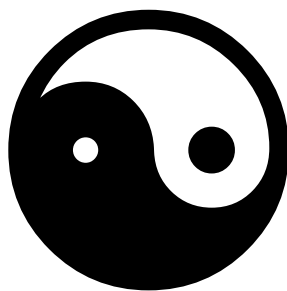


Министерство образования и науки Российской Федерации
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова
Факультет психологии

ОСНОВЫ ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ

Методические указания к спецкурсу



Ярославль 2004

ББК Ю 948я73

К 31

УДК 316.27

Основы гештальттерапии: Методические указания к спецкурсу / Сост. М.М. Кашапов; Яросл. гос. ун-т. Ярославль, 2004. 68 с.

Методические указания содержат краткое описание истории гештальттерапии. Показано место гештальттерапии в гуманистической психологии и психотерапии. Знакомство с сущностью гештальттерапии завершается обоснованием правил гештальт-терапевта. Основное содержание ориентировано на описание специфики работы с механизмами нарушений процесса саморегуляции личности, такими как дефлексия, интроекция, проекция, конфлуенция, ретрофлексия. Представлено подробное описание базовых техник гештальттерапии. Особое внимание уделено контролю знаний студентов: тестовые задания; домашние задания; проблемные вопросы, ситуации и задания. Приводится словарь специальных терминов, список литературы.

Методические указания по дисциплине «Основы гештальттерапии» (блок ДС) предназначены для студентов специальности 020400 Психология (специализации «Педагогическая психология») факультета психологии, а также для всех интересующихся вопросами современной психотерапии.

Ил. 1. Табл. 2. Библиогр.; 50 назв.

Рисунок на титульном листе - древнекитайский знак единства и борьбы противоположностей во Вселенной.

Рецензенты: кафедра общей и социальной психологии ЯГПУ им. К.Д. Ушинского; профессор Л.П. Урванцев.

© Ярославский государственный университет, 2004

© Кашапов М.М. , 2004

*«Я делаю свое дело, а ты – свое.
Я живу в этом мире не для того,
чтобы соответствовать твоим ожиданиям,
а Ты живешь в этом мире не для того,
чтобы соответствовать моим.
Ты – это ты, а я – это я.
И если мы случайно нашли друг друга,
это прекрасно.
Если нет – ничего не поделаешь»*

Ф. Перлз «Молитва гештальтиста»

Исходные теоретические основы гештальттерапии

История гештальттерапии

Гештальттерапия (ГТ) – одно из самых известных направлений психотерапии, разработанное Фредеком С. Перлзом после проведенной им ревизии психоаналитического учения. ГТ широко используется сегодня во всем мире, как в сфере клинической психотерапии, так и для личностного роста и творческого развития профессионала.

ГТ позволяет продуктивно работать с детьми, взрослыми, супружескими и детско-родительскими отношениями, группами и организациями. Методы и техники ГТ успешно применяются в работе со специалистами и руководителями.

Gestalt - немецкое слово, в переводе означающее «структурированное целое», предложено гештальтпсихологами. Гештальтпсихология - направление психологии, зародившееся в первой трети XX в., выдвигало программу изучения психики с точки зрения целостности структур. К середине 20-х гг. - это уже мощная психологическая школа, которая находилась в Берлинском университете. Первоначально термин «гештальт» применялся к описанию психики, но в дальнейшем был распространен на область физических, физиологических и социальных явлений. Главные представители - М. Вертгеймер, В. Келер, К. Коффка, К. Левин, К. Дункер.

В 40-е гг. XX века начала развиваться ГТ как новый увлекательный психологический подход к изучению человеческих проблем. Этому подходу дал жизнь доктор Фредерик С. Перлз. Он родился в 1893 г в Берлине, получив медицинское образование по специальности нейропсихолог, работал аналитиком. В 1926 г. стал ассистентом известного гештальтпсихолога Курта Гольдштейна. Одновременно он присоединился к психоаналитическому движению; его учителем и аналитиком был Вильгельм Райх, с ним также работала Карен Хорни. В 1933 году Ф. Перлз эмигрировал в Южную Африку, в Кептаун, это было связано с приходом к власти А. Гитлера. Там он основал Южноафриканский Психоаналитический институт (1935 г.), затем Ф. Перлз переехал в США. В начале 40-х гг. он порывает с психоаналитическим движением. Его первая книга «Эго, голод, агрессия» (1946 г.), в первом издании носила название «Пересмотр теории и метода Фрейда», во втором - «Введение в гештальттерапию». Эта дата и является датой рождения ГТ как оригинального направления психотерапии.

Ф. Перлз изучает многих людей с точки зрения потери ими целостности своей личности, людей, являющихся фрагментарными личностями, которые часто осознают только часть себя. Например, женщина не может осознать или не хочет допустить, что иногда она ведет себя подобно своей матери.

При создании ГТ он опирается на Восточные учения (признающие наличие души, духовной инстанции, изначальной презумпции духовного здоровья), а также на три группы принципов западной философии и психологии:

1. Психоанализ, прежде всего в варианте Вильгейма Райха.
2. Экзистенциализм и холизм Яна Смитса.
3. Гештальтпсихологию Курта Коффки.

Термин «холизм» введен Я. Смитсом в книге «Холизм и эволюция» (1926). Согласно **холизму** миром управляет процесс творческой эволюции, создающий новые ценности. Целое (целостность) - это высшее философское понятие, синтезирующее в себе «объективное и субъективное». Оно провозглашается «последней реальностью универсума». Высшей формой органической целостности является человеческая личность. Ф. Перлз часто указывает на Кожибского как на один из источников. Любимая фраза Кожибского: «Карта - это не территория».

Сильная и особенная личность Ф. Перлза, а также его работа в контексте терапии, придали этим принципам весьма своеобразную

форму. Некоторые утверждали, что то, что создал Ф. Перлз, необходимо назвать не ГТ, а обучением осознанию гештальтов. Но гештальт - это не набор техник, а основа бытия. Не то, что вы делаете, делает вас гештальтистом, а цели, с которыми вы делаете нечто. Даже точнее не цели, а состояние сознания, в котором вы делаете то, что делаете. Ф. Перлз: «Мы не можем работать изнутри наружу. Мы можем двигаться по поверхности внутрь. Сначала надо поработать с цензурой, а затем двигаться вовнутрь».

ГТ возникла в культуре, связанной со стремлениями, и была профессией, привязанной к патологии и к уверенности, что всякое изменение неизбежно болезненно и требует усилий. Первоначально Ф. Перлз полагал, что владеет способом несколько лучше решать проблемы, а затем он осознает, что развивает такой способ видения, в котором сами проблемы – это иллюзии, которые должны развеяться, а не разрешиться.

В 1952 г. Ф. Перлз создает Нью-Йоркский институт ГТ. В 1954 г. - Кливлендский институт ГТ. Ф. Перлз умирает в Калифорнии, после хирургического вмешательства, в 1970 г. Интересен факт, что, когда в возрасте 75 лет Ф. Перлз лег в больницу в Чикаго, сотни хиппи собрались у больницы, чтобы поддержать его. Это свидетельствует о том, что его деятельность оказала влияние не только на отдельные личности его клиентов и коллег, но и на культуру в целом.

Однако были и противники Ф. Перлза, произошло разделение ГТ, отразившееся в различии взглядов Западного и Восточного побережья. Его критиковали за:

- отсутствие интереса к теории;

- чрезмерную преданность практике. Сам Ф. Перлз говорил: «Уберите свой ум и опирайтесь на свои чувства.»

Однако ГТ продолжает распространяться географически, достигла Индии и Японии. Взяв свое начало как контрнаука, она превратилась в науку, которую преподают в университетах, ее принимают в бизнесе.

Место гештальттерапии в гуманистической психологии и психотерапии

*Великая наука жить счастливо состоит в том,
чтобы жить только в настоящем.*

Пифагор

Гуманистическая психология признает своим главным предметом *личность* как уникальную целостную систему, которая представляет собой «открытую возможность» *самоактуализации*. Основные положения гуманистической психологии: человек должен изучаться в его целостности; каждый человек уникален; человек открыт миру, переживания человеком мира и себя в мире являются главной психологической реальностью; человеческая жизнь должна рассматриваться как единый процесс становления и бытия человека; человек наделен потенциями к непрерывному развитию и самореализации, которые являются частью его природы; человек обладает определенной степенью свободы от внешней детерминации благодаря смыслам и ценностям, которыми он руководствуется в своем выборе; человек – это активное, интенциональное, творческое существо. Центральная роль отводится *мотивам*, обеспечивающим рост конструктивного начала человеческого Я, целостность и силу переживания которого призвана поддержать особая форма *психотерапии*. К. Роджерс назвал эту форму «терапией, центрированной на клиенте».

ГТ является логическим развитием идей Роджерса, Маслоу, Ранка и особенно философов-экзистенциалистов. Согласно теории, лежащей в основе ГТ, человек - это единый организм, функционирующий как целое, а не разделенный на тело и душу. По мнению Джеймса Симкина, ГТ свойствен гуманизм в духе Отто Ранка, предполагающего, что рождающийся организм наделен способностью справляться с жизнью в противовес тому, что организм должен научиться подавлять или вытеснять свои инстинктивные стремления, чтобы стать «цивилизованным». Согласно Ирвину и Мириам Польстерам, представления, лежащие в основе ГТ и большей части гуманистических подходов, таковы:

1. Источник силы – в настоящем,
2. Опыт важнее всего,
3. Сам терапевт является инструментом терапии,
4. Терапия слишком хороша, чтобы ограничиваться лечением.

Таким образом, ГТ гуманистична и ориентирована на развитие, что делает ее одной из важных сил в движении за реализацию человеческих возможностей.

Основные положения ГТ в рамках гуманистической психологии и психотерапии по Перлзу.

1. **Организм как целое:** это положение касается как внутреннего функционирования организма, так и его взаимодействия со средой в рамках единого поля деятельности. Кроме того, нет разницы между ментальной и физической деятельностью. Ментальную деятельность Перлз определяет как деятельность целостного организма, но осуществляемую на более низком энергетическом уровне, чем физическая. Поэтому любой аспект поведения человека может рассматриваться как проявление целого – его бытия. Но между индивидом и его средой существует «контактная граница», которая определяет отношения между ними. У здорового человека эта граница подвижна, постоянно допускает как контакт со средой, так и уход из нее. Контакт является формированием гештальта, уход – его завершением. Перлз полагает, что ключом к ритму контакта и ухода является иерархия потребностей. Доминирующая потребность проявляется как фигура на фоне всей целостной личности. Эффективное действие направляется к удовлетворению доминирующей потребности. Невроз же состоит в искажении процессов контакта и ухода, что нарушает существование человека как единого организма.

2. **«Здесь и теперь»:** наиболее важно то, как человек непосредственно и в настоящем воспринимает себя и свою среду, так как при разрыве, напряжении между «сейчас» и «тогда» возникает тревога. Неспособность людей принять это напряжение заставляет их планировать, репетировать, пытаться обеспечить свое будущее. Это не только отвлекает энергию от настоящего (постоянно создавая тем самым незаконченные ситуации), но и разрушает открытость к будущему, которая необходима для спонтанности и роста.

3. **«Как» важнее, чем «почему»:** Перлз отдает предпочтение дескриптивному пониманию опыта перед каузальным. Если человек понимает, как он делает нечто, он в состоянии понять само действие.

4. Человек – неотъемлемая часть окружения и не может быть понят вне его. Эти люди существуют в нем самом.

5. Люди сами определяют, как реагировать на мир.

6. Люди способны осознать чувства и мысли. Они хотят получить знание о себе.

7. Люди способны сделать выбор и отвечать за свое поведение.
8. Люди не являются плохими или хорошими однозначно.
9. Люди обладают ресурсами, чтобы удовлетворить свои потребности.
10. Люди могут действительно себя ощущать только в настоящий момент. Прошлое и будущее могут оживать благодаря воспоминаниям и ожиданиям.



Схема 1. Соотношение прошлого, настоящего и будущего

Эти представления составляют основу для рассмотрения сознания – центрального стержня перлзовского подхода. То есть процесс развития – это процесс расширения зон самосознания; а основной фактор, препятствующий психологическому росту - избегание сознания. Культивирование самосознания ведет к обнаружению этой саморегулирующейся природы человеческого организма. Перлз полагал, что в человеке всегда действует принцип иерархии потребностей, то есть наиболее настоятельная потребность, наиболее важная незаконченная ситуация всегда проявится, если только человек просто сознает свой собственный опыт, от мгновения к мгновению. Рассмотренные положения показывают оптимистический настрой подхода ГТ к личности. Человек живет на Земле так, как считает нужным, как он хочет этого сам.

Основы гештальттерапии

*Слушай, что говорят люди,
но понимай, что они чувствуют.*
Восточная мудрость

История гештальт-подхода к работе с группами тесно связана с именем основателя ГТ Ф. Перлза. Первоначально Перлз вместе с Карен Хорни занимался психоанализом и даже открыл собственную практику, основанную на фрейдистских принципах. Но знакомство с философией экзистенциализма способствовало изменению взглядов Перлза на многие важные вопросы. Так, например, вместо того, чтобы искать корни проблем своих клиентов в их прошлом, он стал исследовать то, как люди приспосабливаются к своему настоящему и живут в нем. Перлз пришел к выводу о том, что необходимая информация о клиенте содержится уже в том, каким образом он вступает во взаимодействие с психотерапевтом и ведет себя при первой встрече.

Ф. Перлз выступал против того, чтобы давать поведению причинное объяснение, то есть исследовать его, задаваясь вопросом «Почему?», а сосредоточился на взаимодействиях между активной личностью и средой, рассматривая поведение через призму вопросов «Что?» и «Как?».

Хотя ГТ считается методом индивидуальной психотерапии, наибольшее распространение получила ее групповая форма. ГТ предусматривает наличие в группе такого руководителя, который, являясь активной и сильной личностью, будет побуждать к самостоятельности и независимости и других участников.

Прежде чем говорить о ГТ, как методе работы с группой, необходимо дать определение гештальта.

Гештальт – это паттерн, конфигурация, определенная форма организации индивидуальных частей, которая создает целостность. Основная предпосылка гештальтпсихологии состоит в том, что человеческая природа организована в виде паттернов или целостности, и только таким образом может быть воспринята и понята.

Существуют следующие **виды гештальтов**:

1. Патологический (разрыв целостности личности). То, что З. Фрейд называл комплексом, Ф. Перлз называет сильным патологическим гештальтом.

2. Нормальный (сильный и слабый, интегрированный, незавершенный, неполный и безотлагательный).

Основной закон формирования гештальта сводится к следующему: напряжение, возникающее из необходимости завершения ситуации, порождает фрустрацию. Человек проявляет активность, направленную на удовлетворение потребности, лежащую в основе этого напряжения. Как только потребность удовлетворена, гештальт теряет свое значение. Из этого попеременного формирования и завершения гештальтов складывается естественный ритм жизнедеятельности организма человека.

