

Содержание

Введение

1. Характеристика психических травм и последствий их перенесения
2. Характеристика гештальт-терапии как метода социально-психологической реабилитации

Заключение

Список используемой литературы

Приложения

Введение

В «Энциклопедическом словаре медицинских терминов» травма психическая определяется как «эмоциональное воздействие, вызвавшее психическое расстройство». При этом эмоции следует понимать как субъективное состояние человека, возникающее в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей и проявляющееся в форме непосредственных переживаний (удовольствия или неудовольствия). Психологическая травма (психотравма), как последствие стресса, бывает очень тяжелой. Человек, получивший психотравму вновь и вновь возвращается к пережитому. То, что с ним произошло - слишком неожиданно, беспричинно и поэтому воспринимается как нечто бессмысленное. Он не разделяет себя и ситуацию, которая к ней привела. Думая о ситуации человек думает о себе и наоборот. Он словно слился с этой ситуацией. Полученная травма меняет видение настоящего, прошлого и будущего. Происходит деление событий на «до ...» и «после...». Так, видение прошлого может быть искажено, часто идеализированно. Если психотравмирующие события были пережиты в детстве, они притягивают к себе человека всю жизнь. Он психологически может остаться в том времени, и в том возрасте, когда произошла травма. То есть, фактически, переживший травму человек может останавливаться в своем личностном развитии.

Психотравма также отражается и на будущем. Люди, перенесшие психологическую травму, нередко реализуют жизненный сценарий, направленный на саморазрушение (склонность к суициду, алкоголизм, наркотики, тяга к правонарушительным действиям). Статистика показывает, что 70% насильников в детстве пережили насилие). Причина такой склонности к аутоагрессии может крыться в том, что человека преследует чувство вины, выступающее базовым переживанием любого травматического стресса. Либо человек, переживший травму, стремится к ее повторению для того, чтобы отреагировать на нее, и невольно подставляет себя под травмирующие ситуации.

Для того чтобы человек продолжал жить свободным от травматических последствий, необходимо помочь ему проработать травматическое переживание, принять его, сделав частью его личной истории. Необходимо сделать так, чтобы воспоминание стало всего лишь фактом, а не вызвало ощущение эмоциональной вовлеченности.

Вытесненные переживания также могут проявляться в виде психосоматических заболеваний.

Поэтому столь важно своевременное вмешательство специалистов в случае, если человек переживает психологическую травму, как последствия стресса. Чтобы не было потом слишком поздно или слишком сложно. Чтобы не накрутился этот снежный ком проблем, разгрести который потом приходится годами, даже с помощью психотерапевта.

1. Характеристика психических травм и последствий их перенесения

Шоковая психотравма. Указанная разновидность межличностных конфликтов характеризуется большой силой и внезапностью действия. Она, как писал известный советский психиатр В. В. Ковалев (1979), обычно связана с угрозой жизни или благополучию человека и встречается при стихийных бедствиях, авариях, нападениях с целью грабежа или насилия.

Острая психотравма относительно кратковременного действия в отличие от шоковой психотравмы не является такой внезапной и неожиданной. Она нередко в определенной степени вытекает из предшествующих событий, свидетелем которых был данный ребенок. Примером могут служить тяжелая болезнь и смерть близкого человека, распад семьи с предшествующими ссорами и выяснением отношений, конфликты в школе с учителями или товарищами, незаслуженная обида от любого человека и т.д. Подобные состояния встречаются преимущественно у детей школьного возраста и у подростков. Психотравма при этом (по мнению В. В. Конлева, 1979) действует не на врожденные инстинктивные физиологические механизмы деятельности ребенка, а на более высокие, сознательные уровни жизни личности.

Хроническая психотравма. Применительно к детскому возрасту хроническая психотравма в основном встречается при неправильном или противоречивом типе воспитания вообще и трудового в частности. Бывают случаи, когда с ребенком не проводится никакая воспитательная работа, что имеет место в социально неблагополучных семьях, когда оба родителя или один из них страдают алкоголизмом.

Психическая травма - это аффективное отражение в сознании индивидуально значимых событий в жизни, оказывающих гнетущее, беспокоящее и отрицательное в целом действие. В этом значении психическая травма личностно неповторима у каждого человека. Вместе с тем есть много общего, что способно вызвать аффективно заостренное переживание, если рассматривать его с этически-нравственных позиций эмоционального отклика при испугах и угрозах, внезапных потрясениях, блокаде значимых потребностей, невосполнимых потерях и утратах. Психическая травма - одновременно объективный и субъективный феномен. Объективна она постольку, поскольку отражает общечеловеческий регистр переживаний; субъективность ее - в индивидуально различном, личном характере переживаний, когда то, что больно ранит, иногда надолго, одного человека, другого затрагивает только вскользь, непродолжительное время.

Психическая травма как психологическое понятие включает в себя осознанное восприятие каких-то индивидуально значимых, неприятных событий, их переработку в виде переживаний и развитие более или менее продолжительного состояния аффекта или психического состояния с отрицательным эмоциональным знаком. Констатация психической травмы означает не только наличие отрицательных эмоций, но и отсутствие их отреагирования.

Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) Для обозначения расстройств, возникающих у лиц, перенесших психическую травму, в 1980 г. понятие «посттравматические стрессорные расстройства» (ПТСР) было принято как отчетливая и обоснованная диагностическая категория. Посттравматические стрессовые расстройства можно определить как состояние, которое развивается у человека, испытавшего эмоциональный или физический стресс достаточной выраженности, способный быть травматичным практически для любого человека. К основным (первичным) симптомам синдрома ПТСР относятся:

нарушение сна;

патологические воспоминания (навязчивый возврат к экстремальной ситуации);

неспособность вспомнить - амнезия на некоторые события (избегание всего того, что напоминает о наиболее экстремальных моментах);

сверхчувствительность (повышенная бдительность к новому возникновению экстремальности);

сверхвозбудимость (неадекватная сверхмобилизация).

