

# гештальттерапия



# Основные положения

Гештальтпсихология (нем. Gestalt — целостная форма или структура) — школа психологии начала XX века. Основана Максом Вертгеймером в 1912 году.

Постулат: Первичными данными психологии являются целостные структуры (гештальты), в принципе не выводимые из образующих их компонентов. Гештальтам присущи собственные характеристики и законы, в частности, «закон группировки», «закон отношения» (фигура/фон).

Гештальт (нем. Gestalt — форма, образ, структура) — пространственно-наглядная форма воспринимаемых предметов, чьи существенные свойства нельзя понять путём суммирования свойств их частей. Одним из ярких тому примеров, по Келлеру, является мелодия, которая узнается даже в случае, если она транспонируется на другие элементы. Когда мы слышим мелодию во второй раз, то, благодаря памяти, узнаем её. Но если состав её элементов изменится, мы все равно узнаем мелодию, как ту же самую. «Если сходство двух явлений (или физиологических процессов) обусловлено числом идентичных элементов и пропорционально ему, то мы имеем дело с суммами. Если корреляция между числом идентичных элементов и степенью сходства отсутствует, а сходство обусловлено функциональными структурами двух целостных явлений как таковых, то мы имеем гештальт» (Карл Дункер).

Гештальтпсихология возникла из исследований восприятия. В центре её внимания — характерная тенденция психики к организации опыта в доступное понимание целое. Например, при восприятии букв с "дырами" (недостающими частями) сознание стремится восполнить пробел, и мы узнаём целую букву. Гештальтпсихология обязана своим появлением немецким психологам Максиму Вертгеймеру, Курту Коффке и Вольфгангу Келлеру, выдвинувшим программу изучения психики с точки зрения целостных структур — гештальтов. Выступая против выдвинутого психологией принципа расчленения сознания на элементы и построения из них сложных психических феноменов, они предлагали идею целостности образа и несводимости его свойств к сумме свойств элементов. По мнению этих теоретиков, предметы, составляющие наше окружение, воспринимаются чувствами не в виде отдельных объектов, а как организованные формы. Восприятие не сводится к сумме ощущений, а свойства фигуры не описываются через свойства частей. Собственно гештальт являет собой функциональную структуру, упорядочивающую многообразие отдельных явлений.



# Принципы

Все вышеперечисленные свойства восприятия – константы, фигура, фон – вступают в отношения между собой и являют новое свойство. Это и есть гештальт, качество формы. Целостность восприятия и его упорядоченность достигаются благодаря следующим принципам:

**Близость.** Стимулы расположенные рядом, имеют тенденцию восприниматься вместе.

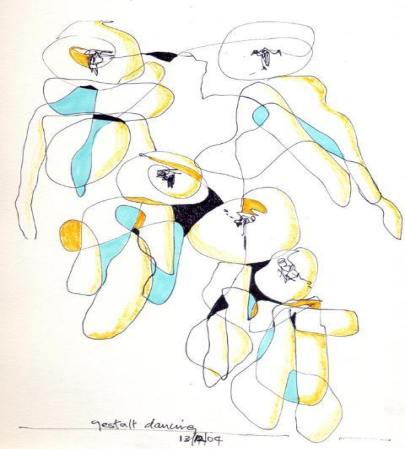
**Схожесть.** Стимулы, схожие по размеру, очертаниям, цвету или форме имеют тенденцию восприниматься вместе.

**Целостность.** Восприятие имеет тенденцию к упрощению и целостности. Замкнутость. Отражает тенденцию завершать фигуру, так что она приобретает полную форму.

**Смежность.** Близость стимулов во времени и пространстве. Смежность может предопределять восприятие, когда одно событие вызывает другое.

**Общая зона.** Принципы гештальта формируют наше повседневное восприятие, наравне с научением и прошлым опытом. Предвосхищающие мысли и ожидания также активно руководят нашей интерпретацией ощущений.

# Гештальт качества



Сформировавшиеся гештальты всегда являются целостностями, завершенными структурами, с четко ограниченными контурами. Контур, характеризующийся степенью резкости и замкнутостью или незамкнутостью очертаний, является основой гештальта. При описании гештальта употребляется также понятие важности. Целое может быть важным, члены — неважными, и наоборот, Фигура всегда важнее основы. Важность может быть распределена так, что в результате все члены оказываются одинаково важными (это редкий случай, который встречается, например, в некоторых орнаментах). Члены гештальта бывают различных рангов. Так, например, в круге: 1-му рангу соответствует центр, 2-й ранг имеет точка на окружности, 3-й — любая точка внутри круга. Каждый гештальт имеет свой центр тяжести, который выступает или как центр массы (например, середина в диске), или как точка скрепления, или как исходная точка (создается впечатление, что эта точка служит началом для построения целого, например, основание колонны), или как направляющая точка (например, острие стрелы). Качество „транспозитивности“ проявляется в том, что образ целого остается, даже если все части меняются по своему материалу, например, если это — разные тональности одной и той же мелодии, а может теряться, даже если все элементы сохраняются, или в картинах Пикассо (например, рисунок Пикассо «Кот»). В качестве основного закона группировки отдельных элементов был постулирован закон прегнантности. Прегнантность (от лат. praegnans — содержательный, обремененный, богатый) — одно из ключевых понятий гештальтпсихологии, означающее завершенность гештальтов, приобретших уравновешенное состояние, „хорошую форму“.