Возможно, наиболее интересным и важным свойством гештальта является его динамика, а именно потребность к его завершению. Так же как баланс и открытие, фрустрация, удовлетворение и завершение встречаются на всех уровнях существования гештальта. Завершение гештальта включает в себя четыре уровня:

1. Наличие энергии возбуждения (гештальт-терапевт работает с эмоциями, чувствами клиента).

2. Фокусированное знание качества вовлеченной энергии.

3. Признание своими вовне и от меня этих качеств, каковы бы они ни были.

4. Принятие и способность ценить эти качества такими, какие они есть.

Завершенный гештальт отступает на задний план, освобождая передний план для появления другого гештальта. Когда один гештальт удовлетворен, организм может иметь дело со следующей настоятельной фрустрацией. Всегда первым делом – самое важное. Передний план и фон должны легко взаимозаменяться в соответствии с потребностями существования человека (От любви любовью лечатся). Если этого не происходит, то человек накапливает незаконченные ситуации, фиксированные идеи, таким образом, формируются ригидные структуры характера.

Структурирование гештальта: Формирование *фигуро-фоновой* структуры гештальта подразумевает, что только одно событие может занимать передний план, определяя ситуацию, иначе возникает конфликт и замешательство. Если появляется более одного гештальта, развивается дихотомия, раскол. Внутренний конфликт, активизирующий потенциал, необходим для завершения незаконченной ситуации. Если желает возникнуть более чем один гештальт и природа будет предоставлена себе самой, тогда не будет решений, но про-

изойдет предпочтение. Такой процесс представляет порядок, а не конфликт.

Для объяснения **принципов формирования гештальта Ф. Перлз** выбрал частный симптом – бессонницу как тщетную попытку организма справиться с проблемами, являющимися более важными, чем сон. Боязнь прихода следующего дня, неосуществленная месть, непредвиденная обида, сильное сексуальное влечение – все это разновидности неоконченных ситуаций. Они, вмешиваясь в нашу жизнь, удаляют нас от мира, который мы называем сном. Для того, чтобы справиться с неоконченной ситуацией, организм должен создать всевозрастающее возбуждение. Чрезмерное возбуждение и сон несовместимы. Таким образом, если Вы не можете спать, значит, Вы не можете приложить возбуждение к незаконченному гештальту. Вы должны искать другой выход, выходить из себя из-за бессонницы, или твердой подушки, или лающей собаки. Чем Вы злее, тем меньше возможность уснуть. Закрытие глаз не помогает. Закрытые глаза не приносят сна, а лишь сон приносит закрытие глаз (Внутри и вне...).

Свойства гештальта: Возможно, наиболее интересным и важным свойством гештальта является его динамика – потребность сильного гештальта к завершению. Каждый день мы испытываем эту динамику многократно. Лучшим названием незавершенного гештальта является неоконченная ситуация.

Правила гештальт-терапевта

Люди, пережившие эмоциональные кризисы, часто ищут в собеседнике «резонатора», а не советчика.

Атватер

1. Используйте сказуемое настоящего времени («что вы сейчас чувствуете?»).

2. Не говорите про другого человека, говорите с другим человеком.

3. Говорите «Я ...» (употребление «мы» выглядит как избежание ответственности).

4. Заменяйте «не могу» на «не буду» и «не хочу». Если Вы говорите «я не могу это сделать», то следует переформулировать это во фразу «Я не хочу это сделать».

5. Вопросы часто подменяют ответственность. Найдите возможность перефразировать вопрос в утверждение.

6. Вопрос «почему?» в особенности является подменой ответственности. Поэтому гештальт-терапевты задают вопрос «как?».

7. Не интерпретируйте! Нельзя говорить кому-либо, **что** он чувствует или думает. Никто, кроме самого человека, не может об этом знать. Отказ от фраз «значит, ты ...».

8. Остерегайтесь активной помощи клиенту. Когда терапевт советует что-либо, то он тем самым берет на себя ответственность. Эта активность со стороны терапевта блокирует активность клиента, развитие его личности.

9. Говорите то, что вы думаете и чувствуете, что вы осознаете.

Понятие «Личностная зрелость» в гештальттерапии

*Тот, кто мягко ступает,
далеко продвинется на своем пути.
Китайская пословица*

Соотношение понятий здоровья, невроза, психоза имеет в ГТ свое представление.

Здоровье – адекватный контакт человека с миром и с самим собой.

Психоз – контакта с реальностью нет, но есть контакт с иллюзорной системой, сконцентрированной вокруг “эго”. Это сопровождается симптомами чувства никчемности.

Невроз – постоянная борьба между “эго” и “я”, между иллюзией и реальностью.

Зрелая личность может осознавать свою способность к обнаружению ошибок, нелепостей и получать от этого удовольствие. Модель самовоспитания личности на основе ГТ помогает развивать такие качества, которые характеризуют зрелую личность:

- интернальность,
- социальная адаптированность,
- осознанность,
- ответственность.

Критерии сформированности зрелой личности:

1. Иерархия (опосредованность мотивов поведения).
2. Способность преодолевать собственную непосредственность.
3. Способность к сознательному руководству своим поведением.

Цель ГТ близка к гуманистическому подходу к коррекции – быть самим собой, осуществлять свое Я, реализовывать свои потребности, склонности, способности - это путь гармоничной, здоровой личности. Больной человек - это человек хронически препятствующий удовлетворению своих потребностей, отказывающийся от реализации своего Я, направляющий все свои усилия на реализацию Я – концепции, создаваемой для него другими людьми – прежде всего близкими – и которую он со временем начинает принимать за свое истинное Я. Отказ от собственных потребностей и следование ценностям, навязанным извне, приводят к нарушению процесса саморегуляции организма.

Большинство проблем, с которыми нам приходится сталкиваться в жизни, можно представить как результат неадекватных взаимодействий “эго” с окружающим миром. На угрозу или стресс мы отвечаем самоотстранением, бегством и потерей чувствительности к боли. Эти реакции выполняют *защитные функции*, они искажают или прекращают контакт с окружающей ситуацией. Ф. Перлз, вслед за З. Фрейдом, понимает защиты как механизмы, позволяющие скрыть от сознания все факты, ему неприятные, несовместимые с его ценностями. В ГТ выделяют пять основных защитных механизмов, используемых при контакте “эго” с окружением: слияние, ретрофлексия, дефлексия, интроекция, проекция.

По мнению Перлза, интроектирующий индивидуум делает то, что от него хотят другие, проецирующий делает другим то, в чем он сам их обвиняет, человек находящийся в патологическом слиянии с миром не знает, кто кому что делает и ретрофлексирующий делает себе то, что он хотел бы сделать другим.

Данные механизмы нарушений процесса саморегуляции представляют собой невротические защитные механизмы, прибегая к которым индивид отказывается от своего подлинного Я. В результате действия перечисленных механизмов нарушается целостность личности. Основная цель ГТ состоит в интеграции фрагментарных частей личности. Целью терапии оказывается «наведение порядка»: определяется граница Я, критически обсуждаются интроекты, выявляются и присваиваются, т.е. приписываются Я как его собственные действия и

проекции. Клиент определяет свои и чужие мысли и чувства и их подменную направленность.

В ГТ оптимальное состояние личности называется *зрелостью*. Чтобы достичь зрелости, индивид должен преодолеть свою потребность в получении поддержки со стороны окружающих и найти новые источники поддержки в самом себе. Взрослый человек для достижения зрелости и выработки ответственного отношения к самому себе должен как бы слущить со своей личности все невроты, слой за слоем, словно кожуру с луковицы.

- Первый слой Ф. Перлз называл **клише**. На этом уровне мы действуем стереотипно. Это уровень фальшивых отношений, игр и ролей. Личность отказывается от реализации своего Я, а живет согласно ожиданиям других людей и отказываясь от самого себя, человек стремится быть кем-то другим.

- Под этим слоем находится следующий, **искусственный**. На уровне этого слоя межличностные отношения поверхностны, а истинные чувства скрываются притворством. Это как раз то состояние, когда человек манипулирует другими, чтобы получить поддержку, которая, как он считает, ему требуется. Это фобический уровень. Он связан с осознанием фальшивого поведения и манипуляцией и страхом искреннего поведения.

- Под искусственным слоем лежит **тупиковый**. На этом уровне поддержки со стороны уже нет, а самоподдержка – неадекватна. Человек не знает, что делать и куда двигаться. Он не готов еще использовать свои собственные ресурсы.

- Далее следует **имплозивный** слой (“внутренний взрыв”). Доходя до этого слоя, мы вступаем в соприкосновение со своим истинным “Я”, с тем, что было похоронено под различными защитами. Это состояние внутреннего смятения, отвращения к самому себе, обусловленное полным осознанием того, что человек ограничил и подавил себя.

- Ф. Перлз утверждает, что контакт с имплозивным слоем влечет за собой “внешний взрыв” – **эксплозивный** переход к аутентичности. На этом уровне достигается способность к переживанию и выражению своих эмоций.

Таким образом, подход ГТ к коррекции самоотношения достаточно продуктивен. Достижением данного подхода являются конкретные технологии интеграции фрагментарных частей личности.

Техники гештальттерапии и их формирование

Приемы формирования аттракции

Существует категория людей, которые умеют располагать к себе других индивидов, практически сразу завоевать их доверие, вызывать к себе чувство симпатии, т.е. формировать **аттракцию** (от лат. *Attrahere* - привлечение, притяжение). Анализ поступков таких людей показывает, что в процессе общения они используют психологические приемы формирования аттракции, приемы, которые, как правило, скрыты от собеседника.

Во время общения с партнером на наши органы чувств поступает огромное количество сигналов. Но не все они осознаются (например, вы беседуете с человеком, но не можете, закрыв глаза, назвать цвет его галстука). Все зависит от того, насколько этот сигнал значим для данной личности, несет ли он в себе достаточно эмоциональный заряд для нее. Минуя сознание, эмоционально значимый сигнал остается в сфере бессознательного и оттуда оказывает свое влияние, которое проявляется в виде эмоционального отношения.

Что же произойдет, если в процессе общения послать партнеру сигналы таким образом, чтобы:

- сигнал имел для партнера достаточно эмоциональное значение,
- это значение было для него позитивным,
- партнер не осознавал этот сигнал.

Возникает такой эффект: партнер по общению будет утверждать, что “чем-то это общение было приятным”, “что-то в нем есть располагающее”. Если же делать это с данным партнером не один раз, то у него будет вырабатываться достаточно стойкое эмоционально-позитивное отношение.

С помощью этих приемов нельзя никого и ни в чем убедить и ничего никому доказать, а можно лишь расположить к себе собеседника.

Прием 1. “Имя собственное”

Он основан на произнесении вслух имени (или имени-отчества) человека, с которым вы разговариваете. И это не только вежливость. Звук собственного имени вызывает у человека не всегда осознаваемое им чувство приятного.

1. Имя, присвоенное данной личности, сопровождает его от первых дней жизни и до последних. Имя и личность неразделимы.

2. Когда к человеку обращаются, не называя его по имени - это обезличенное обращение. В этом случае говорящего интересует человек не как личность, а лишь как носитель определенных служебных функций. Когда же к человеку обращаются и при этом произносят его имя, то вольно или невольно, показывают внимание к его личности.

3. Каждый человек претендует на то, что он личность. Когда же эти претензии не удовлетворены, когда кто-то ущемляет нас как личность, мы это чувствуем.

4. Если человек получает подтверждение, что он личность, то это не может не вызвать у него чувства удовлетворения.

5. Чувство удовлетворения всегда сопровождается положительными эмоциями, которые не обязательно осознаются человеком.

6. Человек всегда стремится к тому, кто (что) вызывает у него положительные эмоции.

7. Если некто вызывает у нас положительные эмоции, то он невольно притягивает к себе, располагает, т.е. формирует аттракцию.

Старайтесь сразу запомнить имя-отчество человека, с которым вы беседуете впервые. Это вызовет у вашего собеседника положительные эмоции, которые вернуться к вам же. Некоторым трудно запомнить имена других людей. Для того, чтобы лучше запомнить имя собеседника, найдите повод, чтобы тотчас произнести его вслух. Быстро переберите в памяти имена знакомых (и великих людей) для установления ассоциативных связей. Конечно, бывают ситуации, когда нужно запомнить большое количество имен. Тогда нужно специально выделить некоторое время и постараться сделать это.

Психологические механизмы аттракции: Обращение к человеку по имени → Внимание к данной личности → Утверждение человека как личности → Удовлетворение потребности утвердиться как личность → Образование положительных эмоций → Расположенность к источнику этих эмоций.

Прием 2. “Зеркало отношения”.

Кому вы чаще по-доброму и приятно улыбаетесь - своему другу или недоброжелателю? Конечно, другу. А кто вам чаще и по-доброму улыбается? Конечно, друг. Ваш личный опыт говорит о том, что доброе и приятное выражение лица, легкая улыбка невольно притягивают к вам людей. Каков психологический механизм этого притяжения?

1. Большинство людей искренне и по-доброму улыбаются своим друзьям, а не врагам.

2. Если при общении с нами у человека доброе и приятное выражение лица, мягкая, приветливая улыбка, то, скорее всего, это сигнал: “Я ваш друг”.

3. Друг в прямом смысле этого слова - это единомышленник в каких-то значимых для нас вопросах.

4. Одной из ведущих потребностей человека является потребность в безопасности, в защищенности. Именно друг повышает эту защищенность, т.е. удовлетворяет одну из наших важнейших потребностей.

5. Положительные эмоции вызывают у человека чувство удовлетворения.

6. Человек всегда стремится к тому, кто вызывает у него положительные эмоции.

7. Если некто вызывает положительные эмоции, то он вольно или невольно формирует аттракцию.

Если вам трудно улыбаться “по заказу”, то можно для начала порекомендовать следующее: оставшись наедине с самим собой, улыбнитесь тому, кто смотрит на вас из зеркала.

Психологический механизм аттракции: Добрая улыбка → Сигнал: «Я – Ваш друг» → Друг обеспечивает защищенность → Удовлетворение потребности в защищенности → Образование положительных эмоций → Расположенность к их источнику.

Прием 3. “Комплименты”.

Комплименты - это слова, содержащие небольшое преувеличение достоинств, которые желает видеть в себе собеседник. Разумеется, каждому из нас приятно слышать комплименты в свой адрес. При этом мы осознаем, что сказанное - пусть и небольшое, но преувеличение. Так, почему нам все же приятно слышать такие слова?

Если человеку часто повторяют: “Вы же умница” или “Вы же великолепно с этим справляетесь”, хотя на самом деле это совсем не так, то через некоторое время он действительно поверит в свои способности и будет стремиться реализовать имеющийся потенциал. В эффекте внушения происходит как бы заочное удовлетворение мечты, желания, потребности человека в совершенствовании какой-то своей черты. Фактически потребность при этом не будет полностью удовлетворяться, но реальным будет ощущение ее удовлетворения, появление на этой почве положительных эмоций.

Комплимент отличается от лести именно тем, что содержит небольшое преувеличение. Лыстец сильно преувеличивает достоинства собеседника. Лесть грубее комплимента и часто может быть отвергнута из-за неправдоподобности. Но есть люди, которым лесть нравится.

