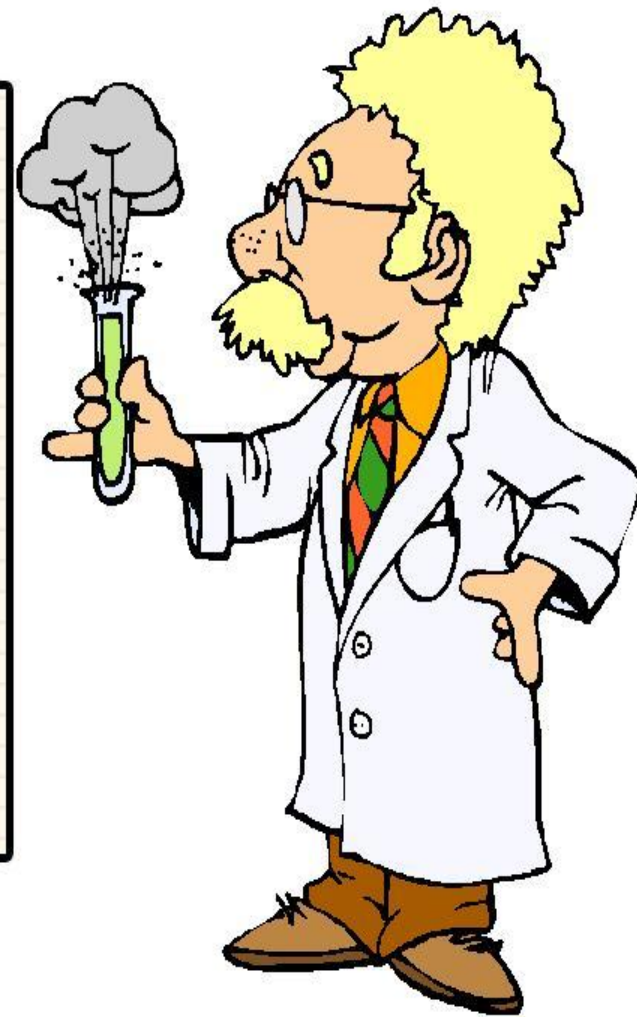


Гештальт терапия

Направления, этапы, основные
положения, техники, упражнения



Выполнили: магистранты 1 курса, Левченко Мария,
Башкирцева Юпия

Гештальт терапия - основные понятия, техники, методы

Гештальт-терапия – определенное направление в психологии, которое основывается на психоанализе, экзистенциализме, телесно-ориентированной терапии, а также восточных методах правильного развития сознания. В отличие от психоанализа, гештальт-терапевт не занимается интерпретацией подсознания пациента, а помогает пациенту развить самоосознавание, и исполняет при этом роль не пассивного стороннего наблюдателя, как это предполагает психоанализ, а активного участника, раскрываясь, взаимодействуя с пациентом как личность с личностью, как это предполагает гуманистический подход.



Цели гештальт-терапии

Основной целью данного направления является достижение человеком более полного осознания себя. Он познает: свои телесные процессы; мысли; чувства; желания; потребности; межличностные отношения; взаимосвязь с внешним миром. В итоге пациент способен контролировать свое поведение, применяя те или иные аспекты своей собственной личности. Жизнь таких людей становится более осмысленной и наполненной. Они избавляются от всех невротических и психологических комплексов и симптомов. Основной целью и средством является «сознательное осознание».



Гештальт

Термин «**гештальт**» произошел от немецкого слова «gestalt», что в переводе означает «фигура» или «форма». Говоря простым языком, можно дать следующее определение данному понятию: **гештальт** – это целостный образ определенной ситуации. Научным языком это звучит так: **гештальт** – это целостная структура на поле взаимодействия человека и окружающей его среды, которая охватывает промежуток между возникновением потребности и ее удовлетворением. Согласно данному направлению человек и все, что находится вокруг него, являются единым целым. Отцом-основателем данной терапии принято считать психолога Фридриха Перлза.



Когда возникает гештальт?

