



легко и естественно, как непрерывный цикл взаимодействия в паре организм-среда. Формируется потребность, человек контактирует со средой для её удовлетворения, гештальт завершает и человек завершает контакт. Однако у невротической личности контакт и своевременный уход нарушены, что мешает удовлетворению потребностей. По мнению автора теории именно актуализация помогает наладить отношения между организмом и средой.

Контакт в гештальт-терапии – это качество осознания, которое включает встречу с различиями. На примере межличностных отношений это можно объяснить так: только встретившись с другим человеком, можно осознать себя как отдельного индивидуума, основываясь на том, каким образом ты отличаешься от него. Ф. Перлз, Р. Хефферлина и П. Гудмен определяют контакт как:

- осознание и движение по направлению к творческому разрешению и ассимиляции или отказу на границе между окружающей средой и организмом;

- осознанный ответ;

- процесс формирования фигуры внимания организма и окружающей среды.

Модель Гудмена описывает цикл контакта индивидуума с ресурсами и удовлетворение потребностей с последующей ассимиляцией опыта:

1. Преконтакт. Тело является фоном, а чувства, средовые стимулы и телесные ощущения – фигурой. Это фаза встречи с потребностью.
2. Контакт. Поиск вариантов удовлетворения потребности или осознание его невозможности. Если потребность невозможно удовлетворить, человек возвращается на первую фазу.
3. Финальный контакт. Встреча с потребностью и объектом её удовлетворения (при чем активность направлена объект, а не на себя).
4. Постконтакт. Угасание активности. Уменьшенная самость.

Модель Гудмена является классической, но ряд других гештальтистов предлагают иные варианты основных фаз цикла контакта.

Ирвин и Мириам Польстеры выделяют восемь фаз:

1. Возникновение потребности.
2. Проявление.
3. Внутренняя борьба.
4. Окончательное решение.
5. Тупик.
6. Кульминация.
7. Озарение.
8. Признание.

Джозеф Зинкер в свою очередь выделяет шесть фаз:

1. Ощущение.
2. Осознавание.
3. Мобилизация энергии или возбуждение.
4. Действие.
5. Контакт.
6. Отступление.

Невроз возникает в том случае, когда цикл контакта организм-среда прерывается. Существует несколько типологий прерывания контакта. В классическом варианте описывается четыре механизма прерывания контакта:

1. Коэнфлюэнция (слияние) - уменьшение интенсивности Self, исчезновение границы между организмом и средой. Человек не различает где «Я», а где «не-Я», не выделяет фигуру из фона.

2. Интроекция – пассивное и некритическое восприятие всего внешнего. Например, такое высказывание как «Одеваться нужно всегда по возрасту, взрослые люди такое не носят» при нарушении контакта может восприниматься человеком как абсолютная правда. Не важно, хочет он так одеваться или нет, он будет следовать указанию извне.
3. Проекция – противоположный интроекции механизм, человек приписывает окружению собственные мысли, чувства, качества.
4. Ретрофлексия – субъект оборачивает мобилизованную энергию против себя самого, делает с собой то, что хотел бы сделать с другими. Например, чтобы сдержать желание ударить другого человека, он кусает губы.

Некоторые авторы называют такие дополнительные механизмы контакта. По мнению Польстеров существует ещё дефлексия (девиация) – отклонение от прямого контакта, тенденция к избеганию. В некоторых случаях дефлексия может быть адаптивной стратегией, но систематическая дефлексия приводит к неврозу. Сильвия Крокер добавляет к списку ещё и профлексия – сочетание проекции и ретрофлексии. Такой механизм как прерывание контакта проявляется в форме совершения по отношению к другому человеку тех действий, которые человек хотел бы, чтобы совершили в его отношении. Например, человек может долго и старательно расхваливать чей-то стиль потому, что ждет, что собеседник начнет хвалить его в ответ.

