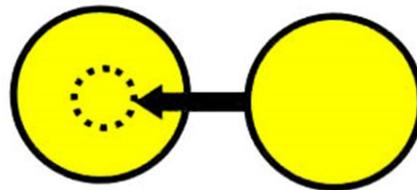
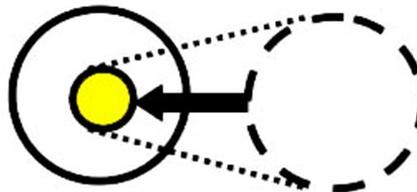


Прерывания на цикле контакта

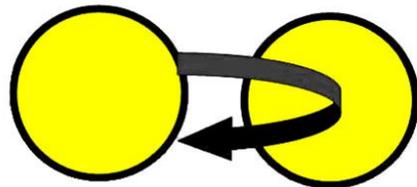
Интроекция



Проекция



Предвекция



Прерывания на цикле контакта



- Прерывание преcontactа выражается в **слиянии**, неразличении границ между организмом и средой, средовых факторов или собственных ощущений и потребностей.



- Прерывание контакта на стадии контакта представляет собой интроекцию, в самом начале между преcontactом и contactом, что приводит к подмене фигуры, и проекция, по ходу всей стадии, за счет чего внешней фигуре приписываются желаемые (или избегаемые свои) качества, а также ретрофлексия в случае не-наступления третьей фазы.

Прерывания на цикле контакта



Прерывание контакта на стадии финального контакта происходит по механизму ретрофлексии, когда граница контакта «симулируется» и образуется за счет расщепления селф; частичное удовлетворение достигается, но нет новизны, опыта и роста организма. Так же, на этой стадии имеют место быть такие механизмы, как Дефлексия – распыление активности, профлексия – синтез проекции и ретрофлексии. Другой механизм прерывания – эгоизм – заключается в предотвращении финального контакта за счет продолжающегося контакта

Прерывания на цикле контакта

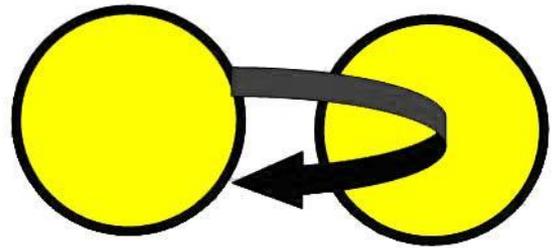
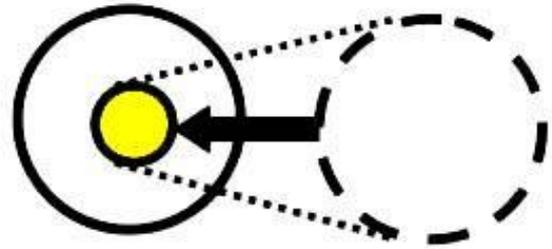
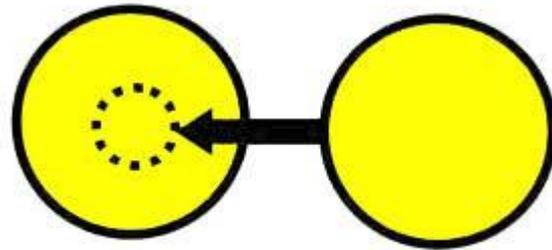


Прерывание на этапе постконтакта – девальдизация (обесценивание) – произвольно вмешательство и препятствие ассимиляции нового опыта. В случае эгоизма постконтакт наступает сразу после контактинга; граница контакта остается напряженной, гештальт не завершается.

