

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про авторів	17
Передмова	18
Подяки	20
Вступ	21
Розділ I. Концептуальна база гештальт-терапії	23
Глава 1. Еволюція та основи гештальт-терапії	25
Становлення гештальт-терапії	25
Розрив з психоаналізом і пошуки нового	25
Творчий хаос проти дисципліни	26
Гештальт як частина контркультури	26
Європейський шлях: переосмислення гештальт-терапії	27
Фундаментальні положення гештальт-терапії	27
Усвідомлення: від автоматизму до вибору	27
Тут і зараз: все важливе — в сьогодні	28
Цілісність: тіло, почуття й розум	28
Відповідальність: основа свободи	28
Контакт: становлення особистості через взаємодію з іншими	29
Поле: людина та середовище	29
Саморегуляція та завершення гештальту	29
Запитання для саморефлексії	30
Глава 2. Принципи організації візуального сприйняття	31
Як ми збираємо світ з частин	31
Принцип 1. Фігура та фон	32
Принцип 2. Завершеність	32
Принцип 3. Близькість	33
Принцип 4. Подібність	33
Принцип 5. Замкненість	33

Принцип 6. Симетрія та впорядкованість	34
Принцип 7. Безперервність	34
Принцип 8. Спільність	34
Принцип 9. Контекст	35
Принцип 10. Селективність	35
Запитання для саморефлексії	36
Глава 3. Реляційна природа та динаміка усвідомлення	39
Реляційний підтекст	39
Взаємодія зі світом	40
Взаємодія з іншими	40
Вплив мови та культури	41
Мінливість усвідомлення	41
Запитання для саморефлексії	43
Глава 4. Холізм, синергія та емерджентність у гештальт-терапії	45
Холізм: більше ніж складові частини	45
Синергія: сила взаємодії	47
Емерджентність: нова якість	48
Запитання для саморефлексії	51
Глава 5. Міжособистісний контакт: форми та межі	53
Контакт як основа існування	53
Межі як основа й умова контакту	53
Форми контакту та способи його переривання	54
Запитання для саморефлексії	57
Глава 6. Сила поточного моменту: повернення до себе	59
Втрата зв'язку з собою	59
Життя на автопілоті	61
Орієнтири та внутрішній маяк	61
Можливість вибору	62
Як не зійти з обраного шляху	63
Запитання для саморефлексії	63
Глава 7. Селф і його психодинамічні аспекти	65
Що ж таке "я", якщо воно так легко змінюється?	65
Селф як форма, що виникає на межі контакту	66
Форми селф: Ід, Его та Персона	66
Полярності: внутрішні протиріччя селф	67
Селф у взаємодії: як на нас впливають інші люди	68

Внутрішні фігури: ті, хто говорять зараз	69
Психодинаміка: селф як потік	70
Запитання для саморефлексії	71
Глава 8. Незавершений гештальт: трансформація через повне прийняття	73
Коли минуле не полишає	74
Чому завершення лякає	75
Переривання як спосіб подолання	76
Тіло як носій незавершеного	76
Прийняти, а не виправити	77
Присутність і завершення: прості вправи	78
Запитання для саморефлексії	80
Глава 9. Терапія як простір для нових перспектив	81
Бачити інакше	82
Відчувати інакше	83
Вибирати інакше	84
Як простір відкриває нові перспективи	85
Запитання для саморефлексії	86
Розділ II. Принципи гештальт-терапії: теорія поля	87
Глава 10. Екологія поля: живий контакт людини та середовища	89
Поле не десь, а поруч	90
Поле як формуюче середовище: більше ніж оточення	90
Межі чутливості та поріг сприйняття	91
Поле як джерело сприйняття	92
Емоції та біоритми: важлива частина екології	92
Контакт із середовищем, речами та природою	93
Втрата контакту з полем: нежиттєздатні стани	94
Повернення до себе через поле	94
Запитання для саморефлексії	95
Глава 11. Феномен ситуації: потреби як відгук на середовище	97
Поле визначає потреби	97
Оточення — джерело потреб	98
Сенсорне перенавантаження: коли поле занадто насичене	99
Потреби як сигнали та реакції	99
Запитання для саморефлексії	100

