**Содержание**

Введение

1. Характеристика психических травм и последствий их перенесения

2. Характеристика гештальт-терапии как метода социально-психологической реабилитации

Заключение

Список используемой литературы

Приложения

**Введение**

В «Энциклопедическом словаре медицинских терминов» травма психическая определяется как «эмоциональное воздействие, вызвавшее психическое расстройство». При этом эмоции следует понимать как субъективное состояние человека, возникающее в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей и проявляющееся в форме непосредственных переживаний (удовольствия или неудовольствия). Психологическая травма (психотравма), как последствие стресса, бывает очень тяжела

Человек, получивший психотравму вновь и вновь возвращается к пережитому. То, что с ним произошло – слишком неожиданно, беспричинно и поэтому воспринимается как нечто бессмысленное. Он не разделяет себя и ситуацию, которая к ней привела. Думая о ситуации человек думает о себе и наоборот. Он словно слился с этой ситуацией. Полученная травма меняет видение настоящего, прошлого и будущего. Происходит деление событий на «до ...» и «после...». Так, видение прошлого может быть искажено, часто идеализированно. Если психотравмирующие события были пережиты в детстве, они притягивают к себе человека всю жизнь. Он психологически может остаться в том времени, и в том возрасте, когда произошла травма. То есть, фактически, переживший травму человек может останавливаться в своем личностном развитии.

Психотравма также отражается и на будущем. Люди, перенесшие психологическую травму, нередко реализуют жизненный сценарий, направленный на саморазрушение (склонность к суициду, алкоголизм, наркотики, тяга к правонарушительным действия. Статистика показывает, что 70% насильников в детстве пережили насилие). Причина такой склонности к аутоагрессии может крыться в том, что человека преследует чувство вины, выступающее базовым переживанием любого травматического стресса. Либо человек, переживший травму, стремиться к ее повторению для того, чтобы отреагировать на нее, и невольно подставляет себя под травмирующие ситуации.

Для того чтобы человек продолжал жить свободным от травматических последствий, необходимо помочь ему проработать травматическое переживание, принять его, сделав частью его личной истории. Необходимо сделать так, чтобы воспоминание стало всего лишь фактом, а не вызывало ощущение эмоциональной вовлеченности. Вытесненные переживания также могут проявляться в виде психосоматических заболеваний.

Поэтому столь важно своевременное вмешательство специалистов в случае, если человек переживает психологическую травму, как последствия стресса. Чтобы не было потом слишком поздно или слишком сложно. Чтобы не накрутился этот снежный ком проблем, разгребать который потом приходится годами, даже с помощью психотерапевта.

**1. Характеристика психических травм и последствий их перенесения**

Шоковая психотравма. Указанная разновидность межличностных конфликтов характеризуется большой силой и внезапностью действия. Она, как писал известный советский психиатр В. В. Ковалев (1979), обычно связана с угрозой жизни или благополучию человека и встречается при стихийных бедствиях, авариях, нападениях с целью грабежа или насилия.

Острая психотравма относительно кратковременного действия в отличие от шоковой психотравмы не является такой внезапной и неожиданной. Она нередко в определенной степени вытекает из предшествующих событий, свидетелем которых был данный ребенок. Примером могут служить тяжелая болезнь и смерть близкого человека, распад семьи с предшествующими ссорами и выяснением отношений, конфликты в школе с учителями или товарищами, незаслуженная обида от любого человека и т.д. Подобные состояния встречаются преимущественно у детей школьного возраста и у подростков. Психотравма при этом (по мнению В. В. Конллева, 1979) действует не на врожденные инстинктивные физиологические механизмы деятельности ребенка, а на более высокие, сознательные уровни жизни личности.

Хроническая психотравма. Применительно к детскому возрасту хроническая психотравма в основном встречается при неправильном или противоречивом типе воспитания вообще и трудового в частности. Бывают случаи, когда с ребенком не проводится никакая воспитательная работа, что имеет место в социально не­благополучных семьях, когда оба родителя или один из них страдают алкоголизмом.

*Психическая травма* - это аффективное отражение в сознании индивидуально значимых событий в жизни, оказывающих гнетущее, беспокоящее и отрицательное в целом действие. В этом значении психическая травма личностно неповторима у каждого человека. Вместе с тем есть много общего, что способно вызвать аффективно заостренное переживание, если рассматривать его с этически-нравственных позиций эмоционального отклика при испугах и угрозах, внезапных потрясениях, блокаде значимых потребностей, невосполнимых потерях и утратах. Психическая травма - одновременно объективный и субъективный феномен. Объективна она постольку, поскольку отражает общечеловеческий регистр переживаний; субъективность ее - в индивидуально различном, личном характере переживаний, когда то, что больно ранит, иногда надолго, одного человека, другого затрагивает только вскользь, непродолжительное время.

Психическая травма как психологическое понятие включает в себя осознанное восприятие каких-то индивидуально значимых, неприятных событий, их переработку в виде переживаний и развитие более или менее продолжительного состояния аффекта или психического состояния с отрицательным эмоциональным знаком. Констатация психической травмы означает не только наличие отрицательных эмоций, но и отсутствие их отреагирования.

Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) Для обозначения расстройств, возникающих у лиц, перенесших психическую травму, в 1980 г. понятие «посттравматические стрессорные расстройства» (ПТСР) было принято как отчетливая и обоснованная диагностическая категория. Посттравматические стрессовые расстройства можно определить как состояние, которое развивается у человека, испытавшего эмоциональный или физический стресс достаточной выраженности, способный быть травматичным практически для любого человека.

К основным (первичным) симптомам синдрома ПТСР относятся:

нарушение сна;

патологические воспоминания (навязчивый возврат к экстремальной ситуации);

неспособность вспомнить – амнезия на некоторые события (избегание всего того, что напоминает о наиболее экстремальных моментах);

сверхчувствительность (повышенная бдительность к новому возникновению экстремальности);

сверхвозбудимость (неадекватная сверхмобилизация).

Для возникновения ПТСР необходимо, чтобы человек испытал действие стрессора, выходящего за рамки обычного человеческого опыта и способного вызвать дистресс практически у любого.

Воздействие экстремального стрессора приводит к проявлению ПТСР в виде трех составляющих: интрузии, избегания и гиперактивности.

Длительность первичных симптомов — по крайней мере, один месяц.

К вторичным симптомам ПТСР, наблюдаемым у пациентов многие годы, относят:

депрессию,

тревогу,

импульсивное поведение,

алкоголизм (токсикоманию),

соматические проблемы,

нарушение чувства времени,

нарушение ЭГО-функционирования.

Зарубежными исследователями для выявления постстрессовых расстройств используются широко известные методы (клиническая беседа, опросник тревоги Ч. Спилбергера, шкала депрессии Бека, Общий опросник здоровья и пр.). Известен также ряд специализированных методик: Шкала воздействия событий М. Горовица (1979), шкала ПТСР MMPI Т. Кина (1984), Список 90 симптомов Л. Дерогатиса (1983), и ряд других. При обследовании больших контингентов положительно зарекомендовали себя также различные "шкалы самодиагностики", позволяющие человеку самому оценить наличие у себя посттравматической симптоматики и принять решение об обращении за консультацией психолога.

В нашей стране надежные, адаптированные методические средства психологической диагностики ПТСР практически отсутствуют. Имеющиеся в распоряжении психологов широко известные методы СМИЛ, шкала тревоги Спилбергера-Ханина, тест САН и др. не ориентированы прямо на выявление постстрессовых состояний.

Лечение ПТСР является комплексным, в начале болезни медикаментозным и психотерапевтическим, после — преимущественно психотерапевтическим. Хорошие результаты дает методика, в ходе, которого пациента учат в момент начала приступа концентрировать внимание на ярком отвлекающем воспоминании, что со временем формирует привычку к автоматическому переходу сознания к нейтральным или положительным эмоциям в обход травмирующего опыта в случае появления триггера.

Наиболее эффективным методом коррекции подобного состояния является личносто-ориентированная психотерапия, в частности метод, разработанный в гештальт-терапии. С точки зрения гештальт-терапии, только сам человек является, в конечном счете, ответственным за все, что с ним происходит и за все, что он испытывает в виде эмоций или ощущений.

Иными словами сам человек ответственен за тот выбор, который он производит, и если он выбирает быть несчастным и жить в прошлом, то это его право и его ответственность. Из этого положения и выводится основной принцип применения методов гештальт-терапии при коррекции постстрессовых состояний: основная цель психокоррекции заключается в изменении отношения пострадавшего к самому факту наличия в его жизни психотравмирующей ситуации.

Психотравмирующие факторы воздействуют не только на психику человека, но и на весь организм в целом. Психотравмирующие воздействия в условиях жизни имеют не только психическую, но и соматическую сторону влияния.

