

Навигатор гештальт- терапевта



Деникина Инна

Инна Деникина

Навигатор гештальт-терапевта

«Автор»

2026

Деникина И. В.

Навигатор гештальт-терапевта / И. В. Деникина — «Автор», 2026

«Навигатор гештальт-терапевта» — сборник чек-листов для анализа сессий, ведения дневника практики, подготовки к супервизии и описания сертификационного случая. В книге собраны профессиональные ориентиры и требования, которые помогут структурировать опыт, заметить важное в терапевтическом процессе и увереннее выстраивать свою работу.

© Деникина И. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Чек – лист «Процесс анализ в гештальт-подходе»	7
Чек-лист «Дневник сессии»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Инна Деникина

Навигатор гештальт-терапевта

Введение

Перед вами — «Навигатор гештальт-терапевта»: рабочая карта, практический ориентир и своеобразная тетрадь сопровождения для специалиста, который хочет точнее видеть процесс, происходящий в терапевтической сессии.

В гештальт-подходе мы работаем не только с содержанием рассказа клиента, но и с тем, как именно этот рассказ появляется в контакте: что клиент замечает, что избегает, где прерывает движение к потребности, как организует контакт с терапевтом, какие чувства становятся доступными, а какие остаются за пределами осознания. За словами, событиями и жалобами всегда разворачивается процесс. И именно способность видеть этот процесс делает работу терапевта более точной, глубокой и живой.

Эта книга создана как практический навигатор, к которому можно обращаться до сессии, после неё, во время подготовки к супервизии или при самостоятельном анализе своей терапевтической работы. Это схема, которую удобно держать под рукой, чтобы постепенно формировать профессиональный взгляд и знать на что смотреть: замечать фигуру и фон, отслеживать цикл контакта, видеть способы прерывания, различать феноменологию, динамику поля, телесные проявления, переносные реакции и терапевтические задачи.

Такой процесс-анализ мы регулярно тренируем на супервизорской группе «Только гештальт». В супервизионной работе особенно хорошо видно, как важно терапевту уметь не только пересказать, «о чём была сессия», но и проанализировать, что происходило между клиентом и терапевтом, как разворачивался контакт, какие интервенции поддерживали процесс, а какие, возможно, уводили от него. Именно из этой практической потребности и родилась идея собрать схему в печатном виде — чтобы она была рядом, помогала структурировать наблюдения и становилась опорой в профессиональном мышлении.

Полноценное изучение тех пунктов и критериев, которые указаны в схеме происходит в базовой программе подготовки гештальт-терапевтов. Там формируется теоретическая база, профессиональная чувствительность, навык феноменологического наблюдения, понимание контакта, поля, цикла опыта и терапевтической позиции. А затем эти знания продолжают углубляться и отрабатываться в практике, интервизиях и супервизорских группах.

Если вы хотите стать гештальт-терапевтом или присоединиться к моим супервизорским группам, перейдите по QR-коду и посмотрите ближайший набор в группы на сайте МГИ.



Пусть эта книга станет для вас удобным профессиональным ориентиром — в обучении, практике, супервизии и ежедневном развитии терапевтического взгляда.

Чек – лист «Процесс анализ в гештальт-подходе»

Эту схему процесс-анализа мы используем и тренируем в супервизорской группе «Только гештальт». После проведённой очной работы мы пробуем рассмотреть терапевтический процесс через предложенные критерии.

Разумеется, у разных специалистов могут быть свои критерии и акценты в анализе терапевтического процесса. Поэтому вы можете дополнять предложенные пункты, расширять их и соотносить с другими источниками, школами и собственным профессиональным опытом.

Парадигмы работы

Индивидуалистический

Феноменологический

Диалоговый, на границе контакта

Полевой

Уровни межличностного взаимодействия

Средовой

Функциональный

Объектный

Субъектный

Три зоны осознания

Зона внутреннего мира (в основном, клиент говорит о чувствах, ощущениях, переживаниях...)

Зона внешнего мира (в основном, клиент говорит о том, что вокруг него, о других, о том, что он видит, слышит...)

Зона фантазии (мысли и чувства о прошлом, будущем, об отношениях...)

Фигура – фон

Выделить самую насыщенную фигуру

Обозначить фигуру избегания

Какие темы, чувства "замалчивает"

Функции SELF

Id

Ego

Personality

Цикл контакта и цикл опыта

Преkontakt

Контакт

Полный контакт (работа на границе контакта)

Постконтакт (ассимиляция или обесценивание)

Основные модуляции на границе контакта и прерывания

Слияние

Интроекция

Проекция (профлексия)

Ретрофлексия (дефлексия, эгоизм, обесценивание)

ДКЛ

Шизоидная динамика

Нарциссическая динамика

Невротическая динамика

Чек-лист «Дневник сессии»

Этот чек-лист можно использовать как рабочую форму для подготовки к заочной супервизии. Он помогает не только описать отдельную встречу с клиентом, но и увидеть терапевтический процесс целостно: с момента первичного обращения, формирования запроса, установления контакта и до текущего этапа работы.

