

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Н.И. Вьюнова

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

Учебное пособие для вузов

Издательско-полиграфический центр
Воронежского государственного университета
2009

Утверждено научно-методическим советом факультета философии и психологии 4 декабря 2008 г., протокол № 1400-09

Рецензент канд. психол. наук, доц. каф. общей и социальной психологии
Н.М. Пинегина

Учебное пособие подготовлено на кафедре педагогики и педагогической психологии факультета философии и психологии Воронежского государственного университета.

Рекомендуется для студентов и преподавателей факультетов психолого-педагогического профиля.

Для специальности: 050711 – Социальная педагогика
ДС.03

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. <i>Открывая гештальт...</i>	4
Раздел I. Программа курса «Гештальт-терапия»	5
Раздел II. Учебно-методические материалы по темам курса	11
Занятие 1. Теоретические основы гештальт-терапии	11
Занятие 2. История становления гештальт-терапии	12
Занятие 3. Основы теории гештальт-терапии	14
Занятие 4. Теория В. Райха о телесных проявлениях психологических проблем и гештальт-терапия	15
Занятие 5. Проблемы регуляции границы контакта в гештальт-терапии	17
Занятие 6. Технология и техники гештальт-терапии	19
Раздел III. Примерная тематика рефератов (докладов)	21
Раздел IV. Вопросы для подготовки к промежуточному контролю	22
Вариант 1	22
Вариант 2	23
Вариант 3	24
Раздел V. Вопросы для самоанализа	24
Раздел VI. Общий список литературы	25
Приложения	29
Приложение 1. Базовые понятия гештальт-терапии	29
Приложение 2. Эксперименты в гештальт-терапии	40
Приложение 3. Цикл невербальных упражнений	63
Приложение 4. Применение техник психосинтеза в гештальт-терапии	66
Приложение 5. Терапевтический процесс в гештальте	72
Приложение 6. Программа развития профессиональных ценностных ориентаций студентов – будущих специалистов социальной сферы	75
Заключение. <i>Завершая этот гештальт...</i>	86

ВВЕДЕНИЕ

Открывая гештальт...

Много лет назад, еще в начале 80-х годов прошлого века, я познакомилась с работами Ф. Перлза, которые были изданы самиздатовским способом, но от этого не стали менее интересными. Больше всего поразила гештальт-молитва Ф. Перлза, которая вначале вызывала противоречивые чувства («это так, но это не должно быть так»):

Я занят своим делом, а ты – своим.

Я в этом мире не для того, чтобы
соответствовать твоим ожиданиям,

А ты – не для того, чтобы соответствовать
моим.

Ты – это ты, а я – это я.

Если нам случится найти друг друга – это
прекрасно.

Если нет – этому нечем помочь.

Ф. Перлз

Самой привлекательной стала фраза «Ты – это ты, а я – это я», позволяющая четко осознать свои границы, собственную идентичность и ценность, а также все это, относящееся к другому. Одновременно волновала идея Ф. Перлза о ненужности соответствия ожиданиям другого человека и его соответствия твоим ожиданиям. И только позднее, когда пришло обучение практическому гештальту, эти крайности стерлись и выпукло зазвучала значимая мысль об одновременной зависимости и независимости людей друг от друга, хотя на уровне понимания это присутствовало всегда.

Активное включение в практику гештальта в середине 90-х годов позволило приобрести личный гештальтовский опыт, а также разработать образовательную программу для будущих психологов и социальных педагогов, которая реализуется в Воронежском государственном университете, Воронежском филиале Московской открытой социальной академии и других образовательных учреждениях г. Воронежа и г. Самары.

В моем эмоциональном, когнитивном и деятельностном приобщении к гештальт-терапии существенную роль сыграли удивительные гештальт-терапевты – Нифонт Долгополов, Даниил Хломов, Александр Теньков, Вячеслав Тарасов, Татьяна Аврамова, а также многие мои ученики, кто работал в образовательных программах под моим руководством с 1997 года. Великая благодарность им за это!

В предлагаемом учебном пособии представлена авторская образовательная программа, которая прошла длительную апробацию (более 10 лет). Особое место в ней занимает практическое взаимодействие преподавателя и студентов, самостоятельная деятельность будущих социальных педагогов и психологов.

Каждый раз, начиная работу со студентами в гештальте, я желаю каждому обрести себя в этом мире, увидеть, понять и принять другого, с интересом преодолевать трудности и строить собственную насыщенную событиями жизнь.

В добрый путь!

РАЗДЕЛ I. ПРОГРАММА КУРСА «ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ»

I. Пояснительная записка

Развитие современной терапевтической школы в России во многом базируется на основных направлениях западной и восточной практической психологии. В разработке курса «Гештальт-терапия» важное место принадлежит адаптации технологий и развитию их в соответствии с российским социумом и менталитетом наших сограждан.

Дисциплина «Гештальт-терапия» представляет собой практико-ориентированный интегративный курс, адресованный студентам старших курсов, имеющим глубокую общепрофессиональную подготовку. Это один из базовых психотерапевтических курсов, важное звено в системе профессионального социально-педагогического и психологического образования.

Основным принципом построения содержания и технологии курса является принцип интеграции и дифференциации. Интегративные тенденции реализуются на уровне междисциплинарных связей между общепрофессиональными дисциплинами (введение в профессию, общая и педагогическая психология, психолого-педагогическая диагностика и др.), дисциплинами предметной подготовки (социальная педагогика, возрастная и социальная психология), а также специальными (рефлексивная культура социального педагога, социальная психология личности). Особое место в обозначенном интегративном блоке занимает взаимодействие основных направлений психологии (бихевиоризм, психоанализ, гештальтпсихология и др.).

Поэтому базовой **идеей** курса является интеграция методологических, теоретических и технологических основ, позволяющая целостно представить и реализовать образовательные и терапевтические задачи курса гештальттерапии.

Цель дисциплины – формирование у будущих специалистов целостного представления о системе методологических, теоретических и технологических знаний гештальт-терапии, о ее сущности, основных задачах, сферах применения, особенностях реализации в групповой и индивидуальной терапии.

Общие задачи курса:

- 1) развитие у студентов устойчивого профессионального интереса к овладению перспективным психотерапевтическим направлением;
- 2) глубокое освоение студентами системы знаний методологии, теории и технологии гештальт-терапии;
- 3) формирование у будущих психологов умений строить отношения с окружающим (людьми, вещами и др.), структурировать собственное поведение и ситуацию на основе принципов изучаемой технологии;
- 4) овладение студентами основами технологии и техник гештальт-терапии, умение их реализовать в групповой и индивидуальной терапии;
- 5) актуализация потребностей будущих специалистов в профессиональном и личностном саморазвитии.

Учебная дисциплина «Гештальт-терапия» занимает определенное место в системе теоретических и практических дисциплин по подготовке специалистов – социальных педагогов, имеет устойчивые вертикальные и горизонтальные межпредметные связи. Изучение дисциплины базируется на теоретической подготовке студентов по общей, возрастной, педагогической, социальной психологии, психолого-педагогической диагностике и др. Освоение курса «Гештальт-терапия» способствует уточнению и дифференциации задач других практико-ориентированных терапевтических курсов и определению места гештальт-терапии в их разработке (тренинг общения, основы психологии семьи и семейного консультирования, основы психоконсультирования и психокоррекции).

Спецкурс состоит из двух разделов.

I. Методологические и теоретические основы.

II. Практикум по гештальт-терапии.

В первом разделе на основе интегративно-дифференцированного подхода рассматриваются соотношение методологических и теоретических идей курса, история становления гештальт-терапии, основы теории гештальттерапии, проблемы регуляции границ контакта в гештальт-терапии, технология и техники изучаемого терапевтического направления. Студенты изучают классические и инновационные идеи гештальт-терапии.

Во втором разделе – «Практикум по гештальт-терапии» – в процессе групповых занятий на базе принципов гештальт-терапии будущие социальные педагоги осваивают особенности контактирования с окружающим, техники сознания, техники работы с различными видами сопротивлений; знакомятся со спецификой применения гештальт-терапии в различных сферах жизнедеятельности человека.

В работе со студентами оба раздела взаимодействуют, поочередно выступая то «фигурой», то «фоном». Таким образом, будущие психологи постепенно приобщаются к теории и практике, осознают «теоретическое и практическое поле» гештальта. В связи с этим в программе не выделяется отдельно целостный практикум, а его конкретные структурные компоненты, согласно логике осознания теоретических идей гештальта, представлены последова-

тельно в течение всего курса. В результате вначале достаточно неясные теоретические и практические составляющие курса обретают структурную и содержательную насыщенность. Динамика осознания теории и практики гештальта студентами находит свое отражение в самостоятельно выполняемых ими экспериментах, рефлексии осознанных теоретических и практических конструкторов во время занятий, а также итоговой творческой работе.

В результате изучения дисциплины «Гештальт-терапия» студенты должны усвоить основные дидактические единицы: понятия (гештальт, осознание, контакт, процесс, способы регулирования границ контакта, цикл опыта и др.), терапевтический процесс и техники гештальт-терапии, принципы взаимоотношений терапевта и клиента.

II. Организационно-методические рекомендации по изучению учебной дисциплины

Программа дисциплины «Гештальт-терапия» составлена в полном соответствии с профессиональной образовательной программой и учебным планом подготовки социальных педагогов на факультете философии и психологии ВГУ.

Всего на изучение дисциплины учебным планом отводится 126 часов, из которых лекционные занятия составляют 40 часов, лабораторные – 20 часов, самостоятельная работа студентов – 66 часов. Тематический план отражает распределение аудиторного времени по темам и видам учебных занятий.

Тематический план

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество учебных часов			
		всего	аудиторные занятия		самост. работа
			лекции	лаб.	
Раздел I. Методологические и теоретические основы гештальт-терапии					
1	Теоретические основы гештальт-терапии	10	4	–	6
2	История становления гештальт-терапии	12	6	–	6
3	Основы теории гештальт-терапии	14	8	–	6
4	Теория В. Райха о телесных проявлениях психологических проблем и гештальт-терапия	12	6	–	6
5	Проблемы регуляции границы контакта в гештальт-терапии	14	8	–	6
6	Технология и техники гештальт-терапии	14	8	–	6
Раздел II. Практикум по гештальт-терапии					
7	Контактирование с окружающим	10	–	4	6
8	Техники сознания	10	–	4	6
9	Направленное сознание	10	–	4	6
10	Техники работы с различными видами сопротивлений	12	–	6	6
11	Применение гештальт-терапии в различных сферах жизнедеятельности человека	8	–	2	6
ИТОГО		126	40	20	66

Оценка эффективности самостоятельной работы студентов и контроль за ходом усвоения ими знаний осуществляется посредством системы промежуточного и итогового контроля. В качестве форм промежуточного контроля используются контрольные работы, рефераты, письменные отчеты студентов о выполнении экспериментов и творческих заданий.

Изучение учебной дисциплины завершается зачетом.

В процессе самостоятельной деятельности студенты изучают и конспектируют рекомендуемую преподавателем литературу, выполняют эксперименты, творческие задания и представляют письменные отчеты о проделанной работе.

При изучении курса студенты ориентируются на самостоятельное изучение психологических источников, их обсуждение на теоретических занятиях, проводят исследовательскую работу по проблемам развития человека в русле гештальт-терапии, в том числе и собственной личности.

В самостоятельном освоении отдельных вопросов и проблем (на основе рекомендуемой преподавателем литературы, а также путем осознания приобретаемого опыта) студентам необходимо понять сущность гештальт-терапии как интегративного терапевтического направления, обратить особое внимание на его адаптацию и творческое применение в условиях российской действительности, научиться осознавать собственный цикл опыта, моделировать терапевтический процесс с опорой на базовые принципы гештальт-терапии, определять общее и особенное изучаемого терапевтического направления в работе с различными социальными группами и в разных сферах человеческой жизнедеятельности.

В итоге студенты должны иметь четкие представления о прикладном характере изученного терапевтического направления, видеть перспективы их применения в социально-педагогической и психологической практике.

III. Содержание учебной дисциплины

Методологические и теоретические основы гештальт-терапии

Тема 1. Теоретические основы гештальттерапии

Философия и психология экзистенциализма. Влияние восточной философии. Психоанализ и гештальт-терапия. Теория В. Райха и ее влияние на гештальт-терапию. Биоэнергетика А. Лоуэна. Гештальтпсихология и гештальт-терапия. Теория поля, феноменология, диалог – основа гештальттерапии. Принцип интеграции в гештальт-терапии.

Тема 2. История становления гештальттерапии

Ф. Перлз – основатель гештальт-терапии. История развития гештальттерапии как интегративного терапевтического направления. Роль

психологов Германии в становлении гештальт-терапии. Развитие гештальт-терапии в США. Место гештальттерапии во французской терапевтической школе. Гештальт-терапия в России.

Сопоставительный анализ различных «ветвей» психотерапии в Европе и Америке. Общее и особенное в классической и современной гештальт-терапии.

Тема 3. Основы теории гештальттерапии

Понятие о гештальт-терапии. Предмет гештальт-терапии. Ее цель и задачи. Базовые теоретические идеи гештальт-терапии. Основные принципы реализации.

Характеристика основных понятий: «теперь и как»; «процесс»; «осознавание»; «граница-контакт»; «поле и система»; «творческое приспособление»; «цикл опыта»; «незакрытый гештальт»; «механизмы сопротивления»; «гомеостаз»; «способность к ответственности»; «экспериментирование»; «право быть не похожим на других»; «своеобразие каждого человека»; «отношение «симпатии»; «холистический подход к человеку»; «взаимодополняющие полярности»; «эмоциональное и телесное участие»; «агрессивность»; «креативность и воображение»; «индивидуум в группе».

Тема 4. Теория В. Райха о телесных проявлениях психологических проблем и гештальт-терапия

Основные идеи теории. Развитие личности в теории В. Райха. Телесные проявления психологических проблем. «Телесный панцирь» и анализ телесных зажимов.

В. Райх и биоэнергетика А. Лоуэна. Место и роль теории и практики В. Райха в развитии гештальт-терапии.

«Телесные» проблемы в гештальт-терапии. Техники работы с телесными сопротивлениями.

Тема 5. Проблемы регуляции границы контакта в гештальт-терапии

Индивидуум в гештальт-терапии: целостность и структурность. Структура личности в гештальте. Проблемы регуляции границы контакта в гештальт-терапии. Понятие границы контакта. Сопротивление и граница контакта. Основные типы регуляции границы контакта. Способы регуляции границы контакта и онтогенетическое развитие человека. Пути психологического роста в гештальте.

Тема 6. Технология и техники гештальт-терапии

Характеристика терапевтического процесса. Стратегии вмешательства. Взаимоотношения терапевта и клиента. Экспериментирование в геш-

талт-терапии. Основные техники в гештальт-терапии. Эксперименты: положение о незавершенных ситуациях; работа с горем; «горячий стул» или столкновение противоположностей; фантазия; работа со сном; возвращение отторгнутых частей себя; межличностные столкновения; работа с телом.

П р а к т и к у м п о г е ш т а л ь т - т е р а п и и

Тема 7. Контактное взаимодействие с окружающим

Чувствование актуального. Восстановление полного чувствования актуальности. Ощущение противоположных сил. «Творческое предстояние индивидуума». Внимание и сосредоточение. Прогрессивное формирование фигуры/фона. Дифференциация и объединение. Концентрация и дифференцированное единство.

Тема 8. Техники сознания

Воспоминание. Контакт как чувствование единого взаимофункционирования индивидуума и среды. Техника сознания-замечания. Фундаментальная тенденция организма – завершение любой ситуации или взаимодействие, которые для него незавершены. Обострение чувствования тела. Опыт непрерывности эмоций. Эмоции как переживание поля «организм/среда» в аспекте ценности. Вербализация. Интегрирующее сознание.

Тема 9. Направленное сознание

Превращение слияния в контакт. Ассимиляция известного и неизвестного знания. Адекватное и патологическое слияние. Превращение тревоги в возбуждение. Тревожность и напряженность. Исследование дыхания на вербальном и невербальном уровне. Подавляемое и актуализируемое возбуждение. Возбуждение как повышенная энергетическая мобилизация.

Тема 10. Техники работы с различными видами сопротивлений

Измененная ситуация: ее основные характеристики. Ретрофлексия: исследование ложно направленного поведения; мобилизация мышц; выполнение обращенного действия. Способы работы с различными видами ретрофлексии.

Интроекция: интроецирование и еда; избавление от интроектов и их переваривание.

Проекция: обнаружение проекций; ассимиляция проекций. Интегрирование индивидуума с проекцией.

Способы регулирования границ контакта и сопротивление: общее и особенное. Индивидуальные профили способов регулирования границ контакта индивидуума.

Тема 11. Применение гештальт-терапии в различных сферах жизнедеятельности человека

Семейная гештальт-терапия. Гештальт-терапия в образовании. Гештальт-терапия в медицине. Гештальт-терапия в организационном консультировании. Технологии и техники гештальт-терапии в различных сферах жизнедеятельности человека: общее и особенное.

Р А З Д Е Л II. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМАМ КУРСА

Занятие 1. Теоретические основы гештальт-терапии

Т е о р и я

Вопросы для обсуждения

1. Анализ основных идей гештальтпсихологии.
2. Характеристика базовых идей психоанализа.
3. Экзистенциализм и феноменология.
4. Что интегрируется в гештальт-терапии?
5. Теория поля, феноменология и диалог – базовые идеи гештальт-терапии.

П р а к т и к а

Контактирование с окружающим

Чувствование актуального. Восстановление полного чувствования актуальности. Ощущение противоположных сил. «Творческое предстояние индивидуума». Внимание и сосредоточение. Прогрессивное формирование фигуры/фона. Дифференциация и объединение. Концентрация и дифференцированное единство.

З а д а н и я

**для самостоятельной деятельности
и последующего осознания в группе**

1. Выполнение эксперимента «Здесь, сейчас и как».
2. Выполнение, осознание и описание экспериментов на контактирование с окружающим (чувствование актуального, ощущение противоположных сил).
3. Выполнение рисунков «Мой жизненный путь», «Я-реальное профессиональное», «Я-идеальное профессиональное».

Основная литература

1. Большой психологический словарь / [под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко]. – СПб. ; М. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – С. 99–101, 201, 590.
2. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии / Ф. Перлз. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. – С. 14–28.
3. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия / Ф. Перлз. – М. : Смысл, 2000. – С. 15–139.

Дополнительная литература

1. Булюбаш И.Д. Руководство по гештальт-терапии / И.Д. Булюбаш. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2004. – С. 41–46; 175–215.
2. Майер Э. Фредерик С. Перлз и гештальт-терапия / Э. Майер // Хрестоматия по гуманистической психотерапии : пер. с англ. / сост. М.П. Папуш. – М. : Ин-т общенаучных исследований, 1995. – С. 204–214.
3. Петровский А.В. Основы теоретической психологии / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М. : ИНФРА-М, 1998. – С. 393–398.
4. Польстер И. Интегрированная психотерапия: контуры теории и практики / И. Польстер, М. Польстер. – М. : Класс, 1997. – 250–254.

Занятие 2. История становления гештальт-терапии

Т е о р и я

Вопросы для обсуждения

1. Фредерик (Фриц) Перлз: человек и психолог.
2. Этапы становления гештальт-терапии.
3. Гештальт-терапия в России.

П р а к т и к а

Техники сознания

Вспоминание. Контакт как чувствование единого взаимофункционирования индивидуума и среды. Техника сознания-замечания. Фундаментальная тенденция организма – завершение любой ситуации или взаимодействия, которые для него не завершены. Обострение чувствования тела. Опыт непрерывности эмоций. Эмоции как переживание поля «организм/среда» в аспекте ценности. Вербализация. Интегрирующее сознание.

З а д а н и я
для самостоятельной деятельности
и последующего осознания в группе

1. Выполнение эксперимента «Говорящий – Слушающий – Наблюдающий».
2. Выполнение эксперимента «Освоение пространства».
3. Выполнение, осознание и описание экспериментов на контактирование с окружающим (внимание и сосредоточение, дифференциация и объединение).

Основная литература

1. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра: Радость. Печаль. Хаос. Мудрость / Ф. Перлз. – СПб. ; М. : Петербург-XXI век ; Академия, 2001. – 224 с.
2. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии / Ф. Перлз. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. – С. 7–9; 134–135.
3. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия / Ф. Перлз. – М. : Смысл, 2000. – С. 6–8.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб. : Питер, 2000. – С. 109–112.

Дополнительная литература

1. Булюбаш И.Д. Руководство по гештальт-терапии / И.Д. Булюбаш. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2004. – С. 17–58.
2. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. «Психология» и «Социальная педагогика» / Л.Ф. Бурлачук, И.А. Грабская, А.С. Кочарян. – Киев ; М. : Ника центр ; Алетейя, 1999. – С. 194–196.
3. Долгополов Н.Б. Гештальт «Здесь и теперь» / Н.Б. Долгополов // Моск. психотерапевт. журнал. – 1994. – № 3. – С. 53–79.
4. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы: гештальт-терапия с супружескими парами и семьями / Дж. Зинкер. – М. : Класс, 2000. – С. 15–41.
5. Майер Э. Фредерик С. Перлз и гештальттерапия / Э. Майер // Хрестоматия по гуманистической психотерапии. – М. : Ин-т общенаучных исследований, 1995. – С. 201–203.
6. Наранхо К. Гештальт-терапия: Отношение и Практика атеоретического эмпиризма / К. Наранхо. – Воронеж : МОДЭК, 1995. – С. 17–24.
7. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – 3-е изд. – СПб. и др. : Питер, 2000. – С. 63–65, 83.
8. Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветлению. Пробуждение от кошмара / Дж. Энрайт. – М. : Апрель-пресс ; ЭКСМО, 2002. – С. 3–17.

Занятие 3. Основы теории гештальт-терапии

Т е о р и я

Вопросы для обсуждения

1. Понятие о гештальт-терапии. Ее цель, задачи и принципы.
2. Индивидуум в гештальт-терапии: целостность и структурность (организм как целое, тело, социальные отношения, воля, эмоции, интеллект, самость).
3. Анализ базовых понятий гештальт-терапии.

П р а к т и к а

Направленное сознание

Превращение слияния в контакт. Ассимиляция известного и неизвестного знания. Адекватное и патологическое слияние. Превращение тревоги в возбуждение. Тревожность и напряженность. Исследование дыхания на вербальном и невербальном уровне. Подавляемое и актуализируемое возбуждение. Возбуждение как повышенная энергетическая мобилизация.

З а д а н и я

для самостоятельной деятельности
и последующего осознания в группе

1. Выполнение эксперимента «Тело – чувства – мысли» (индивидуальный и групповой вариант).
2. Составление предложений из основных понятий гештальт-терапии.
3. Подбор пословиц, поговорок, крылатых выражений, отражающих сущность гештальт-терапии.
4. Освоение техник сознания (опыт непрерывности эмоций, вербализация, интегрирующее осознание).

Основная литература

1. Большой психологический словарь / [под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко]. – СПб. ; М. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – С. 101.
2. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. Техники гештальта и когнитивной терапии / И.Г. Малкина-Пых. – М. : ЭКСМО, 2004. – С. 113–158.
3. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии / Ф. Перлз. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. – С. 29–150.

