

# Предисловие

Сегодня гештальт-терапия заняла серьезное место среди современных психотерапевтических направлений. Созданная в середине прошлого века психоаналитиком Фредериком Соломоном Перлзом, философом и литератором Полом Гудменом, гештальт-психологом Лорой Перлз, в дальнейшем гештальт-терапия стала развивающимся и демократичным направлением, пригодным как для решения острых кризисных ситуаций, так и для работы с серьезными личностными нарушениями.

В России гештальт-терапия развивается и распространяется последние 20 лет, ею пользуются школьные психологи, психотерапевты, ведущие групп, - все, кто имеет дело с контактом человека с окружающим миром, с другими людьми.

С самого начала своего существования гештальт-терапия славится своим свободолобием, нетривиальностью терапевтических интервенций, оригинальностью методов и техник. Уважение к свободе человека осуществлять свой выбор и проживать свою жизнь, к праву пересматривать догмы и правила, ценность аутентичности, спонтанности и целостности опыта привлекают людей творческих и смелых, но плохо укладываются в формат стандартного учебника или учебного пособия. Книга, написанная Филиппом Джойс и Шарлоттой Силлс удивительным образом сочетает в себе качества настольной книги сельского доктора с конкретными и четкими рекомендациями для лучшего понимания происходящего с клиентом и выбора подходящей стратегии работы, и философской работы про отношения человека с миром. Книга написана английскими гештальт-терапевтами, написана с уважительным отношением как к терапевту, так и к клиенту, поддерживает их сотрудничество и сотворчество. Авторы не предлагают шаблонов и правил для терапевтической работы, а ведут остроумный и одновременно деликатный диалог с читателем, профессионалом своего дела, оставляя пространства для его собственных осознаний и решений, как и положено настоящим гештальтистам.

Надеемся, что благодаря добросовестному переводу Юлии Минеевой и Елизаветы Зубовой, книга будет доступна и полезна нашим коллегам и пригодится им в их интереснейшей работе.

# Предисловие

За годы преподавательской и супервизорской деятельности мы убедились, что нашими коллегами написано много хороших книг по теории и философии гештальта. К сожалению, этого нельзя сказать о пособиях практического характера. Описания отдельных техник и секретов мастерства встречаются довольно часто, но на сегодняшний день не существует сколько-нибудь полного их обзора, в котором заинтересован практикующий терапевт.

И начинающим, и уже имеющим опыт работы терапевтам часто не хватает специальных знаний. Они не понимают, как действовать в той или иной специфической ситуации. Порой им кажется, что они зашли в тупик (что случается с каждым). Терапевты чувствуют себя неуверенно в таких основополагающих аспектах качественной практики, как первая встреча с клиентом, оценка уровня риска для клиентов, склонных к саморазрушению, диагностирование в процессе терапии, телесная терапия, разрешение этических проблем. Наша книга представляет собой сборник такого рода секретов мастерства, необходимых для успешной практики.

Конечно, писать книгу о техниках — довольно рискованно. И в профессиональных, и в более широких кругах весьма распространено стереотипное представление о гештальт-терапии как о наборе техник или даже паре техник («битье подушек» и «пустом стуле»). В связи с этим мы хотели бы подчеркнуть, что с нашей точки зрения, в основе гештальт-терапии лежит философия целостности — целостности жизни и целостности психотерапевтической практики. И только в рамках этой философии есть смысл гово-

речь о наборе техник. Суть гештальт-терапии — в способности построить уникальные отношения в каждой конкретной ситуации. Это и есть главный навык, которым предстоит овладеть любому терапевту.

Структура книги отражает этапы терапевтического путешествия: мы начинаем с первой сессии и налаживания отношений, описываем процесс работы и под конец касаемся завершения терапии. Мы предполагаем, что читатель знаком с основами гештальт-теории и не вдаёмся в детали. Тем не менее, в книге присутствует необходимый с нашей точки зрения минимум теории. В конце каждой главы мы приводим список рекомендованной литературы.

