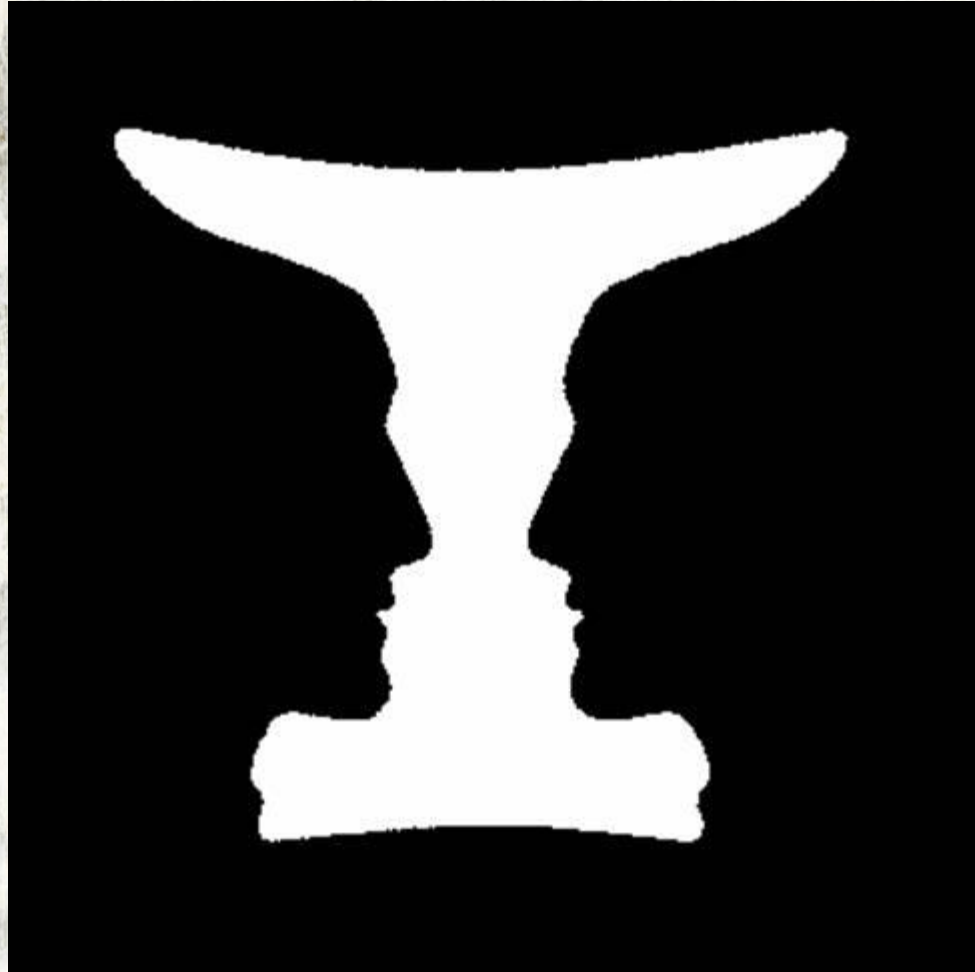


Гештальт-терапия



Гештальт-терапия - это экзистенциальный и экспериментальный подход в психотерапии и консультировании, который ставит своими целями расширение осознания человека и посредством этого достижение большей внутриличностной целостности, наполненности и осмысленности жизни, улучшение контакта с внешним миром в целом, и с окружающими людьми.



Теоретические открытия гештальтпсихологии к практике психотерапии применил Фритц Перлз. В 40е годы XX в. известный среди профессионалов своего времени психоаналитик Фритц Перлз задумался о создании собственной системы психотерапии. В то время его не устраивали многие положения современного ему психоанализа, в частности преимущественно интеллектуальный характер переработки проблем пациента, ориентация на прошлое, пассивная позиция пациента в процессе психоаналитического лечения



Человеческое поведение согласно теории гештальт-терапии подчиняется принципу формирования и разрушения гештальтов.

Здоровый организм функционирует на основе саморегуляции.

Насущная потребность возникает и начинает занимать доминирующее внимание организма - фигура появляется из фона.

Далее организм ищет во внешней среде объект, который способен удовлетворить эту доминирующую потребность, например, пищу при чувстве голода.

Сближение и адекватное взаимодействие с объектом (разжевывание и проглатывание пищи в данном примере) приводит к удовлетворению потребности - гештальт завершается и разрушается.



Контакт - базовое понятие гештальт - терапии.

