

Игры гештальт-терапии

(сост. Е Петрова)

Цель: Обучение базовым знаниям в гештальт-терапии с использованием техник, которые раскрывают суть практического использования методов гештальт-терапии в групповой работе.

Основные понятия:

- отношение фигуры и фона;
- осознание и сосредоточенность на настоящем (принцип "здесь и теперь");
- расширение границ осознания;
- усиление внимания к чувствам;
- механизмы защиты;
- понятие зрелости.

Гештальт-терапия была разработана Фрицем Перлзом на основе его раннего опыта в психоанализе и последующего изучения экзистенциальной философии, гештальтпсихологии и теории Вильгельма Райха о физиологических корнях сопротивления психологическому изменению. В настоящее время гештальт-группы известны своими сильными руководителями и ориентацией на развитие автономности и ответственности среди участников.

Исследования в области восприятия показали, что важные и значимые события занимают центральное место в сознании, образуют фигуру, а менее важная информация отступает на задний план. Построение и завершение гештальтов является естественным ритмом жизнедеятельности организма и происходит под воздействием процесса организмической саморегуляции. Невротическое функционирование возникает, тогда, когда между нашими внешней и внутренней зонами осознания вклинивается средняя зона фантазии. Понятие "противоположности", ярким примером которого является конфликт между "нападающим" и "защищающимся", описывает борьбу между двумя полярными сторонами нашего "Я", которые должны сосуществовать вместе. Функции защиты представляют собой неэффективные способы избавления от угрозы или стресса и включают в себя патологическое слияние, ретрофлексию, интроекцию и проекцию. Зрелость описывается, как способность найти свои собственные ресурсы поддержки и принять ответственность за самого себя.

1. "Приветствие"

В двух шеренгах – по команде ведущего, двигаться навстречу друг

другу и не вербально поприветствовать другого. После каждого контакта сдвинуть шеренгу на один шаг. В каждой новой пробе использовать новую форму приветствия.

2. "Встреча руками"

Встаньте напротив друг друга в паре или сядьте удобно так, чтобы ваши руки могли встретиться. Закройте глаза. По команде ведущего пусть ваши руки сначала найдут:

- 1) друг друга;
- 2) познакомятся;
- 3) проявят симпатию;
- 4) потанцуют;
- 5) подерутся;
- 6) помирятся;
- 7) попрощаются.

Всего задание занимает 5 – 7 минут. Обсудить чувства на разных этапах.

3. "Зеркало в движении"

Два человека становятся один за другим на расстоянии трех шагов. Первый начинает свободно двигаться, исследует пространство. Второй следует за ним, повторяя все его движения, в течение 15 минут. Поменяться ролями. Это задание желательно выполнять в пространстве, где есть интересные предметы или сложный ландшафт. Например, на открытом воздухе.

4. "Движение и звук"

Участники двигаются свободно в помещении и начинают каждый звучать на свой собственный лад. Затем находят пару, и, не переставая "звучать", настраиваются друг на друга. Далее пары объединяются по этому же принципу в группы по 4 чел. В итоге вся группа стоит в кругу и "звучит" без слов (По Вадиму Каневскому).

5. "Контакт в пространстве"

Для всей группы, освоение пространства, материального и группового. "В этом эксперименте осознавайте все, что с вами происходит, эмоции, желания, как вы с ними поступаете, желания реализовываете или нет..."

1. Группе, закрыть глаза, двигаться, осознавая, с чем вы в контакте, как вы ощущаете себя, как взаимодействуете с окружающим миром, какие фантазии вы начинаете контактировать, как возвращаетесь к контакту здесь и сейчас.
2. Открыть глаза. Двигаться, взаимодействовать только с объектным миром, не вступая в контакты с людьми, что привлекает Вас, как вы можете контактировать с объектами или избегать контакта.
3. С открытыми глазами, молча взаимодействовать с людьми, вступая в контакт, если есть желания, и выходя из контакта.
4. С закрытыми глазами, продолжая двигаться, вступать в контакт или уходить от контакта, как вы взаимодействуете с самим собой и с другими людьми в этой ситуации...
5. Остановиться, с закрытыми, глазами, побыть в контакте с тем, с кем вы сейчас оказались в паре, молча, если пары – нет найти ее.
6. Открыть глаза, молча постоять, сохраняя позу; продолжить контакт с этим человеком с открытыми глазами. Отметить изменения, которые произойдут в вашем контакте, когда вы увидели, кто ваш партнер.

7. С тем, с кем вы оказались в паре, поделиться впечатлениями. После этого найти еще одну пару – и в группах по 4 человека обсудить весь ход эксперимента.