Для возникновения ПТСР необходимо, чтобы человек испытал действие стрессора, выходящего за рамки обычного человеческого опыта и способного вызвать дистресс практически у любого.

Воздействие экстремального стрессора приводит к проявлению ПТСР в виде трех составляющих: интрузии, избегания и гиперактивности.

Длительность первичных симптомов -- по крайней мере, один месяц.

К вторичным симптомам ПТСР, наблюдаемым у пациентов многие годы, относят: депрессию,

тревогу,

импульсивное поведение,

алкоголизм (токсикоманию),

соматические проблемы,

нарушение чувства времени,

нарушение ЭГО-функционирования.

Зарубежными исследователями для выявления постстрессовых расстройств используются широко известные методы (клиническая беседа, опросник тревоги Ч. Спилбергера, шкала депрессии Бека, Общий опросник здоровья и пр.). Известен также ряд специализированных методик: Шкала воздействия событий М. Горовица (1979), шкала ПТСР ММРІ Т. Кина (1984), Список 90 симптомов Л. Дерогатиса (1983), и ряд других. При обследовании больших контингентов положительно зарекомендовали себя также различные "шкалы самодиагностики", позволяющие человеку самому оценить наличие у себя посттравматической симптоматики и

принять решение об обращении за консультацией психолога.

В нашей стране надежные, адаптированные методические средства психологической диагностики ПТСР практически отсутствуют. Имеющиеся в распоряжении психологов широко известные методы СМЛ, шкала тревоги Спилбергер-Ханина, тест САН и др. не ориентированы прямо на выявление постстрессовых состояний.

Лечение ПТСР является комплексным, в начале болезни медикаментозным и психотерапевтическим, после -- преимущественно психотерапевтическим. Хорошие результаты дает методика, в ходе которого пациента учат в момент начала приступа концентрировать внимание на ярком отвлекающем воспоминании, что со временем формирует привычку к автоматическому переходу сознания к нейтральным или положительным эмоциям в обход травмирующего опыта в случае появления триггера.

Наиболее эффективным методом коррекции подобного состояния является личностно-ориентированная психотерапия, в частности метод, разработанный в гештальт-терапии. С точки зрения гештальт-терапии, только сам человек является, в конечном счете, ответственным за все, что с ним происходит и за все, что он испытывает в виде эмоций или ощущений.

Иными словами сам человек ответственен за тот выбор, который он производит, и если он выбирает быть несчастным и жить в прошлом, то это его право и его ответственность. Из этого положения и выводится основной принцип применения методов гештальт-терапии при коррекции постстрессовых состояний: основная цель психокоррекции заключается в изменении отношения пострадавшего к самому факту наличия в его жизни психотравмирующей ситуации.

Психотравмирующие факторы воздействуют не только на психику человека, но и на весь организм в целом. Психотравмирующие воздействия в условиях жизни имеют не только психическую, но и соматическую сторону влияния.

В качестве одного из последствий воздействия стресс-факторов личностного развития рассматривается психическая травма (ПТ). Анализ различных точек зрения на ПТ позволил Р.А. Абдурахманову в своей диссертации сделать вывод о том, что под термином психическая травма целесообразно понимать результат воздействия на личность значимых для нее стресс-факторов, который выражается в снижающей эффективности жизнедеятельности субъекта изменении его системы саморегуляции. Эти изменения могут быть результатом интенсивного разового стрессового события или действующей на протяжении длительного времени стрессовой ситуации. При этом в основе ПТ могут лежать осознаваемые и неосознаваемые изменения в физиологической, эмоциональной, когнитивной (интеллектуальной) и поведенческой составляющих системы регуляции

2. Характеристика гештальт-терапии как метода социально-психологической реабилитации

Изо всего многообразия методов и техник, на мой взгляд, гештальт-терапия один из наиболее эффективных методов преодоления фиксации клиента на психотравме. Гештальт-терапия утверждает, что люди испытывают трудности в выражении и

проживании своих чувств, поскольку окружающие не склонны принимать их, отвергая как опасные. В результате формируются когнитивный контроль и защитные механизмы, направленные на то, чтобы справиться с теми чувствами, которые переживаются, но не должны переживаться с точки зрения тех, кто вокруг. И тогда организм тратит свою энергию на контролирование опыта, избегание контакта с собой и со средой. Таким образом, подавляется эмоциональное самовыражение и поиск ответа на жизненные ситуации, происходит удерживание от присутствия в настоящем моменте. Однако в психотерапевтической работе важно, по нашему мнению, соблюдать границу контакта, чувствовать ресурс, возможности клиента выносить сильные траурные эмоции, а не стремиться, во что бы то ни стало поощрять эмоциональное отреагирование. Возможно и применение техник для проживания эмоций в символической форме (при нехватке ресурса, самоподдержки организма), как, например, при использовании символдрамы, а также при помощи техники "зеркало" и режима "playback" в психодраме. Говоря далее о блокировании чувств способами социального контроля, можно сказать, что это может обуславливаться следующими моментами: 1) интроецированными культурными традициями, предписывающими относиться к трауру определенным образом; 2) стремлением избежать собственных эмоциональных переживаний, активирующихся при идентификации с горюющим; 3) нехваткой в опыте окружения знаний о том, какая именно помощь в данном случае может быть эффективна. Необходимо также отметить то, что восстановление саморегуляции «горящего организма» возможно при возрастании самоподдержки, особенно если важную роль поддержки в среде для него играл ушедший (здесь потребуются дополнительная психотерапевтическая работа на «возвращение» «взрослого» психологического состояния, причем прогноз будет осложнен при инфантилизации личности), а также при возрастании поддержки из среды.

Гештальт-терапия (от нем. Gestalt -- образ, форма, структура + греч. therapeia -- лечение) -- это направление психотерапии, которое ставит своими целями расширение осознания человека и посредством этого лучшее понимание и принятие человеком себя, достижение большей внутриличностной целостности, большей наполненности и осмысленности жизни, улучшение контакта с внешним миром, в том числе с окружающими людьми

Гештальт-терапия, представляет собой терапевтический подход, который помогает человеку достичь самоинтеграции и научиться направлять свою энергию на развитие и самоактуализацию.

