

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГЕШТАЛЬТ-ИНСТИТУТОВ

18+

Салыгина Екатерина

СОПРОТИВЛЕНИЕ В ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОДЕ

СПОСОБ КОНТАКТА СО СРЕДОЙ

КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ, ТЕХНИКИ РАБОТЫ

Екатерина Сергеевна Салыгина Сопротивление в гештальт- подходе VS Способ контакта со средой. Комплексный анализ, техники работы

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69147628
ISBN 9785005983602*

Аннотация

Пособие в структурированном виде описывает все классические сопротивления, изучаемые студентами в рамках гештальт-подхода, дает картину взглядов на сопротивления, принятых в мировых институтах гештальт-подхода, представление о сути, проявлениях их у клиентов, предлагает набор базовых способов работы для начинающих гештальт-терапевтов.

Содержание

Предисловие	6
Глава первая.	10
Глава вторая.	19
§1. Конфлуэнция 1 рода (типа). Сущность, проявление у клиента, что дает клиенту, чем может мешать, способы работы в терапии	19
§2. Конфлуэнция 2 рода (типа). Сущность, проявление у клиента, что дает клиенту, чем может мешать, способы работы в терапии	29
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Сопротивление
в гештальт-подходе
VS Способ контакта
со средой. Комплексный
анализ, техники работы
Екатерина
Сергеевна Салыгина**

*Марианне Гольберг,
Михаилу Исупову,
Ирине Галямовой,
Наталье Хейфец – с благодарностью*

Для обложки использовано изображение с freerik.com

Валентина Корионова *Корректор*

© Екатерина Сергеевна Салыгина, 2023

ISBN 978-5-0059-8360-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Позади 3,5 года учебы, 3 года плотной работы, исписанные тетради после сессий. И вот, наконец, спустя год после защиты диплома я готова снова взяться за этот текст.

Все, что я создавала в своей жизни, возникало из моего собственного дефицита. Мне было чего-то мало. Мне не хватало. Глубины, упорядоченности, точек зрения. Так рождалась моя книга и мои семинары в юриспруденции, так родилась эта «методичка». Из таблицы. Огромной таблицы при подготовке к теоретическому экзамену по теории гештальт-терапии. Из ощущения, что все, что я слышу на лекциях и читаю в книгах, – это много, но у меня нет упорядоченности и инструментов для начала работы. Это было ощущение зыбкости почвы под ногами. А мне нужна была опора.

История с сопротивлениями в гештальте – одна из центральных. Вокруг нее строится огромное количество работы. Понимание сущности, специфики сопротивлений, закономерностей психических процессов позволяет в дальнейшем легко переносить цикл-контакт и сопротивления не только на работу «человек – человек», но и на процессы, происходящие с организациями, группами и даже государствами. Как говорит директор Уральского института гештальта Михаил Исупов, «все начинается с преконтакта...» И действительно – ВСЁ, неважно, выбираете вы, что вам поесть, или в Гос-

думе РФ принимается закон.

Анализируя собственную практику, многочисленные учебные источники, у меня сформировалось несколько особое отношение к термину «сопротивление». Я совершенно не буду на нем настаивать, но позволю себе дальше поделиться мыслями на этот счет.

В методичке вы найдете описание девяти способов контакта (сопротивлений). Мне очень хочется, чтобы пособие, которое вы держите в руках, стало для вас «палочкой-выручалочкой», помощником в начале пути теоретического и практического постижения гештальт-подхода. Каждый способ контакта (каждое сопротивление) описывается в книге по четкому плану:

- – описание специфики каждого способа, с тем чтобы в процессе обучения была полноценная картина и способность отличить одно сопротивление от другого; **сущность способа контакта (сопротивления)**

- : для начинающего терапевта важны «маячки», это могут быть вербальные, телесные или поведенческие проявления клиента, . Знание этих проявлений будет своеобразным «фонарем на темной улице» и позволит терапевту более осознанно наблюдать и замечать феноменологию клиента, а также предлагать гипотезы для исследования вместе с клиентом увиденных моделей поведения и чувств, с ними связанных; **как проявляется у клиента которые с высокой долей вероятности будут свидетельствовать о выборе кли-**

ентом того или иного сопротивления

• нам важно понимать и принимать тот факт, что Понимая это, мы отказываемся от идеи «сломать» его или преодолеть, как будто клиент – плохой ученик и нам надо заставить его выучить урок; **что дает клиенту тот или иной способ контакта: любое «сопротивление» может иметь в жизни человека конструктивные задачи и быть абсолютно аутентичным ситуацией.**¹

• : чем у человека больше стратегий, больше гибкости, тем он успешнее живет свою жизнь. Застревание в одном способе контакта может приводить к негативным последствиям в его жизни, отнимать энергию, препятствовать достижению поставленных целей; **чем сопротивление мешает клиенту, если тот или иной способ становится основным/базовым для взаимодействия со средой**

• : я люблю говорить, что . Мне кажется очень важным определиться с некоторым структурированным набором инструментов терапевта в работе с каждым «сопротивлением», с тем чтобы вы могли потихоньку тренироваться, идя за клиентом и грамотно предлагая ему те или иные методы исследования ситуации, запроса, с которым он пришел на терапию. В каждом параграфе структура способов будет своя – чаще всего это выделение диалогических и экспериментальных способов работы, однако часть способов может быть объединена, исходя из объекта (например, «способы рабо-

¹ Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. – М.: Корвет, 2015. – С. 56.