«Дневник сессии» позволяет структурировать наблюдения терапевта, зафиксировать важные феномены, отследить динамику клиента, собственные реакции специалиста и ключевые повороты в терапии. Такая форма особенно полезна, когда необходимо представить случай супервизору: не просто пересказать содержание сессий, а показать какие гипотезы уже появились, какие интервенции были использованы и какие вопросы остаются открытыми.

Вы можете использовать этот дневник после каждой сессии, перед супервизией или в процессе самостоятельного анализа практики. Он не является жёсткой инструкцией, а служит опорой для профессионального размышления, помогает удерживать фокус внимания и постепенно развивать навык процессуального видения.

Перед сессией

"Нулевая сессия": созвон, договоренность, как осуществлялась связь, в какое время суток написал (позвонил) клиент и что это значит для терапевта, какие чувства испытал терапевт, какой образ клиента сложился, интересен/не интересен данный клиент

Как клиент выбрал терапевта, кто рекомендовал, как дошел и через сколько

Состояние терапевта перед сессией

Сбор анамнеза/ сбор фона

Актуальная жизненная ситуация. Что сейчас происходит в жизни клиента: отношения, работа, семья, здоровье, значимые изменения.

История возникновения проблемы. Когда начались трудности, с чем клиент связывает их появление, как проблема развивалась во времени.

Предыдущий опыт помощи. Был ли опыт терапии, консультаций, медикаментозного лечения, супервизии, групповой работы.

Семейный фон. Состав семьи, значимые фигуры, особенности отношений, повторяющиеся семейные сценарии.

Детский и подростковый опыт. Значимые события, стиль воспитания, опыт поддержки, отвержения, контроля, травматичные эпизоды.

Отношения и привязанность. Как клиент строит близость, реагирует на дистанцию, конфликт, зависимость, расставание.

Профессиональный и социальный контекст. Работа, учёба, финансовая ситуация, социальные связи, уровень нагрузки.

Телесный и медицинский фон. Сон, аппетит, хронические заболевания, психосоматика, уровень энергии, употребление веществ.

Кризисные события и травматический опыт. Потери, насилие, резкие перемены, аварии, переезды, разводы, другие значимые потрясения.

Ресурсы клиента. На что клиент опирается: люди, навыки, интересы, ценности, опыт преодоления, вера в свои силы.

Риски и ограничения. Суицидальные мысли, самоповреждение, зависимость, насилие, тяжёлые состояния, необходимость смежной помощи.

Повторяющиеся паттерны. Что в жизни клиента повторяется: выбор партнёров, конфликты, избегание, срывы, зависимые отношения.

Начало сессии

Опоздания (клиента/терапевта)

Кто начинает сессию и с чего

Жалоба: эмоциональное высказывание о страдании, о том, что беспокоит

Проблема: те обстоятельства, которые мешают клиенту достичь желаемого

Ожидания клиента от терапии

Верит ли клиент, что возможны перемены и что он достигнет желаемого результата

Запрос: что и как должно происходить чтобы достичь желаемого

Запрос клиента на сессию

Стабилизация ситуативного эмоционального состояния

Стабилизация хронического эмоционального состояния

Решение локальной задачи

Изменение сложной жизненной ситуации

Личностная динамика (изменения личности)

Разместить переживания

Вместе исследовать тему

Интонационные, телесные, эмоциональные, интеллектуальные особенности предъявления клиента. Внешний вид.

Телесные ощущения (в т.ч. описываемые клиентом зрительные, звуковые, вкусовые, обонятельные, тактильные, вестибулярные, болевые, температурные ощущения)

Эмоциональное отношение, переживание происходящего, какие чувства предъявляет, о каких чувствах молчит (см. колесо эмоций Плутчика)

Мыслительные процессы (осмысление — оценка — сравнение — узнавание — воспоминание — рассуждение — эбаутизмы- установки — убеждения — догмы — аксиомы — правила — бред — анализ и т.д.)

Действия (приближение — отдаление — изменение — уничтожение — поглощение — присвоение — обладание — взаимодействие — применение — избегание — атака и т. д)

Зона осознания

Зона внутреннего мира (в основном, клиент говорит о чувствах, ощущениях, переживаниях...)

Зона внешнего мира (в основном, клиент говорит о том, что вокруг него, о других, о том, что он видит, слышит...)

Зона фантазии (мысли и чувства о прошлом, будущем, об отношениях...)

«Фигура-фон». Перечислить то, что проявлялось в сессии (фон) и подчеркнуть то, что насыщалось (фигуры)

Выделить самую насыщенную фигуру

Обозначить фигуру избегания

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.