В общении преимущество принадлежит комплименту. Нельзя отождествлять комплимент и похвалу. Похвала - это положительная оценка. Положительному восприятию комплимента способствует использование в нем фактов, известных обоим партнерам. Отсутствие фактической основы делает комплимент неубедительным и может свести высказывание до уровня банальной лести.

Если существуют сомнения, поймет ли собеседник, о каком факте идет речь, то лучше не рисковать и прежде напомнить о нем, а затем уж и обыграть его. Недопустимо, если комплимент противоречит фактам. Например, сотрудница не спала ночь, мучилась от зубной боли, а ей скажут, что она прекрасно выглядит. Эти слова будут приняты как насмешка.

Комплимент должен быть кратким, содержать 1 - 2 мысли, не должен содержать поучений. Необходимо избегать двусмысленных оборотов. Комплименты нужно говорить как можно чаще. Именно практикой достигается легкость и непринужденность в комплименте, что делает его естественным и неотразимым.

Комплимент начинается с желания его сказать. Найдите, что вам лично нравится в собеседнике, что бы вы хотели позаимствовать у него.

Когда комплимент понравился, лицо человека озаряется улыбкой. Хорошее настроение вместе с улыбкой передается собеседнику. Именно поэтому комплименты приносят пользу всем участникам общения.

Правила применения:

- «Один смысл» - отражение только положительных качеств.
- «Без гипербол» – положительное качество должно иметь небольшое преувеличение.
- «Высокое мнение» – отражаемые в комплименте качества должны быть сильнее, чем об этом знает другой человек.
- «Без претензий» - если человек не считает это качество достоинством, то нет необходимости его выделять.
- «Без дидактики» - утверждение наличия данной характеристики, а не рекомендаций.
- «Без приправ» – удерживаться от лишних добавок.

Психологический механизм аттракции: Комплимент → Эффект внушения → «Заочное» удовлетворение потребности в совершенствовании → Образование положительных эмоций → Расположенность.

Прием 4. “Терпеливый слушатель”.

Все мы с детства помним привычные правила, что нельзя перебивать собеседника, необходимо дослушивать его до конца, быть внимательным к нему.

Для того, чтобы терпеливо и внимательно выслушивать собеседника, нужно немалое время, ибо не каждый умеет сжато и четко излагать свои мысли. Кроме того, нам приходится выслушать высказывания, которые не относятся к делу. Если вы все-таки выслушаете человека, то он удовлетворит свои потребности, получит положительные эмоции, связав это, помимо своей воли, с вами. Поскольку источником этих положительных эмоций явились именно вы, то они и будут вам возвращены в виде небольшого усиления симпатии к вам, т.е. в виде возникшей или усиливающейся аттракции.

Психологический механизм аттракции: Терпеливое выслушивание → Удовлетворение потребности в самовыражении → образование положительных эмоций → Расположенность.

Прием 5. “Личная жизнь”.

В эмпирических наблюдениях замечено, что если с человеком повести разговор в русле его выраженного личного интереса, то это вызовет у него повышенную вербальную активность, сопровождаемую положительными эмоциями. Время от времени беседуйте со своими клиентами по вопросам, значимым для них в их личной жизни, проявляйте интерес к их чувствам и переживаниям.

Интроекция

Интроекция – это тенденция присваивать убеждения, установки других людей без критики, попыток их изменить и сделать своими собственными. Интроекция – это восприятие и усвоение чужих убеждений и установок без критики, без попыток привести их в соответствие со своими. Интроекция, вступая в противоречие с собственным опытом человека, не ассимилируется его личностью. Этот не ассимилированный опыт – интроект – является чуждой для человека частью его личности. Интроект – способ поведения, чувствования, оценки, который мы приняли в свою систему поведения, но не ассимилирова-

ли таким образом, чтобы он действительно стал частью нашего организма. Интроект – это один из видов защиты: человек отказывается от интуиции.

Интроекция – склонность присваивать и ощущать как свои собственные установки, мнения, убеждения других людей без попытки критики и изменения. Такие «интроекты» как бы не перевариваются и остаются чужеродными телами. В этом случае самостоятельной личности сформироваться очень трудно, потому что человек не успевает прислушаться к собственному мнению, будучи занят усваиванием чужих идей, их примирением. Самыми распространенными интроектами являются родительские поучения о том, как «должно» себя вести, запомненные без рассуждения.

Упражнение 1. “Родительское послание” (работа в парах). В нас сидит внутренний голос, отдаленно напоминающий голос родителей: “Будь хорошим мальчиком”. Вспомните родительское послание. Это может быть внутренний голос. Осознайте свои чувства и переживания. Например: в детстве - “Опять ты потерял лопатку”; а сейчас - “Опять твой муж ведет себя не так”. Побудьте наедине с собой. Поработайте со своим опытом.

Круг. Каждый ходит по кругу, встречается с другим человеком и говорит ему послание.

Пары. Каждый по очереди проговаривает послание, но уже от имени другого человека. Получаете обратную связь. После этого меняйтесь ролями.

Упражнение 2. Записать несколько фраз. Разделите лист пополам на две части. (10 мин). Левая часть: «Я должен ...». Правая часть – «Я не должен ...». Нужно закончить предложения со словами «я должен» и со словами «я не должен». Написать как можно больше предложений.

Обсуждение: из того, что вы написали, есть такие слова, которые вызывают ваше сопротивление. Выберите одно-два утверждения, которые вам не нравятся. Подчеркните их. Сейчас я приглашаю человека, который согласен что-то сделать для себя прямо сейчас, т.е. поработать со своими посланиями.

Ретрофлексия

Ретрофлексия – это делание себе того, что первоначально человек делал, пытался или хотел делать другим людям или объектам.

Ретрофлексия – буквально означает «резкий поворот на себя». Механизм ретрофлексии означает такой дефект границы Я. При ретрофлексии устанавливаемая «Эго» граница между личностью и окружением смещается ближе к центру личности так, что человек начинает относиться к самому себе так, как он сам относится к другим людям или объектам. В этом случае типично самообвинение, стыд за себя, постоянное предъявление требований к себе типа «я должен владеть собой». Негативные чувства по отношению к другим людям неправильно понимаются ретрофлексирующим человеком как направленные на самого себя.

Ретрофлексия наблюдается в тех случаях, когда какие-либо потребности не могут быть удовлетворены из-за блокирования социальной средой, и тогда энергия, предназначенная для манипулирования во внешней среде, направляется на самого себя. Показателем конфликтности между Я и другими является частое использование в речи возвратных местоимений и частиц.

Ретрофлексия – подавление. Для того чтобы эмоциональная реакция произошла и гештальт завершился, необходимы чистые пути. Если на этом пути имеются помехи, то эмоциональной разрядки не происходит (проглатывание – это непролитые слезы; сжатые скулы – это подавленный гнев).

Мы имеем потребность выражения наших чувств и их принятия другими. Но мы научились прятать свои чувства. В каждой семье есть чувства, которые запрещены. Например, мальчику нельзя плакать, зато можно драться, а девочке – наоборот.

Негативная ретрофлексия – обращение человеком на себя чувства, которое он хотел выразить другому («Я рассердилась на свою маму и хлопнула себя по колену». «Я рассердился на нее, а гнев ушел внутрь меня»).

Позитивная ретрофлексия характеризуется тем, что человек очень хочет получить что-то от своего окружения и не получает («Я глажу себя по руке, обнимаю себя. Я скрываю от себя, что я хочу получить эту любовь к себе»).

Отсроченная ретрофлексия – поиск момента выражения своих чувств. Мы с вами отвечаем за то, чтобы чувства дошли до адресата.

Если не скажу другому человеку о своих чувствах, то он может и не догадаться о них. Он и не обязан это делать, т.к. у него есть свое личностное пространство.

В ходе проводимых упражнений клиент осознает, что важно не проглотить негативные эмоции, а показать, что тебе что-то не нравится.

Слияние

Слияние (конфлуенция) - это невротический механизм избежания контакта. Оно имеет место в тех случаях, когда личность не ощущает границы между собой и другими. Слияние можно распознать по склонности к употреблению местоимения “мы” вместо “я”. Такие люди с трудом отличают свои мысли, чувства или желания от чужих.

Слияние – это понимание тождества (Ф. Перлз). Каждый человек разделяет в опыте Я и не-Я: принадлежащие Я мысли, чувства, действия и внешние события, и мысли, чувства, действия других людей. При размытости этой границы работает невротический механизм слияния: человек отождествляется с группой, считает, что все думают и чувствуют так же, как и он, не может действовать на основе собственных побуждений, принимать на себя ответственность.

Упражнение «Слияние».

Два человека стремятся друг к другу, т.к. считают, что они похожи. Они отказываются от собственной индивидуальности.

Надо выбрать себе партнера.

1. Насколько вы похожи. 2. Насколько вы разные. 3. Как убрать различия, чтобы быть ближе друг к другу. 4. Как ощутить, увидеть эти различия, чтобы понять, что каждый уникален.

В любой момент можно остановиться, чтобы обсудить сходства или различия. Слушать себя, чтобы преодолеть различия и быть ближе друг к другу. Не захочется ли вам сделать различия более сильными, более выраженными. Можете это сделать, насколько считаете нужным.

Дефлексия

Дефлексия – это уклонение от реального контакта, при котором человек избегает непосредственного контакта с людьми, проблемами и ситуациями; выражается в форме салонных разговоров, болтливо-

сти, шутовства, ритуальности и условности поведения и т.п. Дефлексия – маневр для того, чтобы уйти от прямого контакта с другим человеком, способ снятия накала актуального контакта.

Каждый человек, по мнению К. Роджерса, – сам по себе остров, и он может построить мосты к другим островам только в том случае, если хочет быть самим собой и дает себе возможность сделать это.

Новый смысл в бессмысленной ситуации лежит по ту сторону отчаяния, поэтому очень важно в ходе ГТ создать такие условия взаимодействия клиента со своим опытом, которые стали бы средством его решения собственных проблем. В ГТ все познается на практике, в ходе проживания какого-то опыта. Задача гештальт-терапевта - создавать условия для проживания человеком собственного опыта.

Прием 1. «Личный аудит».

Перед тем как начать новое дело или принять решение о завершении прежних отношений – проведите Личностный аудит:

Дебет и кредит: Ваши сильные и слабые стороны, их эффективное использование.

Баланс: соответствие Ваших подлинных интересов вложениям энергии в реализацию жизненных целей.

Убытки: анализ структуры и оптимизация затрат сил, времени и нервов.

Нематериальные *активы* Вашей личности.

Стратегия развития: оптимальные пути улучшения качества жизни.

Прием 2. Самоосуществляющийся прогноз (по Уильяму Джеймсу).

Если вы хотите получить ту или иную эмоцию, действуйте, как если бы она уже владела вами. Хотите быть счастливым – действуйте, как счастливец. Хотите быть несчастным – действуйте, как неудачник. Хотите быть энтузиастом – действуйте, как энтузиаст. (Уильям Джеймс).

Проекция

Проекция - это перенос человеком на окружение ответственности за то, что имеет причину в нем самом. Проекция – прямая противоположность интроекции, причем, как правило, эти два механизма

дополняют друг друга. Если интроекция – попытка представить внешние для Я моменты как внутренние, то проекция, напротив, помещает причины и ответственность за происходящее внутри Я во внешний мир. В этом случае человеку может казаться, что мир враждебен или холоден к нему, в то время, как это он сам холодно относится в себе, или человек склонен обвинять другого в «плохих» чувствах по отношению к себе, в то время как он сам их испытывает. При проекции человек отчуждает присущие ему качества, поскольку они не соответствуют его Я – концепции. Образующиеся в результате проекции «дыры» заполняются интроектами.

Важно рассмотреть, каким образом наши концепции накладывают отпечаток на наше восприятие. В процессе выбора предмета в комнате происходит выход на внутренне не сделанное дело. (Какая безвкусная картина. Стань этой картиной. Человек обнаруживает в себе это мещанство).

Проекция – это черта, установка или сторона поведения, которая действительно принадлежит Вашей личности, но не воспринимается как таковая; вместо этого она приписывается объектам или личностям вашего окружения и затем переживается как направленная на вас от них, тогда как на деле все обстоит как раз наоборот. Проекция – это фундаментальная тема гештальта. Человеку свойственно каждую минуту проецировать что-либо куда-либо.

Проекция – это процесс и результат порождения, заключающийся в сознательном или бессознательном перенесении субъектом собственных свойств, состояний и переживаний на внешние объекты или других людей. Проекция – селективное восприятие, оно искажает восприятие мира. Отчужденное чувство не может приниматься ответственно. Бессознательная попытка в критической ситуации найти «козла отпущения». Бессознательное приписывание другим собственных морально не одобряемых чувств и мыслей.

Функции – снятие с личности внутренних конфликтов путем обвинения других.

Взятие проекции обратно является эффективным с точки зрения развития личности. Та часть, которую я не люблю, выталкивается. Это позволяет думать о себе хорошо. Человек может воспринимать себя как О'кей, будучи наделен отрицательными качествами. Если человек что-то в себе не принимает, то он начинает выталкивать, а надо брать в себя и начинать с ним работать. Человек не всегда выталкивает негативные качества, иногда выталкиваются и положи-

тельные. Очень важно уметь принять это обратно и согласиться с тем, что у меня есть.

Проекция присуща не только отдельным личностям, но и группам, нациям.

Указания – не переходить грань «как будто», т.е. войти во внутренний мир клиента, но не терять себя.

Если к проблеме относиться на «детском» уровне, то она может быть долго не решаемая. Если на «Взрослом», то решение проблемы ускоряется благодаря осознанию.

«Когда в следующий раз проявится это качество, то я постараюсь осознать: Как это выглядит?».

Делать боль другому внутренне очень страшно.

В том, что сейчас произошло, каждый сделал шаг к себе. Этот шаг – принятие решения – это уже реальность.

В конфликте каждый слышит то, что хочет слышать, поскольку происходит проектирование внутреннего чувства.

1. Загадывается персонаж сказки. Водящий пытается отгадать. Он задает наводящие вопросы (например: “Если бы этот персонаж был напитком, то каким?”, “Если бы он был человеком, то каким?”).

2. А. Назови три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и др.), которые тебе хотелось бы делать чаще.

Б. Назови три вещи, которые тебе хотелось бы перестать делать в той мере, в какой ты их делаешь, или же вовсе не делать.

В. Теперь объясни, почему ты не делаешь достаточно А и делаешь слишком много Б.

3. Назовите три образа, характеризующие вашу личность. Например: “Я такое-то животное, растение, неодушевленный предмет”. Остальные участники группы говорят о своих чувствах, впечатлениях, ассоциациях, возникших при описании этих образов. Затем участник объясняет, почему он представил эти образы.

4. “Как эта часть одежды выражает вас как личность?”. Ограничение по времени: 3 минуты. В заключение: каждый участник должен охарактеризовать своего партнера одним словом, символом. Можно использовать не более одной фразы. Главное, чтобы была выражена суть этого человека. Высказываются участники по кругу (в ГТ можно начинать откуда угодно).

5. “Вы оделись в одежду противоположного пола. Постарайтесь изменить свою мимику, движения.” - “Что вы о себе узнали? Может быть, вы встретились с большим количеством стереотипов?”

