



Урок 7

Гештальт-терапия в работе со взрослыми

Взрослым и пожилым клиентам гештальт-терапия может помочь:

- адаптироваться к новому рабочему коллективу;
- в сплочении рабочих групп;
- справиться с проблемами с детьми, родителями, супругами, друзьями;
- в случае частого переживания стрессов;
- с проблемами целеполагания;
- справиться с потерей близкого;
- пережившим насилие физического, психологического и др. видов.

Арнольд Бейссер писал, что изменения происходят тогда, когда человек становится тем, кто он есть, а не тогда, когда он пытается быть тем, кем не является. Как правило, человек, который пришел к психологу разрывается между двумя тенденциями: между тем, кем он является (по своему мнению) и тем, кем должен быть. На представление человека о том, каким именно он должен быть, конечно, значительно влияет общество и его окружение, но всё же это собственная его идея. Обе эти противоположные тенденции борются между собой.

Достаточно распространенным среди клиентов является стереотип о том, что терапевт – активный двигатель изменений в клиенте, что именно он управляет процессом. Однако в гештальт-терапии двигателем изменений является принятие противоборствующих тенденций и отождествление

клиентом себя с тем, что происходит в настоящем. Некоторые клиенты могут проецировать одну из своих противоборствующих сторон на терапевта, поэтому терапевту важно самому оставаться собой, всегда быть в ситуации «здесь и сейчас» и не занимать ту позицию, к которой подталкивает его клиент. Для примера разберем подобную ситуацию: клиентом оказывается молодой человек, который якобы не выполняет своих «взрослых» обязанностей – часто меняет место работы, пробуя себя в разных сферах; не имеет семьи или девушки; имеет «несерьезные» и «не мужские» хобби вроде рисования или свечеварения. Ему кажется, что он действительно должен стать серьезнее, но ему не хочется менять свой образ жизни, поэтому он приходит к психологу. Такой клиент может проецировать на терапевта позицию «взрослого», ожидать, что терапевт начнет уговаривать его бросить любые занятия и заняться чем-то более солидным. Однако сам гештальт-терапевт в данной ситуации должен поощрять клиента быть там, где он есть и тем, кто он есть. Необязательно бросать любые хобби, но можно задуматься о более стабильном заработке или даже попытаться превратить хобби в заработок. В любом случае решение клиент должен принимать сам, при чем после того, как осознает свои настоящие желания и отвлечется от борьбы между тем, кем является и тем, кем ему кажется нужно быть.

Дж. Зинкер писал, что нарушенная личность имеет «белые пятна» и «прорехи» в понимании себя, не может принять всего множества себя. Некоторые аспекты своей личности человек может находить неприятными, отталкивающими или даже недопустимыми. Как правило, именно такие аспекты проецируются на других людей. Иные аспекты клиент может намеренно не замечать или не осознавать.

В процессе гештальт-терапии клиент должен сперва открыть для себя отторгаемую часть себя, а потом вступить с ней в контакт. Контакт с разными аспектами Self помогает расширить понимание самого себя и развить большую терпимость к этому аспекту. Лучшим способом контакта разных аспектов личности остается психодрама и диалог между этими аспектами.

Работа с противоположностями (полярностями) происходит в следующем порядке:

1. Обнаружение полярности гештальт-терапевтом, побуждение клиента найти её противоположность.

2. Терапевт просит клиента рассмотреть вероятность существования игнорируемой полярности и представить, как она проявляется в повседневной жизни.
3. Упражнение «Два стула». Терапевт поощряет клиента войти в роли обеих полярностей без стеснения.
4. Интеграция полярностей.

Важно отметить, что интеграция полярностей не означает, что клиент должен тут же воплощать их в жизнь и совершать какие-то действия. Если одна из полярностей – это агрессия, не следует проявлять её в неуместных ситуациях (т. е. кроме самозащиты).