Дополнительная литература

1. Булюбаш И.Д. Руководство по гештальт-терапии / И.Д. Булюбаш. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2004. – С. 59–114.
2. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. «Психология» и «Социальная педагогика» / Л.Ф. Бурлачук, И.А. Грабская, А.С. Кочарян. – Киев ; М. : Ника центр ; Алетейя, 1999. – С. 196–201.
3. Гринуолд Д.А. Базовые принципы гештальт-терапии / Д.А. Гринуолд // Гештальттерапия. Теория и практика. – М. : Апрель-Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2001. – С. 33–52.
4. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы: гештальт-терапия с супружескими парами и семьями / Дж. Зинкер. – М. : Класс, 2000. – С. 45–119.
5. Иванова Е.А. Приглашение к Гештальту / Е.А. Иванова, Н.М. Лебедева // Журнал практического психолога. – 1999. – № 7/8. – С. 99–109.
6. Майер Э. Фредерик С. Перлз и гештальт-терапия / Э. Майер // Хрестоматия по гуманистической психотерапии : пер. с англ. / сост. М.П. Папуш. – М. : Ин-т общенаучных исследований, 1995. – С. 214–238.
7. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – 3-е изд. – СПб. и др. : Питер, 2000. – С. 61–63, 65–76.
8. Польстер И. Интегрированная психотерапия: контуры теории и практики / И. Польстер, М. Польстер. – М. : Класс, 1997. – С. 12–47, 165–185.
9. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб. : Питер, 2000. – С. 112–120.
10. Харин С.С. Искусство психотренинга: заверши свой гештальт / С.С. Харин. – Минск : Издатель В.П. Ильин, 1998. – С. 183–261.
11. Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветлению. Пробуждение от кошмара / Дж. Энрайт. – М. : Апрель-пресс ; ЭКСМО, 2002. – С. 29–33, 36–48.

Занятие 4. Теория В. Райха о телесных проявлениях психологических проблем и гештальт-терапия

Т е о р и я

Вопросы для обсуждения

1. Психологические штрихи к биографии.
2. Основные идеи теории.
3. Развитие личности в теории В. Райха.
4. От Райха к биоэнергетике (А. Лоуэн).
5. «Телесные» проблемы в гештальт-терапии.

П р а к т и к а

Техники работы с телесными сопротивлениями

Проявления различных сопротивлений в теле; интроекция, проекция, слияние, ретрофлексия. Обнаружение телесных сопротивлений. Ощущение телесных сопротивлений. Осознание телесных сопротивлений. Контакт с телесным сопротивлением. Невербальные упражнения.

З а д а н и я

для самостоятельной деятельности
и последующего осознания в группе

1. Выполнение невербальных упражнений.
2. Выполнение и осознание экспериментов на контактирование с собственным телом (вспоминание, обострение чувствования тела).

Основная литература

1. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн. – М. : Ин-т общегуманитар. исследований, 2000. – 198 с.
2. Райх В. Страсть юности : автобиография, 1897–1922 / В. Райх. – М. : Nota Bene, 2002. – 366 с.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб. : Питер, 2000. – С. 135–137, 327–329.

Дополнительная литература

1. Булюбаш И.Д. Руководство по гештальт-терапии / И.Д. Булюбаш. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2004. – С. 367–439.
2. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. «Психология» и «Социальная педагогика» / Л.Ф. Бурлачук, И.А. Грабская, А.С. Кочарян. – Киев ; М. : Ника центр ; Алетейя, 1999. – С. 224–255.
3. Кемпнер Д. Телесный процесс / Д. Кемпнер // Гештальт'94 : сб. материалов Моск. Гештальт ин-та за 1994 г. – Минск, 1995. – С. 46–55; Гештальт'95 : сб. материалов Моск. Гештальт. ин-та за 1995 г. – М., 1996. – С. 11–29.
4. Лоуэн А. От Райха к биоэнергетике / А. Лоуэн // Хрестоматия по гуманистической психотерапии : пер. с англ. / сост. М.П. Папуш. – М. : Ин-т общенаучных исследований, 1995. – С. 165–200.
5. Майер Э. Фредерик С. Перлз и гештальт-терапия / Э. Майер // Хрестоматия по гуманистической психотерапии : пер. с англ. / сост. М.П. Папуш. – М. : Ин-т общенаучных исследований, 1995. – С. 208.
6. Польстер И. Интегрированная психотерапия: контуры теории и практики / И. Польстер, М. Польстер. – М. : Класс, 1997. – 250–254.

7. Райх В. Анализ личности / В. Райх ; [науч. ред. Л.М. Шлионский]. – СПб. : КСП+ ; Ювента, 1999. – 332 с.

8. Райх В. Характероанализ: техника и основные положения для обучения практикующих психологов / В. Райх. – М. : Республика, 1999. – 461 с.

9. Федорова Г. Наше тело – наш учитель / Г. Федорова, В. Бажурин // Журнал практического психолога. – 1999. – № 7–8. – С. 72–88.

10. Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветлению. Пробуждение от кошмара / Дж. Энрайт. – М. : Апрель-пресс ; ЭКСМО, 2002. – С. 21–28.

Занятие 5. Проблемы регуляции границы контакта в гештальт-терапии

Т е о р и я

Вопросы для обсуждения

1. Понятие границы контакта. Сопротивление и граница контакта.
2. Основные типы регуляции границы контакта.
3. Способы регуляции границы контакта и онтогенетическое развитие человека.
4. Пути психологического роста человека в гештальте.

П р а к т и к а

Техники работы с различными видами сопротивлений

Измененная ситуация: ее основные характеристики. Ретрофлексия: исследование ложно направленного поведения; мобилизация мышц; выполнение обращенного действия. Способы работы с различными видами ретрофлексии.

Интроекция: интроецирование и еда; избавление от интроектов и их переваривание.

Проекция: обнаружение проекций; ассимиляция проекций. Интегрирование индивидуума с проекцией.

Способы регулирования границ контакта и сопротивление: общее и особенное. Индивидуальные профили способов регулирования границ контакта индивидуума.

З а д а н и я

**для самостоятельной деятельности
и последующего осознания в группе**

1. Освоение техник работы с различными видами сопротивлений («Нападающий – защищающийся», «Я/Ты»).

2. Осознание доминирующих способов регулирования собственных границ контакта во взаимодействии с различными людьми (взрослыми, детьми; родителями, учителями, друзьями).

3. Подбор пословиц, поговорок, крылатых выражений, отрывков из художественных произведений, в которых наиболее ярко описаны сопротивления, границы контакта.

4. Изображение основных границ контакта в рисунке.

5. Выполнение и осознание экспериментов на направленное сознание и способы регулирования границ контакта (по выбору).

Основная литература

1. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы: гештальт-терапия с супружескими парами и семьями / Дж. Зинкер. – М. : Класс, 2000. – С. 120–165.

2. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – 3-е изд. – СПб. и др. : Питер, 2000. – С. 74–75.

3. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии / Ф. Перлз. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. – С. 29–56.

4. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия / Ф. Перлз. – М. : Смысл, 2000. – С. 140–239.

Дополнительная литература

1. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. «Психология» и «Социальная педагогика» / Л.Ф. Бурлачук, И.А. Грабская, А.С. Кочарян. – Киев ; М. : Ника-центр ; Алетейя, 1999. – С. 201–205.

2. Долгополов Н.Б. Гештальт «Здесь и теперь» / Н.Б. Долгополов // Моск. психотерапевт. журнал. – 1994. – № 3. – С. 53–79.

3. Кедрова Н.Б. «Здесь и теперь» в контакте матери и ребенка / Н.Б. Кедрова // Моск. психотерапевт. журнал. – 1994. – № 3. – С. 187–193.

4. Немеринский О.В. Фасилитация контакта в гештальттерапии / О.В. Немеринский // Моск. психотерапевт. журнал. – 1994. – № 3. – С. 93–106.

5. Папуш М.П. «Я» и «Ты» в гештальттерапии : аксиологический анализ концепции невротических механизмов / М.П. Папуш // Моск. психотерапевт. журнал. – 1992. – № 2. – С. 49–58.

6. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания / Ф. Перлз, Р. Хефферлин, П. Гудмэн. – М. : Гиль-Эстенъ, 1993. – С. 149–239.

7. Польстер М. Гештальт-терапия: эволюция и практика / М. Польстер // Эволюция психотерапии. Т. 3. – М., 1998. – С. 117–119.

8. Польстер И. Интегрированная психотерапия: контуры теории и практики / И. Польстер, М. Польстер. – М. : Класс, 1997. – С. 48–147.

9. Робин Ж.-М. Фигуры гештальта / Ж.-М. Робин // Моск. психотерапевт. журнал. – 1994. – № 3. – С. 7–16.

10. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – 2-е междунар. изд. – СПб. : Питер, 2000. – С. 127–130.

11. Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветлению. Пробуждение от кошмара / Дж. Энрайт. – М. : Апрель-пресс ; ЭКСМО, 2002. – С. 48–55.

Занятие 6. Технология и техники гештальт-терапии

Т е о р и я

Вопросы для обсуждения

1. Характеристика терапевтического процесса.
2. Взаимоотношения терапевта и клиента.
3. Основные техники гештальт-терапии.
4. Рекомендации по экспериментированию в гештальт-терапии.
5. Гештальт-терапия в различных сферах жизнедеятельности человека.

П р а к т и к а

Применение гештальттерапии в различных сферах жизнедеятельности человека

Семейная гештальт-терапия. Гештальт-терапия в образовании. Гештальттерапия в медицине. Гештальт-терапия в организационном консультировании. Технологии и техники гештальт-терапии в различных сферах жизнедеятельности человека: общее и особенное.

З а д а н и я

**для самостоятельной деятельности
и последующего осознания в группе**

1. Выполнение проективных техник: «Создай свой гештальт», «Индивидуальный гештальт», «Наш групповой гештальт».
2. Освоение техник гештальт-терапии в образовании.
3. Завершение итоговой творческой работы «Я осознаю гештальт».

Основная литература

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И.В. Вачков. – 2-е изд. – М. : Ось-89, 2000. – 224 с.
2. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы: гештальт-терапия с супружескими парами и семьями / Дж. Зинкер. – М. : Класс, 2000. – С. 167–289.

3. Наранхо К. Я и ты, здесь и сейчас: вклад гештальт-терапии / К. Наранхо // Гештальттерапия. Теория и практика. – М., 2000. – С. 5–32.
4. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – 3-е изд. – СПб. и др. : Питер, 2000. – С. 76–83.
5. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии / Ф. Перлз. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. – С. 57–217.
6. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия / Ф. Перлз. – М. : Смысл, 2000. – С. 240–258.
7. Энрайт Дж. Гештальт-терапия в интерактивных группах / Дж. Энрайт // Гештальт-терапия. Теория и практика. – М., 2000. – С. 53–76.

Дополнительная литература

1. Браун Д. Бубер и гештальт / Д. Браун // Хрестоматия по гуманистической психотерапии : пер. с англ. / сост. М.П. Папуш. – М. : Ин-т общенаучных исследований, 1995. – С. 262–274.
2. Булюбаш И.Д. Руководство по гештальт-терапии / И.Д. Булюбаш. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2004. – С. 90–108, 440–624.
3. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. «Психология» и «Социальная педагогика» / Л.Ф. Бурлачук, И.А. Грабская, А.С. Кочарян. – Киев ; М. : Ника центр ; Алетейя, 1999. – С. 201–223.
4. Ваисов С.Б. Гештальт-подход в психотерапии больных наркома-ниями / С.Б. Ваисов // Журнал практического психолога. – 2000. – № 3–4. – С. 117–125.
5. Казакова М. Край непуганых детей, или Каково гештальтисту в школе / М. Казакова // Психолог. газета. – 1999. – № 9/48. – С. 10–11.
6. Лидерс А.Г. Психологические игры с подростками / А.Г. Лидерс // Журнал практ. психолога. – 1996. – № 1. – С. 54–62.
7. Майер Э. Фредерик С. Перлз и гештальт-терапия / Э. Майер // Хрестоматия по гуманистической психотерапии : пер. с англ. / сост. М.П. Папуш. – М. : Ин-т общенаучных исследований, 1995. – С. 238–243.
8. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. Техники гештальта и когнитивной терапии / И.Г. Малкина-Пых. – М. : ЭКСМО, 2004. – С. 158–245.
9. Наранхо К. Гештальт-терапия: Отношение и Практика атеоретического эмпиризма / К. Наранхо. – Воронеж : МОДЭК, 1995. – С. 25–290.
10. Папуш М. Работа с субличностями в гештальт-терапии / М. Папуш // Моск. психотерапевт. журнал. – 1994. – № 3. – С. 165–186.
11. Перлз Ф. Гештальт-семинары. Гештальт-терапия до-словно / Ф. Перлз. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 1998. – 325 с.
12. Польстер И. Интегрированная психотерапия: контуры теории и практики / И. Польстер, М. Польстер. – М. : Класс, 1997. – С. 147–249.

13. Польштер И. «Я» в действии: взгляд гештальт-терапевта / И. Польштер // Эволюция психотерапии. – Т. 3. – М., 1998. – С. 87–103.
14. Польштер М. Гештальт-терапия: эволюция и практика / М. Польштер // Эволюция психотерапии. – Т. 3. – М., 1998. – С. 119–126.
15. Резник Р.У. Яд в курином бульоне / Р.У. Резник // Хрестоматия по гуманистической психотерапии : пер. с англ. / сост. М.П. Папуш. – М. : Ин-т общенаучных исследований, 1995. – С. 255–261.
16. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб. : Питер, 2000. – С. 120–123, 327–333.
17. Симкин Дж. С. Введение в гештальт-терапию / Дж. С. Симкин // Хрестоматия по гуманистической психотерапии : пер. с англ. / сост. М.П. Папуш. – М. : Ин-т общенаучных исследований, 1995. – С. 246–254.
18. Харин С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт / С.С. Харин. – Минск : Издатель В.П. Ильин, 1998. – С. 146–182, 264–329.
19. Хломов Д.Н. Гештальт тренинг в группе подростков: осознание и социальная ответственность / Д.Н. Хломов // Семейная психология и семейная терапия. – 1998. – № 2. – С. 47–49.
20. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальт-терапии / Г. Шоттенлоэр. – СПб. : Изд-во Пирожкова, 2001. – 224 с.
21. Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветлению. Пробуждение от кошмара / Дж. Энрайт. – М. : Апрель-пресс ; ЭКСМО, 2002. – С. 33–36; 56–140.

РАЗДЕЛ III. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ)

1. Теоретические основы гештальт-терапии.
2. Психоаналитические «корни» гештальт-терапии.
3. «Западные» и «восточные» идеи гештальт-терапии.
4. Теория поля в гештальт-терапии.
5. Диалог – один из основных принципов гештальт-терапии.
6. Анализ базовых понятий гештальт-терапии.
7. Проблемы регуляции границы контакта.
8. Онтогенетическое развитие человека и способы регуляции границы контакта.
9. Особенности взаимоотношений терапевта и клиента в гештальт-терапии.
10. Характеристика основных стратегий вмешательства.
11. Анализ техник контактирования.
12. Технология применения техник сознания.
13. Характеристика техник работы с различными видами сопротивлений.
14. Применение гештальт-терапии в работе с группами.
15. Гештальт-терапия в индивидуальном консультировании.

16. Гештальт-терапия в организационном консультировании.
17. Гештальт-терапия в работе с одаренными детьми.
18. Гештальт-терапия в работе с детьми с ограниченными возможностями.

РАЗДЕЛ IV. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОМЕЖУТОЧНОМУ КОНТРОЛЮ

Вариант 1

1. Фредерик (Фриц) Перлз: человек и психолог.
2. История становления гештальт-терапии.
3. Гештальт-терапия в России.
4. Понятие о гештальт-терапии. Ее цель и задачи.
5. Теоретические основы гештальт-терапии.
6. Базовые идеи гештальт-терапии.
7. Гештальтпсихология и гештальт-терапия.
8. Психоанализ и гештальт-терапия.
9. Экзистенциализм и гештальт-терапия.
10. Феноменология и гештальт-терапия.
11. Теория поля в гештальт-терапии.
12. Диалог в гештальт-терапии.
13. Теория В. Райха о телесных проявлениях психологических проблем.
14. Развитие личности в теории В. Райха.
15. Идеи В. Райха и А. Лоуэна в гештальттерапии.
16. Индивидуум в гештальт-терапии. Его целостность и структурность.
17. Анализ базовых понятий гештальт-терапии.
18. Характеристика понятий гештальт-терапии: фигура и фон; здесь, сейчас и как; поле и система.
19. Характеристика понятий гештальт-терапии: сознание; взаимодополняющие противоположности; процесс.
20. Характеристика понятий гештальт-терапии: незакрытый гештальт; тревожность; зрелость.
21. Характеристика понятий гештальт-терапии: цикл опыта; способность к ответственности.
22. Характеристика понятий гештальттерапии: креативность и воображение; экспериментирование.
23. Характеристика понятий гештальт-терапии: творческое приспособление, эмоциональное и телесное участие.
24. Характеристика понятий гештальттерапии: индивидуум в группе; отношение симпатии; агрессивность.
25. Проблемы регуляции границы контакта в гештальт-терапии.
26. Понятие границы контакта. Соппротивление и граница контакта.

27. Основные типы регуляции границы контакта.
28. Характеристика интроекции и проекции.
29. Характеристика конфлюэнции и дефлексии.
30. Способы регуляции границы контакта и онтогенетическое развитие человека.
31. Пути психологического роста человека в гештальте.
32. Характеристика терапевтического процесса.
33. Взаимоотношения терапевта и клиента.
34. Стратегии вмешательства.
35. Основные техники гештальт-терапии.
36. Техники контактирования с окружающим.
37. Техники сознания.
38. Техники работы с различными видами сопротивлений.
39. Рекомендации по экспериментированию в гештальт-терапии.
40. Применение гештальт-терапии в различных сферах жизнедеятельности человека.

Вариант 2 ¹

1. Что Перлз понимал под гештальтом?
2. Какое значение придается гомеостатическому процессу в гештальт-теории?
3. Что Перлз подразумевал под границей контакта?
4. Как Перлз рассматривал самоактуализацию?
5. Что Перлз подразумевал под возбуждением?
6. Что Перлз подразумевал под эмоцией?
7. Почему Перлз считал важным агрессивное отношение людей к опыту?
8. Какова роль фрустрации во взрослении?
9. Какую роль в человеческом развитии играют прерывания контактов и подавления эмоций?
10. Расскажите о каждом из трех слоев осознания, описанных Перлзом?
11. Каков был взгляд Перлза на роль тревоги в сохранении невроза?
12. Опишите каждый из следующих механизмов нарушения на границе контакта: интроекцию, проекцию, ретрофлексию и слияние.
13. Расскажите о каждом из пяти слоев невроза, описанных Перлзом.
14. Каковы цели гештальттерапии?
15. Как гештальт-терапевт использует методы осознания?
16. Как и когда гештальт-терапевт использует симпатию и фрустрацию?
17. Почему гештальт-терапевту полезно выявлять фантазии клиента и как он может это делать?
18. Какова суть техники челнока?

¹ Использованы материалы: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб., 2000. – С. 83–84.

19. Что означают термины «горячий стул» и «пустой стул»?
20. Что Перлз подразумевал под диалогами «собаки сверху» и «собаки снизу»?
21. Какова цель работы со сновидениями и каковы ее стадии?
22. Перечислите основные правила гештальттерапии. Почему важно их соблюдать?
23. Какие игры используют гештальт-терапевты и как они это делают?
24. Каким путем шло совершенствование практики гештальт-терапии после Перлза?

Вариант 3²

1. Сравните психоанализ и гештальттерапию в исходных теоретических позициях и методических приемах.
2. Представьте основные идеи психологических и философских теорий, которые повлияли на развитие гештальттерапии.
3. Приведите литературные примеры описания переживания человеком времени и дайте их психотерапевтическую интерпретацию.
4. Определите, действие какого невротического механизма появляется в высказываниях.
 - А. У сына всегда были пятерки по литературе. А наша новая учительница стала к нему придираться. Это все из-за того, что он как-то подшутил над ней.
 - Б. Когда у меня что-то не получается, я злюсь и нервничаю. Я хорошо себя знаю. Если мне что-то удастся, я приписываю это воле случая. А при неудаче нахожу кучу ошибок и глупостей, за которые себя наказываю.
 - В. Она меня доводит до бешенства. Меня выводит из себя ее привычка разбрасывать все по квартире.
 - Г. Неудобно так часто ему звонить. Он может подумать, что я навязываюсь.
5. Определите, к какой зоне относятся высказывания:
 - А. Я осознаю-чувствую легкое почесывание в затылке.
 - Б. Я осознаю-чувствую неприятное жужжание.
 - В. Я осознаю-чувствую ворсистую поверхность кресла.
6. На достижение какой цели направлена гештальт-терапия?

РАЗДЕЛ V. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА³

1. Какие конкретные события, происходившие в вашей жизни, могли заставить вас обратиться к рассудку и утратить чувства?

² Использованы материалы: Бурлачук Л.Ф. и др. Основы психотерапии. – К. ; М., 1999. – С. 222.

³ Использованы материалы: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб., 2000. – С. 84.

2. Оцените, как ваше отношение к окружающей среде связано с каждым из описанных Перлзом механизмов нарушения на границе контакта:

- интроекцией;
- проекцией;
- слиянием;
- ретрофлексией.

3. Каковы фиктивные роли и игры, которыми вы пользуетесь с целью получения поддержки со стороны окружающей среды вместо развития своей самостоятельности?

4. Сядьте в удобное кресло и в течение трех минут говорите самому себе: «Теперь я осознаю...» каждый раз, когда вы осознаете язык своего тела, свое дыхание, эмоции и любые навязчивые мысли. Например: «Теперь я осознаю, что распрямляю ноги».

5. Потратьте следующие три минуты на то, чтобы сосредоточиться на своей способности реагировать на жизненные события, оставаясь в «сейчас» и говоря самому себе о каждом текущем поступке: «...и я беру на себя ответственность за это».

6. Используйте технику челнока и меняйте стулья, по мере того как вы перемещаетесь между различными частями самого себя или между собой и другим человеком.

7. Представьте себе, что вы находитесь на «горячем стуле» и вас консультирует гештальт-терапевт. Чтобы бы вы испытывали при этом?

8. Какое влияние, если таковое вообще можно отметить, оказывают теория и практика гештальт-терапии на вашу учебную деятельность?

9. Какое влияние, если таковое вообще можно обнаружить, оказывают теория и практика гештальт-терапии на образ вашей жизни?

РАЗДЕЛ VI. ОБЩИЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / Э. Берн. – СПб. : МФИН, 1992. – 448 с.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн. – СПб. : Лениздат, 1992. – 400 с.

3. Браун Д. Бубер и гештальт / Д. Браун // Хрестоматия по гуманистической психотерапии : пер. с англ. / сост. М.П. Папуш. – М. : Ин-т общегуманитарных исследований, 1995. – С. 262–274.

4. Брински Б. Гештальт-терапия : методическое пособие к семинарам / Б. Брински. – СПб. : Институт Личности, 1996. – 34 с.

5. Бубер М. Путь человека согласно учению хасидизма / М. Бубер // Хрестоматия по гуманистической психотерапии : пер. с англ. / сост. М.П. Папуш. – М. : Ин-т общегуманитарных исследований, 1995. – С. 275–300.