Гештальт-терапия, созданная под влиянием идей гештальт-психологии, экзистенциализма, психоанализа и, в частности, теории Райха о физиологических проявлениях вытесненного психологического материала, возникла в русле феноменологического подхода, подчеркивающего необходимость осознания пациентом настоящего и важность непосредственного эмоционального переживания. Информацию, необходимую для терапевтического изменения, получают из непосредственного поведения пациента. Феноменологический подход гештальт-терапии противопоставляется традиционному подходу, при котором

усилия психотерапевта направлены на поиски причин расстройств у пациента в его прошлом.

Ключевым понятием в гештальт-терапии является понятие гештальта.

В психологии под гештальтом понимают специфическую организацию частей, которая составляет определенное целое. Гештальт - это также функциональная структура, по присущим ей законам упорядочивающая многообразие отдельных явлений.

Термин предложен гештальт-психологией и первоначально применялся к описанию психики, но позже распространился на область физических, физиологических, социальных и других явлений. Понятие о гештальте зародилось при изучении сенсорных образований, когда потребовалось ограничивать от входящих в их состав отдельных компонентов (ощущений) способ их структурирования (например, хотя мелодия при исполнении в различных тональностях вызывает различные ощущения, она узнается как одна и та же). Этот способ и стал пониматься как гештальт.

Гештальт-психология -- это направление психологической мысли, которое возникло в начале XX века. Теоретические открытия гештальт-психологии к практике психотерапии впервые были применены в 40-е годы XX века.

С точки зрения Гештальт-терапии только сам человек является в конечном счете ответственным за все, что с ним происходит и за все, что он испытывает в виде эмоций или ощущений. Иными словами, сам человек ответственен за тот выбор, который он производит, и если он выбирает быть несчастным и жить в прошлом, то это его право и его ответственность.

Из этого положения и выводится основной принцип применения методов гештальт-терапии при коррекции постстрессовых состояний: основная цель психокоррекции заключается в изменении отношения пострадавшего к самому факту наличия в его жизни психотравмирующей ситуации.

Гештальт-психология выдвинула как главную задачу изучение законов гештальта.

Среди них были выделены:

тяготение частей к образованию симметричного целого;

группировка этих частей в направлении максимальной простоты, близости, равновесия;

прегнантность - тенденция каждого психического феномена принять более определенную отчетливую и завершенную форму.

Основные положения гештальт-терапии

В целом, теория гештальт-терапии основывается на следующих положениях:

-Человек представляет собой целостное социо-био-психологическое существо.

-Любое деление его на составные части, например, психику и тело, является искусственным.

-Человек и окружающая его среда представляют собой единый гештальт, структурное целое, которое называют полем организм - окружающая среда. Среда влияет на организм, а организм преобразует свою среду. Применительно к психологии межличностных отношений это означает, что, с одной стороны, на нас влияет поведение окружающих людей, с другой, если мы изменяем свое поведение,

то и окружающие вынуждены меняться.

Человеческое поведение, согласно теории гештальт-терапии, подчиняется принципу формирования и разрушения гештальтов. Здоровый организм функционирует на основе саморегуляции. Насущная потребность возникает и начинает занимать доминирующее внимание организма -- фигура проявляется из фона. Далее организм ищет во внешней среде объект, который способен удовлетворить эту доминирующую потребность, например, пищу при чувстве голода. Сближение и адекватное взаимодействие с объектом (разжевывание и проглатывание пищи в данном примере) приводит к удовлетворению потребности -- гештальт завершается и разрушается.

Контакт -- базовое понятие гештальт-терапии. Организм не может существовать в безвоздушном пространстве, также как в пространстве, лишенном воды, растений и живых существ. Человеческое существо не может развиваться в среде, лишенной других людей. Все основные потребности могут удовлетворяться только в контакте с окружающей средой. Место, в котором организм встречается с окружающей средой, в гештальт-терапии называют границей контакта. То, насколько человек способен удовлетворять свои потребности, зависит от того, насколько гибко он может регулировать контактную границу. Гештальт-терапия описывает типичные нарушения контактной границы, которые делают взаимодействие со средой, в том числе межличностное, неэффективным.

Осознание -- осведомленность о том, что происходит внутри организма и в его окружающей среде. Осознание нетождественно интеллектуальному знанию о себе и окружающем мире. Оно включает переживание восприятия как стимулов внешнего мира, так и внутренних процессов организма -- ощущений, эмоций, а также мыслительной деятельности -- идей, образов, воспоминаний и предвосхищений, то есть охватывает многие уровни. Осознанием, за исключением его мыслительного слоя, обладают и животные. Однако в цивилизованном мире у людей гипертрофировано мышление в ущерб эмоциям и восприятию внешнего мира. Именно осознание, в противоположность рациональному знанию, дает реальную информацию о потребностях организма и об окружающей среде.

Здесь и сейчас -- принцип, который означает, что актуальное для организма всегда происходит в настоящем, будь то восприятия, чувства, действия, мысли, фантазии о прошлом или будущем, все они находятся в настоящем моменте. Использование этого принципа позволяет сделать более интенсивным процесс осознания.

Ответственность -- способность отвечать на происходящее и выбирать свои реакции. Реальная ответственность связана с осознанием. Чем в большей степени человек осознает реальность, тем в большей степени он способен отвечать за свою жизнь -- за свои желания, действия, говоря словами Перлза, опираться на себя.

Основная цель практики гештальт-терапии -- это расширение осознания. Огромное количество человеческих проблем связано с тем, что подлинное осознание реальности подменяется интеллектуальными и, зачастую, ложными представлениями о ней, например, о том, что можно ожидать от людей, как они относятся ко мне, что я должен хотеть и что должен делать. Такие ложные

представления заслоняют реальность и затрудняют удовлетворение потребностей организма -- процесс формирования и разрушения гештальта нарушается. Гештальт-терапия исходит из того, что если люди достигают ясного осознания внутренней и внешней реальности, то они способны самостоятельно разрешить все свои проблемы. Поэтому терапия не ставит своей целью изменение поведения, поведение меняется само по мере роста осознания.

