

ПРИНЦИПЫ И ТЕХНИКИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

Агафонова Вера Владимировна

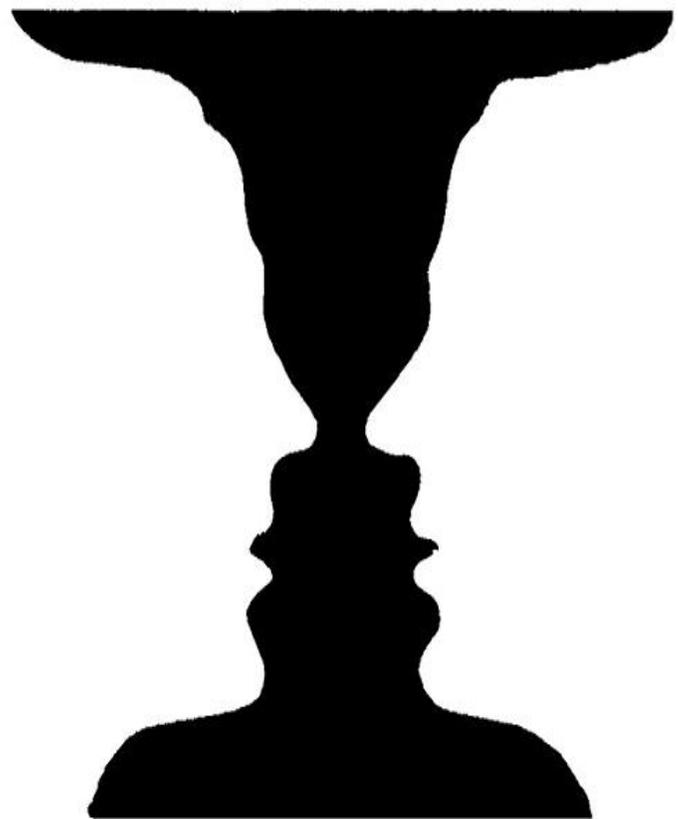
Доцент СПбГПСР

**Сертифицированный гештальт-терапевт, супервизор EAGT
(МГИ)**

agver@rambler.ru

«Гештальт»

целостность, конфигурация, фигура.



БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ГЕШТАЛЬТА

ОСОЗНАННОСТЬ

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

АКТУАЛЬНОСТЬ

ОСОЗНАННОСТЬ

Осознавание-это форма опыта, нахождение в контакте с собственным бытием, с тем, что есть.

Осознавание – это чувство или знание того, что происходит здесь и сейчас».

«Терапия сосредоточением». его цель — восстановление «чувствования себя»,

ВИДЫ ОСОЗНАВАНИЯ

Awareness

– проживание, переживание, сознание.

Это интегрирующее осознание, внимание к постоянному потоку физических ощущений, чувств, идей, к череде сменяющих друг друга переживаний

Consciousness

– понимание, подразумевает участие рефлексивного сознания, мышления.

Характеризуется участием внутренней речи

инсайт

**МГНОВЕННОЕ СХВАТЫВАНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ
ОТДЕЛЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ПОЛЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЯСНОГО И
ЗНАЧАЩЕГО ГЕШТАЛЬТА В ПРОЦЕССЕ ОСОЗНАВАНИЯ**

Зоны осознания

Внутренняя зона

- это телесные отклики: ощущения в теле, во внутренних органах, напряжение и расслабление мускулов, биение сердца, дыхание и т.д. К этой же зоне обычно относят и эмоции,

Внешняя зона - осознание контакта с окружающей действительностью через функции анализаторов, (слух, зрение, речь, вкус, осязание, обоняние и движение).
Так же объективно наблюдаемые внешне поведение, речь и действия

Средняя Зона включает фантазии, мысли, убеждения, воспоминания и ожидания. К ней относятся все способы когнитивной переработки внутренних и внешних сигналов

Ответственность
понимается как волевое качество,
которое отражает склонность личности
придерживаться в своем поведении
общепринятых социальных норм,
исполнять свои обязанности и ее
готовность дать отчет за свои действия
перед обществом и самим собой.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Социальная (ролевая)

Ответственность за
выбор

Личная (авторская)

Ответственность за выбор

означает, что человек в состоянии
выбрать для себя, как ему
относиться, поступать, что ему
делать или не делать в каждой
конкретной ситуации

Личная ответственность.

