

Гештальт в работе с тревогой и тревожностью

Данная программа представляет собой серию групповых занятий по 40 минут. Групповой эффект от занятий заключается в возможности у участников группы получить поддержку и обратную связь от сверстников; увидеть, что они не одиноки в своих переживаниях, — это само по себе уже имеет терапевтический эффект. Кроме того, проблемы, вызывающие у людей тревогу, часто схожи между собой, и посредством присоединения во время индивидуальных сессий человек, не решившийся на индивидуальную работу, имеет возможность завершить свои незавершенные ситуации, оставаясь в тени.

Цель: снижение уровня личностной тревожности у учащихся основной и средней школы, склонных к тревожным реакциям.

Задачи:

- создание условий для исследования участниками группы своих личностных границ;
- обучение членов группы навыкам сосредоточения на дыхании;
- оказание участникам группы помощи в завершении незавершенных гештальтов;
- обучение членов группы навыкам эффективного взаимодействия (активного слушания, Я-заявления).

Целевая группа: учащиеся основной и средней школы, склонные к тревожным реакциям.

Теоретическое обоснование

Предметом изучения в гештальт-психологии являются отношения между организмом и средой. Это обусловлено тем, что ни один индивид не самодостаточен. Он может существовать только в среде, вместе с которой он в каждый момент составляет единое поле. Поведение индивида — функция этого поля; оно определяется природой отношений между ним и его средой. Если отношения взаимно удовлетворительны, то поведение индивида считается нормальным. Если отношения конфликтны, то поведение индивида описывается как ненормальное.

Функционирование человека в среде происходит на контактной границе между ним и его средой. Там же возникают и психологические события, которые являются предметом исследования в психологии. Под границей здесь понимается точка, в которой происходит отделение Я от не-Я. Наши мысли, действия, поведение, эмоции — это способ выражения и принятия событий, происходящих на границе. Граница в рамках гештальт-подхода представляет собой функцию поля организм/среда. Она позволяет индивиду чередовать пребывание в контакте с отделением от среды. Если граница между организмом и средой становится неясной или утрачивает свою проницаемость, то это приводит к нарушению контакта, осознания и отделения себя от другого. Граница между организмом и средой должна поддерживаться в состоянии проницаемости, чтобы происходил обмен, и в то же время быть достаточно прочной для сохранения автономии.

Индивид вступает во взаимодействие со средой посредством двух систем: сенсорной и моторной. Сенсорная система обеспечивает ему ориентацию, а моторная — манипуляцию. Чтобы удовлетворить свои потребности, индивид должен найти в среде необходимые материалы, а затем манипулировать ими таким образом, чтобы органический баланс был восстановлен, и тогда гештальт будет завершен. Это можно представить в виде следующей схемы.

В результате выделения фигуры из фона возрастает мобилизация энергии — возникает возбуждение, необходимое для совершения манипуляции, удовлетворяющей потребности индивида. Возбуждение всегда сопровождается усиленным метаболизмом — окислением накопленных пищевых субстанций, и потому возникает насущная потребность в большом количестве кислорода. Организм реагирует на это учащением и увеличением амплитуды дыхания.

Если по каким-либо причинам (внутренним или внешним) манипуляция не может быть совершена, то организм старается заблокировать возникшее возбуждение с помощью контроля дыхания. Вместо спонтанного углубления дыхания — как вдохов, так и выдохов — человек продолжает дышать так, как он дышал перед возбуждением. Затем грудная клетка сжимается, чтобы усилить выдох и избавить легкие от углекислого газа (продукта окисления). Вместе с непроизвольным сжатием груди возникает тревога. Она возникает во всех случаях, когда организму не хватает кислорода.

Итак, **тревога**, с точки зрения гештальт-подхода, — **это переживание трудности дыхания во время заблокированного возбуждения.**

В тот момент, когда индивид старается заблокировать возникшее возбуждение посредством контроля дыхания, нарушается функция границы контакта. Она

утрачивает свою проницаемость, что препятствует удовлетворению потребности и завершению гештальта.