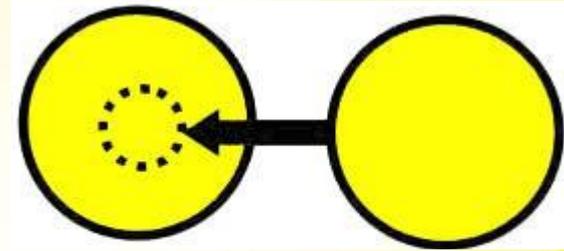
механизмы

прерывания контакта:

- Интроекция
- Проекция
- Профлексия



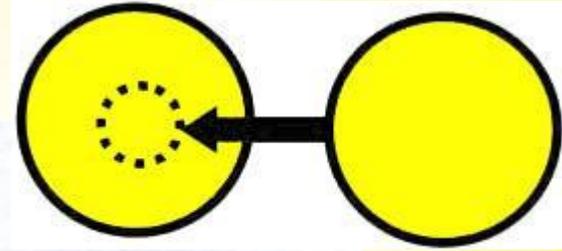
Интроекция



- Мысли, представления, принципы, высказывания других «заглатываются» человеком без самостоятельной переработки и «примеривания» на себя (подходит мне это или нет), т.е. принимаются «на веру».

Как возникает интроекция? Процесс принятия или отвержения того, что может нам предложить среда — затруднен, предложенное «не переварилось» и не ассимилировалось. И эта часть среды становится нашей, являясь по сути чужеродным. Интроектор не имеет возможности развиваться, т.к. все силы уходят на удержание чуждых элементов в своей системе.

Интроекция



- Человек не задействует свою агрессию, чтобы пережевывать (критически оценивать, анализировать, переосмысливать, выбирать) элементы окружающей среды, а проглатывает их целиком. В итоге переработанные элементы, внешние правила и убеждения, чужие голоса настолько захламляют его изнутри, что во всем этом он все меньше распознает собственное «Я», вообще теряет вкус к жизни и уж подавно – вкус собственных желаний.



- Люди интроецируют многие вещи. Интроецируется родной язык (мы чаще всего не знаем правила грамматики, по которым он построен: но говорим без ошибок, часто на всю жизнь сохраняя диалект тех мест, где выросли). Интроецируются мимика, жесты, привычки родителей.



- Получается парадокс: интроецирование – важная составляющая процесса социализации; общество требует от человека усвоения и поддержания некоторых рамок. Но жизнь (и то же самое общество) диктует и равно противоположное – будь сам собой.

Примеры интроекции

Я не должен злиться.
Злость это плохо.



Я должна
все знать.



Я должен
слушаться
старших.



GoHomeMate

- У человека, «заваленного» интроектами, очень ригидные, не гибкие границы – в его поведении нет вариативности и выбора, а есть только автоматическое следование правилам, пусть и нелогичным. Представьте себе типичный диалог в регистратуре государственной поликлиники: – Наденьте бахилы! – У меня с собой сменная обувь. – Не положено! – Почему не положено? Кем не положено? Я же чистую обувь принес! – Бахилы наденьте! Со своим не положено. – Да в чем логика? Бахилы нужны, чтобы не наследить. Я именно для этого чистую обувь принес. – Ты что, самый умный?! Не положено, кому сказала!
- Но самая частая форма проявления интроекции – вопросы «А что мне делать?» или «Как мне правильно поступить?».



- Интроецирующая позиция в отношениях с терапевтом чаще проявляет себя как явный или неявный запрос на рецепт, совет, оценку, «экспертное мнение».



- В работе с интроектами наш интерес в том, чтобы интроецированное послание было заново услышано и понято в осознанном состоянии.

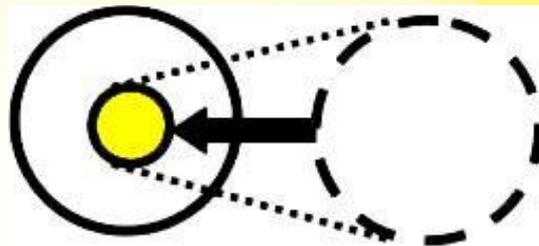
Терапия при интроекции

- Действия терапевта: обнаружение значимых лиц.
- Замена «должен» на «хочу».
- Провокация мимикой, жестом, позой.
- Удивление, вопросы, которые побуждают критический анализ, при выявлении долженствования, убеждения.
- Необходимо, чтобы долженствование или предписание было сформулировано в довольно простой и ясной форме – на уровне «должен», «нельзя», «необходимо», тогда у человека больше возможностей выйти из слияния с интроецированным убеждением.
- Иногда полезно спросить историю интроекта – когда и кто так сказал? И проиграть вышеописанным способом, так человеку проще отделиться от интроецированного суждения, и выработать устойчивую защиту от «внутреннего преследующего объекта» в терминологии школы объектных отношений.