Жизнь каждого человека – это нескончаемые гештальты, причем они могут быть как маленькими, так и большими. Ссора с любимым человеком, взаимоотношения с детьми или родителями, влюбленность, дружба, разговор с сотрудником по работе – все это гештальты. Гештальт может возникнуть в любой момент, причем не по нашей воле, а вследствие возникновения потребности, которая требует немедленного удовлетворения. Гештальту присуще начало и конец. Завершается он в момент достижения удовлетворения. К сожалению, далеко не всегда исполняются все желания человека без исключения. В итоге, завершение цикла может занять как секунду, так и всю жизнь.



В идеале цикл гештальта выглядит следующим образом:

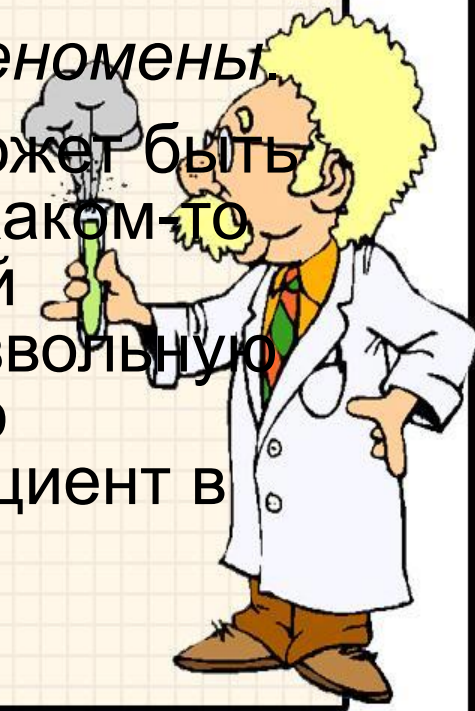
1. Возникновение потребности;
2. Поиск возможности ее удовлетворения;
3. Удовлетворение;
4. Выход из контакта.

Нередко данному процессу мешают те или иные внутренние либо внешние факты. В результате, цикл остается незавершенным, так как происходит разрыв границы контакта. В случае полного завершения процесса гештальт откладывается в сознании. Если же процесс остается незавершенным, он продолжает мучить человека на протяжении всей его жизни, при этом мешая удовлетворению других потребностей.



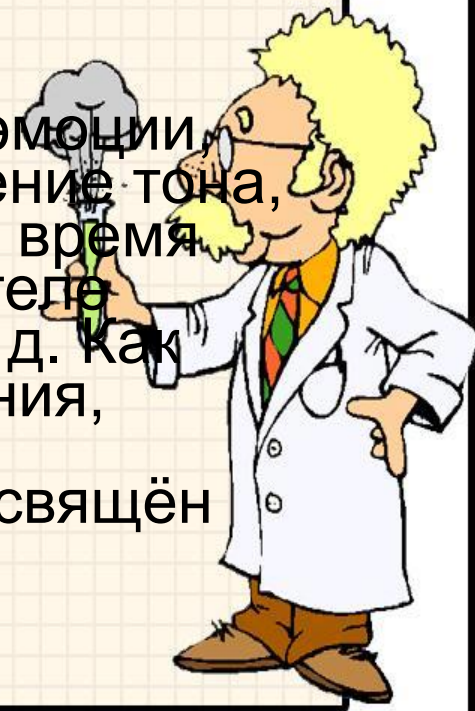
Основной подход гештальт-терапии называется экспериментально-феноменологическим: в ходе терапии пациенту предлагается ставить *эксперименты* и наблюдать выявляемые в ходе экспериментов *феномены*.

В качестве *эксперимента* пациенту может быть предложено, например, рассказать о каком-то событии своей жизни, о какой-то своей проблеме, просто поговорить на произвольную тему или представить и описать некую гипотетическую ситуацию, и как бы пациент в ней себя повёл.



Терапевт может вмешиваться в ход эксперимента: направлять его, задавать вопросы, акцентировать на чем-то внимание. Продолжительность эксперимента заранее не устанавливается. Перед началом терапевт инструктирует пациента внимательно наблюдать за собой в ходе эксперимента и фиксировать *феномены*.

В качестве *феноменов* могут выступать: эмоции, изменения в голосе (повышение и понижение тона, дрожание, запинки), мимика, поза, жесты, время реакции, появление разных ощущений в теле (напряжение, жар, холод, «мурашки») и т. д. Как феномены рассматриваются только явления, наблюдаемые непосредственно во время эксперимента, даже если эксперимент посвящён событиям прошлого.