Механизмы прерывания контакта называют также невротическими механизмами, невротическими нарушениями на границе, разновидностями потери функции эго, видами защиты эго, обрывами в цикле контакта и невротическими механизмами уклонения.

Ключевыми понятиями гештальт-терапии Перлза являются осознание и сосредоточенность на настоящем (что чаще упрощается до фразы «здесь и сейчас» или «здесь и теперь»). Перлз настаивал на важности умения доверяться чувствам, отбросив чрезмерное увеличение роли интеллекта в жизни человека.

Он выделял три зоны осознания:

1. Внутреннюю
2. Внешнюю

### 3. Среднюю

Внутренняя зона включает в себя физические потребности. Например, когда мы устали мы ложимся спать, когда у нас пересохло горло – мы пьем. Внешняя зона включает всю совокупность внешних событий, то, как мы воспринимаем наше окружение. Первые две зоны почти не оцениваются и не интерпретируются, т. е. интеллект слабо вовлечен в восприятие и физиологические потребности.

Средняя зона включает в себя фантазии, верования, интеллектуальные и мыслительные процессы. По мнению Перлза именно застревание в фантазиях и мыслях является причиной возникновения невроза. Средняя зона затмевает собой все остальные, мешая личности нормально контактировать со средой.

Осознавание – это длящийся процесс переживания и описания происходящих в настоящем ощущений, чувств и мыслей, а также способ постоянного контакта человека самого с собой.

Выражение «здесь и сейчас», которое часто ассоциируется с гештальт-терапией призвано дать возможность клиенту придать прошлому и будущему меньшую значимость. В гештальт-терапии широко используются упражнения, которые направлены на концентрацию на внутренней и внешней зонах. Клиентам предлагается закрыть глаза и прочувствовать всё, что происходит в организме, после чего глаза открыть и описать то, что они видят, слышат, чувствуют. Многим клиентам (в особенности тревожных) подобные упражнения кажутся очень сложными, у некоторых они и вовсе могут вызывать слёзы, панику и т. п. Клиентам, которые привыкли подавлять интеллектуализацией всё свои чувства и ощущения, будет трудно «перестроиться».

Работа в гештальт-терапии всегда направлена на то, что воспринимается, а не как или почему. Акцент осознания ставится на что, как и где в опыте клиента. Почему является вопросом аналитической интерпретации. Поэтому чаще всего гештальт-терапевты задают вопросы «Что вы чувствуете?», «Что с вами происходит?», «Чего вы хотите?», «Что с вами происходит» и т. п. Эти вопросы побуждают клиента сосредоточиться не на общении с терапевтом, а на своих внутренних ощущениях и переживаниях.

Осознание ощущений помогает человеку сориентироваться в происходящем. Однако в процессе социализации, часто происходит отчуждение и извращение ощущений, что приводит к тому, что человек теряет способность ориентироваться и вести себя адекватно ситуации. К отчуждению от ощущений и блокировке осознания их наличия приводят такие типичные фразы как «Не выдумывай, тебе не больно!», «Взялся за дело, доводи до конца!». Первое призывает перестать чувствовать боль или по крайней мере выражать её, а второе – не чувствовать и не выражать усталость. Подобные запреты на проявление себя также влияют на способность человека к спонтанности. Отчуждение и извращение ощущений, как правило, приводит к тому, что человек в процессе приспособления к подобной ситуации находит способ иного, опосредованного, удовлетворения потребности проявить себя.

Перлз интегрировал базовые понятия феноменологии в гештальт-терапию. В частности, такое понятие как феноменологическая реальность, которое является основой осознания в гештальт-терапии и представляет собой личный мир переживаний человека. Так, реальность – это личное восприятие происходящего. Феноменологическая реальность существует только сейчас, и принадлежит только конкретному человеку (т. е. «здесь»).

