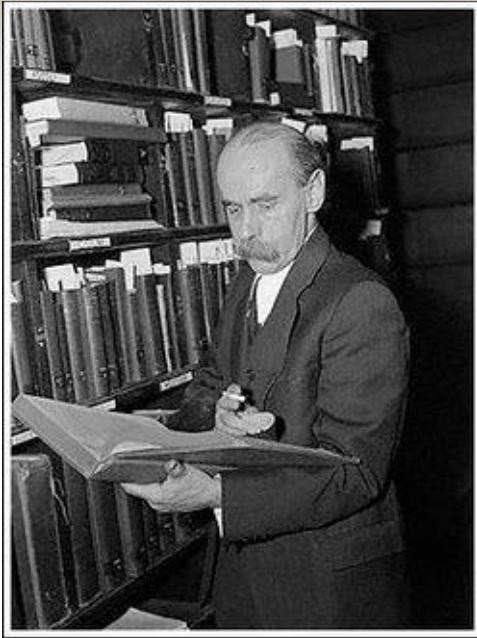


РАБОТА СО СНОВИДЕНИЯМИ В СТРАТЕГИИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

Основные понятия

- **Гештальт-терапия** -одно из современных направлений экзистенциальной психотерапии.
- **Цель** — повышение степени осознанности человека для достижения целостности личности, осмысленности жизни, улучшения контакта с людьми и внешним миром

Основоположники гештальт-психологии



Макс Вергтгеймер
1880 - 1943



Курт Коффка
1886 - 1941



Вольфганг Кёлер
1887 - 1967

Основные понятия

- **Гештальт** – (нем.) форма, фигура, образ
- Гештальт - специфическая организация частей, которая составляет определенное целое
- «Целое всегда больше, чем сумма его частей» (Аристотель, «Метафизика») – холистический принцип гештальт-психологии

Восприятие с точки зрения гештальт-психологии

Восприятие – ключевая психическая
функция

Принципы восприятия:

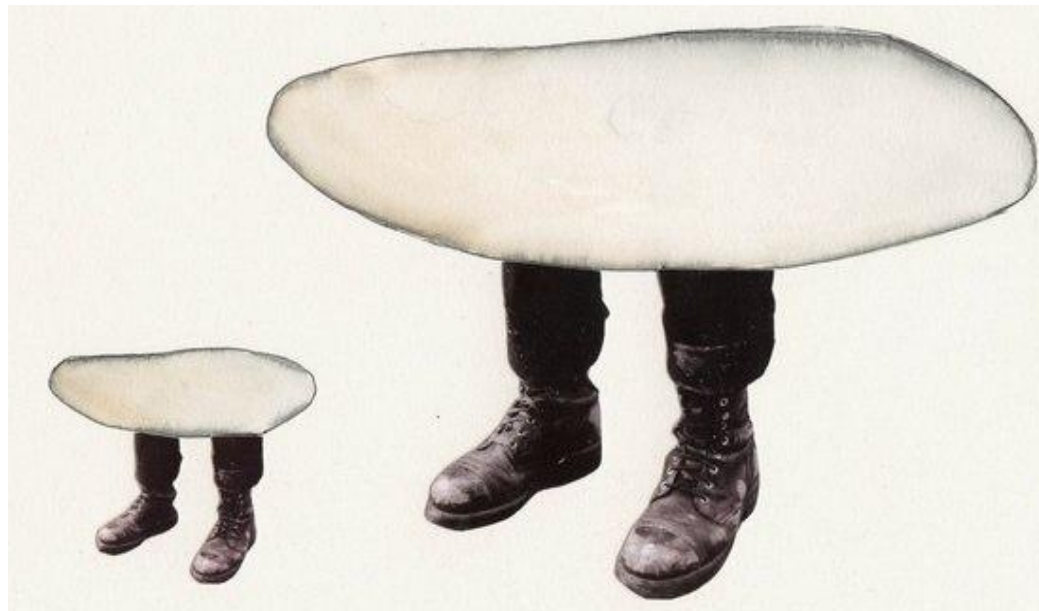
- Непрерывность
- замкнутость

Фигура и фон



Гештальт-терапия

- В основе психического заболевания – **дезинтеграция Я-концепции**
- **Цель-** овладение границами «Я»,
принятие ответственности