- Учась фиксировать в себе феномены, пациент развивает в себе *осознавание*. Успех терапии в целом зависит от успешности развития этого навыка и обучения пациента применять этот навык в реальной жизни после окончания сеансов терапии.
- После завершения эксперимента феномены обсуждаются с терапевтом. В ходе обсуждения затрагиваются темы потребностей и ожиданий пациента, обсуждается, как эти потребности и ожидания соотносятся с тем, что происходит на самом деле, что нужно от пациента другим людям, как соотносятся ожидания пациента и других людей. Терапевт указывает на феномены, упущенные пациентом, на которые нужно обращать внимание при следующих экспериментах для улучшения осознания. Терапевт анализирует феномены совместно с пациентом на равных, избегая наставничества, доверяя суждениям пациента, при этом полностью вовлекаясь в процесс обсуждения, раскрываясь как личность, давая при необходимости личные оценки, рассказывая о собственном опыте и событиях своей жизни.



Основные понятия

Контакт и граница – это два основных понятия гештальт-терапии. Под контактом подразумевают процесс взаимодействия человеческих потребностей с возможностями окружающей среды. Удовлетворение тех или иных потребностей возможно только тогда, когда человек войдет в контакт с окружающим его миром: чтобы утолить голод, необходима пища; когда мы испытываем жажду, мы начинаем искать воду; чтобы утолить потребность в общении, мы ищем других живых существ. Граница контакта представляет собой место, в котором человеческий организм встречается с окружающим миром.

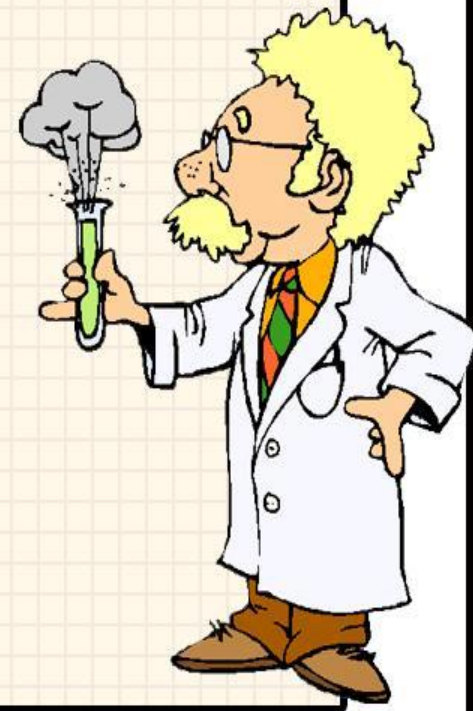


Идентификация и отчуждение: Оба данных феномена появляются на границах. Под идентификацией скрывается деление на «свой» и «чужой», где «свой» при любых обстоятельствах роднее и ближе. Все положительные отношения в лице дружбы, любви и партнерства находятся в пределах внутренних границ. Что же касается отрицательных отношений, то их относят к категории чужих, так как они все время отторгаются человеком. Как только границы нарушаются, у человека практически сразу же возникают многочисленные проблемы, которые он начинает преодолевать.



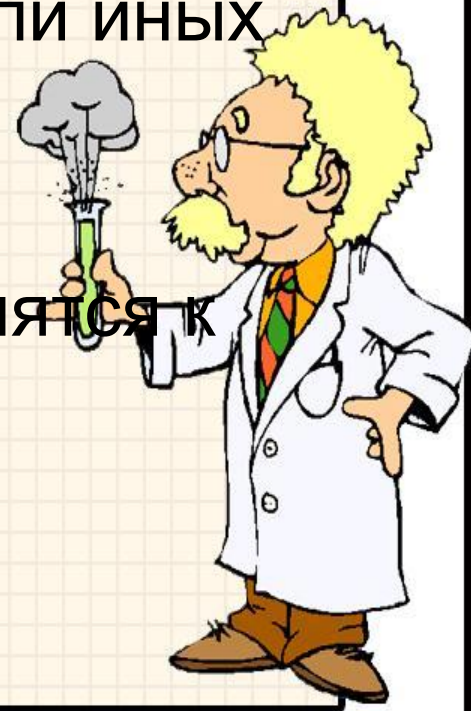
Принципы и понятия гештальт терапии

- ☐ Целостность
- ☐ Возникновение и разрушение гештальт-структур
- ☐ Незавершенный гештальт
- ☐ Контакт и его граница
- ☐ Осознанность
- ☐ Здесь-и-сейчас
- ☐ Ответственность



Где применяется гештальт-терапия?

