

Оксана Полякова

Гештальт- терапия

Просто о сложном



Оксана Полякова
Гештальт-терапия.
Просто о сложном

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73750343

ISBN 9785006811300

Аннотация

Эта книга для тех, кто ищет ответы на простые, но важные вопросы:• «Почему я повторяю одни и те же ошибки?»• «Как научиться завершать и отпускать?»• «Что значит быть настоящим?»• «Как вернуть радость и вкус к жизни?»Эта книга – ключ к новому опыту. Она поможет научиться жить в «здесь и сейчас», строить тёплые отношения и наконец почувствовать себя в гармонии с миром.

Содержание

Введение	6
Раздел I. Введение в гештальт	8
Глава 1. Почему именно гештальт?	8
Глава 2. Мифы о психотерапии	11
Глава 3. Что значит «просто о сложном»	16
Глава 4. Основатель Фриц Перлз: краткая история	20
Глава 5. Основные идеи гештальта	25
Глава 6. Целостность и фигура—фон	30
Глава 7. Контакт как центр терапии	34
Глава 8. Поле: мы и среда	39
Глава 9. Принцип «здесь и сейчас»	43
Глава 10. Что такое незавершённый гештальт	47
Глава 11. Разница между гештальтом и другими подходами	52
Глава 12. Почему это работает	58
Глава 13. Гештальт в повседневной жизни	63
Глава 14. Роль терапевта и клиента	68
Глава 15. Как пользоваться этой книгой	73
Раздел II. Основы психики в гештальте	77
Глава 16. Осознанность: три уровня (тело, эмоции, мысли)	77
Глава 17. Цикл контакта: от потребности	82

к завершению	
Глава 18. Прерывания цикла контакта	87
Глава 19. Пять механизмов защиты в гештальте	93
Глава 20. Избегание vs. избегание боли	100
Глава 21. Конфлюэнция: когда границы стираются	105
Глава 22. Интроекция: чужие правила внутри нас	110
Глава 23. Проекция: видеть себя в других	114
Глава 24. Ретрофлексия: энергия против себя	119
Глава 25. Дефлексия: уход от настоящего	124
Конец ознакомительного фрагмента.	129

Гештальт-терапия Просто о сложном

Оксана Полякова

© Оксана Полякова, 2026

ISBN 978-5-0068-1130-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Вы держите в руках книгу, которая может стать для вас не просто источником знаний, а настоящим проводником к себе.

Часто мы живём «на автомате» – выполняем привычные роли, следуем правилам, которые нам навязали когда-то родители, школа, общество. Мы стараемся быть «правильными» и удобными, но в глубине остаёмся несчастными. Внутри остаются недосказанности, обиды, незавершённые ситуации, которые будто отнимают у нас силы.

Гештальт-терапия – это способ вернуть себе живость. Это не про бесконечные анализы прошлого и не про советы «как правильно». Это про то, чтобы увидеть, услышать и почувствовать себя **здесь и сейчас**, научиться завершать незаконченные истории и строить новые отношения с собой и другими.

Главная ценность этого подхода в его простоте и практичности. Всё, что вы найдёте в этой книге, можно будет применить прямо в жизни: в отношениях, в работе, в семье, в самых обычных повседневных ситуациях.

Мы будем говорить о сложных вещах простым языком. Каждая глава – это маленький шаг. Теория будет чередоваться с примерами, упражнениями, вопросами к себе. Чтобы вы могли не только читать, но и проживать, пробовать, экспе-

риментировать.

Эта книга не заменяет личную терапию, но она может стать вашим первым шагом. Она поможет вам понять, что именно мешает вам быть собой, даст инструменты для осознанности и научит завершать то, что тянется годами.

Гештальт-терапия – это про контакт: с собой, с другими, с миром.

Контакт, в котором есть ясность, свобода и ответственность.

Контакт, в котором рождается жизнь.

Я приглашаю вас в это путешествие – от теории к практике, от знаний к опыту, от незавершённого к целостности.

Раздел I. Введение в гештальт

Глава 1. Почему именно гештальт?

Каждый из нас хотя бы раз в жизни ощущал, что «что-то не так». Вроде бы всё нормально: работа, семья, обязанности выполняются, а внутри – пустота или напряжение. Мы можем долго искать объяснения: «так устроена жизнь», «нужно потерпеть», «со временем пройдёт». Но часто это чувство не исчезает, а становится частью повседневности.

Гештальт-терапия родилась именно из потребности вернуть человеку **живость**, способность быть в контакте с собой и миром. Это подход, который не заставляет человека подстраиваться под «правильные» схемы, а помогает раскрыть собственные ресурсы, вернуть ясность и целостность.

В чём уникальность гештальта?

– **Простота и глубина.** Гештальт говорит: всё, что важно, уже происходит здесь и сейчас. Нам не нужно уходить в бесконечные анализы детства, чтобы понять, что мешает нам жить – достаточно внимательно посмотреть на то, как мы существуем в данный момент.

– **Осознанность как инструмент.** Мы учимся замечать: что я чувствую? что я думаю? чего я хочу? куда направлена

моя энергия? Уже это простое «замечание» способно многое изменить.

– **Контакт.** Человек рождается, развивается и живёт в контакте – с другими людьми, с природой, с самим собой. Когда контакт нарушается, мы страдаем. Гештальт помогает восстанавливать этот поток.

– **Завершение историй.** Незаконченные ситуации – это как открытые вкладки в браузере: они «висят» и отнимают силы. Гештальт учит завершать, закрывать, отпускать.

Пример из жизни

Анна пришла на терапию с жалобами на усталость и ощущение «жизни по кругу». У неё было стабильное место работы, семья, друзья, но почти всё казалось механическим.

На первой же сессии, когда терапевт предложил ей просто рассказать, что она чувствует прямо сейчас, Анна неожиданно расплакалась. Она поняла: уже несколько лет она живёт «на автомате», подавляя грусть и злость. Вместо того чтобы разбирать её прошлое или давать советы, терапевт помог Анне исследовать её чувства в настоящем. Это стало началом изменений: шаг за шагом она научилась замечать свои потребности и открыто говорить о них.

Практическое упражнение

«Что я чувствую сейчас?»

– Остановитесь на минуту. Сделайте глубокий вдох и вы-

дох.

– Обратите внимание на своё тело: где есть напряжение? где лёгкость?

– Заметьте эмоцию, которая присутствует прямо сейчас. Не пытайтесь её изменить или оценить.

– Спросите себя: «Чего я хочу в данный момент?»

– Запишите коротко: «*Я чувствую... Я хочу...*»

Повторяйте это упражнение хотя бы один раз в день. Это первый шаг к осознанности – фундаменту гештальт-терапии.

Вывод

Гештальт – это не просто один из психологических методов. Это способ быть в контакте с собой и миром. Он учит нас видеть реальность такой, какая она есть, и действовать, исходя из собственных потребностей. Именно поэтому гештальт так востребован: он даёт человеку простые и живые инструменты, которые работают в реальной жизни.

Глава 2. Мифы о психотерапии

Когда человек впервые задумывается о психотерапии, в голове возникает множество сомнений и вопросов.

«А вдруг я ненормальный?»

«А если обо мне плохо подумают?»

«А поможет ли это вообще?»

Мы живём в культуре, где обращаться к врачу – нормально, а идти к психологу многие до сих пор считают чем-то странным. Из-за этого вокруг психотерапии сложилось множество мифов, которые мешают людям делать шаг к себе. Давайте разберём самые распространённые из них.

Миф 1. Психотерапия – только для «больных»

Многие думают, что к психологу обращаются только люди с тяжёлыми психическими расстройствами. На самом деле это не так.

Правда: психотерапия нужна не только тогда, когда всё очень плохо, а и тогда, когда человек хочет жить лучше, яснее, радостнее. Это пространство, где можно разобраться с тревогой, конфликтами, потерями, но также – с поиском смысла, желанием изменить жизнь, научиться радоваться простым вещам.

Миф 2. Терапевт даст готовые советы

Многие ждут, что психолог «скажет, что делать»: как жить, с кем встречаться, менять ли работу.

Правда: терапевт не даёт готовых решений. Его задача – помочь вам лучше услышать себя, свои потребности, свои желания. Решение всегда остаётся за вами. В этом и есть ценность: вы учитесь быть автором своей жизни.

Миф 3. Разговаривать – это бесполезно

Скептики говорят: «И что, я буду платить за то, чтобы просто поговорить?»

Правда: разговор – это не «болтовня». Это осознанный контакт, где терапевт помогает увидеть ваши привычные схемы, остановиться и обратить внимание на то, что обычно ускользает. Это как зеркало: вы начинаете лучше понимать себя, и именно это открывает возможность к изменениям.

Миф 4. Психотерапия длится годами

Многих пугает мысль: «Теперь мне всю жизнь придётся ходить к психологу».

Правда: длительность терапии зависит от задачи. Иногда достаточно нескольких встреч, чтобы прояснить ситуацию. Иногда требуется больше времени, если речь идёт о глубинных процессах. Но даже несколько сессий могут стать важным шагом.

Миф 5. Это дорого и недоступно

Да, психотерапия стоит денег. Но стоит подумать: сколько мы тратим на вещи, которые не решают наших проблем – одежду, гаджеты, развлечения?

Правда: работа с собой – это инвестиция, которая возвращается в виде улучшенных отношений, энергии, радости, свободы. Кроме того, есть разные форматы: индивидуальная терапия, группы, онлайн-сессии. Иногда даже чтение такой книги может стать первым шагом.

Миф 6. Терапия – это стыдно

Некоторые боятся, что их осудят: «Что, у тебя проблемы? Ты не справляешься?»

Правда: признать, что тебе нужна помощь – это не слабость, а сила. Мы не стыдимся обращаться к врачу, если болит тело. Почему должно быть стыдно заботиться о душе?

Миф 7. Психолог «залезет в голову»

Есть страх, что терапевт будет манипулировать, контролировать или читать мысли.

Правда: терапевт работает в рамках этики: он не может принимать решения за вас, не может вас «сломать». Напротив, он помогает вернуть вам вашу силу и ответственность.

Пример из жизни

Сергей долго откладывал обращение к психологу. Ему казалось: «Я взрослый мужчина, должен справляться сам».

Но постоянная усталость и конфликты в семье сделали своё дело.

На первой встрече он признался, что боится выглядеть «слабым». Терапевт предложил ему просто описать, что он чувствует прямо сейчас. И оказалось: за фасадом «сильного» мужчины скрывалась огромная усталость и желание поддержки.

Через несколько сессий Сергей начал замечать, что его отношения с женой меняются: он стал честнее говорить о том, что ему трудно, и вместо упреков в семье появились разговоры и сотрудничество.

Его вывод был простым: *«Жить в контакте проще, чем держать маску».*

Практическое задание

«Какие мифы есть у меня?»

– вспомните всё, что вы слышали о психотерапии: фразы друзей, фильмы, свои собственные мысли.

– Выпишите список из 5—7 утверждений, которые вызывают у вас сомнения или страх.

– Напротив каждого напишите: «Правда это?» и попробуйте ответить честно.

– Посмотрите, что из этого – реальные факты, а что – стереотипы.

Вывод

Мифы о психотерапии часто мешают нам сделать важный шаг. Но если посмотреть внимательнее, окажется: за каждым мифом скрывается страх – быть уязвимым, признать трудности, довериться. Когда мы осознаём это, мифы теряют силу.

Гештальт-терапия – это не про «больных» и не про «слабых». Это про живых людей, которые хотят жить более полно, честно и радостно.

Глава 3. Что значит «просто о сложном»

Когда мы слышим слово «психотерапия», у многих возникает ассоциация с чем-то запутанным, тяжёлым, «для специалистов». На самом деле психология – это про нашу жизнь, про то, как мы думаем, чувствуем и общаемся. И если говорить на понятном языке, то даже самые сложные идеи становятся доступными.

Почему психология кажется сложной?

– **Язык специалистов.** В учебниках можно встретить термины вроде «интроекция», «дефлексия», «ретрофлексия». Они звучат пугающе, хотя за ними стоят простые человеческие механизмы: «я проглотил чужое правило», «я ухожу от разговора», «я злюсь, но направляю злость на себя».

– **Миф о «серьёзности».** Считается, что если о психике говорить слишком просто, это «несерьёзно». Но важно не то, как сложно звучат слова, а то, чтобы человек понял и смог применить знания в жизни.

– **Страх заглянуть внутрь.** Иногда мы сами усложняем процесс, потому что боимся увидеть то, что есть. Нам кажется: «если там всё так запутано, то я не разберусь». На самом деле, когда есть ясные шаги, путь становится проще.

Принцип этой книги

Мы будем говорить **на живом языке**, избегая лишних терминов. Если мы используем специальные слова – мы тут же переводим их на человеческий язык, с примерами.

Например:

– «Незавершённый гештальт» – это история, которая осталась без конца.

– «Цикл контакта» – это процесс: почувствовал потребность → сделал шаг к её удовлетворению → получил результат → отпустил.

Так всё становится понятнее и ближе.

Пример из жизни

Представьте: вы слушаете лекцию о гештальт-терапии. Лектор говорит:

«В данном случае мы наблюдаем ретрофлексию: субъект агрессивный импульс, направленный вовне, сворачивает и обращает внутрь».

Звучит сложно, правда?

Теперь переведём:

«Вы злитесь на кого-то, но боитесь показать злость. И направляете её на себя: сжимаете челюсти, критикуете себя, зажимаете тело».

Второй вариант понятнее? Именно так мы будем работать в этой книге: без потери смысла, но доступным языком.

Простота ≠ поверхностность

Важно понимать: простота – это не упрощение до примитивности. Это умение объяснить так, чтобы стало ясно, **без лишней «воды» и псевдосложности**.

