

Ю91(0)6

Г49

СЕРЖ ГИНГЕР

психотерапевтические технологии



ГЕШТАЛЬТ:
ИСКУССТВО КОНТАКТА

АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

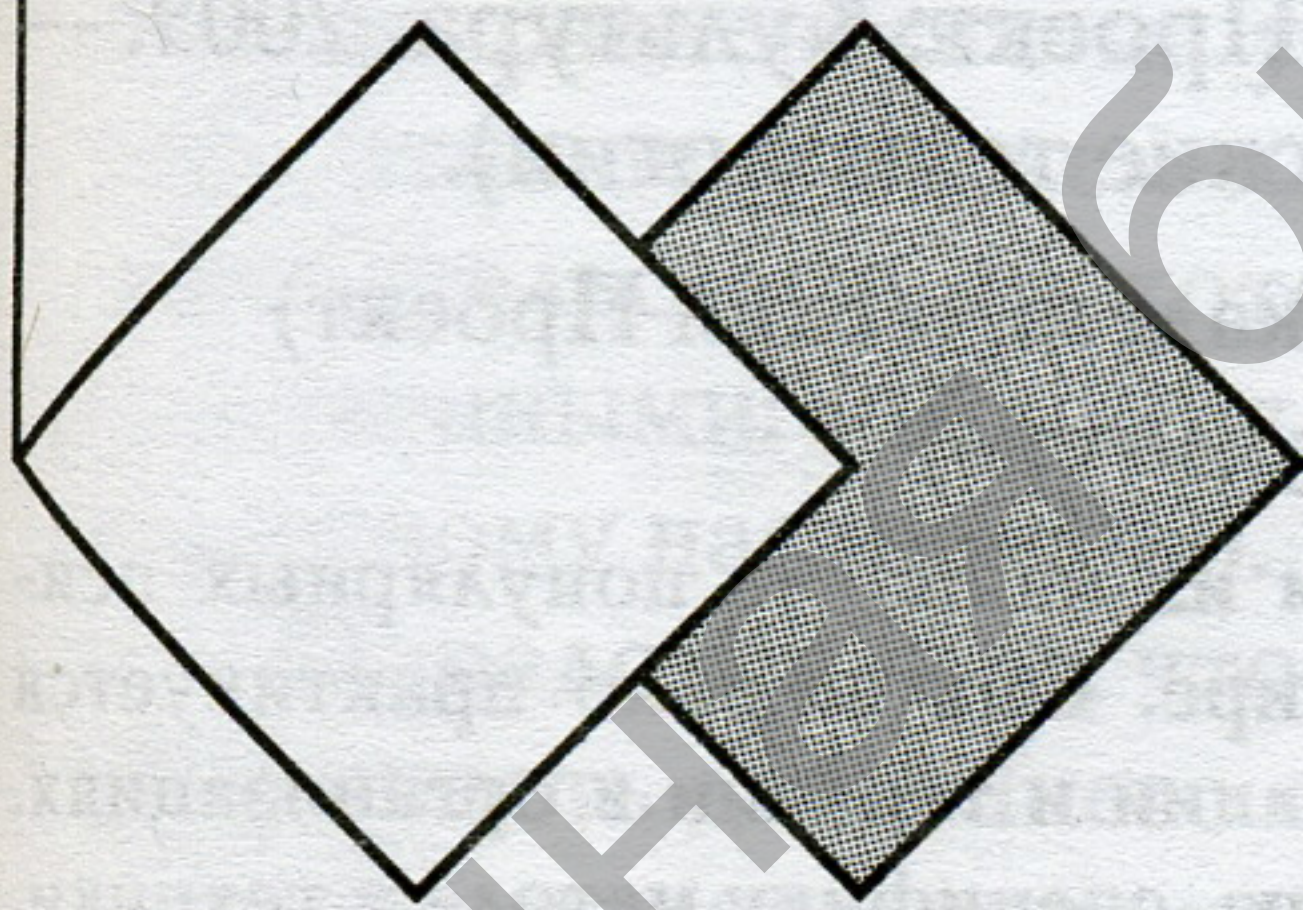


Профессиональная
Психотерапевтическая
Лига

С. Гунгер

Гештальт

Искусство контакта



*Рекомендовано Профессиональной Психотерапевтической Лигой
и кафедрой психотерапии Российской медицинской академии
последипломного образования в качестве учебно-практического пособия*

