

Стили работы с телесными процессами в гештальт-терапии. Сьюзан Грегори.

Тебе необходимо тело, чтобы быть кем-то. Лора Перлз. [1]

Гештальт-терапия - это метод психотерапии, с момента своего создания использующий действие в процессе работы. В книге "За пределами разговорной терапии", Дэниел Виенер описывает активные терапевтические методы как "те процессы, которые поддерживают клиента в целенаправленной физической активности, предлагаемой терапевтом." [2]

Гештальт-терапия, предшественница многих современных психотерапевтических активных подходов, является, как описывает Лора Перлз, "экспериментальной, экзистенциальной и экспериментальной." [3] Предложенные ей качества могут существовать только при внимании к текущему моменту телесного опыта.

В основополагающем тексте "Гештальт-терапия: возбуждение и рост человеческой личности" [4], наброски которой Фриц Перлз привёз в Нью-Йорк из Южной Африки в 1946 году, сквозь всю книгу проходят идеи соматических экспериментов. Множество экспериментов на осознание описано в практической части книги, в теоретической части мы часто встречаем ссылки на телесных опыт. В этой части мы находим: "Осознание себя в среднем режиме (middle mode) снимает разделённость между разумом, телом и внешним миром". [5]; "Дыхание-это физиологическая функция...оно всегда на границе...это вид контакта." [6]

Было нескольких берлинских психоаналитиков, использовавших телесные методы, которые предшествовали гештальт-терапии, и именно они оказали влияние на Фрица Перлза. Бернд Босиан написал о них в книге "Фриц Перлз в Берлине, 1893-1933." [7] В кругу этих психоаналитиков были Шандор Ференци, Отто Гросс и Вильгельм Райх. Эти психоаналитики использовали различные методы работы с клиентами: экспрессивное движение, дыхательные упражнения и массаж.

Босиан пишет: "...разработка активных, холистических терапевтических практик началась в Берлине...эта работа объединяла тело, язык, дыхание и эмоциональную экспрессию...во время нацистского периода эта работа пережила стагнацию..." По мнению автора это было "развитием гештальт-терапии, которое, в итоге, продвинуло её вперёд." [8]

Кроме того, Лора Перлз вместе с жёнами Отто Фенихеля и Вильгельма Райха, училась в популярной берлинской гимнастической студии Эльзы Гиндлер, пионера телесной работы, чей подход "отличался её интересом к тотальному эффекту работы с человеком целиком, а не только к телу." [11] Эти женщины передали идеи практики Гиндлер своим мужьям. [10] Данный факт отражён в речи Фрица Перлза к членам Института Вильяма Алансона в 1947, вскоре после прибытия в Нью-Йорк. В этом обращении он рекомендовал психоаналитикам направлять своих пациентов к практикам телесного подхода по Гиндлер, что должно было помочь пациентам стать более открытыми для работы с личной ретрофлексией.

Если внимание к телу было неотъемлемой частью гештальт-терапии с момента её появления, то за последние 65 лет её роста и развития появилось множество путей и способов работы с телесными процессами, в том числе, различных способов телесного осознания. В этой статье я опишу и дифференцирую эти направления, разделю их на пять категорий и расскажу как они могут быть использованы в духе гештальт-терапии - с любопытством и принятием того, что возникает в работе между терапевтом и клиентом.

Каждый подход, включающий телесный опыт в гештальт-терапии, не лучше или хуже остальных и каждый [подход] может отнесён к одной или нескольким категориям, которые я выделяю как виды помощи в нашей дискуссии о комплексном подходе к телесному

опыту. Каждый практик делает, то, чему он или она обучался, и выбирает к какому подходу обратиться через личный интерес и регулярную практику.

Важным является то, что мы, гештальт-терапевты, обращаем большое внимание на телесный опыт. Мы пользуемся холистическим подходом к человеку, приходящему за помощью, и то, что мы делаем уже долгое время, теперь называется "интерсубъективизмом" [12], что означает результат совместного творчества пациента и терапевта. Это "работа вместе", когда существует возможность аутентичного и профессионального отношения друг к другу, включающая знакомство друг с другом через репертуар движений, жестов, поз, и способов говорить об этом.