Феноменологический подход в гештальт-терапии реализуется через то, что терапевт с уважением относится как к субъективному опыту клиента, так и к своему субъективному личному опыту. Гештальт-терапевт не вкладывает какого-либо определенного значения в переживания и поведение клиента, в процессе осознания клиент сам обнаруживает их значение.

Наиболее значительным понятием гештальт-терапии является понятие «сейчас». Согласно Перлзу, осознание того, что происходит в каждый момент времени, позволяет непрерывно получать новый опыт через ощущения. Позволяя себе полностью переживать настоящее, индивидуум запускает органическую саморегуляцию, сводя на нет возможности самообмана, внешнего контроля и других факторов, которые вмешиваются в естественный процесс саморегуляции организма. Достижение состояния непрерывного осознания настоящего есть главная цель гештальт-терапии. Перлз на примерах показывает, что «осознание как таковое может быть целебным».

Главная цель гештальт-терапии - достижение возможно более полного осознания себя: своих чувств, потребностей, желаний, телесных процессов, своей мыслительной деятельности, а также насколько возможно полного осознания внешнего мира, прежде всего мира межличностных отношений. Гештальт-терапия не стремится к немедленному изменению поведения и быстрому устранению симптомов. Устранение симптомов или изменение поведения, достигнутое без достаточного осознания, не дает стойких результатов или приводит к возникновению новых проблем на месте старых.

Цель гештальт-терапии больше, чем решение частных проблем, она направлена на изменение всего стиля жизни человека. Гештальт-терапевт стремится помочь участнику терапии принять на себя ответственность за свои мысли, чувства и поступки, погрузиться в бытие в текущем моменте, войти в полный контакт с реальностью, основанный на осознании.

В результате гештальт-терапии человек приобретает способность сознательно выбирать свое поведение, используя различные аспекты своей личности, сделать свою жизнь более наполненной, избавиться от невротических и других болезненных симптомов. Он становится устойчивым к манипуляциям других людей и сам способен обходиться без манипуляций, другими словами, он научается «стоять на собственных ногах».

Гештальт-терапия проводится как в индивидуальной, так и в групповой форме. Если гештальт-терапия проводится в группе, то психотерапевт обычно работает с одним (реже с двумя) из участников. Остальные члены группы могут идентифицироваться с «работающим» участником, оказывать ему эмоциональную поддержку, а в

некоторых случаях обеспечивать обратную связь

К основным понятиям гештальт-терапии относятся: фигура и фон, осознание и сосредоточение на настоящем, полярности, защитные функции и зрелость.

К основным техникам гештальт-терапии относятся:

расширение осознания;

интеграция противоположностей;

усиление внимания к чувствам;

работа с мечтами (фантазией);

принятие ответственности за себя;

преодоление сопротивления.

Расширение осознания. Используются упражнения, направленные на расширение осознания того, что входит в понятия внутренняя и внешняя зоны. Руководитель группы просит участника закрыть глаза и, соблюдая принцип здесь и теперь, сконцентрироваться на внутреннем мире своего тела. Свое осознание внутренней зоны участник начинает словами: «Сейчас я ощущаю...» и далее описывает свои ощущения, возникающие на поверхности кожи, в мышцах, во внутренних органах и т. д. Затем участник получает задание открыть глаза и сфокусировать свое внимание на внешней зоне. Осознание окружающего мира также сопровождается словами: «Сейчас я осознаю...» и т. д. (идет информация об ощущениях, которые вызывают у пациента различные предметы, звуки, запахи и т. п.). Далее фокус внимания снова перемещается на внутреннюю зону, и так по очереди.

Интеграция противоположностей. Формирование и завершение гештальтов зависит от способности личности четко определять свои потребности и умение вступить в контакт со средой для того, чтобы удовлетворить эти потребности. Контакт со средой во многом зависит, во-первых, от способности разграничивать окружающую среду и свое Я и, во-вторых, от способности разграничивать отдельные аспекты своего Я, например свои ощущения, их истинность и полярность.

В диалектике существует закон единства и борьбы противоположностей. Он одинаково применим как к окружающей среде, так и к нашему внутреннему миру. В нас самих постоянно идет борьба двух или нескольких противоположных желаний и тенденций. Борьба этих противоположных личностных качеств нередко формирует конфликт внутри нас самих.

Для гештальт-терапевта важно, чтобы человек осознал свои противоречивые качества, а главное -- осознал чувства, которые сопровождают борьбу этих противоположностей.

Усиление внимания к чувствам. Осознание своих чувств должно быть непрерывным, но многие люди прерывают процесс осознания, как только дело доходит до неприятных переживаний, до тех чувств, которые пациент избегает осознавать.

В подобных случаях психотерапевт должен помочь участнику терапии завершить незавершенный и травмирующий его гештальт. Это важно, во-первых, потому, что та энергия, которая тратится на сокрытие «неприятного» чувства, после его отреагирования может быть направлена на более продуктивные цели, и, во-вторых, это может прояснить противоположности, вовлеченные во внутренний конфликт, и

интегрировать их в единое целое.

Иногда для того, чтобы легче осознать свои чувства, нужно усилить их или даже несколько утрировать, сделав более гротескными.

Работа с фантазией. Фредерик Перлз считал, что фантазии представляют собой наиболее спонтанную продукцию, которая несет в себе уникальную информацию, те фрагменты нашего Я, которые при обычном рассказе подавляются или от которых мы отказываемся. При гештальт-терапии фантазии не анализируются и не интерпретируются психотерапевтом. Участник терапии сам исследует свои фантазии. Работа эта включает в себя как минимум два компонента:

перенос фантазии на реальную почву;

идентификацию фантазии со своей личностью.