Москва

Культура

2009

Москва

Академический Проект

2009

Тверской государственный университет



Научная библиотека

00041958

1091(0)6

Г49
УДК 159.9

ББК 88

Г49

Серия издается совместно
с Профессиональной Психотерапевтической Лигой

Научный редактор серии — проф. В.В. Макаров
Менеджер серии — В. Потапова

Перевод:

Т.А. Ребеко, кандидат психологических наук

Гингер С.

Г49

Гештальт: искусство контакта / Пер. с англ. Т.А. Ребеко. — М.: Академический Проект; Культура, 2009. — 191 с. — (Психотерапевтические технологии).

ISBN 978-5-8291-1093-2 (Академический Проект)

ISBN 978-5-902767-42-8 (Культура)

Гештальттерапия стала одним из наиболее популярных психотерапевтических подходов в мире. Она широко практикуется в индивидуальной, групповой терапии и терапии в организациях. Эта книга суммирует ее философию, специфику метода и техники. Кроме этого, в книге изложены некоторые последние исследования относительно функционирования мозга, снов и человеческой сексуальности.

УДК 159.9

ББК 88

© Гингер С., 1995

© Ребеко Т.А., перевод, 2002

© Оригинал-макет, оформление.

Академический Проект, 2009

© Культура, 2009

ISBN 978-5-8291-1093-2

ISBN 978-5-902767-42-8

БИБЛИОТЕКА
Тверского
госумниверситета

Предисловие*

Контакт — настоятельная потребность нашего времени

Одной из наиболее знаменательных примет нашего времени является стремительное развитие средств коммуникации «в реальном времени»: примером могут служить всевозможные и многочисленные журналы, радио, телевидение, телеинформатика, факс, интернет и т. д. Каждый может непосредственно и без специального к тому побуждения быть свидетелем гуманитарной катастрофы в Руанде, драматического спасения ребенка в Колумбии, приземления русской ракеты в Сибири или матча рэгби в Австралии... Весь мир идет к нам, хотя мы не прилагаем к тому никакого усилия и не пытаемся ничего для этого сделать.

Итак, технология и средства массовой информации извратили *контакт*: отныне он уже не результат нашего желания, направленного на установление подлинного аутентичного отношения с кем-либо, а всего лишь «непредвиденное обстоятельство», за которое мы едва ли ощущаем себя ответственными: мы «щелкаем программами», повинувшись сиюминутному настроению.

Парадоксально, что в то время, как мир «проникает» в интимность домашнего очага (особенно посредством телевидения, впрочем и телефона, которые позволяют прервать всякую беседу без каких-либо особых предупреждений или специальных оговорок), мы часто ощущаем себя одинокими. И *депрессией*, «болезнью века», страдает приблизительно 40 % населения! Впрочем Франция побила в мире печальный рекорд по потреблению на каждого жителя нейролептиков, транквилизаторов и антидепрессантов: два миллиона французов регулярно используют *Temesta* или *Prozac*, и Бог знает, сколько русских глотают феназепам.

* 6-е французское издание, 2003.

Что же делать в связи с бурным распространением «деперсонализирующей» технологии, растущим одиночеством и обезличенностью? Как выявить *человеческое тепло* в подлинных встречах? Как оживить креативность, повысить значимость *права на различия*, позволить каждому жить так, как он хочет и, наконец, признать за каждым его уникальность и неповторимость? Как избежать того, чтобы люди в поисках исцеления не заблуждались и не попадали в закрытые *секты*?

