воспроизводит свою последовательность движений. Партнер, принявший двигательную информацию, поворачивается к следующему, открывает глаза и передает то, что он понял. И так до конца цепочки. В конце упражнения сличается посланная информация с полученной в итоге. Анализируется характер искажения и его причины.

Инструкция: "Ваша задача состоит в том, чтобы как можно полнее и четче передать информацию по цепочке. Во время приема информации необходимо убедиться, что вы

правильно поняли партнера. Во время приема информации ваши глаза должны быть закрыты, во время передачи — открыты. При выполнении задания делайте смысловые паузы, учитывайте особые условия языка (закрытые глаза, участник стоит лицом к вам). Помните, что целостное сообщение состоит из смысловых частей, связей, имеет темп и интонацию. Упражнение выполняйте молча."

Замечания ведущему: Упражнение выполняется по очереди всеми участниками. Оно направлено на развитие взаимодействий между членами группы. Тренирует память, концентрирует внимание, предполагает особое внимание к партнеру по общению, снимает эгоцентричность, формирует ответственность за точность своих движений. Упражнение подается, как модель речи: нужно следить за целостностью выражения, за паузами, за темпом. Цель: научиться учитывать возможности партнера. Упражнение выполняется до точного воспроизведения. Если развивается утомляемость, его можно чередовать с другими короткими и подвижными упражнениями.

Упр. № 3

Описание: Тренировка внимания и памяти (серия заданий).

1) Участники образуют два круга внешний и внутренний лицом друг к другу.

Инструкция: "Вздыхните, выдохните, расслабьтесь, посмотрите в глаза друг другу. По сигналу ведущего сместитесь на одного человека по кругу. Тоже сначала. Определите с кем было легче."

2) Распределитесь в пары. Посмотреть друг на друга, отвернуться и рассказать другому, что запомнил.

3) По команде ведущего разойтись по группам в соответствии с цветом глаз, волос, по росту, по весу. Выполнение быстрое и без речи.

4) Перечислить все предметы в комнате, начинающиеся с буквы "С", "К"...

5) "Кто летает?" - При назывании животных и птиц ведущим, быстро сесть или встать соответственно.

6) Выйти из комнаты одному из группы, войти и по описанию угадать, кого группа загадала (исключить описание одежды).

7) Один участник встает и отворачивается к стене. "Все в группе меняются местами. Ведущий поворачивается," фотографирует" (запоминает кто, где сидит, используя мнемотехнические средства) и вновь отворачивается. Смена мест. Ведущий должен рассадить всех на первоначальные места.

Замечания ведущему: Желательно давать информацию о психических функциях после выполнения упражнения. После подробного объяснения, что такое память, внимание, объем памяти, мнемотехнические средства, произвольное — непроизвольное внимание, концентрация внимания и от чего она зависит можно повторить упражнение.

Упр. № 4

Описание:

1) Участники рассаживаются в круг, выбирают партнера напротив. Все одновременно по команде ведущего начинают говорить со своим партнером.

2) Один человек слушает — двое говорят. Один слушает — трое говорят. Один слушает — все говорят.

Замечания ведущему: Упражнение направлено на расширение представлений об общении, о речи. Тренируется внимание слухового анализатора, анализируется содержание материала, вводится понятие автоматизированной речи. В речевых группах важно показать, что слушать других интересно и приятно. Задание хорошо выявляет сложности диалогической речи для заикающихся. Логопед корректирует произношение.

Упр. № 5

Описание: Выбирается один из участников и слушает остальных. Другие говорят вслух все, что хотят. Слушающий поочередно включается то в одно сообщение, то в другое. Может слегка "усилить или убавить звук". Затем смена ролей. "Водят" по очереди все участники. В конце проводится анализ техники сосредоточения.

Замечания ведущему: Разновидность предыдущего упражнения. Позволяет осознать активную позицию слушающего, его ответственность за изменения обстоятельств. Обратите внимание на речь заикающихся в группе (количество запинок уменьшается).

Упр. № 6

Описание: Участники разбиваются на группы по трое. Один водящий.. Остальные пожимают ему руку по очереди под визуальным контролем водящего, затем без. Нужно определить, чья рука.

Замечания ведущему: Обратите внимание группы, на что именно опирается водящий при узнавании: форму руки, температуру, расстояние до водящего (слышит, как подходит) или время движения к нему, особое пожатие, отмечает индивидуальность участников или просто угадывает. После анализа первых результатов, количество узнаваемых людей увеличивается.

Упр. № 7

Описание: Образуется круг. Центральный участник закрывает глаза и опускается на руки товарищам, которые передают его друг другу. При вращении в круге он должен узнать, кто его поддерживает в данный момент, и назвать имена этих людей.

Замечания ведущему: Возможны варианты. После прекращения вращения, можно попросить центрального указать кто, где стоит, не открывая глаза. Здесь необходим анализ своих ощущений, концентрированное внимание, тонкое тактильное восприятие, наблюдательность. Предварительная телесная терапия позволяет успешно выполнить задание. Успешное выполнение — результат развития процесса сознания внутренней зоны, возникновения дифференцированного восприятия окружающих, снятия псевдосплоченности.

Упр. № 8

Описание: Изображение манер выбранного партнера. Что нравится.

Инструкция: "Выберите из группы участника, который вам нравится. Найдите в нем что-то привлекательное и изобразите."

Замечания ведущему: Важно работать в центре круга и показать всем. Упражнение тренирует наблюдательность, находчивость, экспрессию, чуткость и тактичность в отношении

другого. Работа с аудиторией, зрителем. Теперь требуется не только точность воспроизведения, но и демонстрация своих находок.

Упр. № 9

Описание: Превращение круга участников по счету в геометрические фигуры: треугольник, квадрат, ромб, прямоугольник, эллипс и т.д.

Инструкция: "По счету пять превратите круг в ромб. По счету три — ромб в треугольник и т.д."

Замечания ведущему: Следите за точным распределением движений по времени. Постепенно нужно скорость увеличивать, счет сокращать. Упражнение способствует групповой сплоченности и координированности движений.

Упр. № 10

Описание: Участники задумывают предмет по выбору и изображают его.

Инструкция: "Задумайте предмет и изобразите руками в пространстве его форму. Мысленно разглядывайте его, вспомните цвет, запах, вкус, помогайте себе мысленной речью. Затем проговорите вслух."

Замечания ведущему: Упражнение направлено на тренировку памяти восприятий. Проговорите вслух для участников нюансы, которые необходимо выделить. Можно вначале потренировать отдельные виды, затем сочетания: вкус, запах, и в конце восприятие предмета в полном объеме, во всех модальностях одновременно. Для заикающихся сочетание внутренней речи с движениями облегчает произношение в плане громкой речи. Логопед может помогать одновременными движениями и сопряженной речью. Важно, что в этом упражнении и речь и движения являются средствами выражения единого содержания.

Упр. № 11

Описание: Участники садятся в кресла по кругу вместе с ведущим. Ведущий предлагает им представить любую трудную для них ситуацию. Мысленно найти в ней что-то приятное и ощутить это во всей полноте восприятий. Или представить эту ситуацию в комическом свете. Затем, не меняя состояния, вернуться в воспроизведенную первоначальную ситуацию. Следует искать решение с опорой на позитивные эмоциональные ресурсы личности.

Инструкция: "Вспомните трудную для вас ситуацию. Попробуйте поискать в ней позитивные стороны. Найдите что-то, что вам могло бы понравиться. Вы можете представить, что это комическая сцена. Поживите в ней, прочувствуйте ее... Теперь вернитесь в вашу первоначальную ситуацию. Расскажите, произошли ли какие-либо изменения."

Замечания ведущему: Это трудное задание и его могут выполнить далеко не все участники. Его можно предлагать при индивидуальной работе с кем-либо из группы или на более поздних этапах работы. Если участники готовы, то его можно использовать для тренировки воображения в середине курса.

Упр. № 12

Описание: Участники разыгрывают пантомиму с предметом. Наблюдающие по окончании анализируют, действуя с точки зрения построения речевого сообщения.

Инструкция: "Задумайте предмет, представьте его как можно точнее. Начните действовать с ним. Подключите все выразительные средства, которыми вы владеете. Помните, что это ваше сообщение другим. Контролируйте последовательность ваших действий, целостность действия, законченность, темп, расставьте паузы по смыслу так, чтобы зритель мог легко читать ваше сообщение. Другие участники после вашего показа сообщат все, что они поняли. Если вы что-либо упустили, они дополнят ваш рассказ действиями."

Замечания ведущему: Это упражнение очень важно в группах с речевыми проблемами. Предложите кому-либо из группы проанализировать изображение с точки зрения построения речевого сообщения. Проговорите в группе, выполнены ли все требования: целостность сообщения, смысловые паузы и т. д. Предварительно можно поговорить с группой об особенностях мышечной памяти. Обращайте внимание на дыхание.

Упр. № 13

Описание: Пантомима с воображаемыми предметами и партнером. По ходу действия кто-либо из группы подстраивается к исполнителю и заканчивает с ним ситуацию. После завершения производится анализ увиденного.

Инструкция: "Придумайте ситуацию с воображаемым партнером и предметом. Выразите свое отношение к воображаемому предмету, подразумеваемому лицу. Действуйте так, чтобы любой зритель мог легко подстроиться к вашим действиям и продолжить сценку вместе с вами. Для успешного выполнения необходимо, как можно полнее представить ситуацию, во всех деталях. Действуйте так, будто это происходит в реальности."

Замечания ведущему: После выполнения задания чрезвычайно важно предложить кому-либо из группы прокомментировать выполнение. Проследить были ли выдержаны паузы, темп изложения, помнил ли выполняющий об аудитории (изображение для других). Помнил ли, что окружающие смотрят, а не слушают. Ведущему необходимо объяснить группе, как использовать внутреннюю речь в ходе выполнения задания. Выполнять медленно, с подробным проговариванием всех деталей изображаемого в плане внутренней речи, как бы иллюстрируя внутреннюю речь внешними действиями. Дыхание должно быть ровным. Упражнение требует высокой концентрации внимания, сосредоточенности, развитой памяти восприятий и способности посмотреть на себя со стороны. Упражнение дается после телесной терапии и выполняется молча.

Внутренняя речь необходима во многих упражнениях, где используются внутренние видения и действия с воображаемыми предметами. Этап внутренней речи — отработка внешнего действия.