6. Какие **три** предмета ты взял бы с собой на необитаемый остров (но если собака, то без кошки)?

7. Если бы у Вас была возможность, то в какое бы животное Вы хотели превратиться?

8. Ваша любимая поговорка или присказка?

9. Если бы у тебя был 1 миллион, то на что бы ты его потратил?

10. Когда на меня кричат...

11. Какое качество мне не нравится в людях.

12. За какие свои проступки и плохие качества тебе было бы стыдно? Какие плохие качества и проступки ты себе прощаешь?

13. «**Сыграй это**». Взять статуэтку и поиграть с ней как с персонажем сновидения. Выбери себе игрушку и стань ею.

14. Игра «**Кто Я?**» вообразите себя любым предметом по Вашему выбору. «Я – такой-то предмет». Что чувствуете, какие возникают трудности и проблемы? Затем первый участник передает эстафету второму и говорит при этом, каким предметом он становится.

Затем каждый участник называет себя в образах растения, животного и предмета. Группа работает над образом участника. Участники говорят, что белка – это нечто живое, динамичное, дружелюбное и ласковое. Участники сами делают выводы относительно этого упражнения. Все люди разные, т.к. каждый вкладывает в образ свое представление, свою ассоциацию.

На завершающей стадии этого упражнения каждый участник пишет на карточке ответ на вопрос «Кто Я?» в виде цвета, цветка, животного, музыкального инструмента, звука, архитектурного сооружения, мифического героя (персонажа сказки). Ведущий перемешивает карточки. Вынимает карточки по одной и зачитывает содержание, но не указывает автора, которого должна угадать группа.

15. Игра «**Проекция**». Смотрите на предмет, который вы выбрали, оглядевшись вокруг. Что вы чувствуете, что вы расскажете о себе? (Например, если вы роза). Какова ваша функция в этом мире? Что было с вами в прошлом? Что происходит с вами сей-

час? Что вам предстоит в будущем? *Замечание:* в этом зале есть люди, которые выберут розу, но каждый раз это будут разные розы.

16. «**Внутри чужого мира**». Попросить собеседника выбрать животное, растение или предмет и представить, на что это было бы похоже, если в него превратиться. Направляется фантазия вопросами типа: “Где ты находишься?”, “Как выглядишь?”, “Что чувствуешь внутри?”, “Что с тобой делают люди?”, “Как ты к ним относишься?”. Потом напишите рассказ и/или нарисуйте картинку: на что это похоже - быть другим? Обсудите это.

17. Отбросьте свои концепции. Пошарьте глазами по комнате. Возьмите что-то вам неприятное. Проранжируйте этот предмет по 10-балльной шкале (от 0 до - 10). Это упражнение имеет несколько ходов:

К. Мне не нравится это пустое кресло. Лобное место – сквозняк.

К. Я стала креслом. Меня обдувают потоки сквозняка. Люди смотрят на меня. Люди видят меня. У меня не такая обивка. Ножки стоят неровно. Мне неудобно. Тревожно. В то же время у меня не такая уж старая обивка. Я еще молодое кресло. Больше отрицательных переживаний. Все. Я застряла.

Г. Это хорошо. Поживите. То, что Вы сейчас чувствуете, это особенно важно.

К. (пауза). Мне теперь кажется, что я не такое уж плохое кресло.

Г. Скажите что-то аудитории. С каким опытом связано Ваше переживание. Вы можете сказать, что это напоминает Вам из прошлой жизни.

К. Я не такое уж плохое кресло. Здесь не так уж дует. Обидно, что никто на меня не сел.

Г. Лена, пересядь на это кресло.

К. Теперь хорошо.

Г. Что Вы соотносите из своего опыта с тем, что Вы сказали. Хотели бы Вы рассказать об этом.

К. Ассоциируется ситуация с креслом, а не с личностью.

Г. Оцените свое отношение.

К. – 6 (А было – 10).

Обсуждение: У каждого свое восприятие кресла.

18. Сначала на бумаге, а затем обсуждение в парах. Я прошу написать начало предложения, завершает которое каждый по своему усмотрению.

«Мне не нравятся люди, которые».

«Я не люблю людей, которые ...».

«Все люди ...».

«Я думаю, что все люди ...».

«Мне кажется, что все люди ...».

Обсуждение. Был ли в вашей жизни такой эпизод, когда вы проявляли эти качества, которые осудили. Открыл ли кто-нибудь что-нибудь в себе, выполняя это упражнение. Является ли чувство, которое вы открыли, стимулом для внутреннего развития. Оказывается качество, которое я не люблю в других, очень прочно сидит во мне. «Можешь ли ты взять на себя ответственность за решение этой задачи?».

Результат. Я решила для себя очень важную проблему. Мне не нравился один человек, но теперь я не испытываю раздражения по отношению к этому человеку.

19. Перечисли, какие проступки и плохие личные качества ты простил бы другому человеку, а какие не простил бы никогда.

20. Ведущий ходит по кругу и называет только одно качество, характеризующее конкретного участника («ты такая-то, ты такой-то...»). Каждый участник должен запомнить и «вернуть» выделенное в нем качество. Он убеждает ведущего, что качество, которое выделил в нем ведущий, на самом деле является качеством ведущего. Если с приведенными доводами ведущий не соглашается, то ему начинает помогать группа. Процедура выполняется до тех пор, пока все качества не окажутся возвращенными ведущему.

Обсуждение. Это один из примеров, когда человек говорит о другом, а на самом деле он говорит о себе. «Я хочу попросить тебя дать обратную связь, что прозвучало в твоей душе».

Домашние задания

№ 1. «Проективное письмо».

Подумать, кто в группе больше всего нуждается в поддержке и помощи. Найти способ поддержать его и попробовать написать письмо.

В письме не должно быть советов адресату. Оно должно быть ориентировано на выражение собственных мыслей и чувств по отношению к этому человеку.

№ 2. Написать маленький рассказ «Кто я?», «Мои затруднения», «Мои взаимоотношения с окружающими».

№ 3. Понаблюдать за двумя знакомыми во время их беседы, но так, чтобы не слушать, о чем они говорят. Обратить внимание на их жесты, выражения лица.

Подумать, какие чувства они испытывали в общении.

№ 4. Побывать с воспоминаниями того, что было. Что видели, чувствовали? Как та или иная ситуация повлияла на состояния, мысли, чувства?

Упражнения на установление контакта

№ 1. Приветствие

Все члены группы садятся в круг. Затем каждый из участников приветствует сидящего справа и слева от него, словом или фразой на иностранном языке. Если кто-то не может вспомнить, как приветствуют друг друга люди различных национальностей, то он показывает любой приветственный жест. Предварительно необходимо установить контакт глаз с партнером.

№ 2. Колокол

Группа берется за руки: первый протягивает вперед свою руку, второй кладет на нее свою, третий ... четвертый. Ведущий говорит «И-и-и» - группа подхватывает хором и громко кричит «Бом-м-м!». Одновременно все резко опускают вниз протянутые руки и наклоняются вперед.

Упражнения на распознавание межличностной дистанции

№ 1. «Глаза в глаза»

В игре участвуют одновременно шесть человек (4 - 6). Первый человек встает на стул (неподалеку ставится стул), второй человек садится на стул (напротив него ставится стул, но с учетом того, что другой человек может: как сесть на стул, так и встать на стул, встать рядом со стулом и т.д.), третий человек стоит.

Другому участнику (ам) предлагается встать поочередно у каждого из трех участников. Далее участнику (ам) предлагается расположиться напротив каждого из трех участников так, как ему будет удобно (при этом нужно смотреть в глаза человеку напротив)

Обсуждение: напротив кого стоять было легко/тяжело/неуютно/необычно/приятно? Почему во втором этапе упражнения была выбрана именно такая позиция?

- как по вашему, чувствовали себя другие участники?
- три участника отвечают на те же вопросы.

№ 2. «Паровозик»

Участники встают друг за другом, ведущий перемешивает их и переставляет людей так, чтобы каждый участник не знал, кто стоит за его спиной (все это осуществляется, когда у участников закрыты глаза). Ведущий встает в конец паровозика (у спины последнего).

Инструкция: ведущий посылает сигнал вперед, задача других участников – передать этот сигнал дальше. Все сигналы должны передаваться!

Сигналы:

- поглаживание по затылку
- удар (несильный по плечу)
- положить обе руки на плечи
- провести руками по рукам (от плеч до кистей)
- дернуть за волосы (несильно)
- «смахнуть ворсинку» со спины
- схватить за плечи

Обсуждение: какие сигналы было трудно передавать? какие сигналы было трудно получать? почему?

№ 3. «Фразы»

Нужно шесть и более (четное количество) участников. Им раздаются карточки с репликами: «не будь таким!»; «мы с тобой одной крови – ты и я!»; «ля – ля – ля»; «мне не нравится эта погода»; «мне некогда»; «у тебя нитка на кофте» и прочие смешные цитаты, обвинительные, укоряющие фразы, комплименты.

Затем участники разбиваются на пары. Инструкция: «сейчас вы должны как можно большему числу участников сказать вашу фразу и выслушать фразу других.

Обсуждение: что было трудно говорить? что воспринимать? какая реакция? почему?

Упражнения на развитие умения слушать

Слушание - это активный процесс. Как таковое, оно предполагает желание услышать, внимание к собеседнику.

Каждый из нас может слушать более эффективно, только этому надо учиться. Существуют некоторые приемы активного слушания:

Выяснение – обращение к говорящему за уточнением. Здесь ключевые фразы «не повторите ли вы еще раз»; «я не понял» и т.д.

Перефразирование – формулировка той же мысли иначе: «как я вас понял ...»; «вы говорите ...» и т.д.

Отражение чувств – отражение слушающим чувств, выраженных говорящим: «вероятно вы чувствуете ...»; «мне кажется, что вы чувствуете ...»

Резюмирование - подытоживание основных идей, чувств говорящего.

Упражнение 1. На перефразирование.

«Сейчас мы разобьемся на пары. Один из вас расскажет своему собеседнику короткий случай из жизни, или какую-то свою идею, а тот в свою очередь должен перефразировать это высказывание. Затем поменяйтесь ролями. Обязательно спросите собеседника, точно ли вы поняли, что он сказал.

К умению активно слушать относятся также: кивок головой; взгляд в глаза; поза, направленная к собеседнику; реплики согласия и удовлетворения; уточнение мысли говорящего и др.

Упражнение 2. Вы можете остаться в этих же парах и рассказать что-то своему собеседнику, а тот должен, применяя все эти техники, активно слушать собеседника. Затем поменяйтесь ролями. Ответьте для себя на вопрос: понравилось ли вам, как вас слушали.

Упражнение 3. Отражая чувства собеседника, мы показываем ему, что понимаем его состояние, поэтому ответы следует формулировать, насколько это возможно, своими словами.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и напишите два заголовка: 1 - слова говорящего; 2 - выражаемое чувство. Сейчас я вам буду зачитывать фразы из первого столбца, а вам нужно напротив каждой фразы описать выражаемое в ней чувство. Спросите себя: «Что собеседник пытается мне сказать?»»

Шпаргалка ведущего

Слова говорящего	Выражаемое чувство
1. Я сыт по горло вашими Извинениями.	1. Раздражение, желание наконец-то получить результат.
2. Хорошо, я извинюсь! Что еще вы от меня хотите?	2. Убеденность в том, что сказано достаточно.

3. Если бы я попытался, я все равно не смог бы подготовить в тот момент другого документа.	3. Усталость.
4. Вы хотите меня проверить?	4. Неуверенность, желание получить поддержку.
5. Я бы с ней так не обошелся.	5. Сожаление, чувство вины.
6. Не могли бы вы перенести обсуждение наших проектов на следующую неделю? У меня в пятницу еще одно Испытание.	6. Перегруженность работой, нехватка времени.
7. Кажется, он все делает лучше, несмотря на то, что у него нет такого опыта, как у меня.	7. Восхищение, зависть.
8. Я не могу понять этих людей, может, хватит им угождать.	8. Упадок духа, «желание выйти из игры».
9. Я никогда больше не буду ей помогать. Даже ни слова благодарности за все, что я для нее сделал.	9. Горечь, обида.

Упражнения на развитие коммуникативных способностей

№ 1. «Мимика и жесты»

Цель: формирование внеязыковых средств общения, выработка свободного, раскованного стиля общения.

Все разбиваются на пары. Один человек из пары получает записку с заданием: «написать письмо»; «переставить мебель в классе». Это он должен передать напарнику жестами и мимикой. Второй должен выполнить понятое им перед всеми. После чего сравнивается написанное на бумаге и сделанное.

Рефлексия: обсуждается, сложно было или нет, что помогало и что мешало.

№ 2. «Видение другого»

Цель: определение умения участников видеть, адекватно воспринимать других людей; на формирование внимательного отношения к другим людям.

Один человек садится спиной к остальным. Он должен подробно описать внешний вид кого-либо из присутствующих - детали костюма, прическу, обувь, позу в которой он сидел и ...

Рефлексия: обсуждение доброжелательности как качества, проявляющегося в умении видеть новое и хорошее в другом человеке.

№ 3. «Картина»

Цель: Данное упражнение определяет умение членов группы регулировать процесс общения, помогает отработать невербальные техники общения.

Все разбиваются на пары, каждой паре дается лист бумаги и карандаш. За 5 минут им необходимо создать совместное произведение, под рисунком написать название и поставить подпись. Вся работа проходит без помощи речи и предварительной договоренности о том, что и как будет нарисовано.

Рефлексия: обсуждение: - Действительно ли совместное произведение?

- Кто инициатор создания именно этого сюжета?
- Кто лидер, а кто подчиненный?
- Учитывались ли желания каждого?
- Понимали ли друг друга, какие способы использовали?

№ 4. «Влияние произвольного настроения»

Цель: Это упражнение показывает роль положительной и отрицательной атмосферы; развивает умение находить поддержку в любой аудитории; помогает выработать свободный, раскованный стиль общения; в ходе упражнения могут быть выработаны способы, помогающие расположить к себе аудиторию.

Выбираются три человека. Им дается задание – составить сообщение на 2 минуты, на любую тему. Затем они выходят за дверь. Те члены группы, которые остались, становятся слушателями. С ними ведущий договаривается, что, когда войдет первый рассказчик, все будут проявлять доброжелательность. Во время второго рассказа все будут изображать холодность. А когда будет выступать третий – одна половина слушателей будет положительно настроена, другая отрицательно.

Рефлексия: ораторы рассказывают о своих чувствах, ощущениях, дают оценку своему выступлению. После этого раскрывается заговор.

№ 5. «Пантомима».

Цель: Выработка навыков прочтения состояния другого по невербальному поведению.

Ведущий задает тему, которую участники должны раскрыть пантомимически. Тема может быть дана одному человеку, паре, части группы или всей группе.

Тема для индивидуального показа - «Кто я?», «Каким бы я хотел быть?».

Тема для пары – «Утешение обиженного».

Тема для группы – «Экологический сад»: каждый изображает какое-то животное, причем выбор животного и взаимодействие с другими животными символически отражает некоторые качества и отношения участников. Другая тема – «Встреча друзей после многих лет разлуки».