ты с телесностью»). **способы работы с клиентом в терапии творчество в любой профессии, в психотерапии тоже, – это прерогатива мастерства. Мастерство же рождается из ремесла – из простых действий, повторений за мастерами**

Естественно, что эта часть описания неполная. В том смысле, что полную сделать невозможно. Невозможно собрать все существующие в мире способы работы с интроекцией или ретрофлексией. Но мне кажется, здесь вполне достаточно, чтобы начать индивидуальную психологическую практику гештальт-терапевтом. А дальше вы будете анализировать результаты, что-то вам самим откликнется больше, а что-то меньше. Я, например, очень люблю работу со словом и всякие письменные практики. Люблю структурировать психическую реальность, люблю работать с метафорическими картами. И это отдельное удовольствие – возможность прислушиваться к себе и формировать свой СТИЛЬ работы.

Сразу хочу отметить, что **. знание методик, техник не умаляет необходимости выстраивания контакта с клиентом в терапевтических отношениях, скорее дополняет и привносит в этот контакт точки развития и материалы для осознаний**²

² И в этом есть проявление симбиоза диалогического и экспериментального гештальта.

Глава первая.

Подходы к пониманию «сопротивлений» в гештальт-подходе ³

Начиная разговор о «сопротивлениях» в гештальт-подходе, будет нелишним вспомнить, что даже отцы-основатели самой гештальт-терапии по-разному смотрели на этот феномен. Если Фриц Перлз говорил о «сопротивлении контакту», то Пол Гудмен смещал акцент на «сопротивление осознанию». ⁴

Сам термин «сопротивление» пришел к нам из психодинамического подхода, где речь шла, прежде всего, о защитах клиента, направленных против психотерапевта.

Позволю себе небольшую отсылку к личному опыту: даже в процессе обучения в институте и далее в работе с клиентами от слова «сопротивление» мне всегда становилось как будто неуютно, а в работе с людьми я стараюсь его вообще не употреблять. Есть, как мне кажется, в самом термине некоторый обвинительный подтекст, как будто бы, обнару-

³ См. таблицу №1 в приложении.

⁴ Уиллер Г. Пересмотренный гештальт. Новый подход к контакту и сопротивлению. – М.: Смысл, 2021. – С. 178.

живая у клиента некоторые поведенческие паттерны или модели мышления, мы говорим ему: «Мы тебя раскрыли! ТЫ – сопротивляешься!» Это вариант нормы, и он – про жизнь, про наличие некоторой силы у клиента, некоторой энергии. **А ведь, вообще-то, он имеет право. Сопротивляться чему-то.**

Сам термин, по моему мнению, создает излишнее добавочное напряжение у клиента как повод для чувства вины и неполноценности, как повод сомневаться в себе, критиковать себя, ругать – чего и так у наших клиентов достаточно. Уже поэтому от использования термина «сопротивление», говоря о конфлуэнции, проекции, интроекции и пр., мне хотелось бы немного отойти.⁵

Многие современные исследователи, практики гештальт-подхода используют различные термины для обозначения «сопротивлений».

Так, например, представители британской школы Шарлотта Силлс и Фил Джойс говорят о , отмечая, что, «согласно теории поля, не бывает плохих и хороших, полезных и ненужных механизмов сопротивления, все зависит от конкретной ситуации». Модификации контакта рассматриваются ими как плод творческого приспособления, которое либо

⁵ Представители Санкт-Петербургской школы гештальта используют термин «сопротивление» и сейчас в повседневной практике и обучении, уточняя только, что речь идет о сопротивлении удовлетворению собственных потребностей, а не аналитику (см.: Лебедева Н., Иванова Е. Путешествие в гештальт. Теория и практика. – С. 108).