Организм не может существовать в безвоздушном пространстве, также как в пространстве лишенном воды, растений и живых существ.

Человеческое существо не может развиваться в среде лишенной других людей.

Все основные потребности могут удовлетворяться только в контакте с окружающей средой.

Место, в котором организм встречается с окружающей средой, в гештальт-терапии называют границей контакта.

То насколько человек способен удовлетворять свои потребности, зависит от того, насколько гибко он может регулировать контактную границу.

Гештальт-терапия описывает типичные нарушения контактной границы, которые делают взаимодействие со средой, в том числе межличностное, неэффективным.

Осознавание - осведомленность о том, что происходит внутри организма и в его окружающей среде.

Оно включает как переживание восприятия стимулов внешнего мира, так и внутренних организмических процессов - ощущений, эмоций, а также мыслительной деятельности - идей, образов, воспоминаний и предвосхищений, т.е. охватывает многие уровни.

Именно осознание, в противоположность рациональному знанию, дает реальную информацию о потребностях организма и об окружающей среде.

Основная цель практики гештальт-терапии - это расширение осознания.

Огромное количество человеческих проблем связано с тем, что подлинное осознание реальности подменяется интеллектуальными и, зачастую, ложными представлениями о ней, например, о том, что можно ожидать от людей, как они относятся ко мне, что я должен хотеть и что должен делать.

Такие ложные представления заслоняют реальность и затрудняют удовлетворение потребностей организма - процесс формирования и разрушения гештальта нарушается.

Гештальт-терапия исходит из того, что если люди достигают ясного осознания внутренней и внешней реальности, то они способны самостоятельно разрешить все свои проблемы. Поэтому терапия не ставит своей целью изменение поведения, поведение меняется само по мере роста осознания.

Здесь-и-теперь - принцип, который означает, что актуальное для организма всегда происходит в настоящем, будь то восприятия, чувства, действия, мысли, фантазии о прошлом или будущем, все они находятся в настоящем моменте. Использование этого принципа позволяет интенсифицировать процесс осознания.



Ответственность - способность отвечать на происходящее и выбирать свои реакции.

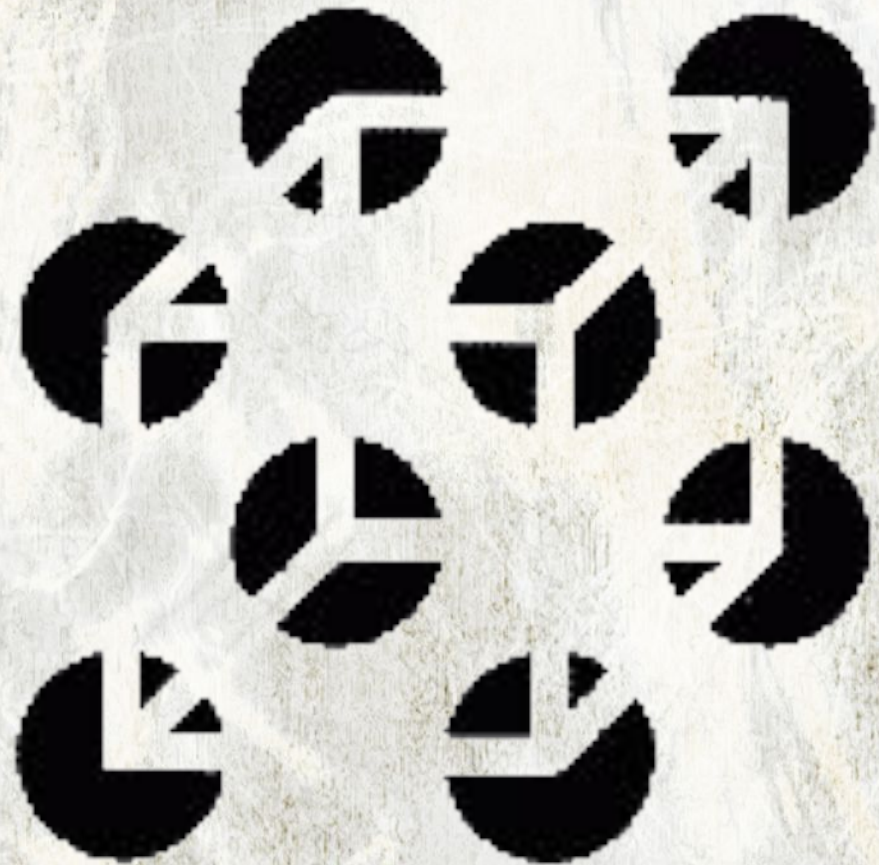
Реальная ответственность связана с осознанием.