Навыкам и техникам, описанным в этой книге, мы обучались на протяжении многих лет у разных гештальт-терапевтов, на труды которых мы активно ссылаемся. В ходе нашего профессионального и личностного развития (и в соответствии с гештальт-традицией, утверждающей, что за подлинным контактом следует ассимиляция), мы неизбежно впитали и усвоили множество идей. Весьма вероятно, что они встречаются в нашей книге без надлежащей отсылки. Мы заранее просим прощения за то, что не можем поименно поблагодарить всех, кто на нас повлиял. Отдельное спасибо Хантер Бомон, Петрушке Кларксон, Ричарду Эрскину, Линн Джекобс, Джиму Кепнеру, Дженни Маккейн, Малькольму Парлету, Питеру Филипсону, Ирвину и Мириам Польстерам, Тали Левин Бар-Йозефу, Бобу Реснику, Гэри Йонтефу и Джозефу Зинкеру.

Мы хотим отдельно поблагодарить редактора этой серии Франческу Инскип, а также Элисона Пойнера из издательства «Sage» за терпение, поддержку и неизменную веру в важность и успех этой книги. Мы очень признательны Каро Келли, нашему читателю и

консультанту, за содержательные и ценные комментарии к первым вариантам книги, а также и Дженифер Элтон-Уилсон за чёткость мышления и такт, с которым она помогала нам сокращать все несущественное.

Наконец, мы благодарим наших учителей, супервизоров и клиентов за уникальный терапевтический опыт и искренность.

# 1. Подготовка к путешествию

Мы считаем, что качественная гештальт-практика характеризуется четырьмя чертами:

- Сосредоточенность на том, что происходит здесь и сейчас (посредством осознанности, феноменологии и парадоксальной теории изменений);
- Приглашение к диалогическим отношениям;
- Взгляд с позиций холизма и теории поля;
- Творческое отношение к жизни и к процессу терапии и экспериментирование.

На протяжении всей книги мы будем исследовать эти четыре аспекта практики. Однако начнем мы с того, что предшествует собственно терапевтическому процессу. Первая глава адресована преимущественно терапевтам и охватывает следующие вопросы:

- Самоподготовка и подготовка рабочего кабинета.
- Первая сессия с клиентом.
- Запись первой сессии.
- Объяснение, зачем нужна гештальт-терапия.
- Заключение терапевтического договора.
- Определение тех, кто не подходит для практики.
- Хранение записей.
- Использование заметок.

## **Самоподготовка и подготовка пространства**

Обстановка и убранство вашей комнаты, равно как и стиль вашей одежды, влияют на то, как клиент воспринимает вас и вашу работу. Именно из этих деталей сложится мнение о вас как о терапевте, и о том, как

вы намерены обращаться с клиентом. На протяжении всей книги мы будем возвращаться к тому, что терапевтический опыт создается совместно терапевтом и клиентом в ходе их взаимодействия. Это означает, что ваше обращение с клиентом будет влиять на его обращение с вами и наоборот.

**Эксперимент:** Представьте, что вы клиент, пришедший на прием. Представьте все образы и звуки, которые вы увидите и услышите, перед тем как войдете в дверь. Войдите в свой кабинет, как если бы вы были клиентом. Отметьте, что вы видите и какое у вас от этого впечатление. Представьте, что вы встречаетесь с терапевтом — вами. Что вы чувствуете? Что вы думаете? Что вы ощущаете?

Другим, не менее важным фактором является степень вашего присутствия в настоящем, вашей подлинной открытости и способности слушать клиента. Многие консультанты знают, каково это — приходиться на сессию, полным забот и тревог, которые не дают полностью находиться с клиентом. Безусловно, некоторые из этих ощущений могут относиться к терапии, другие же должны быть вынесены за скобки как неадекватные. Полезно приучить себя выполнять перед приходом клиента упражнение на заземление.