В качестве одного из последствий воздействия стресс-факторов личностного развития рассматривается психическая травма (ПТ). Анализ различных точек зрения на ПТ позволил Р.А. Абдурахманову в своей диссертации сделать вывод о том, что под термином психическая травма целесообразно понимать результат воздействия на личность значимых для нее стресс-факторов, который выражается в снижающем эффективность жизнедеятельности субъекта изменении его системы саморегуляции. Эти изменения могут быть результатом интенсивного разового стрессового события или действующей на протяжении длительного времени стрессовой ситуации. При этом в основе ПТ могут лежать осознаваемые и неосознаваемые изменения в физиологической, эмоциональной, когнитивной (интеллектуальной) и поведенческой составляющих системы регуляции

**2. Характеристика гештальт-терапии как метода социально-психологической реабилитации**

Изо всего многообразия методов и техник, на мой взгляд, гештальт-терапия один из наиболее эффективных методов преодоления фиксации клиента на психотравме.

Гештальт-терапия утверждает, что люди испытывают трудности в выражении и проживании своих чувств, поскольку окружающие не склонны принимать их, отвергая как опасные. В результате формируются когнитивный контроль и защитные механизмы, направленные на то, чтобы справиться с теми чувствами, которые переживаются, но не должны переживаться с точки зрения тех, кто вокруг. И тогда организм тратит свою энергию на контролирование опыта, избегание контакта с собой и со средой. Таким образом, подавляется эмоциональное самовыражение и поиск ответа на жизненные ситуации, происходит удерживание от присутствия в настоящем моменте. Однако в психотерапевтической работе важно, по нашему мнению, соблюдать границу контакта, чувствовать ресурс, возможности клиента выносить сильные траурные эмоции, а не стремиться, во что бы то ни стало поощрять эмоциональное отреагирование. Возможно и применение техник для проживания эмоций в символической форме (при нехватке ресурса, самоподдержки организма), как, например, при использовании символдрамы, а также при помощи техники "зеркало" и режима "playback" в психодраме. Говоря далее о блокировании чувств способами социального контроля, можно сказать, что это может обусловливаться следующими моментами: 1) интроецированными культурными традициями, предписывающими относиться к трауру определенным образом; 2) стремлением избежать собственных эмоциональных переживаний, активирующихся при идентификации с горюющим; 3) нехваткой в опыте окружения знаний о том, какая именно помощь в данном случае может быть эффективна. Необходимо также отметить то, что восстановление саморегуляции «горюющего организма» возможно при возрастании самоподдержки, особенно если важную роль поддержки в среде для него играл ушедший (здесь потребуется дополнительная психотерапевтическая работа на «взращивание» «взрослого» психологического состояния, причем прогноз будет осложнен при инфантилизации личности), а также при возрастании поддержки из среды.

Гештальт-терапия (от нем. Gestalt — образ, форма, структура + греч. therapeia — лечение) — это направление психотерапии, которое ставит своими целями расширение осознания человека и посредством этого лучшее понимание и принятие человеком себя, достижение большей внутриличностной целостности, большей наполненности и осмысленности жизни, улучшение контакта с внешним миром, в том числе с окружающими людьми

Гештальт-терапия, представляет собой терапевтический подход, который помогает человеку достичь самоинтеграции и научиться направлять свою энергию на развитие и самоактуализацию.

Гештальт-терапия, созданная под влиянием идей гештальт-психологии, экзистенциализма, психоанализа и, в частности, теории Райха о физиологических проявлениях вытесненного психологического материала, возникла в русле феноменологического подхода, подчеркивающего необходимость осознания пациентом настоящего и важность непосредственного эмоционального переживания. Информацию, необходимую для терапевтического изменения, получают из непосредственного поведения пациента. Феноменологический подход гештальт-терапии противопоставляется традиционному подходу, при котором усилия психотерапевта направлены на поиски причин расстройств у пациента в его прошлом.

Ключевым понятием в гештальт-терапии является понятие гештальта.

В психологии под гештальтом понимают специфическую организацию частей, которая составляет определенное целое. Гештальт – это также функциональная структура, по присущим ей законам упорядочивающая многообразие отдельных явлений.

Термин предложен гештальт-психологией и первоначально применялся к описанию психики, но позже распространился на область физических, физиологических, социальных и других явлений. Понятие о гештальте зародилось при изучении сенсорных образований, когда потребовалось ограничивать от входящих в их состав отдельных компонентов (ощущений) способ их структурирования (например, хотя мелодия при исполнении в различных тональностях вызывает различные ощущения, она узнается как одна и та же). Этот способ и стал пониматься как гештальт.

Гештальт-психология — это направление психологической мысли, которое возникло в начале XX века. Теоретические открытия гештальт-психологии к практике психотерапии впервые были применены в 40-е годы XX века.

С точки зрения Гештальт-терапии только сам человек является в конечном счете ответственным за все, что с ним происходит и за все, что он испытывает в виде эмоций или ощущений. Иными словами, сам человек ответственен за тот выбор, который он производит, и если он выбирает быть несчастным и жить в прошлом, то это его право и его ответственность.

Из этого положения и выводится основной принцип применения методов гештальт-терапии при коррекции постстрессовых состояний: основная цель психокоррекции заключается в изменении отношения пострадавшего к самому факту наличия в его жизни психотравмирующей ситуации.

Гештальт-психология выдвинула как главную задачу изучение законов гештальта*.* Среди них были выделены:

тяготение частей к образованию симметричного целого;

группировка этих частей в направлении максимальной простоты, близости, равновесия;

прегнантность – тенденция каждого психического феномена принять более определенную отчетливую и завершенную форму.

Основные положения гештальт-терапии

В целом, теория гештальт-терапии основывается на следующих положениях:

-Человек представляет собой целостное социо-био-психологическое существо.

-Любое деление его на составные части, например, психику и тело, является искусственным.

-Человек и окружающая его среда представляют собой единый гештальт, структурное целое, которое называют полем организм - окружающая среда. Среда влияет на организм, а организм преобразует свою среду. Применительно к психологии межличностных отношений это означает, что, с одной стороны, на нас влияет поведение окружающих людей, с другой, если мы изменяем свое поведение, то и окружающие вынуждены меняться.

Человеческое поведение, согласно теории гештальт-терапии, подчиняется принципу формирования и разрушения гештальтов. Здоровый организм функционирует на основе саморегуляции. Насущная потребность возникает и начинает занимать доминирующее внимание организма — фигура проявляется из фона. Далее организм ищет во внешней среде объект, который способен удовлетворить эту доминирующую потребность, например, пищу при чувстве голода. Сближение и адекватное взаимодействие с объектом (разжевывание и проглатывание пищи в данном примере) приводит к удовлетворению потребности — гештальт завершается и разрушается.

*Контакт* — базовое понятие гештальт-терапии. Организм не может существовать в безвоздушном пространстве, также как в пространстве, лишенном воды, растений и живых существ. Человеческое существо не может развиться в среде, лишенной других людей. Все основные потребности могут удовлетворяться только в контакте с окружающей средой. Место, в котором организм встречается с окружающей средой, в гештальт-терапии называют *границей контакта*. То, насколько человек способен удовлетворять свои потребности, зависит от того, насколько гибко он может регулировать контактную границу. Гештальт-терапия описывает типичные нарушения контактной границы, которые делают взаимодействие со средой, в том числе межличностное, неэффективным.

*Осознание* — осведомленность о том, что происходит внутри организма и в его окружающей среде. Осознание нетождественно интеллектуальному знанию о себе и окружающем мире. Оно включает переживание восприятия как стимулов внешнего мира, так и внутренних процессов организма — ощущений, эмоций, а также мыслительной деятельности — идей, образов, воспоминаний и предвосхищений, то есть охватывает многие уровни. Осознанием, за исключением его мыслительного слоя, обладают и животные. Однако в цивилизованном мире у людей гипертрофировано мышление в ущерб эмоциям и восприятию внешнего мира. Именно осознание, в противоположность рациональному знанию, дает реальную информацию о потребностях организма и об окружающей среде.

*Здесь и сейчас* — принцип, который означает, что актуальное для организма всегда происходит в настоящем, будь то восприятия, чувства, действия, мысли, фантазии о прошлом или будущем, все они находятся в настоящем моменте. Использование этого принципа позволяет сделать более интенсивным процесс осознания.

*Ответственность* — способность отвечать на происходящее и выбирать свои реакции. Реальная ответственность связана с осознанием. Чем в большей степени человек осознает реальность, тем в большей степени он способен отвечать за свою жизнь — за свои желания, действия, говоря словами Перлза, опираться на себя.

Основная цель практики гештальт-терапии — это расширение осознания. Огромное количество человеческих проблем связано с тем, что подлинное осознание реальности подменяется интеллектуальными и, зачастую, ложными представлениями о ней, например, о том, что можно ожидать от людей, как они относятся ко мне, что я должен хотеть и что должен делать. Такие ложные представления заслоняют реальность и затрудняют удовлетворение потребностей организма — процесс формирования и разрушения гештальта нарушается. Гештальт-терапия исходит из того, что если люди достигают ясного осознания внутренней и внешней реальности, то они способны самостоятельно разрешить все свои проблемы. Поэтому терапия не ставит своей целью изменение поведения, поведение меняется само по мере роста осознания.

Феноменологический подход в гештальт-терапии реализуется через то, что терапевт с уважением относится как к субъективному опыту клиента, так и к своему субъективному личному опыту. Гештальт-терапевт не вкладывает какого-либо определенного значения в переживания и поведение клиента, в процессе осознавания клиент сам обнаруживает их значение.

