



## Урок 9

### Гештальт-терапия в работе с людьми с психическими расстройствами

Эффективность гештальт-терапии в работе с людьми с психическими расстройствами довольно спорный вопрос. Наиболее эффективной для таких клиентов признана всё же когнитивно-поведенческая терапия. Поэтому если вы решили работать с людьми с психическими расстройствами, следует быть более осмотрительным. Для гештальт-терапевта, как и для любого другого психолога, важно знать и уметь дифференцировать признаки различных психических расстройств не только в тех случаях, когда психолог непосредственно работает с такими клиентами, но и для того, чтобы своевременно перенаправить к психиатру или психотерапевту клиента, который может не подозревать о наличии у него расстройства. Также не стоит забывать, что ни одна психотерапия не заменяет работы с психиатром и медикаментозного лечения. Гештальт-терапия может быть только способом поддержки для клиента с психическим расстройством.

В случае, если к вам обращается человек, который знает о своем психическом расстройстве и готов ходить на сеансы гештальт-терапии, важно осознавать собственную компетенцию как гештальт-терапевта и то, насколько вы готовы к работе с таким клиентом. Вы можете отказать клиенту и перенаправить его к другому специалисту. Помните, что важно отказывать максимально вежливо и в определенной мере беря «вину» на себя, особенно в случае клиентов с психическими расстройствами, которые могут быть особенно чувствительны к отказам. Нередки случаи, когда депрессивные клиенты после перенаправления отказываются возвращаться к терапии, поэтому важно тщательно подбирать слова.

Для гештальт-терапевта предпочтительнее работать с клиентами, чьи расстройства вызваны психологическими травмами, стрессами, а не органическими нарушениями. Психотерапия при острых психозах не применяется вовсе.

Некоторые специалисты считают, что поскольку гештальт-терапия требует активного проживания чувств людям с аффективными расстройствами (расстройства депрессивного, биполярного и маниакального спектра) она противопоказана. Однако следует отметить, что проживание чувств не значит следование деструктивным импульсам. Гештальт-подход поощряет осознание своих чувств, внимание к ним, честное признание их наличия. Поэтому гештальт-терапевту лучше опираться на опыт (свой и коллег), понимание особенностей того или иного расстройства и особенностей самого клиента в принятии решения допускать ли клиента с аффективным психическим расстройством к сеансам гештальт-терапии.

Значительный потенциал представляет гештальт-терапия для людей с пограничным расстройством личности. Характерные для них поляризация (трудности в восприятии нюансов, многозначности), раздробленность и противоречивость, трудности в переживании собственных чувств могут быть решены именно методами гештальт-терапии.

Такие явления как излишняя импульсивность, повышенная отвлекаемость, нарушения внимания, которые являются симптомами ряда психических расстройств достаточно успешно поддаются гештальт-терапии. Научившись узнавать свои чувства и эмоции, прислушиваться к ним и принимать их такими, как есть, клиент учится узнавать и свои потребности, не поддаваясь импульсивности и не пытаясь заглушить их рационализацией, трудоголизмом и т. п.

Клиентам с нарциссическим расстройством личности требуется достаточно длительная терапия на стадии преконтакта, чтобы лучше осознавать собственные потребности и наладить контакт с телом. В работе с таким клиентом от гештальт-терапевта требуется много терпения и умение просто быть рядом с клиентом и поддерживать его. Люди с нарциссическим расстройством достаточно категоричны в своей оценке мира, для них не существует полумер. Поэтому одной из задач терапевта в этом случае становится научить клиента видеть неоднозначность многих жизненных ситуаций.

По мнению Сержа Гингера, французского теоретика гештальт-терапии, гештальт-терапия это «эффективная психотерапия: одновременно быстрая, глубокая, с устойчивыми результатами. Вместе с этим остается уточнить её границы и основными показания к её применению, такие как: посттравматические, психосоматические и сексуальные расстройства, подавленность, депрессия, а также пограничные состояния». Так, Гингер

считает, что анализирование депрессии приносит только вред, поскольку излишние размышления о проблеме её только подпитывают. Действенным является пересмотр настоящего клиента с более субъективной точки зрения в рамках гештальт-терапии.

Гингер определяет выраженные нарушения психической деятельности как нарушение функции Id. Так, у человека с психическим расстройством нарушены чувствительность и восприимчивость к перцептивным и проприоцептивным возбуждениям. Он оказывается отрезан от реальности, без какого-либо творческого приспособления. Поэтому для гештальт-терапевта целью является не полное избавление от психического расстройства или его симптомов, а налаживание контакта организм-среда и создание адекватных способов творческого приспособления. К тому же, в работе с психическими расстройствами полное избавление от расстройства фактически невозможно, но возможно купировать симптомы.