Когда мы понимаем, как работает психика, мы можем использовать знания на практике:

- в разговоре с близкими,
- в конфликтах,
- в работе,
- в умении слышать себя.

Практическое упражнение

«Переводчик с психологического на человеческий»

– Возьмите любую фразу из этой книги или из статьи в интернете, где есть психологический термин.

– Например: *«дефлексия – это уход от прямого контакта с переживаниями»*.

– Попробуйте объяснить это своими словами, как будто рассказываете ребёнку.

– Например: *«Когда мне страшно или неудобно, я начинаю шутить или уходить от темы, чтобы не говорить прямо»*.

– Запишите свой вариант.

– Сравните: понятно ли самому вам? Почувствовали ли вы, что смысл стал ближе?

Эта простая практика поможет не бояться терминов и сде-

дает психологию живой и доступной.

Вывод

Говорить «просто о сложном» – это значит уважать читателя и его желание понять. Это значит искать ясность, а не прятаться за умными словами.

Гештальт-терапия – это про жизнь, про контакт, про ясность. И если говорить на понятном языке, то каждый сможет использовать её принципы: не только терапевты, но и обычные люди в повседневных ситуациях.

Глава 4. Основатель Фриц Перлз: краткая история

Чтобы понять суть любого метода, важно знать, кто его создал. Ведь психология рождается не только из идей, но и из личной судьбы. Гештальт-терапия не исключение. Её основатель – Фредерик (Фриц) Перлз. Его жизнь была насыщенной, полной трудностей, поисков и смелых решений.

Детство и юность

Фридрих Перлз родился в 1893 году в Берлине, в еврейской семье. Детство его было непростым: строгая мать, частые конфликты, ощущение непонятости. У него не складывались отношения в школе, он переживал унижения и не чувствовал поддержки.

Позже Перлз говорил, что именно эти детские травмы во многом определили его интерес к психике. Он рано понял, что человек часто живёт не так, как хочет, а так, как «надо» – по чужим правилам.

Поворот к медицине и психиатрии

Сначала Перлз хотел стать юристом, но вскоре понял, что его тянет к медицине. Он учился в Берлинском университете, а позже заинтересовался психиатрией и психоанализом.

Первая мировая война стала для него тяжёлым опытом:

он служил врачом на фронте, видел страдания и смерть. Этот опыт укрепил его убеждение, что **человек – это не просто набор симптомов, а живая личность, которая нуждается в поддержке и смысле.**

Встреча с психоанализом

В 1920-е годы Перлз начал обучение у психоаналитиков. Он был учеником Карен Хорни и Вильгельма Райха, а также прошёл анализ у Курта Гольдштейна.

Психоанализ Фрейда оказал на него сильное влияние, но со временем Перлз всё больше замечал его ограничения. Ему не хватало акцента на **здесь и сейчас**. Фрейд предлагал искать причины в прошлом, а Перлз видел, что люди страдают прямо сейчас – и помощь им тоже нужна сейчас.

Эмиграция и новые горизонты

С приходом нацистов к власти в 1930-е годы Перлз, как и многие евреи, был вынужден покинуть Германию. Сначала он уехал в Южную Африку вместе с женой Лаурой (тоже психотерапевтом), а позже перебрался в США.

Именно в эмиграции начали формироваться его собственные идеи. Вместе с Лаурой он разработал подход, который позже назвали гештальт-терапией.

Рождение гештальта

В 1940—50-е годы Перлз окончательно отошёл от класси-

ческого психоанализа. Вместе с коллегами он искал новый язык для описания психики. Вдохновение он черпал из разных источников:

- **гештальт-психология** (идея целостности восприятия),
- **экзистенциализм** (свобода и ответственность человека),
- **буддизм** (осознанность и присутствие),
- **телесные практики** (роль тела в переживаниях).

В 1951 году вышла книга *«Гештальт-терапия»*, написанная Фрицем Перлзом вместе с Ральфом Хефферлином и Полем Гудманом. Этот труд стал основой метода.

Фриц Перлз как личность

Перлз был неординарным человеком: ярким, харизматичным, иногда резким и даже провокационным. На его сессиях могли происходить настоящие драмы: он заставлял клиентов сталкиваться с их чувствами прямо здесь и сейчас, не уходить в отговорки.

Кто-то считал его гением, кто-то – грубым провокатором. Но равнодушных к нему почти не было.

Важно понимать: гештальт-терапия – это не копия характера Перлза. Его ученики и последователи смягчили резкость метода, сохранив главное – акцент на **осознанности, контакте и целостности**.

Пример из жизни

На одном из семинаров Перлз работал с женщиной, которая жаловалась на хроническое чувство вины. Она рассказывала длинно и запутанно, всё время оправдывалась.

Перлз резко остановил её:

– Скажи только одно: *чего ты хочешь прямо сейчас?*

Женщина замолчала, растерялась, а потом впервые в жизни сказала вслух:

– Я хочу, чтобы меня обняли.

И в этот момент она заплакала.

Суть гештальта в этом и заключается: убрать лишние объяснения, добраться до живого чувства и признать его.

Практическое задание

«Мой учитель в жизни»

– Вспомните человека, который сильно повлиял на вас: это может быть учитель, друг, родственник.

– Запишите: чему именно он вас научил?

– Какие идеи или привычки вы переняли у него?

– А что, наоборот, вам не подходит, и вы выбираете жить иначе?

Это упражнение помогает понять: наши методы и взгляды всегда связаны с личностью людей, которые на нас влияли. Так же и с гештальтом: он вырос из судьбы Перлза, но теперь это метод, который каждый может сделать своим.

Вывод

Фриц Перлз прошёл трудный путь: от детских травм и войн до создания целого направления психотерапии. Его история показывает: даже из боли и изгнания может родиться метод, который помогает миллионам людей.

Зная его биографию, мы лучше понимаем саму суть гештальта: это не теория «на бумаге», а живой отклик на реальные страдания и поиски.

Глава 5. Основные идеи гештальта

Гештальт-терапия – это не только метод психотерапии, но и целая философия жизни. Она основана на нескольких простых, но очень глубоких идеях. Эти принципы помогут вам лучше понять, как устроен метод, и почувствовать, как применять его в своей повседневности.

1. Человек – это целостность

Мы не можем разделить человека на «тело», «разум» и «эмоции» так, будто это независимые части. Всё взаимосвязано.

– Тело отражает то, что мы чувствуем (зажатые плечи, комок в горле, напряжённая челюсть).

– Эмоции влияют на мысли.

– Мысли влияют на ощущения в теле.

Пример: если вы злитесь, но не позволяете себе выражать злость, тело может начать болеть, а мысли будут крутиться по кругу.

Гештальт смотрит на человека как на **единое поле**. Работа идёт сразу со всем: словами, эмоциями, телесными ощущениями.

2. Контакт с собой и миром

Контакт – это центральное понятие гештальта. Мы посто-

янно находимся во взаимодействии: с людьми, с предметами, с природой, со своим телом.

Когда контакт прерывается, мы теряем живость: уходим в мысли, игнорируем чувства, не слышим себя.

Задача гештальта – вернуть ясный, живой контакт.

Пример: вы пьёте кофе, но параллельно листаете телефон. Вроде бы «пьёте», но не замечаете вкус и запах. Это и есть «потеря контакта».

3. Здесь и сейчас

Прошлое уже прошло, будущее ещё не наступило. Но именно сейчас мы можем что-то чувствовать, понимать и менять.

Это не значит «забыть прошлое». Это значит – **заметить, как прошлое живёт в настоящем.**

Пример: вас упрекнули на работе, и вы почувствовали ту же боль, что когда-то в детстве, когда родители ругали за плохую оценку. Прошлое оживает «здесь и сейчас».

4. Осознанность

Главный инструмент гештальта – это осознанность. Она проявляется в простых вопросах:

– Что я чувствую?

– Что я делаю?

– Чего я хочу?

Часто мы живём «на автомате», реагируя привычным об-

разом. Осознанность возвращает нам выбор: продолжать по-старому или поступить по-новому.

5. Незавершённые гештальты

Когда ситуация остаётся незаконченной, мы словно носим её с собой. Это «незавершённый гештальт».

- Незаконченный разговор.
- Неотреагированная злость.
- Невысказанные чувства.

Все эти «недоделанные истории» крадут энергию и мешают жить в настоящем. Задача терапии – помочь завершить и отпустить.

6. Ответственность

Гештальт учит: никто не может прожить мою жизнь за меня. Да, обстоятельства влияют, но выбор – за мной.

Ответственность не значит «всё зависит только от меня». Это значит: *я выбираю, как реагировать, что делать и куда направлять энергию.*

Пример: «Я опоздал, потому что были пробки» можно заменить на «Я опоздал, потому что выехал поздно, зная, что бывают пробки». Такой взгляд возвращает силу.

7. Эксперимент

Гештальт – это не только разговор. Это эксперименты: попробовать сказать вслух то, что обычно прячется; встать

и пройтись по комнате; представить, что рядом сидит человек, с которым вы не договорили.

Эксперимент создаёт новый опыт. Благодаря этому человек чувствует: можно жить иначе, можно быть свободнее.

Пример из жизни

Марина всегда говорила: «Мне всё равно». Она не спорила, соглашалась, старалась быть «удобной». Но внутри копилась злость и усталость.

На сессии терапевт предложил ей простой эксперимент: сесть на стул и громко сказать «Я не согласна!». Сначала Марина смеялась, ей казалось это «глупым». Но потом, когда она действительно позволила себе произнести эту фразу, она вдруг почувствовала силу.

Для неё это стало открытием: оказывается, у неё есть право говорить «нет».

Практическое упражнение

«Мои основные принципы»

– Прочитайте ещё раз 7 идей гештальта: целостность, контакт, здесь и сейчас, осознанность, завершение, ответственность, эксперимент.

– Выберите ту, которая вам ближе всего. Запишите, почему именно она.

– Вспомните конкретную ситуацию из жизни, где вы уже это применяли.

– А теперь выберите идею, которая кажется вам самой сложной. Подумайте: что мешает её применять?

Это упражнение поможет вам увидеть, что гештальт – не абстракция, а живая философия, которую можно встроить в свою жизнь шаг за шагом.

Вывод

Основные идеи гештальта можно выразить просто:

- будь целостным,
- будь в контакте,
- будь здесь и сейчас,
- осознавай,
- завершай,
- бери ответственность,
- экспериментируй.

Эти принципы могут стать не только инструментами терапии, но и правилами счастливой жизни.

Глава 6. Целостность и фигура—фон

Одно из главных открытий гештальт-психологии состоит в том, что наше восприятие всегда организовано. Мы не видим мир как «хаос деталей» – мы выделяем главное (фигуру) и оставляем всё остальное в тени (фон).

Что такое фигура и фон?

– **Фигура** – это то, что в данный момент привлекло наше внимание, стало для нас важным.

– **Фон** – это всё остальное, что остаётся на заднем плане, но при необходимости может выйти вперёд.

Простой пример:

Если вы читаете эту книгу, текст – фигура. Звуки за окном, стул, на котором вы сидите, – фон. Но если вдруг начнётся громкая музыка или зазвонит телефон, фигура сменится: внимание уйдёт туда.

Принцип смены фигур

Фигуры постоянно меняются. Наше внимание переключается в зависимости от потребностей и ситуации.

– Если вы голодны, еда станет фигурой.

– Если вы влюблены, фигура – это любимый человек.

– Если у вас болит зуб, внимание сосредоточено на боли.

Таким образом, фигура показывает, **что важно для нас**

прямо сейчас.

Нарушение фигуры и фона

Иногда фигура не меняется, хотя ситуация требует. Это и приводит к трудностям:

– Человек не может отпустить прошлые отношения – они продолжают оставаться фигурой, хотя пора двигаться дальше.

– Незавершённый конфликт «висит» и мешает сосредоточиться на работе или отдыхе.

– Чувство тревоги всё время выходит на первый план, заставляя радость и интерес.

Такие застывшие фигуры и есть **незавершённые гештальты**.

Пример из психологии восприятия

Скорее всего, вы видели классическую картинку: чёрный силуэт кубка, который одновременно можно воспринимать как два белых профиля.

Что вы видите первым? Кубок или лица?

Это и есть пример: в один момент фигура – кубок, в другой – лица. Но фон всегда остаётся.

Пример из жизни

Алексей пришёл на терапию с жалобами на то, что не может сосредоточиться на работе. Постоянно «падает продук-

тивность».

Когда он начал исследовать своё состояние, оказалось: всё время его внимание уходит к воспоминаниям о ссоре с другом. Этот незавершённый конфликт стал «фигурой», хотя рабочие задачи уходили на «фон».

После того как Алексей решился поговорить с другом и закрыть ситуацию, работа снова смогла стать фигурой.

Целостность как принцип

Гештальт-терапия смотрит на человека как на целое: тело, мысли, эмоции, отношения.

Фигура всегда рождается из целостного поля: не только изнутри человека, но и из того, что происходит вокруг.

Пример:

Если вы устали (тело), у вас конфликт на работе (отношения), и при этом вы голодны (потребность), то фигура «поесть и отдохнуть» станет сильнее, чем «доделать отчёт».

Практическое упражнение

«Моя фигура прямо сейчас»

- Остановитесь на минуту.
- Задайте себе вопрос: *«Что прямо сейчас для меня самое важное?»*
- Запишите одним словом или короткой фразой. Это – ваша фигура.
- Теперь подумайте: что находится на фоне? (другие мыс-

ли, ощущения, желания).

– Попробуйте поменять местами: сделайте фон фигурой. Например, если фигура – «усталость», попробуйте заметить фон – «любопытство» или «интерес к книге».