6. "Групповая проекция"

Группа вся целиком строит из себя групповую скульптуру: транспортное средство. Каждый человек, по очереди, выходит на середину, называет, какая он "деталь автомобиля". Затем пристраивается к уже существующим деталям. Конечно, автомобиль может выйти без колес и с тремя рулями, это вполне возможно. Пусть получившаяся фигура (транспортное средство) попробует двигаться, существовать в пространстве. После завершения эксперимента обсудить, кто какую функцию взял на себя, какие функции остались "невыполненными". Как это проявляется в жизни группы.

(Вариант инструкции: вместо транспортного средства создается животное. При обсуждении можно обратить внимание, что умеет делать это животное, какие условия нужны для его существования и так далее).

7. "Африка"

Участники группы представляют, что все они волшебным образом переместились в Африку, причем каждый стал либо животным, либо растением, либо элементом ландшафта. Далее система может спонтанно организоваться, и каждому участнику стоит попробовать в своей роли устроить свою жизнь наиболее подходящим образом. Задание выполняется без слов, в течение 5 – 7 минут.

8. "Разговор телом"

Работа в группе 3 – 4 человека. Выбрать часть своего тела, которая кажется самой привлекательной, которая самому себе нравится. Сделать презентацию (по аналогии с тем, как делается презентация новых товаров) для этой части тела. Слушатели задают вопросы и высказывают пожелания. Затем то же самое сделать по отношению к части тела, которая не нравится в самом себе более всего (представляется проблемной).

Вариант: В паре с партнером сделать презентацию части своего тела, отвергаемой или одобряемой. Затем партнер делает презентацию вашей части тела публике, в то время как Вы просто демонстрируете ее.

9. "Диалог между двумя частями тела"

Работа в парах. Выберете две части своего тела – любимую и нелюбимую, организуйте диалог между этими частями.

10. "Боюсь-хочу"

В паре с партнером. 10 мин говорить фразы, каждая из которых начинаются со слов "Я боюсь..." Не стоит развивать тему. Партнер поддерживает темп выполнения и не позволяет говорить более одной фразы на каждую тему. После этого продолжить в течение 10 минут монолог, каждая фраза начинается с "Я хочу...". После завершения поменяться ролями.

11. "Психологический магазин"

Представьте себе, что Вы прогуливаетесь в незнакомом городе, и попали в волшебный магазин. Это Психолавка. Здесь продают личные качества и способности людей. И валюта здесь тоже особая. Хозяин лавки принимает в качестве платы те человеческие качества и способности, которые ему кажутся ценными. Вы можете попытаться

выменять себе что-нибудь ценное в обмен на то, что у Вас имеется в избытке, или то, что осталось в прошлом, или то, с чем не жаль расстаться. Продавец в этом магазине предлагает Вам то, что может Вам пригодиться в дальнейшей жизни смелость, чувствительность, силу, здоровье, карьера, дружба, успех. Он попросит что-то в обмен. Вы можете торговаться.

При выполнении этого задания может быть построен эксперимент в реальном пространстве группы, в этом случае добровольцы могут стать продавцами.

12. "Похвала"

Работа в тройках. Один человек хвалит себя за что-то в течение 3 минут, второй записывает все слова. Третий наблюдает. Наблюдатель отмечает и сообщает после завершения 3 минут – чем было хвалиться легко, чем затруднительно. Как распределялась энергия. Потом второй, который выслушивал, буквально по тексту зачитывает первому эти слова, то есть хвалит этими словами "от себя". "Я тебя хвалю за то-то..." далее по тексту. Тот, кто наблюдал, дает обратную связь – что было труднее воспринимать из уст другого, что легче. Когда я хваюсь – значит, за что-то хваюсь. За то, за что меня не похвалили другие. Это вариант исследования ретрофлексии и профлексии. Тема похвалы – это могут быть направления, по которым я не получил достаточного одобрения. И тогда вопрос. Перед кем из реальных людей я хотел бы похвалиться и получить одобрение, но не могу. И почему (Даниил Хломов).

13. "Рыбки-актинии"

Группа делится на две приблизительно равные части. Одна половина из них представляет себя актиниями, другая половинка рыбками. Рыбки могут плавать между актиниями. А могут хватать или не хватать, удерживать или отпустить. Удерживать сколь угодно долго, захватывать еще одну. Рыбка может вырываться или оставаться. Актинии не могут сходить со своего места. Они пятками приращены к полу. Действие выполняется 10 – 15 мин. После чего актинии и рыбки меняются ролями. Обсуждение – кем было легче – рыбкой или актинией, хотелось ли хватать и удерживать, хотелось ли быть схваченным и удерживать, кто остался не захваченным, кто никого не захватил (Даниил Хломов).