Резюме по интроекции:

- **Символический смысл интроекции:** «Внутри себя я слышу голос. На чужих ошибках учатся.»
- **Символический образ интроекции:** инородное тело внутри.
- **Вербальные индикаторы:** табуирующие слова: обязан, должен, всегда, никогда.
- **Невербальные индикаторы:** изменение в поведении человека, копирование другого.
- **Что происходит с возбуждением, направленным на достижение контакта:** Вместо себя предъявляю интроект думая что это мое, что способствует снижению возбуждения
- **Действия терапевта:** обнаружение значимых лиц. Замена «должен» на «хочу». Провокация мимикой, жестом, позой. Удивление.
- **Адаптационный смысл интроекции:** Обеспечение безопасности до поры осознания, переживания.

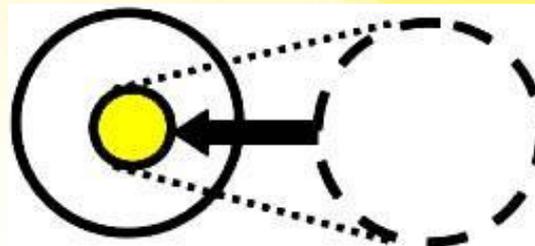
Проекция



- Это импульс, который принадлежит человеку, но не присваивается им как свой собственный, а приписывается окружающей среде и другим людям, а затем переживается как направленный против самого человека.



Проекция



Как возникает проекция?



Когда я что-то опознаю как что-то и мне не нужно проверять, это проекция. И в этом смысле восприятие проективно. Восприятие – проекция нашего прошлого опыта на предстоящие события.

Но бывает, что для того, чтобы убедиться, хорошо бы пощупать. Мокрое – мокрое, а если не знаем точно, можно пощупать. Но если мы видим, что другой – злой, то проверять мы не хотим. А если я вырос среди злых и агрессивных, я тем более не буду проверять. Когда я был маленький и проверял, мне прилетало.

Проблема проекции в том, что она к тому же и бессознательна. Когда я не осознаю, проецируя, и еще не могу проверить, то я попадаю в отдельный мир, населенный моими персонажами.

Примеры проекции

- Человек с жертвенными сценариями поведения, обвиняющий окружающих в том, что они его используют, отказывается признавать, что сам использует окружающих, вовлекая их в свою вечную игру «Причинять добро и пользу». Он старается, когда его никто не просил, лишь для того, чтобы потом обвинить одаренных его заботой в неблагодарности и «зацепить» их чувство вины.
- Человек, который вдруг начинает тревожиться, что партнер его разлюбил (стал относиться намного безразличнее, охладел и вовсе скоро уйдет), не осознает, что, возможно, сам утратил свое бывшее возбуждение и теплые чувства к партнеру и давно уже в нем самом вызревает потребность расстаться. Причем, чем больше страх того, что партнер его бросит, тем сильнее его собственные сепарационные импульсы, которые не осознаются.

Проекция в максимальном своем проявлении – это паранойя.



