



Урок 4

Актуализация в гештальт-терапии

По мнению Ф. Перлза главная цель каждой личности – актуализация себя такой, какая она есть. Причем важно различать самоактуализацию и актуализацию образа себя, поскольку в реальности актуализируется именно представление о себе, но не личность актуализирует саму себя. Возможность актуализации предоставляют «противоположности» – на которые делится каждое событие в жизни человека.

В своей книге «Эго, голод и агрессия» Перлз пишет: «С тем, чтобы избежать конфликтов, остаться в среде общества или другого целостного образования, индивид отторгает те части своей личности, которые способны привести к конфликтам с окружением. Уклонение от внешних конфликтов приводит, однако, к образованию внутренних. Целостность требует внутреннего спокойствия. Внутренний конфликт противоречит самой сущности холизма.»

Можно сказать, что вышеупомянутые противоположности или как их ещё называют полярности, представляют собой два варианта поведения – аутентичный и социально-приемлимый, основанный на традициях (или защищающийся и нападающий). Так у человека возникает конфликт между тем, каким он должен быть и тем, каким является.

Гештальт-терапия стремится к гармоничному объединению всех полярностей человеческого поведения, а не к отказу от «плохого» в пользу «хорошего», поэтому целью терапевта является помощь в идентификации с отрицаемой стороной и последующая интеграция полярностей.

Одним из важнейших критериев актуализации образа себя является умение клиента полагаться на собственные суждения, а не искать готовых общественных вариантов. Однако не стоит забывать и о ценности группового

опыта терапии, поскольку он позволяет клиенту увидеть и осознать разнообразие человеческого опыта и поведения.

Здоровая личность может вмещать в себя множество противоположностей, которые умеют уживаться друг с другом. Так, в одной ситуации человек может быть мягким, а в другой – жестким. Невротическая же личность будет или избегать агрессии вовсе, или чувствовать вину за её проявления, или вытеснять её наличие.

Чтобы «подружить» противоположности, терапевту необходимо предоставить клиенту возможность побыть в обеих ролях или увидеть их взаимодействие в психодраме или плейбэк-театре. Установив контакт между двумя противоположностями, клиент постепенно осознает правомерность существования обоих, а значит перестает бороться с одной из них.

Такое понятие как «личность» в привычном его понимании не употребляется в гештальт-терапии. Привычное понимание личности описывает её как ригидную структуру, в то время как в гештальт-терапии признаётся важность влияния на человека отношений организм-среда, а также характеристик поля. В гештальте используют такое понятие как Self, введенное Полом Гудменом.

Self – непрерывный процесс творческого приспособления человека к внутренней среде и окружающему его миру. Оно существует только там, где происходит взаимодействие организм-среда на данный момент. По мнению Перлза - Self – это комплексная система контактов, которая необходима для приспособления.

Self проявляется как три функции:

1. Функция Id – органическое возбуждение, смутное ощущение среды и зачаточные чувства, которые связывают организм и среду. Это могут быть импульсы, потребности, фантазии, проявляющиеся на телесном уровне. Функция Id пассивна и автоматизирована по своей природе.
2. Функция Ego – это напротив активная функция выбора. Она представляет собой и отождествление с возможностями («это Я»), и отчуждение от них («это не Я»). Эта функция также позволяет отождествлять себя с актом выбора, с ценностями, интересами и избеганием. Здоровая функция Ego позволяет человеку чувствовать что он является активным деятелем, а нарушенная приводит к проблемам выбора и неспособности вести себя адекватно ситуации.

3. Функция Personality – это система представлений о себе и мире, установок о межличностных отношениях (необязательно верных и/или осмысленных индивидом). Перлз называл функцию Personality активным самосознанием, изучающим себя и делающим реплики в отношении себя, которые однако имеют социальную направленность, поскольку ориентированы на других людей. Чем больше у человека стереотипов, искажений и ошибочных концепций в функции Personality тем менее адекватно ситуации поведение человека. Эта функция – именно та фигура, которая создается из фона и может быть в него возвращена и интегрирована в прошлый опыт в конце цикла взаимодействия.

Self не актуализируется в изоляции, но только в отношении со средой. Большую важность для гештальт-терапии имеет эксперимент, поскольку это основной инструмент гештальт-терапевта. Для того чтобы принести результаты, он должен опираться на уникальный опыт клиента.

Экспериментирование позволяет клиенту:

- исследовать границы своего «Я» пределы проявления себя, границы самовыражения, ценностей и т. д.;
- принять клиенту ответственность за своё поведение;
- находится в настоящем моменте;
- поиграть, забыть о том «как правильно», «как рационально».