Каждый объект или фигура мечты представляет собой отчужденный фрагмент личности. Для того чтобы вновь присвоить их, необходимо выявить их, идентифицируясь с каждым объектом своей мечты. Руководитель группы направляет внимание участника на тот объект мечты, который является самым важным, или переводит его внимание с объекта на объект, заставляя пережить все чувства, связанные с ними.

Принятие ответственности за самих себя. Сторонники гештальт-терапии считают, что причиной невроза часто является неспособность индивидуума полностью принять на себя ответственность за свои чувства, мысли и поступки, иными словами, неспособность принять ответственность за свое Я.

Люди очень часто склонны перекладывать ответственность за негативные поступки и чувства на других, многие искренне считают, что в их пороках и неудачах виноваты не они сами, а другие люди или обстоятельства.

Преодоление сопротивления. В гештальт-терапии сопротивлением обозначается такая ситуация, при которой участник группы не выполняет те упражнения, которые предлагает ему терапевт. Но гештальт-терапевты, в отличие от аналитиков, не рассматривают сопротивление в качестве барьера, который обязательно нужно разрушить и преодолеть. Перлз рассматривает сопротивление, прежде всего, как нежелание индивидуума осознать свои негативные чувства. Целью же гештальт-терапевта является преобразование сопротивления в процесс осознания самого себя. Сопротивление может проявляться в мышечном напряжении, неестественной позе, изменении голоса, в изменении дыхания: оно становится поверхностным, неритмичным.

Сопротивление - это не только барьер, который нужно убрать (как в психоанализе), но и созидательная сила, помогающая преодолевать жизненные трудности. Поэтому работа гештальт-терапевта не ограничивается только концентрацией внимания на сопротивлении. Сопротивление рассматривается им в основном как способ прерывания контакта с окружающей средой (в психоанализе этому примерно соответствуют защитные механизмы), способ, в котором концентрируется энергия пациента, которая могла бы пойти на действия по достижению цели. Поэтому энергия сопротивления не преодолевается, а используется.

Противоядиями от слияния могут быть хороший контакт, дифференциация и

проговаривание. Участник терапии должен понять, что существуют потребности и чувства, принадлежащие только ему, и что они не обязательно связаны с опасностью разобщения со значимыми для него людьми. Вопросы «Что вы сейчас чувствуете?», «Что вы хотите сейчас?» могут помочь ему сфокусироваться на самом себе. Чувства, вызванные такими вопросами, дают возможность не идти на поводу у общепринятых стандартов. Первым шагом становится разговор о его собственных потребностях и желаниях -- сначала с терапевтом, а затем и с тем человеком, с которым связаны его ожидания. Проговаривая свои потребности, человек может понять, чего он хочет на самом деле, и найти способы достичь желаемого. Когда есть свои собственные цели, не надо искать слияния с другими, можно быть свободным в движениях и больше не соблюдать «соглашения», заключенного много лет назад.

Работа по преодолению интроекции основана на стимуляции различий между Я и Ты и созданию у человека чувства, что выбор возможен. Любой опыт, усиливающий чувство собственного «Я», -- важный шаг на пути освобождения от интроекции. Это позволяет освобождаться от представлений, не являющихся ассимилированными, то есть результатом собственного опыта.

Психотерапевтическая техника работы с проекцией основана на предположении о том, что мы сами создаем свою жизнь и, восстанавливая свою причастность к ней, обретаем силу для изменения мира. Когда проективный человек сможет представить себе, что ему свойственны некоторые качества, которые он прежде не осознавал, а замечал в других, это расширяет и поддерживает его подавленное чувство идентичности.

В работе с ретрофлексией терапевту необходимо хорошо знать тот факт, что расщепление импульсов, возникающее при ретрофлексии, часто не проявляется в действиях. Для освобождения от ретрофлексии направление внутренней борьбы должно быть изменено на взаимодействие с чем-то внешним, изменение мира, ситуации жизни.

Один из способов определить, что в человеке происходит борьба, -- это внимание к позе и жестам, а также чувствам, направленным на себя в ситуации взаимодействия с другим. Сдерживание движений рук, застывшая нижняя челюсть, вжимание себя в кресло, напряженная поза, поглаживание себя, раздирание платка в руках -- все это может быть признаками внутренней борьбы, препятствующими направлению импульса в среду, к людям. Еще один признак внутренней борьбы -- чувства, направленные на себя. Терапевт может поинтересоваться, кому еще, кроме самого участника, могут быть адресованы досада или раздражение, страх или ненависть. Применение, техники и методы гештальт-терапии.

С самого начала гештальт-консультант стремится побудить участников к принятию ответственности за их собственные действия. Он пытается сразу донести мысль о том, что, хотя консультант хочет облегчить рост и его самораскрытие участников, он не может совершить эти изменения за них. В сущности, консультант стремится побудить каждого участника к открытому и честному взаимодействию, отказываясь принимать участие в играх, в которые последний обычно играет с людьми вне консультирования. Такое взаимодействие предполагает создание условий, которые

смогут облегчить осознание и рост человека.

Главная техника, используемая гештальт-консультантом, -- обеспечение того, что Перлз называет «континуум осознания». Континуум осознания требуется организму для того, чтобы функционировать в соответствии с принципом здорового гештальта, так чтобы наиболее важная незаконченная ситуация стала осознанной и человек мог с ней взаимодействовать. Консультант делает это, объединяя внимание и осознание клиента, помогая ему ассимилировать в его структуру «Я» все переживания.

Консультант не дает ответов на проблемы человека. Он скорее старается пробудить его работать в тупике -- сначала структурируя ситуацию так, чтобы этот тупик стал открытым, затем -- фрустрируя человека, отказываясь предоставить ему ожидаемую поддержку. В этой ситуации цель консультанта -- помочь участнику признать тот факт, что тупик существует лишь в уме и что он обладает достаточными способностями для прохождения через этот тупик. В итоге консультант говорит участнику: «Ты можешь и должен отвечать за себя сам». И как результат -- человек становится все больше похожим на самого себя.

