

Гештальт – это достижение целостности (чувств, тела и разума).

Незавершенный гештальт – очень точное сравнение: незакрытые окна в компьютере (т. е. это непрожитые ситуации, чувства).

Основатели: Фриц и Лора Перлз. Позже Пол Гудман. Фриц изучал психоанализ, поэтому гештальт многим перекликается с ним. Направление зародилось в 1950-х и получило широкое распространение с 1960-х.

В отличие от психоанализа, гештальт-терапевт не занимается интерпретацией бессознательного пациента, а помогает клиенту развить самосознание и играет роль не пассивного стороннего наблюдателя, как психоаналитик, а активного участника, раскрываясь, взаимодействуя с пациентом как личность с личностью, как это предполагает гуманистический подход.

В фокусе внимания гештальт-подхода **теория Self** и **цикл контакта** удовлетворения потребности, который может прерываться разными механизмами. Разберем каждый аспект подробнее.

Это процесс взаимодействия организма со средой и с самим собой.

В этом процессе выделяются три важные функции:

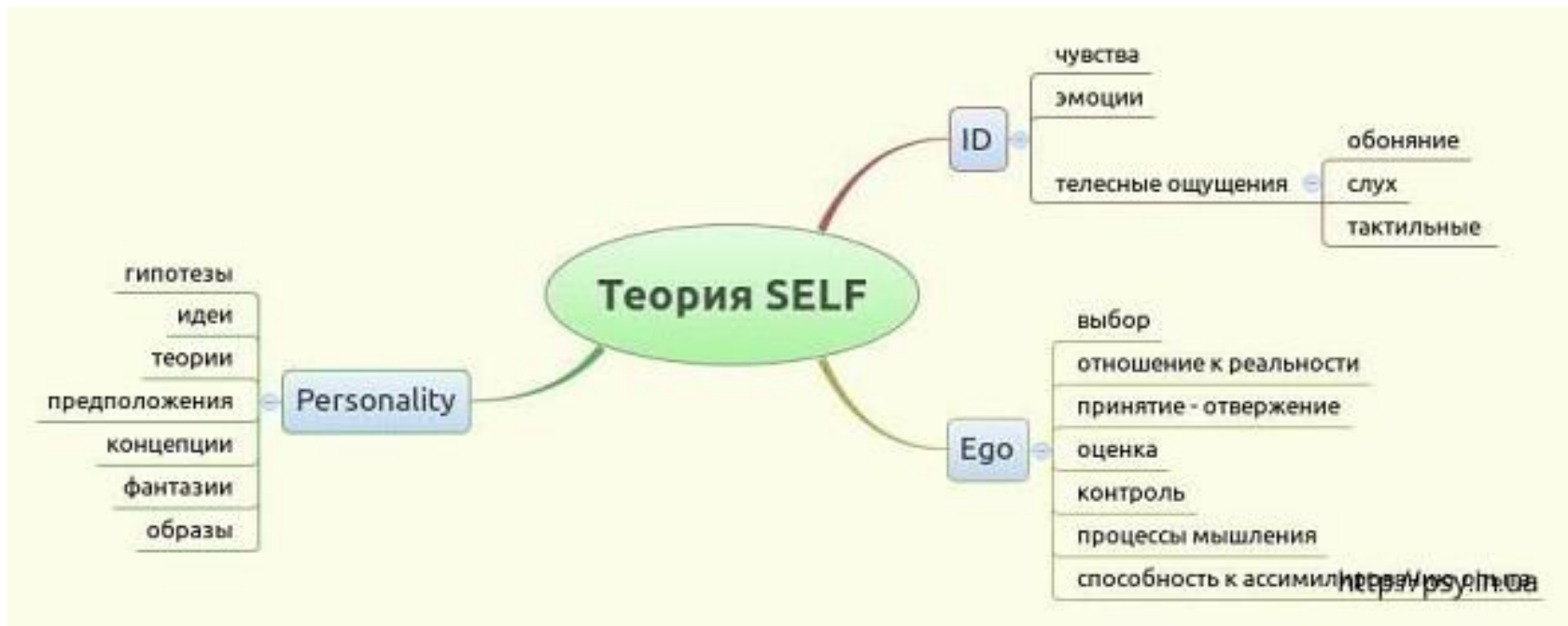
Id – чувства.