Большое значение Перлз придает конфликту между нападающим и защищающимся. Нападающий является интроспектом (неассимирированным опытом) родительских, социальных ожиданий, а защищающийся – сопротивляющаяся этому часть личности. Нападающий соответствует фрейдовскому Суперэго, в то время как защищающийся соответствует Ид.

## Упражнения

Далее представлены групповые, парные и индивидуальные упражнения, которые вам предстоит выполнить. Постарайтесь выполнить каждое упражнение хотя бы один раз. Парные упражнения желательно выполнить несколько раз с разными партнерами.

*(Текст упражнений 1-3 по А. Н. Романину)*

### **Упражнение 1. «Горячий стул»**

Члены терапевтической группы рассаживаются на стульях в кругу. Один из членов по собственному желанию, которое в тактичной мере «провоцируется» терапевтом, садится посередине круга на так называемый «горячий стул», и начинает откровенно говорить о своих проблемах и отвечать на вопросы других участников группы.

Терапевт начинает работу с этим человеком, а группа создает благожелательную атмосферу поддержки этой работы и активизации данного индивида. Такая поддержка не только помогает обрести смелость и самостоятельность данному индивиду, но и позволяет другим членам группы вникнуть в собственную проблему и начать искать аналогичные пути ее решения, через собственную активизацию.

### **Упражнение 2. «Две роли»**

Напротив клиента, сидящего на «горячем стуле», ставится пустой стул; на нем якобы располагается воображаемый человек, с которым у клиента возник открытый или скрытый, но фрустрирующий и неразрешенный конфликт.

Клиент начинает играть две роли. Со своего стула он обращается от своего имени к воображаемому партнеру, а пересаживаясь на его стул старается максимально понять состояние другого и отвечать за него самому себе. Иногда напротив клиента может расположиться выбранный самим клиентом один из членов группы, которому он объясняет роль того человека. В процессе такого объяснения он невольно начинает смотреть на конфликт глазами другой стороны - лучше понимать другого.

Психотерапевт вмешивается только в крайнем случае явно неправильного или слишком болезненного развития ситуации.

В большинстве случаев клиенту достаточно лишь ощущать присутствие психотерапевта. Тогда у него возникает чувство защищенности сродни тому, которое испытывает начинающий пловец, зная, что в случае опасности его всегда подхватит рука опытного инструктора.

### Упражнение 3. «Старый заброшенный магазин»

Процедура группового психологического тренинга. Участники ложатся на пол и представляют старый заброшенный магазин, ассоциируют себя с той или иной вещью.

Упражнение помогает участникам получить доступ к любому аспекту своей личности, который ранее не рефлексировался в должной мере.

*Необходимое время:* примерно 1 час. Требуется удобное ковровое покрытие на полу. Как вариант, хотя и менее приемлемый, участники могут расположиться полулежа в креслах. Желательно, чтобы тренинговый зал был отгорожен от посторонних звуков и источников света. Окна желательно зашторить (опустить жалюзи).

От ведущего требуется довольно высокий уровень эмпатии и наблюдательность. Возможно, потребуется помощник (со-ведущий, со-тренер), который будет наблюдать за состоянием участников. У некоторых упражнение может вызвать неожиданный всплеск эмоций.

Ведущий готовит тренинговый зал, создавая уютную обстановку. Если душно, желательно объявить перерыв и проветрить помещение. Идеальное освещение – полумрак. По возможности избавиться от посторонних звуков. Можно приготовить воду и стаканчики на тот случай, если кто-то из участников разволнуется и заплачет. В этом случае ему можно предложить попить воды.

Ведущий предлагает участникам лечь на пол (откинуться в удобном кресле), закрыть глаза и расслабиться. Голос ведущего должен быть медленным, спокойным, уверенным и чуть-чуть торжественным.