- гештальт-педагогика;
- клиническая психотерапия;
- тренинги для представителей тех или иных профессиональных групп;
- консультирование организаций;
- тренинги для людей, которые стремятся к улучшению коммуникабельности и личностному росту.



Длительность курса гештальт-терапии

Данный метод терапии относят к среднесрочным методам лечения. Такое лечение предусматривает как минимум 10 встреч с частотой 1 раз в неделю. Некоторым пациентам приходится проходить курс лечения, достигающий и 30 встреч. Все зависит от проблемы, задач, которые ставятся перед специалистом и некоторых других фактов.



Показания и противопоказания

- Показанием к гештальт-терапии является востребованность со стороны клиента в психотерапии, его готовность изменить что-то в своей жизни и (или) в своем состоянии, его способность принятия на себя личной ответственности за свое существование в этом мире. Необходимой является способность критически относиться к своему поведению.
- Противопоказана гештальт-терапия лицам с соматическими заболеваниями на стадии явных органических изменений внутренних органов. Проведение фрустрирующей терапии вызовет обострение органического процесса. Таким лицам показаны нефрустрирующие формы терапии.
- Неэффективна гештальт-терапия у лиц с выраженными изменениями личности в виде ригидности, застреваемости, резонерства, аморфности мышления, с наличием активной психопатологической продукции, с выраженной интеллектуальной недостаточностью.



Основные техники гештальт-терапии

Гештальт-терапия может осуществляться в форме как индивидуальных, так и групповых сессий. При этом групповая работа в рамках гештальттерапии имеет свою специфику: в гештальт-группах акцент делается не на групповой динамике, хотя она и не игнорируется терапевтом, а на индивидуальной работе с одним членом группы, заявившим свою проблему.



Первым техническим приемом, используемым в процессе гештальт-терапии, служит заключение контракта. Как уже отмечалось, в этом направлении психотерапии терапевт и клиент являются равноправными партнерами и клиент несет собственную ответственность за результаты терапии. При заключении контракта оговаривается этот аспект, а также формулируются цели, которые ставит перед собой клиент. Для клиента, постоянно уходящего от ответственности, эта ситуация является проблемной и требует проработки. Таким образом, уже на стадии заключения контракта клиент учится брать на себя ответственность за себя и за то, что с ним происходит.



В гештальт-терапии принято разделение техник на две группы: техники диалога и проективные техники. Техника диалога - это работа, осуществляемая на границе контакта между клиентом и терапевтом. Терапевт отслеживает механизмы прерывания клиента и выносит свои эмоции и переживания, как часть среды, окружающей клиента, на границу контакта. Другая группа техник - это так называемые проективные техники, которые используются для работы с образами, сновидениями, воображаемыми диалогами, "частями" личности и т. п. Однако четкое разграничение этих техник возможно только в теории, в практической же работе они тесно взаимосвязаны.



Основные техники гештальт-терапии

- Психодрама – специальная групповая терапия, которая используется для правильного завершения неоконченных действий и решения ситуаций с помощью определенных ролевых игр, представлений театрального характера и драматического самовыражения. Во время использования такой техники чаще всего разыгрывают определенные сценки, которые дают возможность прожить драматические события из прошлого пациента, внутренний конфликт или сновидение. Игры отражают ситуацию из жизни или выводят на поверхность все внутренние боли, зажимы и травмы.



Пустой или горячий стул – техника, которая часто используется на тренингах. Во время нее один из участников должен представить на пустом стуле человека, с которым надо проработать отношения, героя своих снов или же какую-то часть своей индивидуальности. Затем надо обратиться к представленному образу. Во время такой специфической беседы проявляются стереотипы и штампы в поведении, возникают довольно сильные эмоции, которые трудно увидеть в простых диалогах.