Фридрих Соломон Перлз (1893 – 1970)



**Выдающийся психиатр,
психотерапевт, основоположник
гештальт-терапии**

Автор книг:

«Эго, голод и агрессия»

«Внутри и вне помойного ведра»

«Свидетель Терапии»

«Опыты психологии Самопознания»

«Гештальт-Семинары»

Курт Цадек Левин (1890 – 1947)



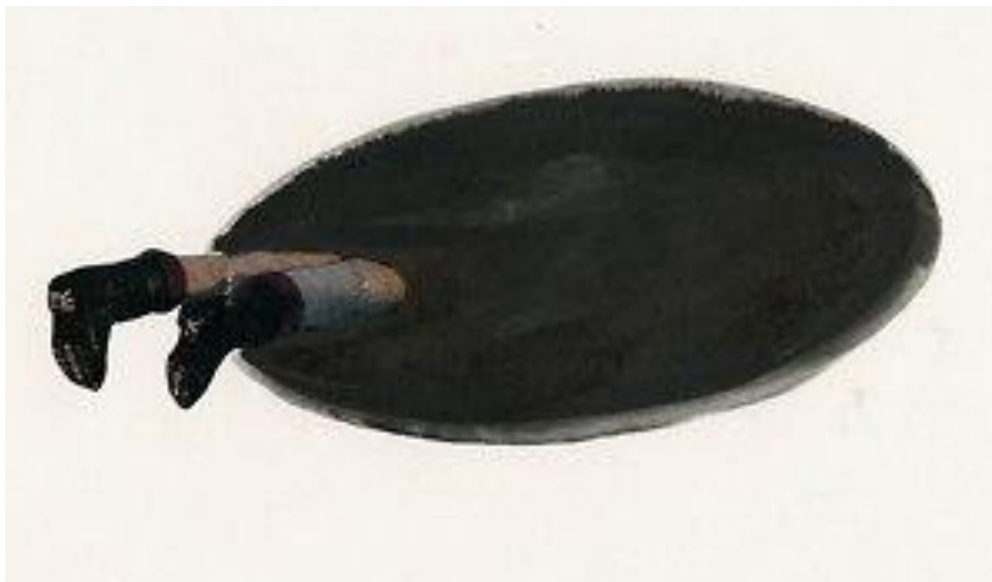
**Германо-американский психолог,
Автор теории поля и ряда теорий социальной
психологии**

Теория поля К.Левина

- личность живет и развивается в **психологическом поле** окружающих ее предметов, каждый из которых имеет определенный **заряд**
- Воздействуя на человека, предметы вызывают в нем потребности – **энергетические заряды**, способствующие **напряжению**

