

# **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ТЕХНИКА ГЕШТАЛЬТ - ТЕРАПИИ**

# Актуальность

Основной целью гештальт – терапии является пробуждение скрытых возможностей человека путем поощрения осознания своих потребностей и способствование продвижению его (пациента) по пути к зрелости. В рамках гештальтпсихологии душевные и телесные переживания рассматриваются как проявления одной и той же сути. Любой аспект человеческой деятельности обнаруживает его целостное "Я", т.е. всякое жизненное проявление есть некоторое сообщение личности о себе.

Это позволяет личности разобраться в себе и понять природу своих проблем.

Начиная с 60-х годов, когда гештальт-группы стали наиболее популярными, они вошли в число основных видов консультирования и терапии.

# Основные понятия

**психотерапия** - это система лечебного воздействия на психику, а через психику – на весь организм (уч. Пособие под ред. Кондрашенко В.Т., Донских Д.И.).

**гештальт - терапия**, исходят из утверждения, что психология (и тем более психотерапия) должна заниматься не отдельными элементами личности, изолированными психическими процессами, факторами психологического воздействия, а рассматривать их в едином комплексе и взаимосвязи.

**гештальт** - целостный образ.

**«фигура»** - это потребность личности, при осознании которой возникает гештальт.

**«фон»** - расплывчатое представление ситуации, в которой будет осуществляться «фигура».

# История становления гештальт – терапии

Автором гештальттерапии по праву считается Федерик (Фриц) Пёрлз (1893-1970).

Окончив Берлинский университет по специальности нейропсихиатрия, Ф.Перлз вместе с Карен Хорни в 1926 году обратился к психоанализу и открыл свою собственную практику в соответствии с принципами фрейдизма. В 1933 году, когда к власти пришел Гитлер, Ф. Перлз эмигрировал в Южную Африку. В дальнейшем на него оказали влияние философия экзистенциализма, гештальтпсихология и теория В.Райха о физиологических проявлениях психологических проблем.

Экзистенциальная философия помогла Ф.Перлзу отойти от психоаналитического подхода, согласно которому основное внимание уделяется истории индивидуального развития. Гештальт-терапия, основываясь на представлениях экзистенциализма о необходимости осознания пациентом настоящего и важности непосредственного эмоционального переживания, противопоставляется традиционному психоаналитическому подходу, при котором усилия психотерапевта направлены на поиски причин расстройств у пациента в его прошлом.

# Принципы гештальт - терапии

## 1. Принцип «здесь и теперь».

При проведении работы с клиентом принцип «здесь и теперь» напоминает психотерапевту о важности постоянно возвращать внимание клиента к актуально переживаемой им ситуации, настраиваясь на предстоящую работу вместе с психотерапевтом на решение этой ситуации, а не на уход от нее в размышления о прошлом и будущем. Наряду с этим принципом гештальт отличает еще ряд принципиальных положений.

## 2. Принцип «фигуры и фона».

Фигура – это потребность личности, при осознании которой возникает гештальт.

Фон – это расплывчатая картина, в которую будет «вписана» фигура.

Восприятие человеком, что будет «фигурой», а что «фоном» зависит от доминирующей потребности личности.

Гештальттерапия видит свою задачу в том, чтобы разрушить у клиента порочный гештальт (неправильное, психотравмирующее восприятие себя и ситуации), а затем помочь самому сконструировать новый положительный гештальт. Фактически только сам клиент может выстроить новый, более позитивный с его точки зрения гештальт своей жизни.

### 3. Принцип расширения сознания.

Необходимо позволить клиенту увидеть, казалось бы, неразрешимую ситуацию с другой стороны (или с разных сторон), и тем самым выход из нее. В более широком смысле расширение сознания позволяет человеку в целом взглянуть по-другому на всю свою жизнь и на себя в этой жизни, увидеть не только пути преодоления препятствий, но и возможности более полной самореализации.

Часто приемы расширения сознания целенаправленно используются, чтобы поменять местами фигуру и фон, то есть фон (или его фрагменты) сделать фигурой (вывести на первый план, в центр внимания), а фигуру (неоправданно занимавшую центральное место в сознании и мешавшую правильному видению ситуации) перевести в фон.

## **4. Принцип работы с противоположностями.**

Наше восприятие «зашлаковано» штампами. Мы вольно или невольно относим людей и их поступки (включая наши собственные) к различным оценочным категориям типа «добрый - злой», «хороший - плохой», «полезный - вредный», «защищающийся - нападающий», «мы - они» и т.д.

В гештальттерапию включены упражнения, которые позволяют нам убедиться в необъективности наших оценок, а нередко и в их двойственности. Такая двойственность эмоционального восприятия одного и того же человека, поступка, события в психологии называется амбивалентностью чувств.

## **5. Принцип амбивалентности чувств.**

Это нормальное свойство любого психически здорового человека: так, при ревности мы можем одновременно любить и ненавидеть. То же самое периодически может встречаться в отношении детей к родителям и родителей в отношении к детям, в отношениях братьев и сестер и др. Или, например, человек, получивший помощь, может испытывать одновременно чувство благодарности и чувство унижения.

# Методики, используемые в гештальт – терапии.

## Горячий стул

Члены терапевтической группы рассаживаются на стульях в кругу. Один из членов по собственному желанию, которое в тактичной мере «провоцируется» терапевтом, садится посередине круга на так называемый «горячий стул», и начинает откровенно говорить о своих проблемах и отвечать на вопросы других участников группы.

Терапевт начинает работу с этим человеком, а группа создает благожелательную атмосферу поддержки этой работы и активизации данного индивида. Такая поддержка не только помогает обрести смелость и самостоятельность данному индивиду, но и позволяет другим членам группы вникнуть в собственную проблему и начать искать аналогичные пути ее решения, через собственную активизацию.

## Здесь и теперь

Психотерапевт, а вместе с ним и группа стараются удерживать или возвращать в случае необходимости сознание к сегодняшним проблемам, не отвлекаясь без объективной необходимости (например, чтобы кратко сообщить важную для данного момента информацию) в прошлое.

Как только индивид обращается к прошлому для объяснения своих теперешних психологических проблем, психотерапевт или кто-то из членов группы тактично прерывают его и просят вновь «проиграть» эти прошлые моменты как сегодняшние, находя при этом то завершение этих ситуаций, которое ему не удалось в прошлом.



# Список используемой литературы

1. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., Игумнов С.А. Общая психотерапия. – 6 – е изд., исправленное – М.; Изд – во Института Психотерапии, 2003. – 458с.
2. Гронский А., Пушкина Т. Дидактическая модель работы с групповым процессом. // Российский гештальт / Под ред. Н.Б. Долгополова, Р.П. Ефимкиной. - Новосибирск: Научно-практический центр психологии НГУ, 2001. – С. 57-79.
3. Гингер С., Гингер А. Гештальт - терапия контакта. - Спб., 1999