

«Современные аспекты гештальт-терапии»

Ирина Леонидовна Коломиец
клинический психолог, к.псих.н., член EAGT
kolirina2006@yandex.ru

Понятие «осознавание»

- ▶ Понятие «осознавание» отличается от понятия «сознания».
- ▶ Осознавание выражает присутствие со своими чувствами в процессе контакта со средой, спонтанную и гармоничную самоидентификацию с контактной интенциональностью (М. Спаниоло Лобб, 2014).
- ▶ Осознавание - это качество контакта и представляет собой «норму».
- ▶ Невроз - сохранение изоляции (в поле организм/среда) через раздражение функции consciousness, или сознания.

Целостность (холистичность)

- ▶ Целое отличается от суммы частей.
- ▶ Холистический взгляд исходит из того, что человек как организм представляет собой единство и является частью своего окружения.
- ▶ Мы фокусируемся на человеке напротив нас и видим, что человек физическое, эмоциональное, когнитивное, духовное и экзистенциальное существо.

Здесь и сейчас

Феноменология

- ▶ (нем. Phänomenologie – учение о феноменах)
- ▶ Есть то, что есть. Есть так, как есть.
- ▶ Основатель феноменологии Э.Гуссерль (1859 - 1938) пытался без какого-либо предубеждения познавать вещи, какие они есть. Э.Гуссерль: «Позвольте феноменам говорить самим за себя».
- ▶ Феноменология - это «такая научная постановка вопроса, которая хочет, чтобы феномены говорили сами за себя» (М.Мерло-Понти, 1908-1961).
- ▶ Сознание существует лишь в своем «относиться-к» и своем «устремляться к» какому-либо объекту, выходя за рамки себя (идея «интенциональности»).
- ▶ Человек в существенной мере формируется, выходя за рамки себя, через обретение интенциональности, через вхождение в контакт с теми, кто его окружает.
- ▶ Психотерапия обращается к анализу этого непрерывного выхода за рамки себя, обретения интенциональности, вхождения в контакт.
- ▶ Психопатология как творческое приспособление. Страдания индивида не принадлежат только ему. Они проявляются в определенном типе отношений с другими.

Основные концепции феноменологии

- ▶ Присутствие
- ▶ Включенность
- ▶ Принятие
- ▶ Самораскрытие
- ▶ Приверженность диалогу

Концепция «присутствия» - означает

- ▶ пользоваться собой,
- ▶ опираться на себя,
- ▶ осознавать себя в ситуации,
- ▶ интегрировать себя целостно, включая эмоции, ощущения, мысли, движения.
- ▶ соблюдать конгруэнтность,
- ▶ делать себя видимым, уметь быть прозрачным, облекать в слова то, что происходит.

Сравнение концепции «аутентичности» и концепции «присутствия»

- ▶ (греч. authentikys – подлинный)
- ▶ Понятие, разработанное в гуманистической психологии и психотерапии и отражающее одну из важнейших интегративных характеристик личности.
- ▶ По Роджерсу (Rogers C. R.), который активно использовал этот термин, аутентичность – это способность человека в общении отказываться от различных социальных ролей (психотерапевта, профессионала, педагога, руководителя и т. п.), позволяя проявляться подлинным, свойственным только данной личности мыслям, эмоциям и поведению.
- ▶ Психологический смысл аутентичности определяют как согласованное, целостное, взаимосвязанное проявление основных психологических процессов и механизмов, обуславливающих личностное функционирование.

Концепция «включенности»

- ▶ Когнитивная включенность - это резонанс с мыслями и рассуждениями клиента.
- ▶ Телесная включенность - внимание к физическим процессам клиента и к своим телесным откликам на них.
- ▶ Эмоциональная включенность - резонанс с эмоциями клиента и осознание своего отклика на них («эмоциональное настраивание» Д.Штерн).

Как работает включенность?

Если консультант затронут чем-то, то возможны три варианта реакций на то, что затронуло:

- ▶ Пытаться дистанцироваться.
- ▶ Страдать вместе с клиентом (эмпатия в обыденном понимании).

Эмпатия – способность поставить себя на место другого человека (или предмета), способность к сопереживанию, способность воспринимать внутренний мир другого точно с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков.

- ▶ Свободная середина - и не страдать и не дистанцироваться - консультант в контакте, может разделять «Я - Ты» (М.Бубер). Консультант чувствует равенство, что консультант и клиент на одном уровне.

И возникает вопрос: если я дистанцируюсь или страдаю вместе, то что происходит со мной?