Если индивид часто использует такой способ прерывания контакта со средой, то тревога накапливается и становится недифференцированной. Развивается такая черта личности, как тревожность. В рамках гештальт-подхода **тревожность** понимается как **склонность индивида к тревожным реакциям**.

Исходя из всего вышесказанного работа с тревожностью включает в себя три направления:

I. Обучение навыкам сосредоточения на собственном дыхании (помогает исследовать, каким образом различными структурами мышечных напряжений индивид останавливает полный выдох).

II. Исследование личностных границ (помогает восстановить способность к контакту с окружающей средой).

III. Перевод тревоги в возбуждение и нахождение таких путей удовлетворения потребностей, вызвавших это возбуждение, которые безопасны для других функций организма (помогает завершить незавершенные гештальты).



ЗАНЯТИЕ 1

Цель: познакомить участников группы с целями групповой работы и друг с другом.

Материалы: бланки к упражнению «Мой личный герб» (см. Приложение 1), листы обратной связи (см. Приложение 2).

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Упражнение «Снежный ком».

2. Упражнение «Пары». В парах в течение минуты рассказать о себе, а затем в кругу рассказать о своем партнере от первого лица.

3. Упражнение «Мой личный герб». Участники рисуют свой герб на заранее подготовленных бланках, затем гербы вывешиваются и участники в течение 5 минут знакомятся с ними.

4. Ведущий объясняет цели и режим работы группы.

5. Шеринг или письменная обратная связь.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: создание в группе атмосферы безопасности.

Материалы: ватман, маркеры, газета, листы обратной связи.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Шеринг (кто с чем пришел).

2. Мозговой штурм «Ожидания/Соглашения». На ватмане цветными маркерами записываются сначала ожидания, затем соглашения или правила работы группы.

3. Упражнение «Все на борт». Вся группа должна уместиться на газетном листе и простоять 5 секунд, не касаясь пола.

Или упражнение «Узелки». Участники группы встают в круг, протягивают руки в центр и берутся за руки, образуя замкнутую цепочку; далее они должны распутаться в кругу, не размыкая рук.

4. Шеринг (эмоциональный обмен).

5. Письменная обратная связь.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: обучение навыкам сосредоточения внимания на дыхании.

Материалы: гимнастические коврики, листы обратной связи.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Шеринг (кто с чем пришел).

2. Упражнение «Осознавание дыхания». Участникам предлагается лечь или сесть удобно, закрыть глаза и в течение 5–7 минут обращать внимание на свое дыхание, поочередно сосредоточиваясь на вдохе, выдохе, мышечных

ощущениях, особенностях дыхания. (Подробно см.: Ф. Перлз. Практика гештальт-терапии. с.156.)

3. Шеринг (эмоциональный обмен).

4. Индивидуальная сессия. Одному из участников группы предлагается проанализировать и осмыслить опыт, полученный во время выполнения упражнения.

5. Письменная обратная связь.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: исследование границы контакта.

Материалы: листы формата А3, цветные карандаши, листы обратной связи.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Шеринг (кто с чем пришел).

2. Упражнение «Мой мир». Участникам предлагается нарисовать на листах формата А3 мир, который существует вокруг них, оставив в центре пустое место размером с ладонь. Затем им надо нарисовать в центре себя и то, как они взаимодействуют с этим миром.

3. Шеринг (эмоциональный обмен).

4. Индивидуальная сессия (по итогам упражнения).

5. Письменная обратная связь.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: создание условий для приобретения участниками группы позитивного опыта контактирования.

Материалы: листы обратной связи.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Шеринг (кто с чем пришел).

2. Упражнение «Волшебные ладошки». Прохлопать друг друга в парах по очереди по всей поверхности тела в течение 15 минут.

3. Шеринг (эмоциональный обмен).
4. Индивидуальная сессия (по итогам упражнения).
5. Письменная обратная связь.

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: обучение навыкам эффективного взаимодействия на границе контакта.

Материалы: ватман, маркеры, раздаточный материал по теме «Я-заявление», листы обратной связи.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Шеринг (кто с чем пришел).
2. Теоретический блок «Я-заявление» (см. Приложение 3).
3. «Я-заявление» — практическая часть (см. Приложение 4).
4. Письменная обратная связь.