Экспериментирование может заключаться в фокусировке на отдельных частях тела, дыхании, в исследование метафор, снов и усилении и акцентированию на словах и жестах. К примеру, клиент, рассказывая о тревожащей его ситуации потирает пальцы. Чтобы помочь ему осознать жест, а также чувство, которое оно маскирует, терапевт может предложить клиенту потереть ладони друг о друга пока он не почувствует тепло. Если речь идет о словах, терапевт вместе с клиентом может исследовать фантазии, катастрофические ожидания и ситуации из прошлого, которые уже невозможно разрешить, моделируя возможные события.

Джойс и Силл описывают следующую динамику эксперимента:

1. Идентификация фигуры (проблемы). Терапевт должен уточнить у клиента, верно ли он понимает содержание проблемы и оценить степень заинтересованности клиента.
2. Предложение эксперимента. Терапевт должен оценить степень интереса и тревоги клиента, не попытается ли клиент с помощью эксперимента уклониться от чего-то, что не желает обсуждать и насколько клиент готов оказаться в неоднозначной ситуации.
3. Оценка риска. Терапевт должен оценить, какую степень конфронтации выдержит клиент. Чтобы снизить риски терапевт может:
 - а) попросить клиента подышать;
 - б) сделать паузу и попросить клиента описать, что он чувствует;
 - в) попросить клиента выполнить иное, менее сложное задание;
 - г) предложить клиенту вообразить себе защитника, который его поддерживает;
 - д) придвинуться или отодвинуться от клиента.
4. Развитие эксперимента. Чаще всего используются метод амплификации (преувеличения) и упражнение «Пустой стул».
5. Завершение эксперимента. Когда завершить эксперимент подскажет сам клиент, причем чаще всего невербально. Однако следует уточнять у клиента, точно ли он хочет завершить эксперимент или может хочет продолжить уже в другом направлении.
6. Ассимиляция. Осмысление актуального опыта клиентом и терапевтом.

Исследование снов достаточно важно для гештальт-терапии. Только способность клиента рассказать о своих снах показывает, что клиент доверяет психологу. Содержание сна рассматривается как бы построенное в основном из ретрофлексивного материала и в особенности из ретрофлексии, возникшей в течение предыдущего сеанса, которые таким образом пытаются проявиться сначала во сне, потом в пересказе сна данному адресату.

Пересказ сна клиентом всегда должен быть построен так, словно это происходит с ним сейчас. Так, клиент должен говорить не, к примеру, «Сегодня мне приснилось, что у меня много кошек...», а «Я сижу дома. Я вдруг замечаю, что дома у меня живет много кошек, потому что я вижу везде их шерсть».

В гештальт-терапии различают пять уровней невроза, через которые клиенту необходимо пройти на пути к актуализации:

Уровень невроза	Описание	Динамика гештальт-процесса (по П. Гудмену)	Действия терапевта
Фальшивые отношения, игры и роли	На этом уровне клиент продолжает неосознанно подавлять свою личность в угоду окружающим.	Клиент концентрируется на актуальной ситуации.	Не поддаваться на пустые разговоры; не принимать на себя роли, которые навязывает клиент.
Фобия	На этом уровне клиент осознает фальшивость своего поведения и склонность к манипуляциям, однако всё ещё боится, что его настоящее «Я» будет неприятно окружающим.	Терапевт распознает сопротивление.	Не принимать на себя роли, которые навязывает клиент; помогать исследовать клиенту границы его ролей.
Тупик	Клиент растерян и не знает, что делать. Ощукая потерю внешней поддержки, всё же пока не готов использовать собственные	Терапевт и клиент используют в работе воображение и преувеличение; позицию,	Исследовать вместе с клиентом тупик; поддерживать клиента пока он находится в ситуации незнания; помощь в принятии этого незнания.

	ресурсы.	обратную клиентской (на сеансе и вне его).	
Имплозия	Это уровень отворачивания к самому себе, отчаяния и полного осознания того, насколько клиент подавляет сам себя.	Клиент фокусируется на ситуации и сопротивлении ей, понимает, что ситуация не опасна.	Не облегчать состояние клиента, но призвать выбрать тот путь, которого он избегает; помочь клиенту встретиться со свободой.
Эксплозия	На этом уровне происходит формирование аутентичной личности, способной переживать и выражать свои эмоции. Перлз описывает четыре типа эксплозии (основываясь на идеях Райха): скорбь, гнев, радость, оргазм. Тип эксплозии зависит от особенностей невроза клиента. Скорбь проявляют те, кто потерял близких, гнев и радость те, кому требовалось раскрыть аутентичность, оргазм —	Клиент переформирует фигуру и создает новую.	Признать выбор клиента.