Эта практика учит гибкости внимания и помогает лучше понимать свои потребности.

Вывод

Фигура и фон – это способ, которым устроено наше восприятие и внимание.

– Фигура показывает, что важно сейчас.

– Фон хранит всё остальное.

– Проблемы начинаются, когда фигура «застревает» и не меняется.

Понимая этот принцип, мы начинаем яснее видеть, почему иногда нас «не отпускает прошлое» или «ничего не радует». И именно работа с фигурами и незавершёнными процессами лежит в основе гештальт-терапии.

Глава 7. Контакт как центр терапии

Если спросить: «Что самое главное в гештальт-терапии?», можно ответить одним словом – **контакт**.

Контакт – это не просто общение или взгляд. Это точка соприкосновения «Я» и «Мира», момент, где рождается опыт, осознанность и выбор.

Что такое контакт?

Контакт – это процесс, когда мы встречаемся с чем-то или кем-то и позволяем этому повлиять на нас.

– Контакт с человеком – это разговор, прикосновение, спор, смех.

– Контакт с предметом – это ощущение тепла чашки в руках, вкус яблока.

– Контакт с собой – это способность заметить: «Я сейчас устал», «Я злюсь», «Мне радостно».

Без контакта мы не живём, а существуем «на автопилоте».

Границы контакта

У контакта всегда есть граница – «Я» и «не-Я».

– Я могу осознавать, где заканчиваются мои чувства и начинаются чужие.

– Я могу вступать в диалог или оставаться в стороне.

Здоровая граница – гибкая: она позволяет быть откры-

тым, но и защищённым.

Пример: если друг просит о помощи, я могу решить – помогать или нет. Если у меня нет сил, я вправе сказать «нет». Это и есть осознанный контакт.

Нарушения контакта

Когда границы искажаются, контакт становится проблемным. В гештальте выделяют пять основных способов прерывания контакта:

– **Интроекция** – я «проглатываю» чужие правила без проверки («надо быть идеальным»).

– **Проекция** – я приписываю другим то, что есть во мне («они меня не любят», хотя я сам не люблю себя).

– **Ретрофлексия** – я направляю энергию на себя («я злюсь на себя вместо того, чтобы сказать обидчику»).

– **Дефлексия** – я ухожу от прямого контакта (шучу, меняю тему, лишь бы не говорить о важном).

– **Конфлюэнция** – границы стираются («мы одно целое», «без тебя меня нет»).

Мы подробнее рассмотрим их позже, но уже сейчас важно понимать: прерывания контакта – это способы защиты. Проблема начинается, когда они становятся привычкой и лишают нас живости.

Контакт как танец

Контакт похож на танец: иногда мы ближе, иногда дальше;

иногда делаем шаг вперёд, иногда – назад.

Здоровый контакт – это гибкость. Мы можем приближаться и отдаляться, выражать себя и слушать других, не теряя себя.

Пример: в разговоре с близким человеком я могу рассказать о своих чувствах (шаг вперёд) и при этом услышать его (шаг назад). Тогда контакт становится настоящей встречей.

Контакт в терапии

В гештальт-терапии именно контакт между клиентом и терапевтом становится пространством изменений.

– Терапевт не играет роль «эксперта сверху».

– Он включён в процесс: слушает, реагирует, делится своими чувствами.

– Встреча двух живых людей создаёт новые фигуры и опыт.

Именно поэтому гештальт-сессии часто воспринимаются как очень живые, даже если они порой непростые.

Пример из жизни

Ирина пришла на терапию с жалобами на то, что «не умеет строить близкие отношения». Она говорила о себе холодно, отстранённо, будто читала лекцию.

Терапевт заметил это и мягко сказал:

– Сейчас, когда вы рассказываете, я чувствую, что вы очень далеки. Мне трудно быть с вами в контакте.

Эта простая реплика оказалась важнее любых интерпретаций. Ирина впервые задумалась: именно так она ведёт себя и в жизни – не позволяя себе быть ближе. Уже сам факт осознанного контакта дал ей опыт изменений.

Практическое упражнение

«Маленький контакт»

– Выберите сегодня одну ситуацию, где вы обычно бываете «на автомате» (например, покупка хлеба в магазине).

– Попробуйте установить живой контакт: посмотрите в глаза продавцу, улыбнитесь, скажите «спасибо» осознанно.

– Заметьте: как меняется ваше состояние?

Это маленькое упражнение показывает: даже в самых простых моментах мы можем быть более живыми, если вступаем в контакт.

Упражнение для себя

«Контакт с собой»

– Сядьте удобно.

– Закройте глаза и задайте себе вопрос: *«Что я сейчас чувствую?»*

– Сначала могут приходить мысли («я устал», «мне скучно»). Но попробуйте найти телесные ощущения и эмоции.

– Запишите: *«Прямо сейчас я чувствую...»*

Это упражнение учит: контакт начинается не с других, а с самого себя.

Вывод

Контакт – это центр гештальта. Через него рождается осознанность, свобода и новые выборы.

– Контакт возможен только «здесь и сейчас».

– Контакт требует гибкости и ясных границ.

– Прерывания контакта – это защиты, которые когда-то помогали, но могут мешать в настоящем.

Гештальт-терапия помогает восстанавливать контакт: с собой, с другими людьми и с миром. И именно поэтому она возвращает нам чувство живости.

Глава 8. Поле: мы и среда

В гештальт-терапии мы никогда не рассматриваем человека в отрыве от его окружения.

Человек – это не изолированный «остров», а часть целого поля. Это поле включает: людей вокруг, события, культуру, природу, семью, работу и даже внутренние состояния.

Что такое поле?

Поле – это единая система, где всё связано.

– «Я» и «среда» всегда существуют вместе.

– Нельзя понять человека без контекста, в котором он живёт.

Пример: если вы злитесь, то это не просто «ваша эмоция». Она возникает в ответ на конкретную ситуацию: кто-то нарушил ваши границы, не выполнил обещание, задел вас словом.

Поле – это динамика «организм ↔ среда».

Принцип поля

Гештальт-терапия говорит:

– Мы не ищем «причину внутри человека».

– Мы рассматриваем всё, что происходит **в поле**, как взаимосвязанный процесс.

Пример: у подростка тревожность. Традиционный под-

ход может искать её «внутри»: «слабый характер», «гормоны». Гештальт же смотрит шире: какие отношения в семье, какие требования у школы, какие ожидания общества?

Тревога – это не «дефект ребёнка», а выражение напряжения во всём поле.

Смена поля

Поле постоянно меняется.

– В один момент поле «я + работа»: задачи, начальник, дедлайны.

– В другой момент поле «я + семья»: ужин, разговоры, игры с детьми.

И мы тоже меняемся вместе с полем.

Пример: на работе вы строгий и собранный, дома – мягкий и расслабленный. Это не «две личности», это естественная адаптация к разным полям.

Осознанность поля

Часто люди забывают, что их состояние связано с полем. Мы думаем: «Я неудачник», хотя на самом деле просто находимся в токсичной среде, где нет поддержки.

И наоборот: смена поля может мгновенно изменить состояние.

Пример: вы чувствуете апатию, но после прогулки в парке вдруг появляется энергия. Это не «чудо», а влияние поля.

Поле в терапии

В терапии тоже есть поле – это «клиент ↔ терапевт».

– Всё, что возникает между ними (тишина, эмоции, напряжение, радость), – это проявления поля.

– Изучая это, клиент учится лучше понимать и свои отношения с другими людьми.

Пример: клиент злится на терапевта за опоздание. Это часть терапевтического поля, и именно здесь можно исследовать: как он выражает злость? умеет ли говорить прямо?

Пример из жизни

Сергей жаловался: «Я не могу расслабиться, всё время чувствую тревогу».

На сессиях стало ясно: дома его поле было наполнено напряжением. Жена постоянно тревожилась, включала новости, говорила о катастрофах. Дети шумели. Сам он не имел своего «уголка».

Когда Сергей стал создавать для себя новое поле – 30 минут тишины каждый вечер, прогулки на природе, общение с друзьями – тревога значительно снизилась.

Проблема была не «внутри Сергея», а в его поле.

Практическое упражнение

«Моё поле сегодня»

– Возьмите лист бумаги.

– В центре нарисуйте кружок и напишите «Я».

– Вокруг запишите всё, что влияет на вас сегодня: люди, события, работа, семья, мысли, тело.

– Посмотрите: что занимает больше всего места? Что создаёт напряжение? Что даёт ресурс?

– Спросите себя: *Что я могу изменить в своём поле прямо сейчас?*

Ещё одно упражнение

«Смена поля»

– Когда чувствуете усталость или раздражение, сделайте паузу.

– Смените поле: выйдите из комнаты, пройдитесь, включите музыку, позвоните близкому.

– Заметьте: как изменилось ваше состояние?

Это упражнение показывает: меняя поле, мы можем менять и себя.

Вывод

Понимание принципа поля даёт свободу.

– Наши состояния не существуют в вакууме.

– Мы всегда в поле: с другими людьми, ситуациями, культурой.

– Изменяя поле – мы изменяем себя.

Гештальт-терапия учит нас видеть эту взаимосвязь и находить более здоровые способы взаимодействия со средой.

Глава 9. Принцип «здесь и сейчас»

Мы часто живём либо в прошлом, либо в будущем.

– В прошлом – когда снова и снова пережёвываем старые ошибки, обиды, утраты.

– В будущем – когда бесконечно планируем, тревожимся или ждём, что «вот когда-то я буду счастлив».

Но настоящая жизнь происходит только **сейчас**.

Именно этот момент – «здесь и сейчас» – становится главным пространством работы в гештальт-терапии.

Что значит «здесь и сейчас»

Это не призыв забыть прошлое и не думать о будущем.

Это способность замечать, как прошлое и будущее проявляются **в настоящем**.

Пример:

Вы рассказываете о детских обидах, и в этот момент у вас дрожит голос, на глаза наворачиваются слёзы. Эти чувства – *здесь и сейчас*. Работа идёт не только с историей, но и с живыми переживаниями в моменте.

Почему это так важно?

– **Только в настоящем можно что-то изменить.**

– Мы не можем вернуться в прошлое и переписать его.

Но можем прямо сейчас по-новому прожить свои чувства,

дать им выход.

– **Прошлое оживает в настоящем.**

– Незавершённые гештальты из прошлого проявляются в сегодняшних реакциях, привычках, отношениях.

– **Будущее строится из настоящего.**

– Всё, что мы делаем сейчас, формирует завтрашний день.

«Здесь и сейчас» в терапии

Терапевт в гештальте постоянно возвращает клиента в настоящий момент:

– «Что вы чувствуете прямо сейчас, когда рассказываете?»

– «Как ваше тело реагирует, когда вы вспоминаете это?»

– «Что происходит между нами здесь и сейчас?»

Так клиент начинает замечать: жизнь – это не только мысли о том, что было и будет, но и опыт в моменте.

Пример из жизни

Ольга говорила о бывшем муже и утверждала: «Я уже всё отпустила».

Но терапевт заметил, что у неё напряглись плечи и голос стал холодным. Он спросил:

– А что вы чувствуете прямо сейчас, когда произносите его имя?

И тут Ольга вдруг расплакалась. Она поняла: внутри всё ещё много боли и злости, которые она не замечала.

Именно работа «здесь и сейчас» позволила ей прожить чувства и действительно начать отпускать прошлое.

Проблемы с «здесь и сейчас»

Многим людям трудно оставаться в настоящем:

– **Уход в прошлое.** Мы снова и снова возвращаемся к старым историям, пытаюсь найти объяснения.

– **Уход в будущее.** Мы строим планы или боимся, что «всё будет плохо».

– **Уход в фантазии.** Мы мечтаем или фантазируем вместо того, чтобы действовать.

Эти уходы защищают нас от боли, но одновременно лишают живости.

Навык присутствия

Присутствие – это умение оставаться в моменте:

– чувствовать тело,

– осознавать эмоции,

– быть внимательным к окружающему.

Чем больше мы тренируем этот навык, тем больше жизни возвращается в наши дни.

Практическое упражнение

«Стоп-кадр»

– Остановитесь на минуту.

– Спросите себя: *«Что я сейчас вижу? Что слышу? Что*

чувствую в теле? Какое у меня настроение?»

– Ответьте честно, без оценки. Просто заметьте.

Делая это несколько раз в день, вы постепенно учитесь возвращаться в настоящий момент.

Упражнение с прошлым

«Прошлое в настоящем»

– Вспомните ситуацию из прошлого, которая до сих пор вас цепляет.

– Вспоминая её, обратите внимание: *что вы чувствуете прямо сейчас?* (в теле, в эмоциях).

– Попробуйте выразить это здесь и сейчас: словами, движением, рисунком.

Это упражнение помогает завершать старые гештальты.

Вывод

«Здесь и сейчас» – это сердце гештальт-терапии.

– Прошлое и будущее важны, но прожить их мы можем только в настоящем.

– Настоящее – это точка, где возможны изменения.

– Быть «здесь и сейчас» – значит жить по-настоящему, а не на автомате.

Гештальт учит нас заново открывать силу момента. Ведь именно в нём мы встречаем себя, других и жизнь во всей её полноте.

Глава 10. Что такое незавершённый гештальт

Наверняка у вас бывало ощущение, что какая-то ситуация не отпускает.

– Вы снова и снова прокручиваете в голове разговор.

– Ночью не можете заснуть, думая о том, что «надо было сказать иначе».

– Через годы вдруг всплывает чувство обиды или вины.

Это и есть **незавершённый гештальт** – ситуация, которая осталась незаконченным опытом и продолжает требовать внимания.

Что такое гештальт?

Слово «гештальт» в переводе с немецкого означает «**целостная форма**».

