

## Лекция №12. Экзистенциально-гуманистическая психотерапия (часть 3).

### Гештальт-терапия

Гештальт-терапия, созданная Фредериком Перлзом в начале 1950-х гг., получила широкое распространение в Соединенных Штатах и Канаде в 1960-1970-х гг. в связи с ростом «движения за актуализацию человеческого потенциала», где она становится в один ряд с такими традиционными в лечении эмоциональных расстройств направлениями психотерапии, как психоанализ и бихевиоральная терапия.

Однако, в Западной Европе с теорией и методами этой терапии знакомы значительно меньше специалистов. Причина этого «заокеанская репутация» и радикальный характер гештальт-терапии. Перлз был убежден, что подлинно холистический (целостный) взгляд на человека и психотерапию требует существенной деинтеллектуализации. Западный интеллект, по словам Перлза, становится бледной и немощной подменой непосредственного чувствования и переживания. Перлз полагал, что интеллект в западной культуре переоценивается и используется чрезмерно, особенно в попытке понять человеческую природу. Он в большей мере верил в то, что называл «мудростью организма», и эту мудрость он понимал как своего рода интуицию, основанную скорее на эмоциях, чем на интеллекте. Интеллект Перлз часто сравнивал с компьютером. Постоянное стремление выяснить, *почему* происходит нечто, мешает людям пережить, *как* это происходит: подлинное эмоциональное осознание блокируется изобретенными объяснениями. Объяснение же, по Перлзу, – особенность интеллекта, не имеющая отношения к пониманию. Антиинтеллектуальная позиция Перлза отражена в его известном афоризме: «Забудь о своем уме и доверься чувствам».

На формирование взглядов Перлза оказали влияние психоанализ, идеи Вильгельма Райха, гештальт-психология, феноменология и экзистенциализм. Кроме того, заметно влияние идей создателя психодрамы Морено и философии дзен-буддизма.

### Основные теоретические положения

1. Каждый организм стремится к достижению состояния полного функционирования, что означает дополнение (или завершение) внутренней организации.

Гештальт-психологи показали, что человек в процессе восприятия внешнего мира не воспринимает отдельные элементы действительности как изолированные и невзаимосвязанные, а организуют их в целое или в гештальты, имеющие для него значение. Слово гештальт (от немецкого

«очертание» или «форма») обозначает такую конфигурацию объединенных воедино частей.

По мнению Перлза, этот принцип создания гештальтов, или фигур, воплощающий стремление к дополнению, является не только основой процесса восприятия, но и универсальным принципом организации функционирования всех живых организмов и, в первую очередь, человека, его личности. Все, что препятствует или прерывает создание или завершение этих фигур, является вредным для организма и приводит к возникновению так называемых незаконченных ситуаций, которые требуют завершения. Каждый аспект личности может создать такую фигуру, дополнение и завершение которой означает ассимиляцию и включение в целое. Если в процессе создания и завершения слишком много таких гештальтов оказывается заблокированными, то личность подвергается дезинтеграции.

Сохранение равновесия в этой сфере является основой психического здоровья. Если человек испытывает нарушение данного равновесия, возникает мотивация к изменению в собственном функционировании. Следовательно, в отличие от утверждений психоанализа, человек мотивируется не влечениями, а незаконченными ситуациями, или незавершенными гештальтами.

2. Функционирование индивида осуществляется посредством процесса саморегуляции, благодаря которому организм удовлетворяет свои потребности (или незавершенные гештальты) и поддерживает равновесие в постоянно меняющихся условиях.

Этот процесс является непрерывным, поскольку очередные ситуации и интеракции с окружением ведут к возникновению новых потребностей (открытых, незавершенных гештальтов) и нарушают временное состояние равновесия. Для эффективного удовлетворения этих потребностей (для завершения гештальтов) необходимо формирование внутренней иерархии их важности. Когда это происходит, доминирующая в данный момент потребность может оказывать влияние на ход мышления и поведения, приводящих к ее удовлетворению (то есть к ликвидации завершенного гештальта). Тогда следующая потребность, получившая доминирующую позицию, приобретает влияние на организацию деятельности. Таким образом, если потребность, стимулирующая деятельность, возникает из целостной внутренней организации, то существует возможность мобилизации всей энергии, которой располагает организм, и полной концентрации на предпринимаемых действиях. Однако очень часто дело не доходит до создания четкой иерархии потребностей и многие из них стимулируют одновременно разные действия, часто противоположные, и значительная часть энергии рассеивается.

Используя термины гештальтпсихологии, Перлз охарактеризовал неврозы как незавершенные гештальты, по сути - неудовлетворенные потребности. Для того чтобы избавиться от неврозов, надо эти потребности

удовлетворить. Поэтому одним из основных приемов гештальттерапии является перенос незавершенных в прошлом гештальтов в настоящее и завершение их в символической, игровой форме.

3. Индивид может существовать только в границах среды, являющейся целостным полем, включающим его и окружение, а его поведение является функцией всего поля.

С психологической точки зрения это поле, состоит из его прошлого опыта, представлений о самом себе, убеждений, ценностей, установок, надежд и страхов перед будущим, значимых взаимоотношений, карьеры, окружения, материальной собственности и культуры. Поведение и переживания будут в каждый данный момент определяться взаимодействием всех этих элементов, которое представляет собой изменяющуюся сложную конфигурацию.. Поскольку в каком-то элементе данного поля всегда будут происходить определенные изменения, т.е. человек никогда не будет оставаться точно таким же, как прежде.

Основой существования индивида является выделение себя из окружения и установления границы контакта, через которую происходит обмен с окружением и которая обеспечивает внутреннюю интегральность.

В области контакта индивид сохраняет свое отличие от окружения, производит отбор и ассимиляцию тех субстанций, которые являются подходящими, и отвергает (отчуждает) те, которые не нужны и опасны. Умение проводить различие между этими двумя видами субстанций является условием здорового функционирования и развития индивида.

Основными способами функционирования индивида в его связи с окружением являются контакт и отступление (отказ). Если функционирование протекает без нарушений, то человек стремится к объектам или ситуациям, избирательно выделенным в качестве желательных для организма в целом, и отказывается от ситуаций или дел, воспринимаемых как бесполезные, опасные или утратившие интерес.

Следовательно, саморегуляция организма охватывает как управление ритмом контакта и отступления, так и управление процессами ассимиляции и отчуждения в моменты контакта.

4. Характерным элементом гештальт-терапии является внимание к процессам и явлениям, происходящим в организме как целом, а не в отдельных элементах его структуры. Весь организм является субъектом деятельности, охватывающей физические и символические действия.

Феноменом целостного функционирования организма также можно назвать эмоциональные проявления, в основе которых лежит возбуждение, отражающее переживание повышения энергетической мобилизации организма. Эмоции представляют собой ответ организма на переживание контакта с новой или возбуждающей ситуацией. Появление на фоне этого усиленного возбуждения каких-то специфических телесных ощущений является началом преобразования его в специфические эмоциональные

состояния. Конечной фазой этого процесса является познание отношения между организмом и средой. Из связи этих трех аспектов – общего возбуждения, специфических телесных ощущений и познавательной ориентации – возникает переживание определенного эмоционального состояния. Искажение любого из упомянутых трех факторов может послужить источником нарушений в этой сфере.

Эмоции могут выполнять две существенные функции в жизни человека: они представляют собой источник важных для организма сигналов и стимул к действию. Переживание определенного эмоционального состояния является непосредственной оценкой важности задачи, стоящей перед человеком в данное время, ее значения для организма как целого. Определение этого значения посредством уяснения для себя актуального переживания помогает в ориентации и направлении собственной деятельности.

5. Основным процессом, интегрирующим функционирование организма, является осознание. Принцип саморегуляции означает постоянную ориентацию относительно явлений и процессов, происходящих в организме, связи между ними и потоком информации. Чтобы распознавать состояние равновесия и его нарушение, а также находить то, что необходимо для восстановления этого равновесия, организм должен осознавать себя.

