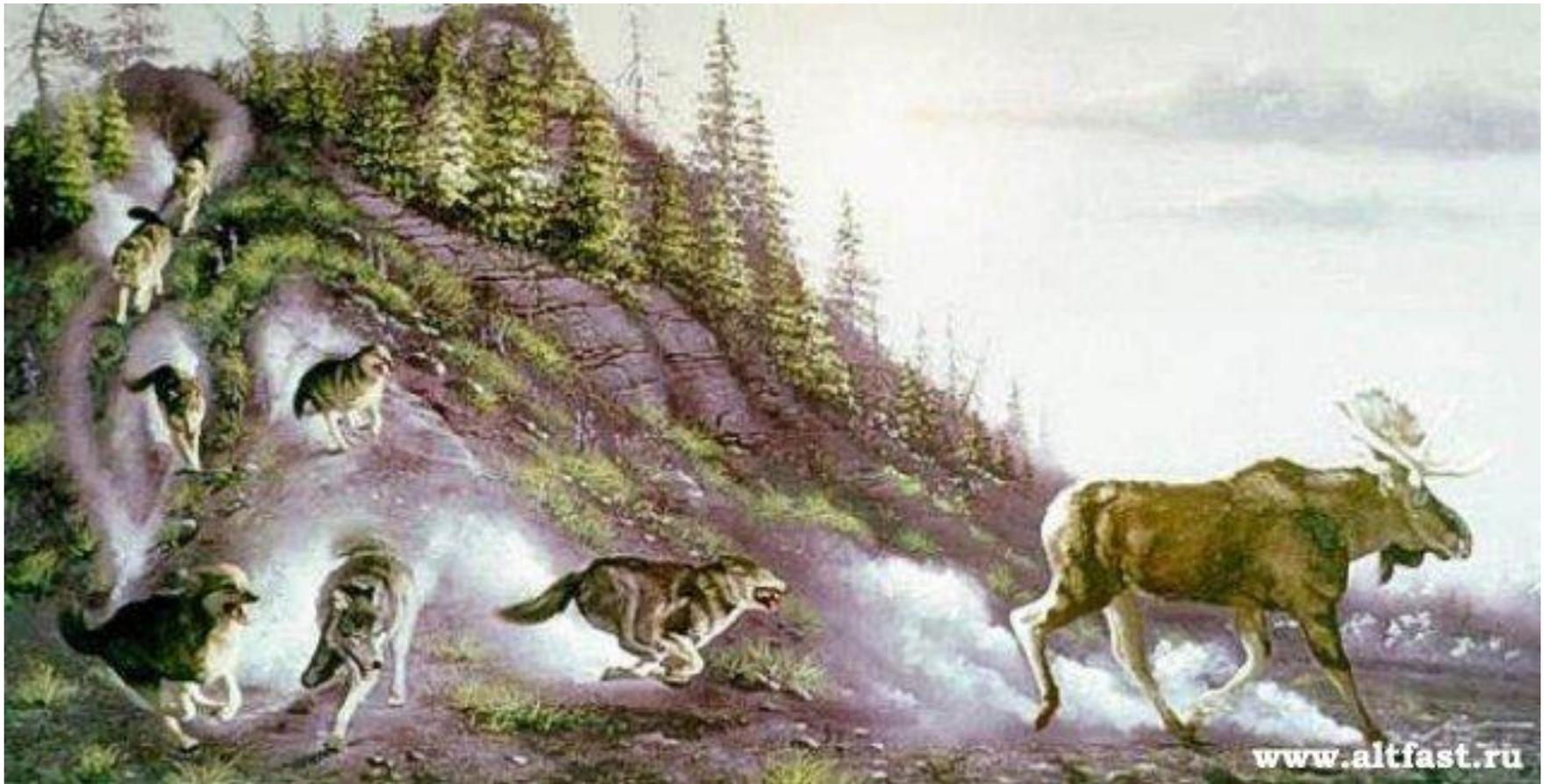
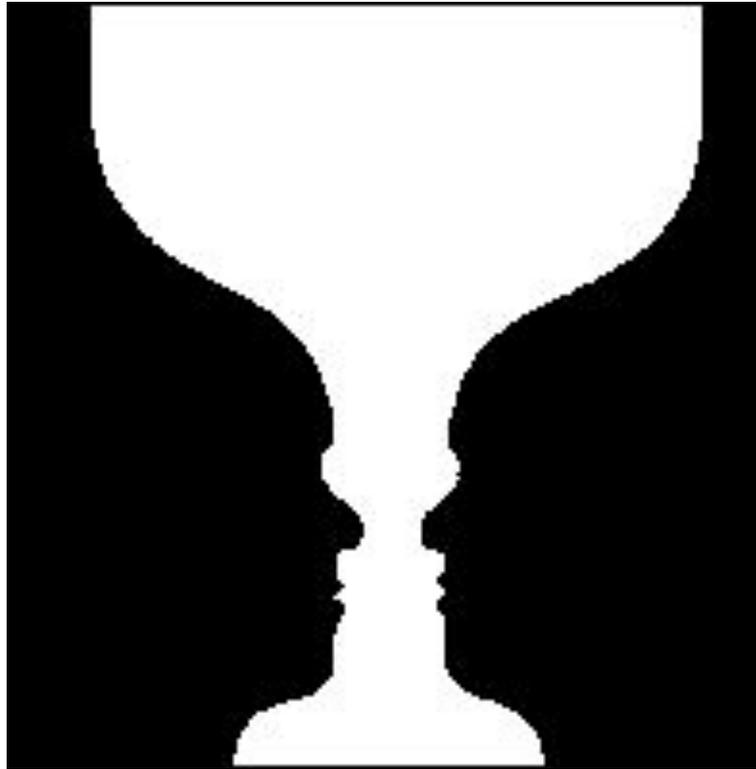