Упр. № 14

Описание: Участники по очереди начинают изображать ситуацию с несколькими действующими лицами, действуют, имея перед внутренним взором образ партнеров. Через некоторое время по мере "прочтения" ситуации в нее включаются другие члены группы. Упражнение выполняется без слов. Задача усложняется условием включения большого числа действующих лиц.

Замечания ведущему: После окончания обязательен анализ действия: от кого исходила активность и как можно иначе организовать действие, разбор вариантов. В пантомиме

совершенствуется эмоциональная и двигательная раскованность. Отрабатываются варианты поведения в реальных ежедневных ситуациях. Это следующий шаг от "хочу и мечтаю" к "могу и делаю". Раскованность формируется на уровне тела. Важно обратить внимание на движения, которые не несут значимой информации, а являются проявлением внутреннего состояния рассказчика. Их необходимо обсудить и проработать. Зачем они нужны? Существенным моментом является осознание в ходе упражнения собственной пассивности.

Упр. № 15

Описание: Участник изображает простое действие, например работу на швейной машинке. Группа наблюдает и затем комментирует, где необходимы смысловые паузы, где ускоренный темп, где, напротив, медленный. Характер движений определяется характером работы. Важно регулярно подчеркивать, что все действия для зрителя — партнера по общению.

Замечания ведущему: На этом этапе работы основное значение имеет диалог в движении, в обмене чувств, информацией. Партнеры открываются друг для друга. Центр интересов смещается от себя к партнеру. Кто он, какой он, что ему необходимо?

Упр. № 16

Описание: Участник группы, водящий, отворачивается от группы. Кто-то другой постукивает карандашом по различным предметам. Водящий должен назвать предметы, к которым эти звуки имеют отношение.

Замечания ведущему: Упражнение на осознание связи между внутренними видениями и звуками. Тренирует образное мышление. Можно предложить стучать по предметам всей группе по очереди, установленной самой группой. В процессе называния речь включается в процесс мышления, что способствует снятию фиксации на произнесении у заикающихся.

Упр. № 17

Описание: Группа делится на две части. Образовавшиеся две малые группы отворачиваются друг от друга. Одной из них задается тема, которую необходимо озвучить. Другая пытается определить по звукам, что и где происходит. На основании слышимых звуков вторая группа должна определить тему. Возможен другой вариант. Тема может быть задана только слушающим из второй группы. Первая группа, производящая звуки не знает, что задано. Теперь какие бы звуки вторая группа не услышала, она должна их оправдать обстоятельствами заданной темы.

Замечания ведущему: Упражнение требует хорошо организованного группового взаимодействия. Это под силу группе с быстро развивающимися межличностными отношениями, где к этому моменту имеется лидер, способный взять на себя ответственность. Для групп с речевыми проблемами это упражнение помогает снять фиксацию на слышимой речи, так как работа ведется по осмыслению слышимых звуков.

Упр. № 18

Описание: Инсценировка конкретной ситуации. "Сбор фруктов"

Инструкция: "Вы — во фруктовом саду. Рвите яблоки и груши, кладите в корзинку. Ищите верное напряжение в руке. Попробуйте увидеть внутренним зрением каждое яблоко, которое рвете. Нет двух одинаковых. Следовательно, для каждого яблока свое напряжение. Яблоки маленькие и большие на тонком и на толстом корешке. Представьте, какие яблоки вы рвете. Антоновку, Белый Налив, Анис. Представьте, как вы надкусываете яблоко. Угостите вашего друга, если это вкусно."

Замечания ведущему: Это групповое упражнение на развитие памяти движений и восприятий. Предполагает групповые взаимодействия.

Упр. №19

Описание: Перестановка мебели. Выполняется аналогично упр. 18.

Замечания ведущему: Упражнение аналогично предыдущему. Важно следить за напряжением в теле и взаимодействиями партнеров. Данная серия упражнений формирует сознательное овладение и управление своим телом в конкретной ситуации. Ситуации могут быть подобраны в соответствии с задачами группы.

Упр. № 20

Описание: Инсценировка конкретной ситуации.

Инструкция: "Выполните одно и то же действие в разных контекстах. Одевайтесь на работу, одевайтесь на свидание, одевайтесь в концерт, одевайтесь на банкет, одевайтесь на пляж, на конференцию, на прогулку в лес. Сравните свое состояние во всех этих случаях."

Замечания ведущему: Упражнение показывает, что состояние зависит от установки, от ожидаемого комплекса ощущений. Упражнение помогает менять установки, осознать важность активного вмешательства в складывающиеся обстоятельства, переносит акцент изменений с других на себя. Меняет характер восприятия событий. Подготавливает участников к личностно-ориентированной терапии.

Упр. № 21

Описание: Участники свободно перемещаются по помещению. Выбирают кого-либо и изучают его так, чтобы он не знал. Задача состоит в том, чтобы воспроизвести особенности выбранного человека.

Инструкция: "Выберите партнера, но так, чтобы никто не знал кто он. Следите за ним, при этом скрывайте свои действия. Попробуйте понять, что он чувствует, что видит, какое настроение, за кем он следит, как маскируется, что делает и зачем. Вам нужно выследить и постараться все запомнить, чтобы воспроизвести. Попробуйте угадать ход его мыслей, действий. Воспроизведите увиденное и поделитесь с группой своими предположениями о своем избраннике."

Замечания ведущему: Упражнения по вчувствованию в партнера можно предлагать на любом этапе работы, различной степени сложности. Важным моментом является способ формулирования задания. Каждый раз они должны звучать по-новому, чтобы сохранялся высокий уровень мотивации для работы.

Упр. № 22

Описание: Разговор по телефону. Участники выбирают партнеров. Поворачиваются друг к другу спиной и имитируют разговор по телефону.

Инструкция: "Выберите себе партнера, повернитесь к нему спиной и начинайте говорить по телефону. Представляйте своего партнера со всем комплексом ощущений на экране внутреннего зрения. Его настроение, голос... Как вы это определили?"

Теперь поговорите с воображаемым партнером. Опишите его вслух. Как вы его видите, слышите ли его голос, он двигается, как? Отвечайте вслух за своего партнера. Укажите, что вам сейчас мешает с ним говорить, или помогает?

Теперь представьте ваш диалог с человеком, с которым вам чрезвычайно трудно говорить. Представьте его в деталях. Что вы чувствуете, что вам не нравится в нем, что приносит страдания, какое у него лицо. Скажите сейчас все, что вы чувствуете, как поменялось его лицо? Вы можете говорить за него.

Обратите внимание на свое тело. Что происходит, когда вы говорите с разными партнерами? У вас разное напряжение в теле. Попробуйте сейчас, что-либо изменить в ситуации, сделайте то, что вам хочется. Что изменилось? Примите сейчас позу, которая у вас была во время разговора с приятным человеком. Поговорите, не меняя ее, с неприятным человеком. Что изменилось?"

Замечания ведущему: Упражнение может использоваться, для работы с воображением или затрагивать более глубокие пласты личности, работа с телом, эмоциональное отреагирование и т.д. При работе с отдельным человеком работа группы в зависимости от выполняемого задания может продолжаться по инструкции, а может приостанавливаться. Группа может молча наблюдать за происходящим, следить за чувствами, которые она испытывает в ходе работы ведущего с отдельным участником, может оказывать помощь. Для заикающихся вопросно-ответная форма коммуникации — облегченный вариант речи. Роль одного из телефонных абонентов может выполнить логопед.

Упр. № 23

Описание: Участники формируют произвольно пары. Выбирают партнера приблизительно такого же роста. Плотны прижимаются друг к другу боками и существуют какое-то время. Задача: найти выгоды.

Инструкция: "Соединитесь как сиамские близнецы. Вы срослись своими 'боками. Вы можете ходить только вместе. Обнимите партнера за талию. У вас на двоих две руки, и три ноги. Будьте внимательны к действиям партнера. Посуществуйте так какое-то время. Какие выгоды?"

Замечания ведущему: Упражнение направлено на поиск позитивных сторон контактов, переформулирование сообщения. Удобно использовать при решении семейных конфликтов.

Упр. № 24

Описание: Участник выходит на середину комнаты и изображает некоторую фигуру. Остальные угадывают его намерения. Любой, кто понял намерения исполняющего, подстраивает свою позу в его оправдание. Затем следующий и т. д. Возникает групповое

взаимодействие. Необходимо выработать совместное действие, договариваться нельзя ни о чем ни до, ни во время выполнения упражнения.

Инструкция: "...Если что-то не подходит, поменяйте свои действия, оправдайте партнера, все для партнера. Поймите его намерения и помогите ему своими действиями."

Замечания ведущему: Это упражнение помогает научиться воспринимать партнера таким, какой он есть, действовать исходя из реальности, понимать его и строить контакт на этом основании, использовать свои реальные возможности и других, выработать взаимопонимание.

Упр. № 25

Описание: Оправдание странных поз и действий. По очереди предъявляют и по очереди оправдывают.

Инструкция: "Оправдайте крик, прыгание на одной ножке, чесание за ухом, кривую физиономию, высунутый язык, кривую позу, странные вопросы и ответы. Оправдание должно быть "чистой правдой"

Замечания ведущему: Упражнение направлено на снятие стереотипов восприятия и действий, развитие понимания партнера.

Упр. № 26

Описание: Один участник выполняет действие. Другой наблюдает и по команде перехватывает его действие. Затем вступает следующий и т.д. Возможны варианты.

Замечания ведущему: Продолжает серию двигательных упражнений, направленных на развитие экспрессии, диалогической формы общения, внимания,

Упр. № 27

Описание: Придумать чудеса и их продемонстрировать в группе. Например, проснулся, а глаза на затылке. Приходится жить по-новому.

Замечания ведущему: Упражнение разрушает стереотипы восприятия и мышления. Развивает творческое мышление.

Упр. № 28

Описание: Ведущий называет тему. Получивший из группы это задание, должен рассказать ее в обратном порядке, как если бы прокручивалась кинолента в обратном порядке, при этом описать все события, относящиеся к этой теме.

Инструкция: "Сейчас я назову тему. Один из вас раскроет ее. Другие будут внимательно слушать и запоминать. Задача состоит в том, чтобы воспроизвести все события в обратном порядке. Для этого вы можете представить зрительно все, что будет рассказано. Один из вас воспроизводит, остальные дополняют."