В психологии гештальтом называют любой завершённый опыт:

– я захотел пить → налил воду → выпил → потребность закрыта.

– я обиделся → сказал об этом → получил ответ → ситуация завершилась.

Но если процесс остановился на середине, он остаётся «незавершённым».

Как рождается незавершённость?

– **Эмоция не выражена.**

– Человек злится, но молчит, потому что «некрасиво».

– **Действие не завершено.**

– Хотел поговорить – не поговорил. Хотел попрощаться – не попрощался.

– **Потребность не удовлетворена.**

– Хотел близости – получил холодность. Хотел признания – получил критику.

– **Ситуация обрывается неожиданно.**

– Смерть близкого, внезапный разрыв, потеря работы.

Как незавершённый гештальт влияет на жизнь?

– Он **крадёт энергию**. Пока мы носим с собой старые истории, часть сил уходит туда.

– Он **всплывает снова и снова**. Схожие ситуации запускают прежние эмоции.

– Он **мешает новому опыту**. Новые отношения строятся «поверх» старой боли.

Пример: человек после предательства друга с трудом доверяет новым людям. Незавершённая боль мешает строить новые связи.

Незавершённость в теле

Тело тоже хранит незавершённые гештальты:

– зажатые челюсти,

- хроническое напряжение в плечах,
- боли в желудке.

Часто это «недовыраженные эмоции», которые остались в теле как в архиве.

Пример из жизни

Анна потеряла отца, когда ей было 12 лет. Похороны прошли быстро, её «держали», чтобы она не плакала: «Будь сильной».

Спустя 20 лет Анна пришла на терапию с жалобами на апатию и тоску. В процессе работы стало ясно: она так и не прожила горе. Внутри неё застрял незавершённый гештальт утраты.

Когда на сессии она впервые позволила себе плакать и говорить о том, как скучает, произошло освобождение. Энергия вернулась.

Как завершить гештальт?

– **Осознать.** Заметьте: что именно «висит» внутри вас? Какая ситуация не отпускает?

– **Прожить чувства.** Позволить себе злость, грусть, страх, радость – всё, что было подавлено.

– **Выразить.** Сказать то, что не было сказано. Иногда – письмом, иногда – в воображении, иногда – вслух.

– **Принять.** Признать, что ситуация завершена. Даже если не всё прошло так, как хотелось.

– **Отпустить.** Дать себе право двигаться дальше.

Практическое упражнение

«Незавершённый разговор»

– Вспомните человека, с которым у вас осталась недосказанность.

– Напишите ему письмо (не обязательно отправлять).

Скажите всё, что хотелось, но не было сказано.

– Когда закончите, перечитайте. Заметьте: что вы чувствуете сейчас?

Упражнение через тело

«Завершение движения»

– Встаньте и вспомните ситуацию, где вы хотели что-то сделать, но не сделали (например, крикнуть, уйти, обнять).

– Позвольте телу завершить это движение сейчас: крикнуть, топнуть, вытянуть руки.

– Заметьте, как меняется ваше состояние.

Почему терапия так важна?

Некоторые гештальты слишком тяжёлые, чтобы завершить их в одиночку. Утраты, травмы, насилие – требуют безопасного присутствия другого человека. В терапии создаётся пространство, где можно позволить себе прожить то, что однажды пришлось «заморозить».

Вывод

Незавершённый гештальт – это незаконченная история, которая удерживает часть нашей энергии в прошлом.

– Пока мы носим её, мы живём «не здесь и сейчас», а там, где процесс оборвался.

– Завершение приносит облегчение и возвращает силу.

– Иногда достаточно письма или разговора, а иногда нужен терапевт, чтобы поддержать в этом процессе.

Гештальт-терапия помогает доводить истории до конца, чтобы жить настоящим, а не прошлым.

Глава 11. Разница между гештальтом и другими подходами

Мир психотерапии разнообразен: есть десятки школ и направлений. Психоанализ, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), экзистенциальный подход, телесные практики, арт-терапия и многие другие.

Каждое направление ценно, у каждого свои инструменты. Но у гештальта есть своя особая философия и стиль, которые делают его непохожим на другие подходы.

1. Гештальт и психоанализ

Психоанализ (З. Фрейд):

- внимание направлено на прошлое, на бессознательные конфликты;
- цель – понять скрытые мотивы и «раскопать» корни проблем;
- терапевт занимает позицию наблюдателя, часто оставаясь нейтральным.

Гештальт-терапия:

- фокус на настоящем («здесь и сейчас»), а не на глубоком прошлом;
- интересуется, как прошлое проявляется в текущем опыте;
- терапевт включён в контакт, делится своими переживаниями.

Пример:

Психоаналитик может спросить: «Что это вам напоминает из детства?»

Гештальт-терапевт спросит: «Что вы чувствуете сейчас, когда говорите об этом?»

2. Гештальт и когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

КПТ:

- работает с мыслями и убеждениями;
- цель – изменить дисфункциональные установки и поведение;
- метод структурированный, с домашними заданиями и техникой «замены мыслей».

Гештальт:

- работает не только с мыслями, но и с эмоциями, телом, отношениями;

– цель – не «заменить» мысль, а **увидеть и прожить её**

источник;

- процесс менее директивный, больше исследовательский.

Пример:

Человек думает: «Я никому не нужен».

- КПТ предложит: «А давайте подберём доказательства и заменим эту мысль на более реалистичную».

– Гештальт спросит: «Что вы чувствуете, когда произно-

сите это? Как это ощущается в теле? Где в вашей жизни это проявляется?»

3. Гештальт и гуманистический подход

Гуманистическая терапия (К. Роджерс, А. Маслоу):

- акцент на безусловном принятии, поддержке;
- терапевт создаёт атмосферу тепла и эмпатии.

Гештальт:

- тоже ценит контакт и принятие, но добавляет элемент эксперимента;
- терапевт не только поддерживает, но и отражает то, что происходит «между нами»;
- иногда это может быть и прямое, и честное высказывание, даже если оно не всегда «приятное».

Пример:

Клиент рассказывает что-то равнодушным тоном.

- Роджерсианский терапевт мягко отзеркалит: «Я слышу, что вам тяжело».
- Гештальт-терапевт может сказать: «Когда вы говорите это таким спокойным голосом, я чувствую отстранённость. А вы сами замечаете, что говорите без эмоций?»

4. Гештальт и телесно-ориентированные практики

Телесные подходы (А. Лоуэн и др.):

- внимание на блоках и зажимах тела;
- через движение, дыхание, упражнения снимается напря-

жение.

Гештальт:

- тоже работает с телом, но не изолированно;
- тело рассматривается как часть целостного опыта: «Что ты чувствуешь, когда напрягаешь плечи?»
- важно соединить телесное с эмоциями и мыслями.

5. Уникальность гештальта

Гештальт-терапия сочетает философию и практику:

- **Фокус на настоящем.**
- Работа идёт с тем, что живо прямо сейчас.
- **Контакт и диалог.**
- Терапевт и клиент – равные участники процесса.
- **Целостность.**
- Человек – это единство тела, эмоций, мыслей, отношений.
- **Эксперимент.**
- В терапии можно попробовать новое: сказать, сделать, почувствовать.
- **Ответственность.**
- Клиент учится видеть свой выбор и свою роль в том, что происходит.

Пример из жизни

Дмитрий жаловался: «Я боюсь начальника, не могу возразить, даже если он неправ».

- В КПТ ему предложили бы проработать мысль: «Если я возражу, меня уволят» и заменить её на более реалистичную.
- В психоанализе искали бы корни страха в детстве (например, строгого отца).
- В гештальте терапевт мог бы предложить Дмитрию представить начальника на пустом стуле и сказать ему всё, что он обычно сдерживает. Дмитрий попробовал – и ощутил, сколько злости и силы внутри. Этот эксперимент дал новый опыт, который позже помог и в реальной жизни.

Практическое упражнение

«Мой стиль»

- Вспомните недавнюю трудную ситуацию (например, конфликт, ссору, отказ).
- Запишите:
- Как бы это рассматривал психоанализ? (где корни в прошлом).
- Как бы это рассматривала КПТ? (какая мысль мешала).
- Как это можно рассмотреть через гештальт? (что я чувствовал «здесь и сейчас», что хотел, что не сделал).
- Сравните: какой взгляд кажется вам ближе?

Вывод

- Гештальт-терапия не исключает другие подходы, но даёт свой уникальный акцент:
- меньше анализа, больше опыта;

– меньше «правильных советов», больше живого контакта;

– меньше прошлого или будущего, больше настоящего.

Она не заменяет другие методы, но помогает проживать жизнь глубже и свободнее, учит завершать незавершённые истории и находить новые способы быть в контакте с собой и миром.

Глава 12. Почему это работает

Когда люди впервые слышат о гештальт-терапии, часто возникает скепсис:

«И что, просто поговорить – и станет легче?»

«Зачем снова переживать то, что уже прошло?»

«А как это вообще меняет жизнь?»

На самом деле у гештальт-терапии есть своя внутренняя логика. Она помогает потому, что опирается на то, **как устроено человеческое восприятие, эмоции и отношения.**

1. Внимание там, где жизнь

Большинство людей живут «между»: мыслями о прошлом или заботами о будущем. Но именно **здесь и сейчас** у нас есть возможность что-то изменить.

– Если я злюсь и осознаю это – у меня появляется выбор: сдержать или выразить.

– Если я тревожусь и замечаю это – я могу исследовать, чего именно боюсь.

– Если я радуюсь и вижу это – я могу позволить себе ещё больше радости.

Гештальт работает потому, что возвращает нас к настоящему моменту, где рождается действие.

2. Осознание = свобода

Пока мы не замечаем, что с нами происходит, мы действуем автоматически.

– Кто-то вечно соглашается, хотя внутри злится.

– Кто-то постоянно обвиняет себя, даже если не виноват.

– Кто-то терпит, вместо того чтобы сказать «нет».

Когда мы начинаем осознавать свои чувства, мысли и телесные реакции, мы получаем **свободу выбора**.

Гештальт-терапия тренирует именно это: замечать.

3. Завершение незавершённого

Незавершённые гештальты тянут энергию. Мы ходим с ними годами, не давая себе закрыть старые истории.

Гештальт работает потому, что помогает завершать.

Сказать то, что не было сказано. Прожить эмоцию, которая была «заморожена». Попрощаться там, где не получилось.

После завершения освобождается сила, которую можно направить в настоящую жизнь.

4. Целостность: тело, эмоции, мысли

Гештальт не делит человека на «голову», «сердце» и «тело».

Он видит нас как единое целое.

– Тревога может проявляться как напряжение в животе.

– Злость – как сжатые кулаки.

– Радость – как улыбка и лёгкость.

Гештальт работает потому, что он работает со всем человеком сразу.

Мы учимся слышать тело, доверять эмоциям и соединять это с мыслями.

5. Контакт с другим человеком

Большая часть проблем рождается в отношениях:

– нас недослушали,

– нас не заметили,

– нас отвергли,

– нас предали.

И именно в отношениях они могут быть исцелены.

В терапии появляется опыт **нового, здорового контакта**:

– где тебя принимают таким, какой ты есть;

– где ты можешь злиться и не быть отвергнутым;

– где можно быть слабым и при этом ценным.

Гештальт работает потому, что он возвращает способность к подлинному контакту.

6. Эксперимент вместо теории

В гештальте мало разговоров «вообще» и много живого опыта.

– Ты не только говоришь, что злишься, но и пробуешь это

выразить.

– Ты не только понимаешь, что боишься, но и исследуешь страх здесь и сейчас.

– Ты не только рассуждаешь о проблеме, но и проживаешь её по-новому.

Гештальт работает потому, что он превращает знание в действие.

Пример из жизни

Ирина постоянно жаловалась: «Я всё делаю для других, а обо мне никто не заботится».

На терапии она рассказала об этом тем же спокойным голосом, что и всегда. Терапевт предложил:

– Попробуй сказать это громче. Скажи мне: «Я злюсь, что обо мне не заботятся!»

Ирина сначала смущалась, потом закричала. И в этот момент почувствовала – внутри есть сила и злость, а не только усталость.

Этот эксперимент стал началом перемен: впервые она разрешила себе ставить границы.

Практическое упражнение

«Три вопроса»

– Остановитесь на минуту и спросите себя:

– Что я чувствую прямо сейчас?

– Что я делаю прямо сейчас?

– Чего я хочу прямо сейчас?

– Запишите ответы.

– Заметьте: насколько ваши чувства, действия и желания совпадают?

Это простое упражнение показывает, где есть разрыв. А значит – где и кроется точка роста.

Вывод

Гештальт-терапия работает, потому что:

– возвращает нас в настоящий момент;

– помогает осознавать и выбирать;

– завершает незаконченные истории;

– объединяет тело, эмоции и мысли;

– даёт опыт живого контакта;

– превращает слова в действие.

Это не магия и не чудо. Это – внимательная работа с собой и с жизнью.

И результат этой работы – свобода, энергия и способность **быть живым здесь и сейчас.**

Глава 13. Гештальт в повседневной жизни

Многие думают: *«Гештальт – это для терапии, для сложных случаев. В жизни он мне зачем?»*

Но на самом деле гештальт-подход – это не только метод психотерапии, а целая философия.

Её можно использовать дома, на работе, в отношениях и даже в мелочах.

1. Жизнь в «здесь и сейчас»

Обычно наш ум живёт в двух местах:

– в **прошлом** («Зачем я это сказал?» «Надо было поступить иначе»),

– в **будущем** («А что, если не получится?» «Как я справлюсь завтра?»).

А жизнь проходит прямо сейчас.

Гештальт учит возвращаться в этот момент.