Основные приемы
психотерапии в русле
гештальттерапии

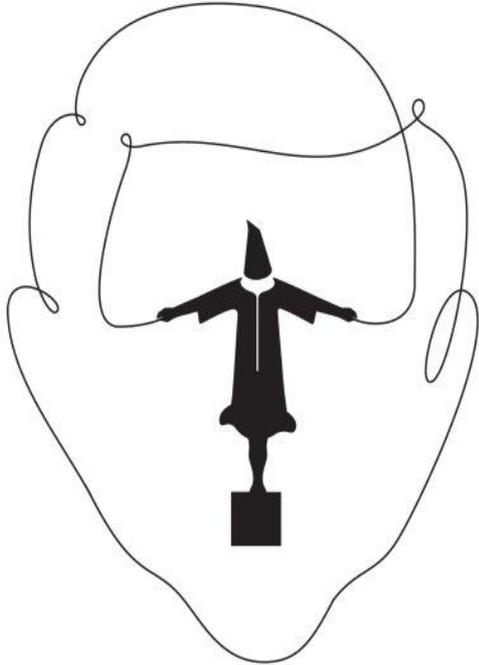
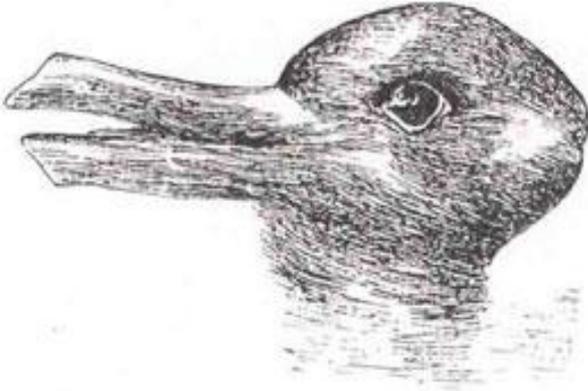
Чаще всего мы видим не то, что есть, а то, что готовы увидеть







ГЕШТАЛТ



Gestalt – от нем. образ, форма, структура, завершенность.

Фредерик Перлз (1893 - 1970) - немецкий, американский психолог, основатель гештальт-терапии.



- *Вы пришли в этот мир не для того, чтобы жить в соответствии с моими ожиданиями.*
- *Так же, как и я пришел сюда не для того, чтобы оправдать ваши.*
- *Если мы встретимся и поладим - это прекрасно. Если же нет, то ничего не поделаешь.*

Человек воспринимает, чувствует и действует одновременно!

- **Человек – есть целостность, а не сумма ощущений, мыслей, действий.**
- **Акт восприятия невозможно рассматривать в отрыве от поведения, а поведение в отрыве от мыслей, мысли в отрыве от чувств.**



Основные понятия

- Гештальттерапия как направление практической психологии.
- Гештальттерапия – психиатрический опыт и методы, разработанные Фредериком Перлзом.

Гештальт-терапия

Ф.Перлз выделял три зоны сознания:

1. Внутренняя зона – это явления и процессы, происходящие в нашем теле.
2. Внешняя зона – включает внешние события, которые отражаются сознанием.
3. Средняя зона – это фантазии, верования, отношения.

Цель гештальттерапии

- – *восстановление сознания, опирающегося на чувства и ощущения.*
- **Осознание**- базовый термин гештальттерапии.