Personality – знания (понимание), мысли.

Ego – функция выбора(на основании id и Personality).

И есть еще одна дополнительная функция:

Middle – обмен, слияние, контакт с другим.



http://psy.ru/

Здоровая схема выглядит так:

Правильный выбор будет только, если человек знает, что хочет и чувствует это.

Это переход во внешний мир, контакт с ним.

Нездоровая схема:

Функция Ego может быть нарушена, и тогда Id и Personality утрачиваются. Потребности не осознаются, и человек делает ошибочный выбор.

ЦК – путь к достижению цели.



Пре́контáкт – организм начинает что-то хотеть; осознает, что хочет.

Контáктинг – контакт с внешней средой; поиск источника реализации желания.

Полный контакт (Full-контакт) – реализация желания.

Постконтáкт – анализ полученного, присвоение опыта и поиск новых желаний (на этом этапе происходит прирост знаний для дальнейшего саморазвития).

Процесс бесконечный. Но если нарушена теория Self, прироста не будет. Человек будет бежать по кругу, и гештальт будет незавершен.



Рис. 1. Цикл и механизмы прерывания контакта в гештальт-терапии

1. Конфлуенция (слияние):

Первого рода (K1) – слияние с собственными чувствами; человек не может идентифицировать свои чувства.

Второго рода (K2) – слияние с кем-то вовне (нет отдельно мужа и отдельно жены, есть только «мы»; или мама и ребенок).

2. Интроект – социальная установка (человек принял установку, но не сделал свой вывод, не может двигаться дальше. Например, «мальчики не плачут»).

3. **Проекция** – то, что есть во мне, я проецирую на других.

–**Зеркальная** – мне это во мне нравится, значит, это есть и в других (ко всем без разбора с добром – опасно).

–**Катарсиса** – во мне это есть, я это не принимаю и проецирую на других (зависть; «все дураки»).

–**Дополнительная** – я приписываю другому то, что меня оправдывает (ты меня не любишь, пойду изменю; все врут, и я вру).

4. **Ретрофлексия** – направление движения энергии внутрь себя (я хочу на них злиться, но злюсь на себя).

–**Зеркальная** – я делаю себе то, что хотела бы себе от других (покупаю себе цветы).

–**Катарсиса** – я делаю себе то, что хотела бы сделать другим (хочу высказать недовольство другим, но ругаю себя).

5. **Дефлексия** – избегание прямого контакта; достижение цели обходным путем; перенаправление.

6. **Профлексия** – соединяет в себе **проекцию** (когда собственные эмоции, черты и желания приписываются другому человеку) и **ретрофлексию** (когда человек возвращает себе то, что было адресовано другому).

Этот защитный механизм вежливых людей часто позволяет от других получить то, в чем нуждаются они сами... но как бы невзначай, невинно–хитрым способом.

Терапию ведут два человека:

профессиональный гештальт-психолог

(подключается, когда это необходимо) и его ученик
(в основном).

Терапия направлена на Self клиента, на выявление срыва цикла контакта.

Взаимодействие терапевт-клиент ведется на основании уровней присутствия по Бюдженталю (этот аспект сейчас не затрагивается, остается для самостоятельного изучения, кому интересно).

7. **Эгоизм** – «мне ничего не надо»; человек сильно обиженный; «бронь»; границы на замке.

8. **Девалидизация** – обесценивание (отказ от своих результатов; неумение принимать комплименты).

Если тебя всю жизнь обесценивают, ты обесцениваешь себя (уже взрослою), а потом других (детей).