**Эксперимент:** Почувствуйте вес своего тела на стуле, почувствуйте свои ноги на полу. Осознайте свое дыхание, отметьте, торопливое оно или медленное. Осознайте все напряжения в теле, осознайте, течет ли энергия свободно или ее течение нарушается сожалением о прошлом и ожиданием будущего. Чего больше: чувств, ощущений или

мыслей? Осознайте, какие из ваших забот и тревог не относятся к предстоящей сессии, и найдите способ вынести их за скобки. Постарайтесь назвать то, что происходит внутри вас и позволить этому происходить. Сосредоточьтесь на окружающих вас образах и звуках и на ощущении самого себя. Побудьте целиком в настоящем моменте, уникальном моменте времени.

После этого:

- Просмотрите свои заметки с прошлых сессий и припомните текущие темы.
- Вспомните все важное, что вам необходимо держать в голове. Например, тип ваших с клиентом отношений или является ли этот клиент чересчур нервным.
- Вспомните, на чем вы хотели бы сконцентрироваться на предстоящей сессии.
- Затем выбросите из головы все эти соображения и еще раз вернитесь к настоящему моменту, чтобы быть готовым к встрече с клиентом.

## **Первая сессия с клиентом**

У вас как у консультанта, есть несколько важных задач, первая из которых — установить контакт и взаимопонимание с клиентом. Эту, центральную, задачу мы рассмотрим в Главе 4, здесь же резюмируем другие задачи первой сессии.

Держите в голове, что именно клиент увидит и ощутит от того момента, как войдет в кабинет до того, как сядет на стул. Подумайте, какие у него могли сформироваться ожидания. Возможно, вашей встрече предшествовал телефонный разговор, в ходе которого вы и назначили встречу, и вы оба уже имеете какие-то впечатления друг о друге.

Мы считаем, что, разговаривая с клиентом, полезно подчеркнуть тот факт, что на первой встрече и клиент и терапевт оценивают друг друга, решают, будет ли полезна терапия. Начните с того, что попросите у клиента разрешения делать короткие заметки относительно деталей биографии — возраста, членов семьи и др. Существует мнение, что гештальтист не должен делать заметок, а должен только исследовать настоящий момент. Этот вопрос мы рассматриваем ниже. В любом случае, мы полагаем, что для терапевта важно знать, как оценить существующую проблему клиента и понять, будет ли в данном случае полезна предлагаемая им терапия или лучше будет направить клиента к другому специалисту. Кроме того, вы должны быть способны оценить эффективность тех или иных техник для данного клиента, в том числе техник сильнодействующих. Ведение истории — важнейшее условие вынесения таких суждений.

Ниже мы приводим форму записи первой сессии. Листы 1 и 2 содержат наиболее важные вопросы, которые, по нашему мнению, вы должны задать клиенту перед тем, как приступать к терапии. В форме обозначены сферы, о которых важно получить информацию — это поможет вам записать предысторию клиента. Сюда относятся личные данные, важные жизненные события, клиентская история и т.д.

Помните, что важно хранить имя, адрес и телефон клиента отдельно от основных записей.

## Запись первой сессии. Лист 1.

Имя:	
Адрес:	Телефон:
Дата рождения:	Возраст:
Участковый врач:	Адрес/Телефон:
Дата первой сессии:	
Кем направлен:	

[Этот лист должен храниться отдельно от остальных записей]

## Запись первой сессии. Лист 2.

Имя или код:	Дата начала терапии:
Профессия:	Национальность/ Культура:
Семейное положение:	Дети:
Родители:	
Братья и сестры:	
Медицинская/Клиентская история:	
Алкоголь/Наркотики/Попытки самоубийства и нанесения себе вреда:	
Текущее состояние:	
Предыдущая терапия и консультирование:	
Существующие проблемы:	
Ожидания от терапии:	
Контракт. Частота и продолжительность:	Оплата:

Убедитесь, что вы с клиентом согласны по следующим вопросам:

- 1) границы конфиденциальности относительно:
  - а) супервизора
  - б) риска для клиента или кого-то еще
- 2) период, за который необходимо предупреждать об окончании терапии
- 3) правила прекращения терапии и правила в случае пропуска

- 4) разрешение записывать на бумагу и на пленку то, необходимо для профессиональных целей.