Дождавшись, когда все улягутся и расслабятся, он говорит:

*Представьте, что вы идете вниз по городской улице поздно ночью. Что вы видите, слышите, чувствуете?..*

*Вы замечаете маленькую боковую улочку... Заходите в неё... Там встречаете старый заброшенный магазин... Окна его грязные. Если, однако, заглянуть в них, присмотреться, то можно заметить какой-то предмет. Один предмет...*



*Тщательно рассмотрите этот предмет...*

*Отойдите от заброшенного магазина, вернитесь на главную дорогу, идите своим путем...*

*А теперь мыслями вернитесь к этому предмету, который вы обнаружили за окном заброшенного магазина... Теперь вообразите себя этим предметом... Опишите его словами, опишите от первого лица... Как вы чувствуете себя? Почему вы оставлены в магазине? На что похоже ваше существование в качестве этого предмета?..*

*Вернитесь к боковой улице. Подойдите опять к магазину. Посмотрите на этот предмет еще раз. Видите ли вы в этом предмете что-нибудь новое? Хотите ли что-нибудь сказать ему на прощание?..*

*Отойдите навсегда от этого магазина... Вернитесь по улочке и забудьте навсегда про нее. Идите своей дорогой...*

Далее ведущий предлагает участникам, если они уже готовы, встать и занять прежние свои места. Когда все рассядутся, можно приоткрыть шторы (жалюзи). Если ведущий видит, что кто-то из участников еще взволнован, то он просит этого человека высказаться первым. Ведущий предлагает (не настаивая) участникам поделиться своими фантазиями, видениями, мыслями.

Существуют и другие варианты этого упражнения. Например, участники могут представить, что они гуляют по старому большому дому, а когда покидают его, то уносят с собой какой-то предмет. Или вообразить, что они – цветы, и описать свой цвет, форму, соцветия, почву, на которой произрастают, то, как они ощущают солнце, дождь, ветер. Идентифицируясь с предметами, мы проецируем на них какие-то свои личностные аспекты.

Это упражнение позволяет участникам очень быстро погрузиться в себя, в свои застарелые проблемы. Очень желательно их полностью вывести из этого состояния. Этим упражнением лучше не заканчивать тренинговый день.

#### **Упражнение 4. «Непосредственная способность воспринимать мир»**

Прислушайтесь к окружающим вас звукам. Какие из них постоянные? Какие прерывающиеся? Осознайте их интенсивность и высоту. Далее прислушайтесь к запахам. Когда вы вдыхаете воздух, какие запахи узнаете? Далее сосредоточьтесь на привкусе во рту. Что он напоминает?

### **Упражнение 5. «Ваше положение в пространстве»**

Заморозьте ту позу, в которой вы находитесь, т. е. сидите так, как вы сидите, ничего не изменяя. Обратите внимание на то, как именно вы сидите, как держите руки. Через минуту найдите точки, где происходит соприкосновение двух частей тела, или места, где тело соприкасается с чем-то внешним. Например, рука и подбородок. Дайте своему сознанию войти в руку, затем в подбородок. Попробуйте провести между ними беседу.

### **Упражнение 6. «Обострение ощущения тела»**

Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом. Дайте своему вниманию блуждать по различным частям тела. Какие части у себя вы чувствуете? Отметьте боли и зажимы, которых вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Не старайтесь их расслабить, дайте им продолжиться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущение кожи. Чувствуете ли вы свое тело, связь головы с туловищем, ваши конечности?

*Анализ:* Полностью ли вы осознаете себя? Какие «белые пятна», «пустоты» отмечаете в своем теле?

### **Упражнение 7. «Наше лицо»**

Примите удобное положение. Обратите внимание на то, чтобы ваша голова ни на что не опиралась. Закройте глаза и начинайте чувствовать свое лицо изнутри, просто отмечайте, что с ним происходит. Постепенно, после того, как вы нашли какое-либо напряжение, усильте его там, где обнаружили, даже если вашему лицу неудобно. Заметьте, не напрягается ли какая-нибудь часть тела. Отметьте, не приходит ли в голову какая-нибудь мысль, образ, воспоминание. Осознайте основную эмоцию своего тела. Наше лицо всегда знает, что происходит.

