

# **Механизмы прерывания контакта в гештальт -терапии**

**4 тренинг:  
Ретрофлексия  
Профлексия  
Дефлексия  
ЭГОТИЗМ**

- "разворот в противоположную сторону»

- ретрофлексия поведения – это действие себе того, что первоначально человек делал, пытался или хотел делать другим людям или с другими людьми или объектами

- самоубийство, суицид,

# Ретрофлексия



**Почему начавшееся в  
направлении вовне, к  
среде действие не  
продолжает развиваться  
в том же направлении?**

**"Клинч«(2 личности)**



# Ретрофлексия

- Терапия:
- Обращение-изнутри наружу
- Страх, тревога
- Защита ретрофлексии в предотвращении катастрофы

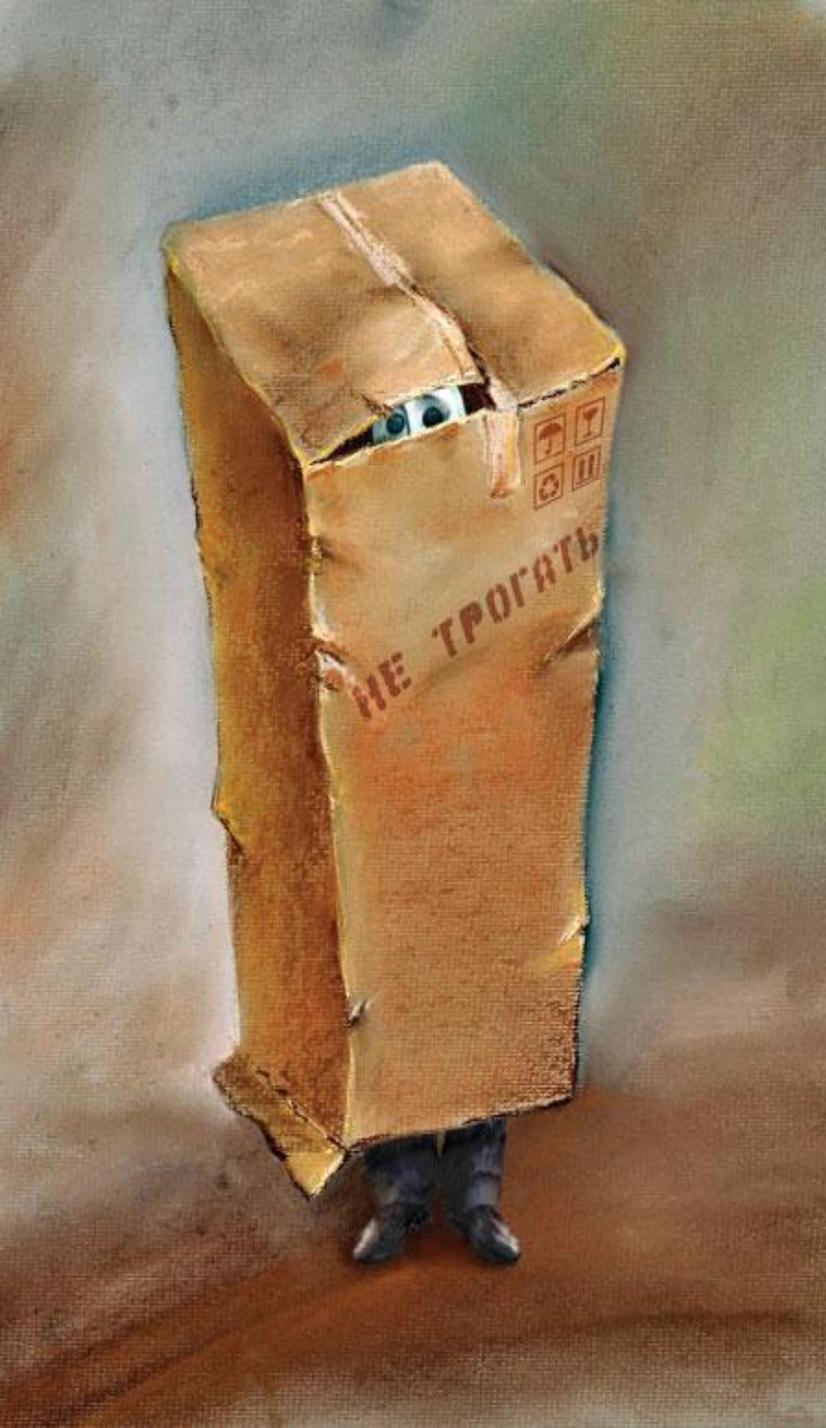
- **1. Когда мы сдерживаем (supress) определенное поведение, мы сознаем что и как сдерживается.**
- **2. При вытеснении (repression), мы же потеряли созnavание как вытесняемого, так и самого процесса вытеснения.**

- Когда ретрофлексия сознается, обращается и импульс обретает спонтанное развитие, значение того, что ретрофлектировано, всегда претерпевает изменение; например, упрек превращается в просто обращение (reproach – approach).