По мнению Жан-Мари Робина для понимания и психотерапии личностных расстройств наиболее значимыми являются такие принципы гештальт-подхода как:

1. Принцип целостности, согласно которому человек это целостный организм, гештальт, включающий в себя единство биологических, психологических, социальных и духовных аспектов.
2. Принцип равновесия (гомеостаза) – здоровый организм способен к саморегуляции.
3. Принцип творческого приспособления.

С точки зрения гештальт-подхода личностные расстройства имеют следующие особенности:

<b>Расстройство личности</b>	<b>Особенности проявления (в гештальт-подходе)</b>
Параноидное	Проекция (приписывание другим людям собственных чувств, мыслей и т. д.)
Шизоидное	Проекция, изоляция. Человек затрудняет начать действовать.
Шизопитическое	Расплывчатые границы Self, непроницаемость границ между регионами поля.

Гистрионическое	Слабость функции Ego.
Нарциссическое	Слабость функции Ego при раздутом Self.
Антисоциальное	Отсутствие функции Ego, выраженная слабость функции Personality
Пограничное	Рыхлость Self, непроницаемость границ между регионами поля. Нарушение функции Id.
Зависимое	Коэнфлюэнция (слияние).
Избегающее	Дефлексия (уклонение от контакта)
Обсессивно-компульсивное	Слабость функции Ego, гипертрофированная функция Personality. Преобладание интроекции (пассивное и некритичное восприятие всего внешнего).

Элино́р Гринбе́рг предлагает свой метод диагностики расстройств личности на основе гештальт-подхода. Согласно её интерперсональному гештальт-подходу, можно выделить три главных расстройства личности: пограничное, нарциссическое и шизоидное, в зависимости от того, что человек выбирает как фигуру, а что – как фон. Гринберг полагает, что для страдающих от личностных расстройств существует два вида фигур: фигура желания и фигура страха.

Так, в пограничном расстройстве личности можно выделить следующие фигуры:

- Фигуры желания: безусловная любовь, защита.
- Фигуры страха: потеря опоры, отказ в любви, поглощение эмоциональными потребностями другого человека.

В нарциссическом расстройстве личности можно выделить фигуры:

- Фигуры желания: повышение самомнения, повышение социального статуса, внимание к себе, обожание со стороны других людей.
- Фигуры страха: понижение самомнения, публичное унижение, падение социального статуса.

В шизоидном расстройстве личности можно выделить фигуры:

- Фигуры желания: любовь к себе, независимость, контроль над интерперсональными отношениями, предсказуемость действий окружающих и мира в целом.
- Фигуры страха: потеря независимости, экзистенциальные страхи, назойливость других людей, потеря возможности контактировать с другими людьми.

Согласно теории Гринберг доминирующие фигуры терапевт может выявить в процессе терапии с клиентом, обращая внимание на то, что больше всего интересует клиента в других людях, что он замечает в них в первую очередь.

В работе с клиентами с психическими расстройствами, связанными с теми или иными зависимостями, больше подходит психодрама и плейбэк-театр. В целом такие клиенты извлекают больше пользы от групповых сеансов.

## Упражнения

Постарайтесь выполнить каждое упражнение хотя бы один раз в течение месяца.

### Упражнение 1. «Сейчас я осознаю...»

Сущность этого упражнения – тренировка активности и усилий клиента, направленных на анализ содержания своего сознания в данный конкретный момент в соответствии с уже упоминавшейся главной установкой гештальт-терапии: здесь и сейчас.

Упражнение состоит из периодически повторяющихся усилий такой концентрации внимания, начинающихся после произнесения клиентом «пусковой» фразы; «Сейчас я осознаю...»

Клиент повторяет периодически эту фразу в течение нескольких минут, добавляя к ней описание содержания своего сознания в данный конкретный момент.

*Постарайтесь выполнять данное упражнение каждый день в течение месяца. Можете не выделять для этого отдельное время, если вы вспомнили про упражнение – выполните его. По истечению месяца проанализируйте, что изменилось? Вы стали внимательнее к своим мыслям, ощущениям, чувствам? У вас появилась привычка останавливаться и прислушиваться к себе? Вам проще стало принимать решения?*

## **Упражнение 2. «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». Быстро определите, что вы чувствуете при произнесении этих фраз. Постарайтесь запомнить громкость вашего голоса, свою позу, телодвижения или их отсутствие.

