



Урок 5

Этика гештальт-терапевта

Гештальт-терапевт обязан соблюдать этические нормы психологического и психотерапевтического сообщества (принципы уважения, компетентности, ответственности и честности), а также информировать клиента о всех этапах работы и иметь четкое расписание частоты встреч.

Гештальт-терапевт должен уметь импровизировать и легко отходить от намеченного плана работы. Терапевт должен стараться опираться на ситуацию «здесь и сейчас», то, что происходит именно на каждом конкретном сеансе и уметь подстраивать техники работы под особенности клиентов. Некоторые клиенты лучше реагируют на беседы, некоторые на рисунок, лепку, танец и т. д. Способность подстраиваться под клиента зависит от опыта и чувствительности терапевта.

Клаудио Наранхо, чилийский гештальт-терапевт, писал по этому поводу: «Для гештальт-терапевта нет другой реальности, кроме вот этой самой, сиюминутной, здесь и сейчас. Принятие того, какие мы здесь и сейчас, придает ответственность за наше истинное бытие. Противное — это уход в иллюзорность».

Терапевт может заимствовать техники из других направлений в случае, если они:

- помогают клиенту осознать формирование и распад гештальтов, границы контакта со средой;
- помогают обратить внимание клиента на его способы организации жизни, привычки, обстоятельства проблем;

- помогают включить клиента в ситуацию «здесь и сейчас», сфокусировать на дыхании или телесных ощущениях;
- опираются на теории парадоксальных изменений, феноменологический подход, теорию поля, контакта;
- способствуют налаживанию доверия и диалоги между клиентом (группой) и терапевтом.

А. Соболева создала «Алгоритм создания и описания игр и упражнений в гештальт-подходе», который призван помочь практикующему терапевту в организации сеанса.

Алгоритм создания и описания игр и упражнений в гештальт-подходе. 10 шагов:

1. В рамках какого проекта предполагается проведение игры/упражнения? Гештальт-проект и его формат, каковы цели работы (терапевтическая группа, терапия пары, организационное консультирование, обучающий проект, очно или онлайн и т. д.).
2. Определитесь, для какой целевой аудитории будет предназначена игра. Сколько участников, какого они возраста, гендера, каковы их профессиональные умения, их знания в области гештальт-терапии и любые другие характеристики, имеющие значение.
3. Учтите, на каком этапе клиент-терапевтических отношений, групповой динамики предполагается данная игра: сколько сеансов уже состоялось; на каком этапе находятся участники в отношениях друг с другом, с терапевтом; какой опыт участия в аналогичных заданиях у них есть и каков он?
4. Сформулируйте цель и задачи игры, что участники могут заметить, осознать, попробовать в этой игре: какой привычный способ организации контакта игра «подсвечивает»; какой алгоритм можно опробовать (например, в обучающих программах); какую метапотребность может актуализировать удовлетворить данная игра; какому этапу цикла контакта соответствует; какие механизмы регулирования границы контакта позволяет заметить; какие процессы функции self затрагивает позволяет заметить?