Чем в большей степени человек осознает реальность, тем в большей степени он способен отвечать за свою жизнь - за свои желания, действия, говоря словами Перлза, опираться на себя.



Феноменологический подход в гештальт-терапии реализуется через то, что терапевт с уважением относится как к субъективному опыту клиента, так и к своему личному субъективному опыту.

Гештальт-терапевт не вкладывает какого-либо определенного значения в переживания и поведение клиента, в процессе осознания клиент сам обнаруживает их значение



Цели гештальт-терапии

Главная цель гештальт-терапии - достижение возможно более полного осознания себя: своих чувств, потребностей, желаний, телесных процессов, своей мыслительной деятельности, а также насколько возможно полного осознания внешнего мира, прежде всего мира межличностных отношений.

Гештальт-терапия не стремится к немедленному изменению поведения и быстрому устранению симптомов.

Устранение симптомов или изменение поведения, достигнутое без достаточного осознания, не дает стойких результатов или приводит к возникновению новых проблем на месте старых.

В результате гештальт-терапии клиент приобретает способность сознательно выбирать свое поведение, используя различные аспекты своей личности, сделать свою жизнь более наполненной, избавиться от невротических и других болезненных симптомов. Он становится устойчивым к манипуляциям других людей и сам способен обходиться без манипуляций, другими словами, он научается стоять на собственных ногах.

Практика гештальт-терапии

Гештальт-терапия является определенной психотерапевтической методологией, но не в коем случае не технологией.

С самого начала своего развития гештальт-терапия ассимилировала техники, почерпнутые из разных терапевтических систем.

Перлз активно использовал техники психодрамы, приспособив их для своих целей.

В дальнейшем гештальт-терапевты заимствовали техники телесной терапии, танцевальной терапии, различных видов арт-терапии (рисунок, музыкотерапия).

В гештальт-сеансе терапевт может использовать любые технические приемы, но использование техник подчиняется стратегическим целям гештальт-терапии

Длительность

Хотя в период своего формирования гештальт-терапия противопоставлялась психоанализу, в частности, и своей краткосрочностью, тем не менее, если Вы выбрали Гештальт как метод своей личной терапии, не стоит надеяться на чудесный и немедленный результат.

Хотя гештальт-сеансы способны вызывать бурные эмоциональные переживания, давать опыт нового чувствования, в целом, терапевтический процесс - это длительная, кропотливая работа, которая может продолжаться от месяцев до нескольких лет.

Это связано с тем, что осознание не всегда приятно, а зачастую болезненно и мы стремимся прерывать его.

«Враг развития - фобия боли», - говорил Перлз.

Требуется время, чтобы проработать все необходимые избегания сознания.

Однако определенные положительные результаты можно получить и при участии в краткосрочных терапевтических курсах или интенсивных групповых тренингах

Сфера применения гештальт-терапии

Фритц Перлз был врачом и разрабатывал свой метод прежде всего для нужд лечения неврозов и других болезненных нарушений, однако еще при его жизни гештальт-терапия вышла за рамки сугубо медицинской практики.

Гештальт-терапия является универсальным психологическим методом, который применим к широкому кругу человеческих проблем.

- клиническая психотерапия;
- семейная терапия;
- тренинги для людей, стремящихся к личностному росту и улучшению коммуникации;
- тренинги для представителей различных профессиональных групп (например, педагогов, менеджеров);
- гештальт-педагогика;
- консультирование организаций

ГЕШТАЛЬТ - это метод, позволяющий сделать жизнь более наполненной ощущениями и более осмысленной.

Он учит людей не только думать о жизни, но и переживать ее во всех ее проявлениях, открывать в себе все новые и новые ресурсы, видеть и чувствовать новые грани окружающего мира и своей личности.

Поэтому гештальт - это не просто психотерапевтический метод, а стиль жизни постепенно преобразующий ее.

С позиции гештальт-подхода, человек является целостным многомерным существом – одновременно животным, психологическим, социальным и духовным.

Цель гештальт-подхода – постоянное расширение опыта сознания и посредством этого достижение все большей целостности, более высокого уровня психологического и физического здоровья

Список литературы

1. Харин С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт
Мн.: Издатель В.П.Ильин, 1998
2. Наранхо К. Гештальттерапия. Воронеж, 1995
3. Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветлению. СПб, 1992
4. Фром И. Гештальттерапия и гештальт // Гештальт-94