№ 6. «Смена системы координат».

Цель: формирование децентрации мышления.

Полезно вести себя так, будто наш взгляд на мир верен, и затем изменять его, при получении новой информации. Это один из оптимальных способов научиться решать собственные проблемы.

№ 7. «Тренировка невербальных компонентов общения».

Цель: формирование невербальных компонентов общения

Члены группы попарно должны без помощи слов – жестами и мимикой – «помириться с тем, кого обидели», или «выбрать подарок и преподнести его», «успокоить обиженного», «договориться о встрече» и др. После выполненного упражнения члены пары меняются ролями, и упражнение повторяется.

Рефлексия: после этого члены группы отмечают удачные моменты, наиболее выразительные жесты, позы, мимику.

№ 8. «Сближение».

Цель: определение роста степени доверия.

1 этап. Участники делятся на пары. По очереди произносят следующие фразы: «Я хочу, чтобы ты знал», «Я не хочу, чтобы ты знал».

2 этап. Потом делятся своими чувствами по поводу упражнения.

№ 9. «Слепое кружение в толпе».

Все участники с закрытыми глазами свободно двигаются в определенном замкнутом пространстве. «Встречаясь» с другими участниками, они должны без слов выразить им свое отношение и чувства. По окончании упражнения участники обсуждают мысли и чувства, возникавшие у них в ходе выполнения упражнения.

№ 10. «Скульптура».

Цель: Формирование чувствительности к невербальным средствам общения.

Группа делится на две половины. Все члены подгруппы по очереди лепят каждого своего участника.

Обсуждение проводится вслух, образ может корректироваться. После того, как каждый участник побывал в роли скульптуры, начинается их представление другой подгруппе. Проводится анализ смысла, заложенного в каждую скульптуру.

№ 11. «Эксперт».

Цель: Формирование чувствительности к невербальным средствам общения.

Эксперт выходит вперед, садится спиной к группе и закрывает глаза. Остальные выбирают нескольких игроков, которые приступают к расслаблению. В то же время другие просто сидят в креслах, закрыв глаза и не двигаясь.

Задача эксперта – не сходя с места, внимательно осмотреть всех и найти расслабившихся.

Упражнения на развитие эмпатии

Игра 1. Один из группы выходит. Все остальные задумывают одно отношение к нему (разочарование, радость ...) Этот человек заходит и должен догадаться по невербальным признакам группы об их отношении к нему.

Рефлексия: по каким признакам угадал? Что облегчало?

Игра 2. Каждому раздаются листы и ручки.

Задание: изобразите с помощью пиктограммы какое-то чувство (гнев, обида, восхищение, досада, сомнение ...).

Все картинки собираются ведущим и в случайном порядке предъявляются окружению для отгадывания. Автор дает обратную связь (верно, угадали или нет).

Игра 3. «Зеркало»

- Чем я тебе нравлюсь?

- Чем я тебе привлекательна?

Задание: взаимные высказывания. Обсуждение.

Игра 4. «Невербальное общение».

1 задание: Походить по кругу, вступать в контакт с разными людьми и пытаться передать информацию.

2 задание: Выбрать себе напарника и невербально пообщаться.

Игра 5. «Откровение» (10 мин.)

Надо быть откровенным. Надо сказать, что для него характерно. Скажите своему партнеру о своих чувствах, которые возникают при его восприятии.

Попытайтесь уловить шаг между первым и вторым состоянием. Например, какое-то движение ногой – беспокойство, нетерпеливость. Установить связь между движением и состоянием. Осознание и принятие ответственности за то, что произошло между ними.

Обсуждение: Всегда ли было легко поймать собственные проекции, когда вы это делали. Правильно ли вы делали проекцию относительно другого человека.

Игра 6. «Психологическая проницательность»

Внимательно глядя в глаза собеседника, прикасаясь к нему, надо коротко рассказать, как ты его воспринимаешь, какие чувства вызывает у тебя его поведение.

Говори достаточно громко, чтобы группа слышала.

Когда первый закончит, следующий член группы должен начать перемещаться по кругу, оказываясь каждый раз лицом к лицу только с одним человеком. Следующему не разрешается задавать вопросы.

Игра 7. «Аутентичность»

По 4 минуты последовательно в этой паре надо говорить о чувствах, которые вызывает партнер, собеседник.

Условия: 1. Без интерпретации. 2. Без обратной связи. 3. Сидеть или стоять друг против друга.

Обсуждение: через 8 минут. Что понравилось в этой сессии? Что вызвало затруднения?

Игра 8. «Ассоциации»

Рассказать о своих чувствах, ассоциациях, которые возникали у Вас, когда Вы слушали своего партнера.

Обсуждение: Вся гештальттерапия направлена на освобождение жизненной силы. Именно жизненная сила позволяет сделать изменения в жизни.

Игра 9. «Эхо».

а) участник начинает свой рассказ. Желательно, чтобы тема была значима для говорящего. Например, «Мои маленькие радости».

б) слушающий должен повторить сущность его сообщения, чтобы показать, что понял и почувствовал его.

в) после этого первый участник подтверждает, что был понят правильно, и отмечает те моменты, которые не были уловлены в достаточной мере.

За ходом выполнения упражнения следит наблюдатель, который сообщает наиболее значимую информацию

Игра 10. «Обратная связь».

Участник, получающий обратную связь, сидит в центре круга с закрытыми глазами, а остальные участники подходят к нему и невербально выражают ему свое отношение.

Затем участник пытается определить, кто и какое действие совершил и «зеркально» возвращает этому человеку ответное действие.

Игра 11. «Ведущий – ведомый».

Участникам предлагается разбиться на пары. Ведомому надевается повязка на глаза.

Инструкция: Если Вы в роли ведущего, возьмите Вашего партнера за кисть, руку или талию и ведите его так, чтобы доставить ему как можно больше приятных и интересных ощущений. Вы можете дать ощутить партнеру солнечное тепло, поверхность бархатной ткани.

Не забывайте, что все это вы должны делать без слов. Через 10 минут должны поменяться ролями.

Игра 12. «Наблюдательность»

«Водящий» проходит по кругу и показывает **глазами** тому, кого он выбрал. Затем стоящим в круге предлагается определить: кого выбрал водящий.

Игра 13. «Открытые каналы общения»

Поговорить в паре о чем угодно и выслушать другого.

Игра 14. «Контакт. Близость».

Цель: Осознание психологических условий возникновения близости.

Все участники группы разбиваются на пары и так выполняют каждое из заданий (при переходе к новому заданию изменяется и состав пар).

Игра 15. «Контрабандист».

Водящий получает инструкцию: «Сейчас Вы выйдете из аудитории. Затем поочередно будете входить в круг. В одном из 3-х заходов с Вами будет контрабандный товар (ручка, нож). Группа должна определить, в каком именно заходе водящий пытался пронести запрещенный таможней товар.

Игра 16. «Имя»

Каждый участник называет свое любимое имя (оно может быть вымышленным).

Психолог: Кто желает поговорить с самим собой от лица своей матери. В обращении матери используется выбранное любимое имя.

Психолог: Что ты теперь чувствуешь? Что ты хотел бы сказать матери?

Игра 17. «Дублирование».

Цель: развитие способности понимать и чувствовать, что испытывает другой.

1. Ведущий просит участников разбиться на пары. По очереди просит их выполнить следующее: изобразить позу тела человека и почувствовать, какие это дает ощущения.

2. Ведущий просит повторить за партнером его слова и окончания, выражения его лица или смеха. Потом – поменяться ролями.

3. Теперь с другим партнером: походить с ним вместе по комнате, повторять его движения, выражения его лица, интонации.

Игра 18. «Обмен чувствами».

Внимательно посмотрите на лица остальных участников, и по истечении 2 - 3 минут посидите с закрытыми глазами. Каждый должен с закрытыми глазами постараться представить себе лица других участников группы. В течение 1 - 2 минут нужно зафиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить и открыть после этого глаза.

Снова посмотреть 2 - 3 минуты друг на друга и вновь закрыть глаза. В течение 1 - 2 минут должны сосредоточиться на своих чувствах, которые возникли у вас в ходе выполнения упражнения.

Откройте глаза и обменяйтесь своими мыслями и чувствами.

Игра 19. «Освоение сложных экспрессивных форм поведения».

Члены группы вместе или поочередно изображают этюды типа «ходьба против ветра» или «ожидание автобуса», «хождение по горячим камням». Особое внимание придается мимике, жестам, позе, динамике действий.

Игра 20. «Беседа».

Цель: закрепление принципов эмпатического слушания.

Участники делятся на пары. Говорящий – X, У – слушающий.

1. X рассказывает У о своих трудностях и проблемах в отношениях с людьми. У старается, как можно тщательнее следовать Принципам Хорошего (эмпатического) слушания и помогает X максимально полно изложить свои мысли (5 минут).

2. То же, что и в первом случае, но X рассказывает о своих сильных сторонах и умениях, проявляющихся в общении с людьми (5 минут).

3. У своими словами повторяет то, что услышал и понял со слов Х. Если Х с чем-то не согласен, У должен как-то скорректировать свой рассказ, чтобы Х подтвердил правильность новой версии (5 минут).

Затем члены пары меняются ролями и упражнение повторяется.

Игра 21. «Визит».

Цель: отработка умений распознавать контекст ситуации.

Водящий моделирует семь ситуаций, контекст которых он выражает невербальными средствами. Каждую ситуацию он изображает, открывая дверь и демонстрируя группе особенности поведения, характерные для данной ситуации.

Ситуация 1. К зубному врачу. 2. К подруге. 3. К ректору. 4. В магазин за подарком. 5. К себе домой. 6. В аудиторию на экзамен. 7. В профком.

Рефлексия: обсуждаются особенности поведения человека, обусловленные спецификой ситуации.

Игра 22. «Только глаза».

Цель: Совершенствование психологической проницательности.

Посмотрите друг другу в глаза. Установите зрительный контакт без использования слов. Через несколько минут вербально поделитесь своими ощущениями.

Рефлексия: обсуждаются особенности восприятия человека человеком.

Упражнения на развитие отзывчивости

Игра 1. «Пойми меня»

Цель: понять мысли и чувства собеседника, его точку зрения.

Участники сидят в круге. Ведущий предлагает каждому по очереди кратко рассказать о ситуации, когда с ним поступили несправедливо. Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю как можно точнее, а также попытаться понять и передать чувство рассказчика. Автор истории, в свою очередь, оценивает точность рассказа. Упражнение можно проводить по кругу.

Игра 2. «Глаза в глаза»

Участники разбиваются на пары. В течение 3-х минут участники смотрят друг на друга (в глаза), пытаясь понять мысли и чувства, как бы общаясь глазами. Затем участники делятся своими ощущениями с группой.

- 1) Удалось ли кому-то понять друг друга без слов?
- 2) Какие чувства испытывают люди при длительном контакте глазами?
- 3) Возникает ли ощущение понимания, доверия, духовной близости?

Игра 3. «Порадуй меня»

Цель: развитие социальной интуиции, чувствительности, понимание другого человека.

В центр круга приглашается один из участников. Предполагается, что у него сегодня День Рождения. Задача всех остальных – доставить ему радость. Каждый из участников решает, что ему подарить – вещь, или событие, или что-то еще. Тот, чей подарок окажется самым удачным, получает в награду улыбку от именинника. Затем становится именинником сам.

Игра 4. «Страх».

Сядьте лицом друг к другу. Сделайте так, чтобы страх ушел от вас. Возьмите друг друга за руки и посмотрите в глаза.

Когда мы смотрим друг на друга, то страх уходит от нас.

Развитие способности к взаимопониманию

1. Группа сидит с закрытыми глазами и опустив голову. Кто-то начинает вести счет: говорит «Один». Другой участник – «Два» и так далее по порядку. Если одно и то же число два участника назвали одновременно, то группа начинает счет по порядку снова. Определяется рекорд группы за определенный промежуток времени.

2. Группа делится на пары. Участники встают спина к спине. По команде ведущего (хлопок) они должны повернуться одновременно и встретиться глазами. Если такой встречи не произошло, то пара выбывает из игры.

3. Группа делится на две команды. Раздается 15 листов формата А-4. Нужно построить здание максимальной высоты. Время для обдумывания – 10 мин. Затем обе команды одновременно строят здание. Побеждает та команда, которая быстрее построила более высокое здание.

4. Группа делится на две команды. Нужно найти способ, благодаря которому вся команда сможет разместиться на 1 листе формата А-4.

5. «Отдача и принятие аффекции»

Цель: почувствовать привязанность, испытываемую по отношению к человеку.

1. Вербальный метод: членов группы просят выразить человеку, который находится в центре их внимания, все позитивные чувства, которые они испытывают к нему. Он же просто слушает.

Наибольшее волнение оказывает тот опыт, когда каждый встает перед испытуемым, дотрагивается до него, смотрит ему в глаза и прямо говорит ему о своих чувствах.

2. Невербальный метод. Ведущий закрывает глаза, а остальные должны подойти к нему и выразить свои чувства каким угодно образом без слов.

Упражнения на развитие умения принимать и передавать полученную информацию

Разминка

Участники группы встают в шеренгу, лицом в одну сторону. Задания выполняют молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно быстрее и в то же время как можно точнее.

№ 1. «Надо расположиться в шеренге так, чтобы в начале шеренги стоял самый высокий из нас, а затем по убыванию, и в конце должен оказаться тот, у кого самый невысокий среди нас рост. Начали!»

После того, как группа выполнила задание, ведущий проверяет точность выполнения.

№ 2. «В начале шеренги должен стоять человек с самыми темными волосами, а в конце – с самыми светлыми.»

№ 3. «В начале шеренги – человек с самыми светлыми глазами, а в конце – с самыми темными.»

Основная серия

Упражнение 1. «У меня в руках несколько карточек, на них написаны названия различных предметов, состояний, понятий. Например: лампа, сон, свет, веселье и т. д.

Я приколю карточку на спину одному из вас, но сделаю это так, чтобы он не видел написанного. Затем этот человек будет подходить

к разным участникам группы (по своему выбору) и те, к кому он подошел, не вербально будут показывать то, что было написано у него на карточке.

Задача игрока – понять, что было на бумажке.

Упражнение 2. Все участники становятся по кругу, спиной в круг.

«Пусть кто-нибудь из вас задумает любой предмет, который мы будем не вербально передавать друг другу. Предмет должен быть таким, который в реальности можно передавать друг другу.

Итак, сейчас первый участник, передаст предмет соседу с лева. При этом он, как и все мы будет использовать только невербальные средства. Тот, кому предмет передается должен понять, что за предмет он получил. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу и в итоге вернется в начало. К этому времени все участники будут стоять лицом в круг, т. к. каждый, передав предмет, может повернуться лицом в круг».

После того, как предмет возвратился к отправителю, ведущий, двигаясь от последнего, спрашивает всех по очереди: кто что получал, а что передавал.

Упражнение 3. Группа делится пополам, образуя две шеренги. Все садятся лицом друг к другу, друг напротив друга.