Наиболее значительным понятием гештальт-терапии является понятие «сейчас»*.* Согласно Перлзу, осознание того, что происходит в каждый момент времени, позволяет непрерывно получать новый опыт через ощущения. Позволяя себе полностью переживать настоящее, индивидуум запускает органическую саморегуляцию, сводя на нет возможности самообмана, внешнего контроля и других факторов, которые вмешиваются в естественный процесс саморегуляции организма. Достижение состояния непрерывного осознавания настоящего есть главная цель гештальт-терапии. Перлз на примерах показывает, что «осознавание как таковое может быть целебным».

*Главная цель гештальт-терапии* – достижение возможно более полного осознания себя: своих чувств, потребностей, желаний, телесных процессов, своей мыслительной деятельности, а также насколько возможно полного осознания внешнего мира, прежде всего мира межличностных отношений. Гештальт-терапия не стремится к немедленному изменению поведения и быстрому устранению симптомов. Устранение симптомов или изменение поведения, достигнутое без достаточного осознания, не дает стойких результатов или приводит к возникновению новых проблем на месте старых.

Цель гештальт-терапии больше, чем решение частных проблем, она направлена на изменение всего стиля жизни человека. Гештальт-терапевт стремится помочь участнику терапии принять на себя ответственность за свои мысли, чувства и поступки, погрузиться в бытие в текущем моменте, войти в полный контакт с реальностью, основанный на осознавании.

*В результате гештальт-терапии* человек приобретает способность сознательно выбирать свое поведение, используя различные аспекты своей личности, сделать свою жизнь более наполненной, избавиться от невротических и других болезненных симптомов. Он становится устойчивым к манипуляциям других людей и сам способен обходиться без манипуляций, другими словами, он научается «стоять на собственных ногах».

Гештальт-терапия проводится как в индивидуальной, так и в групповой форме. Если гештальт-терапия проводится в группе, то психотерапевт обычно работает с одним (реже с двумя) из участников. Остальные члены группы могут идентифицироваться с «работающим» участником, оказывать ему эмоциональную поддержку, а в некоторых случаях обеспечивать обратную связь

К основным понятиям гештальт-терапии относятся: фигура и фон, осознание и сосредоточение на настоящем, полярности, защитные функции и зрелость.

К основным техникам гештальт-терапии относятся:

расширение осознавания;

интеграция противоположностей;

усиление внимания к чувствам;

работа с мечтами (фантазией);

принятие ответственности за себя;

преодоление сопротивления.

Расширение осознавания. Используются упражнения, направленные на расширение осознания того, что входит в понятия *внутренняя* и *внешняя* *зоны*. Руководитель группы просит участника закрыть глаза и, соблюдая принцип здесь и теперь, сконцентрироваться на внутреннем мире своего тела. Свое осознание внутренней зоны участник начинает словами: «Сейчас я ощущаю...» и далее описывает свои ощущения, возникающие на поверхности кожи, в мышцах, во внутренних органах и т. д. Затем участник получает задание открыть глаза и сфокусировать свое внимание на внешней зоне. Осознание окружающего мира также сопровождается словами: «Сейчас я осознаю...» и т. д. (идет информация об ощущениях, которые вызывают у пациента различные предметы, звуки, запахи и т. п.). Далее фокус внимания снова перемещается на внутреннюю зону, и так по очереди.

Интеграция противоположностей. Формирование и завершение гештальтов зависит от способности личности четко определять свои потребности и умение вступить в контакт со средой для того, чтобы удовлетворить эти потребности. Контакт со средой во многом зависит, во-первых, от способности разграничивать окружающую среду и свое Я и, во-вторых, от способности разграничивать отдельные аспекты своего Я, например свои ощущения, их истинность и полярность.

В диалектике существует закон единства и борьбы противоположностей. Он одинаково применим как к окружающей среде, так и к нашему внутреннему миру. В нас самих постоянно идет борьба двух или нескольких противоположных желаний и тенденций. Борьба этих противоположных личностных качеств нередко формирует конфликт внутри нас самих.

Для гештальт-терапевта важно, чтобы человек осознал свои противоречивые качества, а главное — осознал чувства, которые сопровождают борьбу этих противоположностей.

Усиление внимания к чувствам. Осознание своих чувств должно быть непрерывным, но многие люди прерывают процесс осознания, как только дело доходит до неприятных переживаний, до тех чувств, которые пациент избегает осознавать.

В подобных случаях психотерапевт должен помочь участнику терапии завершить незавершенный и травмирующий его гештальт. Это важно, во-первых, потому, что та энергия, которая тратится на сокрытие «неприятного» чувства, после его отреагирования может быть направлена на более продуктивные цели, и, во-вторых, это может прояснить противоположности, вовлеченные во внутренний конфликт, и интегрировать их в единое целое.

Иногда для того, чтобы легче осознать свои чувства, нужно усилить их или даже несколько утрировать, сделав более гротескными.

Работа с фантазией. Фредерик Перлз считал, что фантазии представляют собой наиболее спонтанную продукцию, которая несет в себе уникальную информацию, те фрагменты нашего Я, которые при обычном рассказе подавляются или от которых мы отказываемся. При гештальт-терапии фантазии не анализируются и не интерпретируются психотерапевтом. Участник терапии сам исследует свои фантазии. Работа эта включает в себя как минимум два компонента:

перенос фантазии на реальную почву;

идентификацию фантазии со своей личностью.

Каждый объект или фигура мечты представляет собой отчужденный фрагмент личности. Для того чтобы вновь присвоить их, необходимо выявить их, идентифицируясь с каждым объектом своей мечты. Руководитель группы направляет внимание участника на тот объект мечты, который является самым важным, или переводит его внимание с объекта на объект, заставляя пережить все чувства, связанные с ними.

Принятие ответственности за самих себя. Сторонники гештальт-терапии считают, что причиной невроза часто является неспособность индивидуума полностью принять на себя ответственность за свои чувства, мысли и поступки, иными словами, неспособность принять ответственность за свое Я.

Люди очень часто склонны перекладывать ответственность за негативные поступки и чувства на других, многие искренне считают, что в их пороках и неудачах виноваты не они сами, а другие люди или обстоятельства.

Преодоление сопротивления. В гештальт-терапии сопротивлением обозначается такая ситуация, при которой участник группы не выполняет те упражнения, которые предлагает ему терапевт. Но гештальт-терапевты, в отличие от аналитиков, не рассматривают сопротивление в качестве барьера, который обязательно нужно разрушить и преодолеть. Перлз рассматривает сопротивление, прежде всего, как нежелание индивидуума осознать свои негативные чувства. Целью же гештальт-терапевта является преобразование сопротивления в процесс осознания самого себя.

Сопротивление может проявляться в мышечном напряжении, неестественной позе, изменении голоса, в изменении дыхания: оно становится поверхностным, неритмичным.

*Сопротивление* – это не только барьер, который нужно убрать (как в психоанализе), но и созидательная сила, помогающая преодолевать жизненные трудности. Поэтому работа гештальт-терапевта не ограничивается только концентрацией внимания на сопротивлении. Сопротивление рассматривается им в основном как способ прерывания контакта с окружающей средой (в психоанализе этому примерно соответствуют защитные механизмы), способ, в котором концентрируется энергия пациента, которая могла бы пойти на действия по достижению цели. Поэтому энергия сопротивления не преодолевается, а используется.

Противоядиями от слияния могут быть хороший контакт, дифференциация и проговаривание. Участник терапии должен понять, что существуют потребности и чувства, принадлежащие только ему, и что они не обязательно связаны с опасностью разобщения со значимыми для него людьми. Вопросы «Что вы сейчас чувствуете?», «Что вы хотите сейчас?» могут помочь ему сфокусироваться на самом себе. Чувства, вызванные такими вопросами, дают возможность не идти на поводу у общепринятых стандартов. Первым шагом становится разговор о его собственных потребностях и желаниях — сначала с терапевтом, а затем и с тем человеком, с которым связаны его ожидания. Проговаривая свои потребности, человек может понять, чего он хочет на самом деле, и найти способы достичь желаемого. Когда есть свои собственные цели, не надо искать слияния с другими, можно быть свободным в движениях и больше не соблюдать «соглашения», заключенного много лет назад.

*Работа по преодолению интроекции* основана на стимуляции различий между Я и Ты и созданию у человека чувства, что выбор возможен. Любой опыт, усиливающий чувство собственного «Я», — важный шаг на пути освобождения от интроекции. Это позволяет освобождаться от представлений, не являющихся ассимилированными, то есть результатом собственного опыта.

*Психотерапевтическая техника работы с проекцией* основана на предположении о том, что мы сами создаем свою жизнь и, восстанавливая свою причастность к ней, обретаем силу для изменения мира. Когда проективный человек сможет представить себе, что ему свойственны некоторые качества, которые он прежде не осознавал, а замечал в других, это расширяет и поддерживает его подавленное чувство идентичности.