1 идея гештальттерапии

- **Контакт** – способ, с помощью которого человек взаимодействует с окружающим миром и с другими людьми.
- *контакт человека с миром;*
- *с другими людьми;*
- *с самим собой (с собственными мыслями чувствами и поведением).*
- ***С позиции гештальттерапии нет ничего важнее того чтобы контакт был завершен.***

- *Проблема* в контакте свидетельствует о том, что данный способ не удовлетворяет человека.
- Взаимодействие происходит на границе **организма и среды** (это и есть поле работы терапевта).

где-то

Человек

когда-то

с кем-то

- **Вторая идея** – о важности **осознания** субъектом собственных чувств, мыслей и поведения.
- Сам факт осознания признается в качестве источника нового опыта.
- **Третья идея:** важными моментами в жизни человека вообще и клиента в частности являются *проживание* своих ощущений, чувств.
- Их осознание, понимание их позитивных интенций (направленности).
- **Четвертая идея** – касается понятия «границы».
- **Пятая идея** – равенство (баланс) состояний «давать» и «брать».

Развитие контакта при гештальттерапии

- **Цикл контакта начинается с фазы
ощущения.**
- **Ощущения** – это сырые данного опыта, не дифференцированные до тех пор, пока они не организуются для индивида в имеющуюся смысл фигуру.
- При отсутствии внимания на ощущениях они имеют свойство появляться и исчезать.

2 Фаза осознания

- Предполагает: сфокусированность внимания человека на ощущениях, что способствует прояснению потребности человека (т.е. фигура потребности оказывается достаточной).
- *Если сенсорных ощущений не хватает, то имеют место быть «слепые пятна», поведение субъекта будет базироваться на «знании» того, что он хочет.*

Причины притупления ощущений на 2 фазе

- Внутренний дискомфорт (голод, боль, холод)
- Неудовлетворенные потребности организма
- Конфликт между убеждениями и потребностями.

- **Нарушение** – следствие негармоничности, несинхронности восприятия.



**Осознание дисбаланса дает возможность
изменить ситуацию**

Фредерик Перлз: осознанность = настоящее

Современный человек часто испытывает свою отчужденность от окр. мира, сниженную способность управлять собственной жизнью.

Любой побег в будущее или прошлое рассматривается как сопротивление встречи (контакта), которая происходит в данный момент.

С помощью Г-Т клиент может вернуть себе утраченный потенциал:

- интегрировать конфликтующие полярности,
- понять отличия вербальных игр от подлинного поведения в отношении другого,
- пойти на риск (в безопасных условиях терапевтической ситуации) как переход от внешней поддержки к самоподдержки (собственные ресурсы.)

- Когда клиент научается стоять на собственных ногах эмоционально, интеллектуально, экономически – потребность в терапии исчезает.
- Задача терапевта: **не объяснять** что-либо клиенту, но дать ему **возможность понять и узнать себя!**
- Для этого терапевт манипулирует и фрустрирует клиента таким образом, чтобы он конфронтировал сам с собой.
- **Любая интерпретация – это терапевтическая ошибка!**, т.к. это означает что терапевт понимает клиента лучше, чем он сам себя.
- Интерпретация **лишает пациента возможности открыть самого себя**, не позволяет ему найти собственные ценности, свой стиль.

3 -фаза мобилизации энергии

Включает три процесса

- *1- готовность* понимают как некоторое состояние по отношению к действию.
- Это состояние включает в себя:
когнитивные и образные аспекты (можно представить себе грядущее действие образ. но или думать о нем и его этапах)

- ***2- поддержка действия***

происходит за счет соответствующей позы, телесной регулировки и мышечного тонуса.

- ***3- накопление энергии*** – это процесс наращивания энергии и импульс к действию.

4 - фаза действия

- **Выбор или отвержение** имеющихся у человека возможностей, эксперимент с различными формами действия.
- *Действие направлено на организм к удовлетворению потребностей. В нем происходит» разрядка мобилизованной энергии в окружающую среду посредством экспрессии чувств и движения к объекту контакта».*

5 - фаза контакта

- **«Момент встречи» с потребностью:**
граница между субъектом и предметом контакта становится проницаемой. В момент контакта субъект берет что-то, находящееся около границы и превращает это в некоторую часть себя.

6 - фаза отступления - ассимиляции

- *Фаза завершающая цикл контакта:*
личность испытывает глубокое удовлетворение. Которое постепенно перемещается на фон. Интенсивность фазы завершения часто пропорциональна интенсивности и природе контакта, в котором человек участвовал.

Патогенная ситуация и ее механизмы

- **СЛИЯНИЕ** – человек не чувствует границ между собой и своим окружением, ему кажется, что он и его окружение – это единое целое.
- **ИНТРОЕКЦИЯ** – процесс, во время которого понятия, стандарты поведения, мораль, ценности другого человека или общества берутся личностью целиком, без критической проверки.