6. Булюбаш И.Д. Основы супервизии в гештальт-терапии / И.Д. Булюбаш. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2003. – 223 с.
7. Булюбаш И.Д. Руководство по гештальт-терапии / И.Д. Булюбаш. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2004. – 768 с.
8. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии : учеб. пособие для студентов вузов, которые обучаются по спец. «Психология», «Соц. педагогика» / Л.Ф. Бурлачук. – К. : Ника-Центр ; М. : Алетея, 1999. – С. 195–255.
9. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И.В. Вачков. – М. : Ось-89, 2000. – 224 с.
10. Гештальт'92 : сб. материалов Моск. Гештальт ин-та за 1992 год / под ред. Д.Н. Хломова, Н.Б. Долгополова, Н.Б. Кедровой. – М. : Гештальт Институт, 1993. – 75 с.
11. Гештальт'93 : сб. материалов Моск. Гештальт ин-та за 1993 год / под ред. Д.Н. Хломова, Н.Б. Долгополова. – М. : Гештальт Институт, 1994. – 98 с.
12. Гештальт'94 : сб. материалов Моск. Гештальт ин-та за 1994 год / под ред. Д.Н. Хломова, Н.Б. Долгополова, Н.Б. Кедровой. – Мн. : ИПП Министерства экономики, 1995. – 112 с.
13. Гештальт'95 : сб. материалов Моск. Гештальт ин-та за 1995 год / под ред. Д.Н. Хломова, Н.Б. Долгополова, Н.Б. Кедровой. – М. : Микротех, 1996. – 75 с.
14. Гештальт'96 : сб. материалов Моск. Гештальт ин-та за 1996 год / под ред. Д.Н. Хломова, О.В. Немиринского, Н.Б. Кедровой. – М. : Микротех, 1997. – 112 с.
15. Гингер С. Что такое гештальт? Двадцать базовых понятий / С. Гингер. – СПб., 1996. – 41 с.
16. Гриндер Д. Из лягушек в принцы / Д. Гриндер, Р. Бэндлер. – Воронеж : МОДЭК, 1993. – 208 с.
17. Гринуолд Д.А. Базовые принципы гештальттерапии / Д.А. Гринуолд // Гештальттерапия. Теория и практика. – М. : Апрель-Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 33–52.
18. Групповая психотерапия / под ред. Б.Д. Карвасарского, С. Ледера. – М. : Медицина, 1990. – 384 с.
19. Гудман П. Программа психотерапии / П. Гудман // Гештальттерапия. Теория и практика. – М. : Апрель-Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 309–318.
20. Джеймс М. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями / М. Джеймс, Д. Джонгвард. – М. : Прогресс ; Прогресс-Универс, 1993. – 336 с.
21. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по креативной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб. : Речь ; Сфера, 2001. – 400 с.
22. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2000. – 310 с.

23. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы: гештальт-терапия с супружескими парами и семьями / Дж. Зинкер. – М. : Класс, 2000. – 320 с.
24. Кэмерон-Бэдлер Л. С тех пор они жили счастливо: простая и эффективная психотерапия сексуальных проблем и трудностей во взаимоотношениях / Л. Кэмерон-Бэдлер. – Воронеж : МОДЭК, 1993. – 256 с.
25. Ларичева Р. Тонкие наши души / Р. Ларичева // AlterEGO. Психологический журнал. – 1993. – № 3. – С. 30–34.
26. Лейтц Г. Психодрама Я.Л. Морено / Г. Лейтц. – М. : Прогресс ; Универс, 1994. – 352 с.
27. Лоуэн А. Биоэнергетический анализ / А. Лоуэн // Эволюция психотерапии. – Т. 4. – М. : Класс, 1998. – С. 150–168.
28. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений / Г.Л. Лэндрет. – М. : Международная педагогическая академия, 1994. – 368 с.
29. Майер Э. Фредерик С. Перлз и гештальттерапия / Э. Майер // Хрестоматия по гуманистической психотерапии : пер. с англ. / сост. М.П. Папуш. – М. : Ин-т общегуманитарных исследований, 1995. – С. 201–245.
30. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. Техники гештальта и когнитивной терапии / И.Г. Малкина-Пых. – М. : ЭКСМО, 2004. – С. 113–247.
31. Новые направления в гештальте, психодраме и ... : материалы конференции / под ред. Н.Б. Долгополова и др. – М. : Ин-т гештальта и психодрамы, 1996. – 96 с.
32. Московский психотерапевтический журнал. Специальный гештальт выпуск. – 1994. – № 3.
33. Наранхо К. Гештальт-терапия: Отношение и Практика атеоретического эмпиризма / К. Наранхо. – Воронеж : МОДЭК, 1995. – 304 с.
34. Наранхо К. Я и ты, здесь и сейчас: вклад гештальттерапии / К. Наранхо // Гештальттерапия. Теория и практика. – М. : Апрель-Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 5–32.
35. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб. : Питер, 2000. – С. 61–85.
36. Папуш М.П. «Я» и «Ты» в гештальттерапии: аксиологический анализ концепции невротических механизмов / М.П. Папуш // Моск. психотерапевт. журнал. – 1992. – № 2. – С. 41–58.
37. Перлз Л. Давать и брать: психологические заметки / Л. Перлз // Гештальттерапия. Теория и практика. – М. : Апрель-Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 97–108.
38. Перлз Л. Два примера гештальттерапии / Л. Перлз // Гештальттерапия. Теория и практика. – М. : Апрель-Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 77–96.
39. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра: Радость. Печаль. Хаос. Мудрость : пер. с англ. / Ф. Перлз. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. – 224 с.

40. Перлз Ф. Гештальт-подход, Свидетель терапии / пер. с англ. М. Папуша. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. – 224 с.
41. Перлз Ф. Гештальт-семинары. Гештальт-терапия до-словно / Ф. Перлз. – М. : Ин-т общегуманитарных исследований, 1998. – 325 с.
42. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия / Ф. Перлз. – М. : Смысл, 2000. – 358 с.
43. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания (практикум по гештальттерапии) / Ф. Перлз, Р. Хефферлин, П. Гудмэн. – М. : Гиль-Эстель, 1993. – 240 с.
44. Персонс Р. Интеграция личности в гештальттерапии / Р. Персонс // AlterEGO. Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 4–6.
45. Польстер И. «Я» в действии: взгляд гештальт-терапевта / И. Польстер // Эволюция психотерапии. – Т. 3. – М. : Класс, 1998. – С. 87–103.
46. Польстер И. Интегрированная психотерапия: контуры теории и практики / И. Польстер, М. Польстер. – М. : Класс, 1997. – 272 с.
47. Польстер М. Гештальт-терапия: эволюция и практика / М. Польстер // Эволюция психотерапии. – Т. 3. – М. : Класс, 1998. – С. 109–131.
48. Резник Р.У. Яд в курином бульоне / Р.У. Резник // Хрестоматия по гуманистической психотерапии : пер. с англ. / сост. М.П. Папуш. – М. : Ин-т общегуманитарных исследований, 1995. – С. 255–261.
49. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер. – 2-е изд. – М. : Прогресс, 1993. – 240 с.
50. Робин Ж.-М. Гештальт-терапия / Ж.-М. Робин. – М. : Эйдос, 1996. – 64 с.
51. Романенко О.К. Практическая гештальттерапия / О.К. Романенко. – М. : Фолиум, 1995. – 112 с.
52. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – С. 109–142, 327–333.
53. Руководство по телесно-ориентированной терапии. – СПб. : Речь, 2000. – 256 с.
54. Середа Е.И. Практикум по межличностным отношениям: помощь и личностный рост / Е.И. Середа. – СПб. : Речь, 2006. – 224 с.
55. Симкин Дж.С. Введение в гештальттерапию / Дж.С. Симкин // Хрестоматия по гуманистической психотерапии : пер. с англ. / сост. М.П. Папуш. – М. : Ин-т общегуманитарных исследований, 1995. – С. 246–254.
56. Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика / Е.Т. Соколова. – М. : Академия, 2002. – С. 190–224.
57. Таланов В.Л. Справочник практического психолога / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. – СПб. : Сова ; М. : ЭКСМО, 2002. – С. 388–479.
58. Фейдимен Дж. Личность и личностный рост / Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер. – Выпуск 2. – М. : Изд-во Российского открытого университета, 1992. – С. 32–136.

59. Харин С.С. Искусство психотренинга: заверши свой гештальт / С.С. Харин. – Мн. : Издатель В.П. Ильин, 1998. – 352 с.

60. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / М.А. Холодная. – Томск : Изд-во Том. ун-та ; М. : Барс, 1997. – 392 с.

61. Хрестоматия по гуманистической психотерапии : пер. с англ. / сост. М.П. Папуш. – М. : Ин-т общегуманитарных исследований, 1995. – 302 с.

62. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии / Г. Шоттенлоэр. – СПб. : Изд-во Пирожкова, 2001. – 224 с.

63. Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветлению. Пробуждение от кошмара Дж. Энрайт. – СПб. : Центр гуманистических технологий «Человек», 1994. – 141 с.

64. Энрайт Дж. Гештальттерапия в интерактивных группах // Гештальттерапия. Теория и практика / Дж. Энрайт. – М. : Апрель-Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 53–76.

П Р И Л О Ж Е Н И Я

Приложение 1

БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ ⁴

«Блок»

«Блок» – постоянная работа организма невротика, направленная на поддержание состояния неразличения происходящего в нем, на подавление процесса осознания возникающего возбуждения. Благодаря этой работе репрессированные чувства не осознаются. «Блоки» скрывают возбуждения и волнения, возникающие при формировании контакта. Здоровый контакт всегда сопровождается волнением и возрастанием энергии в организме. Невротический контакт сопровождается прерыванием возбуждения и подавлением осознанием этого процесса (прерывания).

Таким образом, при невротическом контакте происходит автоматическое прерывание роста энергии и волнения. Направленное сознание «блока» восстанавливает способность замечать процесс прерывания возрастания энергии и самого волнения – возрастание энергии.

«Граница контакта»

С этих двух слов начинается основополагающий труд по гештальттерапии, составленный П. Гудмэном на основе разрозненных записей

⁴ Использованы материалы книг: Гингер С. Что такое гештальт? Двадцать базовых понятий. – СПб., 1996; Романенко О.К. Практическая гештальттерапия. – М., 1995.

Ф. Перлза. Сам Ф. Перлз в книге «Гештальтподход» отмечает: «Изучение способа функционирования человека в окружающей его среде есть изучение того, что происходит на **границе-контакт** между индивидуумом и окружающей его средой».

Именно на границе контакта протекают все психологические явления. П. Гудмэн уточняет: «Эта граница, на которой стянут жизненный опыт, не отделяет организм от окружающей его среды; она обозначает те пределы, в которых заключен и которыми предохраняется организм; она соприкасается с окружающей средой... Так, например, кожа представляет из себя орган, посредством которого особым образом осуществляется связь между организмом и окружающей его средой».

Таким образом, граница «принадлежит» одновременно внутренней и внешней территориям, она является составной частью двух различных, но взаимосвязанных миров.

В гештальттерапии выделяют **четыре основных типа регуляции организмом границы контакта: проекция; интроекция; слияние (конфлюенция); и закрытие границы (дефлексия).**

Наряду с основными типами существуют дополнительные – ретрофлексия, профлексия, эготизм.

Подчеркнем, что эти типы регуляции изначально обозначают формы творческого приспособления психически здорового организма, а не патогенные формы сопротивления, защитных механизмов и т. п.

Нарушения контакта или «сопротивления» могут рассматриваться как проблемы, возникающие на границе контакта, как отсутствие четкого разграничения в случае чрезмерной *конфлюэнции*, как «перетекание» внутреннего или внешнего миров за их границы (*проекция или интроекция*) и т. д. (С. Гингер).

«Зрелость»

Понятие зрелости в гештальтпсихологии неразрывно связано с понятием здоровья. Здоровый индивид осуществляет свободные контакты, открытые и прямые. Он способен принять на себя ответственность за свои чувства, действия и жизнь в смысле самостоятельного ее изменения. Он свободно осуществляет «контакт-уход», осознает внешнюю и внутреннюю зоны, удовлетворяет свои потребности и развивается. Развитие ведет к эмоциональной зрелости. Процесс становления личности требует мобилизации собственных ресурсов, преодоления страха в отсутствие внешней поддержки, способности рисковать.

При достижении зрелости у человека отпадает необходимость манипулировать другими людьми для удовлетворения своих желаний, т. к. все стороны жизни он может обеспечить себе сам в открытом общении.

Достижение зрелости возможно только после освобождения от невротических механизмов нарушения контакта. Перлз выделял четыре невротических уровня личности:

- 1) «Клише» – когда действия человека стереотипны и неаутентичны;
- 2) «Искусственный» – когда включаются различные роли и игры;
- 3) «Тупик» – когда отсутствует внешняя поддержка и налицо неадекватность самоподдержки;
- 4) «Внутренний взрыв» – когда личность доходит до своего истинного состояния, освободившись от всех механизмов защиты. Перлз указывал, что взаимодействие с уровнем «Внутреннего взрыва» ведет к внешнему взрыву, т. е. проявлению своего истинного «Я».

Перлз писал, что интроецирующий индивидуум делает то, что от него хотят другие, проецирующий делает другим то, в чем сам их обвиняет, человек, находящийся в слиянии с миром, не знает кто кому что делает и ретрофлексирующий делает себе то, что хотел бы делать другим (Перлз).

Таким образом, гештальттерапия – это гуманистическое психотерапевтическое направление, ориентированное на личностный рост: изменение структуры потребностей, снятие невротических механизмов взаимодействия со средой, интегрирование частей личности и достижение личностью зрелости. Целью гештальттерапии является разблокирование сознания путем освобождения ретрофлексивного энергетического потенциала.

«Интроекция – проекция»

Итак, в качестве первого типа регуляции границы выделяют **интроекцию**, при которой часть одного организма интенционально отдается другому организму.

Противоположным типом является **проективный способ регуляции границ**, когда один организм распространяет себя за пределы своей обычной границы и «завладевает» территорией другого организма. Хотя интроективный и проективный типы противоположны и при взаимодействии часто бывают комплиментарны (дополнительны), т. е. один интроецирует то, что другой проецирует.

«Конфлюенция – дефлексия»

Если **интроекция-проекция** являются парными механизмами регуляции границ по критерию «любит ли организм вторгаться на чужую территорию или, наоборот, впускать на свою территорию», то **основанием для другой пары механизмов будет «любит ли организм открывать свои границы или, наоборот, закрывать их»**. Склонность к открыванию границ в гештальтподходе обозначается как «слияние», «конфлюенция»: два «конфлюентных» организма могут существовать как «диполь», без четкой границы между ними.

«Незакрытые гештальты»

Обычно по завершении акта деятельности (психической или поведенческой) мы освобождаемся для нового действия: **Гештальты**, образуясь, а затем распадаясь, сменяют друг друга в непрерывной **плавной последовательности**, составляющей **континуум сознания** любого психически «здорового» человека.

Если цикл контакта полностью не завершен, то ситуация может продолжаться оставаться **незакрытой** и превратится в подсознательный элемент, вызывающий внутреннее напряжение. Так, к примеру, прерванное дело (выполнение уроков, уборки по дому, оставленный недоеденным из-за телефонного звонка бутерброд, запланированная прогулка, не состоявшаяся из-за грозы) может сохранять свою актуальность и завершиться при первой же возможности. В основе этого явления лежит **эффект Зейгарник** (названный по имени психолога-гештальтиста Б.В. Зейгарник, изучавшей этот эффект под руководством Курта Левина). Но в некоторых ситуациях такое давление может трансформироваться в навязчивое и изнурительное состояние психического напряжения и со временем стать причиной невроза: траур или тяжело переживаемый разрыв, длительная безработица, хроническая сексуальная неудовлетворенность, повторяющийся провал на экзаменах и т. д.

Работа с незакрытыми Гештальтами – типичный пример, говорящий о том, с каким вниманием в Гештальт-терапии работают со следами прошлого, продолжающими паразитировать на актуальной жизни клиента. Однако речь идет не о «магическом» избавлении от внутреннего обременительного груза путем проигрывания по психодраматическому типу, а скорее об интегрировании тягостного жизненного элемента в какое-то значимое целое, в состав которого этот элемент войдет как один из полюсов жизненной экзистенции клиента.

«Противоположности – взаимодополняющие полярности»

Противоположность – это единичная оценка или же континуум этих оценок. Например, «плохо» или «хорошо» представляют собой два полюса такого континуума. Согласно гештальттеории мы организуем свое восприятие окружающего мира через подобные противоположности. Перлз считает, что личность организована по тем же принципам. На протяжении всей жизни каждый из нас испытывает противоположные чувства: мы любим и ненавидим своих родителей; счастливы и одновременно расстроены, когда завершаем какое-то дело, которому была посвящена немалая часть нашей жизни; благодарны тем людям, которые помогли решить нам наши проблемы, и одновременно обижены на них (К. Рудестам).

Глобальное представление о человеке уже можно само по себе подразумевает необходимость разнонаправленного движения: от одной выделенной оси к другой и вдоль по самим осям, внутрь и наружу.

Поиск равновесия не может ограничиваться только гомеостатическим, а значит, **консервативным** приспособлением, которое, усредняя все окружающее, ведет в то мифическое серое и душное пространство, где выхолащиваются инициатива и оригинальность. Состояние равновесия любого существа – это неустойчивое, изменяющееся сочетание механизмов жизни и механизмов выживания, которое обеспечивает «постепенность процессов изменения». Так, канатоходец находит равновесие в движении, расширяя или сужая при этом веер своего балансира. Гештальтист, подобно канатоходцу, использует свой новый опыт, полученный в ходе продвижения вперед и обогащенный за счет исследования противоположных полярностей, таких как интроекция/проекция, адаптация/творчество, фрустрация/благодарность, подчинение/бунт, интроверсия/экстраверсия, любовь/ненависть, нежность/агрессивность... Можно до бесконечности продолжать список тех противоположных, но **взаимодополняющих способов поведения**, в которых клиент будет экспериментировать и опыт проживания которых приведет к клиенту в ходе его терапии (С. Гингер).

Очень важно понять, что эти противоположности не являются непримиримыми противоречиями, а представляют собой такие различия, которые могут формировать и завершать гештальт. Полностью осознавая каждую часть этой противоположности (вместо отрицания менее привлекательной ее части), мы в большей степени начинаем осознавать самих себя и свои желания. Постепенно осознавая ранее не дифференцированные аспекты самих себя и своих состояний, мы сможем формировать четкие гештальты, идентифицировать наши потребности и удовлетворять их.

Противопоставление полярных сторон нашего «Я», которые должны сосуществовать вместе, «нападающего» и «защищающегося», наиболее распространено в гештальт-терапии. «Нападающий», аналогично фрейдовскому «сверх-Я», или сознанию, характеризуется авторитарностью, самодовольством и требовательностью. «Защищающийся», естественно, защищается, оправдывается, чувствует свое бессилие. Ф. Перлз пишет об этом: «Как и каждая пара родитель – ребенок, они борются за власть друг над другом, стремятся контролировать друг друга» (1969).

Члены группы часто обсуждают борьбу между двумя подобными противоположностями. Этот вид работы получил название «игра в самобичевание». Например, участница группы, которая испытывает чувство вины, представляя себе, как она скажет матери о решении жить отдельно в собственной квартире, скорее всего, занимается самобичеванием. Ее внутренний голос «нападающего» говорит: «Ты должна остаться в доме, в котором живешь. Ты знаешь, как мать в тебе нуждается. Как можешь ты оставить ее в такой момент, неблагодарная!» Внутренний голос «защищающегося» жалобно отвечает: «Но я хочу быть самостоятельной. Я не могу всю свою жизнь жить только для нее. Кроме того, я буду часто ее навещать и позабочусь о том, чтобы у нее все было в порядке». Когда «нападаю-

щий» и «защищающийся» ведут внутри нас свои баталии, мы испытываем чувство вины, становимся пассивными, подавленными, не способными принять решения.

Ф. Перлз отдавал особое предпочтение работе с полярностями, нередко используя технику «монодрамы» с последовательной сменой ролей (К. Рудестам).

«Ретрофлексия»

Ретрофлексия буквально означает «обращение назад». Ретрофлексия поведения – это действие себе того, что первоначально человек делал другим людям или объектам, пытался или хотел делать. При ретрофлексии различные энергии перестают направляться наружу, где они должны были бы изменять среду с целью удовлетворения потребностей организма. Человек как бы подставляет себя на место среды в качестве объекта действия, в качестве цели поведения, являясь при этом одновременно и действующим лицом. В той мере, в какой он это делает, его личность разделяется на две части – на «делающую» и «испытывающую действие».

Формирование этого механизма протекает в детстве, когда ребенок еще не способен противостоять давлению взрослых. Он вынужден подавлять свои желания, сдерживать их под воздействием взрослых. Однако его импульс или желание остается таким же сильным, как и раньше, и постоянно организует двигательный аппарат: позу, паттерн мышечного тонуса, начинающегося движения – в сторону открытого выражения. Но поскольку последнее грозит наказанием, организм начинает вести себя при сходной ситуации по отношению к своему импульсу так, как вела себя среда раньше, т. е. подавлять его. Происходит разделение энергии организма. Одна часть ее стремится к первоначальной и никогда не достигаемой цели, а другая ретрофлексируется, т. е. обращается назад в организм, чтобы удержать первую, стремящуюся наружу. Теперь части личности направлены диаметрально противоположно друг другу. То, что вначале было конфликтом организма и среды, теперь интериоризировалось во «внутренний конфликт» между двумя частями личности – одним поведением и ему противоположным.

Ретрофлексия не представляет собой угрозы, если она временна, служит определенной ситуации, управляема, т. е. может быть устранена при измененных обстоятельствах. Она становится патологичной, если осуществляется хронически, без контроля, превращается в мертвое состояние, постоянно присутствующее в человеке. Такое глубокое подавление есть репрессия и невроз. В гештальттерапии ретрофлексий важно восстановление самого сознания и блокирования, т. е. чувствование человеком того, что он делает и как. Если человек осознает свое ретрофлексирующее действие и вновь обретает контроль над ним, то заблокированный импульс обнаруживается автоматически. Этот импульс свободно выходит наружу,

если ничто иное его больше не держит. В терапевтической ситуации человеку предлагается сделать то, что он делает себе сам, кому-либо или чему-либо с целью выведения импульса и его обращения. Поскольку и ретрофлексирование, и само поведение являются составными частями организма, то необходимо, чтобы в ходе терапии человек принял обе эти части как свои и нашел новую интеграцию для их внешнего выражения.

Преимущество терапии ретрофлексивной части личности состоит в том, что она сравнительно легко достижима для осознания и может быть непосредственно переживаема. Она не зависит от догадок и интерпретаций человека.

«Сознание – осознание»

Сознание – основа терапевтического гештальтметода.

В представлении большинства гештальттерапевтов это свободно переключаемое внимание, одновременно сознательная и предсознательная бдительность интеллекта, эмоций и тела к актуальной **внутренней**, глубинной жизни субъекта и к окружающей его **внешней** среде (также воспринимаемой субъективно), непосредственное осознание настоящего во всей его полноте – такова характеристика состояния, к которому стремятся в дзен-буддизме («Будда» означает «Пробужденный») и Гештальте (С. Гингер).

Посредством сознания осуществляется прямое психотерапевтическое воздействие на потребностную сферу личности. Сознание предполагает сосредоточение на переживаемом в настоящий момент. Непосредственное переживание является целебным, т. е. создает для клиента условия снятия наложенного в прошлом запрета на переживание чувств, изживание гнетущего конфликта, «завершение прошлых ситуаций» – образование гештальта, разведение всех трех зон в сознании человека. Сознание текущего переживания ведет к проявлению ранее вытесненных чувств и связанных с ними неудовлетворенных потребностей. Восстановленная в ходе этого процесса потребность «находит» свою адекватную реализацию во внешней зоне, освобождаются ранее заблокированные чувства, и потребность занимает свое место в обновленной иерархической структуре, «фигура отступает в фон». **Свободно текущий процесс сознания с позиций гештальт-терапии является критерием здоровья.**

В ходе терапии психотерапевт поддерживает сознание клиентом переживаний, усиливает и сохраняет их непрерывность. Погружаясь в мир клиента и находясь рядом с ним, он помогает осуществить **поиск психологических ресурсов, опираясь на которые, личность интегрируется.** Созная и признавая в себе те или иные явления, человек вынужден взять на себя ответственность за изменение или постоянство этих событий. Сознание – активный самостоятельный акт клиента, а психотерапевт лишь направляет и помогает ему оставаться в нем. Таким образом, процесс соз-

навания предполагает принятие клиентом ответственности за свою жизнь. Процесс осознания образуется таким образом, чтобы подвергнуть воздействию все проявления личности: поведение, чувства, телесные ощущения.

