

# Оглавление

Постромантический гештальт (В. Филиненко) . . . . .	3
Предисловие автора . . . . .	9
Глава 1. История развития гештальт-подхода . . . . .	11
XX век и появление гештальт-терапии . . . . .	11
Фредерик С. Перлз — открыватель гештальт-терапии . . . . .	13
Концептуальная база гештальт-терапии. Источники, отношения гештальт-терапии с другими психологическими и психотерапевтическими подходами . . . . .	18
Исторические и современные соотношения фундаментальных принципов гештальт-терапии и других направлений психотерапии . . . . .	33
«Кто есть кто» в гештальт-терапии. Краткие биографии классиков, современников и их вклад в развитие гештальт-терапии . . . . .	37
Мировые школы гештальта и развитие гештальт-терапии в России . . . . .	44
Глава 2. Теория контакта в гештальт-терапии . . . . .	48
Значение настоящего момента «здесь и сейчас» . . . . .	48
Осознание и саморегуляция . . . . .	49
Понятие о контакте в гештальт-терапии . . . . .	59
Контактная граница и творческое приспособление . . . . .	60
Способы контакта . . . . .	65
Цикл контакта . . . . .	76
Фазы контакта и телесный процесс . . . . .	80
Теория self, функции self . . . . .	91
Глава 3. Концепция здоровья и болезни. Основы диагностики в гештальт-терапии . . . . .	98
Концепция здоровья и болезни в гештальт-терапии. Свободное (здоровое) функционирование . . . . .	98
Диагностика в гештальт-терапии. Процесс-ориентированное диагностическое мышление . . . . .	107
Концепция характера в гештальт-терапии . . . . .	113
Основные механизмы регулирования границы. Дисфункциональные механизмы регулирования границы контакта . . . . .	114
Цикл контакта и механизмы его прерывания . . . . .	145
Глава 4. Теория поля в психологии и гештальт-терапии . . . . .	150
Основные взгляды на теорию поля в психологии . . . . .	150
Теории поля в психологии и науках об обществе в историческом аспекте . . . . .	162
Теория поля в практике гештальт-терапии: процесс, поле «ортанизм-среда», контакт, терапевтическое поле как «вместе созданная реальность» . . . . .	171
Соотношения между понятиями «поле» и «система» в современной психологии и психотерапии. Взгляд гештальт-терапевта . . . . .	177
Глава 5. Основной инструментарий гештальт-терапевта . . . . .	186
Виды поля изменения в гештальт-терапии: парадоксальная теория изменений полярности . . . . .	186
Поддержка и фruстрация в гештальт-терапии . . . . .	188
Структура и динамика терапевтической сессии: тактика терапевта и направленность интервенций . . . . .	201
Работа с полярностями и стадии гештальт-терапевтической сессии . . . . .	207

Эксперимент . . . . .	214
Основные стратегии работы гештальт-терапевта . . . . .	219
Основные типы терапевтических интервенций и их использование гештальт-терапевтом . . . . .	223
Терапевт как модель для клиента . . . . .	233
<b>Глава 6. Концепция невроза в гештальт-терапии . . . . .</b>	<b>236</b>
Происхождение невроза . . . . .	236
Тревога и ее роль в блокировании саморегуляции . . . . .	240
Взгляд на симптом из гештальт-перспективы. Симптом как форма контакта . . . . .	246
Основные принципы гештальт-терапевтической работы с психосоматическим симптомом . . . . .	254
<b>Глава 7. Диалогическая основа терапевтических отношений в гештальт-терапии . . . . .</b>	<b>263</b>
Философская традиция Мартина Бубера как основа терапевтических отношений в гештальт-терапии. Предпосылки к диалогу . . . . .	263
Сущность диалогической позиции терапевта. Соотношение терапевтической задачи, терапевтических техник и диалога . . . . .	269
«Я–Ты» момент, «Я–Ты» процесс и теория контакта. Характеристика «Я–Ты» момента. Контактирование и диалогический процесс. «Я–Ты», обознавание и парадоксальное изменение . . . . .	274
Диалог в терапевтическом процессе. Качественные характеристики диалогических отношений: присутствие, включенность, подлинное и откровенное общение, признание–подтверждение . . . . .	279
<b>Глава 8. Символические и реальные аспекты отношений терапевта и клиента . . . . .</b>	<b>294</b>
История развития концепции терапевтических отношений: движение от психоанализа к гештальт-терапии. Развитие концепции переноса и контрпереноса . . . . .	294
Терапевтические отношения из перспективы гештальт-подхода. Баланс между символическими и реальными аспектами отношений в работе гештальт-терапевта . . . . .	304
Современные тенденции рассмотрения терапевтических отношений в гештальт-терапии . . . . .	309
Зависимость (контрзависимость) и автономность как характеристики терапевтических отношений . . . . .	310
Концепция нежличностного гештальта Элинуор Гринберг . . . . .	314
<b>Глава 9. Феномены тела в гештальт-терапии . . . . .</b>	<b>319</b>
Часть I. Гештальт-терапия как холистическая модель психотерапии. Телесный процесс и формирование телесной структуры. Телесные события в терапевтической сессии . . . . .	319
Модели подходов к телесным и психическим феноменам в психотерапии и гештальт-терапии . . . . .	319
Концепция «адаптированной телесной структуры» Дж. Кеппера . . . . .	325
Телесный процесс и терапевтические стратегии работы с сопротивлением в гештальт-терапии . . . . .	332
Дыхание и его роль в терапевтической сессии . . . . .	335
Пространство и его границы в работе гештальт-терапевта . . . . .	340
Голос в психотерапевтической сессии . . . . .	348
Прикосновение как межчеловеческое событие. Терапевтическая сила прикосновения . . . . .	350