МОИ ПОСТУПКИ, МЫСЛИ, ЧУВСТВА
ПРОИЗВЕДЕНЫ МНОЙ, Я ЯВЛЯЮСЬ ИХ
АВТОРОМ.

Отчуждение ответственности лишает наше «Я» способности
действовать

возвращение ответственности – «как ты участвуешь в том, что ты
делаешь?», «как ты участвуешь в том, что с тобой так делают?», «как
ты участвуешь в том, что ты переживаешь?»

АКТУАЛЬНОСТЬ

«Здесь и сейчас» - это такой способ организации внимания, который переключает и фокусирует внимание с прошлого (или будущего) на то, что происходит в эту секунду и в этом месте.



Актуальность клиента никогда не находится в настоящем: фокус энергии клиента всегда находится в прошлом опыте.

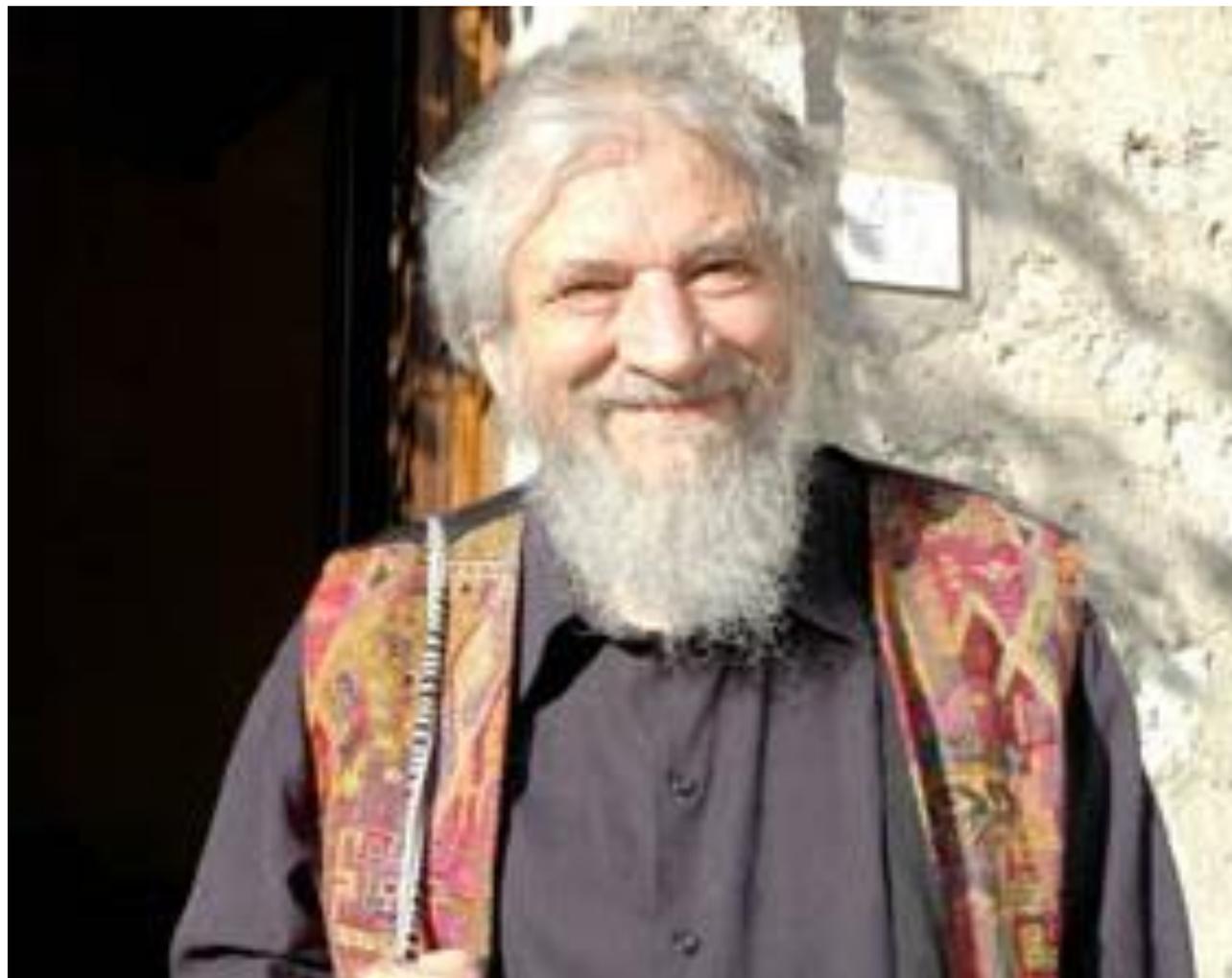
Тем не менее этот опыт постепенно начинает разворачиваться в настоящем опыте.