Эта релятивистская позиция помогает терапевтам в сохранении и поддержании осознания того, как мы знакомим клиентов с телесными экспериментами во время сессии, как происходит их "домашняя работа" после встречи, включая, в том числе, наше почтение к способу клиентов говорить о своём опыте. В этой статье я фокусируюсь на том, что такое телесные практики в гештальт-терапии, в равной степени уделяя внимание тому, как они вводятся в сессию, как они работают и как они понимаются обоими - клиентом и терапевтом. Я надеюсь показать что-то из этого "как" в примерах из моей собственной практики, которые я включила в каждый раздел.

Внимание к телесным процессам это не "Гештальт и ..." подход против которого выступал (и предупреждал об этом нас) Изидор Фром [13]. В отличие от многих способной телесной работы, в которых практикующие их часто стремятся улучшить, исправить или исцелить клиента, мы, гештальт-терапевты, скорее ищем способ поддержать клиента в его/её творческой регуляции в непрерывном поле "организм-среда". В нашем подходе, мы верим, что лучший возможный результат в настоящем базируется на поддержке и ограничениях поля [организм-окружающая среда] в текущий момент времени. Как гештальт-терапевты, мы заинтересованы помочь клиенту почувствовать это и предложить риск встретиться с тем, о чем он рассказывает.

"Поддерживать настолько, насколько это необходимо и так, как это возможно", говорила Лора Перлз [14]. В примерах терапевтической работы, которые я включила в эту статью, я стараюсь следовать указанному принципу, вне зависимости от того, какой из пяти стилей я использую в сессии в настоящий момент. Хотя я предполагаю, что эти пять стилей могут выглядеть как наиболее простой способ организации материала, я нахожу их полезными для преподавания студентам и супервизий того, как интегрировать практику телесной работы в гештальт-терапию. Я назвала эти стили: Осознание (Awareness), Прямое указание, Экспрессивное движение, Телесные метафоры и Прикосновение.

Осознание (awareness).

Осознание - это жар угля, который происходит из собственного сгорания. [15]
Откладывая теории и визуализации, вы можете почувствовать жар awareness, который возникает непосредственно из тех частей тела к которым вы обращаетесь. [16]
Метапослание техники телесного осознания заключается в том, что пациент является предельным источником данных для его терапии. [17]

Осознание это способ похожий на то, что сейчас иногда называют "чувственный смысл", [18] это опыт без оценок или осуждения происходящего. Это усиленный и ясный телесный опыт без намеренья что-либо с ним сделать или изменить. Awareness - это первый из двух базовых способов, которыми мы работаем в гештальт-терапии - внимание к тому, что присутствует.

Пример.

Мартин сидит напротив меня, его глаза прикрыты, а спина согнута. Он смотрит вверх и продолжает говорить, быстро и громко. Его стиль разговора контрастирует с тем, что я наблюдаю в его телесном функционировании прямо сейчас. Я вежливо перебиваю его, потому что как написал Пол Гудман, он говорит неосознанно вместо коммуникации со мной. [20]

Я не говорю о наблюдаемом мною напрямую, потому, что это может заставить его чувствовать стыд. Я стараюсь использовать подход, который, я надеюсь, может помочь ему стать более осознающим себя и его среду (включая меня) прямо сейчас. "Мне интересно, осознаёте ли вы своё дыхание, когда говорите," я спрашиваю: "Если да, то где вы ощущаете дыхание в своём теле? Что вы чувствуете, когда ощущаете своё дыхание?" Он останавливается и опираясь на предыдущий опыт нашей работы, пытается найти удобное положение для своего таза. Он осознает, что кушетка слишком мягкая для поддержки ощущений его телесного бытия, он встаёт и пересаживается на стул. После небольшой паузы он говорит: "Я чувствую движение воздуха внутрь и наружу через мой рот. Я чувствую как двигается мой живот." "Хорошо", повторяю я, "Оставайтесь с тем, что вы чувствуете. Оставайтесь любопытным и замечайте, какие ещё детали станут более заметными." Он вздыхает, а затем зевает.

"Что вы осознаете сейчас?" спрашиваю я. "Я чувствую как двигаются мои рёбра." "Оставайтесь с этим ощущением и, если что-то будет меняться, просто последуйте за этим." Через несколько минут цвет лица Мартина меняется с бледного до румяного, его глаза расширяются. Я вижу как его грудь ритмично двигается, когда он дышит.