Замечания ведущему: Упражнение направлено на развитие зрительного воображения, памяти. В группе заикающихся логопед здесь может оказать поддержку с помощью отраженной речи. Пересказывая события истории, участник отрабатывает логопедические приемы и монологическую форму речи.

Упр. № 29

Описание: Один участник начинает рассказ. Затем его путает, перескакивая по ассоциативным линиям. Вся группа внимательно слушает. Рассказчик в любой момент выбирает последователя. Названный продолжатель должен кратко воспроизвести все, что он слышал, и продолжить рассказ, еще больше его запутывая.

Потом следующий и т.д. Проходить по ассоциативным переключениям желательно с конца.

Замечания ведущему: Работа по концентрации внимания, хороший способ выработать внутренний контроль, усиление межличностного взаимодействия. Упражнение требует высокого уровня подготовки на предыдущих этапах. Для заикающихся — монологическая форма речевой работы. Сложность задания диктует переключение внимания участника с формы речевого произношения на содержание.

Упр. № 30

Описание: Водящий выходит из комнаты. Группа задумывает цвет и изображает его водящему в форме движений. Необходимо угадать цвет.

Замечания ведущему: Это упражнение так же предлагается для выполнения только высоко подготовленной группе. Важен состав группы.

Упр. № 31

Описание: Группа разбивается на тройки. Один из тройки — "слепой", другой "глухой", третий "немой". Необходимо договориться о встрече в городе, или о подарке на день рождения, или о рыбалке.

Замечания ведущему: Упражнение направлено на развитие межличностных отношений, тренировку внимания, снятие стереотипов. Существенное значение имеет то, как партнеры пользуются возможностями друг друга в ходе общения, кооперируются для достижения общей цели.

Упр. № 32

Описание: Участники разбиваются на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных команд "ПРЯМО", "НАПРАВО", "НАЛЕВО" заводит своего партнера в воображаемый лабиринт. Дойдя до конца лабиринта, "ведомый" разворачивается и идет назад, пользуясь либо внутренней зрительной картиной, либо кинестетическими ощущениями. Ведомый в ходе упражнения двигается с закрытыми глазами. Ведущий для подстраховки может опираться на план — схему движения.

Замечания ведущему: Желательно выделить у участников преобладающую репрезентативную систему, визуальную, кинестетическую или аудиальную. Это можно использовать в упражнениях по развитию восприятия и памяти, а также при составлении пар.

Упр. № 33

Описание: Один из участников группы называет последовательность из 10 - 15 слов. Другой с помощью воображаемых картин связывает последовательно называемые слова друг с другом. Затем, опираясь на эти образы, третий участник воспроизводит слова.

Замечания ведущему: Упражнение направлено на тренировку зрительного воображения и памяти. Желательно после выполнения упражнения обсудить возможные мнемотехнические приемы или напомнить их, если они обсуждались ранее при выполнении упражнения на запоминание расположения участников в круге со сменой мест. Какие они могут быть, что собственно используется механическая память или воображение. Возможно это комбинация признаков, или уменьшение числа запоминаемых единиц, или условные знаки — узелки на память и т.д. Коллективный вариант мнемотехники способствует развитию групповых процессов.

Часто выбор слов определяется легкостью их произношения для участника. В условии можно специально оговорить о выборе труднопроизносимых слов. Автор выбранных слов может "услышать" их по-новому в рассказе другого. Участник, воспроизводящий слова, должен проработать все позиции: услышать, представить в воображении и затем воспроизвести (проделать воображаемую "пиктограмму"). Затем следует обменяться в группе впечатлениями.

Упр. № 34

Описание: Все участники садятся в круг. Каждый по очереди воображает себя какой-либо вещью и от лица этой вещи начинает рассказывать группе о ней. Что ее окружает, что она чувствует, как она живет, каковы ее заботы, пристрастия, что было в прошлом, что будет в будущем.

Замечания ведущему: Этим упражнением хорошо начинать личностно-ориентированную часть групповой терапии. Ведущий имеет возможность получить большой объем информации о членах группы. Группа легко знакомится. Каждый участник имеет гарантию безопасности. Упражнение идет успешней, если оно проводится в затемненном помещении, что обеспечивает психологический комфорт и, следовательно, большую раскованность. Для заикающихся это форма тренировки монологической речи в облегченных условиях (знакомая группа, затемненное помещение).

Упр. № 35

Описание: Каждый из участников круга по очереди рассказывает о себе. При этом использует все известные изобразительные средства: мимику, жесты, движения, речь. Предельно детально описывает события, отдельных людей, цвета, запахи, свои кинестетические и другие ощущения. Описывает так, чтобы можно было почувствовать реальность, и группа могла бы включиться в нее. Ведущий произвольно останавливает рассказ. Затем продолжает следующий участник, привязывая свои события к уже известным.

Замечания ведущему: Тренирует зрительное соображение, пространственную согласованность изображаемого каждым из группы с тем, что уже было изображено до него, включенность всех модальностей ощущений. Определяющее значение имеет выделение близких моментов в рассказе партнера, сопереживание и на этой основе продолжение рассказа. Для заикающихся важно объединение всех каналов общения: монологическая речь, мимика, движения, эмоции. Эмоциональная включенность в рассказ другого существенна для устранения эгоцентризма и формирования диалогического общения.

Упр. № 36

Описание: Группа рассаживается в круг. Двое участников становятся в центр круга. Группа закрывает глаза. Двое в центре принимают позы, отражающие их взаимоотношения. Группа на короткое время, задаваемое ведущим, открывает глаза и старается запомнить то, что изображают позирующие в центре. Затем основные участники возвращаются на свои места. Группа пытается совместными усилиями восстановить позы. Натурщиков просят вернуться в круг и "лепят" из них те позы, в которых, по мнению группы, они находились. После принятия решения группой натурщики демонстрируют исходные позы. Обмен впечатлениями.

Замечания ведущему: Упражнение направлено на снятие стереотипов, групповое взаимодействие, развитие кратковременной памяти. Представляемая в этом разделе серия аналогичных упражнений, направленных на групповые процессы, могут "предъявляться в ходе терапии в соответствии с состоянием участников в любой момент, когда необходимо снять напряжение или избежать монотонии. Одно и то же упражнение может быть сформулировано для группового действия и для "открытия себя".

Упр. № 37

Описание: Участники разбиваются на пары. Один из них — "робот", другой — "оператор", отвечающий за все, что происходит с "роботом". "Робот" беспрекословно подчиняется указаниям "оператора". "Оператор" указывает последовательность действий, необходимых для сбора спичек (на полу, на столе). Смена ролей. После завершения упражнения участники обмениваются своими ощущениями.

Замечания ведущему: Упражнение направлено на формирование чувства ответственности на сознательном уровне, определение своей роли.

Упр. № 38

Описание: Участники расходятся по помещению. Каждый в отдельности анализирует взаимоотношения, сложившиеся за время совместной работы, и свое место в них. Используя партнеров, каждый участник по очереди выражает эти моменты. В группе в форме пантомимы, или скульптуры, или любым другим способом. Затем группа обсуждает увиденное и прочувствованное.

Возможны варианты: предлагается построить скульптуру, каждому свою, отражающую с точки зрения отдельного участника реальные групповые взаимоотношения на данный момент. Один строит, другие служат материалом для скульптуры. Когда скульптура будет построена, возможно выражение чувств участников звуками или мелодиями. Затем следующий участник строит свою скульптуру. Достоверной считается та скульптура, чье звуковое воплощение наиболее гармонично, т.е. позитивно принято группой. Данная скульптура отражает те взаимоотношения, которые воспринимаются большинством в группе, как имеющие место в реальности.

Замечания ведущему: Упражнение направлено на выяснение сложившихся взаимоотношений в группе. Оно служит источником важной информации о реальных процессах для участников группы. Выявленные на этом этапе конфликты — материал для терапевтического процесса следующей стадии, личностно-ориентированной гештальттерапии.

Заключение.

Третий цикл упражнений успешно применяется также в работе с подростками. Они хорошо развивают память, воображение, творческое мышление. Подростки с удовольствием участвуют в игровом тренинге. Разнообразные задания повышают мотивацию на саморазвитие и развитие контактов в группе. В ходе выполнения складывается коллектив на основе позитивных отношений и совместного творчества. Этот цикл позволяет выявить и конфликтные отношения в группе, различия между участниками и напряженности. На этом "материале" выявляется структура коллектива, его особенности и возможности коррекции. Постепенно набирается опыт взаимоотношений, который хорошо обсуждается в групповой дискуссии.

ЛИЧНОСТНО — ОРИЕНТИРОВАННАЯ ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ

Основная часть психотерапевтического процесса, "алгоритм" терапии

Участники, прошедшие первые три этапа терапии к началу личностно-ориентированной гештальттерапии уже имеют достаточно серьезный базис для работы с личностной проблематикой. Они хорошо чувствуют свое тело, оценивают его важность в работе, значительно тоньше судят о своих чувствах, обращают внимание на нюансы. Существенно изменяется и отношение к группе. Группа уже не воспринимается как чужая посторонняя среда, а условие, и необходимое, для успешного решения своих проблем. Более того, становится очевидным для большинства участников, что внутренние проблемы, реакции, обнаруживающиеся при коммуникациях, в результате взаимодействия "Я" с окружающей средой, разрешимы в условиях этой среды и при соотнесении своих состояний с этой же средой. Группа воспринимается, как инструмент для решения своих проблем: здесь можно получить информацию о себе, помощь, поддержку, сформировать адекватные настоящим условиям представления о поведении и о себе. "Я" и "Группа" — единое динамическое целое.

Основной задачей терапии на данном этапе является переструктурирование иерархии потребностей личности таким образом, чтобы стало возможным осуществление здорового контакта со средой: удовлетворение потребностей адекватными среде способами. Для этого необходимо изменить положение субъективно и объективно доминирующих потребностей, т.е. снять невротические механизмы контактов, прежде всего, исключить слияние и фиксацию. Проблемы коммуникации, контактов всех уровней, внутриличностные конфликты слиты в сознании клиентов с субъективно доминирующей потребностью. Стремясь удовлетворить ее во всех случаях, они не способны осуществить здоровый контакт и ослабить напряжение в сфере реально доминирующих потребностей. Изменение этого положения достигается на этапе личностно-ориентированной гештальттерапии.