5. Определитесь с форматом работы.
6. Каковы метод и форма? Кто участвует, нужны ли наблюдатели? Важно ли движение/записи/говорение участников? Предполагается ли распределение «комнатам» в онлайн работе? Это общегрупповая игра, работа в тройках или индивидуально?
7. Продумайте инструкцию игры, сначала в общих чертах. Потом пропишите инструкцию детально (дословно). Что именно необходимо делать участникам, чтобы цель и задачи игры оказались достигнуты? Нужно ли разбиение игры на этапы, если да, то на какие? Какая вводная требуется (теоретическая, метафорическая)? Создайте игровую метафору и погружение в неё при необходимости («Представьте, что вы на необитаемом острове...»). Инструкция должна быть четкой, короткой и немногословной. Если игра предполагает несколько действий, давайте инструкцию поэтапно. Хорошая инструкция к игре предполагает простоту исполнения и легкость наблюдения.
8. Позаботьтесь об организации, инвентаре, рассчитайте время. Мысленно или в обсуждении с ко-терапевтом, супервизором, с коллегами «проиграйте» полностью весь ход получившейся игры, учтите необходимые детали организации работы. Какова продолжительность игры? Какие особенности организации пространства нужно учесть? Какие материалы, техническое оснащение понадобятся?
9. Понимая возможности игры, её потенциал, продумайте возможные вопросы для обсуждения полученного опыта. Какие чувства и эмоции были в процессе игры и есть сейчас? Что удалось заметить в процессе? Что оказалось сложным/интересным/опасным/значимым? Каки на какие ещё процессы в вашей жизни это похоже? и т. д.
10. Придумайте звучное красивое название игре. Какое слово/словосочетание будет отражать суть игры/упражнения? Подумайте о вариантах модификации игры. Что и как именно можно изменить в игре, её инструкции, способе организации для её проведения в другой ситуации, группе, с другим клиентом, в ином контексте и т. д.? Если за основу игры взяты чьи-то материалы, уже описанное упражнение, стоит указать авторство, записать источник.

Гештальт-терапевт должен помнить, что в рамках гештальт-терапии акцент ставится на развитии осознания клиентом собственного поведения, а не на исследовании его причин. Поэтому уход в прошлое (а также будущее) во время сеансов, попытки выяснить истоки поведения, проблем и т. д. на сеансах гештальт-терапии являются лишними. Если клиент пытается уйти в размышления о причинах своих проблем и избежать ситуации, которая происходит прямо сейчас, на сеансе, мягко верните его в правильное русло.

Согласно нормам Европейской Ассоциации Гештальт-терапии (EAGT) во время обучения гештальт-терапевт обязан проходить супервизию минимум после каждого четвертого сеанса с клиентом. Длительность супервизии должна быть не менее одного года (с одним и тем же супервизором). Регулярное прохождение супервизии также является залогом успешной профессиональной деятельности психолога.

Супервизия призвана помочь сформировать и развить профессиональные умения и навыки, поддержать и направить психолога, а также отследить эффективность терапевтических вмешательств в работе с клиентом. Во время супервизии психолог получает возможность обучиться разным видам ведения диалога с клиентом, овладеть психологическими техниками, а также разобрать сложные моменты произошедшие во время сеанса, в которых психолог сомневается. Для гештальт-терапевта также важно овладеть минимальным набором навыков работы с клиентом специфическим для гештальт-терапии и усвоить основные понятия.

Супервизия может проводиться как индивидуально, так и в группе, в очной или заочной форме.

Сеанс с супервизором может проходить:

- по запросу терапевта (в случае, если он уже знает, что ему необходимо);
- после сеанса с клиентом (обсуждение ошибок или удачных моментов);
- в процессе сеанса с клиентом (в таком случае требуется согласие клиента и его готовность прекратить сеанс по просьбе терапевта).

Во время супервизии от терапевта требуется быть честным с собой, отбросить страхи, научиться осознавать свои ограничения и ограничения своих ресурсов.

Так же, как для клиента важно найти подходящего психолога, для самого психолога важно найти подходящего супервизора. Поэтому вполне нормально опробовать себя в групповой супервизии, индивидуальной, поработать в более структурированной обстановке или менее.

Терапевту важно помнить, что супервизия – это обучение и поддержка. Целью супервизии не может быть критика. Профессиональный анализ способностей терапевта и того, как он проводит сессии, должен оставаться экологичным. Хороший супервизор должен уметь находить положительные стороны даже в ошибках терапевта, ведь без ошибок невозможно чему-либо научиться.

Супервизор должен также побуждать терапевта прислушиваться к себе, осознавать свои чувства. Для гештальт-терапии необходимо чтобы не только клиент находился в ситуации «здесь и сейчас», но и сам терапевт, что невозможно без овладения теми же навыками, которыми терапевту предстоит обучить клиента.