Гештальт-консультирование, подобно личностно-ориентированному консультированию, не пытается реконструировать прошлое или раскрыть бессознательные побуждения клиента. Гештальт-консультанты сосредотачиваются на настоящем. Они полагают, что люди, имеющие склонность к интеллектуализациям относительно прошлого или будущего, вообще имеют трудности в настоящем и используют эти разговоры, чтобы сопротивляться попытке консультанта взаимодействовать с текущим функционированием; поэтому консультант имеет возможность получать наиболее важную информацию о человеке из наблюдения за ним в течение взаимодействия. Гештальт-консультант должен быть способен замечать несоответствия между вербальными и невербальными проявлениями и возвращать эти проявления участникам, тем самым помогая им больше осознавать их собственное поведение и эмоции. Ориентации на «здесь и теперь» консультант придерживается и в дальнейшем, задавая вопросы типа: «Что ваша правая рука делает теперь?» или «Как ваш голос звучит теперь?» Консультант никогда не спрашивает «Почему», поскольку такие вопросы поощряют интеллектуализацию, в то время как вопросы «Как?» и «Что?» обращают внимание человека на текущее функционирование. В обоих случаях консультант стремится заставить участника стать более осознанным относительно своих чувств, поведения, эмоций и ощущений -- в каждый момент сейчас. В то же самое время консультант старается обнаружить то, что человек пробует избегать, и те области его функционирования, которые содержат внутренние конфликты.

В дополнение к методам фрустрации и поощрения ориентации на «здесь и теперь», гештальт-консультант также использует экспериментирование, которое направлено на увеличение самоосознания участников и осознание их тупиковых ситуаций, затем помогая им реинтегрировать себя. Это экспериментирование является наиболее рискованным и опасным, поскольку индивидуумы снимающие все защиты, не освоив новые способы поведения, становятся даже более уязвимы к воздействию

внешних сил, чем до консультирования.

Технические процедуры в гештальт-терапии называются играми или упражнениями. Это разнообразные действия, выполняемые участниками терапии по предложению психотерапевта, которые способствуют более непосредственной конфронтации со значимым содержанием и переживаниями. Эти игры предоставляют возможность экспериментирования с самим собой и другими участниками группы. В процессе игр участники «примеряют» различные роли, входят в разные образы, отождествляются со значимыми чувствами и переживаниями, отчужденными частями личности и интроектами. Цель игр-экспериментов -- достижение эмоционального и интеллектуального прояснения, приводящего к интеграции личности.

Эмоциональное осознание («ага-переживание») -- это такой момент самопостижения, когда человек говорит: «Ага!» По Перлзу, «ага» -- это то, что происходит, когда что-нибудь защелкивается, попадая на свое место; каждый раз, когда «закрывается» гештальт, «звучит» этот щелчок. По мере накопления фактов эмоционального прояснения приходит прояснение интеллектуальное. Число игр не ограничено, так как каждый психотерапевт, пользуясь принципами гештальт-терапии, может создавать новые игры или модифицировать уже известные.

Основной принцип применения методов гештальт-терапии при коррекции постстрессовых состояний заключается в изменении отношения пострадавшего к самому факту наличия в его жизни психотравмирующей ситуации

Заключение

Гештальт-терапия является эффективным методом социально-психологической реабилитации клиентов, получивших психотравму, и для преодоления фиксации на ней. Более полное познание себя и внешнего мира, приобретение способности сознательно выбирать свое поведение, осознание и эмоциональное отреагирование клиентами психотравмирующего опыта позволяет им быстрее и эффективнее проходить курс лечения и реабилитации, и целенаправленно идти к «новой» жизни. Метод гештальт-терапии может быть использован практикующими психологами в любом учреждении медико-психолого-социальной реабилитации практически с любыми группами людей.

Список используемой литературы

1. Бассин Ф.В., Рожнов В.Е., Рожнова М.А. Психическая травма (к современному пониманию ее природы и общих принципов ее психотерапии): Руководство по психотерапии под ред. Рожнова В.Е. Ташкент, Медицина, 1979. - 192 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Психология» и «Социальная педагогика». - М.: Алетей; Киев: Ника - Центр, 1999. - 317 с.
3. Групповая психотерапия /Под ред. Б.Д. Карвасарского, Ледера С. - М.: Медицина, 1990. - 384 с.
4. Кабанов М.М., Личко А.Е., Смирнов В.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. - Л-д: «Медицина», 1983 -210с.

5. Конторович В.А., Анцупова Г.Л. Гештальт-терапия как одна из форм помощи вскоре после участия в кризисной ситуации Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. О том, что в зеркалах: Очерки групповой психотерапии и тренинга. - М.: Класс, 1999. - 225 с.
Наранхо К. Техники гештальт-терапии. Практическое руководство для профессионалов. СПб., 1995
 6. Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии /Пер. с англ. М. Папуш. М.: Изд. Института Психотерапии, 2003
 7. Рудестам К.Э. Групповая психотерапия. Психокоррекционная группа: теория и практика. М., Прогресс, 1993.
 8. Словарь практического психолога /Сост. С.Ю. Головин. - Минск: Харвест, 1998. -
 9. Гингер С. Гештальт: искусство контакта. - М., 2002.
 10. Кондратенко С. В. Опыт работы с горем в рамках гештальт-подхода. // Актуальные вопросы психиатрии и наркологии / Под ред. В. Я. Семке, Л. М. Ермолаева. - Томск, Барнаул, 1999.
 11. Наранхо К. Гештальт-терапия. - Воронеж, 1995.
- Приложения

Техника «Развитие осознания»

Упражнение «Фигура и фон»

Участники сидят в кругу, ведущий читает инструкцию.

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

Точно так же вслушайтесь в какой-нибудь звук в вашем окружении и заметьте, как другие звуки отходят в фон. Наконец, «прислушайтесь» к какому-нибудь телесному ощущению, вроде внезапной боли («колет») или зуда, и заметьте, как и здесь остальные телесные ощущения отступают на задний план».

