Тема. Технологии Гештальттерапии

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Введение……………………………………………………………………. | 2 |
| 1. Гештальттерапия – система, ориентированная на эмпирику………… | 4 |
| 2. Этапы классической гештальттерапии………………………………… | 15 |
| 3. Заключение…….………………………………………………………… | 20 |
| 4. Список литературы………………………………………………………. | 21 |

Введение

Основатель данного психотерапевтического направления – Перлз. Представителями этой школы являются также Л. Перлз, П. Гудмен, Дж. Симкин, Р. Хефферлин, К. Наранхо. На развитие направления оказали влияние современная западная философия (феноменология, экзистенциализм), дзен-буддизм, различные психотерапевтические подходы: психоанализ, психодрама , телесно-ориентированная психотерапия.

В гештальттерапии использовались термины гештальтпсихологии (фигура, фон, гештальт) для описания процесса удовлетворения потребностей и эмоционального реагирования. Объяснительная модель этого подхода такова. Человек взаимодействует со средой в ритме "контакт-уход". Когда появляется насущная потребность, она выделяется как фигура на фоне др. переживаний. Для удовлетворения потребности человек должен ее осознать и вступить в контакт со средой. После удовлетворения гештальт завершается, и человек выходит из поля. Новая фигура (потребность, эмоция), возникающая на фоне других, требует повторения цикла. Однако этот процесс нарушается, если фигура не может стать четкой: ей мешают др. неудовлетворенные потребности, появляющиеся в поле восприятия. В этом случае потребность не осознается, и человек не контактирует со средой. Избегание контакта осуществляется за счет подавления потребности и ухода в мысли, фантазии, внутренний монолог. "Осадки" незавершенных гештальтов, непережитых эмоций "замутняют" процесс осознавания в настоящем, появляясь в поле восприятия как фигуры. Ощущения теряют непосредственность, замещаясь усвоенным чужим опытом.

Прекращение осознавания собственных потребностей, разрушение контакта со средой ведет к нарушению границы "Я" и взаимодействия с людьми. В зависимости от характеристик этого процесса различаются четыре невротических механизма: слияние, интроекция, проекция, ретрофлексия. Слияние проявляется в неразличении собственных идей, чувств, потребностей и переживаний, идей других людей. Интроекция – мышление и действие от имени интериоризированного авторитета, усвоение чужих установок без рассмотрения и критики, перенесение в собств. систему верований без анализа и переструктурирования. Проекция состоит в приписывании другим собственных (чаще негативных) побуждений, мотивов, черт. Ретрофлексия означает раскол личнности на противоположные части (напр., "Я презираю себя").

В отличие от невротического функционирования, аутентичная личность осознает свои потребности и эмоции, находится в контакте со средой для их удовлетворения, погружена в процесс жизнедеятельности, а не живет прошлым или будущим.

Опираясь на данную модель, представители гештальттерапии разработали принципы терапии: "Я-Ты", "что и как", "здесь и теперь". Результатом психотерапии является осознавание и полное переживание ощущений и эмоций, завершение гештальтов, доверие клиента к собственным потребностям и ответственность за их удовлетворение. Психотерапия направлена не на содержание вытесненного бессознательного, а на процесс осознавания в настоящем.

В гештальттерапии не используется интерпретация. Наиболее известные техники: зоны осознавания, техника усиления, челночная техника, разыгрывание ролей, метод "пустого стула".

Для терапевтических отношений в гештальттерапии характерно признание за клиентом ответственности за свои чувства, потребности, опора на его естественное стремление к росту. П. Гудмен сформулировал эту позицию в парадоксальной фразе: "Самое худшее, что Вы можете сделать для человека, – это помогать ему". В процессе психотерапии развивается личная автономия, и человек становится свободным и самодостаточным.

Гештальттерапия выдвигает на первый план осознание того, что происходит в настоящий момент на разных неразрывно связанных между собой уровнях: телесном, эмоциональном и интеллектуальном. То, что происходит «здесь и теперь», является полноценно протекающим опытом, затрагивающим организм во всей его целостности. Этот опыт также содержит в себе воспоминания, предшествующий опыт, фантазии, незавершенные ситуации, предвидения и намерения.

То, что происходит в настоящий момент - это опыт контакта с другими людьми и с окружающей средой. Психотерапевтический процесс концентрируется на осознавании того способа, которым субъект может нарушить этот опыт, игнорировать свои потребности и желания или отказаться от них, постоянно воспроизводить предшествующие ситуации, прерывать процесс творческого приспособления к окружающей среде. Это дает возможность пережить новый опыт контакта с вновь найденными знаниями и ясно определенными актуальными потребностями и осознать свою способность совершать выбор.

Активация тела углубляет происходящий опыт и делает его более динамичным. Это также позволяет создать более благоприятные условия для развития, интеграции и изменения, для становления целостности личности.

Гештальттерапия - это анализ процесса существования самого себя и своего присутствия в мире, анализ, способствующий созданию гибких и адекватных форм сознания и поведения и порождающий творческую ответственность.

### 1. Гештальттерапия – система, ориентированная на эмпирику.

Пожалуй, больше всего поражает, когда впервые знакомишься с основными положениями гештальттерапии, ее последовательный антиинтеллектуализм. "Отбросьте свой ум и оставьте только чувства", – любил повторять Ф. Перлз. Для людей, воспитанных по канонам западной культуры в духе прагматизма и рационализма, полное отрицание интеллекта, отвержение попыток поиска казуальных, причинно-следственных связей при объяснении механизмов психической жизни людей, как это декларируется в гештальттерапии, выглядит, мягко говоря, странным.

Один из принципов гештальттерапии, в котором нашел свое выражение антиинтеллектуалистический подход к психической жизни людей, гласит: ""Как" важнее "почему"". Провозглашение данного принципа вовсе не означает, что Ф. Перлз был агностиком, отрицавшим возможность выявления закономерностей функционирования психики. Умаление значения разума по сравнению с чувствами было вызвано целым рядом причин. Прежде всего, как нам кажется, это явилось следствием личной неудовлетворенности Ф. Перлза психоанализом и основными его процедурами. Каждое действие имеет множество причин, и каждая причина уводит все дальше и дальше от понимания самого действия. Поэтому бессмысленно, как считал Ф. Перлз, пытаться объяснять, интерпретировать причины, все внимание следует сконцентрировать на самом действии. Каждое действие следует рассматривать как часть целостного образования – гештальта. Поэтому важно, как возникает данный элемент, как он взаимодействует с другими компонентами гештальта, как он ассимилируется индивидом в рамках гештальта и т.п. Все это является содержанием опыта человека. Описание этих "как" без каких-либо интеллектуалистических интерпретаций, могущих исказить или заменить собой истинный опыт индивида, Ф. Перлз считал самодостаточным.

Другой причиной антиинтеллектуализма гештальттерапии является ее ориентация на феноменологию и экзистенциализм. Это нашло свое выражение не только в использовании таких понятий, как "пустота", "тупик", но и в категории "быть". "Быть", по мнению Ф. Перлза, означало "... быть сейчас и здесь, сознавать и нести ответственность – то есть постоянно находиться со своими собственными действиями и чувствами. Быть – это прежде всего ощущать, как функционирует организм, сознавать, как появляются и исчезают чувства и мысли, не мучиться при этом вопросом "Почему?" и не искать причины своего бытия.

Человек никогда не добьется способности спонтанно самовыражаться, если будет постоянно мучиться вопросом "Почему?": "Почему я так сделал?", "Почему я так сказал?" и т.д. За большинством "почему" находится молчаливое эхо родительских наставлений: "Если ты не можешь объяснить своего поступка, то не имеешь на него права". Поэтому в гештальттерапии больше внимания обращают на поступки и действия клиентов, а не на их слова. Гештальттерапия больше ориентирована на эмпирику, чем на мудрствования, на живой процесс терапевтического взаимодействия, чем на верования.

Указанный выше принцип ""Как" важнее "почему"" имеет несколько аспектов в практике гештальттерапии.

ПЕРВЫЙ из них связан с тем, как процесс сознавания находит свое выражение в поведении индивида, какой формосодержательный вид приобретает этот процесс в каждой конкретной точке континуума сознавания. Обращение внимания клиента на эти **как** существенно активизирует его сознавание.

ВТОРОЙ аспект касается того, **как,** каким образом возникает самосознавание. Появляется ли оно вследствие самоманипулирования, которое является показателем искусственности, произвольности сознавания, или же возникает само по себе, естественным образом, без дополнительных усилий со стороны человека, как бы данное ему само по себе. В этом последнем случае сознавание действительно имеет живительную, созидательную силу.

ТРЕТИЙ аспект связан с дифференциацией в ходе осознавания непосредственных, чувственно-данных ощущений и переживаний, с одной стороны, и представлений и воспоминаний – с другой. При этом главная проблема для терапевта состоит в том, чтобы показать клиенту, **как** воображение, память, мышление, представления совершают свои "интервенции", вносят путаницу в реальность. Для того чтобы это не происходило, клиенту необходимо получить возможность осознать и разделить для себя непосредственные переживания и их интерпретацию, т.е. попытаться ответить на вопрос "Почему?". Сознавание может иногда выглядеть **как** оценка. При этом необходимо различать истинно эмоциональную оценку и оценку-суждение. Истинная оценка связана с осознанием процессов, происходящих в теле и "исходящих" из него, оценка-суждение "исходит" из ума. Если "телесная" оценка совершается непосредственно между полюсами "приятно – неприятно", то "умственная" оценка связана с интерпретацией (например, с точки зрения степени интеллектуальной зрелости) сознаваемых переживаний, их оригинальности, уникальности, социальной значимости и т.д..

Дж. Энрайт считает, что, помимо "поверхностных" механизмов процесса сознавания, существуют еще такие, которые углубляют сознавание и позволяют понять, **как** осознавание функционирует. Этими глубинными механизмами являются сравнение, атрибутирование и намерение.

Анализ функционирования сравнения позволяет заключить, что при всем том, что оно совершается согласно принципу "здесь и теперь", в нем всегда имплицитно присутствует опыт индивида, в соответствии с которым и осуществляется само сравнение. Например, сравнение обязательно присутствует при описаниях: "Я здесь и теперь сознаю, что этот человек выше меня и при этом чувствую..." или "Я сознаю, что чувства, которые я испытываю, начали изменяться" и т.д. Всякий раз, когда человек делает заключение о том, что кто-то выше его ростом, или когда говорит об изменении своих чувств, он невольно сравнивает их с каким-то исходным или предыдущим состоянием.

**Сравнение** – по сути тот контекст, который задает определенную модальность чувствам, переживаемым человеком. Качество опыта, по мнению Дж. Энрайта, меньше зависит от того, что происходит с людьми, чем от того, с чем они его сравнивают.

Чувства задаются контекстом, а не контекст задается чувствами. Если, например, некто, кого человек оценивает как своего врага, проявляет по отношению к нему негативные действия, то данный человек может испытывать, переживать в ответ агрессию или даже удовлетворение, интерпретируя активность оппонента как показатель того, что он его (этого оппонента) "достал". Однако если подобные действия исходят от друга, то ответные чувства у человека будут совершенно другими. Это может быть чувство обиды, например, или ощущение предательства и т.п. Поэтому и амбивалентность чувств может быть следствием того, что индивид совершает сравнение переживания как бы одновременно в двух различных контекстах, с двух противоположных позиций сравнения. В частности, механизм действия упражнения "Тяни-толкай" можно объяснить тем, что усиление или уменьшение эмоциональной привлекательности одного из равноценных полюсов сравнения позволяет индивиду сравнить их между собой и, следовательно, сделать выбор в пользу одного из них.

Ориентируясь на довольно образное выражение Дж. Энрайта о том, что "чувства укоренены в сравнения", можно прийти к ряду важных методических выводов. Первый из них состоит в том, что иногда неэффективно работать непосредственно с самими чувствами, следует осознать сам момент сравнения и пережить его. Второй вывод заключается в том, что, изменяя контекст сравнения, можно способствовать переживанию и сознаванию человеком более широкого спектра чувств. Третий выражается в том, что "сталкивание" в сознании индивида двух противоположных контекстов его опыта может привести к лучшему сознаванию им своих защит, может привести к снятию интеллектуализации процесса сознавания.

Следующим базисным механизмом "как" является **атрибутирование,** т.е. приписывание. Его анализ позволяет объяснить, **как,** каким образом осуществляется обнаружение источника или локализации содержания сознавания. Если сравнение позволяет понять, как оформляется валентность или модальность чувств, то атрибутирование – как чувства переводятся на другой язык(и), становятся "видимыми". Это может быть осуществлено, например, опредмечиванием чувства путем локализации его в теле индивида или через поиск объектов для проекции в предметный мир. Здесь же уместен переход на метафорический язык, который благодаря своей выразительности бывает очень эффективен при описании чувств, состояний, переживаний.

**Намерение** выступает в качестве еще одного механизма, иллюстрирующего то, **как** осуществляется сознавание. Намерение объясняет, каким образом индивид выбирает содержание сознавания, как (произвольно или непроизвольно) осуществляется формирование фигуры гештальта на фоне других потенциальных фигур.

Без понимания человеком своих истинных намерений нет полного сознавания. Осознавание самого намерения – это прежде всего сознавание того, что "я хочу", и того, "в чем я нуждаюсь". Однако главное, чему способствует осознавание истинных намерений, – это более четкое сознавание индивидом тех моментов, которые он избегает осознавать. Когда в поле сознавания возникает более нем одна фигура, или когда человек испытывает чувство недосказанности, "недоосознанности", или когда он переживает ощущение, что содержание его процесса сознавания может быть и другим, то именно в таких случаях привлечение им сознавания-замечания не только к этому ощущению "недо-", но и к осознаванию моментов выбора данного актуального содержания, к сознаванию, **как,** каким намерением он при этом руководствовался, позволяет, во-первых, снять чувство "недоосознанности", "недовычерпанности" и, во-вторых, перейти к новому, еще более глубокому, содержанию.

Если **сравнение** позволяет объяснить, как чувства и переживания приобретают для индивида конкретную модальность, а **атрибутирование** помогает глубже проникнуть в их суть, благодаря возможности экспериментирования с ними, за счет создания новых субъект-объектных отношений, то **намерение** задает направление потоку сознавания, соединяет в единый гештальт отдельные его фрагменты. Введение же в концептуальный аппарат гештальттерапии этих трех категорий дает возможность не только терапевту, но и клиенту понять, **как** он сам совершает осознавание, что в конечном итоге содействует локализации фигуры на континууме сознавания, поскольку если индивид понимает, **как** он делает нечто, то тогда он в состоянии понять само это действие, понять и себя.

### Субъект сознавания

Гештальттерапия относится к гуманистическому направлению в современной психологии. В связи с этим ориентация на самого человека, клиента, субъекта является одной из ключевых. Традиционно в философии субъективность связана с объектом оппозиционными отношениями. Объектом при этом выступает та часть действительности, которая находится в экзистенциальном, гностическом и целом ряде других отношений с субъектом. Подобные взаимоотношения есть и в гештальттерапии. В частности, они проявляются в системе отношений "организм – среда".\* "Организм/окружающая среда необходимо понимать как обозначение явлений (которые гештальттерапия называет "контактом"), которые происходят между данным организмом и его окружающей средой, между субъектом и тем, что не является субъектом". Отношения между организмом и средой, субъектом и объектом асимметричны в гештальттерапии, поскольку они рассматриваются прежде всего с позиции первого из них. Гештальттерапию интересует, во-первых, каким образом организм как субъект своего опыта будет влиять на окружение; во-вторых, как и при помощи каких механизмов он будет противостоять воздействиям окружающей среды; в-третьих, при помощи каких механизмов организм будет сохранять динамическое равновесие между собой и своим окружением. Свою активность по поддержанию равновесия со средой субъект реализует в особой зоне – зоне контакта или на границе зоны контакта. "Граница контакта" не отделяет организм от окружающей среды, скорее она ограничивает, охраняет организм от слияния с ней, но в то же время обеспечивает контакт с окружающей средой.

 Ф. Перлз считал, что разделить тело и душу можно лишь условно. Проявление того и другого надо рассматривать как проявление бытия человека. Согласно этой точке зрения "организм" уже несет в себе субъектность индивида.

Исходя из особенностей контактирования субъекта со средой, гештальттерапия диагностирует как позитивные, так и негативные типы контакта. Внимание обращается прежде всего на невротические способы установления контакта: проекцию, слияние, интроекцию, ретрофлексию.

Понятие "контакт" в отличие от понятия "взаимодействие", которое указывает прежде всего на процесс с чередующимися действиями, предполагает одновременность (симультанность) воздействия друг на друга субъекта и объекта. "Я могу видеть, не будучи увиденным, слышать, не будучи услышанным и т.д., но я не могу дотронуться, не будучи касаемым самим объектом моего осязания". Контакт предполагает соприкосновение организма и среды. Поэтому, для того чтобы возник контакт, необходимо устранить не только неадекватные способы контактирования субъекта со средой, но и придать последней некоторую активность, способствующую осознаванию. В частности, групповая гештальттерапия как раз и основывается во многом на том, что актуализация проблем одного из участников группы вызывает повышение общей эмоциональной атмосферы, содействует активизации процесса сознавания у других субъектов и тем самым появлению у них новых фигур в фокусе сознавания.

Контакт, понимаемый как одновременное, двустороннее соприкосновение субъекта и объекта, позволяет произвести как бы уравнивание их взаимной активности в рамках психологического пространственно-временного континуума. Исходя из этого уже не кажутся странными такие, связанные с проекцией, рекомендации, как, например: "Пусть объект выберет вас" или "Дайте объекту овладеть вами" и т.п. Разумеется, эти предложения нельзя понимать буквально. Однако благодаря тому, что декларируется активность объекта, снимается в определенной степени ответственность субъекта за выбор проекционного экрана.

Для гештальттерапии мало одной лишь декларации активности субъекта (появление энергии является лишь свидетельством возможности действовать в "границе контакта"), для нее важен и способ действования, и вектор ориентации энергии, но не менее важна также способность к восприятию активности среды, характера и направленности этой активности. Ориентация внимания субъекта на воздействие окружающей среды (терапевт рассматривается как компонент среды) активизирует процесс сознавания в результате появления новых фигур, а также позволяет ему понять, как в том или ином случае происходит осознавание, как нечто становится его содержанием. Вероятно, не случайно в связи с этим Дж. Энрайт отмечает, что для него проекция и восприятие – две стороны одной монеты, которые он называет, подчеркивая их неразрывное единство, – "воспроекцией" и "проприятием".

При условии, что контакт не носит характера интроекции или слияния.

В рамках системы отношений "организм – окружающая среда" гештальттерапию можно представить как выделение и конкретизацию субъектом объекта в зоне контакта. Такая интерпретация невозможна без внесения в этот контекст понятия "фигура". Фигура, актуализировавшаяся из фона (окружающей среды), и есть по своей сути "здесь и теперь" тот объект, выделяя который и противопоставляя себя которому индивид утверждает себя именно как субъект. Выделение фигуры из фона обусловлено актуальными проблемами человека, т.е. иначе говоря, фигура связана с потребностно-мотивационной сферой индивида. Для того чтобы оказаться в фокусе процесса сознавания, она, как правило, очень часто получает материальное, предметное воплощение. Многие гештальтупражнения и процедуры как раз и связаны с поиском предметных аналогов чувств и переживаний субъекта еще и потому, что таким образом создается некая метареальность, в которой субъект без ущерба для себя может, отбросив защиты, совершать различные действия и экспериментировать со своим внутренним миром. Он также может "отбросить ум" и действовать на предметно-манипулятивном и наглядно-образном уровнях.

Однако необходимо помнить, что гештальттерапия – это не столько технологическая система, набор процедур и упражнений, сколько прежде всего одно из направлений психологии и психотерапии, в основе которого лежат идеи экзистенциализма, холизма, дзен-буддизма, трансперсонализма.

Именно философия гештальттерапии, а не технический аппарат составляет ее суть (Изидор Фром). Целый ряд учеников и последователей Ф. Перлза, анализируя тенденции развития гештальттерапии на современном этапе, отмечают, что главной угрозой является постоянное выхолащивание философии гештальттерапии в угоду чисто технологической стороне.

Эти философские основы гештальттерапии находят свое выражение прежде всего во взглядах на то, какими качествами должен обладать субъект. Он не должен быть вовлечен в постоянную погоню за счастьем, чтобы не ставить себя непрерывно в ситуацию незавершенности; должен, с одной стороны, быть свободен от внешнего регулирования, т.е. быть автономным в плане определения направления и способов своего роста, а с другой – брать ответственность за свой выбор, за свое существование в этом мире. Все это находит выражение в переживаниях и ощущениях индивидом себя не как жертвы, а именно как субъекта своего опыта, а также позволяет осознавать любые состояния и действия как свои и тем самым нести ответственность за них.

В связи с этим одной из задач терапевта является создание и поддержание у клиента потребности в изменениях, в овладении способами достижения их, в демонстрации компетентности самого субъекта, а также его умений самому совершать необходимые изменения и самому принимать ответственность за ход и результаты своего психологического роста.

В гештальттерапии выделяют два уровня ответственности. Первый из них связан с использованием своих чувств и ума. Фактически это принятие ответственности за себя как за субъекта процесса сознавания. Когда клиент говорит терапевту, что он что-то не помнит, не слышал, не может понять и т.п., то скорее всего он уходит, избегает прямого контакта со своими чувствами и переживаниями, блокирует протекание процесса сознавания и фактически уходит от ответственности за необходимость осознавать.

Второй уровень ответственности связан с проблемой выбора. Для гештальттерапевта важно знать не столько причину действий и поступков субъекта, сколько проживание их и осознавание субъектом того факта, что он **сам** выбирает их и **сам** обогащает свой опыт. Практически сознавание – это всегда выбор. В каждом пространственно-временном моменте существует огромное количество объектов, которые могут оказаться в фокусе сознавания. В каждой точке континуума сознавания субъект стоит перед проблемой выбора. Если он при этом прибегает к философии шудизма, пытаясь совершить интроективный выбор, то на самом деле становится на путь избегания переживания момента "самовыбора". Он приобретает, образно говоря, статус иностранца в своем собственном внутреннем мире. Но если во всем многообразии этих потенциальных фигур субъект будет совершать свой осознанный выбор, то он тем самым создаст внутри себя свою собственную вселенную, в которой он будет не только активным, экспериментирующим, переживающим, но и ответственным, выбирающим, автономным субъектом, обладающим способностью вступать в плодотворные для его психологического роста контакты с окружающим миром.

### 2. Этапы классической гештальттерапии

Рассматривая суппрессивную и экспрессивную техники, мы касались динамических аспектов процесса сознавания, т.е. тех условий, которые затрудняют или, наоборот, фасилитируют его протекание; точнее говоря, препятствуют и облегчают процесс переживания, способствуют выражению чувств, эмоций и проживанию их "до конца".

Основные теоретические положения и технические приемы гештальттерапии связаны, как отмечалось ранее, с понятием "гештальт", заимствованным Ф. Перлзом из гештальт психологии. Использование данного понятия оказалось очень плодотворным в гештальттерапии. Руководствуясь моделью построения гештальта, терапевт с достаточной уверенностью может в любой момент гештальтпроцесса определить, в какой его "точке" находится клиент и какие конкретные действия по отношению к нему следует предпринять для активизации сознавания.

При построении гештальта клиент проходит несколько этапов, причем последовательность прохождения их строго обязательна: невозможно перейти на следующий этап, не достигнув предыдущего. Технические приемы (процедуры и упражнения) тем или иным образом привязаны к этим этапам. Первый из них – этап появления энергии, или этап доступной энергии. Выделение его связано с одним из ключевых гештальтпостулатов: для возникновения сознавания нужна энергия. Появление энергии в поведении клиента, в свою очередь, свидетельствует о возникновении реальных чувств и переживаний. Индикаторами ее могут служить:

1) изменение интонации голоса, появление живых, эмоциональных ноток;

 2) изменение позы тела, возникновение так называемого "ерзания", когда клиент вдруг начинает искать удобную позу, демонстрируя при этом всем телом, что он испытывает неудобства.

Особенно действенны для возникновения процесса сознавания такие сильные эмоции, как враждебность, радость, волнение, любовь, тревожность и др. Впрочем, как считает Дж. Энрайт, годится любое возбуждение.

В тактике работы гештальттерапевта прослеживаются моменты, которые призваны способствовать возникновению и усилению энергетических импульсов у клиентов. Прежде всего следует выделить создание фрустрирующих ситуаций: лишение клиентов привычных форм поведения, осуждение стереотипных способов реагирования и др. Иногда, наблюдая за работой гештальттерапевта, трудно избавиться от ощущения жесткого, порой просто садистического, отношения к клиенту. Такая тактика берет свое начало от Ф. Перлза, который изначально исходил из идеи о необходимости всеми способами растоптать, редуцировать невротическое эго своих пациентов и тем самым заставить их вступить на путь саморазвития и самообретения. Поэтому терапевту следует очень внимательно отслеживать поведение клиентов, стараясь при этом обнаружить те его компоненты (голос, позу, выражение лица, глаз и т.д.), которые свидетельствуют о "болевых точках" и о том, что возник энергетический импульс, который необходимо поддержать, развить, усилить. Обычно это осуществляется с помощью привлечения внимания клиента к данным изменениям в его поведении. Таким образом создаются предпосылки для перехода на второй этап – фокусирование.