*В работе с ретрофлексией* терапевту необходимо хорошо знать тот факт, что расщепление импульсов, возникающее при ретрофлексии, часто не проявляется в действиях. Для освобождения от ретрофлексии направление внутренней борьбы должно быть изменено на взаимодействие с чем-то внешним, изменение мира, ситуации жизни.

*Один из способов определить, что в человеке происходит борьба*, — это внимание к позе и жестам, а также чувствам, направленным на себя в ситуации взаимодействия с другим. Сдерживание движений рук, застывшая нижняя челюсть, вжимание себя в кресло, напряженная поза, поглаживание себя, раздирание платка в руках — все это может быть признаками внутренней борьбы, препятствующими направлению импульса в среду, к людям. Еще один признак внутренней борьбы — чувства, направленные на себя. Терапевт может поинтересоваться, кому еще, кроме самого участника, могут быть адресованы досада или раздражение, страх или ненависть.

Применение, техники и методы гештальт-терапии.

С самого начала гештальт-консультант стремится побудить участников к принятию ответственности за их собственные действия. Он пытается сразу донести мысль о том, что, хотя консультант хочет облегчить рост и его самораскрытие участников, он не может совершить эти изменения за них. В сущности, консультант стремится побудить каждого участника к открытому и честному взаимодействию, отказываясь принимать участие в играх, в которые последний обычно играет с людьми вне консультирования. Такое взаимодействие предполагает создание условий, которые смогут облегчить осознавание и рост человека.

Главная техника, используемая гештальт-консультантом, — обеспечение того, что Перлз называет «континуум осознавания». Континуум осознавания требуется организму для того, чтобы функционировать в соответствии с принципом здорового гештальта, так чтобы наиболее важная незаконченная ситуация стала осознанной и человек мог с ней взаимодействовать. Консультант делает это, объединяя внимание и осознавание клиента, помогая ему ассимилировать в его структуру «Я» все переживания.

Консультант не дает ответов на проблемы человека. Он скорее старается побудить его работать в тупике — сначала структурируя ситуацию так, чтобы этот тупик стал открытым, затем — фрустрируя человека, отказываясь предоставить ему ожидаемую поддержку. В этой ситуации цель консультанта — помочь участнику признать тот факт, что тупик существует лишь в уме и что он обладает достаточными способностями для прохождения через этот тупик. В итоге консультант говорит участнику: «Ты можешь и должен отвечать за себя сам». И как результат — человек становится все больше похожим на самого себя.

Гештальт-консультирование, подобно личностно-ориентированному консультированию, не пытается реконструировать прошлое или раскрыть бессознательные побуждения клиента. Гештальт-консультанты сосредотачиваются на настоящем. Они полагают, что люди, имеющие склонность к интеллектуализациям относительно прошлого или будущего, вообще имеют трудности в настоящем и используют эти разговоры, чтобы сопротивляться попытке консультанта взаимодействовать с текущим функционированием; поэтому консультант имеет возможность получать наиболее важную информацию о человеке из наблюдения за ним в течение взаимодействия. Гештальт-консультант должен быть способен замечать несоответствия между вербальными и невербальными проявлениями и возвращать эти проявления участникам, тем самым помогая им больше осознавать их собственное поведение и эмоции. Ориентации на «здесь и теперь» консультант придерживается и в дальнейшем, задавая вопросы типа: «Что ваша правая рука делает теперь?» или «Как ваш голос звучит теперь?» Консультант никогда не спрашивает «Почему», поскольку такие вопросы поощряют интеллектуализацию, в то время как вопросы «Как?» и «Что?» обращают внимание человека на текущее функционирование. В обоих случаях консультант стремится заставить участника стать более осознанным относительно своих чувств, поведения, эмоций и ощущений — в каждый момент *сейчас.* В то же самое время консультант старается обнаружить то, что человек пробует избегать, и те области его функционирования, которые содержат внутренние конфликты.

В дополнение к методам фрустрации и поощрения ориентации на «здесь и теперь», гештальт-консультант также использует экспериментирование, которое направлено на увеличение самоосознания участников и осознавание их тупиковых ситуаций, затем помогая им реинтегрировать себя. Это экспериментирование является наиболее рискованным и опасным, поскольку индивидуумы снимающие все защиты, не освоив новые способы поведения, становятся даже более уязвимы к воздействию внешних сил, чем до консультирования.

Технические процедуры в гештальт-терапии называются играми или упражнениями. Это разнообразные действия, выполняемые участниками терапии по предложению психотерапевта, которые способствуют более непосредственной конфронтации со значимым содержанием и переживаниями. Эти игры предоставляют возможность экспериментирования с самим собой и другими участниками группы. В процессе игр участники «примеряют» различные роли, входят в разные образы, отождествляются со значимыми чувствами и переживаниями, отчужденными частями личности и интроектами. Цель игр-экспериментов — достижение эмоционального и интеллектуального прояснения, приводящего к интеграции личности. Эмоциональное осознание («ага-переживание») — это такой момент самопостижения, когда человек говорит: «Ага!» По Перлзу, «aгa» — это то, что происходит, когда что-нибудь защелкивается, попадая на свое место; каждый раз, когда «закрывается» гештальт, «звучит» этот щелчок. По мере накопления фактов эмоционального прояснения приходит прояснение интеллектуальное. Число игр не ограничено, так как каждый психотерапевт, пользуясь принципами гештальт-терапии, может создавать новые игры или модифицировать уже известные.

Основной принцип применения методов гештальт-терапии при коррекции постстрессовых состояний заключается в изменении отношения пострадавшего к самому факту наличия в его жизни психотравмирующей ситуации

**Заключение**

Гештальт-терапия является эффективным методом социально-психологической реабилитации клиентов, получивших психотравму, и для преодоления фиксации на ней. Более полное познание себя и внешнего мира, приобретение способности сознательно выбирать свое поведение, осознание и эмоциональное отреагирование клиентами психотравмирующего опыта позволяет им быстрее и эффективнее проходить курс лечения и реабилитации, и целенаправленно идти к «новой» жизни.

Метод гештальт-терапии может быть использован практикующими психологами в любом учреждении медико-психолого-социальной реабилитации практически с любыми группами людей.

**Список используемой литературы**

1. Бассин Ф.В., Рожнов В.Е., Рожнова М.А. Психическая травма (к современному пониманию ее природы и общих принципов ее психотерапии): Руководство по психотерапии под ред. Рожнова В.Е. Ташкент, Медицина, 1979. – 192 с.

2. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Психология» и «Социальная педагогика». – М.: Алетейа; Киев: Ника – Цент, 1999. – 317 с.

3. Групповая психотерапия /Под ред. Б.Д. Карвасарского, Ледера С. – М.: Медицина, 1990. – 384 с.

4. Кабанов М.М., Личко А.Е., Смирнов В.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. - Л-д: «Медицина», 1983 –210с.

5. Конторович В.А., Анцупова Г.Л. Гештальт-терапия как одна из форм помощи вскоре после участия в кризисной ситуации Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. О том, что в зеркалах: Очерки групповой психотерапии и тренинга. – М.: Класс, 1999. – 225 с. Наранхо К. Техники гештальт-терапии. Практическое руководство для профессионалов. СПб., 1995

6. Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии /Пер. с англ. М. Папуш. М.: Изд. Института Психотерапии, 2003

7. Рудестам К.Э. Групповая психотерапия. Психокоррекционная группа: теория и практика. М., Прогресс, 1993.

8. Словарь практического психолога /Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. –

9. Гингер С. Гештальт: искусство контакта. - М., 2002.

10. Кондратенко С. В. Опыт работы с горем в рамках гештальт-подхода. // Актуальные вопросы психиатрии и наркологии / Под ред. В. Я. Семке, Л. М. Ермолаева. – Томск, Барнаул, 1999.

11. Наранхо К. Гештальт-терапия. - Воронеж, 1995.

**Приложения**

Техника «Развитие осознавания»

Упражнение «Фигура и фон»

Участники сидят в кругу, ведущий читает инструкцию.

Ведущий: «На некоторое время обратите внимание на какой-нибудь визуальный объект, например стул. Глядя на него, заметьте, как он проясняется, вырисовывается на мутнеющем фоне окружающего пространства и объектов. Затем обратитесь к какому-нибудь соседнему визуальному объекту и понаблюдайте, как он, в свою очередь, «опустошает» фон.

Точно так же вслушайтесь в какой-нибудь звук в вашем окружении и заметьте, как другие звуки отходят в фон. Наконец, «прислушайтесь» к какому-нибудь телесному ощущению, вроде внезапной боли («колет») или зуда, и заметьте, как и здесь остальные телесные ощущения отступают на задний план».

После этого терапевт проводит обсуждение упражнения, при этом особо выделяются два аспекта: во-первых, *процесс* выполнения упражнения (как участники его выполняли и что при этом чувствовали), а во-вторых, *содержание* (то, о чем участники говорили, выполняя данное упражнение). Процесс выполнения упражнения более важен, чем содержание, и иногда тренер может принимать решение проводить обсуждение *только* процесса.

Также терапевт просит всех участников по очереди рассказать о двух вещах, которым, с их точки зрения, они научились, выполняя данное упражнение.