Практика в быту:

Когда пьёте чай, не листайте телефон. Просто пейте чай. Замечайте вкус, запах, тепло кружки в руках. Это и есть «здесь и сейчас».

2. Осознание своих чувств

Мы привыкли быстро «перескакивать» через эмоции:

- злость → «нельзя злиться»;
- грусть → «надо держаться»;
- радость → «а вдруг всё испортится».

Гештальт предлагает: **заметь, что ты чувствуешь, не убегай от этого.**

Пример:

Едете в метро и вдруг ловите тревогу.

Вместо того чтобы отвлечься, скажите себе: «Да, я тревожусь. Что именно меня тревожит? Что я чувствую в теле?»

Такое маленькое осознание снижает напряжение и возвращает контроль.

3. Завершение мелких гештальтов

Необязательно ждать большой драмы, чтобы практиковать гештальт. Каждый день у нас куча мелких «незавершённых» дел:

- не перезвонили другу,
- не закончили работу,
- не убрали со стола.

Эти мелочи висят фоном и воруют энергию.

Совет:

Старайтесь доводить мелкие дела до конца. Даже простое «написал и отправил сообщение» освобождает место в голове.

4. Честный контакт в отношениях

Сколько раз мы говорим не то, что думаем, лишь бы не обидеть?

– «Всё нормально» (хотя внутри злость).

– «Мне всё равно» (хотя внутри обида).

Гештальт предлагает другой путь: говорить о себе честно.

Не обвинять, а делиться своими чувствами.

Формула:

«Когда ты ____, я чувствую ____, и мне бы хотелось ____».

Пример:

«Когда ты задерживаешься и не предупреждаешь, я тревожусь и злюсь. Я хочу, чтобы ты писал мне сообщение».

Это открывает путь к настоящему контакту.

5. Замечать фигуру и фон

В любой момент у нас есть фигура (главное) и фон (остальное).

Иногда фигура «застревает» на пустяках.

Пример:

Вы сидите на встрече и думаете только о том, что у вас помятые волосы. Это становится фигурой. Всё остальное уходит на фон.

Практика:

Спросите себя: «Что для меня сейчас действительно важно?»

Это поможет вернуть внимание к сути.

6. Маленькие эксперименты

Гештальт – это не только разговоры, но и эксперименты.

Их можно пробовать в жизни:

- Сказать «нет», если обычно говорите «да».
- Попросить помощи, если привыкли справляться сами.
- Рассказать о своих чувствах, если обычно молчите.

Даже маленький эксперимент даёт новый опыт и расширяет границы.

Пример из жизни

Марина всегда соглашалась на лишние поручения на работе. Внутри она злилась, но боялась отказать.

Она решила провести маленький «эксперимент в стиле гештальт»: сказать коллеге «Нет, я сейчас не могу».

Коллега удивился, но ничего страшного не произошло. А Марина почувствовала силу: оказывается, можно ставить границы и мир не рушится.

Упражнения для повседневной практики

– Три минуты осознания.

– Раз в день остановитесь и спросите себя: «Что я чувствую? Что я делаю? Чего я хочу?»

– Честная фраза.

– Выберите человека и скажите ему что-то искреннее, чего обычно не говорите.

– Заверши мелочь.

– Сделайте одно маленькое дело, которое давно откладывали. Почувствуйте лёгкость.

Вывод

Гештальт – это не только терапия в кабинете. Это способ быть более живым в каждом дне.

- Осознавать себя.
- Завершать начатое.
- Быть честным в контакте.
- Замечать, что важно сейчас.
- Пробовать новое.

Каждый такой шаг делает жизнь яснее, насыщеннее и свободнее.

Глава 14. Роль терапевта и клиента

Гештальт-терапия – это всегда **встреча двух людей**.

Один приходит с болью, вопросами и незавершёнными историями. Другой – с опытом, вниманием и готовностью быть рядом.

Но в этой встрече нет «главного» и «подчинённого». Здесь есть **двое равных партнёров**, которые вместе исследуют жизнь клиента.

1. Кто такой терапевт в гештальте?

Терапевт – не «врач» и не «учитель». Он не ставит диагнозов и не даёт готовых рецептов.

Его роль:

– **создать безопасное пространство** для честного исследования,

– **замечать и отражать** то, что происходит «здесь и сейчас»,

– **быть в контакте**: делиться своими реакциями, чувствами, наблюдениями,

– **поддерживать эксперименты** клиента и помогать их проживать.

Терапевт – не тот, кто «знает лучше», а тот, кто может **помочь увидеть яснее**.

2. Кто такой клиент?

В гештальт-подходе клиент – не «пациент», которого «чинят».

Клиент – **активный участник процесса**. Его роль:

- быть честным с собой и терапевтом,
- пробовать новые способы поведения и общения,
- замечать свои чувства и телесные реакции,
- брать на себя ответственность за свой опыт.

Клиент не ждёт «волшебного совета», а учится **сам находить ответы внутри себя**.

3. Диалог вместо лекции

Главное отличие гештальта – **диалогический стиль**.

Вместо того чтобы объяснять, как «правильно», терапевт задаёт вопросы и вступает в настоящий разговор.

Пример:

Клиент: «Я устал, у меня нет сил».

Терапевт: «Я слышу вашу усталость. А что вы чувствуете в теле, когда говорите это?»

Диалог помогает клиенту исследовать опыт прямо в моменте, а не в теории.

4. Контакт как лекарство

Многие наши раны возникли в отношениях: нас не слушали, не принимали, отвергали.

И именно в отношениях они могут исцелиться.

Роль терапевта – быть в контакте с клиентом таким, каким его часто не было в детстве или в прошлом:

- внимательным,
- честным,
- принимающим.

Это создаёт новый опыт: *«Я могу быть собой и при этом оставаться в контакте с другим».*

5. Совместная ответственность

В гештальт-терапии нет позиции «терапевт отвечает за результат».

Оба участника несут ответственность:

- **терапевт** – за процесс, атмосферу, внимание, искренность,
- **клиент** – за то, что он приносит, за готовность работать и пробовать новое.

Именно поэтому терапия – это всегда сотрудничество.

Пример из практики

Андрей пришёл на терапию с жалобой: «Я хочу, чтобы вы сказали, что мне делать, чтобы перестать тревожиться».

Терапевт ответил: «Я не знаю, что вам делать. Но я могу быть рядом и вместе с вами исследовать вашу тревогу. Готовы попробовать?»

Через несколько встреч Андрей понял: самое ценное – не готовые советы, а то, что он научился сам замечать свои

эмоции и находить способы с ними справляться.

6. Чего терапевт не делает

Важно понимать, чего ждать не стоит:

- он **не даёт готовых рецептов**;
- он **не живёт жизнь клиента за него**;
- он **не судит** и не оценивает;
- он **не обещает «счастье за 10 сессий»**.

Его задача – сопровождать, а не управлять.

Практическое упражнение

«Диалог с самим собой»

Попробуйте поиграть в терапевта и клиента одновременно:

- Сядьте за стол, положите напротив пустой стул.
- Представьте, что на стуле «вы-как-терапевт».
- Расскажите от первого лица о своей трудности.
- Теперь пересаживайтесь на другой стул и отвечайте как «терапевт»: задавайте себе вопросы, отражайте чувства.
- Продолжайте несколько минут, пока не почувствуете новое понимание.

Это упражнение покажет, что многое можно увидеть самому – если позволить себе честный диалог.

Вывод

В гештальт-терапии:

– **терапевт** – не «врач» и не «гуру», а партнёр по исследованию;

– **клиент** – не «пациент», а активный участник, готовый брать ответственность;

– **встреча** – это живой контакт, в котором рождается новый опыт;

– **результат** – это не готовый ответ, а способность самому находить пути и быть в контакте с собой и другими.

Терапия – это путешествие вдвоём, где каждый играет свою важную роль.

Глава 15. Как ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Вы держите в руках не просто книгу по психологии. Это не учебник и не справочник. Это **приглашение в путешествие** – в исследование себя, своих чувств, отношений и способов быть в мире.

Гештальт-терапия – это про опыт. А значит, чтобы эта книга действительно принесла пользу, её нужно **не только читать, но и проживать**.

1. Эта книга – не «лекция», а диалог

Мы писали её так, чтобы у вас создавалось ощущение разговора.

Не спешите пробегать глазами страницы, как в романе.

Лучше остановитесь, если что-то зацепило, и спросите себя:

– «Что я чувствую, когда читаю это?»

– «Как это связано с моей жизнью?»

– «Где я узнаю себя в этом?»

2. Теория + практика

Каждая глава сочетает в себе объяснение и упражнения.

– **Теория** даёт понимание: «как это устроено».

– **Практика** превращает знание в личный опыт.

Если вы пропустите упражнения, книга останется «умной, но бесполезной».

Если же вы попробуете хотя бы часть из них – начнутся изменения.

3. Маленькие шаги

Не обязательно делать всё и сразу.

Лучше взять одно упражнение и пробовать его неделю, чем пройти десяток за день и забыть.

Совет:

После каждой главы выберите одно задание и сделайте его. А потом запишите, что получилось, что вы почувствовали.

4. Дневник осознания

Очень полезно вести специальный дневник для этой книги.

В нём можно фиксировать:

- свои ответы на вопросы,
- впечатления от упражнений,
- заметки о чувствах и открытиях.

Так вы создадите личную карту своего пути.

5. Без спешки и давления

Не относитесь к книге как к «курсу, который нужно пройти».

Это процесс. У каждого – свой темп.

Иногда достаточно одной фразы, чтобы начались перемены. Иногда нужно вернуться к главе через месяц или год.

6. Не всё нужно делать в одиночку

Некоторые задания могут вызвать сильные эмоции: слёзы, злость, тоску.

Это нормально: значит, вы прикоснулись к чему-то важному.

Но если становится слишком тяжело – **не оставайтесь один на один**. Обратитесь к терапевту, другу, группе поддержки.

Книга – это инструмент. Но глубокие процессы иногда требуют живого контакта.

7. Используйте в реальной жизни

Главное – не ограничиваться страницами.

Попробуйте переносить идеи в повседневность:

– говорить честнее,

– завершать маленькие дела,

– замечать своё «здесь и сейчас»,

– слушать тело.

Каждый маленький шаг в жизнь делает гештальт вашей реальностью, а не просто знанием.

Практическое упражнение

«Моё намерение»

- Закройте глаза и спросите себя: «Зачем я читаю эту книгу? Чего я хочу для себя?»
- Запишите свой ответ.
- Скажите себе вслух: «Я иду в это путешествие ради...» (и назовите свой мотив).
- Вернитесь к этой записи в конце книги и сравните, что изменилось.

Вывод

Эта книга не про то, чтобы стать «идеальным человеком». Она про то, чтобы стать **живым**.

- Читайте её в своём темпе.
- Пробуйте упражнения.
- Делайте заметки.
- Делитесь открытиями с другими.
- Используйте всё сразу в жизни.

Тогда она действительно станет для вас не просто текстом, а путеводителем к более ясному, свободному и счастливому «я».

Раздел II. Основы психики в гештальте

Глава 16. Осознанность: три уровня (тело, эмоции, мысли)

В гештальт-терапии мы часто говорим: «**Осознанность – это лекарство**».

Почему? Потому что пока мы не замечаем, что с нами происходит, мы живём на автопилоте. Мы реагируем по привычке, совершаем одни и те же ошибки, застреваем в незавершённых историях.

Осознанность – это способность заметить:

- что я **чувствую**,
- что я **думаю**,
- что я **делаю** – прямо сейчас.

1. Три уровня осознанности

В гештальт-подходе выделяют три «сферы», которые помогают нам ориентироваться в мире.

- **Тело** – ощущения, дыхание, движение, напряжение, расслабленность.
- **Эмоции** – радость, злость, грусть, страх, удивление и их

оттенки.

– **Мысли** – интерпретации, убеждения, суждения, внутренний диалог.

Все три уровня работают вместе. Если мы теряем контакт с одним из них, мы теряем часть себя.

2. Тело: забытый источник мудрости

Современный человек привык жить «в голове». Мы думаем о том, как «правильно», как «лучше», и часто полностью игнорируем тело.

Но именно тело первым реагирует на ситуацию:

- учащается дыхание,
- напрягается челюсть,
- дрожат руки,
- замирает грудь.

Тело **никогда не врёт**. Оно хранит память о переживаниях и выдаёт сигналы задолго до того, как мы осознаем их умом.

Пример:

Человек говорит: «Я спокоен», но его руки сжаты в кулаки. Его тело рассказывает совсем другую историю.

3. Эмоции: навигаторы контакта

Эмоции – это сигналы, которые помогают нам ориентироваться:

- злость говорит о нарушенных границах,

- страх предупреждает об опасности,
- грусть помогает отпустить,
- радость соединяет,
- интерес открывает новое.

Когда мы их подавляем, мы теряем ориентиры. Эмоции не «плохие» и не «хорошие». Они просто указывают: что сейчас важно?

4. Мысли: карта мира

Мысли помогают нам структурировать опыт. Они создают картину мира, объясняют, что происходит.

Но у них есть и обратная сторона:

- они могут исказить («я всегда всё делаю неправильно»),
- могут застревать («надо было тогда поступить иначе»),
- могут отрывать нас от настоящего («а вдруг что-то случится завтра?»).

Мысли полезны тогда, когда они не заслоняют собой чувства и тело.

5. Как три уровня взаимодействуют

Представьте: вы идёте по улице, и на вас неожиданно лает собака.

- **Тело:** резкий выброс адреналина, сердце колотится, мышцы напрягаются.
- **Эмоции:** страх.
- **Мысли:** «Она может меня укусить» → «Нужно отойти

в сторону».

Три уровня сработали вместе, помогая сохранить безопасность.