Патогенная ситуация и ее механизмы

- **ПРОЕКЦИЯ** – это приписывание среде того, что принадлежит субъекту.
- *«Обычно субъект переводит во вне то, за что не может сам отвечать, за что не берет ответственности на себя, в особенности за свои эмоции и аффекты.... Такой человек может считать кого-то другого встревоженным, потому что не может принять то, что он сам агрессивен и беспокоен».*

Патогенная ситуация и ее механизмы

- **РЕТРОФЛЕКСИЯ** – обозначенный опыт, который начинается как контакт с окружающей средой, а затем возвращается к самому организму, т.е. субъект делает себе то, что предназначено или было бы предназначено окружающей среде.
- *Вместо того чтобы нападать, он будет себя бить по рукам, вместо того, чтобы укусить, он будет грызть ногти и т.д.»*

Дефлексия – способ снятия напряжения контакта (разглагольствование и вышучивание, избегание прямого взгляда на собеседника, реплики не по существу, банальности, и общие фразы, минимум эмоций вместо живых реакций).

Полярности – разные части личности действуют в разных направлениях.

**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
ОТНОШЕНИЯ
В ГЕШТАЛЬТЕ
(психотерапевт- пациент)**

**Индивидуалистическая
культура
XXI века**

**Нарциссизм
Пограничные
состояния**

- **Конкуренция и манипуляция**
- **Личный успех (самореализация)**
- **Отчужденность**

Гештальт

- **Взаимная поддержка**
- **Ответственность**
- **Солидарность**

О роли терапевта.....

В одной деревеньке умирал старый араб. Он позвал к себе трех сыновей и сказал: «Дети мои, я оставляю вам 17 верблюдов. Старшему сыну пусть отойдет половина, среднему сыну – одна треть, а младшему сыну одна девятая».

Очень долго сыновья не могли поделить верблюдов между собой.

И вот однажды они встретили мудреца, который вел за собой одного верблюда. Братья рассказали ему свою историю. Мудрец предложил им своего верблюда, и тогда старший сын смог забрать свою половину (9 верблюдов), средний сын забрать одну треть (6 верблюдов), и младший сын забрал свою 1/9 (2-х верблюдов). И остался еще один верблюд – верблюд мудреца, который сел на него и уехал.

Чтобы решить проблему нужен ДРУГОЙ!

Но в то же время мы понимаем, что можем обойтись и без него.

ДРУГОЙ необходим и «обходим»!

Гештальт-терапия

помогает

- осознать, прочувствовать процесс своего существования и присутствия в этом мире,
- способствует развитию гибкости сознания и поведения,
- укрепляет творческую ответственность за свою жизнь.

- Нужно не обращать внимание на большую часть того, что клиент говорит и сосредоточиться на **НЕВЕРБАЛЬНЫХ СИГНАЛАХ**, так как их сложнее подделать.
- Терапевт наблюдает за **рассогласованностью вербальных и невербальных сигналов клиента**, так как это может помочь клиенту осознать различные роли его сущности, свои чувства, переживания и потребности.

Феномены гештальттерапии

- Фигура/фон.
- Осознание и сосредоточенность на настоящем
- Полярности
- Защитные функции
- Зрелость

Процедуры гештальт-терапии

- Расширение осознания
- Интеграция противоположностей
- Усиление внимания к чувствам
- Работа с мечтами (фантазиями)
- Принятие ответственности на себя
- Преодоление сопротивления

Работа с проекциями

Упражнение

«Человек, который мне приятен и неприятен»

Выберите человека «в кругу», который вам **приятен** и в левом столбике укажите 10 черт, которые вам в нем **импонируют**.

Выберите человека «в кругу», который вам **неприятен** и в правом столбике укажите 10 черт, которые вам в нем **не импонируют**.

- Левый столбик – «Я принимаю в себе»
- Правый столбик - «Я отвергаю в себе»

Цель диалога в парах:

для П пронаблюдать за тем, что из правого столбика не принимается более всего (на что возникают более сильные чувства).

для Пс: дать условия для осознания.

Интеграция полярностей в гештальте дает человеку возможность быть разным!

Работа с проекциями

Упражнение «ДОМ»

Представьте себя какой-то частью дома.

Группа строит дом. Почувствуйте себя этой частью. Как вам рядом с другими частями дома?

Затем в парах К и Т необходимо от лица предмета рассказать о себе («Я – кровать»....)

Осознать, про что эта история в реальной жизни Клиента.