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: обучение навыкам эффективного взаимодействия на границе контакта.

Материалы: ватман, маркеры, раздаточный материал по теме «Активное слушание», листы обратной связи.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Шеринг (кто с чем пришел).
2. Теоретический блок «Активное слушание» (см. Приложение 5).
3. «Активное слушание» — практическая часть (см. Приложение 6).
4. Письменная обратная связь.

ЗАНЯТИЕ 8–14

Цель: создание условий для перевода участниками группы своей тревоги в возбуждение и безопасное удовлетворение потребностей, вызвавших это возбуждение (создание условий для завершения незавершенных гештальтов).

Материалы: листы обратной связи.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Шеринг (кто с чем пришел).
2. Индивидуальная сессия. Одному из участников группы предлагается проработать ситуацию вызывающую у него тревогу, беспокойство.
3. Шеринг (эмоциональный обмен).
4. Письменная обратная связь.

ЗАНЯТИЕ 15

Цель: подведение итогов, завершение групповой работы.

Материалы: кисточки для «обнималок» или свечи и фольга по количеству участников.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Шеринг (кто с чем пришел).
2. Подведение итогов групповой работы: анализ ожиданий, шеринг.
3. Упражнение «Обнималки». Участникам раздаются кисточки разных цветов, они в свободном порядке подходят друг к другу, благодарят за работу, говорят теплые слова на прощание и завязывают несколько нитей из своей кисточки на нить партнеру. В конце упражнения вместо кисточек у каждого участника получается разноцветное ожерелье.

Или упражнение «Свечи». Участники зажигают свечи, в свободном порядке подходят друг к другу, прощаются и капают воск на ладошку, застеленную фольгой.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Мой личный герб

Имя _____

То, что я действительно люблю делать	То, что я, по моему мнению, делаю хорошо
Моя любимая вещь из того, что я имею	Мой девиз
Места, которые я посетил	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Лист обратной связи

Дата _____ Имя _____

1. Оцените свое настроение по 10-балльной шкале:

очень плохое 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 очень хорошее

2. Оцените сегодняшнее занятие по 5-балльной шкале: 1 2 3 4 5

3. Что вам сегодня на занятии понравилось?

4. Что вам сегодня на занятии не понравилось?

5. Что вам сегодня на занятии было полезно?

6. Пожелания, предложения психологу по ведению занятий

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Теория «Я-заявления»

«Я-заявление» — это безопасный способ высказывания другому человеку своих чувств, того, что вы ощущаете и какими вы видите ваши отношения в будущем. В «Я-заявлении» говорящий выражает свои чувства без оскорбления слушающего. «Я-заявление» строится следующим образом:

Я чувствую ... когда кто-то (ты) ... потому что Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы

Примеры:

1. Я сержусь, когда кто-то берет мои вещи без разрешения, потому что они могут понадобиться мне самому. Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы ты спрашивал меня, можно ли взять что-то из моих вещей.
2. Я чувствую себя брошенной, когда ты уходишь гулять с другими ребятами и не зовешь меня с собой, потому что считаю, что друзья должны быть всегда вместе. Поэтому в следующий раз зови меня с собой.
3. Я очень рассердился, когда узнал, что друг плохо говорил обо мне за глаза, потому что это нечестно. Поэтому в следующий раз, когда тебе что-то во мне не понравится, говори мне об этом прямо.

Правила построения «Я-заявления»

Я чувствую...

- Используйте слова, которые точно описывают ваши чувства.
- Не преувеличивайте чувства.
- Не используйте «жертвенных» слов.

Когда кто-то...

- Описывайте поведение точно (поведение — это то, что видно и слышно, а не то, что вам кажется).
- Не используйте обидных слов.

Потому что (я)...

- Будьте максимально конкретны.
- Делайте упор на то, как это влияет на вас.
- Не преувеличивайте эффекта, так как это может вызвать защитную или скептическую реакцию.
- Не используйте слов, которые хорошо звучат, но не являются правдой.

В следующий раз я бы хотел...

- Говорите прямо о своих желаниях.