работает в данной ситуации, либо нет. Каждый из вариантов контакта приемлем, нормален и может обсуждаться, . *модификациях контакта только учитывая контекст* ⁶

М. С. Лобб обращает внимание на то, что контакт сам по себе не может быть заблокирован, потому что он существует всегда. Не может быть «сопротивления контакту». . Контакт происходит в любом случае, но качество, с которым он происходит, может меняться, делая контакт менее спонтанным и превращая его в источник тревоги. «Спонтанность – это качество, которое сопровождает полное присутствие на границе контакта: присутствие с полным осознанием своих чувств». **Заблокирована может быть спонтанность, с помощью которой контакт строится** ⁷

Похожую точку зрения высказывает представитель американской школы, директор Кливлендского института Гештальта Гордон Уилер. Поскольку организм представляет собой границу в поле, эта граница не есть точка или место контакта, она есть сам контакт в любой форме, независимо от стиля и вида взаимодействия в данный момент. Взаимодействие на этой границе происходит между двумя полюсами: сопротивлением (когда граница непроницаема вообще и не допускает какой-либо точки обмена со средой) и кон-

⁶ Силлс Ш., Джойс Ф. Гештальт-терапия: шаг за шагом. – М.: ИОИ, 2017. – С. 182.

⁷ Франчесетти Дж., Джечеле М., Рубал Я. Гештальт-терапия в клинической практике. От психопатологии к эстетике контакта. – М.: ИОИ, 2017. – С. 48.

флуэнцией (как полным размытием различий между средой и self). Не существует такого понятия, как «контакт» в некоторой идеальной, платонической форме, которая затем омрачается сопротивлениями – конфлуэнцией, проекцией, дефлексией и т. д. Скорее эти мы можем называть , или . «В целом наш довод состоит в том, что никакого „сопротивления контакту“ не существует. <...> Что действительно существует, так это ». Говоря о «работе с сопротивлениями», мы имеем в виду, что пациента, а не то, что он делает «вместо контакта». ^{8 9 10 11} **разнообразные процессы на границе контакта различные и бесконечно отличающиеся друг от друга терапевт изучает способами контакта подход к организации взаимодействия организма и среды способы организации self в поле стиль контакта**

Ж. М. Робин, представитель французской школы, предлагает использовать термин или и рассматривает их как формы, которые может принимать творческая адаптация в кон-

⁸ Методологически я бы предложила рассматривать конфлуэнцию в двух аспектах: в широком смысле слова (как полярность тотальному сопротивлению контакту, когда его не случается, в этом смысле о ней пишет Г. Уилер) и в узком смысле слова – как один из вариантов «сопротивлений» или «способов контакта со средой» (привычное понимание, наиболее распространенное в литературе по теории гештальта).

⁹ Уиллер Г. Пересмотренный гештальт. Новый подход к контакту и сопротивлению. – М.: Смысл, 2021. – С. 174—179.

¹⁰ Там же. С. 194.

¹¹ Там же. С. 190.

кретной ситуации. «Вместо того чтобы говорить о прерываниях контакта... в цикле контактирования определенными способами, а сам контакт может при необходимости продолжаться рутинными способами». *флексии контакта, флексии опыта, может быть прервана креативность*¹²

Леонид Третьяк, психотерапевт, гештальт-терапевт, тренер МГИ, также говорит в своем докладе «Концептуальные рамки гештальт-терапии» не о механизмах прерывания контакта, а о . *способах регуляции границы контакта*

Мне лично очень откликается точка зрения М. С. Лобб и Г. Уилера в той части, где они говорят о невозможности сопротивления контакту как таковому, ибо он есть всегда, вопрос лишь в его качестве и характеристиках. И я готова присоединиться к М. С. Лобб и Ж. М. Робину в части того, что . **прерываться/блокироваться может спонтанность и креативность как необходимые условия свободного выбора поведения человека здесь и сейчас**

Дальше по тексту для обобщенного обозначения конфлуэнции, проекции, интроекции и пр. я буду использовать словосочетание – оно кажется мне наиболее отражающим сущность в парадигме «организм – среда» и акцентирующим на вопросе «как?» (способ – это всегда о том, КАК мы делаем что-либо), то есть . Кроме того, – и таким образом, мы задаем направленность и ядро самой терапии. **способ кон-**

¹² Робин Ж-М. Социальные изменения начинаются вдвоем. Эссе и лекции по гештальт-терапии. – М.: ИОИ, 2016. – С. 67.

такта со средой на процессе проживания жизни человеком способ нельзя «сломать», его можно только исследовать, наблюдать

Представители британской (Д. Маккевен, Ф. Джойс, Ш. Силлс) и американской школ гештальта (Г. Уилер) дают интересный взгляд на способы контакта – как на линейку возможных полярностей: «Это описание семи континуумов, на одном полюсе находятся семь видов прерывания контакта по Перлзу, на другом – их полярности, а между ними – огромное количество оттенков». «Каждая из функций контакта, или способов могут работать на облегчение или торможение процесса „хорошего контакта“ в зависимости от развития конкретного способа, его полярного дополнения, гибкости передвижения между полюсами, а также конкретных целей, которые организуют систему в целом и данный контакт в частности». ^{13 14}

Указанный подход согласуется с концепцией полярностей в гештальте и отражает ее, и тогда », видеть всю гамму вариантов взаимодействия со средой. своей задачей при исследовании стиля контакта клиента со средой терапевт будет ставить не поиск «золотой середины», а осознание несводимости его поведения к одному по-

¹³ Силлс Ш., Джойс Ф. Гештальт-терапия: шаг за шагом. – М.: ИОИ, 2017. – С. 182.