Одной из важнейших целей гештальт-терапии является расширение осознания, повышение его гибкости и способности к различению разнообразных сигналов организма.

### **Концепция нарушений**

В основе всех нарушений лежит ограничение способности индивида к поддержанию оптимального равновесия со средой, нарушение процесса саморегуляции организма.

В гештальт-терапии описывается пять наиболее часто встречающихся форм нарушения взаимодействия индивида и его окружения или механизмов нарушения саморегуляции (механизмов психологической защиты) при которых энергия, необходимая для удовлетворения потребностей и для развития, оказалась рассеянной или ошибочно направленной. Ими являются: интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия и конфлуенция.

Человек, у которого имеется **интроекция**, блокирует свою энергию путем пассивного восприятия различных элементов среды. Понятия, суждения, нормы, образцы поведения, поступающие из внешнего мира, не подвергаются усвоению и ассимиляции, не становятся интегральной частью этого человека, хотя вообще ни он сам, ни окружающие не дают себе в этом отчета. личности.

Человек, которому свойственна **проекция**, отмежевывается от некоторых аспектов собственной личности и приписывает их окружению. Это связано с ограниченной и ригидной Я-концепцией. Эмоции, установки

или элементы поведения, которые не соответствуют или угрожают такой Я-концепции, отчуждаются и проецируются вовне, а возникающие за счет этого «дыры» заполняются с помощью интроекции.

Энергия, которой располагает индивид, направляется ошибочно или тратится впустую, поскольку ею движет ошибочная ориентация в отношении состояния собственной личности и окружения.

Человек, которому свойственна *ретрофлексия* («обращение на себя»), пытается отделиться от окружения и направить на самого себя действия, первичной целью которых была внешняя среда. Это означает снижение энергии, направляемой на попытки изменить и преобразовать среду, что было бы полезно для удовлетворения собственных потребностей, и направление этой энергии вовнутрь. Такими неудовлетворенными потребностями (незавершенными гештальтами) часто являются агрессивные чувства.

Человек, для которого характерна *дефлексия*, пытается избежать непосредственного контакта с окружением, другими людьми, проблемами и ситуациями. Дефлексия, или уклонение от реального контакта, может проявляться в форме разговора общими фразами, болтливости, шутовства, избегания смотреть в глаза собеседнику, ритуальности и условности поведения, сглаживания конфликтных проблем и т. д.

Если границы между индивидом и окружением стираются и исчезает чувство отличия, мы имеем дело с *конфлуенцией* (слиянием). Человек утрачивает способность чувствовать, кто же он есть в самом деле (и даже существует ли он вообще), и не способен к контакту ни с окружением, ни с самим собой.

В понимании гештальт-терапии пациентом является человек, который хронически препятствует самому себе в удовлетворении собственных потребностей и достижении своих целей, делает то, что не идет ему впрок, и не делает того, что было бы для него ценно.

Генез эмоциональных нарушений и ограничений возможностей он видит в связи между индивидом и средой. Социально-культуральная среда создает разные концепции и модели желаемого поведения, а индивид, чтобы быть принятым, воспринимает различные элементы этих моделей и требований. Делая это, человек учится отказываться от своих чувств, желаний и потребностей, утрачивает связь с природой и руководствуется главным образом расчетом.

Пациент вообще имеет неадекватные представления о своих особенностях и возможностях, а его прежний опыт не развил в нем внутреннего источника опоры, позволяющего эффективно преодолевать трудности. Процесс саморегуляции протекает у него неэффективно, поскольку его личность расщеплена на множество изолированных частей, а его поведение вытекает из ошибочно направленных усилий и попыток сохранить внутреннее равновесие. Не найдя в себе прочной опоры, возникшей из идентификации с собственным организмом и происходящими

в нем процессами, он не в состоянии воспринимать себя в настоящем. Поэтому состояние его таково, что он разрывается между сковывающими воспоминаниями прошлого и пугающими представлениями о будущем. Его сознание наполнено фантазиями в оценке себя и окружающего мира, что препятствует установлению контакта с действительностью. Он часто находится в состоянии экзистенциального кризиса, поскольку чувствует, что его потребности не удовлетворены, цели не достигнуты, а то, что он делает и как живет, он не воспринимает как значимое и имеющее смысл.

По мнению Перлза, невроз состоит из пяти уровней (слоев), через которые должен проходить процесс терапии на пути к открытию пациентом своей истинной индивидуальности.

**Первый уровень – уровень «фальшивых отношений»**, уровень игр и ролей. На протяжении жизни большинство людей, по мнению Перлза, стремится к актуализации своей Я-концепции, вместо того чтобы актуализировать свое подлинное Я. Мы не хотим быть самими собой, мы хотим быть кем-то другим и в результате – испытываемое чувство неудовлетворенности.

**Второй уровень – фобический**, связан с осознанием «фальшивого» поведения и манипуляций. Но, когда мы представляем себе, какие последствия могут быть, если мы начнем вести себя искренне, нас охватывает чувство страха. Человек боится быть тем, кем он является. Он боится, что общество подвергнет его остракизму.

**Третий уровень – тупик**, безвыходное положение. Если в своих поисках в процессе терапии или в других обстоятельствах человек проходит первые два уровня, если он перестает играть не свойственные ему роли, отказывается от притворства перед самим собой, тогда он начинает испытывать чувство пустоты и небытия. Человек оказывается на третьем уровне – в ловушке и с чувством потерянности. Он переживает утрату поддержки извне, но еще не готов или не хочет использовать собственные ресурсы.

**Четвертый уровень – имплозия**, на котором человек может с отчаянием, отвращением к себе прийти к полному пониманию того, как он ограничил и подавил себя. Имплозия появляется после перехода через тупик. На этом уровне человек может испытывать страх смерти или даже такое ощущение, что он умирает. Это моменты, когда огромное количество энергии вовлечено в столкновение противоборствующих сил внутри человека, а возникающее вследствие этого давление, как ему кажется, грозит его уничтожить: человек испытывает чувство парализованности, омертвения, из которого вырастает убеждение, что через минуту должно произойти что-то страшное.

**Пятый уровень – эксплозия**. Достижение этого уровня означает формирование аутентичной личности, которая обретает способность к переживанию и выражению своих эмоций. Эксплозию следует понимать как

глубокое и интенсивное эмоциональное переживание, которое приносит облегчение и возвращает эмоциональное равновесие.

Переживание таких интенсивных эмоций полностью вовлекает организм в процесс отбора и завершения важных гештальтов (потребностей).

### **Концепция терапии**

По мнению Перлза, основной целью гештальт-терапии является рост потенциала человека, или повышение его силы и возможностей путем процесса интеграции и развития.

В процессе терапии важной задачей является мобилизация собственных ресурсов – нужно учиться «стоять на собственных ногах», находить правильные формы связи с окружением. Основную идею концепции изменения индивида можно выразить в следующей формулировке: «Изменение наступает тогда, когда становишься тем, кто ты есть, а не тогда, когда пытаешься стать тем, кем не являешься». Это – главная идея гештальт-терапии.

Целью терапевтической работы является снятие блокировок и стимулирование процесса развития, реализация возможностей и целей (прежде всего создание внутреннего источника опоры и оптимизация процесса саморегуляции).

Основой терапевтического процесса является осознание и переживание контакта с самим собой и с окружением. Внимание и активность терапевта сконцентрированы на помощи пациенту в расширении и обогащении осознания и способности переживания контакта с тем, что происходит в самом пациенте и вокруг него. Терапевт не руководствуется при этом определенными установками и не формулирует целей терапии. Вместо этого он создает ситуации для проведения пациентом поиска и экспериментов, в ходе которых последний сам находит, что является для него подходящим и ценным, а что – неподходящим и вредным.

Особое внимание уделяется развитию у пациента готовности и умения принимать решения и делать выбор.

### **Технические процедуры**

В гештальт-терапии много внимания и усилий уделяется преобразованию рассказа в действие. Терапевт предлагает и стимулирует такие действия пациента, которые принимают форму активного его экспериментирования с самим собой. Пациент, являясь субъектом экспериментов, имеет возможность открывать существенные элементы организации собственного функционирования, испытывать действия, вносящие изменения в эту сферу, и находить опору в самом себе.

Таким образом, каузальному подходу к пониманию опыта Перлз противопоставляет функциональный подход. Иными словами, важно, не «почему» происходит то или иное действие, а «как» оно происходит.

Технические процедуры, используемые в гештальт-терапии, группируются вокруг двух главных направлений работы. Их называют принципами и играми. Принципы вводятся в начальной фазе терапии, и их не слишком много, число же игр не ограничено.

### **Принципы гештальт-терапии**

1. Принцип «сейчас» или идея концентрации на настоящем моменте, является самым важным принципом в гештальт-терапии. Терапевт часто обращается к пациенту с просьбой определить то, что он в настоящее время делает, чувствует, что с ним и вокруг него происходит в данную минуту.

2. Принцип «я и ты» отражает стремление к открытому и непосредственному контакту между людьми. Боязливое избегание контакта, поверхностная и искаженная коммуникация с окружающими поддерживают чувство изоляции и одиночества пациента. Поэтому терапевт побуждает участников психотерапевтической группы предпринимать попытки к непосредственному контакту и общению, часто просит адресовать конкретные высказывания к конкретным лицам, которых они касаются, обращаться по имени. В первой фазе работы психотерапевтической группы терапевт организует для участников ситуации, направленные на установление контакта между отдельными лицами посредством серии коротких вербальных и невербальных упражнений в двойках и тройках.

3. Принцип субъективизации высказываний связан с семантическими аспектами ответственности и причастности пациента. Довольно часто люди говорят о собственном теле, чувствах, мыслях и поведении с определенной дистанции, объективизируя их. Например: «Что-то меня давит», «Что-то мешает мне это сделать» и т. п. Зачастую такой простой прием, как предложение заменить форму высказывания на более субъективную (например: «Я подавляю себя», «Я мешаю себе сделать это»), конфронтирует пациента с существенными для него проблемами избегания ответственности за себя. Обращение внимания на форму высказывания может помочь пациенту рассматривать себя как активного субъекта, а не пассивного объекта, с которым «делаются» разные вещи.

4. Непрерывность (континуум) осознания как основа терапевтической работы означает намеренную концентрацию на спонтанном потоке содержания переживаний, самоотчет в том, что и как происходит в данную минуту. Континуум осознания является неотъемлемой частью всех технических процедур, однако он применяется и автономно, часто приводит к неожиданным и значительным для пациента результатам. Это метод подведения индивида к собственному опыту и к отказу от нескончаемых вербализаций, выяснений и интерпретаций.



## Игры гештальт-терапии

Эти процедуры называются также гештальт-экспериментами и представляют собой разнообразные упражнения, основанные на выполнении пациентом некоторых действий, предлагаемых терапевтом. Игры способствуют более непосредственной конфронтации со значимыми содержаниями и переживаниями, а также предоставляют пациенту возможность попыток экспериментирования с самим собой и другими людьми. Однако следует помнить, что игра содержит только идею действия, в котором заложено начало более развитого процесса работы с пациентом. Сама по себе она не является автономным и ценным элементом терапии. Важно, чтобы такие упражнения не применялись случайным образом, как это, к сожалению, часто бывает, без прослеживания интегральности их участия в процессе терапии в целом, а также без учета ситуативного контекста и характера контакта между терапевтом и пациентом.

Ниже приводятся наиболее известные игры, применяемые гештальт-терапевтами.

**«Диалог».** Это упражнение связано с вопросом существования внутри личности различных расщеплений, фрагментов, противоположностей. Внутренний конфликт часто наблюдается при расщеплении личности на две части, так называемые top-dog и under-dog, что в свободном переводе может означать «командующий» и «подчиненный». Одной из целей терапии является повышение интеграции функционирования индивида, что требует идентификации расщепленных или противоборствующих фрагментов личности, преодоления внутренних барьеров и установление связи между этими фрагментами.

С помощью систематизированного и искреннего диалога во время упражнения индивид может более полно осознать бесплодные манипуляции, совершаемые над собственной личностью, стать более искренним и способным более эффективно управлять собой.

Подобные диалоги могут проводиться между различными значимыми делениями личности – между агрессивным и пассивным, мужским и женским и т. п. Часто диалог проводится между частями тела, например правой и левой рукой.

**«Хождение по кругу» («Рондо»).** Это упражнение создает условие для выражения определенного содержания или чувства непосредственно каждому члену психотерапевтической группы.

**«Незаконченное дело».** Это упражнение применяется в начале работы. Оно предназначено для улаживания и завершения разного рода дел, ситуаций и действий, начатых в прошлом. У большинства людей есть немало таких неулаженных вопросов, связанных с интерперсональными отношениями с родителями, родственниками и т. д. Такие незаконченные дела требуют концентрации внимания и непродуктивно поглощают энергию пациента.

**«У меня есть тайна».** Эта игра направлена на исследование чувства вины и стыда. Каждого из участников терапевтической группы просят подумать о каком-либо важном для него и тщательно хранимом личном секрете. Терапевт просит, чтобы участники не делились этими тайнами, а представили себе, как могли бы реагировать окружающие, если бы эти тайны стали им известны. Следующим шагом может быть предоставление каждому участнику случая похвастаться перед другими, «какую страшную тайну он хранит в себе». Довольно часто оказывается, что многие неосознанно очень привязаны к своим секретам как к чему-то драгоценному.

**Проективные игры.** Восприятие и суждения пациентов об окружении часто носят характер проекции. Когда пациент считает, что другой человек имеет некую черту или испытывает какое-то чувство, ему предлагают путем эксперимента проверить, не является ли это его проекцией: «примерить» на самого себя эту черту или чувство. Часто пациент обнаруживает, что он действительно испытывает чувство, которое подозревал в других.

**Реверсивная игра («Выявление противоположного»).** Одним из способов разрешения некоторых проблем пациента является исследование того, не представляет ли собой его явное поведение противоречия или отрицания глубоких и скрытых желаний. Например, терапевт может предложить пациенту, жалующемуся на скованность и чрезмерную застенчивость, сыграть роль эксгибициониста. Таким образом, хотя это требует значительных усилий и риска, пациент преднамеренно углубляется в ту область собственных переживаний, которая особенно сильно подавляется его страхом и беспокойством. Это позволяет достичь пациенту более полного контакта с теми сторонами своей личности, которые прежде были скрыты.

**«Преувеличение».** Большое внимание в гештальт-терапии уделяется так называемому языку тела. Считается, что физические симптомы более точно передают чувства человека, чем вербальный язык. Ненамеренные движения, жесты, позы пациента иногда являются знаками важных содержаний. Однако эти сигналы остаются прерванными, неразвившимися, искаженными. Предлагая пациенту преувеличить нечаянное движение или жест, можно сделать важное открытие.

**«Репетиция».** По мнению Перлза, люди тратят много времени, репетируя на «сцене воображения» различные роли и стратегии поведения по отношению к конкретным ситуациям и лицам. Часто отсутствие успеха в действиях в конкретных жизненных ситуациях определяется тем, как данная личность в воображении готовится к этим ситуациям. Такая подготовка в мыслях и воображении часто проходит в соответствии с ригидными и неэффективными стереотипами, являющимися источником постоянного беспокойства и дефектного поведения. Репетиция поведения вслух в психотерапевтической группе с вовлечением других участников позволяет лучше осознать собственные стереотипы, а также использовать новые идеи и решения в этой области.

Приведенные игры представляют собой далеко не полный перечень разнообразных технических процедур, разработанных в практике гештальт-терапии. Специальная работа по систематизации различных техник позволила описать пять главных форм терапевтического экспериментирования. К ним относятся: драматизация, направление поведения, работа с фантазией, работа со сновидениями, домашняя работа.