«Представьте себе, что мы все едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном, другая в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе. Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит ваш знакомый. Вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы делаете это. Но только молча, без слов, времени у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему старается сообщить его знакомый».

Упражнение 4. Участники садятся по кругу.

«Давайте представим, что мы решили все вместе отправиться в поход. Вот здесь (ведущий показывает на середину круга) лежит рюкзак, который нам нужно собрать для похода. Каждый по очереди положит в него что-то нужное, сделать это надо без слов, не вербально. Все мы должны внимательно следить за тем, что каждый из нас кладет в рюкзак и не повторяться».

После того, как каждый положил что-то в рюкзак, группа обсуждает: что это было, что было тяжело угадать, что нет, почему. Что мешало и помогало угадывать.

Упражнения на развитие сензитивности

№ 1. «Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратить внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он настроении, как он себя проявляет. Для этого у вас будет 3 мин. ... А сейчас мы будем сообщать друг другу, что нового по сравнению со вчерашним днем вы увидели в человеке. Будьте внимательны и постарайтесь ничего не пропустить».

№ 2. «Нам нужен один доброволец, который хотел бы проверить свою наблюдательность».

Доброволец выходит за дверь. Остальные располагаются по комнате как хотят. Затем доброволец входит.

«У тебя есть 1 минута для того, чтобы постараться запомнить расположение всех, кто находится в этой комнате... Теперь еще раз выйди.»

Члены группы меняют свое расположение. Доброволец входит и расставляет всех на свои места, придавая им нужные позы.

Упражнение на развитие навыков рефлексии

№ 1. Каждому дается задание определить в цвете (придумать цвет или определенный оттенок) свое состояние на данный момент. И объяснить для себя почему.

Каждый участник должен угадать, какого цвета настроение у соседа справа. Затем идет соотнесение с реальным цветом, который загадал сосед. При этом и сосед и тот, кто угадывает, не просто называют цвета, но и объясняют, почему именно этот цвет, а не какой-нибудь другой.

Техники гештальттерапии

«Дублирование»

Назначение: увеличение способности понимать и чувствовать, что испытывает другой или как чувствовал человек себя в той или иной ситуации.

1. Ведущий просит участников разбиться на пары. По очереди просит их выполнить следующее: изобразить позу тела другого человека и почувствовать, какие это дает ощущения.

Приняв позу другого человека, становится намного легче для индивида понимать эмоции другого. Путем этого упражнения происходит прояснение чувств для каждого человека.

2. Теперь просим повторять за партнером его слова и окончания, выражение его лица или смех. Потом – поменяться ролями.

3. Теперь с другим партнером походить вместе по комнате, повторять его движения, выражение лица, интонации.

4. Просим участников поделиться чувствами и ответить на вопрос: какие ощущения возникали при выполнении упражнения?

Работа с конфликтами

При работе с конфликтами могут быть использованы экспрессивные техники, служащие для стимуляции того, чем является пациент.

I. Инициация действия

A. Максимализация экспрессии

Б. Индивидуальные предписания

II. Завершенность экспрессии (гештальттерапевт интенсифицирует самовыражение индивида)

A. Простое повторение

Б. Преувеличение и развитие

В. Выявление и передача

Г. Идентификация и исполнение роли

I. Универсализация и индивидуализация формы

Текущее поведение избегает настоящего контакта и подавляет настоящее выражение.

A. В каждый момент времени клиент выбирает, следовать своим желаниям или нет. Если индивид не интегрирован, то он выставляет внутренние трещины в виде микроконфликтов. Конфликт во времени континуума осознанности – среднее между потребностями организма, с одной стороны, и общественными правилами поведения - с другой.

Техника, в которой отсутствие структуры и предписание экспрессии идут вместе, а пациенты обращаются к членам своей группы по очереди - «круговая».

Б. Терапевт может проявить смысл того, что пациент избегает в своей жизни и поведении, чего не может признать, принять, выразить, но что является его частью. Помогая выразить истинные аспек-

ты, которые подавляются, терапевт помогает клиенту познать себя, стать ответственным за то, что он есть, стать целостным. Приглашение пациента делать то, чего он избегает, более эффективно, когда оно подразумевает действия, а не высказывания, изменяющие значения действий.

II. Завершенность экспрессии

Интенсификация самовыражения достигается распознаванием моментов истинной экспрессии в поступке и их дальнейшим развитием.

A. Простое повторение

Шаг за пределы обычного отражения или рефлексии. Клиент повторяет свои чувства, мысли разными словами. Здесь надо избегать механического следования инструкции.

Б. Преувеличение и развитие

Шаг за пределы простого повторения. Часто происходит спонтанно при повторении чего-либо. Преувеличение – это развитие в действии. Это может вести к модификации действия: одно движение будет вести к другому.

В. Выявление или передача.

«Озвучьте свои кивки», «озвучьте свое одиночество». Пациент передает словами невербальную экспрессию. Клиент должен испытать событие изнутри. В выявлении развития не остается в рамках одного переживания, перетекает из одного в другое.

Страх

Виды страха: 1. Свободный страх (непонятно от чего возникающая тревога). 2. Детский, внушенный страх («не трогай – обожжешься»). 3. Ситуационно обусловленный страх (боязнь). Реальный – острый, воображаемый. 4. Личностно обусловленный страх (фобия). Острый, быстропротекающий - хронический.

Наш страх – источник храбрости для наших врагов (Т. Манн).

Насколько человек побеждает страх, настолько он человек (Т. Карлейль).

Процедура. Сядьте и вспомните все обстоятельства и всех людей, которых Вы опасаетесь. Напишите их список.

Возьмите Ваш список и представьте, что какое-то время Вы находитесь один перед каждым пунктом Вашего списка.

Преувеличивайте Ваши ощущения (в конце концов, это всего лишь фантазии).

Что самое худшее может произойти с Вами?

Как Вы собираетесь справиться с самым худшим?

Теперь испытайте противоположное чувству страха – свирепость

Посмотрите насколько свирепо, чтобы можно было заставить кого-либо бояться Вас.

Двигаясь по комнате, будьте свирепыми по отношению к объектам, находящимся в ней. Почувствуйте свою силу, когда будете свирепыми.

Теперь, попеременно изменяясь, сперва преувеличивайте Вашу боязливость (опасайтесь всех предметов в комнате), а затем преувеличивайте Вашу свирепость. Вы не получили каких-нибудь сообщений? Если Вы боитесь кого-то из Ваших знакомых, представьте, что он находится за Вашей спиной.

Что Вы чувствуете?

Превратите этого человека в громадного медведя или другое страшное животное. Что Вы чувствуете теперь?

В Вашем фантастическом мире найдите что-нибудь приятное для этого животного. Спокойно повернитесь и сделайте что-нибудь хорошее для этого свирепого существа. Что происходит?

Если Вас беспокоят повторяющиеся страшные сны, в которых кто-то или что-то преследует Вас, скажите себе, что в следующий раз, когда Вам будет сниться такой сон, Вы обернетесь и смело встретите Вашего врага. Помните, уверенность и спокойствие. Вы сможете управлять ситуацией.

Теперь представьте себе, что Вы сами преследуете кого-то или что-то, что пугало Вас во сне. Представьте себя большим и сильным.

Приемы работа со страхами.

1. Обучение расслаблению, поскольку страх коррелирует с мышечным напряжением.

2. Не нужно убегать от предметов страха, потому что, убегая, Вы все равно страх с собой уносите. А если пойдете на них с обнаженной шпагой, то убедитесь в том, что это лишь воздух и тени (Декарт).

3. Страх перед аудиторией – во многих случаях проявление детской боязни наказания за попытку высказать собственное мнение, за стремление «высунуться», «похвастаться» своими знаниями.

4. «У меня есть фильм, показывающий, что любая стадия страха исчезает, как только больной приходит в соприкосновение с настоящим, и вновь появляется, когда он озабочен будущим» (Перлз, Ведро, с. 125).

Этапы работы со страхом. 1. Распознавание. «Визуализация». Страх может оказаться несостоятельным. 2. Осознание причин страха. Возможно, неуверенность в себе, низкая самооценка.

Техника вопросов. Пять вопросов, которые можно задать, если Вы рассержены/обижены/напуганы. 1. Почему я так рассержен/обижен/напуган? 2. Что я хочу изменить? 3. Что мне нужно сделать, для того чтобы расстаться с этим чувством? 4. В конечном счете, чья это проблема? Насколько она моя? И насколько «их»? 5. В чем «внутренний смысл» данной ситуации для меня (т.е. «они меня не любят?» или «Они меня не уважают?»).

Упражнение 1. «Отреагирование страха». «Рабовладелец и рабы».

Рабовладелец заставляет рабов сделать что-то. Затем смена ролей: рабовладелец становится рабом и наоборот.

Обсуждение: Что ты чувствовал? Какие были ассоциации?

Упражнение 2. «Снятие зажима».

Человек стоит в круге. Идут вопросы: Чего ты хочешь? Что мешает? Что помогает.

Упражнение 3. «Напоминайте себе, что Вы сделаете это».

Вы можете отбросить всякий страх по поводу чего-либо, что Вы должны сделать, путем внушения себе уверенности в том, что Вы можете это сделать. Простой способ сделать это – это напоминание себе время от времени в течение дня, что Вы можете это сделать и сделаете.

Обида

Формулы отказа: 1. Отсроченность выполнения просьбы (Совет дать могу, но боюсь, что совет будет вреден). 2. «Да ... , но ...». 3. «Если ... , то ...». Если ты сам спокойно, беспристрастно рассмотришь свою проблему, то вполне сможешь решить ее самостоятельно. 4. «Нет ..., потому что ...». 5. «Я не могу ..., а другой вполне может». 6. «Я не могу ..., ты сам можешь это ... (сделать). 7. «Я могу это сделать, но это будет дорого стоить». 8. Обнадежить. 9. Извини, но я не могу.

Аутентичность

1. «Открытость».

Цель – самораскрытие, принятие своих чувств.

Процедура. Найдите в группе человека, которого Вы меньше всего знаете. Поделитесь с ним кем-либо важным для Вас, своими мыслями и чувствами. Изменилось ли у Вас отношение после этого к нему, что Вы чувствуете?

Обсуждение. Открытость означает умение поделиться своими впечатлениями об актуальной ситуации, а также переживаниями, связанными с ней. Открытость – это готовность высказать другому свои соображения, выразить свои чувства в связи со сказанным или сделанным.

Установление близких отношений с другими людьми во многом определяется тем, насколько открыто, искренне вы можете выражать свои чувства, себя в присутствии друг друга.

2. «Осознание своего внутреннего «Я»

Процедура. Сядьте удобно и свободно. Закройте глаза. Повторите несколько раз «Я ...», «Я», «Я ...», вслушиваясь в возникающие ощущения. Как вы ощущаете ваше «Я»? Что значит «Я» и, что считать за «Я» – телесные ощущения, чувства, мысли? Какое Ваше «Я»? Цвет, форма, вкус, запах, полное, пустое, большое, маленькое, что его окружает. Какое оно на ощупь?

3. «Аналогия»

Процедура. Найти в себе сходство с другими людьми. Ответить на вопрос: «В чем я похож на других?».

4. «Подарок».

Цель – выработка свободного, раскованного общения.

Процедура. Все участники по кругу высказывают: «Что бы я хотел подарить стоящему рядом?» Называется то, что по-настоящему, по мнению говорящего, могло бы обрадовать человека, которому сделали такой подарок.

Затем тот, кому «подарили», благодарит и объясняет, действительно ли он был бы рад этому подарку и почему.

5. «Осознание сторон своего внутреннего «Я».

Цель – распознавание своих внутренних желаний.

Процедура. Нарисуйте цветными карандашами символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в

данном случае не имеет значение. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

6. «Рефлексия».

Цель – совершенствование способности к самосознанию.

Процедура. На листе каждый член группы описывает свои черты «реального Я», и «Я глазами других». Все рисунки и списки черт складываются в центре круга. Все участники поочередно делятся впечатлениями по поводу каждого рисунка и текста:

- какое настроение хотел выразить автор с помощью данного рисунка;

- отличие изображенного Я;

- что автор хочет изменить в себе, чего добиться.

7. «Рефлексия».

Цель – осознание сильных и слабых сторон своей личности.

Процедура. Составьте список слабых сторон. Разместите его на левой половине листа бумаги. На правой, напротив каждого пункта, укажите то положительное, что этому можно противопоставить. Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите подходящие примеры. Начните думать о себе в терминах правой колонки, а не левой.

8. «Рефлексия»

Процедура. Составьте список своих желаний и найдите в себе те черты, качества, которые помогут их осуществить.

9. «Контакт глазами».

Процедура. Нужно смотреть прямо в глаза напарнику и сделать доброе послание глазами, без слов. Затем сделавший послание человек переходит к другому участнику. Работа выполняется методом цепочки.

Секреты хорошего психического самочувствия

Человек функционирует на основе принципа саморегуляции. Он поддерживает свой динамический баланс, или гомеостаз, при помощи постоянного осознания. Это способность понимать то, что происходит в настоящем.

Предложение «Теперь я осознаю твою теплую улыбку» не отражает процесса осознания ощущений, т.к. слово «теплая» является интерпретацией, которая возникла в средней зоне. Осознание различий между ощущениями внешней и внутренней зон, имеющих в настоящий момент, и ощущением средней зоны можно передать двумя

предложениями «Сейчас я осознаю», «я представляю, что ...». «Я сейчас осознаю твою улыбку», «я представляю, что она говорит о твоём теплом отношении ко мне».

Человек, осознающий самого себя, прислушивается к сообщениям своего тела, понимая, когда он напряжен или расслаблен, когда открыт или замкнут. Осознающая личность знает свой внутренний мир чувств и фантазий, не боится и не стыдится его.

Формула счастья: видение цели – открытость – гибкость.

Крайне важно предвидеть последствия своих действий. Например: если Вам, скажем, предстоит работа по дому или что-нибудь в этом роде и у Вас проявляется желание увильнуть от нее, спросите себя, каким будет Ваше самочувствие, если Вы отложите ее. Если Вы понимаете, что почувствуете некоторое неуважение к себе, - все же выполните эту работу и позвольте себе насладиться чувством исполненного долга. Пусть опыт успешного управления собой доставит Вам радость.

Человек должен быть сосредоточен на себе в такой степени, в какой это помогает ему уважать себя и контролировать свое поведение. Если мы не научимся этому, мы никогда не сможем по-настоящему уважать других людей!

Если мы не любим себя, откуда же мы сможем черпать силы, чтобы любить кого бы то ни было.

Люди, не любившие себя, могут обожать других, поскольку обожание – это возвеличивание другого и унижение себя. Они могут желать других, поскольку желание коренится в чувстве внутренней незавершенности, требующей своего «заполнения». Но они не могут любить других, так как любовь есть утверждение живой и всегда изменяющейся сущности каждого из нас. Если у вас нет ее, то Вы не можете и дарить ее людям.

Родители всегда утверждают, что действуют из любви к детям, но часто это не так, и это легко заметить. Когда родители «жертвуют собой» для ребенка, а ребенок чувствует и переживает не благодарность, а вину, так как родительская «жертва» совершается не из любви, а из самоотречения. Плоды же чьего-либо самоотречения никому в действительности не нужны.