¹⁴ Уиллер Г. Пересмотренный гештальт. Новый подход к контакту и сопротивлению. – М.: Смысл, 2021. – С. 185.

люсу, обретение способности проявлять полярность, исходя из потребностей «здесь и сейчас»

Почти все представители разных школ гештальт-терапии делают акцент на том, что у каждого способа контакта есть положительные смыслы, конструктивные задачи – об этом я подробнее буду говорить во второй части применительно к каждому способу. Здесь же отмечу, что, на мой взгляд, это большое успокоение для клиента. И большая поддержка – знать и понимать, что он не просто так выбрал когда-то именно этот способ реакции на среду. В нем был смысл, часто – смысл выжить, сохранить ресурсы, устойчивость в непростых жизненных обстоятельствах. В этом проявляется связь концепции «сопротивлений» с идеей творческого приспособления: все, что выбирает человек в каждый момент времени, – это лучшее, что он мог себе позволить, исходя из ситуации и имеющихся у него ресурсов (знаний, умений, здоровья, экономических возможностей и пр.). Об этом хорошо пишет Джон Энрайт, когда говорит, что «работать над проблемой – значит до некоторой степени укреплять ее»: речь идет о том, что не следует придавать негативную коннотацию, т. е. «сопротивлениям», придавать определенному поведению «статус проблемы». «Вместо того, чтобы называть воздержание от какого-либо поведения нехорошим, сопротивлением, а не просто осторожностью, мы готовы видеть абсолютную правоту поведения клиента при том, как он видит мир». **Выбрав тот или иной способ контак-**

та, психика когда-то проявила в определенном смысле свою мудрость и смелость, сохранив человеку что-то важное в моменте «там и тогда». ^{15 16}

Подводя итог, можно резюмировать, что, . Ведь если человек борется с частью самого себя, то он неизбежно является одновременно и проигравшим. **отказываясь от рассмотрения разнообразных процессов на границе контакта в качестве «сопротивлений», мы отказываемся от идеи о том, что эти процессы нужно сломать, разрушить, организовать с ними борьбу**

«Попытка избавиться от сопротивления или преодолеть его означает попытку избавиться от какой-то важной части личности. Если же дилемма принята, осознание восстановлено, то все разнообразные аспекты и части личности клиента становятся доступными ресурсами для естественного роста и изменений». ¹⁷

Задачей нашей работы в глобальном смысле будет принятие человека с его способом жизни как данность на текущий момент, без оценки в системе «хорошо – плохо»; исследование вместе с клиентом обнаруженных повторяющихся моделей поведения, мышления, чувствования с позиции аутен-

¹⁵ Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветлению, или пробуждение от кошмара. – М.: Издательство Медков С. Б., 2018. – С. 158.

¹⁶ Там же. С. 148.

¹⁷ Силлс Ш., Джойс Ф. Гештальт-терапия: шаг за шагом. – М.: ИОИ, 2017. – С. 64.

тичности и соответствия текущему моменту жизни и стоящим в ней задачам, осознание поля вариаций, возможностей, адекватных ситуации «здесь и сейчас».

Ретрофлексия	Импульсивность
Дефлексия	Открытость
Десенсибилизация	Чувствительность
Конфлюэнция	Обособление
Эготизм	Спонтанность
Проекция	Присвоение
Интроекция	Отвержение

Глава вторая.

Виды устойчивых способов контакта и их анализ

§1. Конфлуэнция 1 рода (типа). Сущность, проявление у клиента, что дает клиенту, чем может мешать, способы работы в терапии

в самом начале преконтакта человек всегда находится в физиологическом слиянии со всеми своими переживаниями, ощущениями и окружающим миром. Затем одно из переживаний начинает доминировать, выходя на первый план (из этого ощущения человек далее будет осознавать и формулировать потребность или, как говорят в гештальте, выделяется фигура из фона). . Вся гамма чувств и телесных ощущений оказывается для него смешана, слита воедино, поэтому истинная потребность, желание не может быть осознанно и реализовано. **Сущность конфлуэнции 1 рода: При конфлуэнции-1 эти микросигналы в теле, а затем в эмоциях не выделяются и не осознаются человеком**

Как проявляется у клиента (вне терапии и в процессе)

: Вербальные маркеры

- Как правило, клиент неспособен ответить на вопросы терапевта «что ты чувствуешь сейчас?», «что с тобой?», «как тебе то, что я говорю/делаю?» – распространенным ответом будет «не знаю», «ничего не чувствую», «не понимаю, о чем вы спрашиваете», «нормально», «комфортно», «спокойно», «чувствую непонимание» – то есть в лучшем случае клиентом описываются состояния, а не чувства, происходит уход в интеллектуальную сферу или в телесные ощущения (что уже неплохо).¹⁸

- В процессе беседы с клиентом можно услышать «я как будто в болоте», «мне плохо, но я не понимаю почему», «мне мутно».