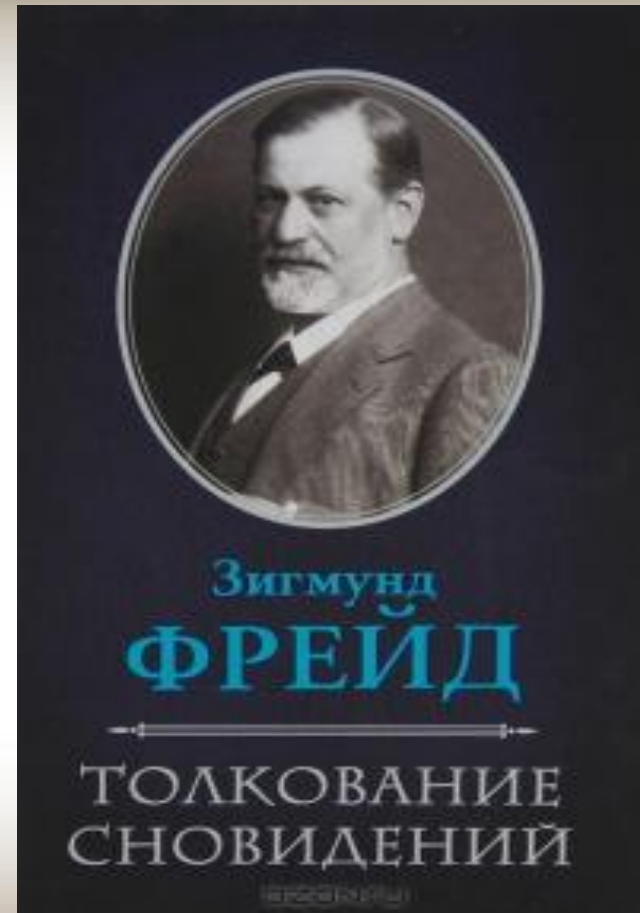
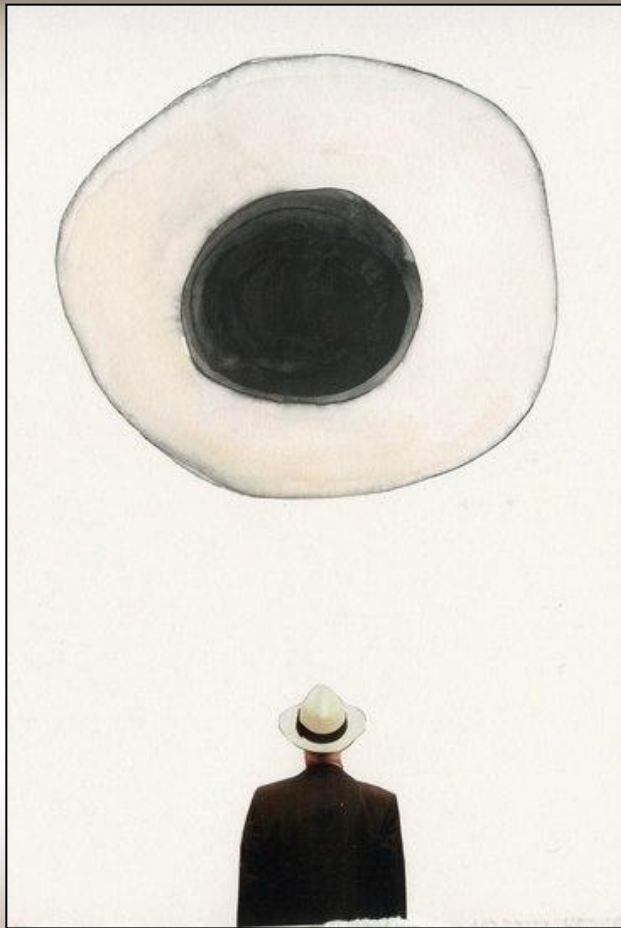
Теория поля (продолжение)

- человек стремится к **разрядке** = удовлетворению потребностей (биологических и социальных)
- **поведение является одновременно функцией личности и психологического поля.**




"Толкование сновидений есть Via Regia к познанию бессознательного".

З.Фрейд



Сон как экзистенциальное послание

- Сон = фигура
 - Забытый сон – часть фонового процесса
- 
- Запомнившийся сон – неудовлетворенная потребность, незавершившийся контакт, остановленный процесс саморегуляции, требующий осознания.