<b>Часть 2. Феномены тела в контексте его развития и дифференциации.</b>	
Паттерны развития как первичная поддержка индивидуума . . . . .	355
Паттерны развития и процесс дифференциации тела. Контактирование и возникновение паттернов . . . . .	355
Условия формирования прерываний в первичной поддержке контактирования . . . . .	358
Вес тела как основа первичной ориентации. Формирование ощущения веса тела в процессе развития ребенка . . . . .	361
Вертикальное положение и достижение равновесия . . . . .	369
Движение. Приближение/удаление как телесно-е событие . . . . .	378
<b>Глава 10. Гештальт-терапия как творческий процесс. Формы творческой активности в терапевтической сессии . . . . .</b>	383
Гештальт-терапия как процесс-ориентированный творческий подход.	
Родственные характеристики искусства и гештальт-терапии . . . . .	383
Творческий процесс и игра. Восстановление игровой способности клиента в терапии . . . . .	388
Основные принципы интеграции арт-терапевтических методов с гештальт-подходом . . . . .	390
Формы творческой активности в терапевтической сессии и стратегии гештальт-терапевта . . . . .	395
<b>Глава 11. Гештальт-подход в работе с групповым процессом . . . . .</b>	415
Феноменологический подход и теория контакта как методологическая основа групповой гештальт-терапии . . . . .	416
Теории группового развития и гештальт-терапия . . . . .	418
Интегративный подход: развитие группы и фасилитирующие стратегии гештальт-терапевта . . . . .	420
Гештальт-группа из перспективы теории по А . . . . .	424
Механизмы прерывания контакта и групповая динамика . . . . .	437
Основные рабочие проблемы группового гештальт-терапевта . . . . .	440
<b>Глава 12. Гештальт-подход в терапевтической работе с метафорами, образами и сновидениями . . . . .</b>	447
Метафора как понятийная система и выразительное средство языка, ее особенности и характеристики. Терапевтическая работа с метафорами в гештальт-терапии. Метафоры клиента и метафоры терапевта . . . . .	447
Взгляды классиков гештальт-терапии на сновидения. Способы терапевтической работы со сновидениями . . . . .	464
Факты и визуальные образы клиента в терапевтической сессии. Основные цели работы с визуальными образами . . . . .	478
<b>Глава 13. Гештальт-подход в консультировании организаций . . . . .</b>	483
Теоретические основы гештальт-подхода к оргконсультированию . . . . .	484
Концепция гештальтистского цикла взаимодействия . . . . .	488
Гештальтистская модель организационного вмешательства . . . . .	494
Гештальт-подход к формированию команд в организации . . . . .	511
<b>Глава 14. Гештальт-терапия с супружескимиарами и семьями . . . . .</b>	519
Теория поля, теория систем и гештальт-цииология как теоретическая основа подхода к семейным системам . . . . .	521
Семья как система. Границы семейной системы: здоровые и дисфункциональные семьи . . . . .	524

Теоретическая основа интервенций гештальт-терапевта по отношению к семье .....	529
Интерактивный цикл контакта (опыта) как модель терапевтического подхода в семейной системе .....	533
Механизмы прерывания контекста в семейной системе .....	539
Гештальт-терапевтическая сессия с семьей: терапевтическая ситуация, интервенции и их выбор .....	542
<b>Глава 15. Обучение гештальт-терапевтов .....</b>	<b>550</b>
Психотерапия как профессия. Гештальт-подход к обучению гештальт-терапевтов .....	550
Теория контакта и профессиональное продвижение начинающего гештальт-терапевта .....	563
Контактирование .....	566
Модель обучения терапевтам: клинический практикум по Бриер .....	573
Ценности гештальт-подхода и философия тренера .....	576
Требования к программам обучения гештальт-терапии. Международный стандарт и российские программы .....	580
Супervизия пробой терапевтической работы в рамках профессионального тренинга гештальт-терапевтов .....	583
Экспертная оценка основных навыков и способностей гештальт-терапевта .....	585
<b>Глава 16. Супervизия в гештальт-терапии .....</b>	<b>589</b>
Определение, цели и задачи клинической супervизии .....	589
Теоретические основы супervизии в гештальт-терапии: феноменологический подход, теория поля, диалог и теория контакта .....	590
Характеристика отношений между участниками супervизорского процесса .....	602
Этические аспекты отношений терапевта и супervизора .....	604
Модель очной супervизии в гештальт-терапии .....	608
<b>Глава 17. Этические проблемы психологии, психотерапии и гештальт-терапии .....</b>	<b>634</b>
Профессиональная этика и основные этические принципы психотерапии и психологического консультирования .....	634
Этический кодекс и профессиональные стандарты в психотерапии и консультировании .....	635
Некоторые частные этические проблемы консультирования и психотерапии .....	638
Проблемы этики и практики гештальт-терапии .....	663

# Предисловие автора

Дорогие читатели!