А теперь представьте, что вы полностью отрезаны от эмоций. Вы «не замечаете страха» – и подходите к собаке слишком близко. Или отрезаны от тела – и не чувствуете, как напряглись мышцы. Тогда тревога остаётся внутри и позже выльется, например, в бессонницу.

6. Осознанность как баланс

В гештальт-терапии мы учимся **замечать все три уровня одновременно**.

Это похоже на настройку трёх инструментов в оркестре: когда звучит только один, музыка бедная; когда звучат все вместе, возникает гармония.

Пример из практики

Анна пришла с жалобой: «Я всё время тревожусь, и не понимаю, почему».

Терапевт предложил ей сосредоточиться на теле. Она заметила, что у неё постоянно сжата грудь. Когда обратили внимание на эмоции, оказалось – там застряла невыраженная злость на начальника. Мысли же всё время повторяли: «Я должна терпеть, иначе потеряю работу».

Когда Анна начала соединять ощущения, эмоции и мысли, она впервые поняла: тревога – это сигнал о том, что её

границы нарушаются.

Практическое упражнение

«Три окна»

– Сядьте удобно.

– Закройте глаза и задайте себе три вопроса:

– Что я сейчас ощущаю в теле?

– Что я чувствую эмоционально?

– О чём я думаю?

– Отвечайте коротко, не анализируя.

– Сделайте это упражнение несколько раз в день, хотя бы по минуте.

Вы заметите: картинка «я» становится более полной.

Вывод

Осознанность – это ключ к изменениям.

– **Тело** даёт сигналы.

– **Эмоции** указывают направление.

– **Мысли** помогают интерпретировать.

Когда мы соединяем эти три уровня, мы возвращаем себе целостность. Мы начинаем жить не на автопилоте, а **в реальном контакте с собой и миром.**

Глава 17. Цикл контакта: от потребности к завершению

В гештальт-терапии мы часто говорим о **цикле контакта** – процессе, через который человек проходит каждый раз, когда у него возникает потребность.

Этот цикл – как дыхание: вдох – пауза – выдох. Только вместо воздуха мы вдыхаем опыт, проживаем его и отпускаем.

Когда цикл проходит полностью, мы чувствуем удовлетворение. Когда он прерывается – остаётся напряжение и «незавершённый гештальт».

1. Что такое цикл контакта?

Это последовательность шагов, через которые проходит любая потребность:

- **Возникновение потребности**
- **Осознавание**
- **Поиск объекта/способа удовлетворения**
- **Действие**
- **Контакт** (встреча потребности и объекта)
- **Удовлетворение**
- **Отпускание/завершение**
- **Отдых**

Каждый этап важен. Если какой-то из них нарушается, по-

требность остаётся незавершённой, и энергия застревает.

2. Пример простого цикла

Представьте: вы испытываете жажду.

- **Потребность:** в воде.
 - **Осознавание:** «Я хочу пить».
 - **Поиск:** взгляд ищет стакан, кран, бутылку.
 - **Действие:** вы идёте за водой.
 - **Контакт:** подносите стакан ко рту.
 - **Удовлетворение:** пьёте.
 - **Завершение:** «Я утолил жажду».
 - **Отдых:** расслабление, новые силы.
- Полный цикл пройден. Всё просто.

3. Как это работает в отношениях и жизни

Теперь возьмём пример посложнее.

Вы чувствуете одиночество:

- **Потребность:** в близости.
- **Осознавание:** «Мне одиноко».
- **Поиск:** думаете, с кем можно поговорить.
- **Действие:** звоните другу.
- **Контакт:** общение, смех, поддержка.
- **Удовлетворение:** чувствуете тепло, связь.
- **Завершение:** благодарите и отпускаете разговор.
- **Отдых:** спокойствие, энергия для других дел.

4. Что происходит, когда цикл прерывается?

Иногда цикл не доходит до конца. Это может быть:

- нет осознания («что-то тревожно, но не понимаю что»),
- нет действия («хочу сказать, но молчу»),
- нет завершения («отношения закончились, но я всё ещё держусь»).

В результате потребность остаётся «недоеденной», как будто мы сделали глоток воды, но не напились.

Так появляются незавершённые гештальты.

5. Цикл как карта терапии

Работа в гештальте часто сводится к тому, чтобы **заметить, на каком этапе клиент застрял.**

- Кто-то не осознаёт свои потребности.
- Кто-то боится действовать.
- Кто-то делает, но не может завершить и отпустить.

Терапевт помогает пройти цикл полностью и вернуть энергию в жизнь.

Пример из практики

Ирина жаловалась: «Я всё время чувствую усталость, хотя ничего не делаю».

В терапии оказалось, что у неё много незавершённых циклов:

- обиды на родителей, которые она никогда не выражала,

- проекты на работе, которые она откладывает,
- отношения, которые закончились, но она всё ещё «держит» в мыслях.

Энергия застряла в этих незавершённых историях. Когда Ирина постепенно начала выражать чувства, завершать дела и отпускать прошлое, она почувствовала прилив сил.

6. Завершение как освобождение

Каждый раз, когда мы проходим цикл до конца, мы освобождаем энергию.

Это как закрыть вкладку в браузере: память компьютера освобождается.

Чем больше незавершённых циклов, тем тяжелее жить – мы перегружены.

Чем больше завершённых – тем свободнее и легче.

Практическое упражнение

«Мой незавершённый цикл»

- Вспомните ситуацию из жизни, которая до сих пор вызывает напряжение.
- Определите: на каком этапе цикла вы застряли?
- Осознание?
- Действие?
- Завершение?
- Запишите, что нужно сделать, чтобы завершить.
- Сказать слова?

- Попрощаться?
- Закрывать задачу?
- Простить себя?
- Сделайте маленький шаг в сторону завершения.

Вывод

Цикл контакта – это универсальная модель:

- любая потребность рождается,
- ищет путь к удовлетворению,
- завершается и отпускается.

Когда мы проходим цикл полностью, мы живём свободно.

Когда застреваем – груз незавершённого тянет нас назад.

Гештальт-терапия помогает научиться **замечать, где я застрял, и завершать цикл**, возвращая энергию себе.

Глава 18. Прерывания цикла контакта

Цикл контакта – естественный процесс: у нас рождается потребность, мы её осознаём, действуем, удовлетворяем и завершаем. Но в реальности далеко не всегда получается пройти этот путь до конца.

Прерывания цикла – это механизмы, с помощью которых мы останавливаем себя на том или ином этапе. Они могут быть полезны, когда ситуация действительно опасна или неподходящая. Но чаще всего это привычные «защиты», которые мешают нам жить свободно и завершать свои гештальты.

1. Где и как прерывается цикл

Напомним этапы цикла:

- Возникновение потребности
- Осознавание
- Поиск объекта/способа
- Действие
- Контакт
- Удовлетворение
- Завершение
- Отдых

Прерывания могут возникнуть на любом шаге:

- мы не осознаём потребность,
- мы не позволяем себе действовать,
- мы избегаем контакта,
- мы не можем отпустить и завершить.

2. Основные виды прерываний

В гештальт-терапии выделяют пять основных механизмов:

- **Конфлюэнция** – слияние, потеря границ.
- **Интроекция** – «проглатывание» чужих правил.
- **Проекция** – приписывание другим своих чувств.
- **Ретрофлексия** – разворот энергии против себя.
- **Дефлексия** – уход от прямого контакта.

(Каждому из них будет посвящена отдельная глава, но здесь мы рассмотрим их в контексте цикла.)

3. Как прерывания искажают цикл

Конфлюэнция

На стадии **осознавания**: я не отделяю свои чувства от чужих.

Пример: «Мне плохо, потому что тебе плохо. Я не знаю, где я, а где ты».

Интроекция

На стадии **поиска и действия**: я делаю не то, что хочу, а то, что «надо».

Пример: «Я не хочу есть, но меня учили доедать всё»

до конца».

Проекция

На стадии **контакта**: я не признаю свои чувства, а приписываю их другому.

Пример: «Он точно злится на меня», хотя злость – моя.

Ретрофлексия

На стадии **действия**: я не выражаю вовне, а направляю внутрь.

Пример: вместо того чтобы сказать «я зол», человек стискивает зубы или грызёт ногти.

Дефлексия

На стадии **контакта и завершения**: я уйду от прямооты, избегаю глубины.

Пример: шутить, когда хочется заплакать.

4. Зачем нужны прерывания?

Важно понимать: прерывания не «плохие». Они когда-то были **способом выживания**.

– Ребёнок, которого ругали за злость, научился сдерживать её (ретрофлексия).

– Тот, кого критиковали за желания, научился подчиняться «надо» (интроекция).

– Чтобы быть в семье ближе к маме, ребёнок сливался с её чувствами (конфлюэнция).

Проблема в том, что привычка остаётся, даже когда ситуация изменилась. То, что когда-то спасало, теперь мешает

жить.

5. Цена незавершённых циклов

Каждое прерывание оставляет «недоеденный кусок опыта».

- Незаконченные разговоры.
- Невыраженные чувства.
- Несбывшиеся желания.

Со временем это приводит к:

- хронической тревоге,
- психосоматическим симптомам,
- усталости,
- внутренней пустоте.

Пример из практики

Максим всегда соглашался на просьбы коллег, даже если не хотел. Он говорил: «Мне неудобно отказать».

В терапии выяснилось: он жил с сильным интроектом «надо помогать другим». Из-за этого его собственные потребности не доходили до стадии действия и удовлетворения. Максим застревал на полпути, и чувство усталости стало его постоянным спутником.

Когда он начал учиться замечать свои желания и иногда говорить «нет», его жизнь стала легче, а энергия – свободнее.

6. Задача терапии

Работа в гештальт-подходе – не «убрать прерывания», а **осознать их**.

Когда я вижу: «Сейчас я ретрофлексирую», у меня появляется выбор.

Я могу продолжить по привычке. А могу попробовать новый способ – завершить цикл.

Осознанность даёт свободу.

Практическое упражнение

«Где я застреваю?»

– Вспомните ситуацию, где у вас остался осадок (например, конфликт, который не был решён).

– Попробуйте разложить её по этапам цикла:

– Потребность

– Осознавание

– Поиск

– Действие

– Контакт

– Удовлетворение

– Завершение

– Отметьте: где процесс остановился?

– Задайте себе вопрос: *что я сделал вместо?* (например, промолчал, ушёл в шутку, обиделся).

– Попробуйте представить, как можно было завершить цикл иначе.

Вывод

Прерывания цикла – это наши старые привычки, когда-то полезные, но ставшие мешающими.

– Они не враги, а сигналы: «Здесь что-то важное».

– Осознавая их, мы возвращаем себе выбор.

– Завершая циклы, мы освобождаем энергию и живём полнее.

Гештальт-терапия – это искусство помогать себе завершать то, что было остановлено.

Глава 19. Пять механизмов защиты в гештальте

Каждый человек сталкивается с внутренними «защитами». В гештальт-подходе их называют **прерываниями контакта** или **механизмами защиты**.

Они появляются не случайно. Чаще всего – в детстве, когда нам нужно было адаптироваться к окружению: быть удобными, выжить, получить любовь. Тогда эти механизмы помогали. Но во взрослой жизни они могут мешать.

Важно помнить:

– Это **не болезни** и не «пороки».

– Это **способы, которыми мы когда-то научились жить**.

– Их цель – защитить нас от боли.

Давайте разберём каждый механизм подробно.

1. Конфлюэнция (слияние)

Что это?

Конфлюэнция – это состояние, когда границы между мной и другим размыты. Я не чувствую, где заканчиваюсь я и начинаешься ты.

Как проявляется:

– «Мы думаем одинаково».

– «Я не знаю, чего хочу – главное, чтобы тебе было хоро-

шо».

– «Я чувствую то же самое, что и ты».

Пример:

Женщина всё время говорит мужу: «Мы решили...», хотя на самом деле решение принимал он. Ей трудно отделить свою позицию.

Плюсы: в детстве это помогает быть ближе к родителям.

Минусы: во взрослом возрасте – потеря себя, зависимость, трудности с выбором.

Практика:

Спросите себя: *«Где я? Где другой? Что на самом деле моё?»*

2. Интроекция (чужие правила внутри)

Что это?

Интроекция – это когда мы «проглатываем» чужие убеждения и правила, не переваривая их.

Как проявляется:

– «Надо быть сильным».

– «Хорошие девочки не злятся».

– «Нельзя тратить деньги на себя».

Пример:

Мужчина работает на нелюбимой работе, потому что «настоящий мужчина должен кормить семью». На самом деле он хочет другого, но интроект мешает.

Плюсы: в детстве интроекты помогают ориентироваться

(«не трогай розетку» – реально спасает жизнь).

Минусы: во взрослой жизни – отрыв от своих настоящих желаний.

Практика:

Спросите себя: *«А я сам в это верю? Это моё – или чужое?»*

3. Проекция (видеть себя в других)

Что это?

Проекция – это когда я приписываю другому то, что есть во мне, но я этого не осознаю.

Как проявляется:

– «Он меня осуждает» (на самом деле я сам себя осуждаю).

– «Она меня не любит» (на самом деле я боюсь своей неприязни).

– «Он такой злой» (а злость во мне).

Пример:

Клиент говорит: «Коллеги на работе меня не уважают». В терапии выясняется: это его собственное чувство к себе.

Плюсы: проекция помогает временно справляться с невыносимыми чувствами.

Минусы: искажает реальность, мешает строить близкие отношения.

Практика:

Спросите себя: *«А что, если это обо мне? Что это гово-*

рит обо мне самом?»

4. Ретрофлексия (энергия против себя)

Что это?

Ретрофлексия – это когда я хочу направить действие вовне, но останавливаю его и разворачиваю внутрь.