ПСИХОТЕРАПЕВТ И КЛИЕНТ

Психотерапевтический процесс начинается с установления (во время изложения клиентом проблемы) раппорта между пациентом и терапевтом. Раппорт достигается тем, что терапевт принимает позу клиента или частично отражает ее, может говорить также тихо или также громко, как и клиент, совершать синхронные движения. Все это создает уникальную атмосферу отношений клиент — терапевт, необходимую для терапии. Подобная работа продолжается и в дальнейшем. В задачу терапевта входит показать клиенту все, что с ним происходит в процессе сеанса. Терапевт отражает все события терапевтической ситуации,

движения тела клиента, излагающего свою проблему, изменение позы, голоса, интонацию. Всяческие изменения могут стать темой обсуждения — все, что происходит "здесь и теперь", что является феноменом в психотерапевтической ситуации. Наблюдая за клиентом, терапевту важно фиксировать любые детали, т. к. они свидетельствуют о переменах во внутреннем мире клиента. Часто эти перемены обнаруживают себя очень слабыми телесными сигналами и нюансами голоса. Эти незамечаемые клиентом сигналы, свидетельствуют о происходящем в проигрываемой в его представлении ситуации. Отслеживая эти сигналы, владея этим материалом, терапевт имеет возможность контролировать процесс погружения в глубокие слои личности и воздействовать на него в нужном направлении.

В реальной, психотерапевтической ситуации, как правило, имеются несколько вариантов терапевтических путей. Какой именно терапевт выберет для текущей работы, зависит и от личности терапевта, и от желаний клиента, и от контекста обсуждаемой проблемы. Поэтому для успешной терапии чрезвычайно важно иметь полное представление о том, что сейчас происходит между клиентом и терапевтом (в смысле психотерапевтических событий).

Следующим шагом после установления раппорта является выяснение того, что клиент хочет на самом деле, каков его реальный уровень желаний работать. Часто клиент заинтересован оставаться в пассивной роли, чтобы все произошло само собой без его усилий, переключая тем самым всю ответственность за происходящее на терапевта. Обсуждение с клиентом реальных возможностей приводит его к ответственному выбору начать работать или решению отложить ее до другого раза. Не проводя этого предварительного обсуждения, терапевт рискует "тащить на себе" клиента весь психотерапевтический сеанс с малой вероятностью успеха. Ответственность за терапевтический процесс ложится и на клиента и на терапевта, у каждого за свою часть. Для того чтобы это стало возможным клиент должен иметь достаточный уровень желаний изменить свою внутриличностную ситуацию. Он должен быть готов к терапии в этом смысле.

Основным моментом в гештальттерапии является предоставление клиенту возможности переживания опыта настоящей, прошлой или будущей, воображаемой ситуации. Клиенту, сильно переживающему для этого, часто достаточно понимания и готовности слушать его терапевтом, тогда, как для слабого переживания важна дополнительная терапевтическая поддержка для перенесения в решаемую ситуацию. С этой целью клиенту предлагают привести подробное описание ситуации, в которую необходимо перенестись в представлении, обстановки, ее деталей. Называние движений и напряжений тела клиента, им незамечаемых, предложение сжатия и расслабления отдельных частей тела, а также закрытые глаза — все это усиливает "перенесение" клиента в обсуждаемую ситуацию. Обращение внимания терапевтом на какую-либо деталь тела клиента побуждает его говорить о чувствах, определяющих эту деталь. Эти чувства ведут клиента, а вместе с ним и терапевта, в значимую для клиента ситуацию. Терапевт помогает клиенту оказаться там, где "живут" его чувства. Для прояснения чувств используется диалог с частями тела клиента. Часто даже простое обращение внимания на несоответствие между содержанием, излагаемым клиентом, и его телесным проявлением приводит к вскрытию стоящих за этим переживаний и проникновению в личность, в ситуацию, требующую терапии и получения нового сенсорного опыта.

Переживание сенсорного опыта крайне необходимо, т.к. при его течении происходит коррекция представлений средней зоны клиента, выработка новых паттернов поведения для новых условий, сознание всех трех зон: внутренней, средней и внешней — и установление соответствия между ними. Отреагирование репрессированных чувств также возможно лишь

при воспроизведении их в благоприятной атмосфере, когда клиент психологически защищен и способен пережить вновь травмировавшие его когда-то чувства. "Научиться" чувствовать можно только на собственном опыте.

Важным моментом в терапии является уважение "границ" клиента. Уважение границ выражается, прежде всего, в том, что терапевт не идет туда, куда его не пускают по каким-либо причинам. При деликатном отношении клиент рано или поздно приоткроет "границы". Работать можно только в зоне безопасных чувств. Поэтому терапевт может предложить клиенту сознавать свои "границы" и само сопротивление. Если по каким-либо причинам это оказывается сложно, то можно представить ситуацию так, будто "граница" уже преодолена. В этом случае терапевт предлагает клиенту представить ситуацию, в которой он бы хотел находиться. Клиент сначала переживает чувства в новой ситуации, а затем возвращается в прежнюю с новыми чувствами. Чувства меняются таким образом, что вероятнее всего преодоление "границы" уже не потребует.

После введения клиента в воспроизведенную ситуацию, терапевту необходимо поддерживать постоянную включенность в нее клиента, т.к. в противном случае невозможно достигнуть полного отреагирования. Глубокая перманентная включенность достигается путем сохранения раппорта, следованием за чувствами клиента и воздействием на них (такими средствами как голос, интонация, намеренное усиление отражения, подробное, нюансное проговаривание чувств за клиентом, как бы раскрытие их). Поддерживание потока переживаний клиента, чуткое слушание, не опережая и не ускоряя, помогает удерживать его в ситуации до момента полного отреагирования. Называя чувства (выделяя нюансы), терапевт помогает клиенту их осознать, освободить (от слияния) и, контролируя его чувства, завершить гештальт.

Постепенно продвигаясь по пути все большего осознания своих чувств, клиент, направляемый и поддерживаемый терапевтом, ищет место своим чувствами там, где они сформировались. Терапевт подводит клиента к осознанию им ложности позиций, установок, которые не совпадают с его реальными чувствами, проистекающими из конкретной ситуации. Выявление реальных чувств позволяет скорректировать установки таким образом, чтобы они не препятствовали естественным человеческим чувствам. Обнаруженные ранее репрессированные чувства внутренней зоны "приводят" себе в соответствие представления средней зоны и затем на основе новых представлений находят адекватную реализацию во внешней зоне. При этом чувства, подкреплявшие прежние установки анализируются и переадресовываются к адекватной им в прошлом ситуации. Происходит разведение (снятие ассоциативности) сознательной позиции, несоответствующей подавляемым чувствам (репрессированная часть конфликта), и осознаваемых теперь чувств (репрессировавшая часть конфликта), особым образом сформированных, бывшим полезным в прошлом, неадекватных в настоящий момент, оказавшихся ассоциированными с данной сознательной позицией и связавшие энергию репрессированной части. В процессе осознания происходит высвобождение связанной конфликтом энергии. Ложно доминирующая в настоящей ситуации потребность отходит на второй план, уступая место остро необходимым чувствам, свободным теперь в своем осуществлении. Процесс осознания делает внутриличностные конфликты осознаваемыми, т.е. подконтрольными. Осознанный конфликт является конструктивным, т. к. клиент способен его преобразовывать.

При разрешении внутриличностного конфликта важно предоставить возможность клиенту получить опыт общения со всеми действующими лицами конфликта, диалог со всеми участниками воспроизводимой ситуации. Техническая особенность заключается в том, что подобный опыт можно получить, говоря с человеком лишь в первом лице (а не в третьем, о

человеке), даже, если это лицо вымышленное или уже реально несуществующее. В этом случае клиент получает реальный опыт чувств со всеми действующими лицами, разрешение на все эти чувства и разрешение на завершение эмоциональной ситуации. Поддержание процесса осознания чувств (диалог с действующими лицами конфликта) продолжается до тех пор, пока не станет очевидным, что клиент высказал и переживал все. Для завершения гештальта необходимо полное отреагирование. Необходимым условием является также проговаривание клиентом своих чувств вслух и своими словами. Это позволяет терапевту контролировать процесс, помогать клиенту формулировать выражаемые чувства, и вести к завершению ситуации. Однако все, что происходит с клиентом, должно исходить из него самого и ни в коем случае не навязываться терапевтом.

В ходе терапии опора осуществляется на сильную часть "Я" клиента. Если же для диалога с представляемым клиентом лицом ему не хватает психических ресурсов в нем самом, то возможно обращение к вымышленному образу, на которого клиент хотел бы походить. Диалог с воображаемыми лицами конфликта проводится в этом случае с позиции вымышленного образа (необходимо представить себя им, вчувствоваться в него), усиливая таким образом необходимую часть "Я". Существенно, чтобы клиент чувствовал в себе силы для решения внутриличностных конфликтов. Ощущение собственных сил возникает в случае обращения к позитивному опыту. Попеременно воздействуя то на сильную, то на слабую часть личности клиента (например, используя технику пустого стула), терапевт достигает их интеграции.

Принятие ответственности за себя один из существенных моментов терапевтического процесса. Для того чтобы решать проблемы, не рассуждая о трудности жизни, клиенту необходимо однажды принять, что жизнь трудна и другой не бывает. Именно страх перед жизнью, боязнь реальности заставляет человека искать пути ухода от ответственности: мечты, образы, интроекты и т. д. Кажется, что реальность невыносимо трудна и болезненна, в то время как мечты, ложные образы и т. д. более травматичны с их постоянной неспособностью удовлетворить реальные потребности человека. Процесс терапии направляется на то, чтобы помочь клиенту отказаться от ложных образов и начать жить реальной жизнью, неся за нее ответственность.