Работа со сновидениями в гештальт-терапии



Цель – анализ сферы бессознательного через метафорические образы сновидений;
соединение метафор друг с другом в одно единое целое для придания им смысла и увеличения степени осознанности личности

Работа со сновидениями в гештальт-терапии

Основная техника – **идентификация с образом сна** (автор – Ф.Перлз)

Проекция (в гештальт-психологии) – это тенденция перенести то, что исходит из самого человека в окружающую среду

Проекция в сновидении – любой предмет, живая фигура, стихийное явление

Работа со сном как с проекцией

Задачи клиента:

- Рассказ сновидения от первого лица
- Усиление и исследование своих реакций
- Отказ от попыток собственной интерпретации

Работа со сном как с проекцией

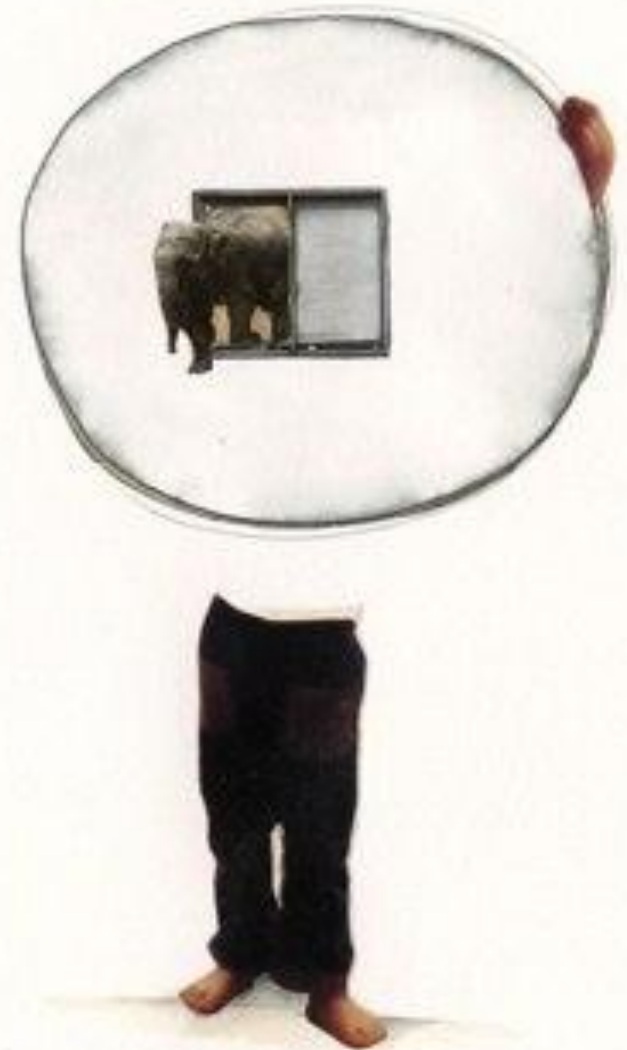
Задачи терапевта:

- Побудить клиента контактировать с миром сновидений, привлечение его внимания к деталям, помощь в фокусировке
- Слова «Это» и «Оно» заменять на «Я».
- Если сон прервался внезапно, то помочь клиенту произвести доигрывание сна, перевод тревоги в действие, завершение ситуации.

Важно: Терапевт должен воздержаться от интерпретаций образов сновидения, он – сторонний наблюдатель, сохраняющий нейтралитет к любой фигуре сновидения

Речь в работе со СНОВИДЕНИЯМИ

Функция речи во сне
реализуется через
не-речевой канал
за счет появления
причудливых и
невозможных в реальности
сочетаний визуально-
пространственных
элементов



Работа со сном как с ретрофлексией

- **Ретрофлексия** - буквально означает «обращение назад на себя» и в гештальт-терапии понимается как процесс возврата чувств назад, точно против себя. Человек делает себе то, что хотел бы сделать другому или то, что хотел бы получить от другого.
- Техника «**Челнок**»



Сон как интроект

Интроект - неаутентичное желание: желание, не имеющее внутренних корней и вставленное человеку кем-то посторонним.

Включение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им от других людей взглядов, мотивов, установок.



Сон как незавершенное действие

- Повторяющиеся сны, прерывающиеся в одном и том же месте –самые важные сны с точки зрения гештальт-терапии
- Вариант работы с ними – «доигрывание» сна
- Показания для использования методики – неврозы, психосоматические заболевания, инсайт-терапия