**Драматизация.** Эта группа процедур основана на развитии в драматизированной форме определенного аспекта существования пациента, выявляемого им в терапевтической ситуации. Началом этого действия может послужить какое-то высказывание или жест пациента, привлечение внимания терапевта. В дальнейшем путем развития содержания, заключающегося в первоначальном высказывании или жесте, пациент в сотрудничестве с терапевтом постепенно подводится к сложному действию в форме вербально-двигательной монодрамы, направленной на полное выявление значения и эмоционального содержания. Драматизация может касаться очень разных содержаний и сторон личности пациента, например незаконченных ситуаций из прошлого, актуальных ситуаций, желаний, установок и т. п. Случается, что ход некоторых процедур приобретает особенно драматическую форму, однако терапевт не должен стремиться к достижению внешних, «эстетических» эффектов, поскольку желаемый терапевтический результат вызывается не богатством экспрессии, а изменением внутренней системы значений, связанных с выполняемыми действиями.

**Направление поведения.** В некоторых ситуациях терапевт предлагает пациенту выполнить определенные действия, дает инструкции и указания относительно того, что можно сделать в данный момент. Такие инструкции не определяют того, как пациенту следует поступать в жизни, они только указывают направление конкретного поведения во время терапевтической работы. Такой эксперимент вызывает определенные переживания, способные изменить точку зрения пациента на его прежнее поведение, переживания, отношения с людьми.

Например, человека, который при разговоре постоянно как бы стонет (охает), но не сознает звучание своего голоса, терапевт может попросить о намеренном и усиленном стоне во время разговора. Человека с очень тихим и мягким голосом можно попросить говорить так, как если бы окружающие находились на большом расстоянии от него. Хотя эта процедура содержит некоторые элементы драматизации, однако она ограничена специфическим поведением и направляется инструкцией терапевта. Предложения терапевта предоставляют пациенту возможность испытать поведение, которого тот избегает или которое является для него новым, трудным.

**Работа с фантазией.** В гештальт-терапии существует ряд упражнений с использованием фантазии, иллюстрирующих процесс проекции и помогающих пациентам идентифицировать и в ряде случаев исправлять фрагментарные аспекты их личности. Существует много вариантов

подобных упражнений, например, «Старый заброшенный магазин» или пациенты могут представить, что они гуляют по старому большому дому, а когда покидают его, уносят с собой какой-то предмет. Или вообразить, что они – цветы, и описать свой цвет, форму, соцветия, почву, на которой произрастают, то, как они ощущают солнце, дождь, ветер. Идентифицируясь с предметами, пациенты проецируем на них какие-то свои личностные аспекты.

**Работа со сновидениями.** Большое внимание уделяется гештальт-терапевтами работе над сновидениями. Перефразируя Фрейда, Перлз говорил, что «сон – это королевская дорога к интеграции личности». В отличие от психоаналитиков гештальт-терапевты не интерпретируют сновидения, а прорабатывают их. Перлз считал, что сновидение – это проекция нашей личности, а отдельные элементы сновидения – отчужденные части нашей личности. Для достижения интеграции необходимо совместить различные элементы сновидения, признать своими спроецированные, отчужденные части личности. С помощью проработки отдельных элементов сновидения посредством отождествления с ними и произнесения от их имени монологов обнаруживается скрытое содержание сновидения через его переживание.

Некоторые терапевты развивают работу над сновидением настолько, что она вовлекает помимо увидевшего сон и других членов терапевтической группы. Работа над сновидением становится тогда внешне похожей на театральное представление, в котором участники группы играют различные «части» сна. Это дает возможность драматизировать такие аспекты сновидения, которые могут иметь отношение к остальным членам группы.

**Домашняя работа.** Действия пациента и терапевта во время очередных занятий не создают условий, необходимых для глубоких терапевтических перемен. Они являются источником важных переживаний, мобилизующих процесс изменения, однако они требуют продолжения и развития в нормальных условиях повседневной жизни. Поэтому гештальт-терапевт продолжает сотрудничество с пациентом за пределами терапевтического кабинета.