В ходе гештальттерапии, сознавая свои чувства, клиент оказывается перед необходимостью взять на себя (при поддержке терапевта) ответственность за свои чувства, за себя самого. При этом он приобретает опыт взаимных отношений взрослой жизни. Когда терапевт несет ответственность только за свою часть работы, отношения клиент — терапевт строятся на равной основе, а не за счет кого — либо одного из них. Осознание своих чувств, поиск их места в системе настоящих или прошлых отношений, приводит к усилению ощущений, которые до этого момента им не осознавались, и не "требовали" от клиента принятия за них ответственности. Признав эти чувства своими, клиент вынужден тем самым взять на себя за них ответственность. Это в свою очередь приводит его к вопросу о самостоятельном выборе поведения, а, следовательно, и к взятию ответственности за свой выбор. Одновременно с взятием ответственности за свой выбор на основе своих убеждений и чувств, происходит отказ клиента от навязанных ему когда-то интроектов ("правил", принятых на веру). Теперь опираясь на собственные убеждения, он может принимать решения, за которые он готов активно бороться, имея достаточное количество высвобожденной энергии.

Поддерживая поток осознания, терапевт периодически запрашивает клиента о его чувствах. Изменение чувства свидетельствует о проделанной клиентом внутренней работе. В совместных поисках терапевт и клиент приходят, наконец, к новой позиции, которую

терапевт предлагает клиенту повторить несколько раз громко и уверенно, если клиент действительно так чувствует. Это закрепляет ее и дает ей право на существование. В результате терапии клиент знает, что ему делать в трудную минуту, он имеет прием, которым может пользоваться.

Возвращение клиента из его ситуации осуществляется различными способами: например, актуализацией его сиюминутных ощущений или обращением его внимания на участников группы. Сохраняя контакт с клиентом, можно вместе с ним посмеяться над отдельными сторонами прожитой ситуации, что позволяет посмотреть на нее с позиции стороннего наблюдателя, т.е. отстраниться и выйти из нее.

ПСИХОТЕРАПЕВТ И ГРУППА

Традиционная работа терапевта с клиентом проводится в группе, играющей роль молчаливого свидетеля. После окончания сессии членов группы опрашивают о чувствах, которые они испытывали в ходе терапии. Часто оказывается, что они испытывают идентичные чувства, и этот факт снимает представление об уникальности конкретного переживания. Клиент перестает чувствовать себя одиноким, после того, как он получает эмоциональную поддержку, соучастие, часто рациональные предложения изменить свое поведение. Однако возможности группы значительно шире, чем это может показаться на первый взгляд.

Во-первых, группа является аналогом социума. Возникающие в ней взаимоотношения отражают реальные отношения в жизни. Наблюдая складывающиеся отношения в группе в ходе ее развития, психотерапевт имеет возможность получить материал об участниках группы и составить необходимое представление о структуре их личности. Эта информация помогает также понять, как клиент ведет себя в обычной жизни, его паттерны поведения.

Во-вторых, психотерапевт может использовать возникающие интеракции в коррекционных целях, т.е. группа является прямым инструментом воздействия.

В-третьих, группа является опорой терапевта в самом терапевтическом процессе. Он может обращаться к группе за поддержкой в случае необходимости, использовать ее для выведения клиента из переживаний. Группа используется терапевтом при работе с невротическими механизмами нарушения контактов.

Благодаря групповой динамике создается та неповторимо благоприятная атмосфера, при которой возможны значительные перестройки в личности. Психотерапевтический эффект группы трудно переоценить, т. к. она является аналогом социального признания запрещенных когда-то переживаний клиента. Именно в ней чувства клиента получают "разрешение на жизнь".

Необходимая терапевтическая атмосфера начинает складываться в группе уже на этапе телесно-ориентированной гештальттерапии. Многочисленные разнообразные упражнения развивают взаимоотношения между участниками на основе позитивных переживаний. Эти переживания делают возможной в последующем индивидуальную терапию в группе, создают предпосылки для появления желания рисковать, поделиться своими чувствами с группой. Однако, формирование подобной атмосферы возможно при недирективном подходе терапевта, его установок на оправдание и принятие всего, что будет происходить за время жизни группы, и соблюдении определенных правил, сообщаемых терапевтом перед началом занятий.

1) Безоценочная атмосфера. Каждый участник может и имеет право высказывать свои чувства, как и когда он хочет, при этом запрещаются категорические высказывания и оценки

других. Если кому-либо что-то не нравится, он может это высказать в форме переживаемых им в настоящий момент чувств.

2) Участники говорят о себе по желанию и в любой момент могут прекратить работу, если чувствуют, что дальше работать не готовы.

3) Предполагается, что участники говорят о себе искреннее. Не разрешается говорить неправду.

4) Члены группы посещают ее регулярно, т.к. отсутствие одного из ее членов сказывается на работе других. Если по какой-либо причине участнику необходимо отсутствовать, то он согласовывает это со всей группой.

5) Все, что обсуждается в группе, за ее пределы не выносится.

6) Случайно возникшие вне группы дискуссии затем излагаются для всех участников — группа живет единой жизнью.

7) В группе разрешается говорить обо всем и делать все, что хочется, не притесняя остальных членов. Психотерапевт контролирует данный процесс.

Состав группы может быть любым. Оптимальное количество участников 16-18 человек. Верхний предел 30 человек.

Гештальттерапевтическая группа обеспечивает единство протекающих процессов отдельной личности и внешнего окружения. В ходе индивидуальной терапии в группе ее участники устанавливают соответствие между своими потребностями и способами их удовлетворения во внешнем окружении, достигают оптимального для здорового контакта равновесия с внешней средой. Постоянное соотнесение своих переживаний с переживаниями других людей позволяет изменить отношение к обсуждаемым проблемам. Благодаря большому числу участников расширяется возможность получения каждым опыта общения. Клиент может видеть себя глазами других людей, с разных позиций и объективировать свое поведение.

В группе ярко проявляется индивидуальность каждого участника». Условия группы дают возможность выработать общие нормы поведения и одновременно сохранить свою индивидуальность. Получаемое удовольствие и опыт при общении способствует процессу адаптации в социальных условиях вне группы. Группа помогает своим участникам в сложных взаимодействиях реализовать собственное "Я", приобретать новые паттерны поведения: формирует здоровый контакт, способность находиться в разногласиях, не обрывая контакт, идти на компромиссы в отношениях.

В гештальттеории разрабатывается целостный подход, поэтому в группе прорабатываются все возможности отношений к среде, чувствования тела, эмоции, проблемы речи, различного рода сопротивления (в частности телесное), развиваются сферы интегрированного функционирования. Помимо сказанного, групповое участие приносит дополнительную энергию, не хватающую части клиентов для работы над собой.

Группа расширяет возможности терапии на разных невротических уровнях личности. Так уровень "клише" начинает прорабатываться с первых же упражнений (этап телесно-ориентированной гештальттерапии). Здесь основной задачей ставится отмена стереотипов. Это достигается участием в разнообразных необычных упражнениях, позволяющих получить ни с чем несоотносимый опыт, на базе которого формируется в последующем новое видение себя и мира. Многократная смена партнера по общению расширяет число контактов, позволяет пробовать новые взаимодействия. В снятии "искусственного" уровня личности группа предоставляет условия для разыгрывания игр, включения в терапию элементов психодрамы. Например, члены группы могут идентифицироваться с интегрируемыми частями личности клиента и др. Используя группу, психотерапевт имеет возможность создать

необходимые условия для отреагирования репрессированных ранее чувств. В данном случае возможности группы неограниченны.

В работе с личными проблемами (этап личностно-ориентированной гештальттерапии) группа играет важную подготовительную роль. Так при "разогреве" в начале сессии, когда участники сообщают о своих состояниях, невольно появляются люди со сходными трудностями. В этом случае в терапию можно вовлечь несколько человек, организовав процесс взаимопомощи участников друг другу.

В дискуссиях обнаруживаются интроекты, слияния и имеющиеся у участников проекции. Именно благодаря происходящему в группе, терапевт выявляет паттерны поведения и обращает на них внимание клиента. При этом важно не только показать поведение, но и соотнести его с чувствами, испытываемыми клиентом.

Работа с проекциями начинается с того, что дискуссии в группе предлагается вести от первого лица. Таким образом, чтобы в предложениях везде, где действует "Я" оно становилось подлежащим, а там, где человек является объектом воздействия, отражалось это воздействие. Так, например, предложение: "Мне вспомнилось, что мне назначена встреча" должно быть переформулировано в: "Я вспомнил, что я назначил встречу." Или: "Меня обидели" в: "Я чувствую обиду." Это ставит человека в ситуацию, когда он вынужден взять ответственность за свои действия и чувства. Проекция также обнаруживаются перенесением на кого-либо из членов группы и снимаются через диалог с проецируемой частью, последующим отреагированием чувств в группе. В данном случае участники группы служат экраном для проекций.

Групповые коммуникации позволяют находить авторов высказываемых интроектов, когда те заявляют о них в группе. Привычные представления, сформированные под влиянием авторитетных воспитателей, но без внутренней работы самого человека, получают в группе условия для живого сравнения с реальными межличностными отношениями. Здесь возникает непосредственная возможность проанализировать эти отношения, отказаться от чуждых представлений и выработать свои на основе полученного в группе опыта. Эти вновь сформированные, естественно усвоенные представления, отражающие реальные чувства, являются опорой для самостоятельных активных действий личности в будущем.

КОНКРЕТНЫЕ СЛУЧАИ ТЕРАПИИ

А. Изложение проблемы

Клиент (Соня, 35 лет): Меня волнуют мои отношения с начальником.

Терапевт: Можно узнать подробнее?

Клиент: Мне очень сложно передать все нюансы, кажется, я перестала его уважать... (сидит на стуле в согнутой позе и смотрит вверх).

Усиление образа.

Терапевт: Закройте глаза, представьте его и поговорите с ним.

Клиент: Я не могу...

Терапевт: Что вы сейчас видите? Говорите, пожалуйста, обо всем, что происходит, опишите ситуацию, ваши чувства. Что с вашими руками? (руки напряженно тянутся к лицу).

Клиент: "Я чувствую себя беспомощной. Он такой большой, занимает весь кабинет, мне страшно его обидеть.

Терапевт: Вы можете усилить эти чувства, скажем еще больше согнуться?

Клиент: Да могу...

Терапевт: Что вы чувствуете сейчас?

Клиент: Я чувствую себя раздавленной..., мне хочется спрятаться куда-нибудь... (кисти рук сжаты в кулаки).

Напряженное лицо, руки, тянущиеся к лицу, чтобы закрыться, — все это признаки сдерживаемых чувств. Ретрофлексия.

Обращение к ресурсам клиента. Работа с сопротивлением и границами.

Терапевт: Если бы вы были сильнее, чтобы вы ему сказали? Вы бываете сильной?