Именно упражнения, направленные на преодоление суппрессивного поведения, прежде всего и ориентированы на разблокирование энергии.

Возникшая энергия, пока она не локализована, как бы разлита по всему клиенту. Он чувствует, что что-то происходит, ощущает некий глобальный внутренний дискомфорт. Для того чтобы клиент смог осознать, в связи с чем возникла энергия, какое чувство стоит за дискомфортом, существуют специальные приемы. Определение локализации какого-либо чувства в теле является, пожалуй, самым наглядным и наиболее часто используемым приемом, позволяющим ответить на вопрос: "Есть ли энергия и где?" Фокусировка – это как раз тот этап построения гештальта, когда надо не только прислушаться к голосу импульса, но и локализовать его в себе.

Почти все экспрессивные техники, на наш взгляд, связаны с фокусировкой.

Однако определив чувство и его местоположение, клиент тем не менее не осознает это чувство **как свое,** не ассимилирует его. Очень часто здесь включается механизм проекции, находящий свое выражение в том, что **свое** сильное чувство клиент пытается вынести вовне. Иногда он пробует отстраниться от своего чувства или закрыться от него, уйдя в область домыслов и предположений. Достаточно показательна в этом плане фраза типа: **"Я, может быть,** и испытываю сейчас тревогу, но это...". Порой клиент пытается защититься от своих переживаний в буквальном смысле этого слова, например прикрыть рукой область сердца, изменить позу таким образом, чтобы инстинктивно спрятать ту часть тела, где локализовано конкретное чувство. Иногда на практике наблюдается такая тактика: терапевт просит клиента взять и как бы вырвать, выдавить это чувство из себя. Тем самым создается ситуация, препятствующая на самом деле проживанию и полной ассимиляции этого чувства у клиента.

Такое поведение клиента является хорошим поводом для привлечения его внимания и для сознавания места фокусировки энергии.

Возникновение проекции, по нашему мнению, свидетельствует о том, что присвоения чувства не произошло. Однако осознавание проекции, как правило, приводит к овладению клиентом своим чувством. Проекция – довольно сложное явление. Совершенно прав Дж. Энрайт, когда говорит, что если нет чувства, то его нельзя и спроецировать; между тем невозможно воспринять чувство или качество, если в самом индивиде нет хотя бы частички его. Если человек полон любви, то он не может видеть ненависть в других, а, вероятнее всего, будет видеть любовь. Проекция и восприятие взаимодетерминируют друг друга. В связи с этим упражнение, связанное с проекцией на объекты ("Пусть предмет выберет вас"), наполняется дополнительным содержанием. Если в его исходном варианте осуществление проекции на объект используется для активизации процесса сознавания (возникновения энергии и фокусировки), то переадресация проекции может быть использована для присвоения чувства клиентом. В фокус сознавания попадает уже не столько предмет и спроецированное на него чувство, сколько осознавание самого факта идентификации с предметом в связи с конкретным переживанием. Если выразить эту "технологическую схему" иначе, то, образно говоря, полка, висящая на стене и испытывающая тяжесть книг, есть объект, который "выбрал меня" и вызвал какое-то чувство, например тревожность. Далее можно строить диалог с полкой примерно таким образом: "Полка, ты – тревожность!", "Что же в тебе, полка, вызывает тревожность?" Тем самым в ходе этих рассуждений достигается фокусировка на чувстве тревожности.

В дальнейшем клиент может попытаться поставить новые вопросы: "Чем я и полка похожи?", "Испытываю ли я такое же чувство тревожности, как и полка?". Вероятно, такие размышления могут включить механизм позитивной идентификации. Осознание факта идентичности с полкой, испытывающей тревожность, может помочь клиенту подойти к сознаванию того, что данное чувство не просто тревожность, а тревожность, принадлежащая ему, т.е. его собственная тревожность. Сознавание клиентом факта проекции своей тревожности на чем-то родственную с ним полку подводит его к принятию своего чувства. Осознав тревожность как свою, клиент тем самым принимает на себя ответственность за свое чувство, становясь субъектом своих переживаний.