Супервизию можно условно разделить на три стадии:

1. Овладение профессиональным языком и основными навыками психотерапии и гештальт-терапии. На этой стадии терапевт также должен побороть страх негативной оценки со стороны супервизора (и группы), страх некомпетентности, научиться самостоятельно анализировать свои ошибки.
2. Осознание своей личной истории терапевтом и расширение терапевтического репертуара.
3. Приобретение навыков процессуальной работы, осознание процесса терапии и терапевтических отношений.

Классическими проблемами терапевта, с которыми поможет справиться супервизия, являются:

1. Идентификация с той или иной защитной реакцией клиента. Терапевт может избегать нежелательных для себя чувств и избегать их обсуждения,

что тормозит работу с клиентом. Это свидетельствует о схожей непроработанной проблеме терапевта.

2. Страх конфронтации. К примеру, в ситуации, когда клиент пускается в пространные размышления, желая избежать обсуждения реальной проблемы, терапевт не может вернуть клиента к обсуждению темы. К этому же пункту можно отнести нежелание терапевта побуждать клиента к осознанию его проблемы.
3. Отсутствие навыка распознавания феноменов, симптомов клиента. Например, клиент проявляет классические симптомы ПРЛ (импульсивность, низкий самоконтроль, высокая десоциализации и т. д.), однако ввиду того, что психолог не знаком с особенностями расстройства, он полагает, что клиент просто «сложный» и не может предоставить ему соответствующую его проблеме помощь и/или перенаправить к психиатру.
4. Неумение строить перспективу развития клиента в долгосрочной терапии. В таком случае терапевт может работать только с тем, что клиент упомянул на одном конкретном сеансе, забывая об основной причине обращения.
5. Неумение терапевта прояснять ролевые ожидания в отношении себя и осознанно использовать перенос и контрперенос.

Конечно, помимо этих проблем, существуют ещё и многие другие профессиональные сложности в работе психолога, которые требуют прохождения супервизии.

Упражнения

Выполните предложенные упражнения хотя бы один раз в течение месяца. Парные упражнения желательно попробовать выполнить с разными партнерами.

Упражнение 1. Осознание потребностей

В следующий раз, когда вы заметите, что обнимаете или поглаживаете себя (или пытаетесь как-то по-другому себя утешить), обратите внимание — не хотите ли вы сделать это для кого-то еще или нет ли у вас желания, чтобы кто-то другой сделал это для вас. Осознание своих потребностей — это первый шаг к их удовлетворению. Конечно, просьба к другому человеку об их удовлетворении связана с риском: нас могут отвергнуть, и тогда мы столкнемся не только с неудовлетворением желания, но и с отказом! Возможно, что в таком случае мы пожалеем, что вообще позволили себе осознать эту потребность. Однако отрицательный опыт может подвигнуть нас лучше присмотреться к взаимоотношениям с человеком, который отказался выполнить нашу просьбу.

Упражнение 2. Дефлексия

В следующий раз, когда вы будете на вечеринке (или в другом людном месте, где несколько групп общаются между собой), обратите внимание, как часто меняется тема разговора. Заметьте, насколько часто это случается, когда один из собеседников начинает касаться особых и личных утверждений. Отметьте, в какие моменты вы чувствуете свое смущение в беседе, а также обратите внимание на то, каким способом вы избегаете разговора на чувствительные для вас темы. Возьмите на себя ответственность и проверьте в дальнейшем на разных социальных ситуациях, что происходит, если вы делаете личные «я—ты» утверждения, проследите при этом, как от них уклоняются.

Упражнение 3. Незаконченное действие

Попытайтесь вспомнить свои школьные годы. Сконцентрируйтесь в основном на том времени, когда вы чувствовали себя преследуемым со стороны учителя или одноклассника, или когда с вами обращались пристрастно и несправедливо. Поговорите с человеком, который был

пристрастен к вам, в своем воображении. Скажите ему, что вы чувствуете и как, по-вашему, можно было бы исправить положение.