Работа с интроекцией

Упр-е: «Список» Продолжите фразу и составьте список имеющихся у вас убеждений:

ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА....

МУЖЧИНА ДОЛЖЕН.....

ПСИХОЛОГ ДОЛЖЕН.....

- Работа с должествованиями состоит в том, чтобы вызвать сомнение в отношении интроекта, осознать **возможность выбора**.
- **ВЫГОДА И** в детстве и сейчас.....
- **НАКАЗАНИЕ** в детстве за нарушение и сейчас.....
- **ПЛАТА** , которую придется заплатить если нарушить И, перестать ему следовать
- Заменить Я **ДОЛЖЕН** на Я **ХОЧУ** и Я **МОГУ**
- можно сформулировать **новую форму Убеждения** (что в нем оставить, а с чем расстаться).

Жизненная философия гештальт-терапии

1. Живи теперь. Будь в настоящем, а не в прошлом или будущем.
2. Живи здесь. Имей дело с тем, что есть, а не с тем, чего нет.
3. Не фантазируй. Опыт реален.
4. Прекрати ненужные размышления. Лучше попробуй и смотри.
5. Выражай чувства. Вместо того, чтобы манипулировать, объяснять, рассуждать, оправдываться.
6. Принимай неприятности и боль так же, как и удовольствие.
7. Ориентируйся не на «должен», «следовало бы» других людей, а на себя. Не сотвори себе кумира.
8. Принимай полную ответственность за свои поступки, мысли, чувства.
9. Будь самим собой.

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ПРИЕМЫ, ТЕХНОЛОГИИ

Когнитивная психотерапия основное внимание уделяет познавательным структурам психики и делает упор на личность, личностные конструкты и, в целом, на логические способности.

Когниции

- собирательный термин, который используется в когнитивной психотерапии для обозначения ряда процессов и явлений, связанных с познавательной деятельностью.

Виды когниций

- Убеждения, идеи.
- Установки.
- Верования, представления, восприятие, философия.
- Взгляды. Мнения.
- Группы убеждений
- Жизненные ориентиры.

Критерии научности когниций

- Соответствуют действительности и качественно и количественно.
- Не являются абсолютивными. Они всегда условны по отношению к контексту; высказываются в форме пожелания, надежды
- Ведут к умеренным эмоциям. Которые не угнетают человека, а мотивируют деятельность.
- Помогают достичь человеку целей, т.к. снижают уровень вероятности возникновения конфликтов.

Холмогорова Алла Борисовна - доктор психологических наук, заведующая кафедрой клинической психологии и психотерапии, профессор, член Ученого совета факультета Московского городского психолого-педагогического университета. проф.



Наталья Григорьевна Гараньян ведущий научный сотрудник лаборатории клинической психологии и психотерапии МНИИ психиатрии Министерства здравоохранения и социального развития, профессор кафедры клинической психологии и психотерапии факультета психологического консультирования МГППУ



А.Б.Холмогорова и Н.Г.Гаранян, ссылаясь на зарубежных авторов, утверждают, что изначально когнитивная терапия (КТ) представляла собой краткосрочный подход к лечению депрессий, в котором были скомбинированы когнитивные и бихевиоральные техники. Они использовали когнитивно-поведенческую психотерапию на людях имеющих тревожные и депрессивные расстройства, а также различные фобии.



Холмогорова Алла Борисовна - доктор психологических наук, заведующая кафедрой клинической психологии и психотерапии, профессор. Прошла обучение в Институте когнитивной психотерапии Бека, является членом-основателем Международной академии когнитивной психотерапии.

Когнитивно-поведенческой психотерапии, согласно А.Б.Холмогоровой и Н.А. Гаранян, основываются на рационально-эмотивной психотерапии А.Эллиса и когнитивной психотерапии А.Бека. Здесь внимание уделяется прошлому опыту, в котором сформировались представления, верования и установки, обуславливающие поток дисфункциональных мыслей.



Гаранян Наталья Георгиевна - доктор психологических наук, профессор кафедры клинической психологии факультета психологического консультирования Московского городского психолого-педагогического университета, ведущий научный сотрудник лаборатории клинической психологии и психотерапии ФГУ «МНИИ психиатрии» Росздравсоцразвития.