Сознание начинается с того, что клиент сосредотачивается на своем теле и произносит про себя: «Я замечаю, сознаю в своем теле...». Внимательно внутренним взором «просматривает» все участки своего тела с ног до головы. В результате он обнаруживает различные «неровности» в ощущениях, напряженные или сильно расслабленные участки тела, странные и неясные чувства. Эти упражнения научают его быть внимательным к своему телу, к своим ощущениям, подготавливают к работе с глубокими переживаниями. Терапия осознанием помогает обнаружить в теле «блоки» и «слепые пятна» (хронически подавляемые мышечные движения и ощущения). При направленном осознании, т. е. осознании «белых пятен», и оперировании своим телом клиент неизбежно восстанавливает подавленные ранее ощущения и возвращает себе чувственно-телесную ориентацию в окружающем. В результате этой работы он становится способным различать процессы, происходящие в его теле, и понимать, что реально чувствует и хочет в данный момент.

«Творческое приспособление»

Психическое и социальное «здоровье» выражается в непрерывном творческом приспособлении на «границе-контакт» между организмом и окружающей его средой. В частности, между субъектом, терапевтом и контекстом терапевтической ситуации (включая место, в котором происходит коммуникация, наличие свидетелей или группы людей и т. д.).

Речь идет не просто об адаптивном «приспособлении», когда индивид, **подчиняясь** жесткому закону, царящему в окружающей его среде, принимает преобладающие в ней социальные нормы и то поведение, которое обычно рассматривается как «нормальное». Речь и не об индивидуальном творчестве без учета контекста и обстоятельств, допускающем все возможные фантазии или крайности под тем простым предлогом, что на клиента они оказывают свое определенное действие. Речь идет о компромиссе, или точнее о синтезе, позволяющем каждому человеку жить, придерживаясь собственных взглядов, учитывая при этом нормы, принятые в данное время в данном месте, и найти собственный путь в общем потоке.

Таким образом, Гештальт резко отличается от нацеленной на норму терапии поведения: следуя феноменологической перспективе, он придает особое значение субъективному бытию каждого человека, его личным внутренним ощущениям и его внешнему поведению, которое можно наблюдать со стороны. Тем не менее, Гештальт не замыкается единственно на «внутрипсихической» жизни. Он побуждает к **челночному движению** между внутренним и внешним, стараясь соединить социальную адаптацию с индивидуальным творчеством, саму ситуацию с ее «индивидуальным прочтением», таким образом выстраивая мост между наукой и искусством.

«Теперь и как»

Выражение «теперь и как» создано Ф. Перлзом. Именно оно лучше передает суть гештальтподхода, чем классическая формула «здесь и теперь», характерная для других терапевтических направлений.

Само же понятие «теперь и как» подчеркивает **специфически феноменологическую** направленность гештальттерапии, которая опирается скорее на понятие «как», чем на понятие «почему», отдавая предпочтение описанию явлений, а не объяснению. У Эдмунда Гуссерля (1859–1938), известного немецкого философа, создателя феноменологической школы есть такое высказывание: «Вернуться от разговоров о вещах к самим вещам как таковым. Какими они являются в действительности, в фактах жизни, т. е. искаженным разнообразными концептуальными построениями» (1907).

Феноменология указывает на важность **субъективных** и иррациональных факторов непосредственного сиюминутного опыта вместе с сопутствующими ему телесными ощущениями, уникальными для каждого человека. Понятие «как» – это положение тела и бессознательные жесты или «микрожесты», дыхание, интонации голоса и т. д.

Совершенно ясно, что работа в режиме «сейчас» никоим образом не мешает клиенту воскрешать в памяти события, тревоги и планы, при условии что все они, как осознанные, так и нет, возникают у него **спонтанно**: они присутствуют в его уме или сердце **сейчас** и питают его в настоящем. Впрочем, на них может откладываться свой отпечаток актуальный контекст внутренней жизни клиента или внешней ситуации.

«Три зоны в человеке»

Для удовлетворения своих потребностей нам необходимо постоянно быть в контакте с зонами своего внутреннего и внешнего мира. **Внутренняя** зона осознания включает те процессы и события, которые происходят в нашем теле. Мы отвечаем за свои внутренние потребности, когда надеваем свитер, ощутив холод, или когда ложимся спать, испытав сильную усталость. **Внешняя** зона представляет собой совокупность внешних событий, которые поступают в наше сознание в качестве сенсорных сигналов. Информация, поступающая от внутренней и внешней зон, почти не оценивается и не интерпретируется.

Кроме внутренней и внешней зон, существует еще и **средняя** зона, которую Ф. Перлз назвал зоной фантазии. Ее составляют мысли, фантазии, верования, отношения и другие интеллектуальные или мыслительные процессы. Ф. Перлз в своей работе «Введение в гештальттерапию» утверждал, что неврозы возникают в результате тенденции к сосредоточению на средней зоне за счет исключения из сознания событий внутренней и внешней зон. Эта тенденция вступает в конфликт с естественным ритмом организмических процессов.

Как правило, большая часть нашего опыта, социального и культурного, возникает при совершенствовании процессов средней зоны: мы учимся обосновывать наши мысли, аргументировать наши убеждения, защищать наши отношения и оценивать других. Однако Ф. Перлз утверждал, что корни патологических состояний лежат в нашей тенденции фантазировать и интеллектуализировать при интерпретации того, что мы осознаем. Когда мы находимся в средней зоне, то главным образом работаем с нашим прошлым и будущим: вспоминаем, строим планы, отчаиваемся и надеемся. Мы не живем в настоящем и постоянно не обращаем внимания на необходимость осознания процессов внешней и внутренней зон. Саморегуляция организма зависит от **осознания настоящего** и от способности жить в полной мере по принципу «здесь, теперь и как».

Наиболее полно и глубоко этот принцип нашел свое выражение в утверждении Ф. Перлза: «Нет ничего, кроме того, что есть здесь и теперь. Теперь есть настоящее... Прошлого уже нет. Будущее еще не наступило» («Введение в гештальттерапию»). Некоторые гештальттерапевты более терпимы к другим временным перспективам и понимают неизбежность включения прошлого и будущего в ситуацию групповой работы. Например, М. Польстер и Э. Польстер предупреждают: **«...Прошрое и будущее заключают в себе то, что уже когда-то было или будет, тем самым формируя психологические границы настоящего и представляя собой тот психологический фон, на котором и может возникнуть фигура»** настоящего.

Сознавая свои потребности и оперируя ими, личность совершенствуется. Для самосовершенствования необходимо развивать способность обосновывать события средней зоны, удерживая события внешней и внутренней зон в сознании. **Личность, сознающая все три зоны, способна осуществлять здоровый контакт со средой** (О.К. Романенко).

Сознание оказывает непосредственное влияние на потребностную сферу личности, извлекая из-под сопротивлений и «блоков» чувственную информацию. Манипулируя ею, личность получает новый сенсорный опыт. Сличая этот с прошлым в «незаконченной ситуации», человек корректирует представления средней зоны.

В психотерапевтической практике внешней зоной служит группа, внутренней – новый сенсорный опыт клиента, а средней – представления-интродекты, определившие ее опыт «незаконченной ситуации».

Для реализации нового сенсорного опыта, для реагирования чувств клиент вынужден найти новый «алгоритм» или «закон» их проявления. Этот «закон» он может получить либо от группы, либо от терапевта, либо выработать совместно с группой и терапевтом.

Отказ от насильственно навязанных интродектов, чужих представлений и выработка новых, адекватных ситуации, способствует реализации потребностей при ясной дифференцировке внутренней, внешней и средней зон. Осознание трех зон есть условие здорового «контакта-ухода» и развитие личности через общение.

На основе сказанного можно утверждать, что процесс сознания есть целебный процесс, направленный на развитие и достижение личностью зрелости (О.К. Романенко).

«Фигура и фон»

Одним из основополагающих понятий в гештальттерапии является отношение «фигуры и фона».

Здоровый организм взаимодействует с внешней средой, устанавливая «контактную границу» в соответствии с доминирующей в данный момент потребностью, т. е. выделяет фигуру в среде.

Процесс саморегуляции организма приводит к формированию фигуры, или гештальта. Гештальтообразования возникают только на каком-то фоне или с определенным задним планом.

Мы выбираем из фона то, что важно или значимо для нас, и это важное и интересное нам становится гештальтом (фигурой на фоне). После удовлетворения потребности, завершения гештальта фигура «отходит» в фон, освобождая место для формирования нового гештальта. Контакт с внешней средой осуществляется, таким образом, посредством ритмичного формирования фигуры с последующим завершением и отходом ее в фон.

При функционировании здорового организма происходит закономерная смена доминирующей потребности и переструктурирование иерархии потребностей личности. Этот ритм формирования и завершения гештальтов является естественным ритмом жизнедеятельности организма.

При невротической системе контакта потребность не удовлетворяется в силу нарушения механизма взаимодействия с внешней средой (внешней зоной). Гештальт остается незавершенным, целостность нарушается. В подобном стрессовом состоянии организм не может долго находиться и постепенно вытесняет из сознания неразрешенный конфликт со средой, а заодно и неотреагированное чувство, неудовлетворенную потребность.

Репрессированное чувство обращается в организме в неосознаваемую причину невозможности решения проблем и оказывает, помимо воли человека, подспудное влияние на его психическое состояние. Попытка решить проблему оборачивается стойким паттерном неудач.

Воздействие репрессированного чувства проявляет себя в телесных реакциях, различного рода невротических симптомах, т. к. остается неизменным его стремление выйти наружу. В силу невозможности реализовать потребность иерархическая структура личности искажается, переструктурирования иерархии потребностей не происходит. Сознание удерживает в поле ясного видения лишь потребность, соответствующую принятому личностью представлению.

Когда потребность нельзя удовлетворить, гештальт, как мы знаем, остается незавершенным. Например, если члены группы испытывают аг-

рессию по отношению к руководителю или к кому-либо из членов группы, но им не удастся выразить это чувство, то потребность отреагировать не становится четкой фигурой, а поэтому и не может быть удовлетворена; гештальт останется незавершенным. Такое неотреагированное или невыраженное чувство становится причиной многих неразрешимых проблем и через некоторое время оказывает воздействие на текущие психические процессы. Например, те члены группы, которые не сумели выразить свой гнев, начинают сопротивляться работе с руководителем или выражают эти чувства более скрытым способом (К. Рудестам).

Реальная потребность заслоняется в сознании ложно доминирующей. В организме создается постоянное напряжение из-за борьбы противоположных тенденций и невозможности самореализации. Закономерный процесс формирования фигуры и отхода ее в фон не функционирует. Личность не развивается.

Для восстановления нормального функционирования организма терапия предлагает клиенту сосредоточиться на настоящем моменте (если есть проблема, то она есть и в настоящий момент). Подобное сосредоточение позволяет обнаружить и терапевтически высвободить репрессированное чувство. Этот процесс связан с дифференцированием внутренней и внешней зон. Отчетливое представление событий внутренней зоны способствует формированию фигуры и ее завершению при взаимодействии с внешней зоной. В ходе терапии корректируются представления средней зоны. Организм теперь может сформировать фигуру, выделить ее в среде в соответствии со своей вновь осознанной потребностью, установить «контакт» с внешней средой, завершить гештальт и совершить «уход» в фон, т. е. изменить положение теперь уже удовлетворенной потребности в иерархической структуре личности (О.К. Романенко).

Приложение 2

ЭКСПЕРИМЕНТЫ В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

1. Положение о незавершенных ситуациях

В гештальттерапии главный фокус направлен на достижение завершенности жизненных событий, будь это выражение чувств, завершение задач развития или различного рода регулирования ситуаций. Если это слишком страшно, неприменимо или невозможно в реальной жизни, эксперименты создаются в терапевтической ситуации, где это становится возможным. Главные лица представлены в настоящем подушками и действие производится так, чтобы клиент мог получить опыт «зависания в ситуации» в форме, способствующей ее завершению. Работа с горем и работа со сном – примеры незавершенных ситуаций, которые хорошо подходят

под этот тип эксперимента. Задача терапевта – поддерживать и усиливать конгруэнтное выражение чувств и конгруэнтное поведение, а также фрустрировать попытки саботажа конгруэнтного поведения.

2. Работа с горем

Горе – универсальное переживание всех людей. В течение жизни временами мы все что-то теряем, будь это смерть кого-то, любимого нами, развод, потеря работы и т. д. или что-либо другое. Горе – сложный процесс, оно вбирает в себя такие эмоции, как любовь, злость, фрустрацию, страх и одиночество. Горе катарсисно и терапевтично, т. к. в процессе работы с ним боль уходит и человек отыскивает ресурсы для восстановления.

Наличие невыраженных чувств препятствует истинному существованию человека «здесь и теперь». Поэтому процесс проживания очень важен. Один из способов достижения этого – выражение человеком в фантазии/диалоге своих чувств к тому, кто ушел. Первый шаг в работе с горем – озаботить клиента его «подвешенным состоянием». Обычно оно хорошо проявляется в том, что клиент говорит, в его телесных движениях или различных идентификациях с ушедшим человеком. Второй шаг состоит в использовании техники «горячего стула», на котором сидит умерший.

Другой путь, помогающий человеку соприкоснуться с собственными чувствами, – использование фотографии или памятной вещи, помещаемых на подушку напротив. Попросите клиента выразить то, что он испытывает, когда представляет умершего. Эти чувства потом непосредственно говорят умершему. Можно задать клиенту следующие вопросы: «Что ты хочешь взять с собой от этого человека и что ты хочешь похоронить?», «Чего ты хочешь от этого человека?», «Какие у тебя любимые воспоминания об этом человеке?». Во время этого диалога терапевт поощряет телесные/физические движения, например прикосновение к подушке (умершему) и т. п. Когда кажется, что человек закончил, терапевт спрашивает, чувствует ли он себя готовым сказать до свидания. Это является ответственным моментом для клиента. Если он готов сказать «до свидания», поощрите его отнести подушку в соседнюю комнату и произнести (вербализовать) это или какое-либо другое подобное выражение.

Этот подход работы с горем может быть применен к любой потере, будет ли это потеря человека, отношений, питомца, работы, предмета и др.

3. «Горячий стул», или Столкновение Противоположностей

«Горячий стул» – наиболее известный инструмент гештальттерапевтов. Эксперимент «горячий стул» – это встреча «лицом к лицу» на подушках или стульях двух конфликтующих частей себя (полярностей) или клиента и другого человека (других людей).

Задача терапевта – поддерживать аутентичное столкновение частей «Я» или «Я» и других и препятствовать преждевременному согласию или соглашательству. После того как борьба между двумя частями личности будет обострена до подходящего уровня, а чувства вербально и невербально выражены, энергия начнет рассеиваться, и наступит истинная интеграция или истинное разрешение. Терапевт либо усиливает этот процесс, либо констатирует наличие тупика и необходимость дальнейшей работы для его преодоления.

4. Фантазия

Упражнение «Фантазия» широко используется для исследования неизвестного или апробирования нового поведения в безопасном окружении. Путешествие по телу, местам, где никогда не был, разговоры с людьми, которых никогда не встречал, – типичный пример экспериментов «фантазия». Фантазии также используются, когда человеку необходимо опробовать новое поведение в будущих ситуациях или получить хотя бы опыт возможности такого поведения.

5. Работа со сном

Работа со сном в гештальтподходе предполагает рассматривать элементы сновидения как части «Я» человека. Эти части – элементы личности, которые находятся в конфликте. Перлз открыл, что полярности над- и под-сознания спонтанно появляются, когда человек вновь взаимодействует со своим сном в технике диалога. Хотя диалог со сном был открыт не Перлзом, его метод фокусировки на этих внутренних конфликтах и нахождение решения в процессе работы с ними был прорывом в психологии сна. Можно сказать, что он придал работе со сном более глубокое измерение. Во сне вскрывается один из важных «тупиков», который невротик стремится разрешить. Следование ему – кратчайший путь работы со сном в гештальтподходе.

Пусть человек расскажет сон от первого лица в настоящем времени, представляя его «здесь и теперь». Выберите отрывок сна, с которого вы начнете или предложите это сделать клиенту. Клиент должен выбрать подушки для каждого элемента сна. Затем клиент идентифицируется с каким-либо лицом или вещью, и драма начинается. Во время последовательной идентификации клиента с каждым действующим лицом/элементом сна пусть он описывает свою роль в этом сне. Определите основных действующих лиц (или подушки) и заставьте клиента действовать в этом сне. Главные действующие лица/подушки сталкиваются и разговаривают друг с другом под руководством терапевта до тех пор, пока их роли не станут понятными клиенту и пока не будет достигнуто некоторое решение или

интеграция. Момент, когда человек, видящий сон, просыпается, называется «тупиком»; поощрите его придумать окончание сна и разыграть его.

На протяжении всей работы используются следующие техники: клиент поощряется повторять важные фразы; физически выразить чувства, возникающие во сне; в моментах, определяемых терапевтом, осуществляется углубление.

6. Возвращение отторгнутых частей себя

Некоторые эксперименты направлены на возвращение чувств, характеристик или способностей, которые в ранних интроекциях, полученных от взрослых, были отмечены как «плохие». Когда ребенок выражал себя подобным образом, любовь и принятие были в опасности. Эксперимент может выглядеть следующим образом: клиент встречается лицом к лицу со своей не дающей поддержки/принятия семьей, самим собой или другими лицами и заявляет об этой части себя вне зависимости от реакции. Другие эксперименты подобного типа включают предъявление подобных чувств, характеристик или способностей людям в группе и работу с их отторжением и принятием. Результатом – достижением возможности предъявления всех частей себя – становится чувство целостности.

7. Межличностные столкновения

Эксперименты встреч «лицом к лицу» включают взаимодействие между терапевтом и клиентом и взаимодействие между двумя членами группы. Эти эксперименты широко используют для того, чтобы попробовать новое поведение, получить честную обратную связь или для проверки реальности происходящего в группе.

8. Работа с телом

Работа с телом в рамках гештальта является, по сути дела, глобальной философией гештальттерапии. В этом подходе целое всегда больше суммы его частей. Это также верно и в отношении людей. Рассматривая разум и тело как целостное и не способное существовать одно без другого, мы обладаем более могущественным подходом к жизни, чем когда лечим «разум» вне зависимости от «тела».

Базовая теория работы с телом придерживается идеи о том, что энергия течет по телу в вертикальном направлении. Когда этой энергии не позволено течь свободно, мы чувствуем себя незаземленными, несвязанными, ощущаем потерю энергии и оказываемся не очень эффективными в нашей повседневной жизни. Одни из наиболее частых причин блокирования энергии – это стрессы, эмоциональные травмы и незаконченные дела.

Мы обычно не в курсе наших энергетических блоков и иногда даже специально делаем так, чтобы не переживать всех чувств в сложной ситуации.

В основе использования работы с телом в терапии лежат две цели. Одна – это реинтеграция (иногда полное воссоединение) частей тела (здесь разум рассматривается как часть тела). Другая – высвобождение эмоций, заключенных в человеческом теле, о существовании которых человек часто сознательно и не подозревает. Реализовать эти цели можно, помогая человеку дышать, а также посредством различных упражнений и экспериментов, помогающих человеку познать свое тело, свои чувства и эмоции, скрытые внутри него.

ОПИСАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ ⁵

Эксперимент 1. Чувствование актуального

Прежде всего перед нами стоит задача помочь себе усилить **чувствование актуального**. Большинство, я думаю, согласится с тем, что временами лишь наполовину чувствуешь «здесь», как бы спишь наяву, «теряешь нить» происходящего или каким-то образом ускользаешь из ситуации в настоящем. Бывает, что я говорю о студенте, школьнике, что он отсутствует, будучи здесь, или слышу от других: «С ним невозможно установить контакт».

При этом прекрасно понимаю, что контакт не подразумевает постоянной настороженности с глазами навывкате. Это была бы хроническая тревожность, обычно основанная на непонимании окружающего. Во многих случаях, знаю это по себе и другим, лучше расслабиться, нечетко воспринимая окружающее, и отдаваться ощущению удобства тела. При этом полно пережить подобное состояние удается не всегда.

Попробуйте это сделать сейчас, в этой обстановке:

для этого у вас есть 3 минуты – используйте их!

(Через три минуты.) Расскажите, насколько вам это удалось, как вы чувствуете себя сейчас.

Оказывается (и это отмечал еще В. Райх, Ф. Перлз), неспособность полно пережить такое состояние – «проклятие нашего времени», **следствие «незаконченных дел»**. Наблюдая за животными, мы можем увидеть, насколько просто это сделать им. Как движется, спит кошка. К счастью, эту способность можно развить, вернуть себя к природным истокам.

Известно, что в иные моменты ясное и острое сознавание актуальности может противоречить интересам организма. Наиболее яркий пример, который гештальтисты используют в этом случае – это отказ больного от анестезии, когда ему вырывают зуб или делают какую-либо незначитель-

⁵ Использованы материалы книги: Перлз Ф., Хефферлин Р., Гудмэн П. Опыты психологии самопознания (практикум по гештальттерапии). – М., 1993.

ную операцию, но при которой он обязательно будет испытывать сильную боль. Конечно, природа сама может приходить на помощь и действовать как анестетик: больной падает в обморок. Но в ситуации, когда мы сами стремимся избавиться от какой-либо боли с помощью, например, лекарств – это совершенно другое дело. Принимая их, мы **лишаем организм чувства актуальности** – пульсирующей головной боли, зубной боли, переутомления, бессонницы как индикатора «незаконченных дел». Это предупреждающие сигналы – они указывают, что что-то неладно и это нуждается во внимании; выключение сигналов – не решение проблемы.

Разумеется, нет нужды в продолжающемся действии сигнала, когда он уже услышан. То есть если человек решил вырвать зуб завтра и договорился с врачом, «обезболиватель» может помочь избежать страдание, которое уже не может быть полезным. Психологи считают, что с головными болями, утомлением, бессонницей дело обстоит сложнее. Иногда это получается довольно легко, а иногда и современный врач с ними не справляется и традиционно намекает на что-то «психосоматическое». И в этом случае врач чаще не рискнет рекомендовать психологическое лечение, т. к. оно длительно, дорого и нередко безуспешно. И чаще он советует принять аспирин или просто забыть все, что может волновать.

Понятно, что фармакологическое обезболивание в этом случае оказывается средством частичного «вычеркивания» актуальности человека, в данном случае актуальности боли. Менее признано, что еще более широко употребляются своего рода «поведенческие обезболиватели». Они принимаются не в порошках или таблетках, и человек, пользующийся ими, не зная, что он делает, будет отрицать, что его действия имеют такую функцию. Более того, коль скоро он попал в зависимость от них, было бы жестоко внезапно лишить его этого, так же как нельзя сразу отнять наркотики у привыкшего к ним человека. Да это и невозможно, поскольку таким поведением человек сам управляет, знает он об этом или нет. С другой стороны, если он захочет обнаружить в своем поведении такой самообман и постепенно изменить его, все время оставаясь в границах, которые он сам для себя допускает – это другое дело.

В качестве первого шага в этом направлении я хочу предложить вам очень простое упражнение. Проведем этот эксперимент на себе и поделимся впечатлениями.

В течение одной минуты каждый из вас попробует составлять фразы, выражающие то, что вы в данный момент осознаете.

Начинайте каждое предложение словами «сейчас», «в этот момент», «здесь и сейчас».

А теперь, когда вы включились в процесс сознания актуального, поговорим об этом немного. Потом мы сделаем это еще раз, но уже в микрогруппах.

