

**Цикл контакта.  
Механизмы  
прерывания  
контакта**

## *СИНОНИМЫ:*

- срыв цикла контакта
- сопротивление
- прерывание

Когда гештальт-терапия только зарождалась, способы прерывания контакта воспринимались как нездоровое проявление: как механизмы сопротивления, попытки сбежать или уклониться от контакта, и все усилия психотерапевта, как отмечалось в ранних трудах по гештальт-терапии, были направлены на борьбу с этими порочными механизмами, что способствовало укреплению психического здоровья клиента.

Однако в последние годы взгляды на эту проблему кардинальным образом изменились.

Сегодня гештальтисты убеждены, что любое решение или поведение некогда было творческой адаптацией. Когда оно было изобретено, оно было лучшим для той ситуации. Раз выручив человека оно начало проходить **«проверку на жизненность»** и подошло.

Теперь это поведение  
тиражируется из  
ситуации в ситуацию,  
чему-то подходя, а  
чему-то сильно мешая

# СРЫВЫ ЦИКЛА КОНТАКТА

```
graph TD; A[СРЫВЫ ЦИКЛА КОНТАКТА] --> B[адаптивные к сегодняшней жизни и к конкретной ситуации]; A --> C[анахронистически е, то есть устаревшие и неуместные в конкретной ситуации]; B --> D[ЗАЩИТЫ]; C --> E[СОПРОТИВЛЕНИЕ];
```

адаптивные к  
сегодняшней  
жизни и к  
конкретной  
ситуации

ЗАЩИТЫ

анахронистически  
е, то есть  
устаревшие и  
неуместные в  
конкретной  
ситуации

СОПРОТИВЛЕ  
НИЯ

**ЗАЩИТА** чаще всего осознанно применяется человеком, он делает выбор, понимая «психологическую цену» своего решения.

**СОПРОТИВЛЕНИЕ** чаще всего импульсивное, не осознаваемое или не полностью осознаваемое действие (или бездействие).

Тактика работы терапевта зависит от того, какое конкретное сопротивление он идентифицирует и насколько осознанным и адаптивным в данный момент оно является.



В случаях, когда терапевт видит **ОСОЗНАННЫЙ** выбор того или иного «защитного почерка», который сам человек считает подходящим для себя, терапевт вряд ли станет вмешиваться, даже если «психологическая цена» кажется ему неприемлемой.

Для работы терапевту стоит ориентироваться на те признаки, которые клиент **НЕ ОСОЗНАЕТ**, и те которые повторяются.

Приоритетным в Гештальте является осознание и связанное с ним расширение свободы выборов.

Задача терапевта любовно  
рассмотреть и показать своему  
клиенту сопротивление и  
помочь ему это осознать.

Сопровождать процесс  
осознания клиентом своих  
сопротивление – одна из  
важнейших забот терапевта.

# ВИДЫ СОПРОТИВЛЕН ИЙ

- интроекция
- проекция
- конфлюэнция  
(слияние)
- дефлексия
- ретрофлексия
- ЭГОТИЗМ

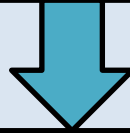
Сегодня подробно  
рассмотрим 2 вида –  
дефлексию и  
ретрофлексию

ДЕФЛЕКСИЯ

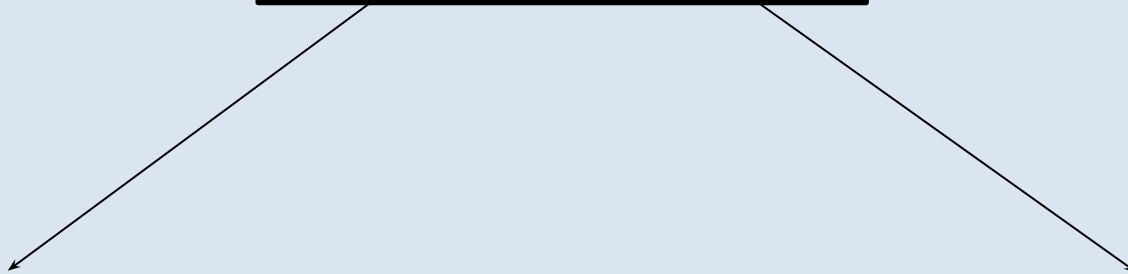
Дефлексия  
представляет собой  
отведение энергии от  
объекта, на который  
она была направлена,  
и ее переадресация.