В ПРОЦЕССЕ КОГНИТИВНОЙ ТЕРАПИИ
СПЕЦИАЛИСТЫ ИМЕЮТ ДЕЛО С
КОГНИТИВНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ ДВУХ
УРОВНЕЙ:

А) ТАК НАЗЫВАЕМЫМИ
**«АВТОМАТИЧЕСКИМИ» ОБРАЗАМИ И
МЫСЛЯМИ**, СВЯЗАННЫМИ С
ПЕРЕРАБОТКОЙ ТЕКУЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ И
ЯВЛЯЮЩИМИСЯ РЕАКЦИЕЙ НА
ПРОИСХОДЯЩЕЕ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ; Б)
БАЗИСНЫМИ ПОСЫЛКАМИ,
ПРЕДСТАВЛЯЮЩИМИ СОБОЙ СИСТЕМУ
ГЛУБИННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ
ИНДИВИДА О СЕБЕ И ОБ ОКРУЖАЮЩЕМ
МИРЕ, В КОТОРЫХ ФИКСИРОВАН ЕГО
ПРОШЛЫЙ ОПЫТ



- Елена Теодоровна Соколова - профессор кафедры нейро- и патопсихологии МГУ им. М.В. Ломоносова, доктор психологических наук, профессор.
- Главный научный сотрудник Московского НИИ психиатрии Росздрава.
- Дочь философа Теодора Ильича Ойзермана.

Когнитивное направление объединяет в себе три подхода:

***Рационально - эмотивную терапию (РЭТ)**

А. Эллиса

Когнитивную терапию А. Бека

***Реальностную терапию У. Глассера**

***Трансактный анализ Э. Берна**

РАЦИОНАЛЬНО-
ЭМОТИВНАЯ ТЕРАПИЯ (РЭТ)

Альберт Эллис

- **В пятидесятые годы двадцатого века**
- **А. Эллис сформулировал ряд положений, которые легли в основу нового направления в практической психологии.**





Альберт Эллис - американский психолог и когнитивный терапевт, автор рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ)

Рационально-эмоциональную поведенческую терапию Альберт Эллис начал разрабатывать в 1955 году.

Общая РЭПТ – это когнитивно-поведенческая терапия, нацеленная на обучение клиентов рациональному поведению в проблемных областях.

Предпочитающаяся РЭПТ ставит задачи научить клиентов приемам самопомощи, используя методы РЭПТ.

Рационально – эмоционально - поведенческая терапия, РЭПТ (англ.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)— подход в психотерапии рассматривающий в качестве главной причины психических расстройств ошибочные, иррациональные когнитивные установки (убеждения, верования, идеи, предположения и т.п.), а не прошлый опыт индивида и основной целью терапии является их устранение.

Ядром теории РЭПТ является Модель ABC (иногда — «А-В-С», в расширенном варианте — «ABCDE»):

А — активирующее событие

В (belief) — мнение о событии

С (consequence) — последствие (эмоциональное или поведенческое) события

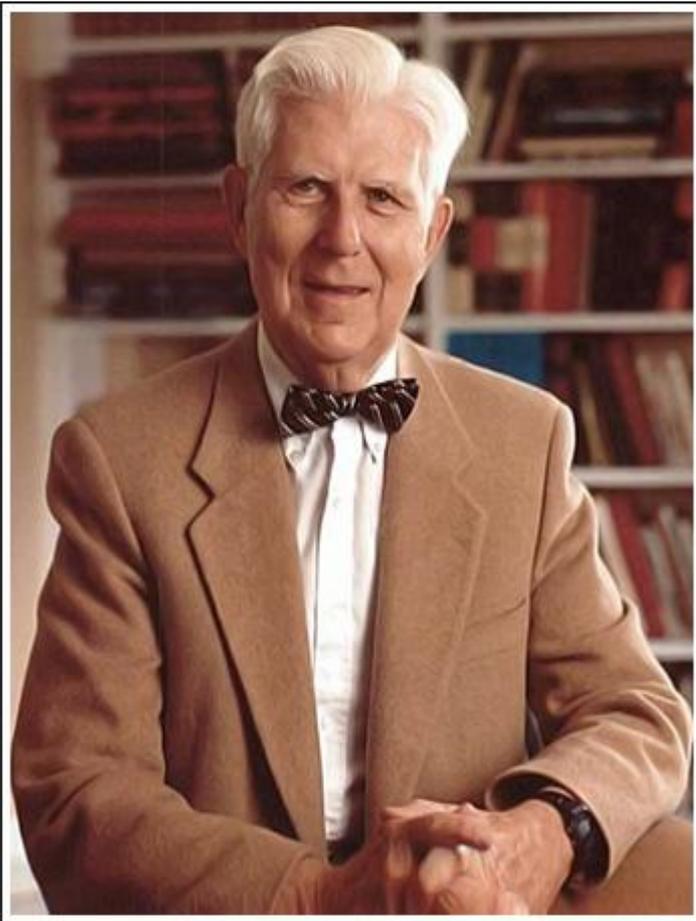
Д (disputing) — последующая реакция на событие (в результате мыслительной переработки)