Актуальное всегда находится в настоящем времени. То, что случилось в прошлом, было актуально тогда, а то, что случится в будущем, бу-

дет актуально тогда, когда оно случится. То же, что актуально теперь и, таким образом, все, что вы можете сознавать, должно быть в настоящем. Следовательно, если мы хотим развить чувство актуальности, нам необходимо подчеркивание таких слов как «сейчас» и «в этот момент».

Точно также то, что актуально для вас, должно быть там, где вы находитесь. Отсюда необходимость подчеркивания такого слова, как «здесь». В данный момент невозможно непосредственно пережить какое-либо событие, если оно находится за пределами собственных рецепторов. Конечно, можно вообразить его себе, актуализировать его, но все это (и воображение, и актуализация) будет происходить там, где человек находится.

Говоря о настоящем, мы имеем в виду непосредственное настоящее, здесь и теперь: время протяженности собственного внимания, время, которое есть «сейчас».

Воспоминание и предвосхищение актуальны, но когда они происходят, они происходят в настоящем. То, что вы вспоминаете, – это что-то виденное, слышанное или сделанное в прошлом, но возвращение или восстановление этого происходит в настоящем. То, что вы предвосхищаете, может случиться в какое-то время в будущем, но такое предвидение есть видение в настоящем картины, которую вы сейчас и теперь создаете и отмечаете значком «будущее».

Эти соображения могут показаться чрезвычайно банальными: возникает сомнение в необходимости рассуждений на эту тему. Может показаться, что иногда мы живем слишком много настоящим, забывая прошлое и не думая о будущем.

Если говорить о **цели нашего эксперимента**, то она вовсе **не заключается** в том, чтобы мы жили исключительно **для настоящего**, слепые и глухие к тому, чему может научить нас прошлое, или беззаботные относительно того, что ждет нас впереди и к чему надо подготовиться; **задача в том, чтобы мы жили в настоящем**. Полнота проживания настоящего включает сознание – необходимость напоминания в настоящем о прошлых уроках, что позволяет наиболее адекватно реагировать в настоящем; она включает также сознания в настоящем предвестников будущего и соответствующее приспособление поведения. Здоровый человек, опираясь на точку отсчета в настоящем, свободен смотреть назад и вперед, когда для этого предоставляется случай.

Еще одно сомнение, которое возникает у человека, может повергнуть нас в пучину метафизики, если бы мы не знали, как с ним обойтись: «Другие, возможно, могут оставаться в настоящем, но я, к сожалению, нахожу это совершенно невозможным. Для меня не может быть постоянного настоящего. В этот самый момент я как раз ускользаю...». Стремление ухватить настоящее, пришпилить его булавкой обречено на неудачу. Актуальность все время меняется. У здорового человека чувство актуального устойчиво и постоянно, но сцена постоянно меняется, как вид из вагонного

окна. Вообще-то актуальность может быть и фиктивной, когда человеку кажется, что его актуальность постоянна, неизменна и неизменяема. Она просто постоянно заново строится, поскольку служит определенной цели в настоящем, для которой нужно поддержание этой фикции.

Актуальность, как вы переживаете ее, – это ваша актуальность. Нельзя пережить то, что актуально для кого-то другого, потому что невозможно настроиться на рецепторы того человека. Если бы кто-то мог это сделать, он просто был бы не тем, кто он есть, а другим человеком. Нельзя разделить свой опыт с другим в том смысле, чтобы одинаковым образом переживать одну и ту же ситуацию, в которой оба человека находятся, но **его опыт – это его опыт, ваш опыт – это ваш опыт, а мой опыт – это мой опыт.**

Случается, что мы говорим человеку: «Я сочувствую тебе». При этом важно сознавать, что чувствуем мы при этом вовсе не то, что чувствует этот человек. За него чувствовать не может никто. В этом случае мы можем представить себя на его месте и «нарисовать» картину его ситуации, а потом и прореагировать на нее. Или: прореагировать на реальное эмоциональное состояние этого человека.

Вернемся к эксперименту еще раз.

Когда вы снова будете произносить фразы, выражающие то, что вы сознаете, делайте постоянное ударение на словах «сейчас», «здесь», «в этот момент».

Хотя это всего лишь словесный прием (и понятно, что до конца жизни вы так делать не будете), это поможет не только осознать (realise – «сделать реальным») настоящее время вашего опыта, но также и выразить словами, вербализовать то, что вы делаете или собираетесь делать. Это обостряет ваше сознание того, что это вы испытываете нечто, чем бы оно ни было.

Почувствуйте значение «здесь и теперь» как ваше собственное «здесь и теперь».

Итак, например: «Сейчас я, мое живое тело находится перед вами, я сижу на стуле, стул находится здесь в классе, класс в школе. Сейчас, в начале двадцать первого века, я, здесь и теперь, сижу перед студентами и стремлюсь выполнить это упражнение».

Итак, разбейтесь на тройки и попробуйте в течение трех минут каждый составлять фразы, выражающие то, что вы непосредственно сознаете. Начинайте их словами «сейчас», «в этот момент», «здесь и сейчас». Педантично делайте ударение на этих словах.

Теперь мы переходим к очень важной части эксперимента.

Какие трудности вы испытывали, когда выполняли его?

Этот вопрос может вызвать удивление. Тогда можно задать такой вопрос: **Почему вы прекратили этот эксперимент тогда, когда вы его прекратили?** Речь не идет о том, чтобы продолжать его дальше, просто я спрашиваю, заметили ли вы (сознали ли вы), что непосредственно предше-

ствовало вашей остановке? Вы устали или вы почувствовали пустоту и прекратили составлять фразы? Или вы бросили это, даже, может быть, не заметив, что бросаете?

Расскажите о своих трудностях.

Давайте рассмотрим некоторые трудности, о которых я знаю по себе, из прочитанной литературы и из собственного психотерапевтического опыта. Конечно, это могут быть вовсе не те препятствия, с которыми встретились вы, о них я буду говорить лишь потому, чтобы вы получили некоторое представление о том, как по-разному люди реагируют на этот эксперимент. Это я делаю еще и для того, чтобы показать вам, что не ожидается ничего сверхъестественного, а также чтобы вы не были разочарованы, если на этой стадии не обрели «совершенно другого ощущения». Если вы не довольны сделанной до сих пор работой – примите это. Если вы жалеете о потерянном времени, сознайте свой упрек в мой адрес.

Может быть, у вас возникло желание сделать наоборот, не подчиниться установке руководителя, совершить противоположное по сравнению с другими. Иногда эта идея делать наоборот может стать навязчивой. Вслушайтесь в фразу, которую я произнесу: «Сейчас, вчера я начала занятия гештальтом с 5 курсом». Или: «В данный момент, послезавтра я увижу Олю». Поэкспериментируйте: **придумайте подобные предложения и произнесите их вслух**. Что происходит с содержанием, смыслом высказываемого, если мы произносим подобные фразы? Они просто разрушают или уничтожают содержащееся в них намерение. До некоторой степени все люди испытывают подобную нужду в личном триумфе над кем-то, и при выполнении эксперимента на сознание важно быть начеку относительно этого момента. Может быть, вы не реагируете именно так, но все же каким-то иным образом чувствуете, что я вовлекаю вас в «перетягивание каната», и вам приходится защищаться от меня или кого-либо из группы, а может, и ото всей группы сразу. Если это так, то у вас есть решающее преимущество: если вы так чувствуете, ни я, ни кто-либо другой здесь и сейчас не сдвинут вас ни на миллиметр. Я же хочу объединиться с вами и помочь вам сдвинуть себя. Если вам удастся до конца демонстрировать, что вы можете выполнить эксперименты и все же не сдвинуться, над кем вы одержите победу?

Предположим, что вы не собираетесь демонстрировать неповиновение, напротив, вы скорее из тех, кто «хорошо себя ведет», умеет терпеть и проглатывает без разбору все, что предлагается. Если это так, то вы «инструктор», в дальнейшем вам будет труден, но полезен эксперимент на жевание. Сейчас же ваша реакция может состоять в том, что вы с энтузиазмом рассказываете о происходящем друзьям, но не собираетесь грызть трудный материал собственными зубами.

Или, может быть, вы – человек, который не хочет близко соприкасаться со своим опытом и живо чувствовать его. Некоторые стремятся к

тому, чтобы максимально не обращать внимание на каждую деталь. Конечно, когда это рутинные процессы, их «лучше» выполнять стандартизованно, чтобы это требовало минимума внимания. Но «лучше всего» именно потому, что таким образом внимание высвобождается для того, что ново и нерутинно. Стремиться к максимально автоматическому функционированию и минимальному сознанию – это значит стремиться к смерти, прежде чем она пришла. Это цель «кибернетики наоборот»: там стараются создавать роботов, все более похожих на человека, здесь же речь идет о превращении себя все более в робота.

Или может быть, вы смущаетесь тем, что, пытаясь чувствовать свою актуальность, вы обнаруживаете, сколь она банальна и тускла. Кажется, ничего примечательного не удастся осознать, то «сейчас нос чешется», то «я теперь чихаю». Создается впечатление, что в этом даже стыдно сознаться. Поступать так – значит требовать от актуальности невозможного: в любой момент вы пытаетесь чувствовать ее красоту и экзотику. На мой взгляд, что может быть более здоровым и важным, чем сознавать свой чешущийся нос и собственное чихание? С другой стороны, если вы находите свою актуальность хронически унылой и неинтересной, что мешает вам предпринять что-либо для ее оживления? Какие препятствия вы сознаете на этом пути?

В данный момент я не предполагаю, что сознавая что-то, вы сломя голову броситесь действовать. К манипуляции с актуальностью мы обратимся позже. Здесь же мы заняты исключительно тем, **какова ваша актуальность. Можете ли вы действительно чувствовать ее? Можете ли вы чувствовать ее своей? Можете ли вы сказать о ней вслух?**

Несмотря на ясность и простоту инструкций к этому эксперименту, я не могу удержать вас от видения собственных инструкций и приписывания их мне. Порой человек решает, что эксперимент требует от него поиска чего-то, что отсутствует в его чувстве актуального. Он ищет и не находит. Можно лишь шаг за шагом расширять свое сознание, обнаруживая и растворяя собственное сопротивление, которое мешает; невозможно приказывать тому, чего ты не осознаешь, послушно появиться в сознании.

Из терапевтической практики как собственной, так и моих коллег известно, что возможны значительные и очевидные выпадения полей сознания, которые могут быть скорректированы простым указанием на них. Например, один человек составляет предложения только о том, что видит и слышит, а другой – только о происходящем внутри тела – биении сердца, болях и напряжениях. Можно ли на этом основании предположить, что для первого актуальность ограничена увиденным и услышанным, а для второго «внешний мир» как бы отсутствует? Нет. Но одновременно можно сказать, что они кардинально отличаются друг от друга по направленности внимания и что именно они исключают из сферы внимания.

Есть люди, которые воспринимают эксперимент как своего рода тест, проверяющий способности. Вы доказываете себе, что можете это

сделать, и на этом успокаиваетесь. Естественно, что вы сможете это сделать! Каждый может – до известной степени. Важно, однако, прийти к результату, ради которого стоило бы браться за это, – к действительному изменению перспективы, к ощущению, что вы являетесь непрерывным потоком процессов. Доказывание своих способностей – самый, может быть, опасный из самообманов.

Некоторые, столкнувшись с этими экспериментами, хотят заранее решить, будут ли они иметь успех и каким образом. Конечно, рассуждать по этому поводу можно, но зачем часами думать, рассуждать, как вскопать одну сотку, насколько рыхлой будет земля и что здесь потом можно будет посадить? Если мы бросаем семена в землю, ждем ли мы сиюсекундных всходов? Может быть, грядка давно была бы вскопана?

Возможно, после этого обсуждения вы готовы к тому, чтобы поработать еще раз, выполнив эксперимент? В этот раз вы, может быть, яснее сможете заметить, когда и как вы ускользаете из настоящего. Если это так, куда вы направляетесь при этом? Некоторые внезапно обнаруживают, что находятся в прошлом или будущем. Другие или те же, но в иной период, поддерживая настоящее время, оказываются не здесь. Они как бы находятся вне себя, рассматривая собственный опыт со стороны, а не переживая его непосредственно. Что бы вы ни заметили в этом отношении, не пытайтесь заставить себя изменить это и каким-то образом принудить себя к тому, чтобы оставаться «здесь и теперь». Стремитесь лишь замечать то, что вы делаете, с максимально возможной детальностью.

Итак, еще раз:

**Составляйте фразы о том, что вы непосредственно сознаете.
Начинайте их словами «сейчас», «в этот момент», «здесь и сейчас».**

Подробное обсуждение эксперимента связано с тем, что он – первый. Многое из сказанного относится и к последующим экспериментам, но не будет повторяться столь часто.

Еще один важный аспект: **отношение прошлого и будущего** в наших экспериментах. Вы хорошо знаете, что с прошлым работал Фрейд, а с будущим – Адлер. Рассмотрим, какое место прошлое и будущее занимают в процедуре «здесь и теперь».

Никто не отрицает, что настоящее вырастает из прошлого; но проблемы настоящего не решаются тем, например, чтобы обвинять своих родителей в ошибках воспитания или казнить себя за какой-либо проступок в прошлом. Воспоминания о таких событиях важны в актуальном лишь постольку, поскольку вы сейчас чувствуете по этому поводу, например, что ваш поступок по-прежнему вас беспокоит, он составляет для вас проблему, требующую внимания и разрешения. В противном случае ваша возня с прошлым – лишь притворное обращение к проблемам, в действительности же – удобный способ избегания их.

Если же вы очень привязаны к прошлому – «старому доброму времени», «золотому детству» – это также может быть избеганием фрустрации в настоящем или даже отказом от радостей настоящего посредством сентиментальных отношений с прошлым.

Вы помните, что Адлер, в отличие от Фрейда, поощрял в своих пациентах тенденции думать о будущем. Он предлагал им размышлять о своих жизненных планах, о своих притязаниях, о своей конечной цели. Такая процедура усиливает обычную тенденцию пытаться быть – как это ни невозможно – на шаг впереди актуальности. Люди, живущие будущим, никогда не встречаются с событиями, к которым они готовятся, не пожидают того, что сеют. Они репетируют самую незначительную встречу и оказываются не способными действовать спонтанно, когда она приходит. Ситуации, к которым они не могли подготовиться, приводят их в полное замешательство.

Если вы смотрите в будущее не с опасениями, а сквозь розовые очки, то почему? Не утешаете ли вы себя в какой-то фрустрации в настоящем посредством снов наяву, решений и обещаний на будущее? Оказывается ли ваша надежда на завтра средством отложить исполнение чего-то сегодня? Конечно, вы хорошо знаете, что будущее течение событий редко может быть предсказано с точностью. Не опираетесь ли вы на эту неопределенность, чтобы избежать вовлечения в то, что определено в настоящем? Или это тайное средство, чтобы разочаровать или наказать себя?

Хочу подчеркнуть, что проводимые нами эксперименты не имеют своей целью усилить у вас чувство вины, заставить вас сжаться еще больше, вызвать новые вытеснения. Наоборот, в этом эксперименте на чувство актуальности цель – расширить или увеличить сознание того, что вы делаете и как вы это делаете. Например, какое недовольство или благодарность, или раскаяние, или извинение в настоящем заставляет вас думать о будущем? Метод состоит не в том, чтобы подавлять это недовольство или притязание, а просто в том, чтобы вы заметили, т. е. стали сознавать это: как вы сейчас структурированы и как вы сейчас себя ведете. Сознание может изменить эту структуру вместе с изменениями в вашем функционировании, и ваши ускользания в прошлое и будущее уменьшатся. Не читайте себе мораль по поводу тенденции убегания от действительности, не ругайте себя; просто описывайте то, что происходит, как актуальность, описывайте то поведение, которое имеет место.

Отношения прошлого и будущего должны постоянно рассматриваться и пересматриваться в настоящем. Полезно для начала описывать сцену или ситуацию, в которой вы находитесь. Например, в автобусе вместо чтения вы можете посмотреть вокруг себя и начать внутренний монолог: «В данный момент я нахожусь в автобусе. Автобус сейчас переполнен и покачивается. Сейчас вот этот мужчина пробирается к выходу. А в этот момент женщина напротив внимательно смотрит на меня. А я занята сейчас тем,

что освобождаю место для прохода». Здесь важно сознавать две части эксперимента:

1) употребление слова «сейчас» или его эквивалентов в каждом предложении;

2) ваши сопротивления и их обнаружение: например, вам стало скучно делать это или возникает раздражение, или вы теряете чувство актуальности («ускользаете»).

Теория этих двух частей такова: в той мере, в какой ваше чувство актуальности отделено от вашей повседневной личности, попытка чувствовать актуальность будет вызывать чувство тревоги, маскирующееся, возможно, под усталость, скуку, беспокойство, раздражение, и то, что в особенности вызывает чувство тревоги, – это то самое сопротивление, посредством которого вы прерываете полноту переживания вашего опыта, препятствуете этой полноте. Об этом подробнее мы будем говорить позже. В этом эксперименте мы заняты лишь тем, чтобы вы обнаружили актуальность такого рода сопротивлений тому, что на поверхности кажется «до глупости простой» процедурой.

Особенно в начале эксперимента вы можете не замечать перехода от контакта с окружающим к блуждающим мыслям о прошлом и будущем. Вы можете просто получить опыт обнаружения себя ускользнувшим или пробуждающимся от «сна наяву», или опасаящимся потеряться в мыслях, чтобы выйти на нужной остановке.

Побочным продуктом этого эксперимента на чувствование реальности и употребления слов «сейчас», «здесь» будет усиление чувства конкретности опыта и уяснение разницы между конкретным и абстрактным (или обобщенным). Как непосредственный конкретный опыт, так и абстракция, обобщение, классификация и т. п. – нормальные здоровые функции личности, но это различные виды поведения. Путать их – значит рассматривать актуальные вещи и актуальных людей как стереотипы, как смутную и несущественную обстановку или как приведения, лишённые реального существования. Чувствование актуальности рассеивает подобную смутность. К этому мы еще будем возвращаться в следующих экспериментах. Преувеличение абстрактного характерно для так называемых «интеллектуалов»: иногда может показаться, что то, что они говорят, возникает исключительно из других слов – книг, которые они прочли, лекций, которые они прослушали, дискуссий, в которых они участвовали, – без плоти и крови, без контакта с реальностью вне слов. Для таких людей попытка сознавать свой непосредственный опыт может быть трудной, требующей усилий работой. В таких случаях необходимо возвращаться к эксперименту неоднократно.

Восстановление полного чувствования актуального – чрезвычайно впечатляющий опыт, продвигающий к самой сути дела. В терапевтических ситуациях были случаи, когда пациенты восклицали: «Я действительно

иду!», «Я спокойна сейчас, я действительно спокойна, Боже, какое это наслаждение!». Но от первого эксперимента до такой полноты опыта – долгий путь.

Дома:

В различных ситуациях проделайте этот эксперимент от 3 до 5 раз и опишите ваши чувства, переживания, трудности и особенности поведения в процессе выполнения эксперимента.

Эксперимент 2. «Говорящий – Слушающий – Наблюдающий»

1. Объединитесь **по три человека**: один человек выполняет классическое упражнение гештальта, другой – слушатель – слушает особым образом, третий выступает в роли наблюдателя.

Это прежде всего работа внимания. Внимание может быть поверхностным или глубоким, явным или неявным, подавляемым или ритмическим. Это работа смелости и работа по отказу от привычного манипулирования нашего собственного рассудка. Подобно медитации, это может потребовать значительной работы, что бы войти в состояние умиротворения, когда прилагаются значительные усилия по неделанию, пока это неделание не перестанет требовать усилий. Это работа по следованию с рассудком туда, куда он захочет пойти.

Говорящий реализует три основные сферы осознанности – восприятие, чувство, действие. В любой момент времени он осознает, что происходит посредством внешних ощущений и через телесное ощущение. Он осознает, что делаете не только телом и голосом, но и внутриспихически (как, например, что появится нечто для высказывания, выбирая, обратиться к тому предмету или к этому), и знает о своих эмоциях. Я хочу вам предложить не задерживаться на какой-то сфере. Хочу вас заверить, что ваше упражнение не заключается только в бесчисленных восприятиях или в наблюдении того, что вы делаете (чешу, шевелю ногой, опять чешу и т. д.).

Двигайтесь, меняйтесь местами, усиливайте наблюдения и экспрессию чувств. Именно чувства интересуют нас больше всего. Именно чувства должны быть раскрыты, однако будет полезным для осознания своих эмоций «спуститься на землю», чтобы исследовать, что переживается в этом случае вашего восприятия.

Не просто говорите о действиях, позах, модуляциях голоса, которые вы наблюдаете, но используйте наблюдения за своими действиями, чтобы определить, как вы чувствуете во время действий: пользуйтесь действиями как зеркалом своих чувств.

Слушатель сидит лицом к лицу говорящего и сдерживает не только вербальный язык (подходящий к монологу), но также и язык тела.

Предложите своему партнеру переживания простого свидетельства того, кто просто сидит без всякого вмешательства, не одобряя и не пори-

чая. Сдержите улыбки, пожимание плечами и т. д., обратитесь к медитативной технике: ничего не делаю, но присутствую.

Расслабьте лицо, глаза, расслабьте язык (который активен даже при внутренней, безголосной беседе).

Я попрошу вас не пытаться понять, о чем говорит партнер. Вы при этом, вероятно, заметите, что не пытаясь вы поймете лучше, а не хуже. Вместо того чтобы лучше понять, направьте свои усилия на внимание; направьте внимание внутрь и наружу: на то, что видите, на голос, слова, которые слышите, на то, как вы чувствуете момент за моментом. В обычных разговорах есть определенные скрытые приготовления к реагированию. Здесь же не должно быть ничего, кроме внимания к моменту, к вашему партнеру. Пусть все ваше упражнение сводится к продолжительному не судящему вниманию. Вы предлагаете партнеру лишь свое присутствие. Ничего больше – однако эффект этого, как вы заметите, вовсе не обычный. И не простой – поскольку столько желания помочь, отреагировать, говорящий иногда кажется таким одиноким.

Третье лицо – **наблюдатель**. Он сидит перед группой. Первые двое сидят напротив друг друга, а он между ними, чуть в стороне. Наблюдатель делает то же, что терапевт – отмечает нарушения правила гештальта, т. е. когда и что не является выражением переживания: когда говорящий отвлекается, увлекается объяснениями, абстрагирует, рассказывает истории, предвкушает, пытается создать впечатление – работает на публику; избегает реагирования, соскальзывает в прошлое, будущее и в какой момент это делает и т. д. Наблюдатель также внимателен к нетерпеливым жестам слушателя, который должен оставаться расслабленным: кивает, автоматически жестикулирует и т. д., – наблюдатель отмечает все (некоторые моменты можно фиксировать письменно, но не отвлекая работающих в паре).

2. Работа проводится в течение 5 минут, после чего вы меняетесь ролями. Каждому необходимо побывать в роли говорящего, слушателя и наблюдателя.

После каждой работы «тройки» выполняем **рисунок**: «Я – говорящий», «Я – слушающий», «Я – наблюдающий».

После выполнения. Поделитесь чувствами в микрогруппе. В какой роли вам было труднее? Что вам было интереснее выполнять? Что нового вы узнали о себе и о других?

Рассмотрите свои рисунки:

- 1) рисунки «говорящего», «слушающего» и «наблюдающего»;
- 2) что общего в каждой группе рисунков?
- 3) что отличает? Задайте любые вопросы друг другу.

Рефлексия. 1. Опишите (или расскажите), какие чувства, переживания и трудности вы испытывали при выполнении эксперимента. 2. Удалось ли вам преодолеть трудности и каким образом? 3. Что вы для себя осознали при выполнении и по завершении эксперимента? Какой опыт вы приобрели?