- Будьте логичны и корректны.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Практика «Я-заявления»

Потренируйтесь составлять высказывания в виде «Я-заявления», используя следующие ситуации:

1. Во время перемены ты с другом играешь в мяч. Вдруг проходящий мимо парень отбирает его.

Я чувствую _____

Когда кто-то _____

Потому что _____

Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы _____

2. Ты долго простоял в очереди в столовой, как вдруг двое мальчишек подбежали и влезли впереди тебя.

Я чувствую _____

Когда кто-то _____

Потому что _____

Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы _____

3. Тебе подарили новую игрушку на день рождения. Когда ты пришел домой после школы, то увидел, что твоя сестра бросила ее в канаву перед домом и теперь она вся грязная и поцарапанная.

Я чувствую _____

Когда кто-то _____

Потому что _____

Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы _____

4. Ты сидишь за партой, и вдруг проходящий мимо одноклассник обзывает тебя.

Я чувствую _____

Когда кто-то _____

Потому что _____

Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы _____

5. Ты обедаешь в столовой, и вдруг кто-то подходит и берет твоё печенье.

Я чувствую _____

Когда кто-то _____

Потому что _____

Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Теория активного слушания

1. Мозговой штурм «Черты хорошего слушателя».
2. Мозговой штурм «Черты плохого слушателя».
3. Техника активного слушания:

Действие	Цели	Как это сделать	Пример
Поддержка	• Проявить интерес • Помочь собеседнику продолжить говорить	• Воздерживайтесь от выражения согласия или несогласия • Используйте нейтральные слова • Используйте спокойные интонации • Используйте невербальное общение	«Вы не могли бы рассказать об этом больше?»

Прояснение	• Яснее понять, о чем идет речь • Получить больше информации • Помочь говорящему увидеть другие точки зрения	• Задавайте вопросы	«Когда это произошло?»
Выражение понимания идеи	• Показать, что вы слушаете то, о чем вам говорят • Показать, насколько верно вы понимаете основные мысли собеседника	• Выделяйте основные идеи и факты • Перефразируйте собеседника	«Значит, ты хочешь, чтобы она тебя больше не подводила?»
Выражение понимания чувств	• Показать, что вы понимаете, что чувствует человек • Дать человеку возможность переоценить свои чувства после того, как он услышит их от другого	• Выделяйте основные чувства говорящего • Перефразируйте собеседника	«Мне кажется, тебя это очень огорчает»
Обобщение	• Собрать воедино все главные идеи, мысли, чувства • Создать базу для дальнейшего разговора	• Повторите главные идеи и чувства	«По-моему, главное из того, что я услышал, это...»
Заключение	• Продемонстрировать уважение к собеседнику	• Выразите уважение к чувствам и мыслям собеседника	«Я очень ценю твое желание решить этот вопрос»

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Практика активного слушания

1. Разбить участников по парам.
2. Попросить одного из пары рассказать о чем-то важном для него, а второго — специально не слушать его.
3. Поменять их ролями.

4. Обсудить, как они себя чувствовали, когда их игнорировали.
5. Повторить упражнение, но попросить участников слушать своих собеседников, используя технику активного слушания.
6. Обсудить, как они себя чувствовали, когда их слушали.
7. Спросить учащихся, чему они научились и где это можно использовать в повседневной жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Перлз Ф., Гудмен П.* Теория гештальт-терапии. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005.
2. *Перлз Ф.* Практика гештальт-терапии. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005.
3. *Польстер И., Польстер М.* Интегрированная гештальт-терапия: контуры теории и практики. — М.: Независимая фирма «Класс», 2004.
4. *Йонтеф Г.* Осознавание, диалог и процесс в терапии. Методическое пособие к семинарам под ред. Д. Хломова. — М.: Издание Московского гештальт-института, 2004.
5. *Робин Ж.-М.* Гештальт-терапия. Методическое пособие к семинарам / Под ред. Д. Хломова. — М.: Издание Московского гештальт-института, 2004.
6. 21 урок о лидерстве. — Кемерово: АЮЛ, 1996.
6. *Лебедева Н., Иванова Е.* Путешествие в гештальт: теория и практика. — СПб.: Речь, 2005.