14. "Молчание в группе"

Эксперимент для работы с молчанием. Инструкция: возьмите ручку и бумагу, записывайте все о чем молчите, все что придет в голову. В этой записи могут быть повторы, например, одно слово "трудно" или "зачем" Поработать в парах с полученным материалом в парах, отмечая свои чувства по поводу прочитанных слов, фрагментов текста. Это могут быть стыд, страх, радость удовольствие презрение, отметить для себя, если эти чувства являются токсическими. Чувство – это признак формирующейся фигуры, "гештальта", а токсическое чувство – признак фрустрации, что означает нарушенную потребность или голодную потребность. (Даниил Хломов).

15. "Зоны осознания"

Мир опыта может быть разделен на три зоны. Мир внешний (материальных объектов), мир внутренний (тело, его ощущения) и мир "средний" (фантазии, мысли). В паре в течение 10 минут говорить партнеру об осознании по трем зонам. "Сейчас я осознаю"

осознавание внешнего мира – начинать предложение словами "сейчас я осознаю и заканчивайте его сообщением о непосредственном осознании ощущений, которые возникают в результате воздействия предметов внешнего мира, например, косметика, пахнет, звук вентилятора избегать интерпретации или оценки, затем переключитесь на партнера, слушайте его. Затем то же проделать с ощущениями своего тела, осознайте свою позу, боль. Затем – средняя зона, сообщение о переживании тревоги о событии, мыслей о доме и так далее.

После идентификации трех зон – наблюдайте, куда, ведет вас внимание, не связанное заданием сконцентрироваться на конкретной зоне. Начинаяте "Сейчас я осознаю" и заканчивайте любым сообщением к какой бы зоне – внешней, внутренней или вредней – это ни относилось. Можно обнаружить связи между зонами. Например, осознать, что есть шум, вспомнить о том, как шумит холодильник, почувствовать во рту вкус пищи и голод в теле (внутренняя зона).

16. "Воспитатель"

В парах один клиент, второй играет роль родителя (учителя, воспитателя). Задача первого этапа: Лаской, уговорами, поглаживаниями заставить другого человека принять максимально компактную позу, все спрятать, принять более зажатую позу. После чего воспитатели меняются клиентами. Задача следующего "воспитателя" – как можно больше раскрыть, растопырить, клиента, чтобы он раскрыл ноги, руки, даже открыл рот, глаза, растопырил руки и вообще занял как можно больше места в пространстве. Обсудить переживания "воспитателей" и "клиентов" (Даниил Хломов).

17. "Я должен"

Напишите 3 фразы, которые начинаются со слов "Я должен..." Попробуйте заменить их на фразы, которые начинаются со слов "Я могу...", с тем же продолжением. В паре произнесите "с чувством" эти новые фразы. Осознайте, какие действительные чувства и потребности стоят за этими словами. Напишите 7 – 10 фраз, в которых отражено то, что вы никогда не сможете. После этого работа в парах. После этого замените "я никогда не смогу" словами "Я очень хочу". Обсудите и подумайте, какое желание за этим стоит на самом деле. Например: "Я никогда не буду воровать" это значит, что я задавливаю свою зависть к людям, не позволяю себе завидовать тем, кто, что-то имеет. "Я никогда не смогу убить – я никогда не позволю себе злиться" (Даниил Хломов).

18. "Я не должен"

Напишите 3 раза фразы, которые начинаются со слов: "Я не должен". Замените в этих фразах начало на "Я могу...". Подумайте, какую награду, психологическую или материальную, вы получали в детстве и получаете сейчас благодаря соблюдению этих долженствований. Осознайте, какое "наказание" вы понесете за нарушение, или какую плату придется платить, чем вы рискуете, если нарушите запрет. Этот эксперимент нацелен на исследование интроектов (Елена Петрова).

19. "Кукла"

Один человек – кукла, второй – экспериментатор. Задача экспериментатора – исследовать возможности оперирования, обращения с телом куклы. Насколько далеко руки разводятся, насколько голова поворачивается. Кукла имеет право сказать "стоп".

Задача – добиться от куклы "стоп", определить границы. Обсуждение нацелено на то, насколько был осторожен экспериментатор, боялся причинить боль или перейти границу, насколько была тревожна "кукла", говоря "стоп" раньше времени.

Один человек – экспериментатор, второй – говорящая кукла. "Кукла" знает одну-единственную сказку (историю – готовую, которую хорошо знает, и задумывает заранее). "Кукла" придумывает на своем теле "кнопку" – одну единственную. Терапевт должен где-то на теле, пробуя прикосновения, пробуя прикосновения, найти эту кнопку, "нажать" ее и услышать историю (Даниил Хломов).

20. "Благодарность"

Выберите человека, которого точно уважаете, который для вас важен. Напишите его наиболее важные характеристики. Зачеркните его имя, Напишите свое. Осознайте, которые из этих характеристик действительно относятся к вам (Даниил Хломов).