Упражнение «Осознавание эмоций»

Упражнение проводится аналогично предыдущему.

Ведущий: *«*Дайте своему вниманию переходить от одного объекта к другому, отмечая фигуры и фоны в объекте — и свои эмоции. Каждый раз выражайте эмоции словами вроде: «Мне это нравится» или «Мне это не нравится». Разделяйте объекты на части: «Это мне в объекте нравится, а это не нравится». Наконец, если это приходит естественно, дифференцируйте свои эмоции, например: «Это вызывает у меня отвращение» и т. п.

Во время этого эксперимента вы можете встретиться с такими сопротивлениями в себе, как замешательство, смущение, опасение быть слишком грубым, слишком бесцеремонным или нескромным; или, может быть, вы обнаружите в себе желание скорее быть объектом внимания, чем уделять свое внимание. Если по отношению к людям, с которыми вы входите в соприкосновение, эти сопротивления становятся настолько сильными, что заставляют вас оставить эксперимент, переключитесь на время на животных и неживые объекты».

Упражнение «Непосредственное осознавание»

Всех участников просят разбиться на пары, затем члены каждой пары должны сесть друг напротив друга. После этого один из членов пары начинает описывать все, что ему попадается на глаза. Такое описание может быть весьма подробным. Рассказ может строиться, например, так: «Сейчас я осознаю, что ты сидишь напротив меня. Я могу видеть твое лицо и твою улыбку. Я вижу, что у тебя карие глаза и светлые волосы с несколькими темными прядями. Ты сидишь на старом сером стуле, ковер под ним зеленого цвета, на нем красивый узор...»

Это все, что требуется от участников. Их цель — описать, как можно больше всего за пять минут. По прошествии этого времени члены пары меняются ролями и еще раз повторяют данную процедуру.

После этого тренер просит всех участников сесть в общий круг. Далее проводится обсуждение упражнения.

Тренер должен также помочь группе в определении способов, при помощи которых знания, приобретенные в результате выполнения данного упражнения, могут быть соотнесены с личной или профессиональной жизнью участников. По возможности тренер также участвует в выполнении упражнения.

Тренер просит всех участников по очереди рассказать о двух вещах, которым, с их точки зрения, они научились, выполняя данное упражнение.

Упражнение «Перемещающееся осознавание»

Все участники разбиваются на пары, члены каждой пары садятся друг напротив друга. Один из них начинает описывать своему партнеру то, каким образом перемещается фокус его внимания с течением времени. Он пытается вербализировать все то, что он видит, чувствует, о чем думает, — любые изменения в фокусе внимания. Рассказ может строиться, например, следующим образом: «Я осознаю, что сейчас смотрю на тебя... а сейчас я слегка смущен тем, что ты, улыбаясь, смотришь на меня... Смущение начинает исчезать, как только я тебе о нем сказал. Только что я вспомнил о другой ситуации, произошедшей на другом тренинге, в которой я также испытывал смущение. Сейчас я смотрю в окно, находящееся за твоей спиной, вижу людей, прогуливающихся по траве. Я понимаю, что мне очень сильно хотелось бы быть с ними. Сейчас я возвращаю свое внимание к тебе, и у меня создается впечатление, что ты глубоко погружен в какие-то свои мысли...» По возможности тренер также участвует в выполнении упражнения. Все это рассказывается в течение пяти минут, затем члены пары меняются ролями.

После этого все участники садятся в общий круг. Как и в предыдущем упражнении, проводится обсуждение. Тренер помогает группе в определении способов, при помощи которых знания, приобретенные при выполнении данного упражнения, могут быть соотнесены с личной или профессиональной жизнью участников.

Каждый участник по очереди сначала говорит о том, что ему меньше всего понравилось в данном упражнении. Затем участники говорят о том, что им больше всего в нем понравилось. Ведущий группы или тренер также высказывает свое мнение.

Упражнение «Описания»

Все участники разбиваются на пары, и члены каждой пары садятся друг напротив друга. Тренер выдает каждому участнику по какому-либо предмету. Для этого можно использовать простые и привычные предметы, такие как фрукты или овощи, бутылки, вазы или украшения. Каждого участника просят описать своему партнеру полученный предмет, не оценивая его при этом и даже не рассказывая о его назначении. Например, банку с консервами можно описать следующим образом: «Этот предмет имеет цилиндрическую форму. На него наклеена зеленая этикетка, на которой написаны какие-то слова. Слова на этикетке написаны коричневым и красным цветом...»

Задача участников — как можно более полно и детально описать полученные предметы. Очень часто, выполняя подобные упражнения, люди начинают немного по-новому видеть привычные вещи. Такие изменения могут произойти также и в том, что касается восприятия других людей в повседневной жизни. Об этом можно поговорить в ходе дальнейшего обсуждения.

После этого тренер просит всех участников сесть в общий круг для проведения обсуждения упражнения.

Упражнение «Чувственное сознавание»

Упражнение выполняют с закрытыми глазами под легкую релаксационную музыку. Ведущий медленно читает текст вслух, делая паузы в местах многоточий. Это упражнение длится тридцать минут.

Ведущий: «Оглядитесь вокруг себя. Отметьте каждую вещь, которая попала в поле вашего зрения. Какова ее форма и фактура... какого она цвета... как освещена... и как падают тени... Обратите внимание на сочетание различных форм... Если вы поймаете себя на том, что мысленно называете вещи («Вот зеленый стул, а вот фотография, эта лампа напоминает мне мексиканскую»), то вы на ложном пути.

В самом по себе назывании вещей нет ничего плохого, но оно снова возвращает вас к вашим мыслям. От вас же требуется только видеть предметы, как видит их младенец, не знающий их названий... Не сопровождаете ли вы свое наблюдение такими, например, комментариями: «Эта картина висит криво» или «Вентилятор пыльный»? Если да, значит, вы снова погрузились в свои мысли и рассуждаете вместо того, чтобы просто смотреть... Расслабьте мышцы глаз, даже слегка расфокусируйте взгляд... выберите какой-нибудь маленький предмет или мелкую деталь большого, например, ворсинку ковра или фрагмент обоев... задержите взор... Что вы там видите? Можете ли вы позволить себе остаться полностью поглощенным наблюдением за этим предметом?

Теперь — закройте глаза. Что вы видите?.. Отметьте образы, оставшиеся от наблюдения... прислушайтесь... Что вы слышите?.. Возможно, только сейчас вы осознали, что все это время, пока вы пытались концентрироваться на зрительных ощущениях, существовали какие-то звуки, на которые вы не обращали внимания... Теперь сосредоточьтесь на слуховых ощущениях, постарайтесь уловить все звуки, какие только можете разобрать, вплоть до самых слабых... Представьте, что вы очнулись после глубокого наркотического забытья... сознание постепенно возвращается к вам... Постарайтесь определить, используя только свой слух, где вы находитесь... в городе или в деревне?.. в помещении или на улице?.. присутствует ли кто-то еще рядом с вами или вы в одиночестве?.. Если здесь кто-то есть, что вы можете узнать о нем по одним лишь слуховым ощущениям?..

А сейчас, продолжая сидеть с закрытыми глазами, сосредоточьтесь на обонянии... Запах воздуха... Поднесите руку к лицу. Знаком ли вам этот запах? Могли бы вы только по нему узнать собственную руку?.. Вдохните запах ваших волос, если их длина позволяет это сделать... запах вашей одежды... подмышек... Принюхайтесь к запахам предметов, окружающих вас... О чем они вам говорят: вот ковер — давно ли его выбивали?.. Сумка — из какой кожи она сделана, натуральной или синтетической?..

Не открывая глаз, возьмите в рот кусочек яблока, клубнику, апельсиновую дольку... Почувствовали ли вы сначала запах, а затем вкус?.. Прожевывайте каждый кусочек тщательно и неторопливо, отмечая все изменения вкусовых ощущений... Обратите внимание, какой вкус останется во рту после того, как вы проглотите последнюю крошку...

Теперь замрите на минуту, направьте внимание на руки, особенно — на кончики пальцев, и попытайтесь осознать, какую информацию о мире они вам дают. Если бы это был единственный источник информации, каким бы тогда был для вас внешний мир?.. Теперь соедините ваши руки, и пусть одна начнет ощупывать и исследовать другую. Какие ощущения у вас вызывает эта как бы чужая рука? Изучите форму ее костей, суставов, ногтей... исследуйте поверхность кожи... А сейчас прислушайтесь к ощущениям, возникающим в той руке, которую вы исследуете... Может быть, стоит изменить способ прикосновения, например не исследовать, а ласково поглаживать ее... Поищите самую приятную для нее силу надавливания, самый приятный ритм поглаживающих движений... Теперь попробуйте попеременно направлять свое внимание то на одну, то на другую руку... Легко ли вам это удается? Снова перенесите внимание на активную руку... Что вам больше понравилось, осознавать ощущения исследующей руки или той, которая пассивно воспринимала поглаживания? Снова переключите внимание на пассивную руку (Как с известной картинкой, где вы видите то контур вазы, то два профиля)… Удаются ли вам эти произвольные переключения?