Глава 12. Культурні та мовні особливості терапії	101
Масова культура та нав'язані сюжети	102
Непомітні директиви: звичайні фрази	103
Мова як межа усвідомлення	103
Соціальні норми: подолати неможливе	104
Поле терапевта має значення	104
Усвідомлення культурних упереджень: можливість вибору	105
Питання для саморефлексії	105
Глава 13. Створення підтримуючих полів у повсякденному житті	107
Підтримуюча атмосфера: там, де ви є	108
Незначна зміна життєвого простору	108
Внутрішні точки опори	109
Створення підтримуючих полів	109
Різноманітність полів як турбота про себе	110
Стосунки як підтримуюче поле	111
Створювати поле не означає уникати чогось	112
Запитання для саморефлексії	113
Глава 14. Розширення сприйняття крізь призму гештальту	115
Чому важливо розширювати сприйняття	115
Роль поля у формуванні сприйняття	116
Усвідомлення того, що зазвичай приховане	117
Зміна погляду як терапевтичний прийом	118
Від простого контакту до зміни сприйняття	118
Розширення сприйняття як результат, а не мета	119
Як розширити сприйняття в повсякденному житті	119
Запитання для саморефлексії	120
Розділ III. Принципи гештальт-терапії: діалог	121
Глава 15. Багат шаровість діади “клієнт — терапевт”	123
Зустріч двох світів	123
Перший шар: поверхневий діалог	124
Другий шар: емоційне поле взаємодії	125
Третій шар: неусвідомлені ролі та сценарії	125
Четвертий шар: діалог як творчий процес	126
Запитання для саморефлексії	127

Глава 16. Перенесення та контрперенесення: невидима частина діалогу	129
Що таке перенесення	130
Що таке контрперенесення	130
Діалог у полоні невидимого	131
Як працювати з перенесенням і контрперенесенням	132
Ризик переходу до проєктивної терапії	133
Невидимий зв'язок як ресурс	134
Запитання для саморефлексії	134
Глава 17. Розрив і відновлення терапевтичного зв'язку	137
Як помітити розрив	138
Реакції терапевта на розрив	139
Відновлення зв'язку	140
Розрив як поворотний момент у терапії	141
Запитання для саморефлексії	142
Глава 18. Саморозкриття терапевта: щирість і вразливість	145
Щирість як терапевтичний вибір	145
Вразливість як основа справжності	146
Ризики саморозкриття	146
Ризик розчинення в клієнті	148
Щирість як форма відповідальності	149
Форми саморозкриття	150
Саморозкриття та якість контакту з клієнтом	151
Запитання для саморефлексії	151
Глава 19. Від меж до взаємності	153
Навіщо встановлювати межі	153
Захисна функція меж	154
Коли межі стають стінами	154
Діалог як простір	155
Від захисту до співпраці	155
Взаємність не рівноцінна злиттю	156
Перешкоди до взаємності	157
Взаємність як можливість	158
Запитання для саморефлексії	159

Розділ IV. Принципи гештальт-терапії: феноменологія	161
Глава 20. Акцент на сенсі та змісті переживання	163
Переживання як унікальний текст	165
Від пояснень до дослідження	166
Сенс як динамічний процес	167
Небезпека передчасних висновків	167
Феноменологічний інтерес як терапевтична позиція	168
Запитання для саморефлексії	169
Глава 21. Унікальність вибору й пошуку	171
Життя як послідовність прийнятих рішень	171
Повороти, які не випадкові	172
Розвилка: повторення, поворот і відхилення	173
Розповідати про себе по-новому	174
Запитання для саморефлексії	176
Глава 22. Тіло як невичерпне джерело інформації	177
Тіло не надуриш: мова рухів, поз і відчуттів	178
Переживання починається з тіла	179
Контакт із тілом як шлях до себе	180
Як зрозуміти, що говорить тіло	180
Тіло як карта втраченого досвіду	181
Запитання для саморефлексії	182
Глава 23. Цілісний погляд на себе та навколишній світ	183
Присутність, що збирає все разом	183
Світ — це не фон	185
Коли все розпадається на частини	185
Момент, який змінює сприйняття	186
Усвідомлення як поле, що об'єднує	187
Відновлення присутності	187
Роль цілісності сприйняття в терапії	188
Коли світ стає ближчим	189
Запитання для саморефлексії	189
Глава 24. Інтерсуб'єктивність: створення спільного досвіду	191
Присутність, яка відчувається	192
Мережа взаємодії	192

Взаємодія як динамічний процес	193
Коли почуття перестають бути особистими	194
Запитання для саморефлексії	195
Розділ V. Початок терапевтичної роботи	197
Глава 25. Готовність і очікування клієнта	199
Крок у невідомість	200
З чим приходиш, те й отримуєш	200
Амбівалентність як частина шляху	202
Перші труднощі: звична справа	203
Запитання для саморефлексії	204
Глава 26. Покрокове планування терапії та оцінка ризиків	205
Домовленості про все	205
Безпека понад усе	206
Частота, глибина й тривалість терапії	207
Коли щось йде не так	208
Спільна відповідальність	209
Довіра в умовах невизначеності	210
Запитання для саморефлексії	210
Глава 27. Моніторинг терапевтичного процесу	213
Відслідковування динаміки змін у терапевтичному процесі	213
Спільне відстеження результатів	214
Що потрібно відслідковувати	215
Процес моніторингу	216
Коли зміни не помітні	217
Моніторинг як форма турботи	218
Запитання для саморефлексії	218
Глава 28. Робочий альянс: компас і опора	221
Відчуття, що ти не сам	221
Як виникає почуття “ми”	222
Підтримка самостійності	222
Перевірка терапевтично зв'язку	224
Альянс як компас	224
Запитання для саморефлексії	225
Глава 29. Диференціація зон усвідомлення клієнта	227
Що таке зони усвідомлення	227
Як проявляються зони усвідомлення під час сесії	228