- Часто у клиента на сессии много растерянности, он неспособен говорить четко, его фразы размыты, состоят из общих слов «обо всем и ни о чем» одновременно.

проявляется некоторой вялостью, апатичностью, «состоянием всегда уставшего», «замороженностью» тела, когда клиент в начале сессии садится в одну позу и она не меняется в течение сессии. **Телесные маркеры:**

(конструктивная задача способа контакта): **Что дает конфлуэнция-1 клиенту**

¹⁸ Ефимкина Р. Косяки начинающих психоконсультантов. – М.: Класс, 2018. – С. 145.

- Может быть очень значимым защитным механизмом психики, которая на определенном этапе жизни человека выбирает НЕ чувствовать вообще, поскольку испытывать определенные чувства невозможно. Например, люди, пережившие войну, в своих воспоминаниях часто пишут о том, что после окончания войны у них было состояние замороженной души, которая ничего не чувствовала, и это давало им возможность выполнять жизненно важные функции – кормить детей, восстанавливать разрушенные города, обустраивать жилье и так далее, что было бы невозможно в случае проживания ужаса, страха, тревоги, рефлексии. Лица, пережившие систематическое сексуальное или физическое насилие в детстве и юности, часто во взрослом возрасте обнаруживают полное отсутствие чувствительности: не понимают, где больно, где напряженно, когда нужно пойти к врачу. Часто поэтому выбирают экстремальные виды спорта с сильным болевым эффектом, множественные татуировки – чтобы хотя бы таким воздействием почувствовать собственное тело, его границы, его части.

- Иногда не различать телесные ощущения и чувства – менее энергозатратно, в противном случае человек вынужден тратить свои ресурсы на выбор (вкусной еды в ресторане, сексуальных предпочтений, хобби), лучше «диета и покой» – и возможно, на каком-то этапе жизни это действительно был лучший выход.

: конфлуэнция-1 становится деструктивной, когда выбор

в пользу «не чувствовать» делается автоматически, неосознанно и не соответствует текущей ситуации в жизни человека (травматической ситуации в реальности уже давно нет, например). В этом случае человека ждет эмоционально обедненная жизнь, а главное – невозможность услышать свои настоящие чувства, желания и потребности. **Чем может мешать, когда становится основным, патологическим способом**

Хорошим примером является пищевое поведение человека: есть люди, которые на протяжении жизни едят не то, что им бы хотелось, а один и тот же, привычный набор блюд. Для того чтобы получить наслаждение от еды, нужно время, замедление, чтобы прислушаться к себе, чего я хочу: сладкого или соленого, холодного или горячего, твердого или мягкого, жидкого или упругого, острого или пресного – только в этом случае выбор будет удовлетворять действительную потребность человека. И именно это является залогом от переедания, ибо если ты хочешь горячую сочную остренькую котлету, то ты наешься одной такой котлетой, потому что получишь именно то, что ты хотел. А вот если, желая котлету, дома окажется только килограмм конфет, то можно съесть этот килограмм конфет и так и не насытиться просто потому, что ты не хотел конфеты.

Наличие конфлуэнции-1 является предпосылкой/условием к наличию конфлуэнции-2, поскольку не слиться с Другим можно только тогда, когда ты четко осознаешь свои чув-

ства, желания и потребности. И наоборот, если человек четко не осознает, «где заканчиваюсь я и начинается другой», слияние с Другим неизбежно.

Способы работы в терапии

Задачами терапии конфлуэнции 1 типа будут:

обнаружение недифференцированности эмоционального и чувственного мира клиента им самим; •

- постепенное распознавание собственных различных чувств, эмоций, телесных ощущений и связанных с ними актуальных потребностей.

1. Работа по информированию (подучиванию), психологическому просвещению клиента:

1.1. Важно проверять, знает ли клиент в принципе названия чувств и телесных ощущений, знает ли он такие слова, возможно, что его словарный запас в этой части ограничен. В практике для этого можно использовать или таблицы чувств/эмоций, колесо эмоций по Р. Плучеку, хороший вариант, различающий чувства, эмоции и состояния, предложен Р. Ефимкиной.¹⁹

1.2. Имеет смысл пояснить клиенту, что человек в своих чувствах не монолитен, а подобен слоеному пирогу или спутанному клубку ниток, то есть нормальным является ситуация, когда чувств много и они разные в отношении разных

¹⁹ Ефимкина Р. Косяки начинающих психоконсультантов. – М.: Класс, 2018; Ефимкина Р. Сто чувств. Литературно-психологический путеводитель по миру чувств человека. – Ridero, 2020.