Концепция «принятия» («приятия»)

- ▶ Если консультант принимает то, что делает сам - это полезная информация. Если консультант замечает то, что делает клиент и принимает, то замечает, что клиент не делает ничего неправильного. Консультант просто получает полезную информацию.
- ▶ Это попытка войти в феноменологию другого человека, на какое-то время консультант отодвигает свои концепции, интерпретации и делаете постепенное приближение - продолжает двигаться в разворачивании ситуации.
- ▶ Дифференциация между поведением (тем, кто делает) и личностью (тем, кем является).
- ▶ Клиент делает то, что консультанту не нравится, но консультант принимает его как человеческое существо.
- ▶ В принятии есть «Я-Ты» отношение и нет оценки (одобрения/неодобрения).
- ▶ Различия будет влиять на принятие. Принятие - возможность ощущать, переживать даже ту борьбу, которая связана с клиентом - желание, чтобы он стал другим. Принятие консультанта - это возможность для клиента быть тем, кем он является.
- ▶ Не оценивание не связано с тем, чтобы не переживать свою феноменологию, а с тем, чтобы ее контейнировать. Принятие - процесс встречи со своими чувствами, просто возможность дать им быть.

Концепция «самораскрытия» («открытости»)

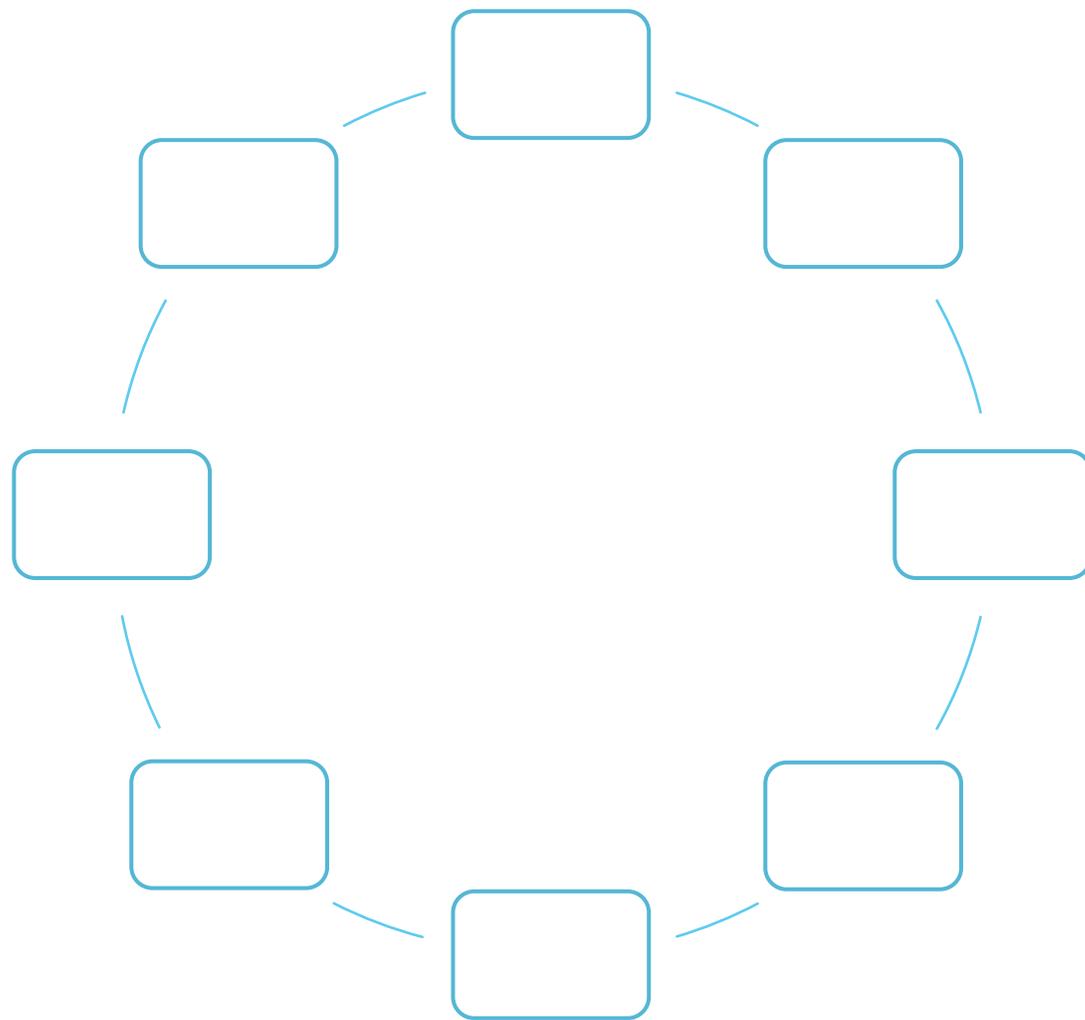
- ▶ Честность - существенная часть подлинных отношений.
- ▶ Чувства консультанта - такие как печаль или злость - могут помочь клиенту различить или поддержать свои собственные чувства, прежде отвергаемые или искажаемые.
- ▶ Клиент видит, что кто-то может понять чужие переживания.
- ▶ Открытое выражение консультантом своих переживаний - не только важная составляющая подлинной встречи, но и полезно для уравнивания отношений, выравнивания неизбежно возникающего дисбаланса. Это может подтвердить, что в некоторой ситуации здоровая реакция (например, злость в ответ на оскорбление) была подавлена.
- ▶ Новая точка зрения, высказанная уважительно, может изменить взгляд клиента на ситуацию.