"Если вы можете, попробуйте продолжить осознание своего дыхания пока мы возвратимся к тому, о чем вы хотели сегодня поговорить," предлагаю я. Он начинает говорить, более медленно, более собранно и с большим чувством. Это происходит незадолго до того, как он понимает, что происходящее имеет для него смысл.

В этом примере, я встроила несколько минут осознания дыхания в середине сессии для поддержки способности моего клиента говорить аутентично.

Прямое указание.

Когда терапевт приглашает клиента создать, преувеличить или попробовать сделать что-то противоположное типичному действию, awareness повышается. Возникающий спонтанный материал может удивить клиента, который хранил его репрессированным, в секрете даже от самого себя.

Руэлла Франк [21]

Я попросила Боба изменить ритм движения ног и предложила ему потопать ногами и когда, он это сделал, он сказал: "Я злюсь." [22]

"...можно предложить клиентам попробовать несколько движений, чтобы исследовать их диапазон и дать им почувствовать каким образом они ограничивают себя или препятствуют себе...Следование этому можно поддержать вопросами, например: "Чувствуете ли вы себя удовлетворённым...закончившим...или остановленным?" [23]

Прямое указание - это второй основной путь нашей работы в гештальт-терапии. Это встреча с новизной. Рост и изменения возникают благодаря нашим способностям ассимилировать новые элементы из нашей среды. Когда клиенты застряли в своих попытках исправить ситуацию и не могут это сделать, их функция Его утрачена. [24]

Прямое указание в гештальт-терапевтической сессии предлагается из терапевтических наблюдений (а не интерпретаций) частых клиентских неосознаваемых поз или жестов. Двигательный эксперимент предлагается, когда клиент имеет возможность встретиться с

чем-то новым, двигаться в направлении, отличающемся от привычного. В гештальт-терапии в диалогический процесс вплетены эксперименты с прямым указанием, что даёт клиентам возможность исследовать собственный опыт и рассказать, что это для них означает. Такая работа также поддерживает возможность клиента говорить "Нет" новому опыту и исследовать, что означает говорить "Нет" для него прямо сейчас.

Пример.

Я попросила Оливию пройти по комнате и взять тот предмет, который ей сейчас интересен. Она выбрала фигуру птицы сделанную из голубого стекла, взяла её и села. Я попросила её отдать эту фигуру мне и почувствовать есть ли интерес к ней, когда я её держу. Она рассказала о глубоком дыхании и трудноуловимом движении всего её туловища вперёд, в мою сторону. Я попросила её оставаться в контакте с дыханием и, по возможности, медленно вытягивать свою руку, чтобы взять фигуру птицы у меня. Она ухватила за птицу и взяла её. "Как вы себя чувствуете, делая это?" я спросила. "Я очень рада, я взяла то, что я хочу," сказала она и её голос сначала стал громче, а затем тише, как будто она немного сомневается.

Мы повторили этот эксперимент несколько раз и она широко улыбнулась на третьей попытке. Затем её темп стал быстрее и она начала смеяться. "Я могу делать то, что я хочу," посмеивалась она. "Это то, что вы ожидали?" спросила я. Она рассказала мне о необходимости изменения своего рабочего расписания. Это трансформировало её очень привычные жалобы на ожидание изменений её профессиональной жизни. В течении месяца после этой встречи, мы работали с другими двигательными экспериментами и способами проговорить сделанное, в итоге, Оливия попросила своего босса об изменении своего расписания и получила желаемое. Мы продолжили работать вместе помогая ей развить навыки получения того, что она хочет. Говоря и фигурально, и литературно, она "открыла глаза" на этот аспект своей жизни.

Экспрессивное движение.

Сэйди, как бы это было для вас пройти по комнате так, будто вы чувствуете себя действительно ощущающей?

Джозеф Зинкер. [25]

Теперь станьте автомобилем.. Теперь трансформируйте себя в шестимесячного ребёнка...Теперь превратитесь в мать этого ребёнка...[26]

Терапевт: Давайте разыграем тот момент, когда он сказал, что он привлечён вами. Я сыграю его. Я хочу почувствовать, как я пострадал от вашего ответа.