Як допомогти клієнту переходити між зонами усвідомлення	230
Розкриття — це шлях, а не мета	231
Запитання для саморефлексії	232
Глава 30. Патерни взаємодії клієнта з терапевтом	235
Не одне за одним, а одночасно	235
Вивчення патернів	236
Ступінь залученості терапевта	236
Ознаки порушення контакту	237
Точки рівноваги	239
Запитання для саморефлексії	240
Розділ VI. Трансформація клієнта	241
Глава 31. Експерименти: виклик і можливості	243
Експеримент як спосіб переживання нового	243
Безпека — основа експерименту	245
Від спостереження до дії	245
Прийняття спонтанних рішень	246
Можливість, а не обов'язок	247
Запитання для саморефлексії	248
Глава 32. Психічне звільнення через емоційну розрядку	249
Коли почуття не знаходить виходу	249
Розрядка й катарсис	249
Агресія як життєвий імпульс	250
Форми “скидання” емоцій	251
Життя після розрядки	253
Запитання для саморефлексії	254
Глава 33. Робота з травмою в гештальт-терапії	255
Перерваний досвід	255
Як травма продовжує жити в сьогоденні	256
Готовність до роботи та запобігання ретравматизації	256
Від простого до складного	258
Прийняття замість позбавлення	258
Запитання для саморефлексії	259
Глава 34. Вправи для самостійної роботи	261
Тілесні орієнтири	262
Внутрішній діалог	262
Відновлення контакту з полем	263

Робота з символами	264
Вихід з глухого кута	264
Запитання для саморефлексії	265
Глава 35. Усвідомленість як довгостроковий процес	267
Регулярність практик і гнучкість усвідомлення	267
Безоціночне прийняття та робота з опором і відкатами	268
Тілесна усвідомленість і емпатія до себе	269
Усвідомленість у повсякденному житті та підтримка оточення	270
Планування роботи й система самопідтримки	272
Запитання для саморефлексії	272
Розділ VII. Моральні орієнтири терапевтичної практики	275
Глава 36. Набуття безпеки в терапії	277
Фізичний рівень	277
Психологічний рівень	278
Тілесний рівень	278
Принципи забезпечення безпеки	280
Запитання для саморефлексії	280
Глава 37. Межі фізичного контакту	283
Особлива роль дотику	283
Емоційна підтримка та регуляція емоцій	284
Етичні та професійні обмеження	285
Індивідуальні та культурні відмінності	285
Вплив на психічне здоров'я	286
Запитання для саморефлексії	287
Глава 38. Запобігання неусвідомленим маніпуляціям	289
Що таке неусвідомлена маніпуляція	290
Причини маніпуляцій	290
Форми маніпуляції	291
Межа між впливом і маніпуляцією	291
Як розпізнати маніпуляції	292
Профілактика маніпуляцій	292
Запитання для саморефлексії	293
Глава 39. Підтримка терапевта: стійкість та відновлення ресурсів	295
Особиста стійкість як основний ресурс	295
Зовнішні джерела підтримки	296

Повсякденна турбота про себе	297
Відновлення в довгостроковій перспективі	297
Ознаки втрати стійкості	298
Запитання для саморефлексії	300
Розділ VIII. Перспективи гештальт-терапії	301
Глава 40. Гештальт-терапія в контексті інших напрямів	303
Спільне поле терапії майбутнього	307
Запитання для саморефлексії	307
Глава 41. Баланс між сумнівом і впевненістю	309
Природа сумніву та його роль у терапевтичній практиці	309
Природа впевненості та її прояви	310
Підтримка внутрішнього балансу	311
Практичні рекомендації щодо підтримки внутрішнього балансу	311
Вплив на клієнта й міжособистісне поле	312
Запитання для саморефлексії	314
Глава 42. Розширення сфери професійної діяльності	315
Розширення професійного поля	315
Творчий підхід та інновації в терапевтичній практиці	316
Професійні спільноти та обмін досвідом	317
Інтеграція досвіду та самовизначення	318
Довгострокова траєкторія розвитку	318
Запитання для саморефлексії	319
Післямова	320