Самоотречение – один из наихудших видов потакания своим слабостям. Это забота о той части вашего «Я», которая осознает свое ничтожество. А такая забота никому не пойдет на пользу. Это не означает, что время от времени Вы не можете отказываться от чего-то,

Вам принадлежащего. Но это – Ваш собственный выбор, и делается он из уважения, а не из ненависти к самому себе.

Рост заключается в том, что Вы совершаете поступки, никогда не совершавшиеся ранее, иногда даже такие поступки, о которых прежде Вы и мечтать не могли.

Все мы способны на гораздо большее, чем думаем, но нам надо сначала поверить в это. Нам надо для разнообразия попробовать позитивный самоанализ.

Настоящий рост может прийти только из нас самих. Нам необходимо научиться работать над собой, сделать силу воли своим союзником.

В гештальттерапии продолжается традиция гуманистической психологии принятия клиента всего целиком, во всей многообразной сложности его жизненной позиции, как наделенного потенциями к непрерывному развитию и самореализации, ответственного за свой выбор.

Реально существуют не только болезнь, дефекты, симптомы, но и способности клиента для их преодоления: положительные качества имеются у каждого, неповторимые и уникальные. В любом явлении действительности, даже таком негативном, как болезнь, можно найти положительное.

Способность целостного видения необходимо тренировать, преодолевая нетерпимость, склонность высмеивать и критиковать. Причем принимать, поддерживать и любить самого себя для клиента не менее важно, чем проявлять положительное отношение к другим.

Формирование своего «Я»

1 шаг – подумайте о том, что Вы хотите. Рисуйте образ себя в будущем.

2 шаг - рисуете свое будущее, в это будущее помещаете себя и оттуда смотрите на самого себя, который остался в прошлом. Из будущего всегда виднее. Четко отслеживаете то, что надо изменить: выделяете 2 - 3 существенных качества, благодаря которым Вы получили то, что получили, и снова возвращаетесь в свое настоящее...

3 шаг – имеются 2 контекста одно и того же качества. Один блок – положительное, а второй – отрицательное. Это одно качество разведите по двум полюсам: карикатура (ситуация снаружи – сжимаем левую руку) – идеал (ситуация внутри – сжимаем правую руку).

4 шаг – Вы вспоминаете ту ситуацию. Проживаете ее изнутри. Представляете себя внутри ситуации. Ситуация очень яркая, в которой проявляется это качество. Теперь надо выйти из этого образа себя. Теперь надо пережить чувство восприятия своего образа. В это время надо сжимать пальцы левой руки. Интенсивность переживания образа должна соответствовать интенсивности сжимания пальцев левой руки. Суть в том, что надо закрепить образ, переживание. Затем образ убирается. Со стороны представляете себя таким, каким хотите быть. Входите в этот образ и оттуда смотрите вокруг, изнутри этого образа. И в этом состоянии сжимаете пальцы правой руки. Опять проверка на валидность: подумали о требуемой ситуации и сжимаете пальцы правой руки.

5 – шаг – свободная поза, руки на коленях. Воображаем – в левой части возник отрицательный образ, а в правой части - положительный. Сейчас постепенно эти образы будут сходиться и руки постепенно будут сближаться до взаимногожатия рук. Пальцы левой руки сжимают пальцы правой руки.

6 шаг – Вы представляете, что интегративный образ вливается в Вас. Это можно представить как поток воздуха и это наполняет все клеточки организма. Время наполнения не ограничено. В это время человеку можно предложить ситуацию будущего. Он представляет себе, что он переживает в конкретной ситуации. Установки: обратите внимание на ту разницу, которая получилась.

Суть – интеграция «якорей» на фоне богатства образов. Если в себя не вольешь, то в себе не оставишь. Ресурс – во мне, плохое – снаружи. Заход в будущее, возврат в настоящее. Разведены оценки главного качества по полюсам.

2 - 3 минуты наблюдения за дыханием – есть оптимальный транс. Такое наблюдение обостряет воображение человека. Эта техника позволяет формировать черты характера, избавляться от вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков), снимать фобии.

Если же карикатура и идеал не различаются, то нужно повторить попытку.

Проблемные задания

1. Чем отличается обычная гештальтгруппа от Т-группы и группы встреч?

Ответ: Т-группы и группы встреч вовлекают всех членов группы и поощряют взаимодействие между ними. ГТ представляет собой договорное общение группового лидера и отдельного участника.

2. Различия между работой по методике «двух стульев» в ГТ и использованием «вспомогательных Я» в психодраме.

Ответ: в психодраме это упражнение позволяет повторно пережить болезненное событие, гештальтметодики направляют участника на воссоздание обеих сторон конфликта и на установление диалога между ними.

3. Какую игру психотерапевт может провести в случае, когда у клиента наблюдается фрагментация личности?

Ответ: диалог между частями собственной личности. Это может быть диалог с собственным чувством, с отдельными частями тела, с воображаемым значимым для клиента человеком.

4. Неадекватные ожидания в межличностных отношениях. Каким образом помочь клиенту не возлагать на партнера ответственность за свои неадекватные ожидания?

Ответ: помочь принимать на себя ответственность за свои ожидания.

5. Каким образом можно избавиться от слияния? Особенно в случае, когда психотерапевт тесно связан с клиентом.

Ответ: когда клиент плачет, то гештальттерапевт не должен вмешиваться. Его задача помочь осознать, что происходит сейчас. Люди становятся терапевтами, если они хотят что-то внедрить в клиента. Конечный результат ГТ – не важно, что происходит с клиентом, а главное, что он осознал. Важно действительное переживание (например, слезы). Платок, вода – это символ прекратить плач. Зачем тогда нужно было дать прорваться тем слезам, которые сдерживались столько лет. Хотя я понимаю, что люди предлагали воду и платок от чистого сердца (Р. Персонс).

6. Как работать с ипохондриками?

Ответ: С ипохондриком говорите о том, что его интересует. Например, сколько весит Ваша боль? Когда Ваша головная боль постареет, чем она будет пахнуть? Это элемент ГТ, когда Вы что-

то преувеличиваете. Например, с детьми, которые не хотят ходить в школу: «О! у тебя болит голова. Срочно ложись в постель. Сейчас же, немедленно вызовем врача. Конечно же, ты не пойдешь в школу!».

7. Женщина после развода с мужем перенесла отношение к нему на всех мужчин. Она считала себя при этом сильной личностью. После занятий ГТ она осознала, что сама у себя украла 11 с половиной лет. Она как женщина не жила, а существовала. Эту часть жизни после развода она потеряла как женщина.

8. Объяснение что такое «хорошая» привычка у Перлза.

Ответ: Хорошие привычки являются интегрированными гештальтами, они – экономические механизмы природы. Хорошие привычки являются частью процесса роста, процесса актуализации потенциального навыка.

9. Опишите, что Ф. Перлз включает в понятие организма?

Ответ: В понятие организма включаются душа, тело, ваше ближайшее окружение. Ф. Перлз не признает понятие дуализма – организм – это единое целое, которое нельзя делить, т.к. при этом упускаются существенные моменты отсутствующие у частей.

10. Объясните отличие понимания «настоящего» в психоанализе и в ГТ.

Ответ: В психоанализе в настоящее включаются последние 24 часа. В ГТ под настоящим имеется в виду «сейчас», «сею минуту». Воспоминания и предвосхищение актуальны, но, когда они происходят – они происходят в настоящем.

Домашние задания

№ 1. «Принятие своих чувств»

Цель: самопознание.

Дать себе возможность пережить возникающие чувства хотя бы 3 раза в день и задуматься, чем они вызваны.

№ 2. «Сочинение «Я себя ценю ...».

Цель: развитие умений думать о себе в позитивном ключе.

Предложить участникам написать дома сочинение о том, что они ценят в себе, любят.

№ 3. Признаки своих положительных качеств, талантов и достижений.

Мои положительные качества	Где я могу себя хорошо проявить	Чего я достиг
1.		
2.		
3.		

№ 4. Это касается вашего движения на общественном транспорте. Вам надо провести время в транспорте, выполняя упражнение на осознание. «Сейчас я вижу то-то, чувствую, воображаю, слышу ...». Например, чувствую, что кто-то меня толкает. Все время надо фиксировать, записывать, какие у вас возникали мысли, чувства, образы.

№ 5. Запомнить и записать сны, которые вам будут сниться. Возле постели находится листок бумаги и ручка.

Я хочу вас ободрить: что бы там ни было, надо записывать.

Мы можем очень много взять из кусочка сна.

№ 6. Сегодня вечером найдите немножко времени, чтобы побыть со своими чувствами. Краткое описание ситуации: что вы видели, чувствовали. Как эта ситуация подействовала на ваши мысли, переживания. Это может быть одна или несколько ситуаций из сегодняшнего дня работы.

Тестовый контроль знаний

1. Утрата равновесия, ощущение чего-то нового – это ...
 - а) диалогичность мышления
 - б) осознание
 - в) чувствование
 - г) неустойчивость
2. Олицетворение разрыва целостности личности – это ...
 - а) патологический гештальт
 - б) не интегрированный гештальт
 - в) отсутствие гештальта
 - г) слабый гештальт
3. Утрирование симптомов поведения, доведение ощущений до крайности – это ...
 - а) принцип ГТ
 - б) основной закон формирования гештальта
 - в) положение ГТ
 - г) метод ГТ
4. Расшатывание позиций о себе и о мире – это ...
 - а) конфронтация
 - б) лингвистическая деструктуризация
 - в) проблематизация
 - г) диалогизация
5. Уклонение от реального контакта – это ...
 - а) слияние
 - б) дефлексия
 - в) интроекция
 - г) принятие
6. Потребность сильного гештальта в завершении – это ...
 - а) гиперболизация
 - б) намерение
 - в) динамика
 - г) концентрация
7. Сужение пространства личности – это ...
 - а) цель ГТ
 - б) один из видов имплицитного сравнения
 - в) интроекция
 - г) невротические механизмы

8. Чем уже границы «я», тем сильнее ...
- а) дефлексия
 - б) ретрофлексия
 - в) конфлуэнция
 - г) осознание
9. Проявление истинного «я» равноценно понятию ...
- а) внутреннего взрыва
 - б) проекции
 - в) внешнего взрыва
 - г) зрелости

Ответы: 1.в 2.а 3.г 4.а 5.б 6.в 7.г 8.б 9.в

Специальные термины гештальттерапии

Аптайм – безоценочное отношение к тому, что происходит.

Аффилиация – потребность в принадлежности, включенности в какую-то группу или общность.

Взаиморефлексия – отображение одним человеком сознания другого с учетом видения этим другим первого, - его сознания, ситуации, действий.

Виртуальный подход – отход от ограничивающих сторон повседневного практического эго, которое слишком реалистично и подвержено проблеме «правильно – ошибочно».

Гештальт немецкое слово, означающее «структурированное целое». Этот термин подчеркивает важность полного контекста в коммуникации (аутентичность). Г. – это позиция по отношению к жизни. Такое определение может развиваться и поддерживаться посредством использования упражнений и практики осознания. Г. – несовершенный образ, чтобы сделать его совершенным, надо его перевести на уровень сознания.

Гештальттерапия – это парадоксальная техника изменения. Важно научиться переживать как раз то, чего избегаешь. Не бояться одиночества, не убегать от него, а постараться пережить одиночество. Только в полном переживании моего одиночества есть шанс, что оно пройдет и даст мне свободу пережить что-нибудь еще.

ГТ – это работа просветления, пробуждение от самим же созданной сети иллюзий. ГТ – это очень личностная система, поскольку происходит преломление через личность. Смысл ГТ - соединение энергии с тем, что осознает человек. Я свободен делать то, что хочу и отказаться от того, чего не хочу.

Горячий стул – стул рядом со стулом терапевта, который занимает клиент, с которым терапевт работает в настоящее время перед группой.

Границы «Я» – это граница того, что он допускает при контакте, состоящая из целого спектра границ контакта и определяющая действия, идеи, людей, ценности, установки, образы, воспоминания – все, что он свободно выбирает, чтобы быть полностью вовлеченным в окружающую действительность и одновременно на свои внутренние реакции.

Границы «Я» можно было бы назвать ясностью чувства. Граница «Я» идет там, куда достигает глаз и соприкасается с поверхностью объектов. Чувства соприкасаются. Они не проникают за поверхность, чтобы идти глубже, нам придется нарушить поверхность, это очевидно. Быть в соприкосновении – это значит быть ориентированным на поверхность. Это одна из основных характеристик ГТ (Ф. Перлз).

«Дерьмо собачье» – термин технического жаргона в ГТ, указывающий на нечто, от чего следует избавиться, что теряет свою весомость при непосредственном переживании.

Десенсибилизация. Суть этого метода состоит в том, что человеку последовательно предъявляют стимулы или помещают его в ситуации, связанные с областью, вызывающей у него тревогу и страх, – начиная с тех, которые могут лишь немного его волновать, и кончая теми, которые вызывают сильную тревогу, возможно, даже испуг.

Завершенный гештальт представляется мне объемлющим четыре уровня: 1 – наличие энергии возбуждения; 2 - фокусированного знания качества вовлеченной энергии; 3 - признание своим, во мне и от меня этих качеств, каковы бы они ни были и 4 – принятие и способность ценить эти качества такими, каковы они есть (Дж. Энрайт).

Защитные механизмы искажают или прекращают контакт с окружающей ситуацией. В ГТ выделяют пять основных защитных механизма, используемых при контакте “эго” с окружением: слияние, ретрофлексия, дефлексия, интроекция, проекция.

Зона фантазии – средняя зона, находится между внутренней и внешней, ее составляют мысли, фантазии, верования и другие мысли-

тельные процессы; в результате сосредоточения на ней возникают неврозы.

Зрелость – мобилизация индивидуумом своих ресурсов для преодоления фрустрации и страха, возникающих из-за отсутствия поддержки со стороны окружающих и неадекватности самоподдержки; состояние оптимального здоровья.

Человек, который понял степень своей духовной защищенности, лучше понимает другого человека. Пока я злюсь на свои недостатки, я не смогу спокойно смотреть на недостатки других людей. Стимулирующее чувство заглянуть за черту самообедняющего чувства.

Изоляция – это осуждение различий (Ф. Перлз).

Имплозия – взрыв, направленный внутрь.

Индивидуация – переживаемое, мыслимое сходство или отличие от других людей.

Катарсис – это способ освобождения от отрицательных переживаний и мыслей, благодаря возможности высказать проблему до конца.

Контакт – это осознание и поведение, направленное в сторону приемлемого нового и отвержения неприемлемого нового. К. – это понимание различий (Ф. Перлз).

Критерий психологического выздоровления – стремление помочь другому.

Мини-сатори - При успешном лечении невротик пробуждается от своего транса или миража. В дзен-буддизме этот момент называется большим пробуждением (сатори). В ГТ пациент переживает много меньших пробуждений. Приходя в чувство, он часто видит мир ярко и ясно.

Моментальный снимок – исследование человеком всего, что существует в его сознании в конкретный момент времени.

