

Передмова

Ми написали цю книгу, тому що віримо: гештальт-терапія — це метод не просто роботи з клієнтом, а глибокого розуміння себе, своїх стосунків з іншими та навколишнього світу. Наш досвід, зібраний за роки практики, показав, що саме через живий контакт, увагу до поточного моменту та цілісне сприйняття клієнт отримує справжнє розуміння себе та можливість робити новий вибір. Ця книга призначена для широкої аудиторії. Вона буде корисною і для студентів-психотерапевтів, і для практикуючих фахівців, які цікавляться системним баченням гештальт-підходу, і для тих, хто хоче краще зрозуміти психологію та динаміку людського досвіду. Ми прагнули поєднати теорію, реальні приклади з практики та інструменти, які можна використовувати безпосередньо в роботі або для саморозвитку.

Гештальт відрізняється своєю унікальною перспективою: людина в ньому розглядається не як сукупність проблем чи діагнозів, а як жива, цілісна особистість у потоці відносин і в контексті середовища та культури. У роботі з клієнтом важливо бачити й чути не тільки слова, але й тіло, погляди, мовчання — все, що формує контакт і створює можливість трансформації.

Ми запрошуємо читача пройти разом з нами шлях дослідження гештальту: від основ і принципів до практичних стратегій і від розуміння теорії до усвідомлення її значення в житті та професійній діяльності. На сторінках книги ви знайдете не тільки концепції й техніки, але й теми для роздумів, запитання для саморефлексії та запрошення до експерименту з власним досвідом.

Наша мета — запропонувати книгу, яка стане вашим провідником і підтримкою в пошуку балансу між знанням і практикою, спостереженням і дією. Ми сподіваємося, що вона надихне вас на щирі зустрічі з собою та іншими, усвідомлене розширення своїх можливостей і глибоке розуміння живого досвіду, який робить нас по-справжньому людьми.

*Крістін Дауман,
Джошуа Деррік*