### **Упражнение 8. «Тело-эмоции»**

Попробуйте воспроизвести какое-либо телесное действие. Например, напрягите, а потом расслабьте челюсти, сожмите кулаки, начните тяжело дышать. Вы можете заметить, что все это вызывает смутную эмоцию – в данном случае фрустрированный страх. Если к этому переживанию вы можете добавить, скажем, фантазию, представление о каком-то человеке или

вещи в вашем окружении, которые фрустрируют вас, эмоция разгорится с полной силой и ясностью.

И наоборот, в присутствии чего-то или кого-то, фрустрирующего вас, вы замечаете, что не чувствуете эмоции, пока не примете как свои собственные соответствующие телесные действия: сжимая кулаки, возбужденно дыша и т. п., вы начинаете чувствовать гнев.

### **Упражнение 9. «Ваши границы с миром»**

Попытайтесь разграничить себя и свое окружение. Проверьте, где грань между вашей кожей и миром. Это и есть ваша физическая граница. Сядься, проверьте, как вы чувствуете свои ягодицы на стуле. Стоя, проверьте, как ваши ноги касаются земли. Как вы ощущаете границу? Можете ли разграничить мир, в котором живете, и собственное тело? Пройдитесь по всему своему телу и осознайте, где начинаетесь вы и где заканчивается окружающий мир.

### **Упражнение 10. «Определение своих границ с другими»**

Поспорьте с партнером, расскажите ему (или ей), в чем вы различаетесь между собой. Потратьте некоторое время на то, чтобы обдумать все эти различия, будьте при этом столь детальны, насколько это возможно. Используйте различия, чтобы почувствовать границы между собой и партнером.

### **Упражнение 11. «Исследование вашего сходства»**

Теперь потратьте некоторое время на то, чтобы подумать о ваших сходствах с партнером, обсудите с ним, в чем вы похожи. Сравните ощущения при обсуждении ваших сходств. Осознаете ли вы, в чем разница ощущений, испытываемых вами при выполнении этого и предыдущего упражнений?

### **Упражнение 12. «Гештальт-осознание и креативность»**

Пойдите на прогулку и осознавайте окружающее. Обращайте внимание на те объекты, которые привлекут ваш взгляд. Соберите эти объекты (но будьте благоразумны) и принесите их домой. А теперь составьте из них нечто вроде «скульптуры». Не судите, не оценивайте свою работу, просто скомпонуйте ее. Закончив свое творение, покажите его партнеру или, если вы работали один, другу, которому доверяете и который к вам хорошо

относится. Обратите внимание на то, что он вам скажет. Что вы чувствуете, будучи незащищенным? Если вы обнаружите, что делали скульптуру, чтобы «угодить» своему партнеру или другу, а не для собственного удовольствия — довольны ли вы своим творением? Хотите ли вы сделать еще одну, чтобы доставить удовольствие себе? Одним из движителей творческой работы является творческое безразличие. Дайте творению возможность, и право жить собственной жизнью, вне вашего прямого контроля. Сосредоточьтесь на нем, и пусть оно подскажет вашей интуиции, куда и как следует поместить следующую часть. Создав и показав кому-нибудь свою скульптуру, вы можете работать с ней, чтобы добиться большего самопонимания. Работая вместе с партнером или другом, опишите себя так, будто вы сами являетесь этой скульптурой.

### **Упражнение 13. «Оживление сновидений»**

Работая с партнером, расскажите о своем сновидении. Опишите образы из каждой сцены и что они делали, стараясь при этом не искать смысла и не слишком приводить свой сон в порядок. Убедитесь, что рассказываете сон так, будто он происходит сейчас, то есть в настоящем времени. Партнер будет помогать вам в этом, поправляя каждый раз, когда вы употребите прошедшее время. Если сновидение отрывочно, работайте с ним таким же образом.

