

## ВВЕДЕНИЕ

Гештальт-терапия — современный и популярный метод психотерапии, разработанный в 50-х годах прошлого века группой соавторов во главе с Фредериком Перлзом.

С тех пор он получил широкую известность, продолжает постоянно модифицироваться и развиваться, вышел за рамки узкоклинической направленности и применяется в терапии семейно-супружеских пар, в тренинговых группах личностного роста, в индивидуальном психологическом консультировании и работе с организациями. Но при этом гештальт-терапия не утратила своей терапевтической эффективности в лечении пограничных нервно-психических расстройств. Основными показаниями к применению гештальт-терапии являются психогенные и невротические расстройства (Shepard I., 1976). В нашей стране элементы гештальт-терапии активно используются в практике интегративной психотерапии, в частности личностно-ориентированной реконструктивной (патогенетической) психотерапии. Отмечена высокая эффективность применения гештальт-подхода в терапии невротических (Александров А. А., 1992), соматоформных (Царева Е. В., 2005) расстройств, аффективных расстройств невротического уровня (Третьяк Л. Л., 2007).

Теоретическими базами современной гештальт-терапии являются феноменология, теория поля (гештальт-психология) и концепция диалога. Кратко суть метода Ф. С. Перла выразил в форме известного афоризма «Я и Ты, здесь и как». Основная цель гештальт-терапевта — повысить способность клиента к осознанию способов восприятия, переживания и взаимодействия

с реальностью. Техники гештальт-терапии, по сути, не являясь аутентичными частями метода, хотя часто гештальт-терапию идентифицируют с техническими элементами. Большая часть их заимствована из других методов и практик (психодрамы Морено, телесного психоанализа Райха, дзен-буддизма). В 70-х годах прошлого века гештальт-терапия была скомпрометирована «диким» и безоглядным применением техник со стороны терапевтов, которые механически копировали эксцентричную манеру Перля эсаленского периода, за что подобная практика заслужила презрительный ярлык «бум-бум-бум терапии».

Гештальт-терапевты исходят из того, что любое поведение или переживание, ставшее «проблемным», связано с предыдущим приспособлением к условиям среды, которое уже утратило свою актуальность и, сохраняясь, приводит к прерыванию удовлетворения значимых потребностей. И, как следствие, — к развитию патологии невротического или психосоматического характера. Невротические механизмы являются своего рода уступкой ситуации, попыткой пережить психотравмирующий опыт, получаемый в результате социализации, с использованием минимальных средств. Однако дальнейшее усиление механизмов приводит к утрате сознательной связи между реакцией и ситуацией, интрапсихический конфликт теряет свою остроту и проявляется скрыто, за фасадом психологических защит (в терминологии гештальт-терапии — механизмов прерывания контакта).

За счет попыток изменить собственную реакцию без изменения механизмов, вызвавших ее к жизни, пациент, страдающий неврозом, лишь усиливает расщепление своей личности. Энергия потребностей, неудовлетворенных за счет прерывания процесса контакта, находит символическое выражение в невротическом или психосоматическом симптоме. Осознавание процесса контакта с объектами внешней среды или внутренней среды (или, в терминах гештальт-терапии, событий на границе контакта «организм — среда») позволяет пациенту получить возможность выбора между привычным, автоматизированным способом реакции и способом реакции, более точно отражающим контекст ситуации настоящего, и выработать новое поведение или отношение, более соответствующее этому контексту.

Осознанность (*awareness*) предполагает полное переживание своего опыта, а не только когнитивное знание о проблеме или механизме прерывания. Для того чтобы произошли изменения, процесс прерывания удовлетворения потребности должен быть пережит в настоящем. Интрапсихический конфликт расщепляет «Я» («Эго») пациента на часть, связанную с социально-ожидаемым и нормативным поведением и реагированием (*top-dog* — «собаку сверху»), и часть, связанную с заблокированной потребностью организма (*under-dog* — «собаку снизу»).

«Собака сверху», как правило, ригидна, нормативна, требовательна, но абсолютно лишена энергии. А «собака снизу» изворотлива, хитра, полна энергии, но абсолютно лишена способности принимать ответственность. Невротический конфликт расщепляет энергию личности между двумя частями этой поляризованной пары, блокируя творческую активность по изменению ситуации и выработке нового приспособления к ней, формируя незавершенный гештальт. Изменение поведения возможно в результате изменения отношения, и достигается это при помощи соблюдения трех основных условий (Наранхо К., 1995):

- очевидность актуальности (то есть признания факта «мы здесь и сейчас, и наши поступки конкретны»);
- очевидность ответственности (факт «мы делаем то, что делаем, мы именно такие»);
- очевидность осознанности («в некоторой степени мы знаем, что делаем и переживаем, вне зависимости от того, как мы себя обманываем, притворяясь, что искренни с собой»).

Независимо от того, чем вызваны реакции и поступки клиента, возможность изменения отношения опирается на связанную с этими условиями возможность расширения осознания. Интеграция личности достигается путем включения ее проявлений, согласно вышеизложенным принципам, в зону осознания.

Гештальт-подход руководствуется принципами парадоксальной теории изменений Арнольда Бейссера, согласно которой изменения становятся возможными не в результате механических попыток измениться, а в результате полного переживания того, что есть.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i> .....	3
<i>Общая характеристика техник гештальт подхода</i> .....	6
<i>Супрессивные техники</i> .....	8
Отказ от повествовательности .....	8
Конкретизация высказываний.....	9
Отказ от интерпретации .....	10
Отказ от долженствования .....	12
Фокусирование на настоящем моменте.....	13
Континуум осознания.....	14
Фокусирование на переживаемых ощущениях в теле .....	15
Перевод вопросов в утверждение.....	17
<i>Экспрессивные техники</i> .....	19
Инициализация действия .....	19
Обеспечение неструктурной ситуации .....	20
Усиление прямой экспрессии (амплификация) .....	22
Усиление противоположной экспрессии (техника реверса) .....	24
Выявление и передача эмоционального содержания .....	25
Проигрывание (идентификация и исполнение роли).....	26
Поощрение прямых высказываний .....	29
Субъективизация высказываний.....	30
Оборачивание ретрофлексии .....	31
Завершенность экспрессии .....	34

<i>Техники интеграции</i> .....	36
Ассимиляция проекций.....	36
Внутриличностное столкновение (работа с полярностями) .....	39
Отождествление с симптомом.....	42
Выявление и присвоение интроектов.....	44
<i>Дополнительные техники, применяемые в современном гештальт подходе</i> .....	47
Проговаривание контрастных чувственных состояний и раскрытие материала контрпереноса .....	48
Поддержка индивидуации и препятствие регрессии.....	50
Получение супервизии от клиента.....	51
Замедление и заземление .....	55
<i>Список литературы</i> .....	57