Как проявляется:

– вместо того чтобы кричать – кусаю губы,

– вместо того чтобы ударить – стискиваю кулаки,

– вместо того чтобы сказать «нет» – мучаюсь головной болью.

Пример:

Ребёнок, которого ругали за злость, научился «сдерживаться». Во взрослом возрасте эта энергия уходит внутрь – и появляются мигрени, язвы, бессонница.

Плюсы: ретрофлексия помогала выжить в среде, где выражение чувств было опасно.

Минусы: приводит к психосоматике, депрессии, разрушению себя.

Практика:

Спросите себя: *«Что я сейчас делаю с собой, вместо того чтобы сделать с другим?»*

5. Дефлексия (уход от прямого контакта)

Что это?

Дефлексия – это избегание прямого контакта с чувствами,

людьми или ситуацией.

Как проявляется:

- шутки вместо серьёзного разговора,
- уход в болтовню,
- переключение темы,
- абстрактные рассуждения вместо реальных чувств.

Пример:

Человек говорит: «Ну, у всех бывают проблемы» – вместо того чтобы признать свою боль.

Плюсы: дефлексия помогает не перегореть в тяжёлых ситуациях.

Минусы: делает общение поверхностным, мешает близости.

Практика:

Спросите себя: *«От чего я сейчас ухожу? Чего я избегаю почувствовать?»*

6. Важно: защиты – не враги

Эти механизмы не нужно «убирать». Они часть нас, и когда-то они реально спасали.

Задача терапии – **заметить их и вернуть себе выбор.**

Не «сломать защиту», а сказать:

- «Ага, я снова дефлексирую».
- «Сейчас я ретрофлексирую».
- «Это не моё желание, а интроект».

Осознанность даёт свободу.

Пример из практики

Елена часто говорила: «Я такая добрая, я никогда не злюсь».

На деле у неё были сильные ретрофлексия и интроекты. «злиться плохо». В терапии она впервые позволила себе признать злость на мужа, который её не слышал. Сначала это вызвало слёзы и страх. Но потом пришло облегчение: «Я могу злиться и при этом оставаться в отношениях».

Это стало началом изменений: Елена научилась выражать свои границы без страха разрушить контакт.

Практическое упражнение

«Моя привычная защита»

- Вспомните последнюю конфликтную ситуацию.
- Опишите её кратко.
- Спросите себя:
 - Я сливался с другим (конфлюэнция)?
 - Я следовал чужим правилам (интроекция)?
 - Я видел в другом то, что не хотел видеть в себе (проекция)?
 - Я разворачивал энергию против себя (ретрофлексия)?
 - Я уходил в сторону, в болтовню или шутки (дефлексия)?
- Запишите ответ.
- Подумайте: *какой новый шаг я мог бы попробовать?*

Вывод

Пять механизмов защиты в гештальте – это пять способов, которыми мы когда-то научились справляться.

– Они помогали нам выжить.

– Но теперь они могут мешать жить свободно.

– Осознанность позволяет видеть их и выбирать новые способы.

Гештальт-терапия – это не борьба с защитами, а **приглашение к свободе выбора**: оставаться в старом или попробовать новое.

Глава 20. Избегание vs. избегание боли

Избегание – это естественный человеческий механизм. Мы все иногда уходим от чего-то неприятного: не звоним в налоговую, откладываем сложный разговор, не думаем о болезни.

Но важно различать:

- **здоровое избегание**, когда мы бережём себя,
- и **патологическое избегание**, когда мы убегаем от самой жизни.

1. Зачем нужно избегание

У избегания есть важная функция – **защита психики**.

Если человек сталкивается с чем-то слишком болезненным или пугающим, он может временно «отложить» встречу с этим.

Примеры здорового избегания:

- не смотреть новости, если они вызывают тревогу,
- отложить разговор, когда нет сил,
- не думать о сложном экзамене каждую минуту, чтобы не перегореть.

В таких случаях избегание – как **передышка**. Оно помогает собраться.

2. Когда избегание превращается в проблему

Проблема возникает тогда, когда **избегание становится стилем жизни.**

– Я избегаю конфликтов → но теряю право на свои границы.

– Я избегаю говорить о чувствах → но теряю близость.

– Я избегаю пробовать новое → но теряю возможности.

– Я избегаю боли → но теряю радость, потому что они связаны.

Тогда избегание становится **бегством от самой жизни.**

3. Избегание боли и его цена

Мы часто думаем: «Если я не буду чувствовать боль, мне станет легче».

Но психика устроена так: **когда мы блокируем боль, мы блокируем и радость.**

– Если я не позволяю себе плакать – я не смогу по-настоящему смеяться.

– Если я не разрешаю себе злиться – я не смогу по-настоящему радоваться.

– Если я избегаю грусти – я избегаю и глубины отношений.

Цена избегания – жизнь становится тусклой, словно всё время «в полсилы».

4. Связь с циклом контакта

В главе 17 мы говорили о **цикле контакта**. Избегание часто происходит на разных его этапах:

– Я чувствую потребность, но **не осознаю её** (избегание осознания).

– Я осознаю, но **не действую** (избегание действия).

– Я действую, но **не довожу до конца** (избегание завершения).

И каждый раз цикл остаётся незавершённым → напряжение копится.

5. Как выглядит избегание в жизни

В отношениях

– «Я лучше промолчу, чем скажу правду» → недомолвки, отдаление.

В работе

– «Я откладываю важный проект» → тревога растёт, уверенность падает.

В теле

– «Я игнорирую сигналы усталости» → потом болезни напоминают о себе громче.

В чувствах

– «Я не хочу чувствовать злость» → коплю до взрыва или до депрессии.

6. Что помогает вместо избегания

– **Дозировать контакт**

— не сразу погружаться в боль «с головой», а идти постепенно.

– **Поддержка**

— переживать трудное рядом с тем, кто может выдержать.

– (в терапии это часто одна из ключевых функций терапевта).

– **Осознанность**

— замечать, когда я «соскальзываю» в уход, и мягко возвращать себя в контакт.

– **Принятие боли**

— признать: боль – это часть жизни. Она не враг, а сигнал.

Пример из практики

Антон годами избегал разговоров с отцом: «Он меня не поймёт».

Всё это время у него копилась злость и обида.

В терапии он понял: избегание не уберёгло его от боли – оно лишь продлило её.

Когда Антон решился на разговор, было трудно, были слёзы. Но именно через эту встречу он почувствовал облегчение и свободу: «Я больше не бегу».

Практическое упражнение

«Мой способ избегания»

– Вспомните ситуацию, от которой вы часто уходите.

– Опишите, что именно вы избегаете (чувство? разговор? действие?).

– Спросите себя:

– Что я теряю, когда избегаю?

– Что я мог бы получить, если бы позволил себе прожить это?

– Сделайте маленький шаг:

– Если избегаете разговора – напишите черновик сообщения.

– Если избегаете чувства – выделите 5 минут, чтобы его прожить.

Вывод

Избегание – это не враг. Иногда оно помогает нам выжить.

Но если оно становится образом жизни – мы лишаем себя свободы и радости.

Гештальт-терапия помогает:

– отличать здоровое избегание от разрушительного,

– мягко входить в контакт с болью,

– учиться завершать, а не убегать.

Жизнь становится яркой именно тогда, когда мы **разре-
шаем себе и радость, и боль.**

Глава 21. Конфлюэнция: когда границы стираются

Всем нам знакомо ощущение близости, когда кажется, что с другим человеком «мы на одной волне». Влюблённые говорят: «Мы думаем одинаково», родители и дети часто ощущают себя как «одно целое».

Это состояние приятно и естественно. Но когда **слияние становится постоянным способом жить**, оно приводит к потере себя.

1. Что такое конфлюэнция

Конфлюэнция – это психологическое состояние, когда человек **не различает свои чувства, мысли и желания от чувств, мыслей и желаний другого**.

Проще говоря: «Я = Ты».

– Я думаю то, что думаешь ты.

– Я хочу то, что хочешь ты.

– У меня нет отдельного «Я», есть только «Мы».

2. Как формируется

Конфлюэнция возникает очень рано.

Младенец не различает себя и мать: «я и мама – одно целое».

Это необходимо для выживания – ребёнок получает забо-

ту и любовь.

Но если в процессе взросления родители не помогают ребёнку отделиться, он вырастает с размытыми границами. Тогда во взрослой жизни он ищет «слияния» с другими, чтобы чувствовать безопасность.

3. Как проявляется во взрослой жизни

- Я соглашаюсь, даже если думаю иначе.
- Мне трудно сказать «нет».
- Я не знаю, чего хочу – знаю только, чего хотят другие.
- Я растворяюсь в партнёре, ребёнке, друге.
- Я чувствую себя «плохим», если вдруг отделяюсь.

Пример:

Ольга всегда подстраивалась под мужа: ела то, что любит он, смотрела фильмы, которые выбирал он. На вопрос «А что любишь ты?» она растерялась: «Я не знаю».

4. Светлая сторона конфлюэнции

Важно понимать: конфлюэнция – не всегда плохо.

- Она даёт ощущение близости («Мы вместе»).
- Помогает эмпатии: я могу почувствовать другого.
- В кризисах временное слияние поддерживает («Мы справимся»).

Проблема начинается, когда **слияние становится постоянным** и заменяет личность.

5. Тёмная сторона конфлюэнции

- Потеря собственных границ.
- Зависимость от других.
- Отсутствие выбора: «Я не знаю, чего хочу».
- Страх одиночества и отвержения.
- Накопленные обиды (ведь мои потребности игнорируются).

В итоге отношения, которые кажутся близкими, часто оказываются хрупкими: ведь в них нет двух людей, есть только «одна масса».

6. Конфлюэнция и конфликты

Люди в слиянии боятся конфликта. Им кажется: «Если я скажу иначе – мы разрушим отношения».

Поэтому они замалчивают, подстраиваются, «глотают» недовольство.

Но на самом деле именно честное различие «Я» и «Ты» создаёт подлинную близость.

Пример из практики

Марина говорила: «Мы с мужем живём душа в душу, мы всегда думаем одинаково».

В терапии выяснилось, что на самом деле она всегда подстраивалась.

Когда терапевт спросил: «А если бы вы позволили себе думать иначе?» – Марина расплакалась: «Тогда он меня не бу-

дет любить».

Работа шла долго: Марина училась отделять свои желания от чужих. Постепенно она начала замечать простые вещи: «Я люблю кофе без сахара», «Я хочу отдыхать не на даче, а на море».

Это пугало и радовало одновременно. Но именно тогда её отношения стали более настоящими – с двумя отдельными людьми.

7. Как выходить из конфлюэнции

– **Задавать себе вопросы**

– Чего я хочу сейчас?

– Это моё желание или чужое?

– Какое у меня мнение?

– **Учиться говорить «нет»**

– Маленькими шагами: сначала в мелочах, потом в важном.

– **Тренировать «Я-высказывания»**

– Вместо «Мы решили» → «Я думаю так».

– **Замечать страх**

– Страх быть отвергнутым – естественный. Важно проживать его, а не убегать в слияние.

Практическое упражнение

«Где я? Где другой?»

– Возьмите лист бумаги, нарисуйте два круга: «Я» и «Дру-

гой».

– Впишите в «Я» – свои желания, чувства, интересы.

– В «Другой» – то, что вы приписываете близкому человеку.

– Посмотрите: где пересечения, а где различия?

– Задайте себе вопрос: *«Где я теряю себя?»*

Вывод

Конфлюэнция – это естественный механизм, который даёт тепло и близость. Но когда он становится стилем жизни, человек теряет себя.

Здоровые границы – это не отдаление, а возможность быть рядом, оставаясь собой.

Только различая «Я» и «Ты», мы можем строить подлинные отношения – не из страха потерять, а из свободы быть вместе.

Глава 22. Интроекция: чужие правила внутри нас

Что такое интроекция?

Интроекция (от лат. *intro* – внутрь и *jacere* – бросать) – это процесс, когда мы принимаем чужие убеждения, правила, установки **без критики и переваривания**, делаем их частью себя, даже если они нам не подходят.

Это похоже на то, как человек глотает пищу, не разжёвывая.

Она остаётся тяжёлым комком внутри, не становясь ресурсом.

Примеры интроекций

– В семье:

- «Хорошие девочки должны быть послушными»,
- «Мужчины не плачут»,
- «Сначала работа, потом жизнь».

– В обществе:

- «Нужно иметь престижную профессию»,
- «Счастье – это семья и дети»,
- «Если все так делают, значит, правильно».

– В личной жизни:

– Человек чувствует усталость, но работает до изнеможения, потому что внутри звучит: «Надо быть сильным», «От-

дых – для слабаков».

Как интроекты влияют на жизнь?

Интроекции создают внутри **внутреннего диктатора**, который говорит:

- «Ты должен!»
- «Ты обязан!»
- «Нельзя иначе!»

В результате:

- человек живёт чужими правилами,
- игнорирует собственные потребности,
- теряет контакт со своей аутентичностью,
- ощущает вину и стыд, когда «не соответствует».

Откуда берутся интроекты?

– **Детство.**

– Ребёнок впитывает всё, что говорят родители: «Надо слушаться», «Дети должны быть тихими».

– У него нет критического фильтра, и слова взрослых становятся внутренними законами.

– **Культура и общество.**

– Мы впитываем ценности через школу, медиа, традиции.

– **Авторитетные фигуры.**

– Учителя, руководители, партнёры, кумиры могут внушить правила, которые человек принимает без проверки.

Чем интроекция отличается от обучения?

- **Обучение:** человек «разжёвывает» информацию, проверяет её на опыте, принимает осознанно.
- **Интроекция:** человек «проглатывает» и носит внутри чужое, даже если это мешает.