Пациент: (Ролевая игра: Глядит с отвращением, закатывает глаза к потолку и ничего не говорит.)

Терапевт: Что вы испытываете в настоящий момент?

Пациент: В ролевой игре, я чувствовала себя выставленной напоказ, мне было стыдно. Я думала "Что с ним такое, почему он находит меня привлекательной, он наверняка лжёт." Я чувствовала отвращение и отключение.

Терапевт: У вас сильное влияние. Вы получили то, что хотели?

Пациент: Нет.

Терапевт: Хорошо. Давайте посмотрим, что ещё вы можете сделать.

Гэри Йонтеф [27]

Она сидит в кресле, её руки скрещены на груди, её лицо искажено насмешкой и презрением. Шерон говорит [воображаемой] Шерон в другом кресле, что она никогда ничего не стоила и что она должна просто сдаться и перестать пытаться что-то сделать. Внезапно она прерывает себя, закрыв рот руками, как только осознаёт, что она слышит отца и действительно становится им. Сейчас в этом кресле становится невыносимо

сидеть и она пересаживается на другое и кричит на него [отца], чтобы он оставил её в покое. [28]

Экспрессивное движение включает использование творческих практик и экспериментов в гештальт-терапии, например небольшие драматические сцены. Оно также включает движение, жестикулирование, выражение позами эмоций или нарративов, по инициативе клиента или терапевта.

Пример.

Диана рассказывает, что хочет провести каникулы на природе со своим парнем или съездить к матери в другой штат. "Это одна и та же ситуация, с которой я встречаюсь каждое лето," говорит она, сплетая свои пальцы вместе во фрустрации. "Я вижу, что это дилемма," отвечаю я, "У меня есть идея эксперимента, если вы готовы. Вы рассказываете мне как много вдохновения в ваших занятиях танцами, как много радости они приносят с вашего детства. Как насчёт того, чтобы протанцевать эту дилемму прямо здесь и сейчас?" Её брови взлетают вверх: "На самом деле?"

У Дианы было много сеансов разговорной терапии до того, как она пришла работать со мной, однако, она никогда не пробовала использовать танцы или другое движение для выражения её дилеммы. Мы обе встали и стали двигаться по комнате. Я двигалась вместе с ней для того, чтобы поддержать её в этом рискованном предприятии. Я предложила ей проговаривать что она делает, чтобы усилить словами её движения. "Я чувствую отсутствие баланса между моей левой и правой сторонами." Я попросила её позволить этому дисбалансу проявиться больше, позволить опыту дисбаланса стать более понятным. Она почти упала, затем остановилась. "Нет, я не хочу оступиться."

Мы сели на пол и начали говорить что она открыла в этом эксперименте и что это значит для неё в её жизни. Она обнаружила, чтобы делать выбор, как в случае каникул, ей необходимо больше осознанности и поддержки, чем она думала. Она решила поговорить со своим парнем про эти каникулы и узнать на что опирается он, когда выбирает. Это было новым для неё.

До этого времени она принимала все свои решения в одиночестве, а теперь решила привлечь его к этому. Это открыло что-то новое в их отношениях.

Телесные метафоры.

Я зажатый (I am stiff-necked - дословно: у меня напряженная шея); он зануда (he is a pain in the neck - дословно: у него боль в шее или: у него заноза в шее); он высокомерный (he is leading with his chin - дословно: он следует за своим подбородком); я мечу бисер перед свиньями (I am whistling in the dark - дословно: я насвистываю в темноте); от этого мурашки по коже (that makes my flesh creep - дословно: это заставляет моё тело ползти.) [29]

Терапевт: Опишите, что вы видите.

Клиент: Здесь кругом дерьмо...

Терапевт: Поговорите с дерьмом. Скажите ему, как вы себя чувствуете, смотря на все это.

Клиент: О, ты просто отвратительно...я чувствую себя больным, глядя на тебя.

Терапевт: Поменяйтесь ролью и станьте дерьмом.

Клиент: Я просто здесь и я в полном беспорядке...

Сильвия Крокер [30].

Телесные метафоры это один из путей работы в гештальт-терапии, когда мы совмещаем использование языка с вниманием к телесному опыту.

Пример.

Гарольд профессиональный преподаватель в высшей школе (университет). У него очень хорошо развито мышление, однако интеграция с чувствами и внимание к телесному опыту совсем небольшое. Когда он пришёл работать вместе со мной, у него было специфический запрос, который мы пытались решить. "Моя жизнь приближается к своей последней части и у меня есть важные задачи, которые я не сделал," сказал он.

Однажды утром он пришёл и сказал, что чувствует душевную боль (heartache - дословно: боль в сердце.) "Не могли бы вы положить ладонь туда, где вы чувствуете эту боль?" попросила я и положила свою ладонь на грудь. Мы сидели друг напротив друга некоторое время. "Боль уменьшается," сказал он. Я спросила: "Не могли бы вы представить, что вы можете говорить как боль, что боль имеет голос?"

Он кивнул и некоторое время сидел тихо, положив руку на область сердца. Затем он начал шептать: "Где ты?" Я попросила его повторить сказанное и послушать себя, говорящего как говорит боль. Он сделал это и стал очень тихим. Мы сидели в тишине некоторое время, а слезы катились по его щекам.

"Мне интересно, что это вопрос значит для вас," спросила я в итоге. "Я потерял своих родителей когда был молодым, они погибли в автомобильной катастрофе. Это было впервые, когда я говорил с ними - в моем воображении, вы понимаете! Прошло уже больше 50 лет." "Как это было для вас задать им этот вопрос?" спросила я. "Это было неожиданно, страшно и, в то же время, я почувствовал облегчение."

"Давайте поговорим, что вам может быть нужным для того, чтобы пережить эту неожиданность," предлагаю я.

Этот клиент предпочитает длительные разговоры и для него наш случайный эксперимент мог быть тревожным. Я поняла, что для поддержки его ассимиляции нового опыта, мы постоянно должны иметь различные опоры, предложенные им, одновременно, и в сессии, и в домашней работе между встречами.

Прикосновение.

Прикосновение - это посредник в коммуникации между терапевтом и клиентом, с его помощью терапевт предаёт своё присутствие, наблюдения и предлагает двигательные эксперименты через использование своих рук; клиент передает своё состояние, опыт и ответ на контакт с терапевтом на уровне своих телесных реакций и изменений. Джеймс Кепнер [31].

В гештальт-подходе к телу, цель прикосновения заключается в том, чтобы понять опыт человека, к которому прикасаются, а не в том, чтобы вызвать какие-то изменения. [32]

Использование прикосновений в психотерапии не приветствуется и даже осуждается сегодня в США из-за осознания возможности физического и сексуального насилия. В большинстве профессиональных отношений, прикосновение не одобряется, за исключением практиков с "лицензией на прикосновения": массажистов или физиотерапевтов. Прикосновение - это первое ощущение, которое возникает ещё в утробе. Мы растём касаясь и отвечая на прикосновения и нам это необходимо для выживания. [33] Исключение соответствующих терапии прикосновений может рассматриваться как депривация клиента и снижение количества ощущений, которые могут привести клиента к развитию его осознания себя и других.

Много лет назад я училась некоторым интервенциям связанным с прикосновениями у Каролы Спидс, которая была ассистенткой Эльзы Гиндлер в Берлине до того, как привезла этот тип работы в Нью-Йорк в 1940 году. [34] Я использовала эти интервенции весьма эффективно на протяжении восьми лет, что работала преподавателем пения. Я принесла эти знания и опыт в моё обучение гештальт-терапии. Однако, уже много лет будучи гештальт-терапевтом, я редко осмеливаюсь использовать их в практике.

Пример использования прикосновения пришёл из моей обучающей группы по гештальт-терапии, которую я проводила в Мексике. Мексиканская культура поддерживает объятия и поцелуи в обычной жизни, она включает множество рукопожатий и похлопываний между друзьями, коллегами и членами семей, что помогает моей работе там.

Пример.

Мария объясняет, что она вышла работать перед группой, потому что с прошлого года, момента когда умерла её мама, она испытывает трудности с дыханием, дважды болела бронхитом, часто чувствует себя усталой, отвлекается и это создаёт проблемы в её работе с клиентами. Несмотря на то, что она работает с утратой в персональной терапии, эти физические симптомы не проходят.

Мы начали работать с awareness: Мария смогла рассказать, что чувствует скованность в горле, как будто что-то "закрыто", и напряжение в груди. Мы продвинулись далее, используя экспрессивное движение, когда Мария говорила как "закрытое горло", сказав: "Я не хочу ничего чувствовать," которое позже трансформировалось в: "Я не хочу, чтобы ты что-то чувствовала." Спустя некоторое время, Мария создала диалог между двумя своими частями, одна из которых представляла её, а вторая - её аспект, который не хотел, чтобы Мария что-то чувствовала. Благодаря этому она вспомнила, что мать учила её, что чувства печали - плохие чувства для семейной жизни и что Мария должна скрывать свою печаль.

Таким образом, переживая траур по своей матери, она не позволяла себе испытать полную печаль, так как это шло в разрез с инроецированным ей материнским желанием.

Вся эта работа заложила фон. В то же время, Мария продолжала чувствовать зажатость в горле и груди и останавливала происходящее приступом кашля. Тогда я предложила ей эксперимент, включающий моё прикосновение к верхней части её спины. Я описала, что собираюсь делать и она согласилась попробовать. Я поставила своё кресло позади её и положила руку между её лопатками, попросив её описывать, что она чувствует, когда я это делаю.

В первый момент, она задержала дыхание. Затем я почувствовала что её спина начала шевелиться. Вскоре я ощутила как её верхние рёбра начали плавно двигаться, более свободно чем ранее. "Ваша рука очень тёплая," сказала она - мы обе услышали это высказывание и в прямом, и в метафорическом смысле (я обнаружила это в последующей за работой групповой дискуссии.) "Я чувствую, что моя спина двигается. Моё горло тоже."

Я сказала, что мы можем расширить эксперимент, если она поместит свою руку на грудь, а моя останется на её спине. Предложив ей прямое указание, я сказала, что она может попробовать почувствовать пространство между двумя нашими руками, что было и прямым, и метафорическим предложением. После этого я спросила: "Что вы чувствуете сейчас?" Она описала чувство простора в своей груди. "Я чувствую облегчение," сказала она и рассказала о своих воспоминаниях материнских прикосновений: когда мать её трогала, купала, гуляла с ней взявшись за руки. Слезы текли. "Теперь я могу дышать," сказала она наполненным голосом.

Мы обе опустили руки и она продолжила комфортно дышать. Мы поговорили о том, как она может продолжить этот эксперимент дома, либо с близким другом, либо используя

свернутое полотенце, помещенное между её спиной и стеной. Я хотела наметить пути для продолжения нашей работы и избежать, чтобы она выглядела "гуруисткой" (что иногда происходит, когда возникают внезапные изменения во время демонстрации), а также для того, чтобы участники могли поэкспериментировать, если они этого хотят.

Работа с Марией - пример, когда наиболее нужная телесная интервенция, прикосновение, была внимательно подготовлена. Все предыдущие интервенции создали фон (опору) для прикосновения. Это было уважительно и естественно. Я была готова прервать работу в любой момент, что и я сказала Марии и группе; кроме того, я часто проверяла, как она себя чувствует пока мы работаем.

Заключение.

Я практикую гештальт-терапию 25 лет и все это время я встречаюсь с коллегами со всего мира, которые интегрируют техники телесной работы в свою практику. Я ценю их разнообразные и творческие подходы, некоторые из которых близки к моему, а другие совершенно отличаются.

При написании этой статьи, я преследовала цель создания рамки, при помощи которой мы могли бы говорить друг с другом о сходствах и различиях нашего понимания телесного опыта в гештальт-терапии.

Какой бы стиль практики мы не изобрели, мы все имеем общий фон, созданный Перлзом, Хефферлайном и Гудманом в 1951 году и данный нам в книге "Гештальт-терапия: возбуждение и рост человеческой личности." В этой книге есть и такое предложение: "Обратите внимание, что процесс, который мы описываем, происходит из дифференцированного единства, берущего явления по отдельности и связывающего их вместе." [35]

Я призываю мои коллег гештальт-терапевтов принять свои собственные стили практики, вместо того, чтобы пытаться описать их в той рамке, которую я здесь предлагаю, и затем сложить их воедино, чтобы получить "дифференцированное единство" в понимании телесного опыта в обучении, практике и супервизии гештальт-терапии. Мне хотелось бы надеяться, что мы сможем разработать смелый и уважительный способ говорить об этом между собой в целях обогащения гештальт-терапии и широкого терапевтического сообщества. Я надеюсь, что описанные пять путей работы с телесным опытом могут поспособствовать нам в видении и уважении различных путей нашего стремления поддержать рост, здоровье и креативность клиентов через гештальт-терапию.