В ходе диалога терапевт повторял все движения клиента. Помогает распрямиться, поглаживая по спине. Использование тактильного контакта для поддержки сильной части личности.

Клиент: Я сказала бы, что он не прав, что я могу обойтись без него, что у меня есть, чем жить, есть права...

Терапевт: Как вы сейчас себя ощущаете, эта поза вам больше нравится?

Клиент: Да мне легче дышать, я свободней.

Терапевт: Как вы хотите воспользоваться свободой?

Клиент: Я хочу говорить со своими детьми, проводить с ними время...

Терапевт: Вы хотите сейчас поговорить с ними? Что они сейчас делают?

Клиент: Да..... (обсуждает с детьми их дела в школе...)

Терапевт: Как вы себя сейчас находите?

Клиент: Мне сейчас хорошо, легко и очень радостно. Я чувствую в себе силы...

Терапевт предлагает с настоящими чувствами вернуться в первоначальную ситуацию.

Терапевт: Вернитесь, пожалуйста, в кабинет, вашего начальника... Как сейчас обстоят дела? Можете сказать ему то, что хотите?

Клиент: Я чувствую, что могу говорить... Вы не имеете права использовать мое свободное время в своих целях. Свое время я хочу отдать детям. Я отдам время детям!

Терапевт: Повторите, если вы так чувствуете, еще раз громко ваше решение.

Соня повторяет еще и еще раз. Затем улыбается. Благодарит...

В данном случае Соня строила отношения со своим начальником с позиции зависимого ребенка и выполняла все его предписания, как послушная девочка. Являясь реально взрослым человеком, она отнимала у себя часть своей жизни для этих отношений. В ходе сессии произошло осознание ею ложности представлений о собственной беспомощности. Появилась возможность строить эти отношения с позиции взрослого человека, т.е. такого, каким она является реально. Теперь Соня может черпать силы для этих отношений в самих этих отношениях, а не искать их только в себе (она не ответственна за эти отношения, она ответственна только за свой вклад в эти отношения).

Уступая свои позиции, человек часто испытывает агрессию, как компенсацию за невозможность изменить ситуацию. Агрессия есть сила и ее можно преобразовать в конструктивную деятельность. Руки, сжатые в кулаки "распрямяются" для деятельности. Часть энергии тратилась на подавление желания уйти с работы, т.к. существовал запрет на проявление своих чувств перед начальством (интроект). После терапии энергия перестала направляться внутрь и обратилась для реализации желания во вне.

В ходе сессии группа принимала молчаливое участие. После окончания происходит обмен чувствами. Идет групповое обсуждение аналогичных ситуаций.

В. Изложение проблемы

Клиент: (Валера, 28 лет): Знаете, у меня бывают моменты, когда я чувствую давление в шее. Говорят, что это связано с виной перед кем-то...

Терапевт: Давайте попробуем воспроизвести эти ощущения. Я сейчас буду давить на Вашу шею, а вы будете говорить вслух все, что вам в этот момент будет говориться.

Введение в ситуацию. Усиление ощущений. Терапевт нажимает на шею клиента, а клиент сообщает о своих чувствах и мыслях. Наступает момент, когда клиент говорит "хватит".

Клиент: Я больше не могу терпеть...

Терапевт: Скажите от первого лица, все, что вы чувствуете.

Клиент: Я не хочу этого. Я хочу быть самим собой. Прекратите на меня давить... (говорит слабым голосом).

Терапевт: Говорите громче, вложите в слова силу вашего чувства... вспомните ситуацию, когда вы испытывали аналогичные чувства... Прогоните меня...

Клиент: Но мне почему-то не хочется, чтобы вы исчезли, просто хочется, чтобы меньше давили.

Терапевт: Попробуйте договориться...

Договор между двумя частями личности клиента.

Клиент: Хочу быть самим собой. Дай мне быть мной. Не дави постоянно, хоть иногда уходи.

Терапевт: Скажите в первом лице: "Дай мне быть самим собой, но не уходи навсегда." Скажите громко, если вы так чувствуете.

Клиент: Слезай с меня, но не уходи.

Терапевт убирает руки с шеи, Валера распрямляется и вздыхает.

Он получил опыт борьбы внутри себя и осознал свои состояния — давящую часть и слабо сопротивляющуюся.

Произошло осознание внутриличностного конфликта и найден компромисс.

Терапевт: Что вы чувствовали, когда это говорили?

Клиент: Тяжело. Устал.

Терапевт: Был ли в вашей жизни человек, который корил вас? Вспомнили ли вы какую-либо ситуацию из вашей жизни во время нашего противостояния?

Клиент: У меня не стало мамы, когда мне было три года. Я рос с мачехой. Я постоянно себя сдерживал, я терпел ее. А в пятнадцать лет я ушел жить к тете по маминой линии.

Терапевт: Я думаю, что это большой опыт подавления себя. Как вы чувствуете себя, когда ее вспоминаете?

Клиент: Я вспоминаю, как не слушался, как делал все назло. Мне казалось, что меня заставляют совершать то, что я не хочу. Чувствую давление. Она говорила вежливо, но холодно. Все время хотелось ее убрать.

Терапевт: Вы до сих пор хотите ее убрать... боритесь со своим подавителем внутри вас...

Клиент: Возможно...

Терапевт: Теперь, если вы почувствуете, как- этот подавитель давит на вас, вы сможете всегда сказать: "Слезай с меня, но не уходи". Теперь вы знаете, что вам надо делать, когда вашей второй части трудно.

В этом случае существенным моментом является осознание клиентом двух своих частей: внутриличностного конфликта и ретрофлексии. Это трудно осознать без терапии. При наличии внутриличностного конфликта у клиента возникают трудности в выборе типа поведения.

Воздействуя на тело, терапевт вызывает задерживаемые чувства и вслед за этим воспоминания, связанные с этими чувствами. Работая с конфликтом, важно интегрировать актуализированные части личности клиента. Решение того, как это будет сделано, каким образом, должно исходить от клиента. Решение должно быть найдено им самостоятельно из себя самого. В данном случае конфликт еще не разрешен до конца.

Важно посмотреть на эту ситуацию с позиции взрослого человека. Здесь возможны прямые диалоги с отцом и мачехой. Возможно групповое обсуждение, обмен мнениями на тему о семьях с не родными родителями.

С Изложение проблемы

Клиент (Надежда 25 лет): У меня сложные отношения с отцом. Он ушел в другую семью, когда мне было 16 лет.

Терапевт: Мне бы хотелось, чтобы вы теперь сказали свои чувства отцу. Представьте его здесь, (ставит напротив нее стул).

Клиент: Ты отдаешь свое время ей, ты...

Погружение в эмоциональную ситуацию. Направление внимания внутрь процесса.

Терапевт: Не стоит так много думать об отношениях отца со второй дочерью. Скажите, что вы по этому поводу чувствуете.

Клиент: Я не чувствую себя твоей дочерью.

Обращение к ресурсам.

Терапевт: Скажите ему, чтобы он мог сделать, чтобы вы почувствовали себя его дочерью.

Клиент: Я ему не нужна...

Терапевт: Скажите ему.

Клиент: Я чувствую злость.

Терапевт: На кого чувствуете злость?

Клиент: Не знаю...

Терапевт: Как вы чувствуете злость?

Клиент: Возле сердца...

Усиление ощущений, через присоединение терапевта.

Терапевт: Что происходит, когда вы дышите? (дышит вместе с ней).

Клиент: Легче... пустота...

Терапевт: Скажите своему папе что, когда вы думаете о нем, то это связано с чувством пустоты.

Клиент: (Говорит...). Появление скрытых резервов.

Терапевт: Что происходит с вашей рукой, вы ее сжимаете?

Клиент: Я хочу от чего-то освободиться.

Терапевт: Попробуйте в это еще что-то вложить. И скажите слова, которые приходят в голову.

Клиент: Никто не нужен.

Терапевт: Скажите отцу.

Клиент: Я не нужна была тебе. И ты мне тоже не нужен сейчас. Ты отвергал меня, и теперь я тебя.

Терапевт: Это за все твое отталкивание...

Клиент: (Повторяет)...Пусть я буду истеричкой, но ты мне не нужен!

Терапевт настаивает на повторении столько раз, пока не получится сильно, громко, свободно.

Терапевт: Скажите, что с вами сейчас происходит.

Клиент: Мне хочется плакать, но мне что-то мешает.

Терапевт: Можете почувствовать свои слезы внутри, здесь. (Указывает на область сердца) Что вы можете сказать об этом папе?

Клиент: (Молчание)...

Терапевт: Я хочу, чтобы вы сейчас поговорили со своими слезами. Закройте глаза.

Клиент (через некоторое время). Я хочу от вас освободиться сейчас... тоже. Мне кажется, что я сейчас похожа на свою маму...

Терапевт: Как вы относитесь к мужчинам?

Клиент: Я хочу сказать спасибо...

Терапевт: Сознаете ли вы контроль?

Клиент: Сознаю.

В описанном случае хорошо видно, как вместо выдвигаемой вначале проблемы в ходе терапии появляется другая, порождаемая и зависящая от разрешения первой. Здесь мы видим изменение в структуре иерархии потребностей. К решению своей актуальной проблемы Надежда пока не готова. Проблема находится под высоким контролем, который включился в опасный момент и остановил работу. Существенно, что Надежда осознала свою психологическую проблему - высокий уровень контроля - без изменения которой невозможно продвижение дальше. В этот момент она берет ответственность за свои чувства, делает выбор решать или нет в данный момент. Ее представления соответствуют испытываемым сейчас чувствам.

Гештальттерапия учит отвечать за свои чувства. Каждый раз, когда терапевт предлагает клиенту открыто заявить о своих чувствах тому лицу, к которому они обращены, клиенту требуются особые силы. Эти силы терапевт помогает ему найти в себе.

Для введения в ситуацию терапевт использовал прием пустого стула. Два усиления эффекта можно пользоваться креслом терапевта. В этом случае сопротивление слабой части души сильной значительно возрастает. Терапия в этом случае может иметь более сильный эффект.

Д. Изложение проблемы.

Клиент (Фаина, 45 лет): Я хочу рассказать о трагедии в моей семье. Мой муж разорвал семейные отношения и ушел к моей подруге. К очень близкой подруге. Скоро состоится свадьба. Самое ужасное, что меня предали не только муж и подруга, но и дочь. Самое тяжелое для меня — это то, что дочь приняла приглашение на свадьбу, свадьбу моих врагов.