Как распознать свои интроекты?

Обратите внимание на фразы, начинающиеся с:

- «Я должен...»
- «Нельзя...»
- «Все так делают...»
- «Если я так не поступлю, меня не будут любить/уважать».

Вопрос: «Кто это сказал? Это действительно моё?» – часто помогает отличить интроект от собственного желания.

Что делать с интроектами?

- **Выявить.**
- Замечать в себе «надо», «обязан», «так принято».
- **Разжевать.**
- Спросить:
 - «Откуда у меня это правило?»
 - «Кому оно принадлежит?»
 - «Работает ли оно в моей жизни?»
- **Выбрать.**
- Если правило полезно – оставить его.

– Если ограничивает – мягко отпустить.

Упражнение

«Разжевывание интроекта»

– Запишите на листе все свои «надо» и «нельзя».

– Возьмите одну фразу, например: «Надо быть идеальным».

– Задайте вопросы:

– Кто мне это сказал впервые?

– Подходит ли это мне сейчас?

– Что будет, если я попробую иначе?

– Переформулируйте правило на своё:

– Вместо «Надо быть идеальным» → «Я могу быть живым и делать ошибки».

Итог

Интроекция – это чужие правила, которые мы носим как свои.

Они могут помогать, но могут и мешать.

Важная задача в гештальте – научиться «пережёвывать» эти правила: проверять, выбирать, оставлять только то, что действительно моё.

Тогда жизнь перестаёт быть «надо» и «обязан» и становится свободным выбором.

Глава 23. Проекция: видеть себя в других

1. Что такое проекция

Проекция – это механизм, при котором человек **приписывает другим людям то, что есть в нём самом, но он этого не осознаёт или не принимает.**

Проще говоря:

– Я не вижу что-то в себе → я начинаю видеть это в других.

2. Как работает проекция

Наше сознание устроено так, что не всё мы готовы про себя принять.

Например:

– Мне трудно признать, что я злюсь → я думаю: «Он злится на меня».

– Я не принимаю свою уязвимость → мне кажется: «Она слишком слабая».

– Я боюсь своей агрессии → «Этот человек такой жестокий».

Таким образом, то, что не вмещается внутри, **выталкивается наружу** и «приклеивается» к другому.

3. Примеры проекции

– **В отношениях:**

– Муж говорит жене: «Ты меня не уважаешь», хотя на самом деле это он сам не уважает её выбор.

– На работе:

– Сотрудник уверен: «Коллеги думают, что я глупый». Но в терапии выясняется: это его собственная самокритика.

– В обществе:

– Человек обвиняет других в жадности, а сам боится признаться в своём желании денег.

4. Светлая и тёмная сторона проекции

Плюсы:

– Иногда проекция помогает нам увидеть то, что мы ещё не осознаём в себе.

– Она может быть мостиком к самопознанию: «Если я вижу это в других, значит, это есть и во мне».

Минусы:

– Искажает восприятие реальности.

– Разрушает отношения: мы реагируем не на человека, а на свою проекцию.

– Лишает нас ответственности: «Это не я злюсь, это они плохие».

5. Проекция и ответственность

Ключевой момент: пока мы проецируем, мы не можем взять ответственность за свои чувства.

Мы как будто говорим:

– «Он виноват в том, что мне плохо».

– «Она вызывает во мне злость».

На самом деле:

– «Я чувствую злость».

– «Я боюсь».

– «Мне неприятно».

Ответственность возвращается, когда мы признаём:
это моё.

Пример из практики

Сергей жаловался: «Все вокруг меня осуждают, я постоянно чувствую на себе их недовольство».

В процессе терапии он заметил: никто прямо не высказывал ему осуждения. Это был его собственный внутренний критик.

Когда он смог сказать: «Это я сам себя осуждаю», у него появилась возможность изменить отношение к себе. Внешний мир стал менее враждебным.

6. Как работать с проекцией

– **Замечать триггеры**

– — кто или что вызывает сильные эмоции?

– **Спрашивать себя:**

– Что именно я вижу в другом?

– Может ли это быть обо мне?

– **Принимать себя**

— признать: «Да, я тоже могу злиться / завидовать / бояться».

– **Возвращать энергию**

— когда мы перестаём проецировать, мы освобождаем энергию для изменений.

Практическое упражнение

«Зеркало»

– Вспомните человека, который вас сильно раздражает или восхищает.

– Опишите, что именно вас задевает или восхищает.

– («Он слишком наглый», «Она слишком уверенная», «Он такой умный»).

– Спросите себя:

–

– А где во мне есть это качество?

– В чём я похож на него?

– Что я боюсь в себе признать?

– Запишите инсайты.

7. Особый случай: позитивная проекция

Проекция бывает не только негативной, но и позитивной.

Например:

– «Он такой сильный и смелый» → на самом деле это мои качества, которые я пока не признаю.

– «Она гениальная» → возможно, я сам обладаю этим по-

тенциалом.

Позитивная проекция тоже может быть полезным зеркалом: она показывает скрытые ресурсы, которые мы пока не осознаём.

Вывод

Проекция – это способ видеть в других то, что мы не принимаем в себе.

– Она искажает реальность и мешает близости.

– Но она же может стать подсказкой: всё, что мы замечаем в других, в какой-то мере живёт и в нас.

Гештальт-терапия помогает:

– распознавать свои проекции,

– возвращать чувства себе,

– и строить отношения с людьми такими, какие они есть – без искажений.

Глава 24. Ретрофлексия: энергия против себя

1. Что такое ретрофлексия

Ретрофлексия (от лат. *retro* – назад, *flectere* – сгибать) – это когда человек направляет энергию, чувства или действия **не вовне, а на самого себя.**

Простыми словами:

- я хочу что-то выразить,
- но запрещаю себе это,
- и разворачиваю импульс внутрь.

2. Как это выглядит

- Вместо того чтобы **закричать** – я стискиваю зубы.
- Вместо того чтобы **ударить** – я стискиваю кулаки до боли.
- Вместо того чтобы сказать «нет» – я терплю, но потом мучаюсь мигренью.
- Вместо того чтобы выразить злость на другого – я злюсь на себя: «Я плохой».

3. Как формируется ретрофлексия

В детстве нам часто запрещали выражать чувства и потребности:

- «Не кричи!»,

- «Не злись на маму!»,
- «Будь хорошим мальчиком»,
- «Хорошие девочки не грубят».

Ребёнок не может перестать чувствовать, но он понимает: выражать это опасно.

Тогда он находит выход – **обращает энергию против себя.**

4. Примеры ретрофлексии во взрослой жизни

- Человек злится на начальника, но не может сказать → приходит домой и бессознательно заедает стресс сладким.
- Девушка обижается на подругу, но не выражает это → уходит в депрессию.
- Мужчина боится заявить о своих желаниях → у него начинается бессонница и боли в желудке.

5. Тело и ретрофлексия

Ретрофлексия часто проявляется **в теле:**

- психосоматические заболевания,
- мышечные зажимы,
- хроническая усталость,
- головные боли,
- язвы, проблемы с пищеварением.

Это плата за то, что энергия, вместо выхода наружу, остаётся «запертой» внутри.

6. Светлая и тёмная сторона ретрофлексии

Плюсы:

- В детстве ретрофлексия реально спасает: ребёнок учится сдерживаться, чтобы не потерять любовь родителей.
- Иногда сдерживание себя помогает в социальной жизни (мы не кидаемся на людей с кулаками).

Минусы:

- Во взрослом возрасте ретрофлексия разрушает изнутри.
- Мы теряем контакт с чувствами.
- Вместо яркости и свободы – напряжение, вина, болезни.

Пример из практики

Елена постоянно улыбалась и говорила: «У меня всё хорошо». Но у неё были сильные боли в спине и частые панические атаки.

В терапии выяснилось: она никогда не выражала злость. Каждый раз, когда на мужа или начальника возникала обида, она говорила себе: «Не злись, это некрасиво».

На одном из сеансов Елена впервые позволила себе ударить подушку и закричать. Она плакала, смеялась, говорила: «Я думала, что умру, если выпущу это».

Через несколько месяцев боли уменьшились, а отношения стали честнее.

7. Как работать с ретрофлексией

– Замечать тело

– Где у меня напряжение? Где я держу себя?

– **Спрашивать себя**

– Что я сейчас делаю с собой вместо того, чтобы сделать с другим?

– Кому я хотел это сказать?

– **Учиться выражать чувства безопасно**

– через слова («Я злюсь, когда...»),

– через действия (спорт, крик в подушку, творчество).

–

– **Постепенность**

– — не обязательно сразу идти в конфронтацию. Достаточно учиться маленьким шагам: честно говорить о своём «нет», признавать свои чувства.

Практическое упражнение

«Моя невысказанная злость»

– Вспомните ситуацию, где вы сдержали злость или обиду.

– Представьте человека перед собой.

– Запишите (или произнесите в пустое пространство):

– «Я злюсь на тебя за то, что...»

– «Я хотел бы сказать тебе...»

– Заметьте, как реагирует тело: расслабляется ли оно?

Важно: это упражнение можно делать сначала без реального контакта, а потом – если вы будете готовы – попробовать сказать человеку напрямую.

Вывод

Ретрофлексия – это энергия, обращённая против себя.

– Она появляется как защита, когда выражать чувства опасно.

– Но во взрослом возрасте она становится источником боли, психосоматики и внутреннего напряжения.

Гештальт-терапия учит возвращать энергию в жизнь:

– замечать свои чувства,

– выражать их безопасно,

– учиться говорить с другими напрямую.

Только так мы перестаём разрушать себя – и начинаем жить свободнее.

Глава 25. Дефлексия: уход от настоящего

1. Что такое дефлексия

Дефлексия – это способ уходить от прямого контакта с собой, другим человеком или ситуацией.

Это как зеркало, поставленное под углом: энергия не доходит до цели, а рассеивается.

Простыми словами:

- я могу говорить, но не о том;
- смеяться, когда грустно;
- отвечать вопросом на вопрос;
- переключаться на пустяки вместо того, чтобы встретиться с чувствами.

2. Как выглядит дефлексия в жизни

– Человек рассказывает длинные истории, избегая главного.

– На прямой вопрос «Ты обижаешься?» отвечает: «А ты сам как думаешь?»

– Вместо признания «Мне больно» человек улыбается и говорит: «Да всё нормально».

– Во время серьёзного разговора кто-то начинает шутить.

3. Откуда берётся дефлексия

В детстве мы учимся, что некоторые чувства «нельзя показывать»:

- злость – это плохо,
- плакать – стыдно,
- говорить о своих желаниях – эгоизм.

Тогда ребёнок находит способ **уйти от прямоты**.

Дефлексия становится «безопасной стратегией»:

– я вроде как выражаюсь, но так, что до сути никто не дотронется.

4. Примеры дефлексии во взрослом возрасте

– **В отношениях:** партнёр говорит: «Я чувствую дистанцию», а другой отвечает: «Ой, давай лучше фильм посмотрим».

– **На работе:** начальник спрашивает: «Ты справишься?», а сотрудник шутит: «А кто у нас вообще справляется?»

– **С самим собой:** вместо того чтобы почувствовать тревогу, человек заедает её едой или бесконечно листает телефон.

5. Светлая и тёмная сторона дефлексии

Плюсы:

– Иногда дефлексия помогает разрядить напряжение (шутка в тяжёлый момент).

– Это может быть способом отдохнуть от чрезмерных эмоций.

Минусы:

- Она мешает настоящему контакту.
- Отношения становятся поверхностными.
- Человек теряет контакт с собой, не понимает, чего хочет и что чувствует.

Пример из практики

Марина пришла в терапию с жалобой: «Я не могу построить близкие отношения».

В сессии она много говорила, но каждый раз, когда речь заходила о боли или страхе, переводила разговор в шутку.

Терапевт сказал: «Я замечая, что вы смеётесь, когда говорите о своих трудностях. Что вы чувствуете сейчас?»

После паузы Марина впервые позволила себе заплакать. Она призналась: «Я всегда боялась, что если скажу прямо, меня не примут. Поэтому я всё превращала в юмор».

6. Как работает дефлексия

- Чувство или потребность поднимается.
- Человек не может или боится её выразить.
- Он уходит в обход: разговоры «ни о чём», смех, обесценивание, отвлечения.

Таким образом, энергия контакта не реализуется, а рассеивается.

7. Как работать с дефлексией

– Замечать уходы

– Когда я отвожу разговор в сторону? Когда начинаю шутить не к месту?

– Остановиться

– Вдохнуть и сказать: «Подожди... что я на самом деле чувствую сейчас?»

– Назвать прямо

– Даже если страшно. Например:

– «Я злюсь».

– «Мне больно».

– «Я боюсь сказать тебе об этом».

– Практиковать прямоту в малом

– — начать с простого: честно сказать «я устал» или «мне это не нравится».

Практическое упражнение

«Говорю ли я мимо?»

– В течение дня замечайте моменты, когда вы начинаете говорить или делать что-то «в обход».

– (Шутка, смена темы, телефон вместо чувства).

– Остановитесь и спросите себя:

– «Что я сейчас избегаю?»

– «Что я чувствую на самом деле?»

– Попробуйте назвать это чувство хотя бы себе.

– Если готовы – скажите это другому человеку прямо.

Вывод

Дефлексия – это способ избежать прямого контакта с собой или с другими.

– Она может быть полезна как временная защита,

– но если она становится привычкой, то лишает нас близости, ясности и подлинности.

В гештальт-терапии мы учимся замечать свои уходы и возвращаться к настоящему.

И тогда возникает живое «здесь и сейчас» – пространство, где возможны настоящие чувства, честные слова и глубокие отношения.

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.