Эксперимент 3. «Ощущение противоположных сил»

В первом эксперименте я спрашивала, с какими трудностями вы столкнулись, и назвала эти трудности «сопротивлениями». Теперь попытаемся понять, кто или что сопротивляется. Лакмусовой бумажкой, «ключом» в этом случае будет наше представление о возможности предложить подобный эксперимент по чувствованию актуальности здоровому ребенку. Он не увидит в этом ничего странного, искусственного или угрожающего его достоинству, и если он чувствует своим другом, он сразу начнет в изобилии произносить фразы, выражающие его «здесь и теперь». Если вы помните себя или наблюдали за другими детьми, или знаете из возрастной психологии, что на определенной стадии речевого развития ребенок спонтанно произносит монологи, дающие точный и немедленный отчет о его целях и действиях. Сравнительно с нашими его сопротивления эксперименту на чувствование актуальности чрезвычайно малы.

Итак, в качестве первого шага в эксперименте:

придумайте несколько пар противоположностей, в которых каждый член не может существовать без реального или подразумеваемого существования другого.

Как обнаружить противоположные факторы в своем поведении? Вы уже догадались, двигаясь в намеченном направлении, что желания и склонности сопротивляющегося, которого вы столь мало сознаете, должны быть противоположны тем, которые вы предположительно включили в выполнение задания. Не следует ли из этого, что вы могли бы составить себе какое-то представление о том, как выглядит дело для сопротивляющегося, вообразив нечто прямо противоположное тому, что вы как сознающая личность считаете реальным? Если вам кажется, что стоит попробовать, сделайте следующее.

Рассмотрите какую-нибудь повседневную жизненную ситуацию, какие-нибудь объекты или действия, как будто они являют собой прямую противоположность тому, за что вы их обычно принимаете. Вообразите себя в ситуации, противоположной вашей собственной, в которой вы обладаете склонностями и желаниями, точно противоположными вашим обычным. Рассмотрите объекты, образы и мысли, как будто их функции или значения противоположны тому, чем вы их обычно считаете. Сталкиваясь их таким образом, воздержитесь от своих обычных оценок, что хорошо и что плохо, что желательно и что противно, что осмысленно и что глупо, что возможно и что невозможно. Стойте между противоположностями, точнее над ними – в нулевой точке, с интересом к обеим сторонам оппозиции, но без предпочтения какой бы то ни было.

Польза, которая может быть извлечена из умения видеть вещи на оборот и быть беспристрастно заинтересованным в противоположностях, состоит в развитии способности находить собственные оценки.

Выполним эксперимент на обращение. Выполняйте его как игру. Не смущайтесь комическим или трагическим аспектам обращенной ситуации. Как замечал еще Сократ, комическое и трагическое близки друг другу, одно и то же событие с разных точек зрения может быть и комическим, и трагическим. Неудачи ребенка или подростка комичны для взрослого («он выглядит таким забавным, когда плачет», «он страдает от своей кукольной любви»). Беды взрослых могут показаться с точки зрения Вселенной также комичными. Поменяйте, что можете, и у вас получится. Если перед вами текст, переставляйте буквы, чтобы менялся смысл слов. Попробуйте читать слова наоборот. Известно, что неспособность замечать подобные обращения – важный момент в трудностях овладения чтением и зеркальным письме у некоторых детей.

Представьте себе движения вокруг вас в обращении; как в «кино наоборот», когда прыгун легко спрыгивает с трамплина в воду, а потом также грациозно выпрыгивает из воды на трамплин.

Обратите функции. При каких обстоятельствах на стуле можно есть, а на столе – сидеть? Астроном смотрит в телескоп на Луну; что если с Луны кто-то смотрит на него? Представьте себе потолок полом, переверните стены. Переверните стенды вверх ногами. Представьте себе подводные лодки и рыб, летающих в воздухе. Дайте волю возможностям вашего воображения; большинство из них не более странно, чем общепринятое предположение, что люди и общество в целом всегда ведут себя разумно.

Фрейд сделал важное наблюдение, сказав, что если мы видим людей, стоящих на головах, мы должны перевернуть их и поставить на ноги. Возьмите, например, чрезвычайно распространенное обращение, когда «желание быть любимым» принимается «за любовь». Невротик утверждает, что он полон любви и доброты, но выясняется, что все, что он делает для любимого, истекает из страха быть отвергнутым. Точно также мы испытываем к «близким друзьям» чувство неприязни и враждебности. Может быть, вы замечали (в других), что все сверхкомпенсации являются обращением первоначальной тенденции? Компulsive умеренность скрывает жадность, за развязностью прячется смущение.

Представьте себе, что было бы, если бы вы не встали с постели сегодня утром. Что случилось бы в определенной ситуации, если бы вы однажды сказали «нет» вместо «да»? Что если бы вы были на 20 см выше? Или весили бы на 20 кг меньше? Если бы вы были мужчиной, а не женщиной или наоборот?

Каждый кредит – одновременно дебет, передача откуда-то. Природа хорошо ведет свои бухгалтерские книги. Любое прибавление – вычитание откуда-то. Пища, которую мы извлекаем из почвы, истощает почву; не замечая этого очевидного обращения, человек породил пустыни. Итак, вспомните что-нибудь, что вы получили, и подумайте, откуда оно было

взято. Что если бы вы этого не получили? А что если бы вы получили что-то, чего вам не досталось?

Рефлексия. 1. Опишите (или расскажите), какие чувства, переживания и трудности вы испытывали при выполнении эксперимента. 2. Удалось ли вам преодолеть трудности и каким образом? 3. Что вы для себя осознали при выполнении и по завершении эксперимента? Какой опыт вы приобрели?

Эксперимент 4. «Внимание и сосредоточение»

Два предыдущих эксперимента были противоположными. Стараясь усилить чувство актуальности, мы сужали интерес до «здесь-и-теперь»; чтобы почувствовать в себе противоположные силы, нужно было наоборот выйти за пределы привычных интерпретаций и оценок. Но оба эксперимента преследовали одну и ту же цель: помочь вам сознавать сопротивление (пробелы, противоположно направленные эмоции и другие трудности поведения), с которыми вы сталкивались при серьезной попытке их выполнить.

Признаком спонтанного внимания и сосредоточения является развивающееся формирование фигуры/фона, будь то в ситуации восприятия, воображения, воспоминания или практической деятельности. Если внимание и возбуждение работают вместе, объект внимания становится все более и более целостной, яркой и определенной фигурой на все более и более пустом, незамечаемом, неинтересном фоне. Такое формирование целостной фигуры на пустом фоне называется «хорошим гештальтом».

Но гештальтпсихологи недостаточно занимались значением фона. Фон – это все, что исчезает из внимания в переживаемой ситуации. Содержание фигуры и фона не статично, оно меняется в динамическом процессе развития.

Остановимся на простом восприятии визуальной формы, например квадрата, нарисованного на доске. Когда квадрат становится определенным и ярким, «исключенными» оказываются доска, класс, собственное тело воспринимающего, все ощущения, кроме этого данного видения, и всякий интерес, кроме этого сиюминутного интереса к квадрату. Для того чтобы гештальт был целостным и ярким, «хорошим» гештальтом, весь этот разнообразный фон должен становиться пустым и непривлекательным. Яркость и ясность фигуры – это энергия «возбуждения-при-видении-квадрата», свободно отвлекающаяся от пустующего фона.

Рассеянное внимание в начале образования фигуры/фона можно уподобить свету, который через стекло равномерно освещает сравнительно большую площадь.

Теперь представим, что это стекло постепенно превращается в линзу; пятно, на котором линза фокусирует свет, становится ярче, остальная часть площади – темнее. Не требуется большего количества энергии, но лучи по-

степенно собираются от периферии к яркому пятну и интенсифицируют его освещенность. В этой аналогии не видно, что дает линзе основание выбрать определенное место для фокусирования лучей. В ситуации организм/среда таким основанием является значимость объектов среды для потребностей организма, что и определяет процесс образования фигуры/фона. В этом отношении наш пример квадрата на доске тривиален, если только не придумать особых обстоятельств. Мы привели этот пример лишь для того, чтобы показать, что процесс образования фигуры/фона не обязательно должен быть связан с чем-то необычным или драматическим.

Проверим на практике все сказанное о формировании гештальта.

На некоторое время обратите внимание на какой-нибудь визуальный объект, например стул. Глядя на него, заметьте, как он проясняется, вырисовывается на мутнеющем фоне окружающего пространства и объектов. Затем обратитесь к какому-нибудь соседнему визуальному объекту и понаблюдайте, как он, в свою очередь, «опустошает» фон.

Точно также вслушайтесь в какой-нибудь звук, звучащий в вашем окружении, и заметьте, как другие звуки отходят в фон.

Наконец, «прислушивайтесь» к какому-нибудь телесному ощущению вроде внезапной боли («колет») или зуда и заметьте, как и здесь остальные телесные ощущения отходят на задний план.

Динамическое, свободнопеременчивое отношение между фигурой и фоном может быть, по-видимому, нарушено одним из двух путей:

а) фигура может быть слишком зафиксирована во внимании, так что новый интерес в нее из фона не допускается (как происходит в насильственно-произвольном внимании);

б) фон может содержать точки сильного притяжения, которые не «отпускают» интерес, так что они либо действительно будут отвлекать внимание, либо должны быть подавляемы.

Давайте проэкспериментируем с каждым с этих случаев отдельно:

а) пристально смотрите на какую-нибудь фигуру, стремясь выделить только ее и ничего другого. Вы заметите, что скоро она станет неясной, и вам захочется дать своему вниманию блуждать. С другой стороны, если вы дадите своему взгляду «играть» с фигурой, все время возвращаясь к ней от различных аспектов фона, фигура благодаря этим последовательным дифференциациям станет более целостной, ясной и лучше видимой.

Если заставлять себя «глазеть» до момента полного исчезновения фигуры/фона, в результате можно получить полное исчезновение сознания, т. е. гипнотический транс.

б) противоположная трудность в свободном формировании фигуры/фона – невозможность опустошить фон, в результате чего фигура не может быть целостной. В крайнем варианте это может быть переживанием хаоса.

са. Воспринимать окружающее как хаос нелегко, потому что для практической жизни мы должны всегда обнаруживать дифференцированные целостности – гештальты. Возможно, такой опыт хаоса вы получаете, глядя на некоторые работы современных художников, которые, с точки зрения привычных мерок, не обеспечивают точек прикрепления внимания. Вы при этом ускользаете от хаотического чувства, находя это болезненным или смешным.

Следующий эксперимент поможет вам пережить такой опыт с более свободотекущим вниманием и принятием.

Выберите беспокойную ситуацию, например ожидание кого-нибудь или автобуса на остановке. Дайте себе свободно видеть и слышать фигуры и фоны в окружающем, как в предыдущем эксперименте, т. е. свободно переходя от одного к другому. Вы заметите, что количество возбуждения, вовлеченное в продолжающуюся ситуацию беспокойства (например, возрастающее беспокойство по поводу того, что уже поздно, а ожидаемый человек отсутствует) уменьшает количество интереса, который вы можете обратить на другие вещи. Продолжая, однако, замечать то, что происходит вокруг вас (но без насильственного сосредоточения на чем бы то ни было), допустите в себе чувство хаотической бессмысленности окружающего. Как всегда, замечайте свои сопротивления, пробелы, грезы.

Окружающее как таковое, конечно, не бессмысленно. Если вы уже обрели хорошее чувство актуальности, вы сможете сказать: «Здесь и сейчас находятся люди и вещи, которые можно наблюдать. Ожидание автобуса становится частью фона. Сейчас я спокоен». И поскольку беспокойство само по себе ничего не дает – ни ожидаемый человек, ни автобус из-за него скорее не появятся – можно использовать время и достигнуть «творческого предсостояния» в актуальной ситуации.

Часто даже в наиболее благоприятных жизненных ситуациях фон содержит сильные привлекающие моменты, которые мы можем сознавать или не сознавать, и при этом нам нужно сосредоточиться на определенной задаче. В таком случае ошибкой было бы слишком жесткое отношение к должному и слишком суровое подавление отвлечения: при этом передний план (фигура) будет становиться все менее ясным и привлекательным. Если мы будем более снисходительны к себе, мы имеем больше возможности выработать достаточный интерес к заданию.

Рассмотрим эти два препятствия к спонтанному сосредоточению – слишком фиксированную фигуру и слишком нагруженный фон – в контексте психотерапии. В терапии цель состоит в том, чтобы превратить «внутренний конфликт», конфликт между импульсом и противоположно направленным сопротивлением в открытый, сознаваемый конфликт. Предположим, что терапевт сосредотачивается и предлагает пациенту сосредоточиться на его сопротивлениях. Они упрямы и воинственны, и попытка держать их под наблюдением окажется насильственной и приведет к сво-

его рода «глазению». Такое насильственное сосредоточение – «глазение» на то, что не хочет быть видимым, – само по себе насильственно и оказывает дезинтегрирующее действие. Пациент может в результате стать, например, «болезненно интроспективным».

Предположим, что вместо того чтобы заставлять пациента сосредоточиться на сопротивлениях, мы следуем старому фрейдистскому методу свободно движущегося внимания, свободных ассоциаций и т. п. Это спонтанно, ненасильственно и обнаруживает скрытые импульсы (нагруженный фон) в комплексах и пр. Но такая «свободная» техника ведет к скольжению мыслей, и при этом избегаются как раз критические точки – конфликты с сопротивлениями. Техника свободных ассоциаций становится культивированием «свободной диссоциации». Терапевт движется по кругу. Порождаемые мысли и символы, по-видимому, имеющие отношение к скрытой проблеме, обманчиво кружатся в любом направлении.

Следующий эксперимент усилит ваше чувство соприкосновения с окружающим.

Дайте своему вниманию переходить от одного объекта к другому, отмечая в объекте *фигуру/фон*, а также свои *эмоции*. Каждый раз выражайте эмоции словами. Вроде «мне это нравится» или «мне это не нравится». Разделяйте объекты на части: «Это мне в объекте нравится, а это не нравится». Наконец, если это происходит естественно, дифференцируйте свои эмоции, вроде: «Это вызывает у меня отвращение» и т. п.

Во время этого эксперимента вы можете встретиться с такими сопротивлениями в себе, как замешательство, смущение, опасение быть слишком грубым, слишком бесцеремонным или нескромным, или, может быть, вы обнаружите в себе желание скорее быть объектом внимания, чем уделять свое внимание. Если в отношении людей, с которыми вы входите в соприкосновение, эти сопротивления становятся настолько сильными, что заставляют вас оставить эксперимент, ограничьтесь на время животными и неживыми объектами.

Рефлексия. 1. Опишите (или расскажите), какие чувства, переживания и трудности вы испытывали при выполнении эксперимента. 2. Удалось ли вам преодолеть трудности и каким образом? 3. Что вы для себя осознали при выполнении и по завершении эксперимента? Какой опыт вы приобрели?

Эксперимент 5. «Дифференцирование и объединение»

Спонтанное сосредоточение – это контакт с окружающим. Актуальная ситуация организована таким образом, что она детализирована, структурирована, полна жизни и вызывает заинтересованность.

В следующем эксперименте, поддерживая актуальность «здесь и теперь» в качестве контекста, дайте своему вниманию свободно играть с объектом, двигаться вокруг него. Постоянно сдвигающиеся фигуры и фоны

обострят ваше ощущение разницы между «глазением» и смотрением, между смутным трансом и живым участием.

Для примера давайте рассмотрим такой обычный объект, как книга. (Позднее подобную работу можно будет провести с любым объектом по своему спонтанному выбору.) Заметьте прежде всего, что книга – это уникальная вещь. Конечно, есть другие книги, но они другие, не эта. Произнесите «книга» и ясно почувствуйте, что вещь – не слово; книга как вещь «невербальна». Дальше заметьте как можно больше качеств и особенностей этой вещи, которые ей присущи и ее составляют: обложка зеленого цвета, листы с текстом, вес, прочный переплет. Форма, написанные «под золото» название и фамилия автора на корешке книги и т. д.

Теперь подумайте о ее функциях и возможных ролях в окружающем: ее можно читать, ее можно подложить под руку, на нее можно сесть, ею можно ударить, ее можно продать, ею можно закрыться от яркого солнца. Подумайте о более случайных ролях книги: она утонет, если начнется наводнение. Она может упасть на крышу проезжающей машины, если ее бросить с балкона и т. д. Придумайте более отдаленные и экзотические ситуации: ее могут съесть мыши, ее можно отвезти на родину Э. Эриксона.

По мере того как вы абстрагируетесь от уникальной вещи, этой книги, ее многих качеств и функций, обратите внимание, как в деталях они связываются друг с другом, образуя структуру, например, как переплет удерживает все страницы вместе с твердой обложкой, как рука держит обложку книги и пр.

Теперь сделайте нечто подобное с объектом, который вы сами выберете.

Это задание можно предложить студентам выполнить *дома* и описать все, что они называли и что испытывали.

Что касается описания любимого человека или произведения искусства (картины, скульптуры), они уникальны сами по себе, а также в отношении свойств и функций. С ними легче войти в «тесный контакт» и труднее давать абстрактные описания.

Попробуйте поэкспериментировать с картиной, которая вам нравится. Обратите внимание на линии и контуры, независимо от изображенных объектов; потом отдельно на цветовые пятна и оттенки; например, проследите контуры основных фигур и паттерн, который они образуют. Обратите внимание на паттерн, создаваемый пустотами между контурами основных объектов. Рассмотрите паттерны, создаваемые каждым из цветов в отдельности, скажем, красным или голубым. Если картина создает иллюзию трехмерного пространства, последуйте за удаляющимися планами, отметьте, что на переднем плане, что на втором, что вдали. Проследите паттерн цвета и тени. Обратите внимание на фактуру, на технику мазка. Лишь после всего

этого посмотрите на то, что изображено – сцена, портрет, пейзаж и т. п.; обычно с этого начинают смотреть и на этом фиксируются.

Рефлексия. 1. Опишите (или расскажите), какие чувства, переживания и трудности вы испытывали при выполнении эксперимента. 2. Удалось ли вам преодолеть трудности и каким образом? 3. Что вы для себя осознали при выполнении и по завершении эксперимента? Какой опыт вы приобрели?

Эксперимент 6. «Я/Ты»⁶

1. Присутствие

Сядьте напротив друг друга и закройте глаза.

Обратите внимание на телесные ощущения, позу, выражение лица, проведите коррекции в позе или отношении, если этого потребует сознание.

Будьте такими, какими хотите быть – мгновение за мгновением.

Теперь откройте глаза, однако оставаясь застывшими телом и мыслью.

Расслабьте тело и позвольте себе расслабиться, не пытайтесь что-либо сделать, и поскольку теперь ваш мозг молчит, сконцентрируйтесь на чувстве существования.

Почувствуйте «Я здесь».

После концентрации в течение некоторого времени на ощущении «Я», расслабившись и с умолкнувшим рассудком, внесите свое дыхание в осознание и переведите внимание с «Я» к «здесь» и мысленно повторяйте «Я – здесь» одновременно со вдохом, паузой, выдохом (не пытайтесь что-либо делать, в особенности во время выдоха).

Продолжайте с максимально возможным вниманием.

2. Ощущение «Ты»

Как и прежде, начните с того, что сядьте лицом друг к другу, закрыв глаза, приняв удобную позу.

Затем, после того как достигнуто полное умиротворение, откройте глаза, при этом сидя, физически расслабившись, сконцентрировавшись на предполагаемом, ни словесном, ни несловесном диалоге, забудьте о себе, насколько это возможно, во время фокусировки на ощущении, что человек перед вами *действительно существует*, что он человек, а не вещь, сознательное существо, смотрящее на вас.

3. Я/Ты

После подготовительной концентрации как прежде – здесь двое, продолжающих выдерживать мысленное молчание с открытыми глазами и с под-

⁶ Наранхо К. Гештальт-терапия. – Воронеж, 1995. – С. 234–237.

держкой физической релаксации, концентрация на обоих ощущениях «Я» и «Ты» при одновременном пробуждении ощущения бесконечности вокруг них.

Попробуйте попытаться в то же время интенсифицировать ощущения присутствия в себе и другом и ощущение космической глубины.

Пусть ощущение бесконечности поддерживает ваше расслабление и растворяет ваш рассудок.

Возможно, вы найдете иногда полезным сказать: «Я – Ты – Бесконечность».

Рефлексия. 1. Опишите (или расскажите), какие чувства, переживания и трудности вы испытывали при выполнении эксперимента. 2. Удалось ли вам преодолеть трудности и каким образом? 3. Что вы для себя осознали при выполнении и по завершении эксперимента? Какой опыт вы приобрели?

Приложение 3

ЦИКЛ НЕВЕРБАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ⁷

Упражнение 1. «Образ животного»

Описание. Изображение движений животных. Участники образуют круг. Пересекают его, изображая животных.

Инструкция. Образуйте большой круг. Представьте себя каким-либо животным и воспроизведите его пластику. Войдите в образ и поживите в нем. Двигайтесь так, как вы чувствуете себя в образе. Что дал вам образ задуманного животного, что можно заимствовать в его движениях? Теперь выберите образ, как вам кажется, близкий вам. Поживите в нем. Что вы чувствуете? Выберите образ животного, противоположного вам по характеру. Поживите в нем. Если это ваш «враг», поищите его слабые и сильные стороны. Прочувствуйте их. Найдите другие образы.

Замечания ведущему. Упражнение направлено на развитие свободы движений, на осознание своего тела, его особенностей, принятие своего физического «Я». В ходе выполнения не стоит подталкивать нерешительных участников, лучше поддерживать проявление активности. Любое изображение принимается. Стоит несколько раз подчеркнуть, что точность изображения не является целью работы. Самое важное на этом этапе: чувствовать и двигаться.

Упражнение 2. «Эмоции спиной»

Описание. Все выстраиваются в круг в затылок друг другу. Ведущий выбирает участника, который начинает первым передавать свои эмоции,

⁷ Романенко О.К. Практическая гештальт-терапия. – М., 1995 – С. 42–55 (названия упражнений – автора пособия).

манипулируя мышцами спины впереди стоящего участника. Тот, в свою очередь, передает эти эмоции такими, как воспринял их через ощущения своего тела и т. д. Пославший эмоциональное сообщение участник сравнивает его с вернувшимся и демонстрирует кругу разницу между ними.

Инструкции. Образуйте круг, смотря друг другу в затылок. Подойдите к впереди стоящему партнеру на расстояние слегка согнутых рук. Если вы выбранный участник круга, сосредоточьтесь на своих чувствах и выразите их, касаясь руками спины стоящего перед вами другого члена круга. Принявший вашу чувственную информацию передаст ее вперед по кругу. Информацию должны получить все члены круга по очереди. Осознав вернувшееся к вам эмоциональное сообщение, сравните его с посланным вами вначале и продемонстрируйте кругу разность. Затем следующий член круга передает свои ощущения. Задача круга: как можно внимательней воспринимать информацию и как можно точнее передавать ее. При передаче ощущений важно ориентироваться на то, что чувствуешь в момент передачи, а не изображать возможные чувства.

Замечания ведущему. Ориентируйте участников на реальную работу, а не на ее изображение. Важно подчеркнуть, что лучше передать «пустые» ощущения, чем придуманные. Для того чтобы разобраться в сложных проблемах, необходима достоверная информация о себе. Участники должны понимать смысл работы. Необходимо создать атмосферу принятия всего, что происходит в группе в целом и с каждым в отдельности.

Упражнение 3. «Представь – изобрази – передай»

Описание. Группа образует круг, лицом друг к другу. Ведущий называет предметы. Например: гиря (вес); еж (особая форма, материал), котенок (движение, форма, запах), шар (форма, температура). Участники изображают передачу предметов по кругу. Затем каждый по очереди называет предметы и передает по кругу.