Терапевт: Пожалуйста, вспомните дочь. Посмотрите слегка наверх. Вы отчетливо ее представили?

Клиент: Да, очень... (описывает, что видит).

Чувства Фаины так сильны, что практически не требуется никаких условий, чтобы ввести ее в ситуацию. Они также оттесняют тревогу, обычно возникающую в большой группе в начале работы.

Терапевт: Выскажите чувства.

Клиент: Я считала тебя доброй девочкой. Ты оставила меня в самую трудную минуту моей жизни. Ты радуешься вместе с моими врагами...

Терапевт: Я сейчас буду говорить... а вы повторяйте за мной. Но если то, что я скажу, не соответствует вашим чувствам, не повторяйте.

Терапевт от первого лица начинает чувства, которые испытывает Фаина. Она повторяет вслед за ним. Часто, когда травма сильна, а чувства свежи, человек способен слышать только голос мести. Ему хочется все сокрушать, всех обвинять... Когда терапевт называет ее чувства, стоящие за этим, она узнает их.

Терапевт: После обращения к дочери, как вы чувствуете себя?

Клиент: Представляю мужа с новой женой.

Терапевт: Поговорите с ними. Скажите, что вы им желаете, что чувствуете.

Клиент: (Плачет... долго).

Терапевт: Плачьте, Слезы это наши чувства. Слезы мудрее нас, они должны пролиться, так как это действительно горе. Горе, когда распадается семья... Семья — это то, что нужно в жизни. Слезы имеют право быть также, как и улыбка. Мы не торопимся, у нас есть время... Мы будем столько вместе, сколько потребуются...

Терапевт: Вы видите мужа? (кивает головой). Скажите ему, что вы разочарованы в нем. Что он не тот, кого вы любили. Скажите, что вы прощаетесь с ним. Что такой он не нужен. (Фаина повторяет своими словами или односложно...)

Терапевт: Что происходит с вами сейчас?

Клиент: Немного легче, но еще есть боль...

Терапевт: Что происходит с той частью души, что болит?

Клиент: Я вижу дочь...

Терапевт: Скажите ей, что вы разочарованы, что она себя не так ведет, что вы ожидали, что она поддержит вас, а не мужа.

Клиент: Говорит...

Терапевт: Расскажите о семье. Сколько времени она существовала, на чем она держалась...

Клиент: 20 лет. Все на моем тепле. Нужно было растить дочь...

Терапевт: Семья нужна для того, чтобы вырастить детей. И теперь дочь выросла, а семья больше не нужна... Скажите ей "До свидания". Плачьте... плачьте... не сдерживайте себя. Это слезы прощания. Скажите своей семье, что "мы свою задачу выполнили и теперь пора расстаться."

Клиент: Повторяет, своими словами.

Терапевт: Еще раз скажите... Вздохните глубоко, чтобы все вышло из вас, выпустите... отпустите...

Клиент: Прodelывает все...

Терапевт: Еще раз скажите, что все покончено... плачьте...

Клиент: Плачет...

Терапевт: Что сейчас?

Клиент: Я не вижу больше этой картины...

Завершение ситуации. Признак завершения гештальта — изменение чувств и внутренней картины (зоны).

Терапевт: Вы угнетали себя тем, что представляли, что ваш муж и его новая жена создадут семью и ваша дочь будет с ними. Но ведь муж это тот человек, в котором вы уже давно разочаровались, он не ваш, вы уже отказались от него раньше, чем это случилось. Дочь уже выросла, а семья выполнила свою задачу и вы все это хорошо знаете и чувствуете... Что осталось?

Клиент: Мечта о счастливой и вечной семье...

Терапевт: Но ведь это ваша мечта, а не боль. И так много горя, а вы угнетаете себя тем, что придумываете что-то еще.

Клиент: Я сейчас чувствую себя как-то по-другому.

Терапевт: Можно посмотреть на этих людей по-другому? Если вы встретитесь, вы испытаете реальную боль. Выразите им свое недовольство, свою реальную боль, и не придумывайте еще, этого хватит. И простите их за нее.

Клиент: Говорит...

Терапевт: Что сейчас происходит внутри вас?

Клиент: Теперь я почувствовала себя отделенной от них.

Терапевт: Дочь следует канонам своего поведения по праву и она никуда не уходит. Дочь всегда дочь... Вздохните... что еще...?

Клиент: (Смеется)...

В этом случае Фаина закрывала глаза на реальность. Она боялась боли и пряталась от нее за мечту. Реальность жила по своим законам и рано или поздно это должно было себя проявить. Она защищала себя от своих слез, которые давно жили в ней. Важно, что она теперь осознала свои реальные чувства. Теперь они соответствуют ее представлениям. Важно дать возможность клиенту выплакать ее. Если это не происходит, то возможно возникновение депрессии.

В ходе терапии важно, чтобы клиент в эти минуты не чувствовал себя одиноким. Часто из ситуации можно выйти, опираясь на мудрость жизни. Если терапия совершается по поводу какой-либо утраты, чрезвычайно важно сказать "До свидания". Ситуация должна быть завершена, а чувства соответствовать реальности. Работа с тем или иным переживанием

определяется еще и временем жизни этого переживания. Семья прожила 20 лет. Для чувств это большой срок. По времени можно определить важность переживания для человека...

После отреагирования чувств, смех помог Фаине выйти из этой ситуации.

Основная задача на этапе личностно-ориентированной гештальттерапии с лицами, страдающими затяжными формами заикания, состоит в "разведении" проблем речи и личностной проблематики другого рода. Здесь, работа разбивается на два обязательных момента: работа по запросу клиента (в общем виде: "хочу плавно говорить") и терапия стоящей за этим личной проблемой конкретной ситуации (работа с невротическим механизмом). Сложность заключается в том, что в этом случае не достаточно осознания клиентом наличия неречевой причины в сложной ситуации. Она воспринимается им, как вторая, существующая параллельно. Причинность становится очевидной только, после разрешения эмоциональной конфликтной ситуации и овладения клиентом этой ситуацией. Причинность становится явной после коренных изменений в структуре личности, в иерархии потребностей, после снятия стереотипов мышления и обретения свободы представлений. Ситуаций, объясняемых наличием заикания, может быть несколько. Это объясняется тем, что в сознании клиента речевой дефект накладывается на все проблемы коммуникации, является стержнем контактов всех уровней, внутриличностных конфликтов, является субъективно доминирующей потребностью. Субъективно доминирующая потребность — потребность плавно говорить — "стремиться" удовлетворить себя во всех без исключения случаях, "обновляется" постоянно, мешает здоровому контакту и снятию напряжения в сфере реально доминирующей потребности.

Е. Изложение проблемы.

Клиент (Регина, 23 года): Я живу с соседями в общей квартире. Я выхожу на кухню и вижу, что они пользуются моими вещами. Много раз я пыталась сказать им, что мне это не нравится, но так и не смогла. Нет, вообще они не плохие люди, но... (сильно заикается...)

Терапевт: Расскажите подробнее, как это обычно выглядит. Где находитесь вы, где соседи, сколько их... (погружение в ситуацию происходит благодаря детальному описанию ее: времени, места, внешний вид людей и т.д.)

Клиент: Я обычно захожу быстро и останавливаюсь у стола. Мои приборы использованы... Я хочу сказать об этом, но слова застревают в горле. Я заикаюсь и не могу произнести ни слова... (Говоря это, она съеживается и напряженно дышит).

Терапевт: Что вы чувствуете в этот момент?

Клиент: Ужасно, все ужасно... Я чувствую сильное волнение, я очень злая и вместе с тем абсолютно беспомощная. Ведь я заикаюсь и не могу говорить так хорошо как они...

Терапевт: Где вы чувствуете волнение? Как оно проявляется...?

Клиент: Здесь в груди... и еще в горле... тут все металлическое...

Терапевт: Пожалуйста, положите руки на эти мышцы... подышите с усилием... Что происходит с вами? (Усиление чувств, телесно представленных в области артикуляции).

Клиент: Мне немного легче стало... сжимает, но хочется говорить... Обращение к ресурсам клиента.

Терапевт: Если бы вы не заикались, что бы вы им сказали? Разрешение реализовать желание говорить.

Клиент (Очень оживленно): О, я бы тогда столько наговорила.

Терапевт: Давайте сейчас попробуем, вы хорошо видите этих людей?

Клиент: Да, очень... (описывает выражение лиц, местонахождение в пространстве, позы и т.д.).

Получение нового сенсорного опыта.

Терапевт: Обратитесь, пожалуйста, к ним в первом лице, скажите им о своих чувствах...

Клиент: Вы очень плохие и злые люди, вы совсем меня не уважаете и поэтому делаете, что хотите... Вы пользуетесь тем, что мне трудно говорить, и делаете свои черные дела... (говорит эмоционально насыщено. Плечи постепенно расправляются).

Терапевт: Попробуйте говорить о себе...

Клиент: Я чувствую, что ненавижу вас, что способна сделать, что-то очень плохое...

Терапевт: Что именно хочется... вы можете это сделать сейчас...

Клиент: Мне хочется швырнуть им .грязную посуду... и сказать, что я не второго сорта и не хочу убирать после них! Я такой же человек, как и они...

Терапевт: Возьмите газету... Двигайтесь и говорите... Регина энергично размахивается, и бросает газету и выражает свои чувства. Монолог произносится с ослабленным заиканием.

Отреагирование.

Терапевт: Что вы сейчас чувствуете?

Клиент: Мне стало легче дышать. Но все равно такое ощущение, что что-то на меня наваливается. Я помню те же ощущения в школе, когда меня оскорбил один мальчик... и я поняла, что он прав... и мне лучше молчать... (Глаза направлены вверх вдаль..).

Терапевт: Вы сейчас представляете его?

Клиент: Да...

Терапевт: Попробуйте поговорить с ним...

Клиент: Я хочу, чтобы ты замолчал... Мне больно слышать твои слова... Я такая же, как другие девочки, хотя и заикаюсь... Я могу также, как они... (Перечисляет свои возможности. Голова поднимается, плечи расправляются). Я могу говорить, я имею право говорить. Ты замолчи, ты говоришь только оскорбительные слова... Тебе следует молчать... Ты замолчи... Я буду говорить... Ты не можешь мне запретить... Я всегда буду говорить... Я всегда буду говорить... Буду говорить!

