

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
2010

Москва
Академический Проект
2010

Тверской государственный университет



Научная библиотека 00316065

Р2

Содержание

Предисловие	3
Контакт — настоятельная 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. Комплиментарные 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