После этого терапевт проводит обсуждение упражнения, при этом особо выделяются два аспекта: во-первых, процесс выполнения упражнения (как участники его выполняли и что при этом чувствовали), а во-вторых, содержание (то, о чем участники говорили, выполняя данное упражнение). Процесс выполнения упражнения более важен, чем содержание, и иногда тренер может принимать решение проводить обсуждение только процесса.

Также терапевт просит всех участников по очереди рассказать о двух вещах, которым, с их точки зрения, они научились, выполняя данное упражнение.

Упражнение «Осознание эмоций»

Упражнение проводится аналогично предыдущему.

Ведущий: «Дайте своему вниманию переходить от одного объекта к другому, отмечая фигуры и фоны в объекте -- и свои эмоции. Каждый раз выражайте эмоции словами вроде: «Мне это нравится» или «Мне это не нравится». Разделяйте объекты на части: «Это мне в объекте нравится, а это не нравится». Наконец, если это

приходит естественно, дифференцируйте свои эмоции, например: «Это вызывает у меня отвращение» и т. п.

Во время этого эксперимента вы можете встретиться с такими сопротивлениями в себе, как замешательство, смущение, опасение быть слишком грубым, слишком бесцеремонным или нескромным; или, может быть, вы обнаружите в себе желание скорее быть объектом внимания, чем уделять свое внимание. Если по отношению к людям, с которыми вы входите в соприкосновение, эти сопротивления становятся настолько сильными, что заставляют вас оставить эксперимент, переключитесь на время на животных и неживые объекты».

Упражнение «Непосредственное осознание»

Всех участников просят разбиться на пары, затем члены каждой пары должны сесть друг напротив друга. После этого один из членов пары начинает описывать все, что ему попадает на глаза. Такое описание может быть весьма подробным. Рассказ может строиться, например, так: «Сейчас я осознаю, что ты сидишь напротив меня. Я могу видеть твое лицо и твою улыбку. Я вижу, что у тебя карие глаза и светлые волосы с несколькими темными прядями. Ты сидишь на старом сером стуле, ковер под ним зеленого цвета, на нем красивый узор...»

Это все, что требуется от участников. Их цель -- описать, как можно больше всего за пять минут. По прошествии этого времени члены пары меняются ролями и еще раз повторяют данную процедуру.

После этого тренер просит всех участников сесть в общий круг. Далее проводится обсуждение упражнения.

Тренер должен также помочь группе в определении способов, при помощи которых знания, приобретенные в результате выполнения данного упражнения, могут быть соотнесены с личной или профессиональной жизнью участников. По возможности тренер также участвует в выполнении упражнения.

Тренер просит всех участников по очереди рассказать о двух вещах, которыми, с их точки зрения, они научились, выполняя данное упражнение.

Упражнение «Перемещающееся осознание»

Все участники разбиваются на пары, члены каждой пары садятся друг напротив друга. Один из них начинает описывать своему партнеру то, каким образом перемещается фокус его внимания с течением времени. Он пытается вербализовать все то, что он видит, чувствует, о чем думает, -- любые изменения в фокусе внимания. Рассказ может строиться, например, следующим образом: «Я осознаю, что сейчас смотрю на тебя... а сейчас я слегка смущен тем, что ты, улыбаясь, смотришь на меня... Смущение начинает исчезать, как только я тебе о нем сказал. Только что я вспомнил о другой ситуации, произошедшей на другом тренинге, в которой я также испытывал смущение. Сейчас я смотрю в окно, находящееся за твоей спиной, вижу людей, прогуливающихся по траве. Я понимаю, что мне очень сильно хотелось бы быть с ними. Сейчас я возвращаю свое внимание к тебе, и у меня создается впечатление, что ты глубоко погружен в какие-то свои мысли...» По возможности тренер также участвует в выполнении упражнения. Все это рассказывается в течение пяти минут, затем члены пары меняются ролями.

После этого все участники садятся в общий круг. Как и в предыдущем упражнении, проводится обсуждение. Тренер помогает группе в определении способов, при помощи которых знания, приобретенные при выполнении данного упражнения, могут быть соотнесены с личной или профессиональной жизнью участников. Каждый участник по очереди сначала говорит о том, что ему меньше всего понравилось в данном упражнении. Затем участники говорят о том, что им больше всего в нем понравилось. Ведущий группы или тренер также высказывает свое мнение.

Упражнение «Описания»

Все участники разбиваются на пары, и члены каждой пары садятся друг напротив друга. Тренер выдает каждому участнику по какому-либо предмету. Для этого можно использовать простые и привычные предметы, такие как фрукты или овощи, бутылки, вазы или украшения. Каждого участника просят описать своему партнеру полученный предмет, не оценивая его при этом и даже не рассказывая о его назначении. Например, банку с консервами можно описать следующим образом: «Этот предмет имеет цилиндрическую форму. На него наклеена зеленая этикетка, на которой написаны какие-то слова. Слова на этикетке написаны коричневым и красным цветом...»

Задача участников -- как можно более полно и детально описать полученные предметы. Очень часто, выполняя подобные упражнения, люди начинают немного по-новому видеть привычные вещи. Такие изменения могут произойти также и в том, что касается восприятия других людей в повседневной жизни. Об этом можно поговорить в ходе дальнейшего обсуждения.

После этого тренер просит всех участников сесть в общий круг для проведения обсуждения упражнения.

Упражнение «Чувственное сознание»

Упражнение выполняют с закрытыми глазами под легкую релаксационную музыку. Ведущий медленно читает текст вслух, делая паузы в местах многоточий. Это упражнение длится тридцать минут.

Ведущий: «Оглядитесь вокруг себя. Отметьте каждую вещь, которая попала в поле вашего зрения. Какова ее форма и фактура... какого она цвета... как освещена... и как падают тени... Обратите внимание на сочетание различных форм... Если вы поймаете себя на том, что мысленно называете вещи («Вот зеленый стул, а вот фотография, эта лампа напоминает мне мексиканскую»), то вы на ложном пути.

