


**АЛЕКСЕЙ КАШИРИН**

---

**Погружаясь в глубину контакта**



**НЕСОСТОЯВШИЙСЯ  
СБОРНИК АНЕКДОТОВ ДЛЯ  
СМЕХОТЕРАПИИ В ГЕШТАЛЬТ-  
ПОДХОДЕ. 18,5+**

**Алексей Владимирович Каширин**  
**Погружаясь в глубину**  
**контакта. Несостоявшийся**  
**сборник анекдотов**  
**для смехотерапии**  
**в гештальт-подходе. 18,5+**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25200935](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25200935)*  
*ISBN 9785448555176*

**Аннотация**

Сборник, продолжающий и заканчивающий серию анекдотов о гештальт-терапии и интенсивах, начатую в сборнике «Цветы в поле дифлексии».

**Погружаясь  
в глубину контакта  
Несостоявшийся  
сборник анекдотов  
для смехотерапии  
в гештальт-подходе. 18,5+**

**Алексей Владимирович  
Каширин**

*Я хочу, чтобы человек молчал, когда он  
перестает чувствовать.*

*Андрэ Бретон*

© Алексей Владимирович Каширин, 2017

ISBN 978-5-4485-5517-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В прошлом своём сборнике анекдотов я хотел закончить на серьёзной ноте, чтобы выходящие из головы тараканы

не вернулись – но не получилось. Потому что анекдоты придумываться не перестали. Как говорится, первый блин – всегда комом. Или как сказал бы классик гештальт-терапии – написали, но хреново. Хотя почему же? – хреново, но написали!

А кроме того, мне стало интересно, а что же такого Польстеры написали про диффлексию как сопротивление? А начинали они с утверждения о том, что человек стремится к наиболее эффективному контакту с миром – если мир продуктивен, то он открывается ему навстречу. А если открытость приносит сплошные обломы – он начинает контакт «искривлять», что и называется сопротивлениями. И в этом моменте мне вспоминается мудрая мысль Джона Энрайта, сумевшего преподать Гештальт-подход как модель просветления, о том, что каждый человек в данный момент времени имеет тот контакт и то осознание, которое для него достаточно. Искусственно увеличивать или уменьшать его – прерогатива психотерапевта в рамках приёма «тяги-толкай». Мне кажется – это другая, более живая форма парадоксальной теории изменений Арнольда Бейсера: «изменение происходит тогда, когда некто становится тем, кто он есть, но не тогда, когда он пытается стать тем, кем он не является». В Большой Жизни это правило часто встречается в виде рекомендации меняться малыми шагами, тренироваться малыми упражнениями. И этому есть нейрологическое подтверждение – Норман Дойдж в книге «Пластичность мозга» объясняет, что

в мозге каждого из нас заключён механизм самообучения, позволяющий восстановить жизненно важные функции даже при потере части мозга, но упражнения должны быть достаточной интенсивности – «не использовать – значит потерять», но и «перенапрячься – значит устать – значит потерять». Выходит, что когда я становлюсь тем, кто я есть, я отбрасываю кучу поступков, ведущих к перенапряжению, и чувствую шаги ближайшего развития – «использовать – значит преумножить». Ну чем не пробуждение от кошмара?

# 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.