## **Применение гештальт-терапии**

Гештальт-терапия традиционно рассматривается как наиболее эффективный метод лечения «чрезмерно нормативных, социально скованных, сдержанных индивидов» (то есть тревожных, фобических, депрессивных пациентов и лиц, склонных к перфекционизму), ограниченное функционирование которых связано с наличием внутренних блоков. Такие люди обычно получают мало удовольствия от жизни.

Гештальт-терапия с успехом применяется при лечении многих психосоматических расстройств, включая мигрень, язвенный колит, спазмы шеи и спины. Гештальт-терапевты успешно работают с супружескими

парами, с пациентами, имеющими трудности во взаимодействии с авторитетными фигурами, работают с широким спектром интрапсихических конфликтов.

Специфической особенностью гештальт-терапии является тот факт, что возможность ее применения не ограничивается только работой с пациентами и собственно лечением. Эта терапия становится также эффективным методом воспитательной работы, помогающим здоровым людям в личностном росте и в реализации их потенциальных возможностей, поэтому в значительной мере гештальт-терапия популярна вне клинической среды, ее методы и идеи включены в течение гуманистической психологии и «движения за актуализацию человеческого потенциала».

### **Результат психотерапии**

В гештальттерапии создана сложная метафора, описывающая изменения. Это одно из немногих направлений, в котором введены понятия, характеризующие не только невротическое, но и здоровое функционирование. Для описания здоровой личности используются понятия контакта, осознания, интеграции частей. Интеграция означает, что человек осознает все свои потребности и жизненные функции, находится в контакте со средой для их удовлетворения, погружен в процесс жизнедеятельности, а не живет прошлым или ожиданием будущего. Различные понятия не скрывают, не запутывают, а проясняют главный пафос этого подхода — помочь проявлению в личности глубинной сущности, которая позволит ей действовать в соответствии с собственной мудростью.

В гештальттерапии от клиента прежде всего ожидается ответственность за поступки, мысли, чувства. Проблема ответственности как вектор духовных исканий современного человека, известный больше в проекции на экзистенциальную философию, стала стержневой и для психотерапии. В гештальттерапии ответственность является главным атрибутом аутентичной личности — идеальной модели развития человека.

Аутентичная личность знает различия между своими ощущениями и мыслями, фантазиями, не приписывает реальности свои представления, не требует от нее соответствия своим ожиданиям. Принимать на себя ответственность — это прежде всего отвечать за свой внутренний мир, понимать чувства и потребности и действовать в соответствии с ними, доверять интуиции. Поэтому действия аутентичной личности конгруэнтны среде. Аутентичная личность осознает все элементы взаимодействия с окружением. Не среда задает ей направление действий, а собственные потребности. При этом аутентична личность осознает границы своих возможностей, не преувеличивая и не преуменьшая их. Она ищет средства удовлетворения потребностей и свободна в их выборе.

Такой человек не попадает в зависимость от других и не принимает за них ответственность. Безусловно, это не означает изоляцию от людей. Ответственный человек понимает, когда ему нужна помощь и может ее

попросить. Ответственность означает убеждение, что счастье зависит от него самого, а не от других людей и обстоятельств. Аутентичная личность сама создает эти обстоятельства, осознанно выбирает свой жизненный путь, осуществляет собственную жизненную ориентацию.

Ф.Перлз при описании аутентичной личности делал акцент на самодостаточности, личной автономии.. А аутентичная — значит подлинная, реальная.

Жизненная философия гештальттерапии сформулирована К.Наранхо в девяти своеобразных заповедях, ведущих к аутентичному существованию:

1. Живи теперь. Будь в настоящем, а не в прошлом или будущем.
2. Живи здесь. Имей дело с тем, что есть, а не с тем, чего нет.
3. Не фантазируй. Опыт реален.
4. Прекрати ненужные размышления. Лучше пробуй и смотри.
5. Выражай чувства вместо того, чтобы манипулировать, объяснять, рассуждать, оправдываться.
6. Принимай неприятности и боль так же, как и удовольствие.
7. Ориентируйся не на "должен", "следовало бы" других людей, а на себя. Не сотвори себе кумира.
8. Принимай полную ответственность за свои поступки, мысли, чувства.
9. Будь самым собой.