### **Упражнение 14. «Возвращение утерянных сновидений»**

Представьте, что ваш сон — это некая личность, имеющая физическое проявление. Представьте себе его сидящим напротив на свободном стуле и поговорите с ним. Вы можете начать с вопроса: «Где ты?» или попросить, чтобы сон показал вам это место. Как только вы попросили о чем-либо ясно и внятно и почувствовали, что ждете ответа, пересядьте на другой стул и станьте той частью сна, которая хочет остаться невидимой. Попробуйте стать столь же невидимым, как сон. Сделав это, пересядьте обратно и обдумайте то, о чем сказал вам ваш сон. Как вам ваш диалог со своим сном? Чувствуете ли вы, что действительно хотите его вспомнить? Чем вы рискуете, если вспомните его?

### **Упражнение 15. «Вредные и полезные люди»**

Представьте себе нескольких людей, с которыми у вас сложные отношения. Думайте о каждом в течение некоторого времени и затем выберите одного из них для работы в своем воображении. Обдумайте свои

отношения с этим человеком. Прямо сейчас хотели бы вы вступить с ним в контакт или предпочтете его избежать? Если вы обнаружите, что, мысленно приближаясь к этому человеку, чувствуете себя хорошо, продолжайте поиск в своем списке людей до тех пор, пока не найдете другого, встречи с которым вы хотели бы избежать. Если вы на самом деле не хотите к нему даже приближаться, то как вы заставляете себя это сделать? Подумайте, как вы собой манипулируете, заставляя себя подойти к нему.

### **Упражнение 16. «Полезность вредных отношений»**

Подумайте еще раз о человеке из предыдущего упражнения. Начните несколько предложений словами «Я ценю...» и посмотрите, что всплывает. Что приносят вам отношения с этим человеком? Что положительного вы получаете от них — если получаете?

### **Упражнение 17. «Цена вредных отношений»**

Побудьте в воображении с человеком из предыдущих упражнений и подумайте, какова цена отношений с ним. Что вы от него не получаете? Какая жертва или подарок потребуется от вас, чтобы этот человек исполнил ваше желание? Вы действительно верите, что когда-нибудь получите от него ожидаемое?

### **Упражнение 18. «Риск разрыва вредных отношений»**

Представьте себя говорящим окончательное «прощай» человеку, отравляющему вам жизнь. Представьте, что он или она покидает вашу жизнь тем или иным способом. Вы можете переехать в другой город, получить развод с супругом или поменять место работы — короче, вы больше с этим человеком не встретитесь. Что вы чувствуете, говоря ему «прощай»? Вспоминается ли вам, что кроме вреда эти отношения приносили вам что-то еще?

### **Упражнение 19. «Творческое использование критики»**

Представьте, что вы разговариваете с человеком, которого хотите раскритиковать. Детально перечислите все, что вы хотите подвергнуть критике. Теперь представьте, что вы очень сердиты на него, и выразите ему свой гнев непосредственно на уровне чувств, не пытаясь оправдать причины этого гнева. А теперь покритикуйте этого же человека с наилучшими

намерениями — насколько можете себе это представить. Что вы чувствуете по поводу этого человека теперь?

### **Упражнение 20. «Способность к искренности»**

Это упражнение для того, чтобы лучше узнать свои способности к искренности. Проводится в парах в течение 15 минут. Выберите удобное место. Сядьте лицом друг к другу. Посмотрите прямо в лицо друг другу. Поделитесь друг с другом действительно важным для вас: своими мыслями, чувствами. Когда рассказываете, старайтесь говорить свободно. Осознайте ваши чувства и выразите их. Осознайте, как изменяются ваши чувства. Поочередно поделитесь друг с другом несколько раз. *Анализ:* Какие чувства вы испытываете к своему партнеру после эксперимента?