Вам следует решить, как построить первую сессию. Убедитесь, что у вас достаточно времени для того, чтобы выслушать историю клиента, установить личный контакт и совместно принять решение о дальнейшем взаимодействии. Кроме того, вы должны будете объяснить клиенту политику конфиденциальности, этический кодекс, правила прекращения терапии и т.д. Для многих клиентов хорошо структурированная сессия является гарантией того, что они могут в безопасной обстановке присмотреться к вам и к ситуации. Возможно, вам следует сказать что-то вроде: «Я хотел бы первую часть нашей встречи посвятить биографическим деталям, затем я хотел бы услышать, что вас сюда привело, и затем у нас останется около 10 минут, чтобы подвести итоги и составить план. Вас это устраивает?»

Во время сессии вам надо стараться не только получить представление о клиенте, но и понять, подойдет ли ему гештальт-терапия. Мы предлагаем что-то вроде пробных интервенций, позволяющих увидеть, как клиент реагирует именно на этот подход, например:

- Я замечаю, что вы очень быстро дышите.
- Как вы себя чувствуете, рассказывая мне столь непростую историю?
- Как вы думаете, от вас что-то зависело в этой ситуации?
- Меня трогает ваш рассказ.

Нам важно увидеть, интересен ли клиенту наш подход и годится ли он для него. Наши пробные интервенции позволяют узнать, отзывается ли кли-

ент на приглашение к осознанию, какую долю ответственности за свою жизнь он готов принимать на себя, как он откликается на нашу открытость. Ответ-сопротивление (например, «Какая разница, что я чувствую относительно этой кражи? Я хочу забыть о ней и быть счастливым!») обычно является первым признаком «застревания». В этом случае полезно перейти к обсуждению того, чем может быть полезна терапия.

## **Объяснение, зачем нужна гештальт-терапия**

Многие клиенты приходят в терапию с нереалистическими ожиданиями и запросами. Многие ждут, что вы их вылечите или, по крайней мере, скажете, что делать; некоторые видят в вас эксперта, которому можно перепоручить себя и занять пассивную позицию. С вашей стороны будет этично обозначить клиенту, чего он может ожидать. Кроме того, многие клиенты горят страстным желанием узнать, что же это такое на самом деле – гештальт-терапия. Объяснить это коротко может быть непростой задачей. Возможно, вам стоит подготовить для себя небольшой текст, в котором вы обобщите то, что считаете существенным для вашего собственного подхода.

**Эксперимент:** Представьте, что клиент спросил вас: «Что же такое гештальт-терапия и зачем она нужна?» Что вы ответите и почему?

Вот некоторые возможные варианты, просто для стимуляции ваших размышлений:

- Гештальт-терапевты убеждены, что потенциально у каждого человека есть все способности, необходимые для встречи с трудностями и решения проблем. Однако иногда люди «застревают» и нуждаются в помощи.

Мою терапевтическую задачу я вижу в том, чтобы помочь вам увидеть вашу ситуацию более ясно, увидеть себя как часть этой ситуации и попробовать найти новые решения или способы обращения с трудностями.

- Гештальт — это гуманистическая/экзистенциальная терапия, основанная на убеждении, что люди рождаются со способностью и возможностью находиться в приносящем удовлетворение контакте с другими людьми и вести творческую и радостную жизнь. Однако иногда, в детстве или позже, что-то прерывает этот процесс и человек «застревает» в каких-то ситуациях или представлениях о самом себе, которые мешают ему двигаться дальше. Задача гештальта — исследовать и открыть, как эти ситуации и представления влияют на человека в настоящий момент. Я надеюсь помочь вам найти новые и более творческие пути разрешения того кризиса, в котором вы сейчас находитесь.

Некоторых клиентов это разочаровывает и приводит в уныние. Они сдаются, теряя осознание своих способностей и возможностей. Для многих, наоборот, прием у терапевта становится первым опытом, когда их по-настоящему слушали, не осуждая и не оказывая давления. Это может стать для них настоящим медовым месяцем — увы, слишком коротким! Клиент, неготовый к трудным временам, может впасть в уныние, когда пройдут первые восторги самопознания. Поэтому важно в первом разговоре предупредить клиента, что, возможно, предстоящее путешествие потребует напряжения, обязательств, а иногда может даже усилить страдания.