этапов разговора, событий, людей, происходящего в кабинете терапевта. Объемное предъявление чувств – нормально и приветствуется.

: 2. Работа в экспериментальном подходе

2.1. Один из самых важных методов работы с конфлуэнцией 1 типа – концентрация внимания терапевта на феноменологии, то есть на мельчайших изменениях в теле, мимике, позе, эмоциях, то, что Ш. Силлс называет «исследование микропроцессов». Клиент с конфлуэнцией 1 типа не может выделить сигналы, не чувствует границ между внутренними фигурами; когда мы замедляемся и концентрируем внимание на изменениях, которые видимы терапевту, мы приглашаем клиента тоже заметить эти изменения, и потихоньку, через систематическую обратную связь от терапевта, клиент начинает обнаруживать чувства, ощущения, эмоции. **разные**

2.2. Возможно использование банок с различной крупой, бобовыми, стеклянными, резиновыми, меховыми шариками – для исследования различных ощущений и названия их.

2.3. Можно предложить клиенту нарисовать свое тело на листе бумаги и разными карандашами обозначить наиболее чувствительные, с его точки зрения, места и наименее чувствительные. Далее возможно использование мешочков с песком или рисом (тяжестью) – класть на нечувствительные места, наблюдать, что меняется под тяжестью, как изме-

няются ощущения.

2.4. Упражнение, предложенное Дж. Энрайтом: мы можем попросить клиента принять удобное положение так, чтобы голова ни на что не опиралась, закрыть глаза и начать ощущать свое лицо как будто бы изнутри. Просто замечать, что с ним происходит. Если замечено какое-либо напряжение – его можно усилить (даже если лицо превращается в гримасу). Делая это, постараться заметить, не напрягается ли какая-то часть тела, приходят ли в голову какие-либо мысли, воспоминания, образы. Часто выражение лица отражает вполне определенную эмоцию. Попробуйте ее назвать. Если она названа – связать ее с некоторой фигурой. На лице расположено множество мышц, хорошо снабженных нервными окончаниями. Лицу доступно огромное количество тонких выражений... тонкость и разнообразие переживаний основаны на обратной связи центральной нервной системы с мышцами лица.²⁰

2.5. Предложить клиенту принять комфортную позу и некоторое время побыть в ней. Далее можно попросить перечислить пять ощущений, которые клиент сейчас испытывает. Чаще всего терапевт услышит фразы типа «в шее кол как будто», «в животе напряжение», «онемела рука». Эти ощущения НЕ соответствуют комфортному состоянию. Есть смысл показать это клиенту, вернув ему его слова о ком-

²⁰ Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветлению, или пробуждение от кошмара. – М.: Издательство Медков С. Б., 2018. – С. 83—85.

форте: «?» Цель упражнения – показать, что представления о комфорте клиента не сходятся с реальными ощущениями тела. *Когда тебе комфортно, ты ощущаешь в шее кол и у тебя онемела рука, я правильно тебя поняла* ²¹

: 3. Работа в диалогическом подходе

3.1. В терапии с клиентом, когда ему удастся чуть тоньше, чуть глубже почувствовать себя, мы можем давать ему обратную связь, поощряющую такое внимательное и неспешное отношение к собственным внутренним процессам. Мне очень откликнулось словесное сопровождение, которое дал Марат Аксиятов: *«Не торопись, пожалуйста, с вербальным ответом. Ты – чувствующий (-ая) вызываешь у меня интерес, желание осторожно приближаться к тебе. Ты – чувствительный кажешься мне чуть более настоящим, чуть более живым».*

3.2. Если клиент говорит о том, что он чего-то «не чувствует», например: «гнева я не чувствую», «радости как бы и нет», то можно спросить у него: *«А что ты чувствуешь? Гнева нет – я поняла тебя, а что есть?»*

3.3. Важный аспект в работе с непсихологизированным клиентом (клиентом, совсем незнакомым с психотерапией, ее методами): не нужно «к горлу клиента» подступать с вопросом *«Что ты чувствуешь?»* – люди в обычной жизни так

²¹ «Телесные признаки и работы с конфлуэнцией первого рода», Шпилевская Ольга Тимофеевна: . <https://migis.org/uk/blog/telesnye-priznaki-i-rabota-s-konfluentsiej-pervogo-roda>

не разговаривают, клиент может просто почувствовать себя дураком от непонимания смысла вопроса. Задать этот же вопрос можно по-разному. Например: «*Как бы ты описал, что сейчас с тобой?*», «*Прислушайся к своим ощущениям*», «*Если бы твое чувство было на что-то похоже, то на что?*», «*Что бы ты хотел МНЕ сейчас рассказать о своем состоянии?*»²²

3.4. В диалоговой парадигме, если клиент говорит, что он ничего не чувствует, не нужно тащить его сразу в специальную лексику, а важно принимать его с этой неспособностью на данном этапе, постепенно предъявляя ему СВОИ чувства относительно сказанного клиентом в сессии и уважительно маркируя его особенности и реакции: «*Я заметила*», «*Я увидела*», «*Я обратила внимание*».