21. "Работа с именем"

Имена, которые записаны в документах, отражают родительские ожидания, направленные на ребенка, культурный и исторический фон, часто историю рода или историю страны. Кроме "официального" имени человек несет детские и "особенные" имена. Те, которыми его называли в детстве родственники и родители, как его называют сейчас близкие люди или враги.

Для исследования стоит обратить внимание на само имя и его значение, варианты имени (в том числе имя, когда он был ребенком), прозвища. Предлагается несколько вариантов экспериментов, которые могут активизировать чувства, связанные с именем и ассоциированных с именем отношений в первоначальной семье.

Разные варианты экспериментов, выделяя разные фигуры, позволяют фокусироваться на разнообразных аспектах одной большой темы. Нет смысла делать их подряд, – но стоит выбрать подходящий для данной сессии. "Вспомните имена, которыми Вас называли в детстве. Кто дал Вам эти имена, в каких обстоятельствах Вас называли тем или иным именем. Кто называл. В каких обстоятельствах. Какие чувства Вы испытываете, когда думаете об этих именах. Как чувства есть у Вас к этим людям сейчас.

Вспомните детские имена и прозвища. Какие чувства они вызывали. Выберите наиболее яркие. Вспомните "детские" ощущения и назовите себя сейчас этим прозвищем. Какие чувства и кому выражало это имя. Как к Вам относились те, кто давал это имя или прозвище.

Какие у вас сейчас есть прозвища или ласкательные имена. Как вы их получили. Какие области жизни они затрагивают.

Есть ли разные имена сейчас дома и на работе. Если да, с чем это связано. Какие у вас сейчас варианты имен. В каких ситуациях вас так называют, когда вы так представляетесь, кому, где. Какие чувства у вас ассоциируются с этими именами. Какие отношения с этими людьми. Вспомните ваши имена в разные периоды жизни. Вспомните отношение к своему имени в разные периоды жизни. Как оно менялось. Гордились ли вы, любили свое имя, или были периоды негативного отношения. Связь изменений в жизни, в том числе кризисов, и отношения (выбора) имени. Какая связь имен и отношения к своему полу. Были ли случаи, когда вас называли именем, не соответствующим вашему полу, или которое вызывало насмешки.

Как выбирали Ваше имя родители. Что вы об этом знаете. Их ожидания. В честь кого. Какое символическое значение вашего имени, что оно значит в переводе, что оно значило для Вас в разные периоды жизни. Как вы себя чувствуете с вашим именем среди толпы (среди других). Отношение к тем, у кого такие же имена, чувствуете ли вы себя хорошо или у вас возникают негативные чувства, когда есть еще люди с такими же именами. Если Ваше имя уникальное – как вам среди тех, кто носит обыкновенное имя.

Если бы вы выбирали себе имя заново, – какое бы вы выбрали второе имя и почему, что оно могло бы символизировать. Какие есть доводы для сохранения старого имени. Какие резоны для выбора нового.

22. "Старый заброшенный магазин"

Упражнение с использованием воображения, управляемой фантазии. При его выполнении участники могут прикоснуться к тем аспектам своей личности, которые ранее не осознавались.

"Представьте себе, что вы идете вниз по городской улице поздней ночью. Что вы видите, слышите, чувствуете? Вы замечаете маленькую боковую улочку, на которой находится старый заброшенный магазин. Окна его грязные, запыленные. Но если заглянуть в эти окна, вы можете заметить какой-то предмет. Тщательно его рассмотрите. Отойдите от заброшенного магазина, идите, пока не вернетесь в город".

В паре или в малой группе опишите этот предмет, обнаруженный вами за окнами заброшенного магазина. Затем поговорите от имени этого предмета, от первого лица. Как Вы чувствуете себя? Почему Вы оставлены в магазине? Кто Вас оставил? На что похоже ваше существование в качестве этого предмета? Через несколько минут "станьте собой" и вернитесь мысленно в тот же город. Подойдите к магазину, и еще раз рассмотрите предмет в окне. Видите ли вы в нем что-нибудь новое? Хотите ли что-нибудь сказать ему? (По Джону Стивенсу).

Вариант 1. "Представьте себе, что Вы прогуливаетесь по большому старому городу. Может быть, это знакомый Вам город, или воображаемый. На улице Вы можете найти предмет, унесите его с собой".

Вариант 2. Вы турист, на экскурсии Вы находите "Волшебный магазин сувениров". Заходите в помещение, оглядываетесь. Первая помещение – старинная мебель, картины, лампы, люстры, зеркала. В другой комнате Вы видите старинную посуду, ковры, утварь. В отдельной витрине – куклы, экзотические раковины, сувениры из экзотических стран. А в глубине небольшая комната, где сокровища букиниста. Какой-то интересный предмет привлечет Ваше внимание. Вы понимаете, что это сувенир, этот предмет – для Вас" (предложено Ф.Перлзом).

<http://vashpsixolog.ru> Ваш психолог. Работа психолога в школе