## **Терапевтический контракт**

Хотя гештальт-терапия всегда является путешествием в неведомое, клиенты обычно ожидают от тера-

певта поддержки в затруднительных психологических ситуациях или еще какой-то конкретной помощи. Поэтому бесполезно заключить договор относительно общей линии терапии, который, к тому же, поможет вам судить об ее эффективности. Такой терапевтический договор обычно называют «мягким»; это договор о процессе или намерении; в то время как «жесткий» договор четко определяет цели терапии. Например, Джим в конце первой сессии определил, что он хотел бы лучше понять, почему его отношения с женщинами обычно заканчиваются тем, что его отвергают.

Направление и цели терапии неизбежно будут меняться по мере обнаружения нового материала. В этом смысле заключение соглашения — это непрерывный процесс (иногда цели могут меняться даже в продолжение одной сессии). «Как вы хотели бы использовать сегодняшнюю встречу?» или «Что для вас важно прямо сейчас?» Кроме того, договор стоит регулярно пересматривать, например, каждые три месяца, чтобы проверить, продолжает ли он соответствовать целям клиента. Например: «Сегодня наша десятая встреча. Вы говорили, что хотели бы понять, почему ваши отношения складываются неудачно. Обрели ли вы большую ясность?»

## **Официальный договор**

Помимо этого, вам понадобится официальный договор. Это договор между терапевтом и клиентом о таких деловых деталях, как время, место и частота встреч, оплата, правила прекращения терапии и границы конфиденциальности. Многие консультанты и терапевты предпочитают заключать письменное соглашение на этот счет. Это дает большую ясность для обеих сторон и страхует в ситуации, когда новый че-

ресчур тревожный клиент не воспринимает устную информацию. Если терапия является частью вашей учебной или научной деятельности, особенно важно, чтобы клиент подписал контракт, позволяющий вам записывать сессию на пленку, обсуждать клиента на супервизии или использовать материалы сессии в своих публикациях. Образец официального контракта приведен ниже.

## **Информационный лист**

**Имя консультанта:**

**Квалификация:**

**Адрес:**

**Телефон:**

**Дата:**

- Моя 50-минутная сессия стоит \*\*\* руб. Стоимость пересматривается ежегодно.
- Об отмене сессии вы обязаны предупредить меня за \*\* дней. Если вы предупреждаете меня за меньший промежуток времени и не удастся найти другое время, устраивающее обе стороны, вы обязаны оплатить сессию.
- Во время сессии я могу делать записи. Записи не содержат вашего имени и хранятся в надежном месте.
- Я могу попросить у вас разрешения записывать сессию, чтобы у меня была возможность позже обдумать ее. Если вы согласитесь, вы можете изменить свое решение в любое время, и тогда я сотру запись.
- Я соблюдаю Этический Кодекс \*\*\* (например, Британской Ассоциации гештальт-терапевтов), экземпляр которого могу предоставить по требованию.

- Сессия полностью конфиденциальна, за исключением трех случаев:
  - а) Время от времени я буду обсуждать работу со своим супервизором. Это обычная практика, позволяющая мне лучше работать с вами. Мой супервизор соблюдает тот же Этический Кодекс и правила конфиденциальности, что и я.
  - б) На случай, если я сочту вероятным, что вы нанесете вред себе или другому, я оставляю за собой право нарушить конфиденциальность ради предотвращения этого вреда. Однако это я буду делать только в крайних обстоятельствах и только, предупредив вас.
  - с) Дача показаний под присягой.
- В целях моего профессионального развития, я могу представить на обсуждение коллегам аудио или письменные записи сессий. Все они будут представлены анонимно и только людям, связанным тем же Этическим Кодексом, что и я.
- Если наши встречи будут продолжаться больше восьми недель, я рекомендую предупреждать об окончании хотя бы за три недели, чтобы мы могли завершить работу наилучшим образом.