...Пусть ваши руки поменяются ролями... Обратите свое внимание на ту из них, которая теперь занимается исследованием... Как она ощущает суставы, мышцы, кожу, подушечки пальцев другой руки... Прислушайтесь сейчас к ощущениям, исходящим от пассивной руки... что она чувствует, когда ее изучают, гладят, ласкают... Легко ли ваши руки приняли свои новые роли или что-то вызывает их сопротивление?..

А теперь — займитесь лицом. Пусть ваши руки ощупают его, как руки слепого — лицо незнакомца... Удалось ли вам узнать что-нибудь новое о своем лице, которое вы каждый день видите в зеркале?.. А что чувствует ваше лицо? Какие оно испытывает ощущения от прикосновений пальцев?.. Поищите наиболее приятный способ, силу, скорость и направление касаний... как ему лучше, если дотрагиваться только кончиками пальцев или всей ладонью?.. Как и раньше, попробуйте переключать свое внимание с лица на пальцы и с пальцев на лицо... Что вы чувствуете?.. Меняя попеременно направление своего внимания, увеличьте зону исследования собственного тела, включите в нее шею, плечи, туловище, ноги... Есть ли разница в ваших ощущениях, когда вы дотрагиваетесь до обнаженных частей тела или до скрытых под одеждой? Какое из них интенсивнее, какое приятнее?

Не открывая глаз, исследуйте руками то, что вас окружает... стул... ковер... все, что находится рядом... Можете исследовать и все помещение, если хотите... Попробуйте на ощупь те самые предметы, в которые вы всматривались в начале упражнения... Насколько уверенно вы чувствуете себя, двигаясь с закрытыми глазами?.. Движетесь еле-еле, осторожными шажками или чувствуете себя достаточно свободно, чтобы просто идти?.. Отметьте, как при этом вам помогают ориентироваться в пространстве ваши руки и ваш слух... Как вам удобнее идти, быстро или медленно?.. Продолжайте ваш путь, по собственному выбору обращая внимание на разные вещи... Если рядом с вами никого нет, чувствуете ли вы от этого неуверенность... Если есть другие люди, что вы испытываете, когда встречаетесь с ними с закрытыми глазами или хотя бы только предвосхищаете возможность такой встречи? Помните, все в ваших силах, вы можете выбирать упражнения по собственному вкусу и самостоятельно решать, делать или нет те из них, которые вам не нравятся...

Заканчивая свои перемещения, попробуйте, не открывая глаз, вернуться на прежнее место... Какие ориентиры помогли вам отыскать его? Вспомните то положение, в котором вы находились до начала путешествия.

А теперь... откройте глаза... что вы видите?

Поделитесь своими впечатлениями, расскажите, чему вы научились. Слушая о впечатлениях других людей, постарайтесь сравнить их со своими. Может быть, это поможет вам лучше осознать собственные ощущения, отметить то, что вы не заметили (или попросту сочли недостойным внимания, ибо многие из нас упускают впечатления, которые лежат на поверхности, из-за того, что буквально натренированы быть слишком глубокомысленными)».

Упражнение «Сознавание тела»

Как и в предыдущем упражнении, ведущий читает инструкцию, делая паузы в помеченных многоточиями местах. Используется музыкальное сопровождение. Длительность упражнения — тридцать минут.

Ведущий: «Предлагаемое упражнение поможет научиться слушать то, что вам хочет сказать ваше собственное тело.

Займите удобное положение и закройте глаза. Отметьте, какими местами ваше тело опирается на кресло, кровать или ковер... Они поддерживают все ваше тело, доверьтесь им и позвольте себе расслабиться... Теперь спокойно отметьте, как вы дышите. Не нужно ничего менять. Просто отметьте, как вы дышите. Именно сейчас... Следите, как воздух входит и... выходит... Отметьте, как ваше тело движется в ритм дыханию... Я буду называть различные части тела. Постарайтесь на вдохе сконцентрироваться на названной части тела, а на выдохе позвольте напряжению выйти из всего тела вместе с воздухом...

Итак, ваш лоб... Запрокинута ли голова или опущена на грудь?.. Ваши веки... Неподвижны или подрагивают?.. Ваши глаза... в покое или в движении? Видятся ли вам какие-нибудь пятна, образы?.. Ваши щеки... расслаблены или напряжены?.. Ваши уши... Какими вы их сейчас ощущаете, теплее они лица или холоднее?.. Ваш нос... Можете ли вы почувствовать при дыхании легкое движение волосков в ноздрях?.. Ваши губы... сухие или влажные? Сжаты или чуть приоткрыты? Ваш язык... В каком он сейчас положении, чего касается?.. Ваши зубы... Проверьте каждый... Не чувствуете ли вы неудобства от застрявших в них кусочков пищи?.. Ваша шея... Нет ли в ней напряжения от неудобного положения головы? Или голове вполне удобно?..

Ваш позвоночник... Мысленно пройдитесь сверху вниз от шейных позвонков до самого копчика... Какова линия вашего позвоночника?.. Почувствуйте мышцы спины... Они напряжены или расслаблены? Теперь перенесите внимание на плечи... Они приподняты или опущены?.. Сведены или расправлены?.. Почувствуйте свои плечевые суставы... Постарайтесь представить себе, как вы вращаете руками в плечевых суставах...

Теперь пройдитесь мысленным взором вдоль своих рук... Плечи... локти... Они выставлены или прижаты?.. Предплечья... запястья... кисти рук... пальцы... Чувствуете ли вы в них какое-нибудь напряжение?

Прислушайтесь к своему сердцу. Не считайте удары, а только почувствуйте ритм его биений... Внутренне отыщите точки в других частях своего тела, пульсирующие в такт с ним, — например, на шее, под коленом, на запястье.

Снова вернитесь к дыханию... Мысленно проделайте тот путь, который совершает вдыхаемый вами воздух, — через нос, по трахее вниз, к легким... Вы чувствуете, как они наполняются воздухом, а затем выпускают его...

Сделайте глотательное движение и попробуйте ощутить свой пищевод... желудок... Идет ли в нем какая-то работа? Успели ли вы проголодаться с тех пор, как поели?.. По каким ощущениям вы это сейчас узнали?.. Теперь опуститесь ниже... Вот ваш тонкий кишечник... Происходят ли сейчас в нем какие-то процессы?.. Толстый кишечник... Он имеет S-образную форму. Справа, в полости живота, он сначала поднимается снизу вверх, затем переходит налево и снова опускается вниз... Чувствуете ли вы, что там что-то происходит?.. Ваша прямая кишка, не переполнена ли она? Как скоро вам захочется освободить ее?.. Попробуйте осознать свои почки... Они расположены по бокам в самом низу спины и по форме напоминают бобы... Каналы, идущие от них к мочевому пузырю и сам мочевой пузырь... Насколько он полон? Как скоро вам потребуется опорожнить его? Теперь мысленно перейдите к тазовым костям, предохраняющим ваши внутренние органы... Ощутите форму вашего таза... Направьте внимание на тазобедренные суставы... и мысленно представьте себе, что вы поднимаете и опускаете ноги... Теперь вообразите, что ваши ноги совершают круговые движения сначала вовнутрь, потом наружу.

Почувствуйте ваши бедра... колени... Вы ощущаете равномерное тепло вдоль всей ноги?.. Может быть, колени немного холоднее или теплее? Не напряжены ли ваши икры?.. Теперь ваши лодыжки и стопы... Попробуйте подвигать стопой, чтобы определить степень ее подвижности... Ваши пятки и ступни... Если вы обуты, не жмет ли обувь?..

Теперь совершите обратное путешествие по своему телу от пяток до макушки. Сравните левую и правую стороны своего тела. Возможно, ваши ощущения окажутся различными с одной и другой стороны. Насколько легко вам удается сознавать все свое тело? Нет ли каких-то «слепых пятен» в вашем сознавании?

Теперь постарайтесь ощутить тело как единое целое. Произнесите: «Это я. Я — (назовите свое имя). Я здесь живу...»

Упражнение закончено. Сделайте глубокий вдох, потянитесь, откройте глаза и медленно встаньте».

Ведущий проводит обсуждение. *«*Поделитесь своими впечатлениями друг с другом, расскажите, чему вы научились. Какой опыт вы только что получили?».

Техника «Концентрация внимания на чувствах»

Упражнение «Воспоминание»

Ведущий: «Выберите какую-нибудь прошлую ситуацию, не слишком давнюю и не слишком трудную, например, посетите в фантазии дом вашего друга. Закройте глаза. Что вы действительно видите? Дверь — кто-нибудь ее открывает? Обстановку? Других людей? Не пытайтесь «вытаскивать» что-то из ума, искать что-то, что «должно» быть здесь. Просто «отправьтесь» в то место, которое вы вспоминаете, и замечайте, что там есть».

Упражнение «Чувственное воспоминание»

Ведущий: «Теперь повторите эксперимент с воспоминаниями, но на сей раз не концентрируйтесь исключительно на зрении, попытайтесь включить как можно больше чувств: вспомните не только то, что вы видели, но и то, что слышали, обоняли, чувствовали на вкус, осязанием, как вы переживали собственные движения; попытайтесь восстановить эмоциональный тон, который сопровождал этот опыт.