И технический прием, который используют гештальт-терапевты – это «презентификация», то есть, постепенный перенос акцентов с процессов, которые происходят «там и тогда» на «сейчас»

это непосредственно наблюдение процесса «здесь и сейчас» - в ситуации «Я и Ты, здесь и как

Клаудио Наранхо

Чилийский психиатр,
доктор медицины,
гештальт-терапевт,
интегрировал на
научной основе
духовные учения в
психотерапевтическую
практику. Дал
развитие учению
Гурджиева об
эннеаграммах,



- 1) Жить сейчас: концентрироваться на настоящем, а не прошлом и будущем.
- 2) Жить здесь: иметь дело с тем, что есть, а не с тем, чего нет.
- 3) Не давать воли воображению: воспринимать реальность.
- 4) Прекратить ненужное обдумывание; лучше пробовать и видеть.
- 5) Выражать, а не манипулировать, объяснять, оправдывать, судить.
- 6) Отдаться неприятному и болезненному как удовольствию; не ограничивать сознание.
- 7) Не принимать других «долженствований», кроме своих собственных: «Не сотвори себе кумира».
- 8) Будь полностью ответствен за свои поступки, чувства, мысли.
- 9) Будь таким, каков ты есть.

Наиболее известными техническими приемами являются следующие:

- **Техника «пустого стула» - Диалог между частями собственной личности или с другим человеком**
- **Проективная игра (примерить на себя самого чувство или черту другого человека и проиграть это на группе). При этом может произойти интеграция прежде отвергаемых частей личности.**

- **Выявление противоположного (реверсия). Явное поведение клиента часто носит характер защиты, скрывающей противоположные тенденции. Для осознания клиентом скрытых желаний и противоречивых потребностей ему предлагают разыграть роль, противоположную той, которую он демонстрирует, это позволяет достичь полного соприкосновения с теми сторонами личности, которые прежде были скрыты.**
- **Упражнения на воображение («Заброшенный магазин»).**

- **Амплификация - усиление.** Клиенту предлагают усилить неприятное ощущение или телесный зажим, для того чтобы активизировать противоположную тенденцию.

Для преобразования *имплицитного* (скрытого, неявного) в *эксплицитное* (явное, осознаваемое) путем переноса вовне той игры, что происходит на *внутренней* сцене.

- **Драматизация.** Просят усилить жест или напряжение, для того чтобы клиент лучше осознал те чувства, которые стоят за этими проявлениями, и смог проследить, с какой ситуацией в прошлом они связаны.

- **Монодрама - проигрывание ситуации.**
- **Психодрама**
- **Работе со сновидениями клиентов (служат для интеграции личности).**
- **Работа с симптомом**
- **Работа с метафорой**
- **Работа с полярностями**