Я очень рада, что вы открыли эту книгу. Она написана для тех, кому, как и мне, интересна гештальт-терапия, для тех, кто хочет учиться или уже учится... А учатся гештальт-терапевты всю свою жизнь. Это обучение предполагает достижение ассиимилированного знания, знания-навыка. Поэтому, читая руководство, вы получите лишь общее представление о том, что такая гештальт-терапия, каковы основные черты подхода, а также где и как он применяется. Стать же гештальт-терапевтом можно только на практике.

Начинающий терапевт приходит в профессиональную программу по гештальт-терапии, имея весьма приблизительное представление о том, чем она отличается от других подходов. Энтузиазм сначала вызывают слова «гештальт» и «горячий стул», а также замечательная возможность побывать персонажами своего сна. Подходит или не походит гештальт-терапия для себя как философия (основа убеждений) и как способ жить, молодые терапевты узнают не из книг, а из переживаемого опыта.

Этот опыт достается совсем не просто. Сначала обживаясь в группе начинающих терапевтов и понимаешь, как тебе с ними. Важная веха — стать клиентом, доверить группе свою жизнь и свои проблемы. Еще один шаг, и весьма рискованный для многих, — открыть свои чувства и мысли по поводу окружающих. За ним следует знакомство со своим личным терапевтом и долгая проработка проблем, иногда болезненных, а иногда вдохновляющая. Наконец, первая профессиональная работа «в кругу» и напряженное ожидание похвалы коллег, боязнь разочаровать их и разочароваться в себе. Затем практика, несколько лет сомнений, восторга от того, что работа получается, и грусти-печали о том, что не являешься таким «совершенным терапевтом», как «некоторые коллеги». Но при за все это прекрасен — любимая работа, ощущение полноты жизни, собственной целостности и ценности отношений с другими людьми.

Все это время у терапевта существует сильное желание читать, понимать и связывать понимаемое с практикой гештальт-терапии. Эта книга — попытка сделать почти невозможное — создать учебник для терапевтов разного уровня: начинающих, практиков и даже тренеров. Поэтому она может быть прочитана много раз, в зависимости от потребностей и глубины интереса. Начинающие терапевты отыщут в ней историю развития гештальт-подхода и его философию, основные принципы и модели, представления о здоровье и личностном росте, типах интервенций и терапевтических отношений. В книге приведены фрагменты сессий, иллюстрирующие те или иные положения гештальт-подхода.

Терапевты «постарше» найдут для себя материал более сложный — приложение теории поля и диалога к практике, этические проблемы психо-

Первая часть руководства в этой метафоре была для меня скорее «спиритуумом» — возбуждением, неожиданным открытием, «уколом». Вторая — «студиумом», вспоминается слово «штудии», где все размежеванно, структурировано и понятно, да и автор в частной переписке позиционировал вторую часть как «конкретное приложение гештальт-терапии». Это руководство к действию. Вспомнился эпиграф сайта, посвященного дзен-буддизму в России: «Понимание нужно только для действия. Больше ни для чего».

Во второй части подробно рассматриваются сферы применения гештальт-подхода. Работа с группами, супружескими парами и семьями, метафорой и сновидениями, организационное консультирование, супervизия и обучение гештальт-терапии. В завершении книги (редкость для учебников по психотерапии) рассматриваются этические проблемы психологии, психотерапии и гештальт-терапии. Что меня заинтересовало, удивило, избодоражило? Интересно разделение «полевой» и «стадийной» модели в работе с психотерапевтическими группами. Динамика отношений ко-терапевтов, как слепок происходящего в группе «здесь и сейчас». Аличностный стиль группового терапевта. Ирина Булюбаш называет его «изюминкой». Вторая часть будет полезна не только гештальт-терапевтам, но и специалистам других направлений психотерапии. Так, в главе, посвященной в работе с...

Нет, пожалуй, пора завершать. Иначе я уже начну рассказывать «историю об истории», хотя подобная практика и характерна для литературы постмодернизма, но никак не для подобного текста. И в заключение очень простая фраза: «Я написал эти строки, потому что (гештальт-терапевты не приветствуют подобную каузальность) мне понравилась эта книга». Дорогой читатель, желаю и вам провести много увлекательных, творческих и философски-практических минут и часов в процессе прочтения этого руководства. Зная пристрастие автора к Интернету, завершаю словом, используемым на форумах и в интернет-обзорах: «Рекомендую!»

Владимир Филипенко