Одной из обязанностей гештальт-терапевта также является развивать Self-поддержку клиента. По мнению Гэри Йонтефа, современного гештальт-терапевта, главным аспектом самоподдержки является идентификация с тем, кем клиент является на самом деле, с актуальным опытом, поведением и ситуацией. Немаловажно также доверие клиента самому себе и своим возможностям. Достаточная Self-поддержка обеспечивает здоровое творческое приспособление. Развитие поддержки особенно важно в работе со взрослыми клиентами, которые пережили в детстве насилие.

Некоторые клиенты могут требовать от терапевта поддержки, используя привычные для себя манипулятивные стратегии. Важно помнить, что подобные невротические паттерны прерывают контакт между организмом и средой. В таком случае более полезно для терапии не предоставить поддержку, а поинтересоваться у клиента:

- Что будет, если я предоставлю вам поддержку?
- Вы можете попробовать сделать это вместо меня так, как вам бы хотелось?
- На какой случай из вашей жизни это похож сейчас этот момент?

Эти вопросы помогут сместить внимание клиента с фальшивой фигуры, на которой он привык сосредотачиваться, чтобы избегать контакта на истинную. В некоторых случаях можно применять более провокационные стратегии – например нарочито активно поддерживать и жалеть клиента.

Однако провокацию следует применять с осторожностью, когда у вас достаточно опыта и вы уверены, что клиент это выдержит.

Если вы работаете с клиентами в остром кризисе, с риском суицида или пережившими тяжелые травмы не отказывайте им в поддержке. Таких клиентов нужно сперва стабилизировать.

Помимо Self-поддержки для функционирования здоровой личности важно уметь распознавать нужду в поддержке среды и уметь кооперироваться со средой для её получения. Джойс и Силлс предлагают следующую сравнительную таблицу Self-поддержки и поддержки среды:

Self-поддержка	Поддержка среды
Хорошее физическое здоровье (в контексте отсутствия зажимов)	Здоровая физическая среда (когда человек способен легко удовлетворить свои физические потребности)
Поддерживающая поза и дыхание	Адекватные ресурсы (наличие пищи, крыши над головой и т. п.)
Эффективные копинг-стратегии и творческое приспособление	Наличие близких отношений с другими людьми
Отношения с природой	Подтверждение со стороны окружающих
Сильное чувство идентичности	Членство в обществе (светском, религиозном)
Реалистичная оценка себя и мира	Удовлетворительная занятость
Духовные практики	Доставляющий удовольствие досуг

Фундаментальной Self-поддержкой по мнению авторов следует считать физическую, телесную. То, игнорирует клиент своё тело или поддерживает его, определяет его способность к Self-поддержке.

Упражнения

Все следующие упражнения направлены на работу со снами. Постарайтесь выполнить все упражнения хотя бы один раз.

Если у вас не получается запомнить сон полностью, подойдут и его фрагменты. Если вы совсем не запоминаете снов, вы можете использовать повторяющиеся сны, которые видели много раз или выбрать партнера, способного хорошо запоминать свои сны и работать с ним.

Необязательно использовать вообще все сны, поскольку их может быть несколько за одну ночь. Выбирайте те, которые вызывают у вас наиболее сильную эмоциональную реакцию (но не работайте только с кошмарами).

Позволяйте себе отдыхать, не выполняйте упражнения каждый день. Напряжение перед засыпанием может испортить ваш режим.

Автор: Я. Старак, Т. Кей, Д. Олдхейм

Упражнение 1. Запоминание сновидений

Засыпая, пообещайте себе, что проснетесь после каждого из ваших сновидений и просмотрите его снова, стараясь не придавать ему особого смысла. (Поначалу такая бдительность может привести к недосыпанию, так как любое ожидание вызывает легкое возбуждение, а это мешает крепко спать).

