

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть 1.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ	7
Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ И ЗАЧЕМ ОНА?	9
Джеймс	10
Тони	12
Яро	14
Фигура и фон	16
Глава 2. ОСОЗНАНИЕ	19
1. Внимание и избегание	19
2. Осознание	20
3. Внешняя зона (<i>Сенсорное осознание</i>)	24
4. Внутренняя зона (<i>Сенсорное осознание</i>)	24
5. Средняя зона (<i>Сенсорное осознание</i>)	25
6. Средняя зона в повседневности	27
7. Рискните быть живым	28
Глава 3. ФИГУРА И ФОН	31
1. Бесконечность восприятия	31
2. Значение и фигура-фон	33
3. Звук и фигура – фон (<i>Внешняя зона</i>)	34
4. Телесные ощущения и фигура – фон (<i>Внутренняя зона</i>) ..	35
5. Чувства и фигура – фон	39
6. Фиксация (<i>Предметы</i>)	41
7. Фиксация на себе	41
8. Фиксация (<i>Другие</i>)	42
Глава 4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	45
1. Осознание и ответственность	45
2. Откровенное признание	47
3. Еще одно откровенное признание	48
4. Беспомощность	49
5. Обобщения	50
6. Вопросы	52

7. Ответственность и незащищенность.....	53
8. Уравновешенность	54
9. Использование «НО»	54
Глава 5. СПОСОБНОСТЬ ОТВЕТИТЬ	57
1. Способность к ответу и напряжения в теле	58
2. Ответственность за свои потребности.....	60
3. Одобрение	61
4. Самоподдержка против зависимости	63
Глава 6. КОНТАКТ	67
1. Фокусировка и фигура – фон	68
2. Фигура – фон и выбор фокуса	69
3. Ваши границы с миром	69
4. Определение своих границ с другими	71
5. Исследование вашего сходства	71
6. Разница между контактом и слиянием	73
7. Контакт и уход в себя.....	74
8. Уход в среднюю зону	75
9. Чего не хватает в окружении?	75
10. Уход в себя – контакт – слияние	77
11. Я? Четко или размыто?	78
Глава 7. ИЗБЕГАНИЕ	79
1. Созидание и разрушение	80
2. Проекция	82
3. Проекция на людей.....	84
4. Интроекция: родительские ценности	87
5. Интроекция: «должен»	89
6. Ретрофлексия	92
7. Напряженность мышц и ретрофлексия	92
8. Осознание потребностей	94
9. Дефлексия	95
Часть II.	
КАК СМАСТЕРИТЬ ШКАТУЛКУ	97
Глава 8. НЕЗАКОНЧЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ	98
1. Незаконченное действие	99
Глава 9. КОНФЛИКТ	103
1. Конфликт	104
2. Избегание конфликта.....	106
3. Преждевременное решение конфликта	106

4. Гибкое решение	108
5. Обнаружение полярности	110
6. К интеграции конфликта	112
Глава 10. СЛЕДУЯ ХОДУ РАЗВИТИЯ	115
1. Развитие внутри мира	117
2. Развитие в вашей жизни	118
3. Развитие вашего друга	118
4. Конечная цель и путь развития	119
Глава 11. ГЕШТАЛЬТ-ОБЩЕНИЕ	125
1. Уровни общения	127
2. Еще уровни общения	128
3. «Я – Ты» общение	132
Глава 12. ТВОРЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ	137
1. Гештальт-осознание и креативность	141
Глава 13. РАБОТА СО СНОВИДЕНИЯМИ	143
1. Запоминание сновидений	144
2. Оживление сновидений	145
3. Возвращение утерянных сновидений	146
4. Придание сути сновидению	147
5. Идентификация с персонажами сновидения	148
6. Идентификация с неодушевленными проекциями	149
7. Контакт между персонажами сновидения	150
8. Послание сновидения	151
9. Управление сновидениями	152
Глава 14. ПРОЖИВАНИЕ СВОИХ СНОВИДЕНИЙ	153
1. Вредные и полезные люди	155
2. Польза вредных отношений	156
3. Цена вредных отношений	157
4. Риск разрыва вредных отношений	157
5. Творческое использование критики	161
6. Творческое использование наказания	164
Глава 15. РИСК БЫТЬ ЖИВЫМ. Заключение	166
Послесловие.	
МУДРОСТЬ НАСТОЯЩЕГО	168
Библиография	170