: 4. Работа с метафорическими картами

Иногда в работе с распознаванием эмоций могут помочь метафорические карты. По моему опыту очень хорошо работает колода «О природе и о погоде» (авторы Кац Г., Мухаматулина Е.), содержащая множество фотографий разных состояний природы и погодных условий и, что важно, карточек с названиями эмоций. Можно предложить клиенту: ». После того как клиент выбрал и разложил, ему предлагается набор карточек с названиями эмоций и задание: «» Удивительно, но на фотографиях природы неподготовлен-

²² Лекции Е. И. Мухачевой «Трудности начинающего гештальт-терапевта» на базе МИГИП, 09—12.2021.

ные (непсихологизированные) клиенты начинают различать для себя «грусть», «тоску», «уныние», «тревогу», то есть осознавать оттенки эмоций. *«Попробуйте посмотреть карты и выбрать те, которые вам сейчас наиболее откликаются в теле, эмоционально, образами, настроением, состоянием Попробуйте найти в этом наборе слов-эмоций описания состояний. Похоже ли это на то, что вы сейчас чувствуете?»*

Важно помнить, что работа с конфлуэнцией-1 очень ювелирная, кропотливая и медленная, то есть медленная терапевтическая динамика в этом случае – это вариант нормы. По этой же причине терапевту важно быть медленным, давать клиенту время на осознание, быть способным держать паузу.

§2. Конфлуэнция 2 рода (типа). Сущность, проявление у клиента, что дает клиенту, чем может мешать, способы работы в терапии

Сущность конфлуэнции 2 рода

«Конфлуэнция является способом неразличения и невстречи. Но и это тоже опыт». Этот способ контакта характеризуется . Возникающие потребности не принадлежат человеку, чужие переживания, желания и чувства принимаются им как свои собственные. В фазе преконтакта не проявляется фигура, своя потребность. Слияние может быть как с одним человеком (другом, супругом, ребенком), так и с семьей, группой (школьный класс, национальная диаспора, спортивная команда). ²³ **исчезновением различий между человеком и средой**

Часто конфлуэнтные отношения сопровождаются либо неожиданным чувством вины, либо негодованием. Тот, кто чувствует себя втянутым в слияние, должен либо просить прощения за «инаковость», либо испытывать чувство вины, как будто бы предает кого-то, с чьей точкой зрения (ценностями) он несогласен. Второй участник слияния может

²³ Булюбаш И. Д. Руководство по гештальт-терапии. – М.: Психотерапия, 2007. – С. 135.

чувствовать себя преданным, считать, что с ним поступили не по правилам, обвинять партнера в грубости и бесчувственности.

«Конфликующий клиент часто нуждается в постоянном принятии, одобрении со стороны других людей, он не выражает своих чувств, так как боится возможного конфликта». Он растворяется в другом человеке и поэтому каждый раз, когда наступает отделение, очень переживает, испытывает сильный страх.²⁴

«Слияние связано с одиночеством, ответственностью и свободой. Это – центральный момент всей концепции. Представьте себе: на одной чаше весов Одиночество, Свобода и Ответственность, а на другой Слияние. И Слияние перевешивает. <...> Это примерно так: Мы будем делать это потому, что ты так хочешь; Мы не будем ничего делать потому, что ты так не хочешь. Потому что, если выяснится, что между нами есть различие, оно может означать мой уход, твой гнев и мое одиночество. А одиночество означает, что дальше уже я сам буду вынужден решать, что мне делать, куда идти, и мне самому придется нести ответственность за результат. А это – страшно».²⁵

Как проявляется у клиента

²⁴ Булюбаш И. Д. Руководство по гештальт-терапии. – М.: Психотерапия, 2007. – С. 137.