Вот некоторые темы, способствовавшие развитию *гуманистической психологии* в целом и *Гештальта* в частности.

Гештальтцистская революция

В этой работе мы увидим то *новое*, а может быть даже и революционное, что привнес Гештальт сегодня в *искусство жить*, и тогда мы лучше сможем понять, почему этот метод — зародившийся в Европе, но получивший последующее развитие в США — распространился столь стремительно по континентам, завоевав Францию, Россию и Японию. Последовательно шаг за шагом он проникал в область медицины, образования и социальных отношений пока, наконец, не покорил сферу организационного развития.

В школе Декарта нас научили, что для того, чтобы изменить феномен или поведение, их необходимо *сначала понять*, т. е. подвергнуть объективному анализу и отыскать *причины* — в *прошлом*... Современные физики, как и гештальтисты, указывают на то, что не существует «объективного» наблюдения (факт наблюдения над *материальным* феноменом изменяет его, точно так же как простое присутствие наблюдателя изменяет поведение наблюдаемого субъекта). Вот появляется *теория хаоса*, жонглирующая непредсказуемостью, и мы обнаруживаем, что большинство «причин» находится в... будущем! Вся система наших убеждений пошатнулась! А между тем мы уже предчувствовали нечто подобное нашим правым полушарием: это наша общая интуиция (а никак не систематическое рассуждение), это то, что побуждает нас *выбрать* фильм на сегодняшний вечер... или того, кто будет сопровождать нас всю жизнь!

Содержание

Предисловие.....	3
Контакт — настоящая потребность нашего времени.....	3
Гештальтистская революция.....	4
Несколько слов о книге.....	6
Глава 1. Что такое Гештальт?	8
Гештальттеория.....	8
Терапия.....	9
Кому же адресован Гештальт?.....	10
История и география Гештальта.....	11
Краткое изложение Гештальта.....	12
Третий путь.....	15
Пентаграмма Гингера.....	17
Некоторые технические приемы.....	19
Аmplификация.....	20
«Монодрама».....	20
Гештальтистская драматизация.....	21
«Awareness».....	22
Прямое обращение.....	23
Гештальт — терапия нашего времени.....	23
Глава 2. Терапия в человеческом воплощении	25
Обязанность быть счастливым.....	25
Контролируемая вовлеченность и симпатия.....	27
Совместный поиск.....	28
Воплощение Слова.....	29
Глава 3. Фриц Перлз — отец Гештальта	32
Наконец-то признание... в 75 лет!.....	32
Яркий путь.....	33
Несносный ребенок.....	34
Четыре психоанализа.....	34
Разрыв.....	36
Америка.....	36
Официальное рождение гештальттерапии.....	37
Поздняя любовь.....	38
Калифорния.....	38
Гештальткиббуц.....	40
Глава 4. Теория Self	42
Self... которого не существует!.....	42
Цикл контакта.....	44
1. Предварительный контакт (пре-контакт).....	46
2. Завязка.....	46
3. Контакт.....	47

4. Развязка.....	47
5. Ассимиляция.....	48
«Функции self».....	49
Сопротивления.....	50
Глава 5. Гештальтпедагогика и социогештальт.....	55
Гештальт в повседневной жизни.....	55
Некоторые области применения.....	57
Социогештальт.....	61
Глава 6. Мозг и Гештальт.....	64
Является ли психотерапия химиотерапией?.....	64
Импульс «Большого взрыва».....	66
Нейрон.....	67
Наследственность и свобода.....	71
Синапс и нейромедиаторы.....	72
Три этажа мозга.....	74
Два полушария.....	77
Гендер и мозг.....	79
Психонейроиммунология.....	80
Глава 7. Сновидение и Гештальт.....	82
Сновидение как «сообщение».....	82
Современные исследования.....	83
Третье состояние.....	84
«Служба срочной психологической помощи».....	86
Фрейд, Юнг... и другие.....	88
Десять подходов к сновидению.....	90
Глава 8. Тело и эмоции.....	93
Действительно ли Гештальт.....	93
является телесно-ориентированной терапией?.....	93
«Игры» и «упражнения».....	95
Телесное осознание (awareness).....	97
Не давайте пищу симптомам.....	98
Тело также обманывает.....	99
Тело терапевта.....	99
Терапевтическое телом к телу.....	100
От тела к слову, от слова к телу.....	102
Разогревание лимбической системы.....	104
Глава 9. Наши побуждения к жизни:	
агрессия и сексуальность.....	107
Голод.....	107
Агрессия.....	108
Сексуальность.....	110
Прогулка по сексуальности.....	111
И во всем этом Гештальт?.....	114
Либерализм не значит вседозволенность.....	115
Переход к сексуальному акту.....	116
Сексология.....	117

