

Собака сверху и собака снизу. Гештальт-подход. (Fritz Perls)

{youtube}cS_weJgwtsI{/youtube}

Описание:

Иногда мы склонны себя осуждать. Не то, чтобы мы после этого менялись в лучшую сторону, - нет, как раз не обязательно. Но зато мы испытываем вину и напряжение.

Собака сверху и собака снизу (Topdog vs. Underdog) - наиболее частое разделение в человеческой личности, игра само-мучения или самосовершенствования.

Ценность метода состоит в том, что он дает возможность разнять постоянную схватку между собакой сверху и собакой снизу -- не посредством приспособления, а посредством интеграции через осознанность.