Теперь представьте, что ситуация разрешилась так, как вы и предлагали. Дайте фантазии детализироваться. Если вы и теперь чувствуете себя по-прежнему, можно подумать и о соответствующем наказании для вашего преследователя. Представьте себе, что ваш преследователь наказан так, как вы сочтете нужным. Побудьте немного с этим ощущением и позвольте фантазии развиваться, может быть, вам захочется изменить форму наказания своего преследователя. Если это так, можете это сделать, продолжая наказывать своего преследователя столько, сколько хотите.

Упражнение 4. «Конфликт»

Сядьте и, закрыв глаза, представьте, что разговариваете с кем-то, кто для вас важен. Лучше, если это будет человек, в общении с которым у вас возникли трудности. Пока разговор проходит в обычном русле, обращайтесь внимание на диалог. Почувствовав привкус вашего обычного общения, представьте, что можете быть откровенны и прямы с этим человеком в выражении своих чувств. Поговорите откровенно и прислушайтесь к вашему диалогу теперь. Ваша «откровенная» часть может неожиданно для вас оказаться сердитой или оскорбленной, но поскольку разговор происходит лишь в воображении, он не приведет к неприятным последствиям. Побудьте несколько минут «искренним», а теперь пересядьте на другой стул.

На новом стуле побудьте около минуты, так сказать, «обычным» человеком. Смена стульев нужна для того, чтобы вы смогли разделить эти две свои роли. Четко разделив эти две свои части, начните диалог между ними. Поскольку вы играете обе эти части, пересаживайтесь с одного стула на другой, меняя роли. Определите и сформулируйте путем диалога все, чего вы хотите в отношениях с важным для вас человеком, воображаемым вами.

Если вам удастся удержать эти две собственных части отдельными, вы обнаружите, что попадаете в тупик — каждая из них хочет чего-то, что противоречит желаниям другой. Мы вернемся к этому тупику позже. Вы можете заметить, насколько сложно в момент конфликта с собой ясно и четко чувствовать одновременно обе участвующих в нем стороны. Поэтому важной частью четкого разделения сторон любого конфликта является выражение их по отдельности, поочередно. Амбивалентность — одновременное ощущение двух чувств — является результатом путаницы. Наше внимание часто переключается с одной участвующей в конфликте стороны на другую без

определения наличия противоречия и его сути. Позволив себе распутать клубок чувств, разрешив себе чувствовать их поочередно, вы прежде всего удивитесь тому, насколько быстро чередуются ваши эмоции. Сначала вы можете почувствовать прилив гнева, после чего последует волна любви, затем — поворот к скорби и печали, а потом сильное сексуальное влечение. Получив четкое представление о различных сторонах тупика, вы наконец увидите, что существуют возможности его разрешения. И тогда вы сможете выбрать способ.

Упражнение 5. «Обнаружение полярности»

Подумайте о каком-нибудь способе своего поведения, от которого вы страдаете. (Это может быть и «задабривание» шефа, а может быть и существование в качестве «хорошего парня»). Сядьте на один из стульев и проиграйте свое поведение. Как только вы почувствуете, что ваше поведение похоже на привычное, пересядьте на другой стул и убеждайте себя в том, что только такое поведение и возможно в жизни. Приведите веские причины такого поведения; сделав это, пересядьте.

Выслушав доводы в пользу поведения, от которого вы страдаете, приведите доводы против него. Расскажите о том, что вам не нравится в таком поведении, и, почувствовав, что вы привели веские доводы против такого поведения, пересядьте еще раз. Продолжайте диалог в том же духе, пока вам не станет совершенно ясно, что же поставлено на карту.