	сексуально заблокированные.		
--	--------------------------------	--	--

Упражнения

Автор: Я. Старак, Т. Кей, Д. Олдхейм

Каждое упражнение желательно выполнить хотя бы два раза. Для некоторых упражнений вам понадобится партнер. Постарайтесь выбрать другого человека, когда будете повторять упражнение второй раз.

Упражнение 1. «Откровенное признание»

Представьте себя беседующим с кем-то, кто очень вам не нравится. Постарайтесь точно определить, что в нем и в его поведении вас отталкивает. Теперь как бы примерьте такое поведение на себя. Попробуйте проиграть эту роль в воображении или с партнером. Проверьте, легко ли вам (или насколько сложно) перенять такое поведение? Возможно, вы поймете, как вы используете этого человека в качестве зеркала для ваших собственных, не признанных вами качеств.

Упражнение 2

Представьте, что беседуете с восхитительным человеком. Постарайтесь точно определить, что в нем и в его поведении так нравится вам. А теперь поменяйтесь с ним местами, сыграйте его роль в воображении или с партнером. Проверьте, легко ли вам (или насколько сложно) перенять такое поведение; так вы, возможно, поймете, в какой мере используете этого человека в качестве зеркала для ваших собственных, не признанных вами качеств.

Упражнение 3. «Беспомощность»

Начните несколько предложений словами «Я не могу...» Подумайте о том, что вы не способны сделать в данный момент своей жизни, включая

действия физические (игра в хоккей или на скрипке) и умственные (решение сложного уравнения, приведение в порядок финансовых дел).

Если это дается вам с трудом, скажите: «Я делаю это тупое упражнение». Как обычно, мы советуем прямо проговорить эти утверждения — наедине или с партнером. Быстро определите, что вы чувствуете при произнесении этих фраз. Постарайтесь запомнить громкость вашего голоса, свою позу, телодвижения или их отсутствие.

А теперь повторите те же утверждения, заменив слова «я не могу» словами «я не буду». Прodelывая это, старайтесь не оценивать содержание и смысл произносимого. Просто говорите — осознавайте при этом, что вы чувствуете, в каком положении находится ваше тело, как звучит ваш голос. Почувствовав, что забыли какое-то предложение, скажите: «Я не буду помнить, что...» и прочувствуйте, что при этом происходит.

Упражнение 4. «Обобщения»

Работая с партнером, опишите нечто ранее происходившее с вами с помощью слов «это», «кто-то», заменив ими 50 слова «я» и «ты». А теперь расскажите историю заново, вернувшись к личным местоимениям «я» и «ты».

Например: «Бывает довольно неприятно, когда кто-то обнаруживает, что документы не готовы к сроку» замените на «Мне было довольно неприятно, когда ты обнаружил, что я не подготовил документы к сроку!»

Вы заметили разницу в качестве своего общения с партнером, когда использовали «я» и «ты» вместо «это» и «кто-то»? Когда мы решаемся принять ответственность за собственные чувства, мы заявляем о своей человечности и побуждаем других людей к ответу. Они могут не узнать нас или даже, воспользовавшись нашей человечностью, напасть на нас, претендуя на то, что сами безгрешны.

Несомненно, бывают случаи, когда вы, говоря о ком-то другом, на самом деле описываете самого себя. Так или иначе, необходимо понимать, что у нас действительно есть выбор, как пользоваться словами.

Упражнение 5. «Вопросы»

В своей повседневной жизни попробуйте превратить некоторые из вопросов в утверждения или просьбы. Например: Вопрос «Почему ты хочешь

выпить еще стаканчик, дорогой?» станет утверждением-просьбой — «Дорогой, остановись, я думаю, тебе уже хватит».

Когда прямое высказывание утверждений и просьб войдет в привычку — уменьшится и наша терпимость к бесконечным вопросам со стороны других людей. Одним из последствий могут стать перемены в некоторых взаимоотношениях. Из-за того, что привычка замены прямых утверждений вопросами столь характерна для нашей речи, глупо ожидать, что с изменением вашего языка изменится и язык окружающих. Отказаться от привычки задавать вопросы почти столь же трудно, как для курильщика отказаться от сигарет, сопутствующие огорчения тоже сравнимы.

Упражнение 6. «Ответственность и беззащитность»

Закройте глаза и представьте, что беседуете с кем-то из близких вам людей. Вообразите, что чем-то его обидели. А теперь вслух очень подробно расскажите, почему вы сделали то, что сделали, и как вы не собирались его обижать. Как вам все это, когда вы это слышите? Знакомы вам такие оправдания? Часто ли вы оправдываетесь или может вы живете рядом с тем, кто много оправдывается? А теперь просто сознайтесь, что обидели своего партнера (или человека, которого представляли себе).