В некоторых обстоятельствах, например, когда речь идет об оказании первой помощи, количество сессий четко определено. Клиенту предлагается договор на 6, 12 или 20 сессий. Если же количество сессий не определено, мы предлагаем клиенту заключить краткосрочный договор, например на 4 сессии, чтобы почувствовать вкус гештальт-терапии и решить, полезна она ему или нет. К тому же, за 4 сессии терапевт может лучше понять ситуацию клиента и сделать прогноз относительно продолжительности рекомендуемой терапии.

Подведем итоги. Договор может быть полезен, чтобы обозначить направление терапии, а также в качестве документа, подтверждающего тесное сотрудничество терапевта и клиента. Договор является основанием для начала работы. Кроме того, договор обозначает ваши границы: клиент будет знать, когда вы доступны, что вы предлагаете, и чего вы *не* предлагаете. Ну и, наконец, он является «вешкой», к которой вы можете возвращаться с тем, чтобы оценить сделанное.

## Пара слов об оплате

Если вы работаете в коммерческой организации или ведете частную практику, вы должны оговорить с клиентом стоимость ваших услуг. Многие консультанты находят это сложным. Им трудно подобрать финансовый эквивалент того, что они предлагают. Полезно бывает позвонить коллегам, чтобы узнать, какая средняя цена на услуги терапевта вашего уровня. Кроме того, необходимо помнить, что плата — важная составляющая терапевтического процесса. Именно то, что клиент оплачивает услугу, дает ему право на ваш интерес, ваши обязательства и ваш профессионализм. Без этого клиент будет чувствовать, что должен приспособливаться к вам или откликаться на ваши нужды, как это обычно происходит в человеческих отношениях. Если же вы работаете в некоммерческой организации, и клиент не оплачивает ваши услуги, в разговоре с ним важно подчеркнуть, что его плата — это его время и его обязательства.

В первом разговоре назовите вашу обычную цену. Если вы хотите быть гибким или если у вас есть несколько мест по более низкой цене, вы можете сказать, например: «Если для вас это дорого, мы можем обсудить цену, когда вы придете». Или «Цена на мои

услуги колеблется от \_\_\_\_ до \_\_\_\_ « Или «Моя обычная ставка столько-то, но у меня есть несколько более дешевых мест, которые стоят столько-то». В разговоре вы должны будете четко объяснить, для кого предназначены сниженные тарифы, чтобы избежать недопониманий в дальнейшем.

Многим консультантам трудно поднимать цену. Вы можете захотеть поднять плату из-за инфляции (тогда это стоит делать ежегодно в определенное время) или в связи с повышением вашей квалификации. Здесь важно сохранять чуткость, но не испытывать неловкости. Лучше предупредить об этом за несколько месяцев и быть внимательным к реакциям клиента. «Перед тем как мы приступим к сессии, я хочу предупредить вас о том, что с 1 января я поднимаю цену до такой-то суммы. Как вам это?» Будьте гибкими по отношению к постоянным клиентам, которые уже настроены платить вам оговоренную цену. Деньги — такая же полезная для терапии тема, как и любая другая.

## **Отпуск**

Если возможно, предупредите клиента о вашем отпуске заранее. В случае договора с открытым концом сложно соблюдать точность в том, что касается времени. Предупредите клиента о возможных перерывах и скажите, что о каждом из них вы сообщите ему дополнительно за несколько недель. Непосредственно перед перерывом поинтересуйтесь, представляет ли расставание с вами трудность для клиента. Отпуск терапевта может совпасть с тяжелым периодом у клиента, особенно если клиент чувствует свою уязвимость или зависимость от терапевта. Даже если клиент выглядит уверенно, всегда лучше стараться предугадать его возможные реакции. Часто клиенты чувствуют себя покинутыми и забытыми или злятся на то, что

Конец ознакомительного фрагмента.  
Для приобретения книги перейдите на сайт  
магазина «Электронный универс»:  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru).