

*Работа с психосоматикой при помощи арт-средств в рамках  
гештальт-терапии.*

Старший преподаватель кафедры психологии Института Педагогики и  
Психологии Нугманова Д.Р.  
djamalia\_ng@list.ru

*Основная задача этого обзора рассмотреть, какие тактики может использовать консультант в работе с психосоматикой. В чем возможные причины психосоматики языком гештальт – терапии, в чем заключается профилактика психосоматики и почему использование арт-средств здесь является эффективным.*

Одна из распространенных причин психосоматики языком гештальт-терапии, это ретрофлексия, механизм прерывания контакта человека со своими потребностями. В этом случае человек делает себе то, что хотел бы сделать другим. «При ретрофлексированном поведении человек обращается с собой так, как первоначально он намеревался обращаться с другими людьми или объектами. Он перестает направлять свою энергию вовне, чтобы произвести в окружающем изменения, которые удовлетворили бы его потребности; вместо этого он направляет свою активность внутрь и делает объектом своих воздействий не среду, а себя самого. В той мере, в какой он это делает, он разделяет свою личность на две части - действующую и испытывающую воздействие. Он буквально становится своим собственным худшим врагом» Фриц Перлз «Свидетель терапии».

Обычный порядок работы при раскрытии ретрофлексии: установить контакт с клиентом и поддержать его, создать ситуацию доверия. Возможно, дать ресурсы для восстановления сил. Направить клиента на то, чтобы он мог рискнуть в эксперименте «развернуть реакцию» во внешнюю среду. Встретиться с ним после разворота реакции, поддержать те процессы, которые помогли клиенту развернуть ретрофлексия. Потом терапевт может

обсудить с клиентом «запирающие убеждения», поддержать его в знакомстве с собственной энергией и в том, чтобы освоиться в окружающей среде в новом качестве.

Ирвин и Мериам Польстеры в книге «Интегрированная гештальт-терапия» выделяют два уровня сопротивления освобождению ретрофлексивного поведения. На более мягком уровне человек переносит на себя то, в чем он нуждается. Он будет сидеть, поглаживая или постукивая или удерживая себя. На втором уровне ретрофлексии человек обращает слишком мало внимания на свои потребности. Он не только тщетно пытается найти контакт со своими потребностями, но и сам для себя не доступен, Он настороженно относится к любому контакту – даже с собственными расщепленными частями. В этом случае добраться до потребностей человека проще минуя внутреннюю цензуру через фантазию. Интересно, что фантазируя, человек может достигать освобождения без всякого действия. Т.к фантазия хоть и является занятием пассивным, она может сопровождаться действием или вызывать его. Работа консультанта здесь построена на исследовании телесных процессов и отражении их в метафоре и рисунке, а так же последующая работа с ними. Метафорическая форма позволяет обойти внутренний контроль, который строится на убеждениях, социальных запретах и запирающих интроектах. Это способ, позволяющий наиболее свободно развернуть и отреагировать вовне свою свернутую энергию. Используя их, мы можем пройти различные стадии работы с ретрофлексией, осознание, контакт с переживанием, отреагирование.

Профилактика психосоматики заключается во внимании к своим телесным процессам, в осознании своих потребностей и своего телесного напряжения, особенно если это напряжение есть уже сформированный симптом. Можно используя словарь «телесного языка» В.Райха и А. Лоуэна диагностировать то или иное напряжение в теле. Но консультант также должен понимать, что этот словарь лишь предположение, что имеется некое телесное послание, а как на самом деле покажет лишь контакт с

переживаниями клиента и что он необходим в том случае, когда чувства у клиента в этом месте вытеснены. Важно не пытаться насильственно снять симптом или напряжение у клиента (отреагировать), а обучить клиента осознанию присутствия мышечного панциря в различных ситуациях, как способу контроля эмоций и доступа к внутренним ресурсам. Это является необходимым для восстановления саморегуляции человека.