

Оглавление

Предисловие	5
Контакт — настоятельная потребность нашего времени	5
Гештальтистская революция	6
Несколько слов о книге	8
Благодарности	9
Глава 1. Что такое Гештальт?	10
Гештальттеория	10
Терапия	11
Кому же адресован Гештальт?	12
История и география Гештальта	13
Краткое изложение Гештальта	14
Третий путь	17
Пентаграмма Гингера	19
Некоторые технические приемы	21
Аmplификация	22
«Монодрама»	22
Гештальтистская драматизация	23
«Awageness»	24
Прямое обращение	25
Гештальт — терапия нашего времени	25
Глава 2. Терапия в человеческом воплощении	27
Обязанность быть счастливым	27
Контролируемая вовлеченность и симпатия	29
Совместный поиск	30
Воплощение Слова	31
Глава 3. Фриц Перлз — отец Гештальта	34
Наконец-то признание... в 75 лет!	34
Яркий путь	35
Несносный ребенок	36
Четыре психоанализа	36
Разрыв	38
Америка	38
Официальное рождение гештальттерапии	39
Поздняя любовь	40
Калифорния	40
Гештальткиббуц	42
Глава 4. Теория Self	44
Self... которого не существует!	44
Цикл контакта	46
1. Предварительный контакт (пре-контакт)	48
2. Завязка	48
3. Контакт	49

4. Развязка.....	49
5. Ассимиляция.....	50
«Функции self».....	51
Сопротивления.....	52
Глава 5. Гештальтпедагогика и социогештальт.....	57
Гештальт в повседневной жизни.....	57
Некоторые области применения.....	59
Социогештальт.....	63
Глава 6. Мозг и Гештальт.....	66
Является ли психотерапия химиотерапией?.....	66
Импульс «Большого взрыва».....	68
Нейрон.....	69
Наследственность и свобода.....	73
Синапс и нейромедиаторы.....	74
Три этажа мозга.....	76
Два полушария.....	79
Гендер и мозг.....	81
Психонейроиммунология.....	82
Глава 7. Сновидение и Гештальт.....	84
Сновидение как «сообщение».....	84
Современные исследования.....	85
Третье состояние.....	86
«Служба срочной психологической помощи».....	88
Фрейд, Юнг... и другие.....	90
Десять подходов к сновидению.....	92
Глава 8. Тело и эмоции.....	95
Действительно ли Гештальт является телесно-ориентированной терапией?.....	95
«Игры» и «упражнения».....	97
Телесное осознание (awareness).....	99
Не давайте пищу симптомам.....	100
Тело также обманывает.....	101
Тело терапевта.....	101
Терапевтическое телом к телу.....	102
От тела к слову, от слова к телу.....	104
Разогревание лимбической системы.....	106
Глава 9. Наши побуждения к жизни: агрессия и сексуальность.....	109
Голод.....	109
Агрессия.....	110
Сексуальность.....	112
Прогулка по сексуальности.....	113
И во всем этом Гештальт?.....	116
Либерализм не значит вседозволенность.....	117
Переход к сексуальному акту.....	118
Сексология.....	119

Фантазии и брачная пара	121
Практика	122
Глава 10. Профиль нашей личности	123
Принципиальные позиции	123
Веер каталогов	123
Личностная основа	127
Механизмы защиты	128
Терапия	128
Краткие комментарии	131
Указания по применению (Если вы пожелаете набросать свой собственный профиль)	132
Глава 11. Двадцать основных понятий Гештальта	135
1. «Now and how»	136
2. Процесс	138
3. Awareness	139
4. Граница-контакт	139
5. Поле и система	140
6. Креативное приспособление	141
7. Цикл опыта	142
8. Незавершенные гештальты	143
9. Сопротивления	144
10. Гомеостаз	144
11. Принятие ответственности	145
12. Экспериментирование	146
13. Право на различия и оригинальность каждого	147
14. Установка симпатии	149
15. Холистический подход к чело веку	150
16. Комплементарные поляриности	150
17. Эмоциональная и телесная вовлеченность	152
18. Агрессия	153
19. Креативность и воображение	154
20. Индивид в группе	155
Заключение	157
Двадцать понятий, применительно к предприятию	159
Глоссарий	162
Практические рекомендации	176
Некоторые адреса	186
Франция	186
Бельгия	187
Канада	187
Швейцария	188