- Еще одной оригинальной гештальт терапевтической техникой является концентрация (фокусированное осознание). Осознавание должно происходить на трех уровнях: осознание внешнего мира (что я вижу, слышу), внутреннего мира (эмоции, телесные ощущения), а также мыслей. Клиент, придерживаясь принципа "здесь и сейчас", рассказывает о том, что он осознает в данный момент, например: "Сейчас я сижу на стуле и смотрю на терапевта. Я чувствую напряжение и замешательство. Я слышу, как сильно стучит мое сердце". Этот эксперимент выполняет несколько функций. Во-первых, он позволяет усилить, обострить ощущение настоящего. Во-вторых, этот эксперимент помогает осознать способы, с помощью которых человек убегает от реальности (например, воспоминания или фантазии о будущем). В-третьих, монолог-осознавание является ценным материалом для терапии.



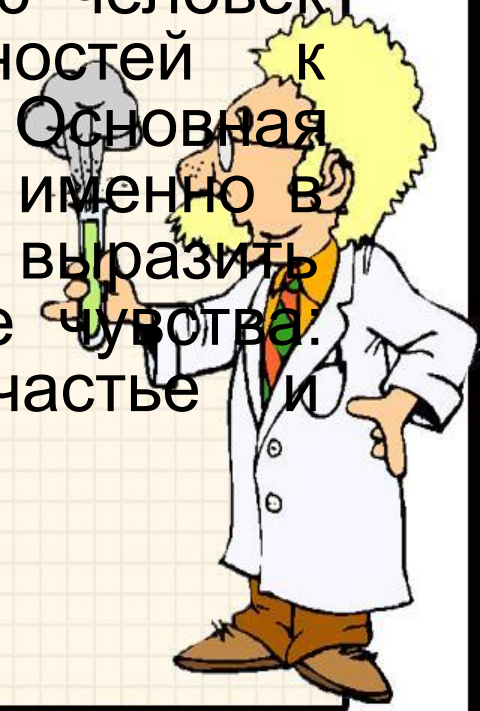
- Техника экспериментального усиления заключается в том, что клиент должен усилить какое-либо из своих малоосознаваемых вербальных или невербальных проявлений. Например, во время сессии клиент постоянно постукивает рукой по подлокотнику кресла, и терапевт предлагает усилить это движение. В результате постукивание превращается в интенсивные хлопки, а на вопрос терапевта о его ощущениях клиент сообщает, что чувствует гнев по отношению к терапевту. Это становится темой для дальнейшей работы. Другой вариант: клиент часто начинает свою речь со слов "да, но...", не осознавая этого. Терапевт предлагает клиенту каждую фразу начинать с этих слов. Это помогает клиенту осознать, что он соперничает с окружающими, в том числе и с членами группы, старается оставить за собой последнее слово.



- Техника совершения кругов применяется в групповой психотерапии, когда член группы в качестве игры-экспериментирования просит определенных участников группы или всю группу высказаться о нем. Другой вариант - сам член группы по кругу выражает собственные чувства участникам группы.



- Арт-терапия — техника психологической помощи, которая основывается на искусстве и творчестве. Основная цель способа — содействие гармоническому развитию человека посредством роста его способностей к интересному самовыражению. Основная ценность такой терапии заключается именно в том, что она позволяет символически выразить и полностью оценить самые разные чувства: страх, любовь, тревогу, гнев, счастье и ненависть.



Основные методы гештальт терапии

- Психологическое консультирование – метод направлен на разрешение самых разных трудностей: индивидуальных, межличностных и семейных.
- Телесно-ориентированный метод дает возможность достичь полного исцеления психики человека через правильную работу с его телом.





Гештальт-терапия призывает людей узнавать себя и принимать такими, какими они являются в действительности. Этот подход позволяет идти вперед, придерживаясь индивидуального потока, а не растрачивать энергию и силы, стараясь его перебороть «на свою переделку».



Гештальт-молитва

Я делаю своё дело, и ты делаешь своё дело.

Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям,

И ты в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим.

Ты — это ты, и я — это я,

И если нам случилось найти друг друга — это прекрасно.

А если нет — этому нельзя помочь.

Фриц Перлз 1969 г.