Фантазии и брачная пара.....	119
Практика.....	120
Глава 10. Профиль нашей личности.....	121
Принципиальные позиции.....	121
Веер каталогов.....	121
Личностная основа.....	125
Механизмы защиты.....	126
Терапия.....	126
Краткие комментарии.....	129
Указания по применению (Если вы пожелаете набросать свой собственный профиль).....	130
Глава 11. Двадцать основных понятий Гештальта.....	133
1. «Now and how».....	134
2. Процесс.....	136
3. Awareness.....	137
4. Граница-контакт.....	137
5. Поле и система.....	138
6. Креативное приспособление.....	139
7. Цикл опыта.....	140
8. Незавершенные гештальты.....	141
9. Сопротивления.....	142
10. Гомеостаз.....	142
11. Принятие ответственности.....	143
12. Экспериментирование.....	144
13. Право на различия и оригинальность каждого.....	145
14. Установка симпатии.....	147
15. Холистический подход к человеку.....	148
16. Комплементарные полярности.....	148
17. Эмоциональная и телесная вовлеченность.....	150
18. Агрессия.....	151
19. Креативность и воображение.....	152
20. Индивид в группе.....	153
Заключение.....	155
Двадцать понятий, применительно к предприятию.....	157
Глоссарий.....	160
Практические рекомендации.....	174
Некоторые адреса.....	184
Франция.....	184
Бельгия.....	185
Канада.....	186
Швейцария.....	186
Москва.....	187
Санкт-Петербург.....	188

Научное издание

Гингер Серж

ГЕШТАЛЬТ: ИСКУССТВО КОНТАКТА

Компьютерная верстка

И. Самсонов

Корректор

М. Яковлева

ООО «Академический Проект»

Изд. лиц. № 04050 от 20.02.01.

111399, Москва, ул. Мартеновская, 3.

Санитарно-эпидемиологическое заключение
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
№ 77.99.60.953.Д.003959.04.08 от 22.04.08.

Издательство «Культура»

105215, Москва, ул. Парковая 13-я, д. 27, оф. 2

По вопросам приобретения книги

просим обращаться в ООО «Трикса»:

111399, Москва, ул. Мартеновская, 3.

Тел.: (495) 305 3702; 305 6092; факс: 305 6088

E-mail: info@aproject.ru

www.aproject.ru

Подписано в печать 07.10.08. Формат 84x108/32.

Гарнитура Mysl. Печать офсетная. Бумага офсетная.

Усл.-печ. л. 10,08. Тираж 2000 экз. Заказ № 3382.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных материалов в ОАО «Дом печати — ВЯТКА».

610033, г. Киров, ул. Московская, 122.

ТВГУ

Гештальттерапия стала одним из наиболее популярных психотерапевтических подходов в мире. Она широко практикуется в индивидуальной, групповой терапии и терапии в организациях. Эта книга суммирует ее философию, специфику метода и техники. Кроме этого, в книге изложены некоторые последние исследования относительно функционирования мозга, снов и человеческой сексуальности.

ISBN 978-5-902767-42-8



9 785902 767428 >