Проснувшись и поняв, что несколько мгновений назад вы видели сон, позвольте некоторым его образам вернуться к вам; если вы будете с ними мягкими, они вернутся к вам более охотно. Обращаться с ними следует как можно более нежно — как с красивой любовницей. Мысленно пробежав свой сон еще раз или два, дайте ему уйти, а сами засните снова. Утром дайте себе время, чтобы проснуться. Полежите немного в постели и позвольте картинам из сна вернуться. Если обычно вы выскакиваете из кровати, отбрасывая происходившее во сне, как не относящееся к реальному миру, вы потеряете все сновидения, что старались запомнить. Уловив же какие-то образы из сновидений, запишите их. Не слишком старайтесь быть точными в этих записях — образы часто нелегко передать словами.

Упражнение 2. Придание сути сновидению

Расскажите о своем сне в настоящем времени. Проходя через череду событий, перенесите сцены сна в то помещение, где находитесь сейчас. Если в сновидении существует мебель или двери, опишите их местоположение относительно себя. Сделайте то же самое с окнами, деревьями и любыми другими ориентирами сна. Начните с описания вещей, которые были в начале сна, а не с того, на что вы обратили внимание, когда сон уже развился. Если во сне вы двигались, двигайтесь теперь тем же образом, будто ваш сон все еще происходит и вы связаны в пространстве с объектами сна. На этой стадии вы можете начать испытывать сильные эмоции, связанные со сном.

Упражнение 3. Идентификация с персонажами сновидения

Если сон длинный, выберите для работы его часть. Это может быть интригующая или кажущаяся более значительной часть сновидения. Решив, с чем вы будете работать, попытайтесь некоторое время по очереди отождествляться с каждым из персонажей. Начните с живых персонажей: даже если вам покажется нелогичной их способность говорить (например, у грудного ребенка), говорите за Них.

Некоторое время отождествляйте себя с каждым из персонажей сна и посмотрите, насколько они соответствуют вашей личности или вашему поведению. Дайте себе почувствовать переживаемое каждым из персонажей, даже если обнаружите, что эти чувства чужеродны, несвойственны вам или неприятны. Например: Если вы никогда не чувствуете смертельной ярости в обычной жизни или никогда не чувствуете жестокости, попытайтесь выразить эти чувства посредством персонажей, созданных вами во сне.

Сутью работы со сновидениями до сих пор являлось принятие вами собственных свойств и черт характера, которые вы проецировали на фигуры из сна. Эти части, от которых вы отказываетесь, реальны — даже если вы позволяете себе увидеть их лишь во сне. Требуется изрядная энергия, чтобы заставлять себя не видеть те или иные собственные черты; препятствование их действию может требовать еще больше усилий. Идентифицировавшись с этими частями, вы сможете ощутить, сколько сил и энергии затрачиваете, чтобы отказаться от их признания.

Упражнение 4. Идентификация с неодушевленными проекциями

Работая с тем же отрезком сна, составьте список неодушевленных предметов и животных из него. Их может оказаться слишком много, поэтому обратите особое внимание на те из них, которые связаны с вашими действиями и участвуют в них. Например: Если один из персонажей сна пытается заколоть другого ножом, вы могли бы представить себе, что вы и есть этот нож. Поговорите за него и отождествитесь с ним, как с живым персонажем. Опишите себя в качестве ножа и посмотрите, насколько это описание вам соответствует. Что вы чувствуете относительно способа, которым вас использовали во сне?

Персонажи сновидения не только олицетворяют ваши собственные части, которых вы можете избегать, но и способы их взаимодействия связаны со способами, с помощью которых ваши части пребывают в состоянии гармонии или конфликта.

Упражнение 5. Контакт между персонажами сновидения

Идентифицировавшись с некоторыми персонажами сна, представьте себе, что они могут разговаривать между собой. Выберите двоих, появляющихся по очереди и неким образом взаимодействующих друг с другом, и позвольте им поговорить между собой. Будет лучше, если эти два персонажа неким образом противоположны друг другу. Займите физическое место и примите позу одного из персонажей, и поговорите с другим.