В классической гештальттерапии принятие ответственности клиентом за свои чувства фактически расценивается как завершение гештальта, как решение своей проблемы.

Заключение

Если некоторые, ссылаясь на гештальттерапию, продолжают распространять какие-то ложные представления, связанные, по крайней мере, с сомнительной практикой, верно также и то, что с тех пор как произошло это возвращение к теории и клинической практике, к начальным положениям Пола Гудмена и Фредерика Перлза, гештальттерапию начинают принимать всерьез профессионалы из психологического, психиатрического мира и вообще из сферы гуманитарных наук, потому что они понимают, что эта научная дисциплина имеет под собой солидные основания, основания теоретические, основания практические, основания методические, основания, непротиворечиво связанные между собой. К тому же очень удивительно констатировать, что многие другие школы, включая некоторые направления психоанализа, сейчас открывают для себя и считают их исключительно передовыми те положения, которые гештальттерапия выдвигала и разрабатывала вот уже более сорока или пятидесяти лет. Гештальттерапия развивается медленно, может быть еще медленнее во Франции, чем в других странах, но это психотерапия, которая, похоже, получает широкое распространение и которая, в некоторых отношениях, может быть похожа как прообраз того, чем может быть психотерапия будущего, предоставляя место совокупности опыта человека во всех его измерениях аффективных, телесных, духовных, интеллектуальных...

**Список литературы**

1. Перлз Фредерик “Практика гештальт-терапии.” /Институт обще гуманитарных исследований 2001/

2. Перлз Фредерик “Гештальт - семинары.” /Институт обще гуманитарных исследований 1998/

3. Перлз Фредерик “Внутри и вне помойного ведра; Практикум по гештальт терапии.” /Петербург-XXI век 1995/

4. Перлз Фредерик “Теория гештальт-терапмм.” /Институт обще гуманитарных исследований 2001/

5. Перлз Фредерик , Пол Гудман, Ральф Хефферлин «Практикум по гештальттерапии», /М., 2005/

6. Перлз Фредерик “Эго, голод и агрессия.” /Смысл 2000/

7. Клаудио Наранхо “Гештальттерапия.’’ /Модек 1995/

8. Михаил Папуш “Психотехника экзистенциального выбора.” /Институт обще гуманитарных исследований 2001/

9. Келл Рудестам “Групповая психотерапия.” /Универс 1995/

10. Джозеф Зингер “В поисках хорошей формы. Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями.” /Класс 2000/

11. СБОРНИК “Гештальттерапия. Теория и практика.” /Апрель пресс. Эксмо-пресс 2002/

12. С. С. Харин “Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт.” /Лучи Софии 1997/

13. И.Г. Малкина-Пых « Техники Гештальта и когнетивной терапии», /М., Экмо, 2004/

14. Ирвен и Мириам Полстеры ”Интегрированная гештальт-терапия” /Класс 1997/

15. Ирвин Полстер “Обитаемый человек.” /Класс 1999/

16. Серж Гингер “Гештальт - терапия контакта.” /Специальная Литература 1999/

17. Серж Гингер “Гештальт: искусство контакта.” /PerSe 2002/

18. Уолтер Кемплер “Основы семейной гештальттерапии.” /Издательство Пиражкова 2001/

19. Гертруда Шоттенлоэр “Рисунок и образ в гештальттерапии.” /Издательство Пиражкова 2001/

20. Гордон Уиллер «Гештальттерапия постмодерна. За пределами индивидуализма», /М., Смысл, 2005/.

21. Эдвин Невис “Организационное консультирование.” /Издательство Пиражкова 2002/

22. Наталья Лебедева, Елена Иванова «Путешествие в Гештальт. Теория и практика» /Речь. С-П 2004/

23. И.Д. Булюбаш «Основы супервизии в гештальттерапии» /Институт Психотерапии. М. 2003/

24. И.Д. Булюбаш « Руководство по гештальттерапии», /Институт Психотерапии. М. 2004/

25. Дж. Даунинг, Р. Марморштейн “ Сны и кошмары. Истории из практики гештальттерапии», /М., Алтер Пресс, 2003/

26. Мартель Бриджит “Сексуальность, Любовь и Гештальт” /Речь, С-П, 2005/

27. Харм Сименс "Прапктическое руководство для гешталььтерапевтов" /Издательство Пиражкова 2008/