Е (effect) — завершающее ценностное умозаключение (конструктивное или деструктивное)

Типы фундаментальных психологических расстройств

- Согласно РЭПТ, люди с легкостью придумывают абсолютные требования к себе, другим людям и миру.
- Но, присмотревшись к этим требованиям более пристально, можно заметить, что они распадаются на две основные категории психологических проблем: **проблему Эго и проблему дискомфорта.**
- **При расстройстве Эго** человек выдвигает требования к себе, к другим и к миру, и если эти требования не удовлетворяются в прошлом, настоящем и будущем, то человек начинает себя третировать. Самоуничижение включает в себя процесс общей негативной оценки своего «Я» и порицание собственного «Я» как плохого и недостойного.

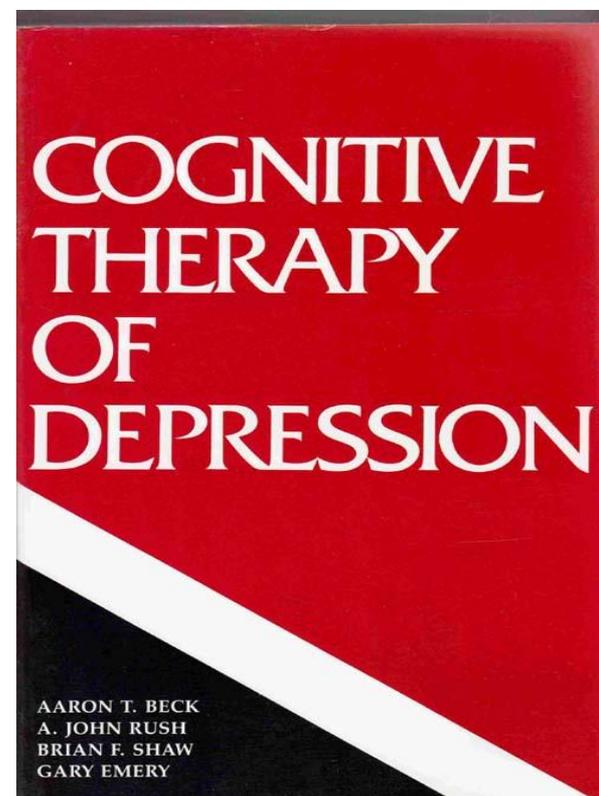
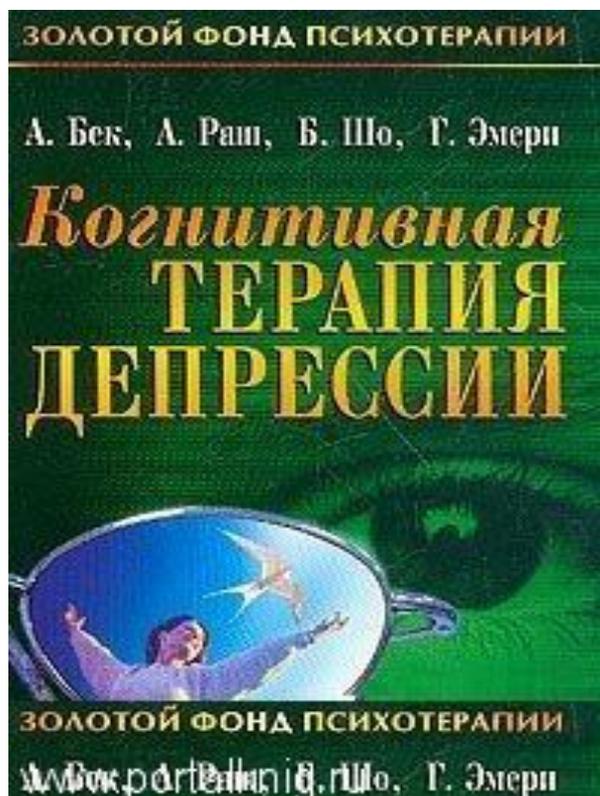
- **При расстройствах, связанных с дискомфортом**, или низкой толерантности к фрустрации, человек снова выдвигает требования к себе, другим людям и миру, причем эти требования выглядят как догматичные утверждения о том, что комфорт и комфортная жизнь должны существовать. Если эти требования не удовлетворяются в прошлом, настоящем и будущем, впадает в расстройство, начиная преувеличивать негативные стороны ситуации и внушая себе, что «я этого не вынесу».