В самом по себе назывании вещей нет ничего плохого, но оно снова возвращает вас к вашим мыслям. От вас же требуется только видеть предметы, как видит их младенец, не знающий их названий... Не сопровождаете ли вы свое наблюдение такими, например, комментариями: «Эта картина висит криво» или «Вентилятор пыльный»? Если да, значит, вы снова погрузились в свои мысли и рассуждаете вместо того, чтобы просто смотреть... Расслабьте мышцы глаз, даже слегка расфокусируйте взгляд... выберите какой-нибудь маленький предмет или мелкую деталь большого, например, ворсинку ковра или фрагмент обоев... задержите взор... Что вы там видите? Можете ли вы позволить себе остаться полностью поглощенным

наблюдением за этим предметом?

Теперь -- закройте глаза. Что вы видите?.. Отметьте образы, оставшиеся от наблюдения... прислушайтесь... Что вы слышите?.. Возможно, только сейчас вы осознали, что все это время, пока вы пытались концентрироваться на зрительных ощущениях, существовали какие-то звуки, на которые вы не обращали внимания... Теперь сосредоточьтесь на слуховых ощущениях, постарайтесь уловить все звуки, какие только можете разобрать, вплоть до самых слабых... Представьте, что вы очнулись после глубокого наркотического забытья... сознание постепенно возвращается к вам... Постарайтесь определить, используя только свой слух, где вы находитесь... в городе или в деревне?.. в помещении или на улице?.. присутствует ли кто-то еще рядом с вами или вы в одиночестве?.. Если здесь кто-то есть, что вы можете узнать о нем по одним лишь слуховым ощущениям?..

А сейчас, продолжая сидеть с закрытыми глазами, сосредоточьтесь на обонянии... Запах воздуха... Поднесите руку к лицу. Знаком ли вам этот запах? Могли бы вы только по нему узнать собственную руку?.. Вдохните запах ваших волос, если их длина позволяет это сделать... запах вашей одежды... подмышек... Принюхайтесь к запахам предметов, окружающих вас... О чем они вам говорят: вот ковер -- давно ли его выбивали?.. Сумка -- из какой кожи она сделана, натуральной или синтетической?..

Не открывая глаз, возьмите в рот кусочек яблока, клубнику, апельсиновую дольку... Почувствовали ли вы сначала запах, а затем вкус?.. Прожевывайте каждый кусочек тщательно и неторопливо, отмечая все изменения вкусовых ощущений... Обратите внимание, какой вкус останется во рту после того, как вы проглотите последнюю крошку...

Теперь замрите на минуту, направьте внимание на руки, особенно -- на кончики пальцев, и попытайтесь осознать, какую информацию о мире они вам дают. Если бы это был единственный источник информации, каким бы тогда был для вас внешний мир?.. Теперь соедините ваши руки, и пусть одна начнет ощупывать и исследовать другую. Какие ощущения у вас вызывает эта как бы чужая рука? Изучите форму ее костей, суставов, ногтей... исследуйте поверхность кожи... А сейчас прислушайтесь к ощущениям, возникающим в той руке, которую вы исследуете... Может быть, стоит изменить способ прикосновения, например не исследовать, а ласково поглаживать ее... Поищите самую приятную для нее силу надавливания, самый приятный ритм поглаживающих движений... Теперь попробуйте попеременно направлять свое внимание то на одну, то на другую руку... Легко ли вам это удастся? Снова перенесите внимание на активную руку... Что вам больше понравилось, осознавать ощущения исследующей руки или той, которая пассивно воспринимала поглаживания? Снова переключите внимание на пассивную руку (Как с известной картинкой, где вы видите то контур вазы, то два профиля)... Удаются ли вам эти произвольные переключения?

...Пусть ваши руки поменяются ролями... Обратите свое внимание на ту из них, которая теперь занимается исследованием... Как она ощущает суставы, мышцы, кожу, подушечки пальцев другой руки... Прислушайтесь сейчас к ощущениям, исходящим

от пассивной руки... что она чувствует, когда ее изучают, гладят, ласкают... Легко ли ваши руки приняли свои новые роли или что-то вызывает их сопротивление?..

А теперь -- займитесь лицом. Пусть ваши руки ощупают его, как руки слепого -- лицо незнакомца... Удалось ли вам узнать что-нибудь новое о своем лице, которое вы каждый день видите в зеркале?.. А что чувствует ваше лицо? Какие оно испытывает ощущения от прикосновений пальцев?.. Поищите наиболее приятный способ, силу, скорость и направление касаний... как ему лучше, если дотрагиваться только кончиками пальцев или всей ладонью?.. Как и раньше, попробуйте переключать свое внимание с лица на пальцы и с пальцев на лицо... Что вы чувствуете?.. Меняя попеременно направление своего внимания, увеличьте зону исследования собственного тела, включите в нее шею, плечи, туловище, ноги... Есть ли разница в ваших ощущениях, когда вы дотрагиваетесь до обнаженных частей тела или до скрытых под одеждой? Какое из них интенсивнее, какое приятнее?

Не открывая глаз, исследуйте руками то, что вас окружает... стул... ковер... все, что находится рядом... Можете исследовать и все помещение, если хотите... Попробуйте на ощупь те самые предметы, в которые вы всматривались в начале упражнения... Насколько уверенно вы чувствуете себя, двигаясь с закрытыми глазами?.. Двигаетесь еле-еле, осторожными шажками или чувствуете себя достаточно свободно, чтобы просто идти?.. Отметьте, как при этом вам помогают ориентироваться в пространстве ваши руки и ваш слух... Как вам удобнее идти, быстро или медленно?.. Продолжайте ваш путь, по собственному выбору обращая внимание на разные вещи... Если рядом с вами никого нет, чувствуете ли вы от этого неуверенность... Если есть другие люди, что вы испытываете, когда встречаетесь с ними с закрытыми глазами или хотя бы только предвосхищаете возможность такой встречи? Помните, все в ваших силах, вы можете выбирать упражнения по собственному вкусу и самостоятельно решать, делать или нет те из них, которые вам не нравятся...