Сьюзан Грегори, Нью-Йорк, декабрь 2014.

Библиография

1. Perls, L. (1992). Living at the Boundary. Gestalt Journal Press, Highland, NY. p.211
2. Wiener, D. (1999). Beyond Talk Therapy. American Psychological Association, Washington, D.C.. p. xii
3. Perls, L. op cit. p.131
4. Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (1951/1972). Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. Gestalt Journal Press, Highland, NY.
5. Ibid., p.417
6. Ibid., p.401
7. Bocian, B. (2007/2010). Fritz Perls in Berlin, 1893-1933. EHP - Verlag Andreas Kohlhage. Bergisch Gladbach
8. Ibid., p.233
9. Speads, C. (1995). Interview with Carola Speads. Bone, Breath and Gesture, ed. Johnson, D.H.. North Atlantic Books. Berkely, CA. p.25
10. Boadella, D. (2000). Personal email communication.

11. Perls, F. (1947/2012). Planned Psychotherapy. From Planned Psychotherapy to Gestalt Therapy. Gestalt Journal Press. Gouldsboro, ME. p.37
12. Hycner, R. and Jacobs, L. (1995). The Healing Relationship in Gestalt Therapy. Gestalt Journal Press. Gouldsboro, ME. p.93
13. From, I. (1985/2001) Creating Gestalt Therapy. Video recording. Gestalt International Study Center. South Wellfleet, MA.
14. Perls, L. op cit. p.153
15. From, I. op cit
16. Perls, F. Hefferline, R. Goodman, P. op cit. p.165
17. Smith, E.W.L. (1985) The Body in Psychotherapy. McFarland Press, Jefferson, NC. p.104
18. Gendlin, E. (1978) Focusing. Bantam Books, NYC. p.83
19. All names and identifying details have been changed to protect clients' privacy.
20. Perls, F. et al. op cit., p.320
21. Frank, R. (2001). Body of Awareness. Gestalt Press, Cambridge, MA. p.11
22. Frank, R., ibid., p.118
23. Clemmens, M. (1997), Getting Beyond Sobriety. Jossey- Bass Publishers. San Francisco, CA. p.152
24. Perls, F. et al. op cit. p.429
25. Zinker, J. (1977). Creative Process in Gestalt Therapy. Vintage Books, New York. p.139
26. Perls, F. (1969). Gestalt Therapy Verbatim. Center for Gestalt Development, Highland, NY. p.68
27. Yontef, G. 2014. Power of the Immediate Moment in Gestalt Therapy. The New York Institute for Gestalt Therapy in the 21 st Century. op cit. p.261
28. Cook, C. (1999). Gestalt Therapy in Action, Beyond Talk Therapy, op cit. p.8
29. Perls, F. et al. op cit. p.165
30. Crocker, S.(2014). Dramatic Gestalt Dreamwork. The New York Institute for Gestalt Therapy in the 21 st Century. op cit. p.217
31. Kepner, J.I. (1987). Body Process: A Gestalt Approach to Working with Body in Psychotherapy. Gardner Press, NYC. p.76
32. Kepner, J. ibid. p.77
33. Field, T. (2001). Touch. MIT Press, Cambridge, MA. P. 31.
34. Speads, C. (1995). Ways to Better Breathing. Healing Arts Press. Rochester, VT. P. xxii
35. Perls, F. et al. op cit., p. 67

Сюзан Грегори - гештальт-терапевт и супервизор, живёт и работает в Нью-Йорке, США. Она училась подходу Эльзы Гиндлер для работы с телом и дыханием. Она опубликовала более 20 статей в профессиональных журналах и написала четыре главы в различных книгах. Сюзан - бывший президент Нью-Йоркского института гештальт-терапии, она ведёт образовательные группы по гештальт-терапии, телесной работе, экспрессивным искусствам и основам нейронаук в Европе, Северной и Южной Америке, Австралии и Новой Зеландии.

Перевод Ильи Березина.