Понятие о контакте

«Контакт является первой простейшей реальностью»
(П. Гудмен)

«Контакт - это построение фигуры интереса в противовес фону или контексту поля организм/среда. Процесс построения фигуры/фона - динамический процесс, в котором напряжение и ресурсы поля переводят энергию в интерес, яркость и силу доминирующей фигуры» (Ж.М. Робин)

Цикл опыта. Динамика фигуры и фона



Примеры прерываний опыта

- ▶ Клиент, переживший травму или оскорбление, может не быть в контакте с телесными ощущениями (прерывание перед ощущением).
- ▶ Клиент, склонный к перееданию, прерывается на стадии распознавания своих эмоций, ошибочно принимая свой эмоциональный голод за обычный (прерывание между ощущением и распознаванием).
- ▶ Тревожный, перевозбужденный клиент мобилизует энергию, но не способен к эффективному действию (прерывание между мобилизацией и действием).
- ▶ Неразборчивый в связях клиент предпринимает действия, постоянно завязывая новые знакомства, но не способен вступить в реальный контакт (прерывание между действием и контактом).
- ▶ Трудоголик способен вступить в контакт и завершить рабочий проект, но не способен получить удовлетворение, и вместо этого немедленно приступает к новому (прерывание между контактом и удовлетворением).
- ▶ Тревожный клиент, который постоянно боится смерти, не может заснуть, даже будучи усталым. Он не способен отключиться и предаться неизвестности сна (прерывание между удовлетворением и отключением).
- ▶ Ориентированный на результат бизнесмен всегда ищет новые возможности и неспособен созерцать или сидеть в тишине, боясь неопределенности пустоты (прерывание между удовлетворением и благодатной пустотой).

Модификации контакта

ретрофлексия	импульсивность
дефлексия	открытость
десенсибилизация	чувствительность
конфлюэнция	обособление
эготизм	спонтанность
проекция	присвоение
интроекция	отвержение

Интенциональность контакта

- ▶ Интенция (от лат. «стремление») - направленность сознания, мышления на какой-либо предмет, в основе такой направленности лежит желание, замысел.
- ▶ Концепт интенции описывает обусловленность движения навстречу друг другу.
- ▶ Я «иду к» моему клиенту, так же как он «идет» ко мне.

Функции селф

Понятие «селф» (самость) - не является инстанцией, она существует там, где фактически имеет место граница: это взаимодействие на границе двух организмов, или это граница контакта с действием (Ф.Перлз).

Функции «Селф»

- ▶ с тем, что мне необходимо в самом основном, непосредственном значении (id-функция).
- ▶ с тем, что я хочу или не хочу (ego-функция).
- ▶ с тем, что/кто я есть или не есть (personality-функция).

Вопросы к ego-функции

- ▶ Важно ли для тебя предпринять следующий шаг?
- ▶ Как ты можешь получить то, что ты хочешь?
- ▶ Кто может помочь в этом?

Вопросы к id-функции

- ▶ Как ты спасся?
- ▶ Как ты получил то, что тебе нужно?
- ▶ Как ты утвердился и в чем?
- ▶ Как тебе рассказывать мне об этом?
- ▶ Что ты переживаешь, когда мне это рассказываешь?

Вопросы к personality-функции

- ▶ Расскажите мне как-нибудь, что я должен знать о тебе?
- ▶ Как бы ты себя описал?
- ▶ Что ты за отец (сын, дочь, мать и т.п.)? Расскажешь о своем отцовстве?