²⁵ Гавердовская Полина: , поиск по хэштегу «Обучение гештальттерапии». <https://vk.com/polina.gaverdovskaya>

Конфлуэнция 2 типа часто видна по : клиент быстро и на все соглашается без раздумий, не давая себе времени и возможности почувствовать «мое – не мое». Например, у меня в кабинете стоит корзинка – там разный чай: я всегда предлагаю клиентам выбрать, и это уже для меня знаковые процессы. Клиент, склонный к слиянию, даже подходить к ней не будет, он скажет: «Как вам хочется?» или «Мне так же, как и вам». Очень долго и тяжело уходит после окончания сессии (стоит в коридоре, что-то еще рассказывает, спрашивает, часто делает комплименты терапевту), пытается вступить в переписку с терапевтом в мессенджерах, чем-то поделиться. Нередко на сессии такие клиенты пытаются решить проблемы близких. **поведенческим паттернам**

постоянное использование «мы» (даже если детям уже 30—50 лет), попытка «присоединить» терапевта к своей точке зрения: ?» **Вербальные маркеры:** *«Вы же меня понимаете?», «Вы, как женщина, меня понимаете?», «Вы, как разумный человек, согласны со мной*

часто по своей инициативе клиент сокращает физическое расстояние между терапевтом и им самим (подвигает кресло ближе, ближе садится), может брать за руки терапевта, неосознанно подстраивается под позу или тон голоса терапевта. Если клиентка, рассказывая о своих отношениях с мужем, постоянно употребляет «мы» и вы аккуратно заметите этот феномен – иногда можно увидеть прямо «ступор»: тело замрет, станет обездвиженным, потому страшно даже пред-

положить, что может быть НЕ-МЫ. **Телесные маркеры:**

Что дает конфлуэнция-2 клиенту

«Здоровый человек свободно передвигается по континууму от полного слияния, например во время секса, к обособлению (чтобы расслабиться или помедитировать)». ²⁶

Конфлуэнция 2 типа обеспечивает базовые потребности человека в безопасности, защищенности, принадлежности к группе, ее принятие, ощущение близости и «родственности». Это механизм, возникший одновременно с возникновением человека как социального существа. Механизм, который позволяет паре «мужчина и женщина» возникнуть как пара и сформировать идентичность «МЫ», как новое «государство» со своими правилами и законами, предполагающую близость и самораскрытие двух человек.

Часто выбор конфлуэнции 2 рода как способа контакта дает возможность экономить силы и энергию, ресурсы – и в этом смысле в определенных ситуациях для человека может быть оправдан как выбор. Например, человек готовится к серьезной конференции, пишет ночами диссертацию, делает иной важный проект – на вопрос «Что ты будешь на ужин?» он отвечает: «Что вы, то и я, мне поесть и дальше сесть работать», – в данной ситуации он сливается в потребности «хочу есть» и «что я хочу есть» со своей семьей, потому что здесь и сейчас у него другие приоритеты, которые

²⁶ Силлс Ш., Джойс Ф. Гештальт-терапия: шаг за шагом. – М.: ИОИ, 2017. – С. 193.

требуют его включенности и прицельного внимания.

Чем может мешать конфлуэнция 2 типа, когда используется постоянно и стереотипно

Формирование собственной идентичности происходит через осознание, обозначение границ, то есть собственных установок «на жизнь», собственных правил жизни в различных сферах, через подчеркивание различий, способность объяснить себя Другому (Другим). Если этого не происходит и слияние становится основным способом контакта со средой, человек фактически лишается свободы воли, свободы самоопределения, теряет себя как личность, живет не свою жизнь.

Внешне часто то, что видится «идеальным контактом» в отношениях с детьми или в паре, по факту является отсутствием такового, поскольку (мы только тогда можем быть в настоящем взаимодействии с Другим, когда мы этого Другого действительно видим, он для нас отличается от нас самих или, по крайней мере, мы постоянно). «Идеальная семья» – это часто иллюзия, когда люди живут НЕ с реальным Другими, а со своими представлениями о них – как о «втором себе». **контакт обнаруживается на границе различий допускаем, что он может отличаться**

В «слитой паре» оказывается много подавленной агрессии, раздражения, поскольку предъявить ее некуда и невозможно – такое предъявление (несогласие, иная точка зрения) сразу приводит к драме, обидам, обвинениям, грозит гибелью.

люю отношениям. Почти невозможной становится любая, даже мягко выраженная критика.

«В социальном плане конфлуэнция препятствует любому противоборству, любому настоящему контакту, а значит, и всякому социальному развитию, ее часто можно обнаружить у фанатиков и сектантов». ²⁷

Способы работы в терапии

является «работа с границами self, с личной „территорией“ каждого человека, с временными пределами человеческих взаимодействий (чередование контактов и отступлений)». **Задачей терапии конфлуэнции 2 типа** ²⁸

1. Работа в диалогическом подходе:

1.1. В процессе терапии очень наглядно обращать внимание на местоимение **МЫ**, используемое клиентом. *«Замечай ли ты, что используешь местоимение **МЫ**, описывая желания, планы, мысли?»*

²⁷ Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта. – М.: Институт общегуманитарных исследований – ИОИ, 2015. – С. 138.

²⁸ Там же. С. 138.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.