## **Упражнение 3. «Обобщения»**

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

## **Упражнение 4. «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.

## **Упражнение 5. «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 6. «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 7**

Сидя в удобном кресле или лежа на полу, закройте глаза — пусть ваше сознание омывает ваше тело. Позвольте своему вниманию блуждать по телу, пока в сознании не всплывет зона дискомфорта, напряжения или боли. Сначала просто исследуйте это место без попыток изменить ощущения. Попробуйте найти границы этого напряжения или боли. Определите мышцы, которые участвуют в создании этого напряжения. Для этого лучше всего постараться усилить дискомфорт или напряжение. Сделайте так несколько раз, и вы сможете почувствовать свою роль в вызывании напряжения. Как только это произойдет, вы станете способны ответить на эту боль (в смысле гештальт-терапии). И как только вы станете способны к ответу, у вас появится гораздо больше возможностей управлять своими собственными напряжениями и своим миром.

### **Упражнение 8. Ответственность за свои потребности**

Придумайте как можно больше предложений, начинающихся со слов «мне нужно...» Включите сюда все стороны своей жизни — физическую, эмоциональную, интеллектуальную и духовную. Теперь вернитесь к началу и замените слова «мне нужно» на «я хочу». Прислушайтесь к себе и отметьте различия в ощущениях, если они существуют.

### **Упражнение 9. 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. Пойдите 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.

### **Упражнение 10. «Порвать шаблон»**

Попробуйте по-другому сделать то, что вы обычно делаете на автопилоте, автоматически или не задумываясь. Например, почистите зубы, взяв щетку в другую руку. Выберите новый или слегка измените привычный маршрут с работы или на работу. Добавляете в чай две ложечки сахара? Попробуйте добавить одну. Или три.

Когда вы делаете что-то новое и непривычное, ваш разум начинает концентрироваться на настоящем моменте – то есть, возвращает вас в «здесь и сейчас».

### **Упражнение 11. «Список дел»**

**Автор: Е. Назаренко**

Первый этап работы психологического упражнения – список дел  
Итак, возьмите пять листов блокнотной бумаги и неторопливо, крупными заглавными буквами напишите пять дел, которые вы действительно собираетесь сделать на следующей неделе.

Второй этап работы психологического упражнения – знакомство со своими эмоциями

Теперь возьмите свою рукопись и начинайте зачитывать вслух то, что у вас получилось, тщательно смакуя каждое предстоящее дело. (Пожалуйста, не пишите в список те рутинные дела, из которых состоит костяк вашего графика).

Добавляйте к каждому делу из списка фразу:

«На следующей неделе я КАК БЫ собираюсь...»

Прочитали одно дело? Остановитесь. Проследите за собой — какую эмоцию вызвала у вас перспектива заняться этим делом на будущей неделе?

Запишите эту эмоцию, опишите её. Воспользуйтесь для этого местом, оставшимся на бумаге.

Третий этап психологического упражнения: добавьте к списку «А на самом деле...»

Теперь прочитайте ещё раз весь список своих дел, но с новым вступлением:

«На будущей неделе я как бы собираюсь делать ..., но НА САМОМ ДЕЛЕ я буду ...»

На этом этапе работы у вас могут получиться немного разные результаты. В основном, процесс может пойти по двум руслам самопознания.

Первое русло мы назовём «Хотели как лучше, а получилось как всегда». Это – поверхностный взгляд на проблему.

Второе русло самопознания глубже: «Так вот зачем я это делаю на самом деле!» (инсайт).

Примеры:

- «Хотели как лучше, а получилось как всегда»

«На следующей неделе я как бы собираюсь веселиться на дне рождения, а на самом деле я буду испытывать страшный стресс и искать веский повод убежать оттуда через пару часов.»

«На следующей неделе я собираюсь поехать за полочками в магазин, но на самом деле, скорее всего, просто встречу с подружкой и напьюсь шампанского.»

- «Так вот зачем я это делаю!»

«На следующей неделе я собираюсь на день рождения, но на самом деле пролежу весь день с мигренью и не поеду туда.»

«На следующей неделе я как бы собираюсь поехать в магазин, чтобы подыскать себе полочки, а на самом деле я буду старательно убивать свой выходной день, придумывая себе «занятие», потому что не знаю, чем ещё

можно занять воскресенье, чтобы не сойти с ума. Если магазина будет мало, я ещё и встречу с подружкой.»