Теперь поменяйте роль, сохраняя части вынесенными вовне, и ответьте с помощью слов или соответствующих жестов от имени второго персонажа. Дайте диалогу развиваться, пусть он продолжается даже дальше, чем это было во сне. Видите ли вы связь между диалогом и конфликтами в вашей жизни? Постройте диалог и с неодушевленными персонажами вашего сна. Например: Представьте себя домом из вашего сновидения и поговорите с проживающими в нем или с деревьями, что растут снаружи. Продолжайте диалог столько, сколько хотите. Необязательно, чтобы взаимодействие в точности повторяло происходившее во сне; но оно может и повторять взаимодействие из сновидения, давая представление о его персонажах и ситуации.

Упражнение 6. «Послание сновидения»

Поработав со сновидением, как предложено в предыдущих упражнениях, спросите себя: «Что нового я узнал?» Есть ли в сновидении послание для вас? Если их несколько и они кажутся противоречащими друг другу, не смущайтесь. Каждое из посланий может относиться к разным конфликтам. Открытие, что я должен чаще возражать и противоречить своему начальнику, а с другой стороны — мило уступать ему, означает, что я должен делать и то и другое, но в разных ситуациях. Посланием, возможно, является то, что я должен действовать более определенно.

Упражнение 7. Управление сновидениями

Прежде чем уснуть, попросите, чтобы во сне вам подсказали ответ или решение какого-то важного для вас конфликта. Засыпая, повторяйте эту просьбу несколько раз. Если вы уже натренировались в запоминании сновидений, то появление во сне человека или места, связанного с вашей проблемой, укажет вам на тот сон, который содержит ответ.

Автор: Е. Петрова

Упражнение 8

Для этого упражнения вам понадобится партнер. Выберите фрагмент сна и нарисуйте его. В паре выберете два персонажа из сна. Вылепите из партнера, как из глины, одного из персонажей вашего сна. Это может быть движущаяся скульптура. Взаимодействуйте с этой фигурой, действуя от имени второго персонажа. Поменяйтесь ролями – теперь вы сами сыграете ту роль, которую играл ваш помощник, он сыграет второго персонажа вашего сна.

Упражнение 9. «Диалог снов»

Работа со сном в малой группе. Нарисуйте иллюстрацию для сна, который приснился вам когда-то. Пусть это будет два или три предмета. В паре выберите из каждого рисунка по одному персонажу сна. Пусть каждый из вас в роли своего персонажа проведет диалог с персонажем из сна другого человека. Проведите диалог между этими фигурами, осознайте, как и с кем этот же диалог мог бы иметь место в жизни.

Упражнение 10. «Антисон»

Работа в парах. Расскажите сон последовательно. Выберите и запишите списком все существительные, прилагательные и глаголы. Найдите антоним (противоположность) для каждого слова. Расскажите новую историю (сон), который состоит из этих новых слов, вашему партнеру.

Упражнение 11

Работа в группе. Участник рассказывает сон. Каждый из слушателей выбирает одного персонажа и делает рисунок. Затем в парах проиграть роли этих персонажей, как вариант – сделать диалог между выбранными персонажами. Осознать, какие ваши чувства оказались отражены в этом сне.

Упражнение 12

Работа в группе. Выбрать фрагмент сна, рассказать и построить из предметов и людей пространство сна. Попробовать как можно было бы существовать в этом пространстве, обсудить какие осознания приходят. Стоит при этом заменять собой по очереди участников, которые исполняют роль разных персонажей сна и действовать (в том числе говорить) от их имени.

Упражнение 13

Вспомнить фрагмент сна. Нарисовать картинку, которая иллюстрировала бы этот фрагмент, выделить в ней 2-3 персонажа. Идентифицироваться с каждым из образов поговорить от первого лица, рассказать о себе, показать свою позу. Найти соответствие этих ролей как проекций ролей в обычной жизни.