Работа с проекцией в терапии

- В терапии нужно начинать с определения бессознательной проекции. **-Ты злишься на меня –нет –нет злишься. С чего ты взял? –я вижу, и сомнений в этом нет.**
- Начинаем с работы со слияния, это первый шаг, чтобы посеять в клиенте сомнение. **-Скажи, ты замечаешь, как сильно ты уверена, что я злая? (Разворачивание внимания на себя).**
- После того, как клиент замечает свою уверенность, с ним можно об этом говорить. **-Расскажи, почему ты так уверен.**
- Можно задавать уточняющие вопросы: **-А как ты вообще узнаешь, что др человек злой. А на кого это еще похоже? А как у тебя вообще со злыми людьми? Какие важные люди были у тебя злые?**
- Либо работа в здесь и теперь : **-А меня как распознаешь как злую, по каким признакам.**
- Расписывая переживание, клиент может от него отделиться, и это будет выход из слияния.
- Рассматриваем эту проекцию, делая вид, что это часть восприятия: **-Ок, ты уверен, что я зол, расскажи мне об этом, как ты увидела.**
- Здесь будет работать закон Бейсера (теория парадоксальных изменений) – по мере того, как я что-то осознаю, я уже другой –я теперь тот человек, который это осознает.
- Осознание придет само собой. Сомнения наступят сами собой, и дело терапевта –их только поддержать.

Работа с проекцией в терапии

Проецирование своего прошлого опыта.

Я проецирую на внешний мир нечто, что у меня уже было – это экономит мою энергию. Мне не нужно уже исследовать, у меня есть шаблон, пакетная реальность. Кто-то ведет машину агрессивно- я приторможу. Мама ходила с куриной гузкой на лице, и теперь когда я вижу такое на других, я стараюсь не общаться. Это приспособительный момент.

Проецирование того, что внутри меня, но не осознается.

Когда я проецирую что-то что есть во мне –это тип обращения с психическим материалом, когда он от меня исчез, но не целиком. У моей психики не хватает сил целиком его удержать (например, это связано со стыдом, запретом на злость).

Проекция это попытка адаптации.

Присвоение проекции в терапии это последний этап, когда мы спрашиваем клиента: это точно я или ты?

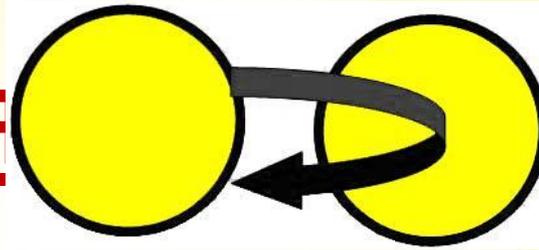
Если все этапы пройдены, последний наступает сам собой.

И даже если присваивается что-то неприятное: это я злой, это я хрупкий, это я не хотел с тобой общаться и пр., то чувства у клиента все равно приятные, потому что меня стало больше и все встало на свои места.