Аарон Бек - американский психиатр, основоположник когнитивной поведенческой терапии

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ, МОТИВЫ И ВНЕШНЕЕ ПОВЕДЕНИЕ УПРАВЛЯЮТСЯ МЫШЛЕНИЕМ. ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ НЕ ПОЛНОСТЬЮ ОСОЗНАВАТЬ ТЕ АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ, КОТОРЫЕ ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЮТ ЕГО ДЕЙСТВИЯ, ЧУВСТВА И РЕАКЦИИ НА ПРОИСХОДЯЩЕЕ С НИМ. ТЕРМИН «НЕАДАПТИВНЫЕ МЫСЛИ» ПРИМЕНИМ К ИДЕАТОРНЫМ ПРОЦЕССАМ, КОТОРЫЕ НЕСОВМЕСТИМЫ СО СПОСОБНОСТЬЮ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЖИЗНЬЮ, НАРУШАЮТ ВНУТРЕНнюю ГАРМОНИЮ И ПРОДУЦИРУЮТ НЕАДЕКВАТНУЮ, ЧРЕЗМЕРНО ИНТЕНСИВНУЮ И БОЛЕЗНЕННУЮ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ. В ХОДЕ КОГНИТИВНОЙ ТЕРАПИИ КЛИЕНТ ФОКУСИРУЕТ ВНИМАНИЕ НА МЫСЛЯХ ИЛИ ОБРАЗАХ, ПОРОЖДАЮЩИХ ДИСКОМФОРТ, СТРАДАНИЕ ИЛИ САМООБВИНЕНИЯ.

Нарушения мотивации (например, безволие, отсутствие желаний) объясняет искажением когнитивных процессов. Пессимизм и чувство безнадежности парализуют волю. Если человек всегда настроен на поражение, если он всегда ожидает отрицательного результата, зачем ему ставить перед собой какие-то цели или браться за какие-то дела.



Цели психологической помощи. Главная цель — помощь в пересмотре системы убеждений, норм и представлений. Частная цель — освобождение от идеи самообвинения.

Позиция психолога. Он разъясняет, убеждает, он — авторитет, который опровергает ошибочные суждения, указывая на их неточность, произвольность и т.п.

Позиция клиента. Клиенту отводится роль ученика .

Таким образом, по РЭПТ *два главных компонента психологически здорового человека* — это самопринятие и высокая толерантность к фрустрации.

Основными техниками РЭПТ являются:

**Дискутирование иррациональных
идей**

Библиотерапия

Ролевая игра

Атака на страх

РЕАЛЬНОСТНАЯ ТЕРАПИЯ

Основные положения

концепции:

- личность сама выбирает свою позицию — жертвы или деятеля
- личность сама выбирает желаемый мир и желаемое поведение
- отрицание медицинской модели психотерапии
- позитивная личностная направленность — условие личностного здоровья
- акцент на личной ответственности

- ***Цели психологической помощи.*** Главное — помочь клиенту стать рассудительным и эмоционально устойчивым. Частные цели — достижение личностной независимости, повышение уровня самосознания и разработка плана личностного совершенствования.

Позиция психолога. Определяется как близкая к учителю; требуются также вполне определенные профессиональные качества: сензитивность, эмпатичность, способность быть требовательным и служить моделью поведения.

Позиция клиента. Важным моментом поэтому выступает обеспечение принятия клиентом ответственности за свое поведение.

Эрик Берн

ТРАНСАКТНЫЙ АНАЛИЗ

Эрик Берн
(10 мая 1910 - 15 июля 1970)

Трансакционный анализ — это рациональный метод понимания поведения, основанный на заключении, что каждый человек может научиться доверять себе, думать за себя, принимать самостоятельные решения и открыто выражать свои чувства. Его принципы могут применяться на работе, дома, в школе, с соседями — везде, где люди имеют дело с людьми.



**Согласно Трансакционному анализу в
каждом из нас можно выделить три
Эго-состояния:**

***Родитель**

***Взрослый**

***Ребёнок**

Одна из основных стратегий применяемая по отношению к спортсменам, стратегия «Сократовский диалог», где цели вопросов состоят в следующем:

- 1) определение проблемы;
- 2) помощь спортсменам идентифицировать мысли, образы, предположения;
- 3) изучение значений событий для спортсмена;
- 4) оценка последствий поддержания неадаптивных мыслей и поведения.

- **Трансакция** — это единица общения, которая состоит из стимула и реакции.

Сценарий — это «план жизни, составленный в детстве».

Контрсценарий — некая последовательность действий, приводящих к "избавлению" от сценария.

Таким образом, **антисценарий** определяет стиль жизни человека, в то время как **сценарий** - его судьбу.

Родители редко устраняются от выбора сценария для своего ребенка.

У Эрика Берна в одной из книг описан способ сделать это: говорить ребенку