Следующим шагом, этого упражнения является перенос его в реальную жизнь. В течение нескольких дней поэкспериментируйте со своим поведением, которое вы хотите изменить, осознайте себя. Усиьте то поведение, которое вам не нравится, чтобы почувствовать всю полноту своего недовольства от него. Когда вы почувствуете себя готовым к рискованным изменениям, попробуйте альтернативное поведение. Если при этом вы начнете нервничать, быстро вернитесь к своему обычному поведению и усиьте его еще раз. Вы обнаружите, что больше не можете вести себя по-прежнему, и новое альтернативное поведение получится само собой.

Упражнение 6

Упражнение выполняется в паре. Попросите вашего партнера рассказать о какой-то актуальной для него ситуации. Обратите внимание на наименее выразительные или смазанные интонационно фразы и попросите повторить их несколько раз, усиливая выразительность и громкость. Уточните, какое переживание возникает при этом.

Упражнение 7

Нарисуйте на одном листе бумаги свое настроение. Определите особенности изобразительных средств (цвета, линии, сюжет и т. д.). Возьмите одну деталь и нарисуйте ее на отдельном листе бумаги в увеличенном виде, усильте яркость цвета и четкость линий. Уточните, какие переживания выступают при этом на первый план.

Упражнение 8

Упражнение выполняется в паре. Попросите вашего партнера рассказать о своем отношении к какому-то значимому объекту. Определите совместно, с каким чувством он рассказывает об этом объекте. Определите противоположное отношение. Попросите его продолжить рассказ об этом объекте с противоположным чувством. Проясните, какие переживания актуализируются при этом.

Упражнение 9

Нарисуйте на листе бумаги свое настроение. Определите выразительные средства. Выберите противоположные средства и нарисуйте на другом листе новый рисунок, используя только новые средства. Определите, какие переживания у вас возникают при этом.

Упражнение 10

Упражнение выполняется в паре. Попросите партнера рассказать о своем успехе. Пусть он опишет и покажет себя в ситуации успеха. Придумайте вместе имя для этого состояния. Теперь попросите его рассказать о своей неудаче, описать и показать себя. Придумайте имя для этого состояния. Попросите партнера сказать несколько слов от лица одного персонажа другому. Поддерживайте диалог между ними, проясняя отношения одного

персонажа к другому. Выясните, что изменилось в результате этого знакомства.

Упражнение 11

Подумайте о какой-нибудь неразрешенной ситуации в вашей жизни. Изобразите ее при помощи линий и пятен. Представьте себя этими линиями и поговорите от их лица. Придумайте и проговорите диалог между двумя частями рисунка. Уточните, какие переживания выходят на первый план, что меняется в результате диалога.

Упражнение 12

Выберите игрушку, похожую на вашу детскую часть, и игрушку, похожую на вашу взрослую часть. Проведите диалог между ними. Подумайте, где и когда в вашей жизни происходят такие диалоги.

Упражнение 13

Упражнение выполняется в паре. Вспомните, какую сказку вы любили в детстве. Нарисуйте маски главных героев и их противников. В паре с партнером проведите диалог и взаимодействие сначала от лица одной маски, потом от лица другой. Проясните, какие переживания выходят на первый план, что меняется в ходе игры. Опишите свое состояние после упражнения.

Упражнение 14

Упражнение выполняется в паре. Попросите своего партнера рассказать вам о своих отношениях со значимым для него человеком. Попросите его сосредоточиться и представить метафору этих отношений. Расспросите о разных деталях этого образа. Уточните, что именно в отношениях стало яснее после этого представления.

Упражнение 15

Подумайте о своем присутствии в мире. Представьте себе рисунок лодки в море, который соответствовал бы вашему ощущению. Нарисуйте на листе бумаги представленный образ. Представьте себя на месте разных деталей рисунка и расскажите о себе от их имени. Вернитесь к целому рисунку. Оцените, что изменилось в вашем отношении, что вы осознаете сейчас.