Резюме про проекцию

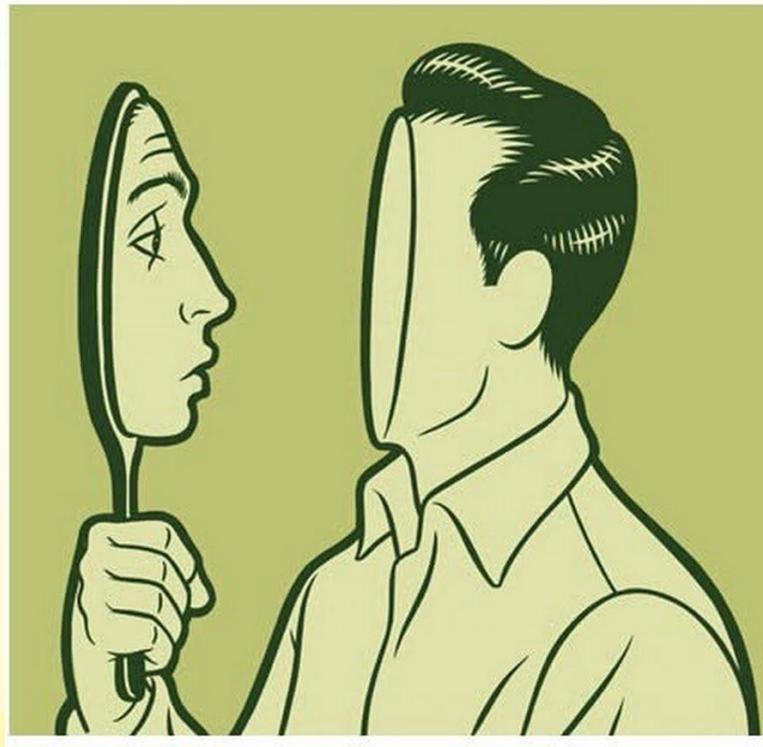
- **Проекция** – человек склонен приписывать свои ощущения, эмоции, проблемы, мысли окружающей среде.
- **Примеры.** «Я не злюсь, это все вокруг злятся на меня». Тревожный человек считает, что другие слишком тревожны. Добрые считают, что все вокруг добры. Так, человек, которые злится, может спросить другого «ты чего такой злой?»
- **Символический смысл проекции:** «Вместо тебя я вижу другого/себя.
- **Символический образ проекции:** Экран кинотеатра, зеркало.
- **Вербальные индикаторы:** слово «я» заменяется на «ты», «он», «она».
- **Невербальные индикаторы проекции:** Избегание визуального контакта. Жесты, обращенные на другого.
- **Что происходит с возбуждением, направленным на достижение контакта:** Источник возбуждения приписывается другому.
- **Местоимение:** «ОНО» или «ОНИ» вместо «Я».
- **Действия терапевта:** Помощь клиенту в обнаружении в нем и принятии отвергаемых частей и своего личного опыта. Замена «ты», «он», на «я». Ориентирование в окружающей среде, за счет узнавания привычного клиенту поведения.

Профлексия

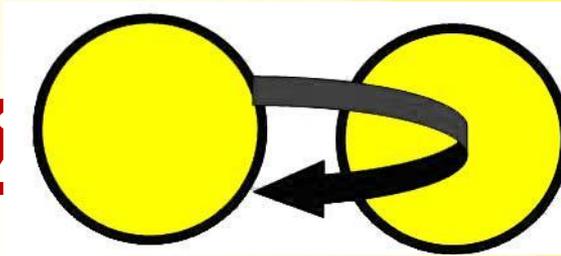


Проффлексию можно трактовать как сочетание ретрофлексии и проекции. С точки зрения границы контакта: проффлексирующий человек вторгается во внутреннее пространство партнера по общению, рассчитывая на аналогичное ответное вторжение с его стороны.

. Это понятие введено совсем недавно, только в 1981 году Сильвией Крокер.



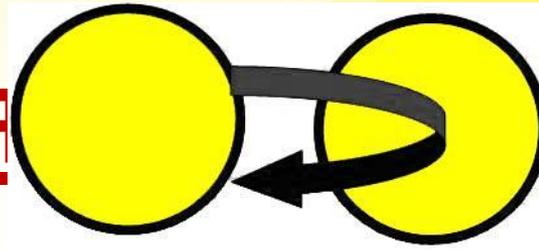
Профлексия



- В парах, в которых существует близость, профлексия – самое обычное явление. Когда хочется похвалы и ласки, партнер не просит этого, но без особенного осознания мотивов своего поведения начинает другого, в надежде на симметричный ответ. В отличие от ретрофлексии, где я делаю то, что хотел бы получить от других, самому себе, в данном случае я делаю это другому: причем именно тому, от которого хотел бы получить это.



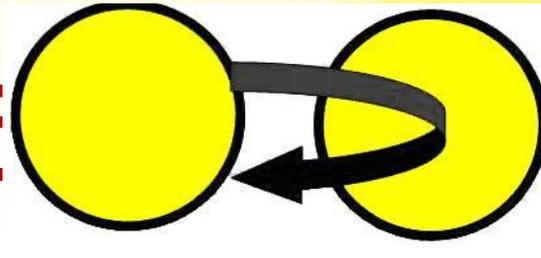
Профлексия



Поступай с людьми так, как хочешь, чтобы они поступали с тобой. Подари мужу колготки!