«**Нападающий**» - сторона нашего «Я», характеризуется авторитарностью, самодовольством и требовательностью.

Невротические механизмы – это дефектные взаимодействия со средой, при которых особенности человеческой личности могут либо «опутываться», как при патологическом слиянии и интроекции, либо «рассыпаться на фрагменты и отрицаться», как при проекции и ретрофлексии.

Обобщение – это форма отчуждения от своих переживаний.

Обратная связь участники говорят, что они чувствовали в ходе занятия и сейчас.

Отыгрывание – инсценировка некоторых аспектов человеческого существования на терапевтической «сцене».

Перенесение – спонтанное отношение человека к человеку, характерное бессознательным переносом на него ранее сформированных во взаимодействии с другими людьми положительных или отрицательных чувств.

Релаксация – это саморегуляция посредством изменения притока нервной импульсации. Прогрессивная релаксация: люди, больные неврозами, очень быстро устают. Способы релаксации: а) дыхание: быстрый вдох и медленный выдох; б) ритуальные действия - исповедование.

Репарация – сглаживание чувства вины.

Самореализация – переход от удовлетворения одной потребности к удовлетворению другой. Из множества актуальных потребностей выбирается одна наиболее актуальная потребность. В хаосе окружающего мира каждому из нас необходимо найти собственные опоры. Способность каждый день рождаться заново.

Символдрама – кататимное переживание образов: визуализация образов.

Синаптический опыт - опыт единства осознания и выражения чувств.

Синтаксис – качество эпизодов контакта, с помощью которого мы обозначаем порядок и структуру одной части эпизода по отношению к другой.

Синтонный человек – это очень естественный человек.

Сознавание - перемещение фокуса вашей энергии, внимания. То место, в котором фокус встречается с сознанием, - это и есть осознание. Осознание – это признак здоровой личности. Если фокус внимания без энергии, то осознания не происходит. Осознание – это то, что человек распространяет вокруг себя (вулкан) и человек осознает, что происходит с ним. Чем более яркая вспышка энергии, тем полнее и глубже осознание.

Соппротивление – физическое выражение психологической защиты; переживание внутренней преграды, возникающее у людей по отношению к возможным изменениям в поведении или при осознании значимых переживаний. С. бывает трех видов: себе (своему сознанию), терапевту, среде. Часто, когда пациент достигает точки противостояния опыту, которого он более всего боится и которого он обычно эффективно избегал, и когда все привычные средства избега-

ния не работают, он готов скорее покинуть ситуацию, чем встретиться с сердцевиной своего страха. Ф. Перлз называл эти моменты «тупиками».

Дж. Энрайт выдвигает предположение, что в ГТ не нужно понятие сопротивление. Оно вносило бы путаницу в наше мышление. Это не имеет отношения к применению этого понятия в любых других школах психотерапии. Понятия существуют только в контексте, и в контексте ГТ нет необходимости и нет места для сопротивления, сколь бы ни было оно важным для психоанализа.

Сущность гештальттерапии – переход от концептуализации к переживанию опыта.

Творческое пред-состояние – это пребывание в нейтральной точке континуума, но с сознаванием потенциальной ситуации и с заинтересованностью в ней, простирающейся в обоих направлениях.

Терапевтическое решение – это рациональность, осознание, что многие из наших катастрофических ожиданий не оправданы, что многие из интроектов устарели. Соприкасаясь с окружающей средой и с собой, клиент учится отличать свои фантазии и свою оценку реальности. Нерешенность того, кому понравится – себе или другим – образует невротический конфликт. Информация, необходимая для терапевтического изменения, содержится в непосредственном поведении пациента. Если пациент приходит и говорит: «Я не должен сердиться», то гештальтист отвечает: «Скажите лучше, что вы не хотите».

Трансфер - применяемый в психоанализе Фрейда термин, обозначающий перенос на психотерапевта эмоционального отношения клиента к значимым для него людям – отцу, матери и пр.

Тупик – ситуация, в которой человек не может воспользоваться поддержкой со стороны окружающих и опереться на самого себя.

Фигура – это средоточие интереса, объект.

Фиксация – ригидность образования фигуры.

Фон – это все, что постепенно исчезает из внимания в переживаемой ситуации.

«Хороший гештальт» - формирование целостной фигуры на пустом фоне.

Чистка сознания означает замену всех негативных мыслей, установок, убеждений на положительные.

Чувствование – утрата равновесия, ощущение чего-то нового.

Шерринг – обмен впечатлениями и информацией о времени, прошедшем после последнего сеанса, отчет о выполнении домашнего задания. Как правило, многие участники тренинговой группы за это время «увязывают» переживания, возникшие во время прошедших сеансов с событиями своей жизни, со своими реакциями, отмечают, что в их поведении появилось что-то новое.

Эбаутизм является не более, чем способом поддержать разговор, отвлечь от чувства недоверия, выставить напоказ свои знания и заинтересованность, желанием избежать столкновения, сексуального контакта или смятения. Эти и многие другие маневры делают жизнь безопасной, но неинтересной.

Подобные эбаутизму псевдокоммуникации, напоминающие фобии, актуальны и могут привести к снижению самосознания из-за тесных ограничивающих рамок. Такое исключение общих тем несет в себе опасность вырождения самосознания.

Экология личности. Анфинишбизнес (незаконченное дело) долго тянется шлейфом в незаполненные фигуры. Например, образ «деспота отца» заполняется другими фигурами. Нервный человек реагирует не на слова, а на предполагаемые состояния.

Экологичность – проверка на безопасность. После гештальт-группы человек может меняться и иногда не сразу вписывается в свою обычную жизнь, поскольку процесс осознания обычно запаздывает и материал, который человек получает на занятии, не успевает «уложиться». В целях интеграции полученного опыта целесообразно заключать с участниками тренинга контракт: ничего не менять в жизни в течение месяца.

Эксплозия – взрыв, направленный вовне. Эмоциональная эксплозия – мир, наполненный бешенством и любовью.

Эмоциональная реактивность - склонность попадать под влияние чувств, возникающих под воздействием внешних условий.

Энантодромия – смена местами противоположностей.

Литература

1. Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия (Терапия фокусированная на решении). СПб., 1996. 137 с.
2. Булюбаш И.Д. Основы супервизии в гештальттерапии. М., 2003.
3. Бурова Е.А. Тренинг креативности с элементами гештальттерапии: Курсовая работа / ЯрГУ; Научн. рук. М.М. Кашапов. Ярославль, 1995. 36 с.
4. Водонос С.М. Проблемы личного роста в гештальттерапии: Курсовая работа / ЯрГУ; Научн. рук. М.М. Кашапов. Ярославль, 1994.
5. Вудкок М., Френсис Д. Раскрепощенный менеджер. Для руководителя - практика. М., 1991. 320 с.
6. Гингер С., Гингер А. Гештальт – терапия контакта. 2 – е изд. / Пер. с фр. Е.В. Просветиной. СПб.: Спец-Лит. 2001. 288 с.
7. Джеймс М, Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Транзактный анализ с гештальт-элементами. М.: “Сигнет-Век”. Новая американская библиотека. 1991. 291 с.
8. История, теория и методы ГТ: Реферат / Российско-американский психологический центр “Экопси“. Составила Огинская М. Ф-т психологии МГУ, 1992.
9. Калитеевская Е.Р., Ильичева В.Н. Адаптация как развитие: выбор психотерапевтической стратегии // Психологический журнал. 1995., Т. 16, № 1.
10. Кемпнер Джим. Телесный процесс // Гештальт 94: Сборник материалов Москов. Гештальт ин-та за 1994 г. / Под редакцией Хломова Д.Н. - старшего и др. М., 1995. С. 46-55.
11. Корди Х., Кахеле Х. Изучение результатов психотерапии // Психологический журнал. 1995. № 3. С. 102-114.
12. Кори Джеральд. ГТ. Гештальт 94: Сборник материалов Москов. Гештальт ин-та за 1994 г. / Под редакцией Д.Н. Хломова - старшего и др. М.: 1995. С. 37-45
13. Корнелиус Н., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. Как разрешить конфликты. М., 1992. 212 с.
14. Костылева С.А. Разработка и апробация программы тренинга эффективного общения на основе гештальттерапии (для старше-

классников): Дипломная работа / ЯрГУ; Научн. рук. М.М. Кашапов. Ярославль, ЯрГУ, 1994. 106 с.

15. Мейгас М. Индивидуальное психологическое консультирование в системе психологической службы. Человек, общение и жилая среда. Таллинн, 1986.

16. Мольц М. Я – это Я, или Как стать счастливым: Пер. с англ. СПб.: Лениздат, 1992. 192 с.

17. Наранхо Клаудио. Гештальттерапия: Отношение и практика атеоретического эмпиризма / Перевод с англ. Воронеж: НПО “Модэк”. 1995. 304 с.

18. Невис Соня М. Семейная гештальттерапия // Гештальт 94: Сборник материалов Москов. Гештальт ин-та за 1994 год / Под ред. Д.Н. Хломова - старшего и др. М., 1995. С. 46-55.

19. Никкол Б. Модель семейного консультирования для школьных каунслеров // Психологическая служба системы образования. В. 1. СПб., 1993.

20. Опарина Т.А. Разработка программы бесконфликтного общения на основе гештальттерапии: Курсовая работа / ЯрГУ; Научн. рук. М.М. Кашапов. Ярославль, 1992. 91 с.

21. Опарина Т.А. Разработка и апробация программы по повышению социальной адаптированности старшеклассников на основе гештальттерапии: Дипл. работа / ЯрГУ; Научн. рук. М.М. Кашапов. Ярославль, 1995. 101 с.

22. Папуш М.П. “Я” и “Ты” в ГТ. Аксиологический анализ концепции невротических механизмов // Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 2.

23. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. М.: Прогресс, 1992. 240 с.

24. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт. М.: Смысл, 1993. 332 с.

25. Пейдж С. Если я такая замечательная, то, почему я до сих пор одна? М., 1994.

26. Перлз Ф.С., Гудмен П., Хефферлин Р. Опыты психологии самопознания. Практикум по гештальттерапии. М.: Гиль-Эстель. 1993. 240 с.

27. Перлз Ф.С. Внутри и вне помойного ведра // Перлз Ф.С., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по ГТ. СПб.: "Петербург-XXI" век, 1995. 448 с.

28. Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. Перевод, М. Папуш. М., 1996. 240 с.
29. Персонс Р. Видеотерапия // Московский психотерапевтический журнал. 1994. № 1. 101-107 с.
30. Польстер И. Польстер М. Интегрированная гештальттерапия: контуры теории и практики. М.: Независимая фирма "Класс", 1997. 272 с.
31. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М.: Изд-во МГУ, 1989. С. 197-207.
32. Рейноутер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Перевод с англ. М.: Прогресс, 1992. 240 с.
33. Рейнхард Люк. Трансформация. Программа Просветления Вернера Эрхарда. М.: Казимир, 1994. 251 с.
34. Робин Жан-Мари. Очерк о теории поля в гештальттерапии // Гештальт 94: Сборник мат-лов Москов. Гештальт ин-та за 1994 год / Под редакцией Д.Н. Хломова-старшего и др. М., 1995. С. 15-29.
35. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Перевод с англ. М., Прогресс, 1990. 368 с.
36. Скотт Дж.Г. Сила ума. Описание пути к успеху в бизнесе // ГИИМ. Выпуск № 1. Киев, 1991. 226 с.
37. Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании. М., 1998.
38. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем. 3-е изд., стер. М.: Генезис, 2001. 256 с.
39. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. М.: Генезис. 2002. 336 с.
40. Фопель К. Эффективный воркшоп. Динамическое обучение / Пер. с нем. М.Генезис. 2003. 368 с.
41. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / Пер. с нем. М., Генезис. 2003. 272 с.
42. Фром Изидор. Гештальттерапия и "Гештальт" // Гештальт 94: Сборник мат-лов Москов. Гештальт ин-та за 1994 г. / Под редакцией Д.Н. Хломова-старшего и др. М.: 1995. С. 8 - 14.
43. Фюр Рейгард. Тезисы о гештальт-педагогике // Гештальт 94: Сборник мат-лов Москов. Гештальт ин-та за 1994 г. / Под редакцией Д.Н. Хломова-старшего и др. М.: 1995. С. 65-69.

44. Хей Луиза. Как исцелить свою жизнь // Путь к себе. 1991. № 20. 23 с.
45. Шон Стивен. Я - Ты и перенос // Гештальт 94: Сборник мат-лов Москов. Гештальт ин-та за 1994 / Под редакцией Д.Н. Хломова-старшего и др. М., 1995. С. 30-36.
46. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. М., 1992. 128 с.
47. Шоттэнлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии / Пер. с нем. СПб.: Изд-во Пирожкова, 2001.
48. Шютц В. Радость. Нью-Йорк. 1987. Ксерокс. 122 с.
49. Чернеюк О.А. Разработка тренинга бесконфликтного общения на основе гештальттерапии (модель посредничества): Курсовая работа / ЯрГУ; Научн. рук. М.М. Кашапов. Ярославль, 1993. 52 с.
50. Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветвлению. СПб., 1994. 141 с.

Оглавление

ИСХОДНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ.....	3
История гештальттерапии.....	3
Место гештальттерапии в гуманистической психологии и психотерапии	6
Основы гештальттерапии	9
Правила гештальт-терапевта.....	11
Понятие «Личностная зрелость» в гештальт–терапии	12
ТЕХНИКИ ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ И ИХ ФОРМИРОВАНИЕ	15
Приемы формирования аттракции.....	15
Интроекция	19
Ретрофлексия.....	21
Слияние	22
Дефлексия	22
Проекция.....	23
Упражнения на установление контакта	29
Упражнения на распознавание межличностной дистанции.....	29
Упражнения на развитие умения слушать	30
Упражнения на развитие коммуникативных способностей.....	32
Упражнения на развитие эмпатии.....	35
Упражнения на развитие отзывчивости.....	39
Развитие способности к взаимопониманию	40
Упражнения на развитие умения принимать и передавать полученную информацию	41
Упражнения на развитие сензитивности.....	43
Упражнение на развитие навыков рефлексии	43
Техники гештальттерапии	43
Работа с конфликтами.....	44
Страх.....	45
Обида.....	47
Аутентичность.....	48
Секреты хорошего психического самочувствия.....	49
Формирование своего «Я».....	51
ПРОБЛЕМНЫЕ ЗАДАНИЯ.....	53
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ	54
ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ.....	56
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ.....	57
ЛИТЕРАТУРА.....	63

Учебное издание

Основы гештальттерапии

Методические указания к спецкурсу

Составитель Кашапов М.М.

Редактор, корректор А.А. Аладьева
Компьютерная верстка С.И. Савинская

Подписано в печать 22.06.2004 г. Формат 60×84/16.
Бумага тип. Усл. печ. л. 3,95. Уч.-изд. л. 3,0.
Тираж 100 экз. Заказ

Оригинал-макет подготовлен
в редакционно-издательском отделе ЯрГУ

Отпечатано на ризографе

Ярославский государственный университет.
150000 Ярославль, ул. Советская, 14.

Оснoвы гештальттерапии

