

16. Гештальттерапия в социальной практике

- Начало XX века в Германии зарождается гештальтпсихология (гештальттеория) – направление в психологии, основной принцип которого – целостное объединение элементов психологической жизни, которое не может быть сведено к сумме его элементов.

- На ее основе выделилась гештальттерапия (Фредерик-Соломон Перлз (1893-1970)).
- Гештальттерапия синтезировала приемы психоанализа, бихевиоризма, психодрамы, дзен-буддизма.



ФРЕДЕРИК ПЕРЛЗ
(08.07.1893 - 14.03.1970)

- Гештальт – образ, структура, целостная форма.
- Немецко-американский психолог Курт Левин (1890-1947) расширил понятие «гештальт» на всю психическую деятельность человека (мысли, чувства, воспоминания создают гештальт, один элемент которого доминирует на общем фоне).

Основные идеи:

- Вместо поиска корней проблемы в прошлом, исследовать как люди приспосабливаются к своему настоящему и как живут в нем.
- Экзистенциализм рассматривает как люди переживают свое существование, гештальттерапия – как его воспринимают.
- Если ощущения – это объективный факт, то восприятие субъективно (воспринимающий организует отдельные события в структуру, и наделяет их смыслом).

Основные идеи:

- Наблюдение может изменить личность.
- Фигура и фон.
- Завершение гештальта (удовлетворение значимой потребности).
- Здесь-и-сейчас (осознание и сосредоточение на настоящем). Осознание своего тела, мыслей, чувств, внешнего мира.
- Несознаваемые и невыраженные эмоции становятся причиной проблем (косвенное выражение чувств, трудности в общении). Осознать – значить превратить чувство в фигуру.



a



b

- Восприятие строится на отношении между восприятием предмета (**фигуры**) и **фона**.
- *Сад по-разному выглядит для садовника, ребенка и влюбленных.*
- *У разгневанного человека чувство гнева преобладает над всеми другими.*
- *Полученную информацию человек организует так, что значимые события выступают на первый план, а остальные остаются фоном.*

Ф.Перлз предположил существование ритмов смены процессов формирования и завершения фигуры (где фигура – это потребность).

Человек существует по принципу саморегуляции:

- осознание потребности и ее удовлетворение;
- как только потребность удовлетворена, гештальт завершается, теряет свою значимость, становится второплановым (фоном);
- освобождается место для новой потребности, и цикл повторяется.

- Если потребность невозможно удовлетворить , гештальт остается незавершенным (неотреагированная злость), и он начинает влиять на другие психические процессы, создавая проблему (злость).

Одна из целей гештальттерапии – осознание себя и своей доминанты на данный момент.

Зоны осознания действительности:

- Внутренняя (осознание своего тела).
- Внешняя (осознание мира: звуков, образов).
- Средняя (между внутренней и внешней – фантазии, мысли, установки, верования, убеждения, оценки, интерпретации).

- По мнению Ф. Перлза, психологические проблемы возникают из-за сосредоточенности на средней зоне (слишком много фантазирует или интеллектуализирует, вместо осознания настоящего).

При работе по осознанию причины травмы:

- внимание не на интерпретацию проблемы, а на повторном ее проживании «здесь – и теперь на физическом, эмоциональном и понятийном плане»;
- «фигуру» делают четче, чтобы неотрагированное чувство нашло выражение.