Эго-функция

- ▶ Благодаря эго-функции мы узнаём на опыте, что мы сами активны. Эго-функция работает благодаря идентификации и отвержению.
- ▶ Эго-функция развивается у маленького ребёнка. Если потребности организма настолько удовлетворены, что сохраняется единство организма, то эго-функция будет спонтанно развиваться и организм получит веру в свою самоподдержку.

Концепция диалога в гештальт-терапии

- ▶ Диалогическая позиция - консультант дает возможность завязаться диалогу, организует переход к диалогу.
- ▶ Диалогическая позиция делает возможным то, чтобы вертикальный контакт мог развиваться в психотерапевтическом процессе в горизонтальный контакт.

Теория поля

- ▶ Согласно гештальт-терапии взаимодействие между человеком и его окружением более фундаментально: взаимодействие человеческого организма с окружающей его средой первичная характеристика, благодаря которой организм и его окружение возникли и существуют.

Принципы теории поля в ГТ

- ▶ Принцип организации. Поведение и феноменологический опыт рассматривается как часть поля, или в конкретном контексте, оказывается организованным, закономерным и имеющим значение.
- ▶ Принцип единовременности (прошлое существует в настоящем, будущее существует в настоящем, а именно существует группа факторов в настоящем поле, которые определяют поведение в настоящий момент).
- ▶ Принцип сингулярности (единственности). Поле «человек - ситуация» является уникальным. Консультант обращает внимание на индивидуальные обстоятельства, уровень самоподдержки клиента, степень его осознанности, характер сопротивлений, неотложность текущих потребностей и того как человек прерывает контакт. Это требует от консультанта уважения и стремления терпеть неоднозначность и неуверенность.
- ▶ Принцип изменяющегося процесса.
- ▶ Принцип возможной значимости. Ни одна часть целого поля не может быть исключена заранее как внутренне незначимая.

Парадоксальная теория изменений

- ▶ «Изменения происходят, когда человек становится тем, что он есть, а не тогда, когда он старается быть тем, чем он является» (А.Бейсер, 1970).
- ▶ Парадоксальная теория изменений утверждает, что вместо того, чтобы пытаться изменить себя, нужно как можно более полно погрузиться во все аспекты собственного опыта и полностью осознавать его.
- ▶ Ф.Перлз ввел различие между актуализацией себя и «актуализацией образа себя».

Экзистенциализм

- ▶ Человек свободен быть тем, ЧТО он сам из себя делает.
- ▶ Это «быть» является «быть в мире».
- ▶ Человек как одиночка немислим, он человек только в своей направленности на других.

Пять основных экзистенциальных категорий

- ▶ Конечность бытия
- ▶ Одиночество
- ▶ Ответственность
- ▶ Несовершенство
- ▶ Поиск смысла

Структура терапевтической сессии (Г. Масколье)

- ▶ Клиент описывает какую-либо трудность или актуальную проблему, специалист помогает ему «включиться» (экзистенциальное положение о свободе и ответственности) и сфокусироваться на своих переживаниях здесь и сейчас (awareness).
- ▶ Специалист, благодаря своему присутствию (способность слушать и оставаться чувствительным) старается установить терапевтический альянс, основанный на Я-Ты отношениях.

Структура терапевтической сессии (Г. Масколье)

- ▶ Специалист предлагает клиенту эксперимент, направленный на развитие его креативности, позволяющий по-новому увидеть трудности.
- ▶ Этот эксперимент нацелен на то, чтобы создать условия для клиента в его поиске нового способа, непохожего на его «обычный контакт» со средой.

Структура терапевтической сессии (Г. Масколье)

- ▶ Ассимиляция - формирование связей между тем, что было прожито в безопасных рамках терапевтической сессии, и реалиями внешнего мира, который остался прежним.

Цели эксперимента

- ▶ Поиск новых способов поведения в актуальных для клиента жизненных ситуациях - взамен привычных паттернов.
- ▶ Повышение осознания клиента.
- ▶ Усиление самоподдержки клиента.
- ▶ Выражение клиентом чувств, которые обычно ретрофлексируются или вообще не осознаются.
- ▶ Принятие клиентом собственных качеств, которые он отторгает.
- ▶ Завершение незавершенных гештальтов.
- ▶ Закрепление приобретенных в процессе эксперимента навыков.

Техники в эксперименте

- ▶ Принятие неудач
- ▶ Повышение осознания
- ▶ Нестандартная реакция
- ▶ Ролевая игра (техника «пустого стула»)
- ▶ Групповая работа (скульптура, дубляж, смена позиций, психодрама)