Избегаете ли вы вспоминать определенного человека? Замечаете ли вы, что можете вспомнить неживые объекты или фотографии людей, но не самих людей? Когда вы вспоминаете ситуации, остаются ли они статическими или появляется движение? Присутствует ли в этом нечто драматическое? Возникают ли только отрывки, или вы можете прослеживать детали, не теряя целого? Удаляются ли образы или затуманиваются?»

Упражнение «Управление эмоциями»

Ведущий: «Попробуйте воспроизвести определенное телесное действие. Например, напрягите, а потом расслабьте челюсти, сожмите кулаки, начните тяжело дышать. Вы можете заметить, что все это вызывает смутную эмоцию — в данном случае фрустрированный страх. Если к этому переживанию вы можете добавить, скажем, фантазию, представление о каком-то человеке или вещи в вашем окружении, которые фрустрируют вас, эмоция разгорится с полной силой и ясностью. И, наоборот, в присутствии чего-то или кого-то, фрустрирующего вас, вы замечаете, что не чувствуете эмоции, пока не примете как свои собственные соответствующие телесные действия: в сжимании кулаков, возбужденном дыхании и т.п. вы начинаете чувствовать гнев».

Упражнение «Настроения»

Ведущий: «Попробуйте почувствовать свое лицо. Чувствуете ли вы свой рот? Лоб? Глаза? Челюсти? Обретя эти ощущения, задайте себе вопрос: «Каково выражение моего лица?» Не вмешивайтесь, просто позвольте этому выражению быть. Сосредоточьтесь на нем, и вы заметите, как быстро оно меняется. В течение минуты вы можете почувствовать несколько разных настроений».

Упражнение «Внутреннее молчание»

Ведущий: «Постарайтесь поддерживать внутреннее молчание, воздержитесь от внутренней речи; при этом оставайтесь пробужденным и осознающим. Поначалу это может удаваться лишь на несколько секунд, «думание» навязчиво возобновится. Для начала хорошо, если вы хотя бы почувствуете разницу между внутренним молчанием и внутренней речью; позвольте им сменять друг друга. Хороший способ — координировать это с дыханием. Попробуйте останавливать внутреннюю речь во время вдоха. Затем, во время выдоха, дайте проговориться внутренне возникшим словам. Если вы занимаетесь в одиночестве, то полезным может быть проговаривание этих слов вполголоса, шепотом. Если вы будете настойчивы в этом эксперименте, ваши визуализации станут ярче, ощущения тела — определеннее, эмоции — яснее, потому что внимание и энергия, используемые обычно в бессмысленном внутреннем говорении, теперь могут быть направлены на выполнение этих более простых и более фундаментальных функций».

Упражнение «Внутренняя речь»

Ведущий: «Прислушайтесь к своей внутренней речи и постарайтесь ее интерпретировать: ее ритм, тон, «ходовые» фразы. Кому вы говорите? С какой целью? Придираетесь и ворчите? Льстите кому-то? Не поворачиваете ли вы фразы так, будто что-то скрываете, сами не зная, что? Стараетесь произвести впечатление? Или это блеф? Или вам нравится, как слова текут, цепляясь друг за друга? Есть ли у вашей внутренней речи постоянная аудитория?»

Упражнение «Визуализация»

Ведущий: «Это упражнение лучше проделывать, находясь в расслабленном положении, желательно лежа. Образы, которые, казалось бы, самопроизвольно появляются у вас в голове, на самом деле — в вашей власти. Давайте попробуем продемонстрировать это.

Закройте глаза и в течение некоторого времени сосредоточьтесь на своем дыхании…

Вообразите большой белый экран…

Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу…

Поменяйте белую розу на красную. (Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет, как Алиса в Стране Чудес.)

Уберите розу и представьте комнату, в которой вы находитесь: всю ее обстановку, мебель, цвет и т. п.

Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка. (Если это трудно сделать, то вообразите себя на потолке смотрящим на комнату и всю обстановку сверху вниз.)

Теперь снова вообразите большой белый экран.

Поместите синий фильтр перед источником света так, чтобы весь экран стал ярко-синим.

Поменяйте синий фильтр на красный. Сделайте экран зеленым.

Представляйте любые цвета и изображения на свое усмотрение».

Обсуждение: «Удалось ли вам достигнуть всех эффектов, таких, как, например, поворот комнаты или смена цветов? Ничего страшного, и без подготовки легко вы сможете увидеть пустой экран, вообразить цветок и представить обстановку вашей комнаты. И уже это достаточное доказательство того, что продуцируемые вами образы в вашей власти, вы вольны вызывать или не вызывать их. Поэтому, если вы вдруг обнаружите, что «разглядываете» некий психический образ, вызывающий у вас беспокойство, попытайтесь осознать, что вы сами за него в ответе, вы сами его создали и сами можете изменить его на более приятный, подобно тому как раскрасили белую розу в красный цвет».

Упражнение «Эмоционально-коррективное переживание»

«Запишите тревожащий вас эпизод в виде небольшого рассказа, написанного в настоящем времени от первого лица. Попытайтесь как можно более точно вспомнить все события. Восстановите диалоги. Запишите ваши чувства.

Затем перепишите историю так, как вы бы хотели, чтобы она произошла. Пойдите навстречу преследователю. Отомстите мучителю. Или полюбите человека, которого вы ненавидите. Делайте все, что хотите. Создайте новые диалоги. Запишите ваши чувства. Придумайте свой собственный финал и развязку».

Это упражнение может быть проделано как индивидуально, так и в группе. В результате тягостное событие будет заново пережито, субъективно завершено и перестанет постоянно «прокручиваться» в голове.

Техника «Принятие ответственности»

Упражнение «Принятие ответственности»

Участника иногда просят закончить выражение чувств или убеждений словами: «И я беру на себя ответственность за это». Иногда терапевт предлагает принять ответственность, заменив *не могу* на *не хочу* или *но* на *и*. Например, фраза «я хочу похудеть, но продолжаю много есть» звучит иначе, чем «Я хочу похудеть, и я продолжаю много есть». Заменив *но* на *и,* участник говорит более ответственно. Это утверждение ответственности помогает осознать себя обладающими внутренней силой, а не полагаться на контроль извне.

Упражнение «Использование личных местоимений»

Участника поощряют использовать «Я» вместо слов типа *этот, ты* или *нам,* когда он говорит о себе. Это помогает ему признать ответственность за собственное поведение. Например, участник может сказать: «Я ничего не добился в этом году. В следующем году это будет по-другому». Консультант отреагирует: *«Это* будет по-другому? Вы о ком говорите?» Участник мог бы тогда ответить: «О себе. Это Я стану другим».

Упражнение «Преобразование вопросов в утверждения»

Люди часто используют вопросы, чтобы держаться подальше от себя или скрывать то, что они действительно думают. Участник терапии, который спрашивает: «Вы действительно верите этому?» — на самом деле говорит: «Я не думаю, что вы верите в это». Побуждение членов группы к преобразованию вопросов в утверждения заставляет их предъявлять свои системы убеждений и вынуждает их брать на себя ответственность.

Упражнение «Жизнь без себя»

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

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

Упражнение «Способность к искренности»

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

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

Поделитесь друг с другом действительно важным для вас: своими мыслями, чувствами. Когда рассказываете, старайтесь говорить свободно. Осознайте ваши чувства и выразите их. Осознайте, как изменяются ваши чувства. Поочередно поделитесь друг с другом несколько раз».

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

Техника «Интеграция полярностей»

Упражнение «Два стула»

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

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

Упражнение «Диалог между частями собственной личности»

В технике «пустого стула» участникам дают задание взаимодействовать с другим человеком, представив его сидящим на пустом стуле. Эта ролевая игра помогает соприкоснуться с теми частями себя, которые или не сознавались, или отвергались. Кроме того, участник может также отрепетировать новую роль, которая будет испробована вне ситуации консультирования. Репетиция усиливает веру в то, что новое поведение может быть успешным. Техника пустого стула может также использоваться, когда участник «раздираем» полярными частями его индивидуальности (собака сверху — собака снизу; пассивный — агрессивный). В этом случае консультант может предложить играть обе роли, садясь по очереди то на один, то на другой пустой стул и, таким образом, организуя устный диалог между этими двумя частями. Такой диалог позволяет вынести конфликт наружу, так чтобы индивидуум мог его рассмотреть и преодолеть.

Упражнение «Дублирование»

Вспомогательный игрок вербализует мысли и чувства, которые протагонист затрудняется высказать. Двойник внимательно наблюдает невербальные проявления. Дублер вслух высказывает свои догадки насчет того, что чувствует, о чем думает и что собирается сказать протагонисту. Тот, от чьего имени говорят, может изменить высказывания дублера, дополняя и уточняя их.

Двойник может играть и субличность.

