

# З М І С Т

.....

## ЧАСТИНА І. Використання засобів

Розділ 1. Що таке гештальт-терапія і для чого вона мені потрібна? .....	9
Розділ 2. Усвідомлення. ....	22
Розділ 3. Силует і фон .....	39
Розділ 4. Відповідальність .....	57
Розділ 5. Здатність відповідати .....	72
Розділ 6. Контакт .....	84
Розділ 7. Три способи уникання .....	106

## ЧАСТИНА ІІ. Як змайструвати скриньку

Розділ 8. Незавершена дія .....	133
Розділ 9. Конфлікт .....	138
Розділ 10. Йти на хвилях процесу .....	154
Розділ 11. Спілкування за гештальтом .....	167
Розділ 12. Творчі комбінації .....	182
Розділ 13. Працюючи зі снами .....	191
Розділ 14. Проживання снів. ....	207
Розділ 15. Гештальт-терапія .....	225
Розділ 16. Відважтеся жити .....	233

## ПОСТСКРИПТУМ

Мудрість сьогодення. ....	239
Пошук свідомості .....	242
Творчі корективи .....	246
Бібліографія. ....	250

# ЩО ТАКЕ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЯ І ДЛЯ ЧОГО ВОНА МЕНІ ПОТРІБНА?

Причиною того, що ви сприймаєте смерть як жах, є те, що ви не живете зараз.

*Стен Келеман*

**Ц**я книга — результат нашої співпраці. Працюючи над нею, ми деякий час ніби зливалися в одне ціле, а часом сперечалися і конфліктували до знесилення. Всупереч спільному авторству кожен з нас трьох — це неповторна й унікальна особистість, і наші спроби ігнорувати цей факт призвели в результаті до виникнення комічного і дещо позбавленого життя першого варіанта книги. Для того щоб вдихнути життя у наше творіння, нам потрібно було повніше проявити себе як особистостям. Тому ми і додали наші персональні коментарі, які ми взяли в лапки. Більша частина книги написана від першої особи множини, тому слово «ми» відповідно включає нас трьох, плюс Вас, читача, а часом і все людство.



Спочатку ми запитали себе: «Що привабило б Вас, читача, у цій книзі? Чим цікавим з гештальт-терапії ми хочемо поділитися з Вами?» Ось наші відповіді.

## ДЖЕЙМС

«З того часу, як я зайнявся гештальт-терапією, я дуже змінився, хоч моя сутність не змінилася. Надзвичайно зросла свобода вибору, хоч найважливіші компоненти моєї поведінки залишилися. Я вже не йду шляхом, визначеним кимось, радше я сам визначаю напрямок. Я — сильна, амбітна людина, але я знаходжу час, щоб насолоджуватися ніжністю моєї коханої. Я працюю дуже наполегливо, і я відпочиваю легко та радісно. Шлях гештальт-терапії допоміг мені яскравіше усвідомити світ навколо і побачити розмаїття наявних у ньому шляхів спілкування з людьми.

Легко жити із заплющеними очима.  
Але цей світ нерозуміння і турбот,  
Без сумніву, знайде кінець  
Без мене і моїх страждань.

*Джон Леннон*

Чіткіше розуміння себе і світу не полегшило мого життя, але скільки в ньому з'явилося яскравих почуттів! Я став сміливішим у стосунках з людьми і відчув свої можливості. Деколи я маю відчуття, що сиджу верхи на коні,

котрий фуркає, і світ обертається навколо мене з надзвичайною швидкістю, кольори зливаються в одну велику пляму і раптом створюють абсолютно нову, чітку перспективу бачення. Деколи я відчуваю біль там, де раніше був захищений, але тепер я відчуваю любов тих, хто оточує мене, раніше я не дозволяв собі відчутти, що хтось цінує мене і піклується про мене. Захищаючи себе від болю, я несвідомо захищав себе і від любові.



Так для чого ризикувати? Якщо йдеться про мене, ризик наповнює моє життя свіжістю і натхненням. Кожного разу, коли я маю сміливість висловити щось характерне для мене і що, можливо, не сприйматимуть інші, я ризикую тим, що мене не зрозуміють. Кожна дія має наслідки, і деякі з них є серйознішими, ніж інші. Перед тим як



опинитись у ризикованій ситуації, мені потрібно зважити, що в результаті мене чекає. Кожен ризик повинен мати мету.

Змінилося і моє сприймання світу: я бачу, що немає нічого постійного, все безперервно змінюється. Коли я здобував освіту, мене навчили сприймати світ під певним ракурсом; закони Ньютона були правилом, доки Ейнштейн не скоректував їх; батьківська домівка виглядала так, ніби вона існувала завжди, а батьки житимуть вічно. Люди вмирають, світ змінюється, але тепер замість того, щоб сумувати або радіти, що зміни відбулися, я можу просто спостерігати і сприймати їх такими, якими вони є. Я можу побачити джерело і початок змін раніше, ніж інші, і тому вони менш негативно впливатимуть на мене. Я вірю у свої власні адаптивні можливості, у свою спроможність міцно стояти на власних ногах, як кіт, що падає з висоти і завжди приземлюється на лапи.

Концепція гештальт-терапії — це не тільки позитивне ставлення до життя, це ще творче використання негативних елементів життя. Я все ще сумніваюсь і не довіряю; я і далі не хочу зустрічатися з деякими людьми і не бажаю виконувати деякі обов'язки. Але тепер я уважно прислухаюся до позитивного контексту тих “негативних” думок, таких як: “Це — нецікаве завдання, потрібен свіжий підхід” чи “Ця людина намагається зробити тобі боляче чи атакувати тебе”, і намагаюсь отримати від них важливу для мене інформацію. Я маю справу тепер виключно з конкретною реальністю, і я вірю тому, що дійсно бачу і відчуваю, а не моїм думкам про те, що я бачу і відчуваю. Я все ще перебуваю у полоні поетичних абстракцій, але набагато рідше, ніж раніше».