# Индексы в речи ретрофлексора: возвратные местоимения

- “Я стыжусь себя”
- “Мне нужно заставить себя дописать этот реферат”
- «Я сам виноват»
- «Я виню себя»
- «Я хочу убить себя за это..»
- “сам” и “себя” — два разных человека (Перлз Ф., Гудмен П. 2001)



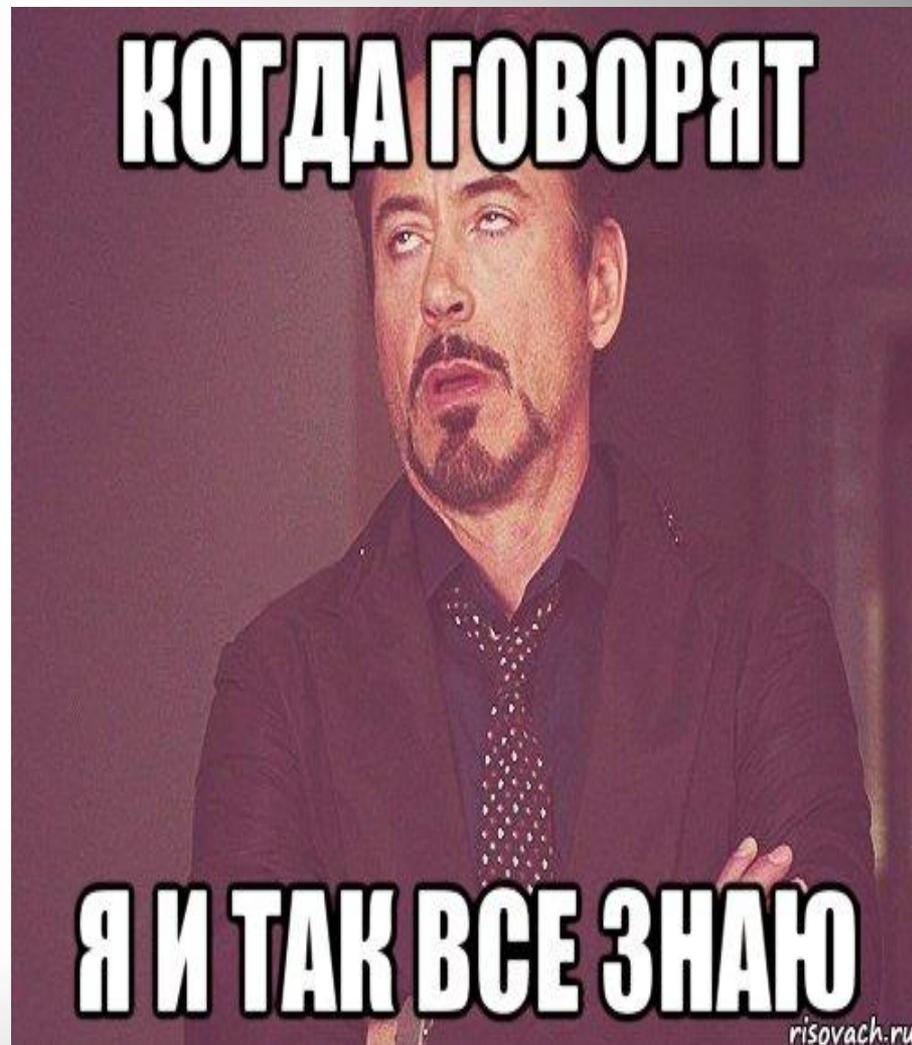


## ЭГОТИЗМ

- При эготизме человек ставит беспросветную границу с окружающей средой.
- Невозможно достичь спонтанности.
- Проявляется эготизм через удержание себя в момент, когда требуется обратное для достижения окончательного соприкосновения.
- (Робин Ж.-М., 1994)