Инструкция. Представьте, что вы держите в руках живого котенка. Изобразите, как это может выглядеть. Для этого хорошо, в деталях вспомните эту ситуацию. Вспомните, как он двигается, как умывается, как ест и т. д. Обращайтесь с ним так, будто это происходит в реальности. Поиграйте с ним и передайте его следующему партнеру.

Замечания ведущему. Упражнение направлено на «оживление» ощущений, эмоций. Научает участников «включаться» в прошлые ситуации и воспроизводить во многих сенсорных модальностях. Для выполнения упражнения необходимо опираться на воображение, использовать пластические возможности тела, мимику, эмоциональную экспрессию. Следует поддерживать всякую активность, особенности, если проявляются творческие моменты. Важно подчеркивать что все движения есть проявление индивидуальности. Одобрение ведущего играет существенную роль в проявлении себя участниками.

Упражнение 4. «Отношение друг к другу»

Описание. Участники по очереди изображают свое отношение друг к другу.

Инструкция. Изобразите свое отношение к каждому участнику: эмоционально-яркое или безразличное. Старайтесь использовать все известные вам выразительные средства, кроме речи.

Замечания ведущему. Поддерживайте экспрессию. Упражнение развивает способность выражать чувства, формирует отношение в группе.

Упражнение 5. «Скульптура»

Описание. Один из участников – скульптор, другой – глина. Глина расслаблена, послушна, податлива, выполняет все указания скульптора. Скульптор активен, ответственен за происходящее, разминает глину и строит из нее неизвестную скульптуру.

Инструкция. Разбейтесь на пары. Выберите роль активного и пассивного партнера. Активный – скульптор, пассивный – глина. Скульптор, подготовьте материал для работы: разомните, разотрите, разогрейте и т. д. После этого вы строите любую несуществующую скульптуру, максимально используя возможности тела вашего партнера. Вчувствуйтесь в свой «материал», не делайте невозможного, а только то, что органично для вашего партнера. Работая с «глиной», делайте только то, что вам приятно. Затем поменяйтесь ролями.

Замечания ведущему. В ходе упражнения следите, чтобы участники не следовали инструкции формально. Стоит ориентировать их на любую собственную работу, а не на действия соседней пары. Поддержка индивидуальных различий способствует развитию творческих тенденций.

Упражнение 6. «Чувства другого»

Описание. Вчувствование в партнера. Участники в парах садятся напротив друг друга и стараются определить чувства другого.

Инструкции. Представьте себя в какой-либо ситуации. Попробуйте вжиться в нее. Расположитесь в кресле в соответствии со своими чувствами. Ваш партнер сосредоточится на вашей внешности, буквально повторит положение вашего тела и постарается понять, что вы переживаете. Сравните свои и его переживания. Поменяйтесь ролями... Принимая позу напарника, не старайтесь угадывать его чувства, а сосредоточьтесь на своих собственных в принятой позе. Сообщите о них ему.

Замечания ведущему. Упражнение позволяет участникам убедиться на собственном опыте в выразительной возможности тела. От них требуется чуткость и внимание к другому человеку. Предполагается концентрация внимания на собственных чувствах и их осознание.

Упражнение 7. «Клубочек»

Описание. Один из участников сворачивается в клубочек. Другой должен его раскрутить.

Инструкция. Выберите партнера по желанию. Один из вас сворачивается в клубочек и сохраняет свое положение. Ваша задача – развернуть его. Найдите подход к партнеру. Создайте условия, при которых «ежик» «захочет» сам раскрутиться. Установите взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами.

Замечания ведущему. Упражнение считается выполненным, если участник в роли «ежика» производит произвольные движения, т. е. имеется реакция против своей воли на действия партнера. Отметьте установление психологического контакта. Упражнение развивает внимание, бережное и чуткое отношение к партнеру, учит находить взаимопонимание.

Приложение 4

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИК ПСИХОСИНТЕЗА В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

Задачи:

- 1) изучение «Я» личности;
- 2) овладение приемами дезинтеграции – интеграции личности в отдельности и взаимосвязи процессов.

Первая группа упражнений⁸ направлена на решение первой задачи (приведены примеры упражнений, отдельные техники психосинтеза).

Упражнение 1. Работа с рисунками «**Кто Я?**»

1. Примите позу.

Сами начинайте работу (*включается музыка*).

Закройте глаза.

Сосредоточьте внимание на выдохе и спросите себя: «**Кто я?**» (2–3 мин).

Заканчивайте работу.

Откройте глаза.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте, каким вы себя представили: «**Кто я?**»

2. Снова дыхание (*музыка*).

Сосредоточьте свое внимание на дыхании. Ваше сознание становится чистым, прозрачным. Задайте себе вопрос: «**Кто я?**» – и ждите ответа.

«Кто я?»

Откройте глаза, возьмите листок и нарисуйте то, что вы увидели, тот образ, который пришел к вам «**Кто я?**». Даже если вы ничего не представили, все равно рисуйте.

⁸Ассаджолли Р. Психосинтез: теория и практика. – М., 1994 (технология и модификация упражнений проведена автором пособия).

3. Снова дышим.

Закройте глаза.

Задайте вопрос: «Кто я?» Ждите ответа. Не торопитесь, он сам придет к вам. «Кто я?» Нарисуйте. Напишите свои пояснения к рисункам, если есть такая потребность.

Упражнение 2. **Выражение эмоций**

Объединитесь в тройки, четверки, пятерки. И выразите в мимике, жестах, позе ту эмоцию, которую я буду называть.

После того как выразите, сделайте шаг в сторону.

Обращайте внимание на изображение эмоции, ее усиление, сброс и переход к другой.

Зафиксируйте свое внимание на этих этапах.

Называются следующие эмоции, поочередно, с паузами:

радость, печаль, любопытство, страх, злость, удивление, счастье.

(После каждой эмоции руководитель требует ее усиления.)

Еще больше! Сильнее!

А теперь сбросьте эмоцию!

Сделайте шаг в сторону. (Это важный момент – шаг в сторону, переход от одной эмоции к другой. Это и мостик, и расстояние. Где мостик – тенденция к интеграции, а расстояние – к дезинтеграции.)

Обсуждение на группе.

Упражнение 3. **Работа с субличностью**

Рассказ руководителя о субличностях.

Субличностями называются многочисленные психологические образования в рамках нашей собственной личности, у которых имеются свои полусамостоятельные цели и потребности. Некоторые из таких субличностей есть у конкретного человека. Другие, напротив, присущи многим людям: Ребенок, Родитель, Искатель, Зануда, Лирик, Одинокий.

В сложных психологических ситуациях какая-либо из субличностей может «расти» и доминировать, тогда собственно личность начинает занимать не центральное положение, смещаться, а ее место занимает субличность.

Идея: в каждом человеке много субличностей.

Выберите себе **2 субличности**: одну, которая приносит вам огорчения, другую – более приятную, не обязательно противоположную первой.

Запишите их на листочке.

А теперь подумайте, как вы могли бы скульптурно изобразить обе выбранные вами субличности.

Работать будем индивидуально. Сначала изобразите одну из них, после этого сделайте шаг в сторону и изобразите вторую субличность. Повторите это 4–5 раз.

Сосредоточьте свое внимание на переходе.

Обсуждение в парах.

Обсуждение на большом кругу.

Пояснение руководителя. Переход от изображения одной субличности к изображению другой может осуществляться только при возвращении в центр личности после изображения каждой из них. Собственно в шаге идет возвращение в центр.

Пример сосредоточения на центре: мы конфликтуем с домашними – одна субличность. В это время звонит телефон. Момент снятия трубки, когда мы уже не конфликтуем, но еще не говорим по телефону – это центр. Центр – это наше чистое сознание, не занятое субличностью.

Повторите ваши действия несколько раз.

А теперь в каждой из написанных на листе субличностей (сначала в более приятной, затем в менее) найдите то, что для вас полезно, что помогает вам, и похвалитесь вашему партнеру так, чтобы ему захотелось иметь такую субличность. Но для начала подумайте и напишите на ваших листах.

Обсуждение в парах.

Обсуждение на кругу.

Вывод руководителя. Заметьте интересный факт: в Я-неприятном есть много полезного. Обе эти субличности дополняют друг друга и не надо избавляться от Я-неприятного, ему надо просто помочь. Ведь если у нас болит нога, мы ее сразу не отрезаем, а лечим. Вспомните о руке: мы замечаем ее как факт и идем дальше. Если это замечено, то это принято. Заметить в психосинтезе – это первый шаг, принять – второй, а помочь – третий.

Вторая группа упражнений способствует решению второй задачи.

1. Упражнение в четверках «Скульптура»

Один из вас – **режиссер-скульптор**, остальные трое: **тело, чувство, мысли**. Режиссер строит из них скульптуру, отражая свое тело, чувства, мысли. По ходу можно вносить коррективы в скульптуру.

Все четверо должны побывать в роли скульптора-режиссера.

Обсуждение своих чувств в четверках.

Обсуждение на большом кругу.

Вывод руководителя. Вы увидели процесс разотождествления, трудности этого процесса. Как это бывает трудно. Кто-то вступил на путь психосинтеза, а кто-то испытал процесс единения.

2. Упражнение «Разотождествление-отождествление»

Дышим (музыка).

Представьте свое **тело**. Каким оно было маленьким. Вот оно растет, увеличивается в размерах.

Вы становитесь большим.

Ваше тело стало молодым, вы чувствуете его упругость.

Рассмотрите свое тело.

Вот вы становитесь взрослым.

Ваше тело тоже вырастет, а может быть, и начинает стареть.

Посмотрите на ваше тело.

Это только тело, но не вы!

Обратите внимание на ваши **чувства**.

Вот они ваши чувства: они разные – приятные, теплые, радостные, грустные.

Но это только чувства, но не вы.

Обратите внимание на ваши **мысли**.

Мысли тоже разные – они приходят и уходят, одна мысль порождает другую.

Это всего лишь ваши мысли, но не вы.

Продолжаем наблюдать дыхание. Ваше сознание ясное, чистое.

А теперь представьте себе **шар** размером с **футбольный мяч**.

Вот он растет, увеличивается, становится все больше и больше.

Вот он уже размером с **комнату**, становится еще больше – как **дом**.

Вот он занимает пространство как **город**, вот он становится еще больше, становится как **планета**, как **Вселенная**.

Представьте себе отрезок времени: секунду, две, три, минуту, час, год, десять лет, тысячу лет, вечность, бесконечность.

Вы в этом пространстве и времени....

Анализ на группе.

Вывод руководителя. Это процесс разотождествления. Если вам удалось достичь этого состояния: у меня мысли, но я не мысли, у меня чувства, но я не чувства и т. д. Это и есть разотождествление. Вы потренировались. Не нужно говорить, что не получилось, **практика делает несовершенное совершенным**.

Все равно с вами что-то происходило в этот момент. Упражняясь таким образом и можно прийти к открытию переживания состояния центра «Я».

Я – это центр.

3. Упражнение «Синтез противоположностей»

1. Выберите пару противоположностей, с которыми вы хотели бы поработать.

2. Возьмите лист бумаги и, пользуясь методом свободного рисунка, изобразите на левой половине одну из противоположностей, а на правой – другую. Напомним, что художественные достоинства свободного рисунка значения не имеют и в расчет не принимаются.

3. Два полюса стоят друг против друга. Вы можете почувствовать, что между ними происходит некоторое взаимодействие.

Теперь возьмите другой лист и опять изобразите на нем два полюса, а также их взаимодействие.

Взаимодействие продолжается как диалог между ними: он может принять форму стычки, первого знакомства, сдержанного общения, взаимной неприязни и т. д.

Продолжайте рисовать, делайте рисунок за рисунком, и пусть это взаимодействие само собою принимает любые очертания. В процессе взаимодействия элементы его могут коренным образом измениться.

Синтез может быть спонтанным развитием: две части постепенно сливаются в нечто единое.

4. Упражнение «**Формирование идеальной модели**»

1. Возьмите семь листов бумаги. Сядьте удобно: на стул или коврик. Расслабьте мышцы, успокойтесь.

Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим.

Закройте глаза и внимательно слушайте.

Каждый из нас как-то **недооценивает себя**. Каждый создает такую модель себя, которая на самом деле хуже, чем сам человек. Иногда мы считаем, что это подлинная модель.

Представьте себе этот образ. Попробуйте увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Исследуйте образ, постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. (Пауза.)

Откройте глаза.

Нарисуйте увиденное.

Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу.

А теперь **сосредоточьтесь на себе**, отбросив образ. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим.

2. Закройте глаза, дышите, слушайте.

Каждый из нас также и **переоценивает себя**.

Образ самого себя, который я рисую, лучше, чем я есть на самом деле. Представьте себе этот образ. Попробуйте увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Исследуйте образ. Постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. (Пауза.)

Нарисуйте увиденное.

Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу.

И вновь: **сосредоточьтесь на себе, отбросив образ**. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим.

3. Закройте глаза, дышите, слушайте.

В каждом из нас живет еще один великолепный образ того человека, **каким бы я хотел быть**. Обычно он преувеличен и недостижим на практике, и следовательно, стерилен.

Представьте себе этот образ. Попробуйте увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Исследуйте свой образ. Постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. (Пауза.)

Нарисуйте увиденное.

Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу.

И вновь: **сосредоточьтесь на себе, отбросив образ**. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим.

4. Закройте глаза, дышите, слушайте.

Кроме того, существует еще такой образ, каким человек **хотел бы выглядеть в глазах других людей**. Он – полная противоположность тому, каким я предстаю перед ними на самом деле.

Представьте себе этот образ. Попробуйте увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Исследуйте образ. Постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. (Пауза.)

Нарисуйте увиденное.

Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу.

И вновь: **сосредоточьтесь на себе, отбросив образ**. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим.

5. Закройте глаза, дышите, слушайте, сосредоточьтесь.

В человеке также живут образы, являющиеся отражением того, **каким его видят люди**, т. е. образы-проекции. Некоторые из них нравятся, другие могут отвергаться.

Представьте себе эти образы. Попробуйте увидеть каждый из них очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые они в вас будят. Исследуйте образы. Постарайтесь проникнуть в них как можно глубже. (Пауза.)

Нарисуйте увиденное. Желательно все образы, которые возникли.

Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образам.

И вновь: **сосредоточьтесь на себе, отбросив образ**. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим.

6. Закройте глаза, дышите, слушайте, сосредоточьтесь.

Наконец, существует еще один образ. Это образ того, **каким вас хотели бы видеть другие люди**, что они ждут от вас и как хотят изменить.

Представьте себе этот образ. Попробуйте увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Исследуйте свой образ. Постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. (Пауза.)

Нарисуйте увиденное.

Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу.

Разложите рисунки по порядку и внимательно рассмотрите каждый из них.

Воссоздайте пережитые чувства в отношении каждого образа, назовите их.

Встаньте, закройте глаза и почувствуйте все ограничения, которые несут в себе образы.

Почувствуйте их вес и негативное влияние.

Затем движением тела стряхните их с себя.

Избавьтесь от их тяжести, сбросьте эти ложные, навязчивые образы усилием воли, прикажите им уйти.

Прислушайтесь к себе, как вы себя чувствуете.

Затем откройте глаза.

7. Сядьте, снова закройте глаза, сосредоточьтесь на себе. Подумайте о том, **каким бы вы хотели и реально могли стать на самом деле**. Создайте этот образ внутри себя. Делайте это медленно и основательно.

Изучите образ, постарайтесь узнать его как можно лучше.

Представьте себя таким.

Затем добавьте те черты и аспекты, которые вы считали подходящими, и уберите все, что рассматривается вами как плохое или бесполезное.

Откройте глаза и нарисуйте его образ или символ.

Затем запишите о нем все, что думаете.

Приложение 5

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС В ГЕШТАЛЬТЕ⁹

«В курсе терапии клиент взрослеет за счет того, что происходит переход от использования нездоровых стратегий (при помощи которых он пытается манипулировать окружением для получения поддержки) к использованию здоровых стратегий» (Корб). Концепция терапевтического цикла описывает ступени терапевтического процесса. Важно заметить, что «клиент не проходит все эти ступени с легкостью. Начало и отступление, движение вперед, назад и иногда в сторону – все это может иметь место, пока клиент будет приобретать опыт в перерывах между встречами, или особенно, когда материал будет появляться непосредственно в процессе работы с терапевтом на встрече. Процесс образования гештальта на основе собственного опыта каждого клиента является уникальным» (Корб).

Ступени терапевтического цикла

1. Здесь и теперь

На этой стадии терапевт начинает устанавливать контакт с клиентом, общаясь с ним и собирая информацию. В то же время ведутся наблюдения

⁹ Брински Б. Гештальттерапия. – СПб., 1996. – С. 25–28.

за языком тела клиента, слушаются содержание и интонация голоса, обращается внимание на личностный, интуитивный ответ на «историю клиента». Эта первоначальная информация открывает стадию развития диагноза и стратегию вмешательства.

Клиент будет предъявлять события, которые будут либо достаточно современными, т. е. они всегда находятся здесь и теперь (в текущий момент времени, в сегодняшней жизни клиента), либо «историческими», т. е. возникшие в прошлом незаконченные дела, которые влияют на сегодняшнее функционирование. Вне зависимости от этого терапевтический процесс фокусируется на происходящем здесь и теперь.

Если событие относится к истории, для терапевта важно определить первоначальную незавершенную ситуацию или стадию развития, которая повлияла на нее. Например, если клиент предъявляет проблему доверия и безопасности: «Я не высываюсь!» или «Я перепробовал все, и ничего не помогает!», незавершенная ситуация относится к стадии доверия-недоверия (согласно Э. Эриксону, корни этой проблемы могут находиться в периоде от рождения до 1,5 лет). Если клиент нерешителен и/или имеет трудности в уверенности в себе, незавершенная ситуация относится к стадии автономии «стыд-вина» (от 1,5 до 5 лет). Важно отметить, что большинство клиентов предъявляют незавершенные ситуации, относящиеся к нескольким развивающим стадиям, поэтому терапевт должен определить наиболее подходящую стратегию, приближающую к проблемам развития клиента, т. е. последовательность работы с проблемами соотносится со стадиями развития. Для того чтобы способствовать возвращению клиента к организмической саморегуляции, терапевт должен выделить формы поведения или невротические процессы, демонстрируемые клиентом на встречах, и определить эффективное вмешательство. Проще говоря, в диагностическом процессе вы слушаете, чувствуете и смотрите. Терапевт также не должен забывать о важности терапевтических отношений как о жизнеспособном инструменте вмешательства. В них должны проявиться доверие, безусловное позитивное принятие и уважение.

2. В ы д е л е н и е п р о б л е м ы

Эта первая точка выбора в терапевтическом процессе или работе. Терапевту необходимо определить, есть ли кризис, требующий немедленного внимания и быстрого принятия решения, либо это вопрос, требующий глубинного исследования/вмешательства. Если это кризис, т. е. решение касается развода, аборта или оскорбления, роль терапевта – обеспечить поддержку, безопасность среды, в которой клиент может принять свое собственное решение, где он сможет выбрать альтернативные формы поведения или решения и где он может внедрить их в свою жизнь. Это процесс укороченного терапевтического цикла, однако он предполагает безотлагательное внимание к критическим вопросам, которые требуют некоторого завершения/решения.

3. Начало эксперимента

Этот шаг, по правде говоря, – творческий аспект гештальттерапии. Терапевт создает эксперимент, основанный на жизненно важной информации, полученной от клиента, и на результатах диагностики, т. е. развивающих стадий и невротических процессов. Эксперимент может включать множество форм, которые будут обсуждены дальше, однако терапевт должен выбрать ту экспериментальную форму, которая учитывает потребности клиента и его готовность к работе, а также возможность завершить незавершенную ситуацию.

У каждого клиента есть глубины эмоционального осознания, к которым он готов прикоснуться и понять. Так как эти глубины осознания неизвестны терапевту, он должен совершить «тренировочное путешествие», дающее представление о том, как далеко идти. Если эксперимент не будет достигать достаточной глубины, клиент не будет работать с тем вопросом, который он поднял. Если эксперимент достигает слишком большой глубины слишком быстро, клиент может чувствовать себя подавленным, переполненным и «отрезанным»; поэтому очень важно найти средний уровень. Чувство времени у терапевта – также жизненно важный компонент процесса и, будучи неадекватным, может прервать работу клиента.

4. Углубление эксперимента: вскрытие причин поведения

На этой стадии клиент устанавливает контакт со своими чувствами. Он соприкасается с самыми глубинными проблемами, которые влияют на его сегодняшнюю жизнь. Усиление этого процесса может вызвать у терапевта некоторые сложности, однако он облегчается, если есть понимание общего процесса.

5. Исследование альтернативных форм поведения

После того как клиент идентифицировал и вскрыл причины своего поведения, терапевт помогает внедрить это сознание (новое знание) в жизнь клиента. Этот процесс проходит через исследование альтернативных форм (мысленных паттернов, осознаний, поведения).

6. Интеграция

Эта стадия – одна из самых важных и одна из наиболее неправильно понимаемых и плохо используемых. В частности, интеграция состоит из двух частей: а) восстановление внутреннего (глубинного) ребенка клиента (reparenting); б) внедрение новых форм поведения и т. п. в жизнь клиента.

Reparenting включает в себя диалог между внутренним ребенком клиента и внутренним «хорошим родителем» клиента. Например, ребенок,

может быть, в первый раз спрашивает то, что он хочет, что ему на самом деле нужно. Внутренний «хороший родитель» отвечает ему как действительно любящий хороший родитель. Это делается постоянно и делается до тех пор, пока внутренний «хороший родитель» не окажется способным общаться, слушать и с любовью поддерживать внутреннего ребенка, т. е. пока не произойдет смены внешнего фокуса поддержки на внутреннюю поддержку.

Процесс объединения (интеграции) сопровождается совместным (терапевтом и клиентом) исследованием возможных альтернативных форм, а также руководящей и обучающей позицией терапевта и его готовностью действовать.

Стадия интеграции завершает работу и помогает клиенту исследовать то, что он собирается делать в своей жизни по-другому. Этот процесс также усиливает «устойчивость» клиента и вне терапевтических встреч.

Приложение 6

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ ¹⁰

Цель: развитие профессиональных ценностных ориентаций студентов – будущих специалистов социальной сферы – средствами гештальт-терапии.

Задачи:

- осознание содержания и смысла профессиональной деятельности; осознание значимости профессиональной деятельности для общества и личности, переживание этой значимости;
- развитие ценностного отношения личности к профессиональной деятельности;
- выявление интроектов и проекций в представлениях о профессии с целью их конструктивной критики и принятия приемлемых;
- выявление вариантов границы контакта личности и профессиональной деятельности, выбор оптимального варианта для собственной личности;
- построение представлений личности о ценностях профессии, выработка непротиворечивой системы ценностей личности.

Программа развития включает в себя 3 этапа.

Этап 1 – погружающий – представляет собой погружение в проблему взаимодействия личности и профессиональной деятельности, выявление имеющихся представлений, ценностей и отношений к профессиональной деятельности.

¹⁰ Программа подготовлена совместно с кандидатом психологических наук Н.Ю. Зыковой.

Этап 2 – конструктивный – предполагает конструирование границы контакта с наиболее значимыми феноменами будущей профессиональной деятельности: «Я» как развивающийся профессионал, «Другой» как развивающийся субъект, помощь другим как смысл профессиональной деятельности.

Этап 3 – интегративный – предполагает развитие целостного видения перспектив и возможностей профессиональной деятельности, ассимиляцию и интериоризацию полученного опыта, открытие путей дальнейшего профессионального и личностного роста.

После реализации программы развития осуществляется комплексная диагностика особенностей развития профессиональных ценностных ориентаций.