Профлексия



Механизм: профлексия формируется у людей, избегающих высказывать просьбы, связанные со своими желаниями. Это избегание может быть обусловлено либо неумением формулировать свои желания понятным другому человеку образом, опасением, что просьба может быть превратно истолкована и привести к отвержению просящего, либо конфлюентным предположением о том, что собственное действие сразу вызовет аналогичный отклик.



Примеры профлексии

- Я хочу чтоб Лена меня обняла – я сдерживаю просьбу – ретрофлексирую и проецирую – что Лена тоже хочет что я ее обняла.
- В переходе на скамейке сидит хорошо одетый джентльмен лет 40, очень нетрезвый. К нему подходит старуха-нищенка, с распущенными седыми волосами, в картинных лохмотьях, с морщинистым лицом и сумой – ну ни дать ни взять, нищенка из детской сказки. Она просит милостыньку, он ей подает. После этого – довольно длинная пауза. Он уже ей подал, а бабка молча смотрит и не отходит. И вдруг джентльмен начинает истово крестить эту бабку, приговаривая: «Бог тебя спаси, милая...».
- В детско-родительских отношениях профлексия тоже очень ясно проявляется. Замёрзнув, мамы и бабушки кутают не себя, а своих детей, хотя те сильно возмущаются, доказывая, что им не холодно.
- Друзья дарят на день рождения имениннику то, что хотели бы получить сами.



Работа с профлексией в терапии

- В случаях профлексии просьба ретрофлексируется, а потребность проецируется в адрес другого. Бывало в сеансах, клиент в трудных для него ситуациях, когда он особенно нуждается в поддержке, начинает вдруг усиленно заботиться о терапевте. Нередко это воспроизведение привычного поведения: подобным образом человек проявляет в адрес близких ту заботу, в которой нуждается сам.
- Работа с **профлексией** состоит в присвоении и осознании желания сделать кому либо то, в чем остро нуждаешься сам. Это и анализ желания советовать и поддерживать участников группы, и осознание поведения заботы вне сессии. В индивидуальной работе это анализ и отражение различных беспокойств и заботливого участия по отношению к самому терапевту.
- Терапия профлексии должна быть сначала на выявление механизма ее формирования. Далее она дифференцируется в соответствии с обнаруженным механизмом. В первом из упомянутых выше случаев работа направляется на наработку навыка формулирования своих желаний и высказывание их таким образом, чтобы это не вызывало отвержения у тех, к кому обращается клиент. Эту работу лучше проводить в условиях группы. Во втором случае работа проводится с конлюенцией.
- Суть работы с профлексией технически не отличается от работы с проекциями и ретрофлексией. Стоит только помнить, что ретрофлексируются далеко не только проявления агрессии; ничуть не реже ретрофлексируются проявления страха, стыда, жалости и т.д.

Резюме про проффлексию

- **Профлексия** – стремление делать другому то, что хотелось бы от него получить.
- **Примеры.** Друзья дарят на день рождения имениннику то, что хотели бы получить сами. Я хочу чтоб Лена меня обняла – я сдерживаю просьбу – ретрофлексирую и проецирую – что Лена тоже хочет что я ее обняла.
- **Символический смысл профлексии:** «относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе».
- «Кукушка хвалит петуха, чтоб похвалил петух кукушку».
- **Символический образ профлексии:** зеркало.
- **Вербальные индикаторы:** слово «я» заменяется на «ты», «он», «она».
- **Невербальные индикаторы профлексии:** В трудных для клиента ситуациях, где ему особенно нужна поддержка, начинает вдруг усиленно заботиться о терапевте.
- **Действия терапевта:** Работа направляется на наработку навыка формулирования своих желаний и высказывание их таким образом, чтобы это не вызывало отвержения у тех, к кому обращается клиент.

Спасибо за

ВНИМАНИЕ

Кажется, я твой
стереотип сломал.