# ЭГОТИЗМ

- Искусственная **гипертрофия ego-функции**, которая ведет к усилению нарциссизма и принятию личной ответственности, содействующая развитию автономии.
- Человек ощущает полную самодостаточность и отстраненность.
- Он охраняет свои границы и не может полностью окунуться в происходящее. (Лебедева Н. М., Иванова Е.А. 2004)



# Дефлексия

- ▣ Уклонение от контакта и перенесение переживаний в промежуточную зону умственных процессов (мысли, фантазии или мечтания), т.е. в зону не связанную ни с внешней реальностью, ни с реальностью внутреннего мира.
- ▣ **Бегство, уход от "здесь и теперь"**: в воспоминания, проекты, абстрактные рассуждения, что Перлз считал **"интеллектуальной мастурбацией"** ("mind fucking") или **"чушью собачьей"** ("bullshit").

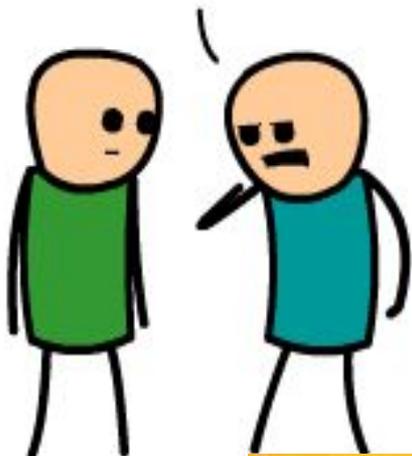
# Дефлексия

- Польза, когда накал страстей слишком велик и может привести к разрушительным последствиям (религия, национальность).
- Если Д. становится стилем общения, человек теряет контакт с окружающими и оказывается не способным к полноценному взаимодействию с ними.
- Партнер начинает ощущать бесплодность и бесполезность подобного общения

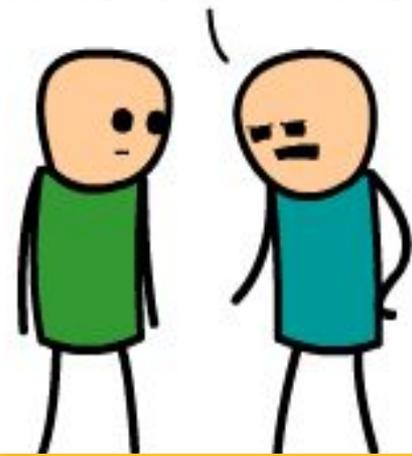
# Профлексия

- представляет собой комбинацию проекции и ретрофлексии - индивид делает другому то, что, хотел бы, чтобы этот другой делал ему.

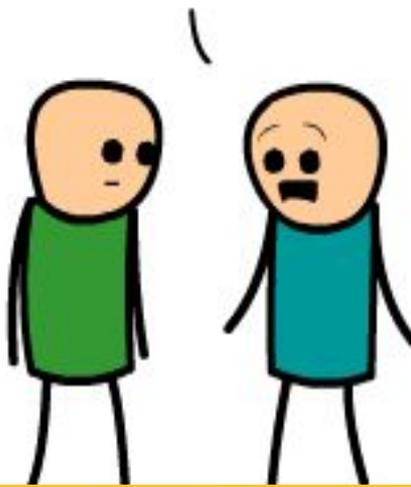
Я тебе так скажу.  
У меня по жизни есть  
"Золотое правило"...



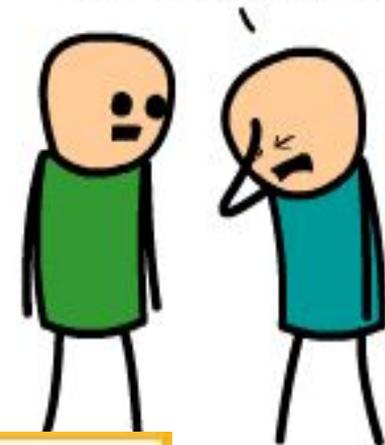
Которое гласит: "По-  
ступай с **другими**  
так, как хочешь, чтоб  
поступали с **тобой**".



А я хотел, чтоб **она**  
занялась со мной  
сексом.



И ты ее изнасиловал.  
Может, я не могу  
все это правиль-  
но объяснить...



Поступай с людьми так, как хочешь, чтобы  
они поступали с тобой. Подари  
мужу колготки!



# Девалидизация

- или обесценивание - когда человек обесценивает или отчуждает результат своей деятельности, игнорируя сами события или свой вклад в них.
- обесценивающие суждения («ничего не произошло», «подумаешь и т.п.)
- вышучивание других и подшучивание над собой.