Возьмите на себя ответственность за то, что бываете таким вот резким и непредусмотрительным. Определите, что вы чувствуете по поводу того, что произошло: гордость, стыд и т.д. — что вы теперь чувствуете?

Упражнение 7. «Уравновешенность»

Заведите разговор с партнером или представьте себе беседу с кем-нибудь. Притворитесь, что вы разозлились. . Затем, говоря вслух, выразите себя так, чтобы нейтрализовать превалирующую эмоцию. Некоторое время поэкспериментируйте с этим. Затем проведите эксперимент с разными чувствами — со злостью, грустью, сексуальным влечением и пр. таким же образом.

Упражнение 8. «Использование "Но..."»

Обращайте внимание на то, в каких случаях вы используете «но» в разговоре. Попробуйте заменить его на слово «и». Например, скажите после слов «Я люблю тебя, но я ненавижу, что ты меня не замечаешь» фразу: «Я люблю тебя и ненавижу, что ты меня не замечаешь». Эти чувства (любовь и

ненависть) вполне совместимы, они совсем не обязательно исключают друг друга, и нет никакой надобности сводить их к взаимоисключающим понятиям.

Упражнение 9. «Одобрение»

Мысленно представьте себе человека, чьей похвалы, признания или любви вам не хватает. Поговорите с этим человеком в своем воображении и расскажите ему, какими способами вы иногда пытаетесь все это получить. Теперь представьте, что произойдет, если этот человек вам откажет. Какова цена этих вечных попыток заслужить одобрение? Чем вы рискуете, не получив одобрения? Стоит ли цена риска? Что делает вас более живым?

Упражнение 10. «Самоподдержка против зависимости»

Договоритесь с партнером, кто из вас будет зависимым человеком, а кто - поддерживающим. Теперь оба встаньте, и тот, кто выбран зависимым, должен прислониться к поддерживающему; Позвольте человеку, который поддерживает ваш вес, сделать вам приятное и расслабьтесь, ощущая, как вас поддерживают. Тот, кто поддерживает, должен принять на себя вес того, кто к нему прислонился, и постараться, чтобы тому было удобно, насколько это возможно. Постойте несколько минут в этом положении, пока тот, кто поддерживает, не начнет физически уставать. В этом положении оба человека взаимозависимы, и тот, кто исполняет поддерживающую роль, должен выразить свои чувства.

(следующие три упражнения направлены на принятие изменчивости и непостоянства)

Упражнение 11. «Развитие внутри мира»

Представьте, что вы стоите возле мелкого ручья и бросили в него какую-то черную краску. Представьте, что вся вода окрасилась в черный цвет; потом набегают новая вода, и окраска постепенно пропадает и наконец исчезает совсем. Поразмышляйте, как изменилась река по сравнению с предыдущим моментом. В чем различие между рекой сейчас, опять ставшей чистой, и рекой до того, как вы изменили ее цвет?

Упражнение 12. «Развитие в вашей жизни»

Найдите несколько своих фотографий в детском возрасте и фото вашей семьи. Сложите их друг за другом в альбом, чтобы вы сами смогли увидеть стадии роста. Отметьте процесс своего развития, посмотрите, насколько сильно вы изменились и насколько остались прежним. Такой же эксперимент можно проделать и с вашими старыми письмами. Можете ли вы указать людей, у которых хранятся ваши письма к ним? Если да — сделайте с писем копии, сложите их по времени написания. Видите ли вы свой процесс изменений?

Упражнение 13. «Развитие вашего друга»

Фотографируйте своего друга в течение недели каждый день, одновременно снимайте и себя. Сравните эти серии фотографий между собой. Отметьте ежедневные изменения.

Упражнение 14. «Конечная цель и путь развития»

В следующий раз, когда вам предоставится возможность вымыть посуду после еды, постарайтесь нацелиться на сам процесс мытья. Почувствуйте теплоту воды — не слишком ли она горяча для вас? Что вы ощущаете от скользкой мыльной воды на посуде? Дайте своему вниманию сфокусироваться на ощущениях рук. Какой вы ощущаете чистоту свежeweымытой посуды? После того как вы сумеете сконцентрироваться на самом процессе мытья посуды (а этого занятия обычно предпочитают избегать), проведите некоторое время, думая о том, чтобы «сделать это быстро». Попытайтесь стать нетерпеливым при выполнении задания и стремитесь к его окончанию. Заметили ли вы, насколько эта нацеленность на конечный результат, а не на сам процесс мешает получению удовольствия от процесса?