Этап 1 – погружающий

Цикл занятий «Я и профессиональная деятельность»

Цель: интеграция профессиональной деятельности в качестве ценности в структуру ценностей личности.

З а н я т и е № 1. Осознание сущности и значимости профессиональной деятельности

Задачи:

- 1) осознание сущности и значимости профессиональной деятельности;
- 2) актуализация имеющихся представлений о профессиональной деятельности;
- 3) выявление соотношения представлений о реальном и идеальном образе профессиональной деятельности;
- 4) выявление интроспекций и проекций с целью коррекции существующего отношения к профессиональной деятельности.

Беседа о содержании деятельности социального педагога, ее специфике, основных характеристиках.

Каждый по кругу высказывает свое мнение, ведущий записывает, после завершения круга анализируются записи, наиболее частые повторения, выявляется эмоциональная окраска высказанных суждений, составляется имеющийся на данный момент «портрет» социально-педагогической деятельности.

«Резонанс». В кругу каждый по очереди вслух, обращаясь к остальным, говорит: «Моя профессия – социальный педагог», можно повторить несколько раз. Важно отследить чувства, которые возникают, когда сам говоришь эту фразу и когда ее произносят другие, осознать телесные реакции на эти слова. После того как все произнесут слова, происходит обмен чувствами и ощущениями, их осознание.

«Соотношение». Лист бумаги необходимо разделить на две части – левую и правую. Левую половину подписываем словами «Профессиональная деятельность это...», правую половину – «Социально-педагогическая деятельность – это...». Нужно придумать в каждую половину по 15 продолжений. Затем прочесть оба списка и, отслеживая чувства, выбрать по 3 продолжения, которые кажутся наиболее важными и точными. Далее каждый зачитывает выбранное, анализируются содержания написанного и чувства, создается сводная таблица совпадений.

«Сравнение – намерение – оценка». Нужно написать любые высказывания, касающиеся социально-педагогической деятельности в идеале. Затем написать любые высказывания, касающиеся социально-педагогической деятельности, которая существует на данный момент. Затем предлагается обдумать и обсудить со всеми, чего в настоящий момент в этой деятельности недостает, но было бы очень желательно. Обсуждение этих моментов производится со стороны значимости для собственной личности и общества в целом.

«Значимость». Продолжить предложение «Социально-педагогическая деятельность нужна...», необходимо продолжить как можно большее количество раз. Затем написать продолжения предложения «Социально-педагогическая деятельность нужна мне...» как можно больше. Обсуждение и осознание в кругу.

«Интроекты и проекция». Подумать и записать 4–5 суждений о социально-педагогической деятельности как профессиональной деятельности которые считаются своеобразной «аксиомой». Обычно такие суждения оказываются интроектами, которые потом проецируются в профессиональную деятельность. Важно проанализировать природу интроектов (откуда они взялись), как они были усвоены и как проявляются в настоящем. Затем необходимо осуществить возврат проекций: нужно перефразировать ранее записанные суждения «Для меня...» или «Я считаю...», или «На мой взгляд...».

«Моя социально-педагогическая деятельность». Необходимо нарисовать рисунок «Моя социально-педагогическая деятельность», затем осуществляется анализ рисунков, чувств, ощущений. Затем на рисунке можно что-то поменять, для того чтобы рисунок более удовлетворял, стал более приемлемым. Осознание.

З а н я т и е № 2. Построение границы контакта между «Я» и профессией

Задачи:

- 1) выявление представлений о ценностях личности и профессионала, построение структуры ценностей профессионала, соотнесение ее со структурой ценностей личности;
- 2) построение эффективной границы контакта личности и профессии.

Беседа о ценностях социально-педагогической деятельности, прояснение перечня ценностей профессии на данный момент, выявление содержания ценностей, их иерархии.

«Ценности профессионала». Нужно составить список, состоящий из 7 ценностей профессии и 7 ценностей своей личности. Провести анализ списков ценностей: есть ли совпадения в списках, какие ценности профессии были бы приемлемы для личности, какие ценности личности были бы приемлемы в профессии. После анализа каждый должен составить интегративный список ценностей личности профессионала, сравнить его с ценностями личности.

«Граница контакта».

А. Предлагается представить графически границу контакта личности и профессии (например, окружностями). Анализ размеров объектов, характера границы (ее проницаемость), долей совпадения и несовпадения объектов. После необходимо изобразить такую границу, которую бы хотелось иметь. Анализ причин, мешающих достижению желаемого контакта, путей достижения желаемого взаимодействия.

Б. Работа в парах. Предлагается представить, что профессия вторглась в границы личности. Рассказ партнеру о своих чувствах и ощущениях при этом, предлагается усилить эти ощущения телом (партнер может помочь в этом). Анализ ощущения тупика. Партнер усиливает фрустрацию, после чего оказывает поддержку. Затем в парах меняются.

В. Подумать, что негативного личность может привнести в профессиональную деятельность. Нарисуйте это, отслеживая переживания. Анализ рисунков и чувств, которые возникали при рисовании. Затем можно что-то изменить на рисунке для достижения наиболее эффективного контактирования.

З а н я т и е № 3. Интериоризация оптимальной границы контакта личности и профессиональной деятельности

Задачи:

1) построение адекватного образа будущей профессиональной деятельности и интериоризация его в структуру профессиональных перспектив личности;

2) анализ полученного опыта, его интеграция.

«Я выбираю эту профессию...» Обдумать продолжение фраз «Я знаю, что у этой профессии есть такие недостатки...», «Я чувствую, что в моей личности не соответствует этой профессиональной деятельности...», «Но я выбираю эту профессию, потому что...». В парах продолжить вслух эти фразы, отмечая чувства, которые возникают при произнесении, какой отклик возникает у напарника. После этого в кругу каждый по очереди говорит «Я выбираю эту профессию, потому что...».

Проект профессиональной деятельности. Предлагается написать проект будущей профессиональной деятельности, стараясь максимально приблизиться к реальности.

Осознание полученного опыта в группе.

Этап 2 – конструктивный

Цикл занятий с феноменологией личности профессионала

Цель: развитие и интеграция профессионального «Я» в структуру личности в качестве ценности.

З а н я т и е № 1. Осознание существующих феноменологий личности и личности профессионала

Задачи:

- 1) выявление представлений об идеальном образе профессионала;
- 2) выявление представлений, осознание чувств относительно себя в качестве профессионала;
- 3) осознание меры значимости себя в качестве профессионала.

Беседа о понятии «личность профессионала», об общепринятых профессионально важных качествах личности.

«Сравнение – намерение – оценка». Предлагается разделить лист бумаги на три столбца, первый именуется как «Я», второй – «Я – профессиональный социальный педагог», третий – «идеальный социальный педагог». В каждом столбце написать по 15 отличительных характеристик. После осуществляется анализ того, какие характеристики общие, какие противоположные, важно отметить качества, которые желательно было приобрести, а какие – нет. Обсуждение в кругу.

«Быть профессионалом значит...» В парах один занимает позицию профессионала, другой – позицию реального «Я». Профессионал рассказывает напарнику, что значит для него быть и ощущать себя профессиональным социальным педагогом. При этом важно отслеживать ощущения и чувства, которые возникают в процессе рассказа у обоих участников диалога. Осознание в группе полученного опыта.

З а н я т и е № 2. Актуализация имеющихся феноменологий и построение контакта между ними

Задача: построение контакта между различными образами профессионального «Я», построение наиболее эффективного и адекватного.

«Я должен...» Предлагается каждому занять позицию профессионального социального педагога. Затем продолжать фразы, пока не иссякнет воображение:

«Если я буду делать..., то я...»

«Если я не буду делать, то я буду испытывать...»

Затем среди этих фраз отметить 3–5, которые можно перефразировать как «Я должен», выписать их в форме «Как профессиональный социальный педагог я должен...». Потом предлагается всем участникам занятия пройти по кругу и сказать каждому эти фразы. Важно отслеживать чувства и ощущения, которые при этом возникают.

«Я – ценность, которая...» Предлагается еще раз пересмотреть иерархию ценностей личности профессионала, выбрать наиболее значимую, волнующую ценность. Далее идентифицироваться с ней, почувствовать себя этой ценностью, нарисовать эту ценность. После этого в кругу рассказать о себе в качестве ценности, о своем значении, о своих чувствах. Затем пройти по кругу и каждому подарить кусочек себя символически (например, кусочки от рисунка). Можно идентифицироваться последовательно с несколькими ценностями. Осознание, обмен чувствами.

«Хороший» – «плохой» социальный педагог. Два желающих из группы занимают позиции добросовестного и недобросовестного социального педагога. Они последовательно рассказывают каждый со своей позиции о содержании своей деятельности, о своих ценностях, об отношении к профессиональной деятельности. Группа может задавать вопросы, вступать в диалог. Потом каждый участник выбирает приемлемую позицию и встает за тем, чью позицию выбрал. Таким образом формируются две группы, которые должны написать коллективное письмо противоположной стороне (исключая оскорбления и обидные высказывания).

З а н я т и е № 3. Интериоризация приемлемой модели личности профессионала

Задачи:

1) развитие и насыщение построенного образа профессионального «Я», его интеграция;

2) анализ полученного опыта и функционирование на этой основе.

«Хочу – могу – не буду». Предлагается написать к предложениям по несколько продолжений. Следующие предложения: «Профессионал может...», «Профессионал хочет...», «Профессионал никогда не будет...»; «Я как профессионал могу...», «Я как профессионал хочу...», «Я как профессионал никогда не буду...». Можно некоторые фразы зачитать вслух. Анализ разницы полученных продолжений, обмен чувствами и ощущениями.

«Я профессиональный социальный педагог...» В парах в течение 10 минут последовательно друг другу участники доказывают свой профессионализм, начиная фразой «Я профессиональный социальный педагог, потому что...». Обсуждение чувств, ощущений.

«Моя личность профессионала». Нарисовать портрет себя в качестве социального педагога через 5 лет. В круг рассказать, какие у этого человека радости, проблемы, достижения, неудачи, цели. Анализ.

Письмо. Предлагается написать письмо от имени себя как социального педагога через 10 лет деятельности: о том, как важна эта деятельность, ее содержание, ценности. Можно написать пожелания или советы.

Обмен переживаниями, чувствами.

Анализ полученного опыта в беседе.

Цикл занятий по построению границы контакта с «Другим»

Цель: интеграция другого человека как субъекта взаимодействия в профессиональной деятельности в качестве ценности в структуру ценностей личности будущего профессионала.

З а н я т и е № 1. Осознание значимости другого человека в процессе осуществления профессиональной деятельности

Задачи:

1) развитие эмпатии и психологической сензитивности участников занятия;

2) актуализация интроекций о клиентах в сфере социальной работы, построение адекватного представления о клиенте.

«Кто рядом...» Предлагается посмотреть на участников занятий и попробовать почувствовать, кто из всех сейчас наиболее значим, почему именно этот человек. Важно понять, как возникает это чувство значимости, как узнается, что такое значимость. После этого предлагается сказать всем: «Этот человек для меня очень важен, потому что...». Анализ и обмен чувствами.

«Клиент это...» Предлагается написать 10–12 характеристик клиента в социально-педагогической деятельности, начиная с фразы «Клиент это...», «Клиент бывает...». После этого нужно отметить позитивно и негативно окрашенные характеристики, по преобладающим окраскам определяется общее отношение к клиенту. Осуществляется анализ характеристик – не являются ли они проекциями или интроектами, определяется основание существующего отношения.

«Ты важен для меня». В парах один участник занимает позицию клиента, другой – социального педагога. В течение 5 минут предлагается просто смотреть друг другу в глаза и попытаться увидеть Человека, со своими проблемами, со своими горестями и радостями. Затем социальный педагог в течение 10 минут должен любыми средствами показать клиенту, что он для него очень важен со всеми своими трудностями. Затем позиции меняются. Важно понять, каким образом мы смотрим на другого, всегда ли

замечаем окружающих людей как Личностей, как показываем человеку, что он интересен и важен. Обмен чувствами с партнером и со всеми в группе.

«Слепой – поводырь». В парах выбираются позиции слепого и поводыря. В течение 10 минут поводыри водят своих клиентов по помещению, становясь их глазами, доказывая, что слепой может видеть мир через поводыря. Затем позиции меняются. Важен обмен ощущениями и чувствами.

З а н я т и е № 2. Построение границы контакта с «Другим»

Задачи:

- 1) осознание своих границ, экспериментирование на границе контакта с другими людьми;
- 2) развитие навыков активного слушания;
- 3) осознание специфики помощи каждой категории социально незащищенных людей.

«Стоп». Все участники группы делятся на два круга – внутренний и внешний (активный). Участники внешнего круга постепенно приближаются к напарникам из внутреннего круга, могут контактировать с ними руками, без слов. Участники внутреннего круга могут сказать: «Стоп», как только почувствуют неудобство от приближающегося человека. Потом меняются позициями. Можно поэкспериментировать, до какой степени я позволяю вторгаться в свои границы, до какой степени я могу это терпеть и каким образом я это вторжение прерываю.

«У меня проблема». В диалоге с группой выделяются группы клиентов (например, дети, малообеспеченные и социально незащищенные граждане, пожилые люди, матери-одиночки, люди с ограниченными возможностями). В зависимости от количества выделенных групп участники делятся на микрогруппы с таким количеством участников, где каждый выбирает себе роль. В микрогруппах предлагается по очереди рассказать о своих проблемах и трудностях, попросить помощи. Пока один обращается с просьбой, другие выступают в роли социальных работников. Анализ того, какие чувства возникают, когда сам обращаешься за помощью, когда ее просят.

«Если я правильно понял...» В парах один занимает позицию клиента, другой – социального работника. Клиент в течение 20 минут рассказывает свою или выдуманную проблему. Социальный работник в это время внимательно его слушает, дает отклики, а затем перефразирует рассказанное клиентом: «Если я правильно понял суть проблемы, то...». Осуществляется анализ: легко ли слушать, легко ли рассказывать, правильно ли понял, что при этом чувствовал клиент.

Граница контакта. В группе обсуждаются варианты построения границы контакта с «Другим». Можно изобразить их графически, анализи-

руются особенности каждого из вариантов. Затем участники делятся на пары и в парах проигрывают наиболее интересный для них вариант. Затем можно поменять позиции и проиграть другой вариант построения границы.

З а н я т и е № 3. Интериоризация оптимально выстроенной границы контакта с «Другим»

Задачи:

1) построение модели эффективного взаимодействия в процессе осуществления профессиональной деятельности;

2) интеграция построенной модели в структуру личности.

Беседа о способах разрешения конфликтов в процессе общения.

«Идеальное взаимодействие». Предлагается нарисовать идеальное взаимодействие клиента и социального педагога в процессе осуществления последним профессиональной деятельности. Далее в кругу осуществляется анализ рисунков, каждый рассказывает о своем рисунке и описывает, что делает социальный педагог, что делает клиент, кто и за что несет ответственность.

«Клиент – значимый человек». По кругу каждый говорит «Клиент – значимый человек, потому что...», так проходят два круга, ведущий записывает высказывания. Далее предлагается осуществить анализ и обмен чувствами.

Анализ полученного опыта в беседе.

Цикл занятий по развитию представлений о помощи другим в процессе профессиональной деятельности

Цель: принятие помощи другим в качестве сущности и смысла профессиональной деятельности и интеграция данного объекта профессиональной деятельности в структуру ценностей личности.

З а н я т и е № 1. Осознание значимости помощи другим

Задачи:

1) осознание сущности и смысла помощи в процессе осуществления профессиональной деятельности для социума;

2) осознание смысла помощи другим для личности.

Беседа о сущности помощи в социальной сфере, анализ высказываний участниками занятий.

«Что есть помощь?» Предлагается на общем листе ватмана, закрепленном на видном месте (например, на доске), нарисовать все возможные составляющие социальной помощи. После чего проводится анализ рисунка, содержания, приоритетных видов помощи, ее сущности.

«Помощь это...» Предлагается по кругу каждому из участников продолжить предложение «Для меня помощь другим – это...» (можно не один круг), ведущий записывает все высказывания, позже осуществляется анализ высказываний, обобщение и выявление нетипичных высказываний, анализ чувств.

З а н я т и е № 2. Построение вариантов оказания помощи другим

Задачи:

- 1) развитие навыков оказания психологической помощи;
- 2) развитие эмпатии в процессе оказания помощи другим.

«Помоги ближнему». Предлагается обратить внимание на всех участников занятий и попытаться понять и почувствовать, кому в наибольшей степени на данный момент необходима помощь и поддержка. Нужно выделить для себя три таких человека и подумать, как эту помощь и поддержку можно оказать. Затем по очереди предлагается осуществить это в реальности. Позже осознается полученный опыт.

«Я рядом». Все участники занятий делятся на пары, далее в парах один человек задумывается о своей самой насущной, тревожащей проблеме и пытается усилить свое угнетенное состояние. Другой невербальными средствами должен передать ощущение поддержки и помочь своему напарнику в трудной ситуации. Это осуществляется в течение 7 минут. Затем в парах участники меняются ролями. После чего осуществляется анализ чувств и ощущений.

Затем можно модифицировать упражнение, добавив и вербальное выражение поддержки и помощи.

З а н я т и е № 3. Выбор приемлемого варианта оказания помощи другим

Задачи:

- 1) построение модели эффективного оказания помощи другим, ее интеграция;
- 2) развитие способности разделять ответственность в процессе оказания помощи.

«Эффективная помощь». Предлагается лист бумаги разделить на две половины вертикальной чертой и на левой стороне написать цели, сущность, содержание, основные характеристики эффективной помощи человеку, а на правой половинке – то же самое про неэффективное оказание помощи другому. После чего осуществляется зачитывание списков, анализ высказываний и чувств.

«Ответственность». Осуществляется работа в тройках, где распределяются роли социального педагога, клиента и супервизора. Клиент гово-

рит социальному педагогу, за что социальный педагог должен нести ответственность в их совместной работе. Социальный педагог принимает ответственность словами «Это моя ответственность» или не принимает ее: «Это не моя ответственность». Супервизор записывает результаты. Затем роли меняются. После этого происходит анализ в группе, создается интегративный список обязанностей и ответственностей социального педагога и того, за что он не несет ответственности. Важно проанализировать чувства, возникающие, когда социальный педагог произносит фразу: «Это не моя ответственность».

«Мы». Предлагается в кругу по цепочке каждому сказать своему соседу фразу: «Мы вместе со всем справимся» и попытаться отследить чувства, которые при этом возникают. Поверил ли сосед? Если нет, то надо сказать эту фразу или сделать что-то так, чтобы эта фраза действительно была правдой.

Анализ полученного опыта в беседе.

Этап 3 – интегрирующий

Цель: анализ и интеграция полученного опыта.

З а н я т и е № 1. Анализ опыта, полученного в процессе занятий

Задачи:

- 1) актуализация построенной модели профессионала с целью ее уточнения;
- 2) согласование иерархии ценностей личности профессионала;
- 3) уточнение представлений о себе как о профессионале;
- 4) развитие чувства интеграции в профессиональное сообщество.

По кругу предлагается каждому продолжить предложение: «Я – профессионал, потому что...». Позже осуществляется анализ содержания высказываний и чувств, возникающих в процессе вербализации.

Предлагается нарисовать себя – профессионального социального педагога и построить профессиональное будущее этого человека. Затем осуществляется объяснение рисунка и рассказ о профессиональных перспективах, предполагаемых каждым. Позже осуществляется анализ рассказов и рисунков.

Предлагается каждому выбрать себе по одной ценности из списка ценностей личности профессионала (у каждого своя ценность), идентифицироваться с ней и в дискуссии с остальными последовательно выступающими доказать, что выбранная ценность является самой значимой из всей иерархии. Необходимо еще раз прийти к согласованной иерархии ценностей.

Предлагается всем участникам занятий разделиться на пары, в парах по очереди рассказать напарнику «Я профессионал, который может..., ко-

торый ценит..., который любит..., который стремится..., который надеется..., который боится...». Партнер может фиксировать рассказ, затем рассказать о своем партнере как о профессионале. Далее осуществляется анализ содержания и чувств, возникавших в процессе упражнения.

Предлагается в кругу всем взяться за руки, почувствовать и передать другим чувство, что все здесь собравшиеся – это единое целое сообщество специалистов социальной сферы, передать другим поддержку и тепло.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Завершая этот гештальт...

В заключении предлагаю поразмышлять над Манифестом матери Марии Терезы ко всем людям, в котором она всесторонне и глубоко осознает жизнь человеческую. Жизнь для нее:

- | | |
|---|---|
| – возможность , воспользуйся ею; | – тайна , познай ее; |
| – красота , восхитись ею; | – завет , исполни его; |
| – блаженство , вкуси его; | – юдоль бедствий , превозмоги ее; |
| – мечта , осуществи ее; | – песнь , спой ее до конца; |
| – вызов , прими его; | – борьба , стань борцом; |
| – долг твой насущный, исполни его; | – бездна неведомого , ступи в нее не страшась; |
| – игра , стань игроком; | – удача , лови этот миг; |
| – богатство , не растрянжи его; | – так прекрасна , не забудь ее; |
| – имущество , береги его; | – твоя жизнь , борись за нее! |
| – любовь , насладись ею сполна; | |

Если осознавать эти удивительные слова о жизни человеческой с позиций гештальта, то она выступает высшей ценностью, «хорошей фигурой». Жизнь – это и то, что в человеке, сам человек, и то, что находится вне его. Организм и среда, как сказали бы гештальт-терапевты. А вот это «и» и есть тот самый контакт, **контакт человека с миром** в целом, с объектным и субъектным, и **мира с человеком**.

Вчитываясь в каждое высказывание матери Марии Терезы о жизни, видим, что речь идет об интроектах детства («завет, исполни его»), о возможности и необходимости проективных способов регулирования границ контакта («песнь, спой ее до конца»), о слиянии организма со средой – другим субъектом («любовь, насладись ею сполна»), о творческом приспособлении («игра, стань игроком, бездна неведомого, ступи в нее не страшась»). Хочу уточнить, что осознание таких глубоких высказываний всегда неполно и индивидуально.

Можно ли раз и навсегда сказать, что гештальт завершен? И да, и нет. Да, что касается нашей с вами конкретной ситуации – встречи в образовательной программе. Нет, если есть новые замыслы, требующие своего осознания и претворения в жизнь. А возможно, и желание встречи. А такие неразработанные, пока еще не структурированные образы имеются и ждут

своей творческой реализации. Нет еще и потому, что всегда будут те, кто хочет учиться, и те, кто хочет учить, те, кто хочет принимать «интроекты» и перерабатывать их, и те, кто проецирует, осознавая, что эти «проекции» не всегда могут быть приняты или приняты по-своему, творчески.

Осознавая мысли известного современного гештальт-терапевта К. Наранхо, хотелось бы по-новому завершить клятву гештальт-терапевта: «Есть **я**, есть **ты**, есть **я** и **ты**, а есть **я**, **ты**, **мы** и... **бесконечность**». И всему этому есть место в **мире**.

Успехов вам в познании гештальт-терапии, в понимании и принятии Себя, во взаимоотношениях с другими людьми и с Миром в целом!

С уважением, профессор Наталья Ивановна Вьюнова.

Учебное издание

Вьюнова Наталья Ивановна

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

Учебное пособие для вузов

Редактор В.Г. Холина

Подписано в печать 21.05.2009. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 5,1.
Тираж 25 экз. Заказ 707.

Издательско-полиграфический центр
Воронежского государственного университета.
394000, г. Воронеж, пл. им. Ленина, 10. Тел. 208-298, 598-026 (факс)
<http://www.ppc.vsu.ru>; e-mail: pp_center@ppc.vsu.ru

Отпечатано в типографии Издательско-полиграфического центра
Воронежского государственного университета.
394000, г. Воронеж, ул. Пушкинская, 3. Тел. 204-133