Упражнение «Разыгрывание ролей»

Участники группы по предложению психотерапевта по очереди проигрывают некоторые свои внутриличностные конфликты, которые ими до конца не осознаются, но очевидны для окружающих. Например, если участник, не замечая этого, излишне часто извиняется, говорит негромким голосом, смущается, то ему можно предложить сыграть роль застенчивого, робкого молодого человека. При этом его просят несколько утрировать именно те черты характера, которые у него особенно выражены.

Если участник осознает свое поведение и желает от него избавиться, ему можно поручить сыграть роль человека с противоположными чертами характера, например Хлестакова или Начальника, который разговаривает с подчиненными только в тоне приказания и нравоучений.

Для разыгрывания роли каждому участнику дается по 5-10 минут. Остальное время нужно оставить для обмена впечатлениями.

Упражнение «Борьба противоположностей»

Психотерапевт определяет тему дискуссии, затем одному из участников поручает роль Нападающего, другому — Защищающегося.

Участники садятся лицом друг к другу и начинают дискуссию. Каждый из участников должен твердо придерживаться своей роли. Нападающий должен критиковать партнера, ругать его, поучать, говорить твердым, авторитарным голосом. Защищающийся — извиняться, оправдываться, объяснять, почему у него не получается все то, что требует от него Нападающий.

Дискуссия длится 10 минут. После этого партнеры меняются ролями. Каждому участнику диалога нужно как можно полнее и глубже осознать чувство власти, агрессии Нападающего и чувство робости, унижения, незащищенности Защищающегося. Ведущий: «Сравните сыгранные вами роли с вашим поведением в реальной жизни. Обсудите полученный опыт вместе с группой».

Упражнение «Круг субличностей»

«Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что у вас сейчас есть, и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список «Чего бы мне хотелось к Рождеству!». Например: не болеть, быть хорошим родителем, иметь много денег, любить и быть любимым, достигнуть успеха в работе, получить хорошее образование, и т.д.

Перечитайте. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными. А теперь составьте список ваших собственных желаний.

Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите пять-шесть самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис», «ходить в походы» в одно общее: «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что Подумают Люди?».

На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него — круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого — ваше «Я». А в самом кольце разместите те пять-шесть субличностей, которые являются выразителями ваших желаний.

Нарисуйте пастелью или цветными мелками символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

Когда вы закончите рисование, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Мать-Земля, Герой-Любовник, Лекарь, Знаток. Другие будут более романтичны, например: Первобытный Любитель Лошадей И Гончих, Девушка Из Провинции, Лесной Эльф, Мистер Божество и т. д. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл названия.

Теперь раскрасьте свое «Я»».

Упражнение «Психодрама субличностей»

«Выберите из группы тех участников, кто будет исполнять роль ваших субличностей. Дайте им в качестве примера некоторые ваши диалоги, так чтобы они получили достаточную информацию для организации действия и смогли изображать именно ваши, а не свои субличности.

Сядьте в центре комнаты и попросите друзей-актеров сесть вокруг вас.

По вашему сигналу они должны начать говорить с вами — требовать, угрожать, просить, льстить. Оставайтесь в образе своего «Я», обращая внимание на то, что вы чувствуете по поводу действий и слов каждого.

Будьте внимательны. Как дирижер оркестра, руками останавливайте (или приглушайте) излишне напористого и поощряйте и усиливайте робкого.

В заключение скажите каждой вашей субличности, что вы чувствовали по поводу ее слов и действий, и расскажите ей о том важном месте, которое она будет занимать в вашей дальнейшей жизни».

Психодраматический подход позволяет прояснить многие внутренние проблемы. Некоторые люди начинают осознавать силу своего «Я» и понимать, что они действительно *могут* управлять своими внутренними голосами и требованиями своих субличностей в реальной жизни даже больше, чем могли это делать во время психодрамы.

Упражнение «Разотождествление»

«Сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторяйте вслух или про себя:

У меня есть тело, но я — это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное «Я».

Мое тело — прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело — это не «Я».

У меня есть тело, но я — это не мое тело.

У меня есть эмоции, но я — это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим «Я», радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то очевидно, что они не есть мое «Я».

У меня есть эмоции, но я — это не мои эмоции.

У меня есть интеллект, но я — это не мой интеллект. Он достаточно развит и активен. Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он — это не мое «Я».

У меня есть интеллект, но я — это не мой интеллект.

Я — Центр чистого самосознания.

Я — Центр Воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, физическим телом и всеми моими психическими процессами.

Я — это постоянное и неизменное «Я»».

Можно использовать модель этого упражнения для разотождествления с субличностями.

Техника «Работа со сновидениями»

Упражнение «Элементы сновидения»

«Расскажите сон от первого лица. Выделите наиболее «энергетизированные» элементы сна. Последовательно идентифицируйтесь с каждым «объектом» из сна, произнесите монолог от его имени. Возможна организация диалога между элементами сна. Найдите проекцию этих отношений в «дневной» жизни (это действие называется «челнок»)».

Упражнение «Рисование сна»

«Выберите фрагмент сна и нарисуйте его. В паре выберите двух «персонажей» из сна. Вылепите из партнера, как из глины, одного из персонажей вашего сна. Это может быть движущаяся скульптура. Повзаимодействуйте с этой фигурой, действуя от имени второго персонажа. Поменяйтесь ролями — теперь вы сами сыграете ту роль, которую играл ваш помощник, а он сыграет второго персонажа вашего сна».

Упражнение «Работа над сном»

«Превратитесь в персонаж (предмет, элемент) вашего сна. Теперь расскажите о себе.

Что вы делаете в этом сне? Что чувствуете?

Каковы твои взаимоотношения с другими персонажами сна или с другими предметами?

Что вы хотите?

Побеседуйте с другими персонажами или элементами сна».

Техника «Работа с сопротивлениями»

Упражнение «Совершение кругов»

Участнику предлагается пройти по кругу и обратиться к каждому члену группы с волнующим его вопросом. Например выяснить, как его оценивают другие, что о нем думают, или выразить собственные чувства по отношению к членам группы.

Упражнение «Незаконченное дело»

Любой незавершенный гештальт есть незаконченное дело, требующее завершения. По существу, вся гештальт-терапия сводится к завершению незаконченных дел. У большинства людей есть немало неулаженных вопросов, связанных с их родственниками, родителями и т. п. Чаще всего это невысказанные жалобы и претензии. Участнику терапии предлагается с помощью приема «пустого стула» выразить свои чувства воображаемому собеседнику или обратиться непосредственно к тому участнику психотерапевтической группы, который имеет отношение к незаконченному делу. Гештальт-терапевтами замечено, что наиболее частое и значимое невыраженное чувство — чувство обиды. Именно с этим чувством работают в игре, которая начинается со слов: «Я обижен...»

Упражнение «Проективная игра»

Когда участник терапии заявляет, что другой человек имеет некое чувство или черту характера, его просят проверить, не является ли это его проекцией. Участнику предлагается «разыграть проекцию», то есть примерить на самого себя это чувство или черту. Так, члена группы, который заявляет: «Я испытываю к тебе жалость», просят разыграть роль человека, вызывающего жалость, подходя к каждому из участников и вступая с ним во взаимодействие. Постепенно входя в роль, человек раскрывает себя, при этом может произойти интеграция прежде отвергаемых сторон личности.

Упражнение «Выявление противоположного (реверсия)»

Явное поведение члена группы часто носит характер защиты, скрывающей противоположные тенденции. Для осознания скрытых желаний и противоречивых потребностей ему предлагается разыграть роль противоположную той, которую он демонстрирует в группе. Например, участнику терапии с манерами «маменькиного сынка» предлагается разыграть роль независимого, самостоятельного, не терпящего вмешательства в личные дела мужчины. Такой прием позволяет достичь более полного соприкосновения с теми сторонами своей личности, которые прежде были скрыты.

Упражнение «Разыгрывание проекций»

Когда член группы проецирует что-либо на других людей, особенно на консультанта, консультант просит, чтобы участник сыграл роль другого человека. Например, когда кто-то из группы говорит консультанту, возможно, в результате созданной консультантом фрустрирующей ситуации, «Я чувствую, что на самом деле вы мне не нравитесь», консультант может попросить его сыграть роль консультанта и выразить то, что, по ее мнению, чувствует консультант. Сделав это, участник терапии признает, что его чувства к консультанту есть следствие проекции его предположений относительно того, что консультант чувствует.

Упражнение 7 «Заброшенный магазин»

Упражнения на воображение иллюстрируют процесс проекции и помогают участникам группы идентифицироваться с отвергаемыми аспектами личности. Среди таких упражнений наиболее популярна игра *«*Старый, заброшенный магазин». Участнику предлагают закрыть глаза, расслабиться, затем представить, что поздно ночью он проходит по маленькой улочке мимо старого, заброшенного магазина. Его окна грязные, но если заглянуть, можно заметить какой-то предмет. Участнику предлагают тщательно его рассмотреть, затем отойти от заброшенного магазина и описать предмет, обнаруженный за окном. Далее ему предлагается вообразить себя этим предметом и, говоря от первого лица, описать свои чувства, ответить на вопрос, почему он оставлен в магазине, на что похоже его существование в качестве этого предмета. Идентифицируясь с предметами, члены группы проецируют на них какие-то свои личностные аспекты.