ПОТРЕБНОСТЬ

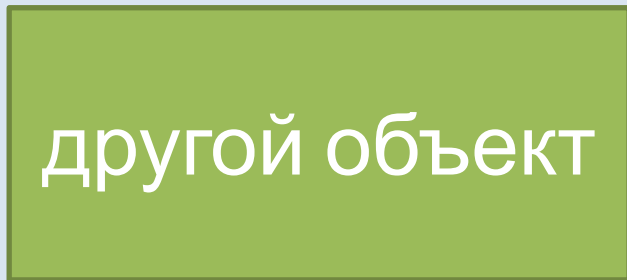
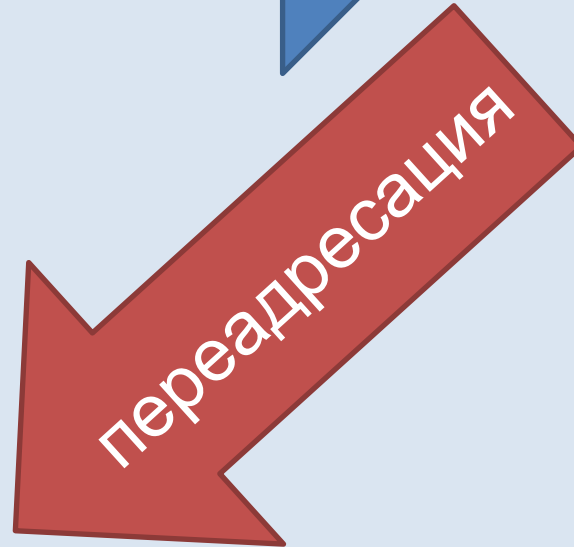
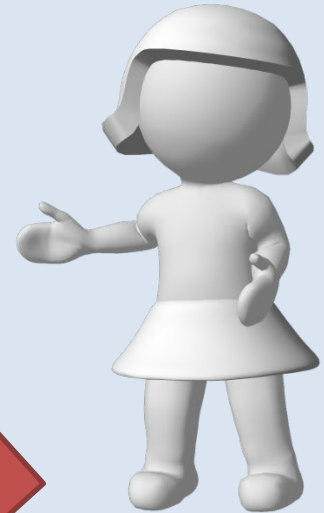
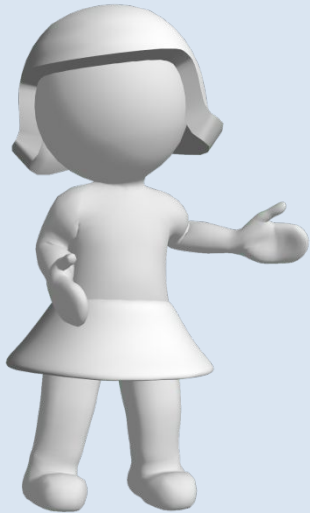


ДЕФЛЕКСИЯ



потребность  
удовлетворяется, но  
в отношении  
другого, более  
безопасного  
объекта

потребность не  
удовлетворяется, а  
подменяется  
обходными  
маневрами



# пример

Жена зла на  
супруга, но энергию  
бешенства  
разряжает в битье  
посуды

## пример

Вместо того, чтобы пойти домой и высказать то, что хочется, напрямую маме, клиент рассказывает об этом психотерапевту

# пример

Несправедливо  
остановленный водитель  
испытывает гнев и его  
потребность – дать в морду  
гаишнику.

Но желая сохранить права, он  
дает взятку, а не в морду.

Свою потребность он  
блокировал.

# пример

Влюбленный юноша  
вместо прямого контакта  
проходит терапию и  
беседует с  
возлюбленной на пустом  
стуле

Дефлексия иной раз  
может быть хорошим  
выходом из положения.  
Есть ситуации, неизменно  
вызывающие слишком  
большой накал страстей,  
которого следует  
избегать, например  
обсуждение  
национальных интересов.

Язык дипломатии знаменит именно тем, исключает из речи яд и непростительные оскорбления, обходит острые углы, стараясь избежать непоправимых заявлений, чреватых самыми непредсказуемыми последствиями.





# описание

Дефлексия – это маневр для того, чтобы уйти от прямого контакта с другим человеком.

Это способ снятия накала актуального контакта

# признаки

Чаще всего дефлексирующие клиенты уходят от своих чувств и переживаний здесь и сейчас, болтая без умолку, смеясь над собой или постоянно концентрируясь на нуждах окружающих

# признаки

Такие клиенты избегают прямого взгляда на собеседника, резко меняют тему разговора, когда заходит речь о чём-то травмирующем;

кажется, что они просто чего-то не видят или не слышат, не понимают или понимают как-то по-своему то, что было им сказано

# признаки

Дефлектор если сам инициирует контакт с другими, то без энергии, не проникая в душу собеседника, оставаясь на поверхности.

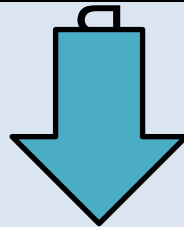
Если контакт инициирует другой – то дефлектор надежно отгораживается щитом из уверток и пустых слов и остается в мире с сами собой.

РЕТРОФЛЕКСИЯ

ПОТРЕБНОСТЬ



РЕТРОФЛЕКСИ



то, что адресовано другим,  
поворачивается в свой адрес



накопленная человеком энергия не покидает его границ

## описание

При ретрофлексии контакта со средой не случается.

Обернутая в свой адрес энергия оказывается зачастую разрушительной.



# 2 вида ретрофлексии

зеркальная  
ретрофлексия

я делаю себе то, что  
хотел бы получить от  
других

ретрофлексия  
катарсиса

я делаю себе то, что  
хотел бы сделать  
другим

# Зеркальная

ретрофлексия  
блокируются импульсы,  
направленные на  
приближение к избранному  
объекту:

- не прошу поддержки, когда трудно
- не ищу ласки, когда хочу ее
- не жалуюсь, когда хочу чтобы

# Зеркальная

ретрофлексия

«Девизом» является

самодостаточность.

Ретрофлектор сжимает  
свою "психологическую  
вселенную" до самого  
себя, не ожидая ничего от  
других

# Ретрофлексия катарсиса

- Аутоагрессивные действия: вместо того, чтобы ударить другого человек бессознательными образом отыгрывается на себе.
- Психосоматические заболевания организованы при помощи ретрофлексии

# Ретрофлексия как социальная функция

В целях развития и сохранения отношений уже на самых ранних этапах социализации человека учат сдерживать импульсы, движимые высокой энергией страстей.

# Ретрофлексия как социальная функция

Главная проблема нормального существования – научиться своевременно сдерживать себя только в соответствии с ситуацией, а не навсегда отказываться от того, что требовало лишь временного ограничения

# Признаки

При ретрофлексии человек способен разделять себя на наблюдателя и наблюдаемого или на создателя и его дело.

Человек может разговаривать сам с собой.

Человек может создавать и собственную мораль.