Повторение способствует закреплению права чувствовать, так как это естественно после отторжения интроекта.

Терапевт: Что вы сейчас чувствуете?

Клиент: Я чувствую облегчение и... мне безразлично, что он сейчас... он безразличен. Я его почти не вижу.

Терапевт: Хотите ли вы еще что-то сказать ему?

Клиент: Кажется, нет.

В этом случае мы видим внутриличностный конфликт между желанием говорить и запретом на речь по причине наличия заикания. Первоначально запрещение на речь направлялось извне (оскорбил мальчик). Затем Регина стала сама себя останавливать и впоследствии делала это автоматически. Конфликт был репрессирован и проявлялся в виде повторяющегося паттерна, невозможности выразить вербально свой протест. Подавление

желания говорить происходило с опорой на усвоенный ранее интроект, девочки с заиканием должны молчать. Существенным моментом является отреагирование обеих частей конфликта: желания говорить и запрета на речь. Здесь мы видим проявление слияния с последующей ретрофлексией.

Ж. Изложение проблемы:

У клиента (Георгий, 20 лет) сильно выраженная фиксация на дефекте речи. Он обращается к терапевту с настоятельной просьбой "дать ему в руки" метод, позволяющий контролировать речь, самостоятельно изменять себя и научиться красиво говорить.

Клиент: Вы постоянно уходите от моей просьбы. Вы просто смеетесь надо мной... почему?

Проявление агрессии на терапевта... Защитный механизм — проекция.

Терапевт: Как вы узнаете, что я смеюсь над вами?

Клиент: Вы просто постоянно уводите разговор в сторону. Все выглядит так, будто я ничего не понимаю. Все так как будто я только, что родился... и вообще вы не обращаете на меня внимание...

Во время речи энергично размахивает руками, сжимает правую руку будто перед ударом по ручке кресла.

Терапевт: Вы хотите сказать, что я не делаю того, что вы хотите.

Клиент: Ну, да.

Терапевт: Ну, хорошо, что я должна сделать?

Активность клиента несколько снижается, он перестает ерзать в кресле. Думает.

Клиент: Вы сейчас должны мне сказать...

Терапевт: ...Как вас лечить. Знаете, это похоже на то, как если бы вы лежали на операционном столе со вскрытой брюшной полостью и диктовали хирургу как вас нужно резать.

Клиент: ...но я должен сам сделать что-то и вылечиться.

Терапевт: Вы хотите все контролировать?

Клиент: А как же иначе?

Терапевт: Как это у вас началось, когда?

Клиент (задумался): Ну, я вспоминаю ситуацию... Мы с приятелем занимались в конькобежной секции... Он был умный, развитый... Однажды он мне сказал, что я должен сам себя переделать.

Терапевт: Как это произошло, можете рассказать подробнее?

Клиент: Он услышал, как я говорю, и спросил, неужели я не могу за собой последить?

Терапевт: Вы сейчас можете вспомнить его внешность?

Клиент: Я очень хорошо его сейчас представляю.

Терапевт: Попробуйте поговорить с ним сейчас. Клиент (погружен в себя): Он говорит...

Терапевт: Займите, пожалуйста, его место в пространстве, представьте себя им, и скажите от его имени все, что вам хочется.

Клиент (от имени приятеля Димы): Неужели ты не можешь говорить, как следует? Что ты все время бормочешь, как я не знаю кто. Я презираю тебя за это...

Терапевт: Теперь вернитесь в свою роль. Что вы чувствуете?

Клиент: Мне обидно, больно, я чувствую себя неполноценным человеком.

Терапевт: Скажите ему об этом. Скажите, что вы такой же полноценный человек, как и он. Вы не позволите ему себя оскорблять...

Клиент: Дима, ты делаешь мне больно... Мне обидно, что ты ко мне так относишься...

Терапевт: Может вам что-нибудь хочется?

Клиент: Да, я хочу его ударить.

Терапевт: Сделайте это.

Георгий встает с кресла и несколько раз энергично размахивает в воздухе руками, имитируя удары. "...Все, он упал."

Терапевт: Что вы сейчас чувствуете?

Клиент: Легкость.

Терапевт: Что происходит сейчас с Димой?

Клиент: Он лежит на земле.

Терапевт: Пожалуйста, займите его положение. Скажите, что вы чувствуете? Вы сейчас Дима. Клиент, принимая позу на полу: Я чувствую физическую боль от удара больше ничего... хочется уйти.

Терапевт: Вернитесь в свою роль, пожалуйста. Что вы сейчас видите? Диму? Что он делает?

Клиент: Он стоит неподвижно. Вообще я к нему хорошо отношусь... мы расстались спокойно.

Терапевт: Скажите ему все, что хочется, и попробуйте попрощаться с ним.

Клиент: ...до свидания Дима... Он уходит...

Терапевт: Как вы себя чувствуете?

Клиент: У меня ощущение будто я прожил целую жизнь. Сейчас очень радостно на душе.

Терапевт: Посмотрите, пожалуйста на группу...

В этом случае мы видим сформированный под влиянием авторитетного приятеля интроект: заикающийся человек неполноценен. Помимо этого, клиент стал с этих пор руководствоваться предписанием контролировать свою речь и лечить ее сам. Агрессия, направленная первоначально на приятеля за оскорбление; ретрофлектировалась и репрессировалась. Сформировался внутри-личностный конфликт: желание говорить и запрет на "плохую" речь. Клиент, оказавшись в плену интроектов, не мог свободно говорить и постоянно искал способы воздействия на речь. В процессе терапии, при оживлении в сознании прошлой ситуации, произошло отреагирование подавленных чувств, отброшены чужие установки и завершена прошлая ситуация. Теперь осознанный и разрешенный внутриличностный конфликт перестал исподволь влиять на речевое поведение клиента. Им было получено разрешение чувствовать себя комфортно, независимо от формы речи. Желательно после индивидуальной работы обсудить в группе, что значит полноценный человек, какими ценностями он обладает и т.д.

В ходе работы легко видно, что заикание меняет свой характер. В минуту сильного волнения оно усиливается, тогда как после отреагирования речь резко улучшается. При работе с глубокими переживаниями логопед оказывает серьезную поддержку клиенту.

Логопед дышит одновременно с клиентом и проговаривает трудные слова вместе с ним, организуя и нормализуя тем самым деятельность артикуляционных органов в момент сильного переживания. Это создает условия нового ассоциирования переживаемых чувств с откорректированной речью. Оптимальным вариантом было бы проведение терапии психотерапевтически подготовленным логопедом. В этом случае логопед, сохраняя раппорт с клиентом, мог бы работать с речевыми проблемами на сознательном и подсознательном уровнях, так как речь является организованным выдохом и выдох порождает голос, то координация мыслей (слов) с выдохом позволяет обнаружить частое сдерживание дыхания. При возбуждении происходит ускорение речи, так как нетерпение проявляется и во вбирании воздуха, и в обратном, в выдохе из себя. Вдох организуется частичный и дыхание затрудняется. Логопед, контролируя и организуя дыхание, помогает клиенту обнаружить односторонность мышления в смысле односторонних межличностных отношений, а не обмена. Мышление у клиента протекает в моноформе: чтения лекции, комментариев, осуждений, защиты или расследования и т. д. В совместной работе логопед помогает клиенту найти ритм говорения и слушания, давания и принятия, выдоха и вдоха. Говорение в фантазии и координированное с ним дыхание позволяет отреагировать чувства и провести терапию заикания.

Как мы уже отмечали, специфической особенностью этой группы клиентов является то, что с потребностью "плавно говорить" слиты многообразные эмоциональные явления. В силу этого для снятия фиксации на дефекте речи необходимо проработать ни одну ситуацию, проанализировать значительное число интроектов. Частично эта проблема решается за счет терапии в группе с разными клиентами, представляющими эту проблему в соответствии со своей личностной структурой. Однако, желательна Проработка с каждым клиентом всех волнующих его ситуаций, так как всегда есть вероятность возвращения к прежнему стереотипу поведения и механизму психологической защиты. Терапию с большим числом разных клиентов по различным проблемам рекомендуется завершать общей дискуссией в группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гештальттерапия, как психотерапевтическое направление, уже несколько десятилетий успешно применяется в Европейских странах и США в различных институтах для решения как лечебных, так и учебных задач, где необходимо "совершенствование" личности и ее "рост". Сегодня внутри этого направления развиваются различные школы, значительно отличающиеся друг от друга. В России гештальттерапия представлена малочисленным Московским Гештальт Институтом и отдельными психотерапевтами-одиночками. Это объясняется не только тем, что гештальттерапия относительно недавно стала известна у нас, но и тем незначительным числом книг, переведенных на русский язык сегодня.

Подобное положение вещей явилось одним из оснований для появления настоящей книги.

Предлагаемая здесь методика работы с различными психологическими проблемами, в том числе и с заиканием, в течение семи лет применялась в Государственном Научно-исследовательском Центре им. В.П.Сербского для лечения пограничных состояний и как обучающая программа для психологов и педагогов.

Она также успешно применялась для работы с детьми (упражнения легко адаптируются) и с подростками.

Среди современных методов психотерапии гештальттерапия занимает особое место. Наличие широкого диапазона приемов позволяет использовать ее для решения разнообразных задач: индивидуальных, семейных, полорольных взаимоотношений и т.д.

Мы надеемся, что эта книга поможет читателям не только в совершенствовании их практических навыков, но и станет стимулом для новых творческих поисков. Желаем успехов!

Рекомендуемая литература

1. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. М.: "Искусство", 1967.
2. Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. "Человек-оркестр: микроструктура общения". М.: ТОО Независимая фирма "Класс", 1993. 3. Рудестам К. "Групповая психотерапия". М.: "Прогресс".
^^
4. Тильман Р. "Психология индивида и группы". М.: "Прогресс", 1988.
5. Фейдимен Д., Фрейгер Р. "Личность и личностный рост". М.: ВПЦ, 1985.
6. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. "Психотехнические игры в спорте". М.: "Физкультура и спорт", 1988.
7. Юнова Г. "Невербальное поведение и его использование в психотерапии". — "Психология", №13, Краков, 1975.