
ЗМІСТ

Про авторів	7
Передмова	9

ЧАСТИНА 1 Гештальт-терапія на практиці

1. Важливі перші кроки	17
2. Феноменологія та теорія поля	39
3. Усвідомленість	63
4. Терапевтичні відносини	86
5. Оцінка та діагноз	104
6. Міркування щодо лікування	133
7. Посилення підтримки	148
8. Сором	162
9. Відмінність і різноманітність	178
10. Експериментування	195
11. Встановлення контакту	217
12. Незавершені справи	246
13. Перенесення та контрперенесення	255
14. Тілесний процес	285
15. Робота зі сновидіннями	300
16. Завершення подорожі	310

ЧАСТИНА 2

Спеціалізовані напрями практики

17. Оцінка та керування ризиками	331
18. Забезпечення клієнта ресурсами	349
19. Депресія та тривога.	370
20. Травма, частина 1: Оцінка та стабілізація	405
21. Травма, частина 2: Опрацювання та інтеграція.	424
22. Короткострокова терапія.	449
23. Працюємо віртуально	465
24. Духовність у консультуванні	476
25. Етичні дилеми	487
26. Рефлексивний практик: дослідження в гештальт-терапії	496
27. Самосупервізія.	520
Бібліографія	527

1. ВАЖЛИВІ ПЕРШІ КРОКИ

Ми вважаємо, що якісна гештальт-практика може бути описана такими шістьма характеристиками:

- ♦ фокус на досвіді, що виникає тут і зараз (через усвідомлення, феноменологію та парадоксальний принцип змін);
- ♦ прагнення до спільно створеної перспективи взаємин;
- ♦ запрошення до діалогічних стосунків;
- ♦ погляд з позиції теорії поля;
- ♦ надзвичайна цікавість і бажання досліджувати;
- ♦ творче, експериментальне ставлення до життя і до терапевтичного процесу.

Впродовж усієї книги ми розглядатимемо ці шість аспектів практики. Ми припускаємо, що читач має певне попереднє розуміння теорії, і тому подамо мінімум, необхідний для розуміння того, що буде викладено далі. (Повний огляд гештальт-теорії див. у списку рекомендованої літератури наприкінці цього розділу.)

Ми вирішили почати з розгляду питань, які передують будь-якому консультуванню чи психотерапії — перших кроків,

необхідних для того, щоб гештальт-практика відбулася. Цей перший розділ призначений насамперед для практиків, які проходять навчання, і охоплює такі сфери:

- ♦ підготовка своєї кімнати і себе;
- ♦ перша сесія з клієнтом;
- ♦ опис першої сесії;
- ♦ пояснення, як працює гештальт-терапія;
- ♦ укладання контракту;
- ♦ створення безпечного простору;
- ♦ рішення, чи працювати з клієнтом, чи ні;
- ♦ ведення записів сесії.

ПІДГОТОВКА КІМНАТИ ТА СЕБЕ

Те, як ви облаштуєте та підготуєте кімнату, в якій будете працювати, справить велике враження на клієнта. Так само стиль вашого одягу і рівень його офіційності вплине на думку клієнта про вас і про консультування. Ці деталі будуть важливим повідомленням про вас як про особистість і терапевта, а також складуть уявлення про те, як ви маєте намір поводитися з клієнтом. У цій книзі постійно наголошується на тому, що терапевтичний досвід будується спільно — це означає, що те, як ви поведетеся з клієнтом, впливатиме на те, як клієнт поводитиметься з вами, і навпаки.

Поміркуйте: Уявіть, що ви — клієнт, який приходить до вас, психотерапевта, на роботу. Візуалізуйте всі види і звуки, які ви відчуваєте, коли підходите до дверей. Увійдіть до кабінету так, ніби ви є клієнтом, зверніть увагу на те, що

ви бачите, і на те, яке враження справляє на вас кімната. Уявіть, що ви зустрічаєте себе в ролі терапевта. Який вигляд ви маєте? Який вплив? Які ваші реакції як клієнта?

Проте не менш важливим фактором є те, наскільки ви перебуваєте в теперішньому моменті і наскільки ви дійсно відкриті та готові вислухати нового клієнта. Багато консультантів мають досвід приходити на сесію наповненими попередніми справами і турботами, які заважають бути повністю присутніми для клієнта. Хоча певні з цих реакцій можуть стосуватися терапії, деякі потрібно «винести за дужки» — відкласти вбік — як такі, що, ймовірно, не мають стосунку до терапії. Тому перед приходом клієнта може допомогти дисциплінування себе і виконання вправи на заземлення, подібної до наведеної нижче.

Вправа: Відчуйте свою вагу на сидінні, відчуйте, як ваші ноги стоять на землі. Усвідомте своє дихання, помітьте, швидке воно чи повільне, поверхнєве чи глибоке. Дозвольте собі відчувати напругу у вашому тілі і перевірте, чи вільно тече ваша увага, чи не здається, що ви застрягли в турботах про минуле або в очікуванні майбутнього. Помітьте, що ви більше відчуваєте, як почуваетесь чи про що думаєте.

Усвідомте, які з ваших побоювань чи турбот не стосуються майбутньої сесії, і знайдіть спосіб відпустити їх зараз. Спробуйте назвати те, що відбувається всередині вас, а потім відпустіть це. Зосередьтеся на образах і звуках вашого оточення, на вашому тілесному відчутті себе, що живе і дихає прямо зараз. Зосередьтеся на ритмічних вдихах і видихах у ваших