Прегнантные гештальты имеют следующие свойства: замкнутые, отчетливо выраженные границы, симметричность, внутренняя структура, приобретающая форму фигуры. При этом были выделены факторы, способствующие группировке элементов в целостные гештальты, такие как „фактор близости“, „фактор сходства“, „фактор хорошего продолжения“, „фактор общей судьбы“. Закон «хорошего» гештальта, провозглашенный Метцгером (1941), гласит: «Сознание всегда предрасположено к тому, чтобы из данных вместе восприятий воспринимать преимущественно самое простое, единое, замкнутое, симметричное, включающееся в основную пространственную ось». Отклонения от «хороших» гештальтов воспринимаются не сразу, а лишь при интенсивном рассматривании (например, приблизительно равносторонний треугольник рассматривается как равносторонний, почти прямой угол — как прямой).

# Константы восприятия

Константность размера: воспринимаемый размер объекта остается постоянным, вне зависимости от изменения размера его изображения на сетчатке глаза. Восприятие простых вещей может показаться естественным или врожденным. Однако в большинстве случаев оно формируется через собственный опыт. Так в 1961 году Колин Тернбулл отвез пигмея, жившего в густых африканских джунглях в бескрайнюю африканскую саванну. Пигмей, никогда не видевший объектов на большом расстоянии, воспринимал стада буйволов как скопища насекомых, пока его не подвезли поближе к животным.

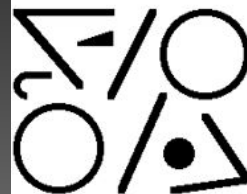
Константность формы: заключается в том, что воспринимаемая форма объекта постоянна при изменении формы на сетчатке. Достаточно посмотреть на эту страницу сначала прямо, а затем под углом. Несмотря на изменение «картинки» страницы, восприятие её формы остается неизменным.

Константность яркости: воспринимаемая яркость объекта постоянна при изменяющихся условиях освещения. Естественно, при условии одинакового освещения объекта и фона.

# Фигура и фон

Простейшее формирование восприятия заключается в разделении зрительных ощущений на объект - фигуру, расположенный на фоне. Выделение фигуры из фона и удержание объекта восприятия включает психофизиологические механизмы. Клетки головного мозга, получающие визуальную информацию, при взгляде на фигуру реагируют более активно, чем при взгляде на фон. (Lamme 1995). Фигура всегда выдвинута вперед, фон – отодвинут назад, фигура богаче фона содержанием, ярче фона. И мыслит человек о фигуре, а не о фоне. Однако их роль и место в восприятии определяется личностными, социальными факторами. Поэтому становится возможным явление обратимой фигуры, когда, например, при длительном восприятии, фигура и фон меняются местами.

The unified whole is different from the sum of the parts.





# Теория терапии

Создатели гештальттерапии считали это направление психотерапии одним из трёх современных ему направлений экзистенциальной терапии, наряду с экзистенциальным анализом Л. Бинсвангера и логотерапией В. Франкла. Её базовая идея основана на способности психики к саморегуляции, на творческом приспособлении организма к окружающей среде и на принципе ответственности человека за все свои действия, намерения и ожидания. Основная роль терапевта заключается в том, чтобы фокусировать внимание клиента на осознании (awareness) происходящего «здесь и сейчас» (а в интерпретации Ф.Перлза: «здесь и как»), ограничении попыток интерпретировать события, внимании к чувствам-индикаторам потребностей, собственной ответственности клиента как за реализацию, так и за запреты на реализацию потребностей. Отдельные гештальттерапевты считают, что при правильной постановке гештальттерапия (в отличие от психоанализа) не вызывает сопротивления клиента. Более того, некоторые исследователи указывают, что борьба терапевта с сопротивлением не принесет ничего, кроме увеличения интенсивности симптома. В этой связи сопротивление клиента, неизбежно возникающее в терапии, стоит использовать как способ поиска реальной, но не осознаваемой, потребности клиента. Ф.Перлз разрабатывал гештальттерапию, опираясь на практику психоанализа, экзистенциализм, феноменологию, восточную философию, теорию поля и теорию гештальтпсихологии. Концептуально гештальттерапия близка гуманистической и экзистенциальной психологии.



# Практика терапии

Гештальттерапевт фокусирует внимание клиента на осознании процессов протекающих в «здесь и теперь», в каждый момент настоящего времени. посредством этого гештальттерапия развивает осознанность, ответственность и восстанавливает способность к переживанию своих реальных эмоций и чувств. Методы гештальттерапии направлены на развитие целостного образа человека в пяти сферах его жизни:

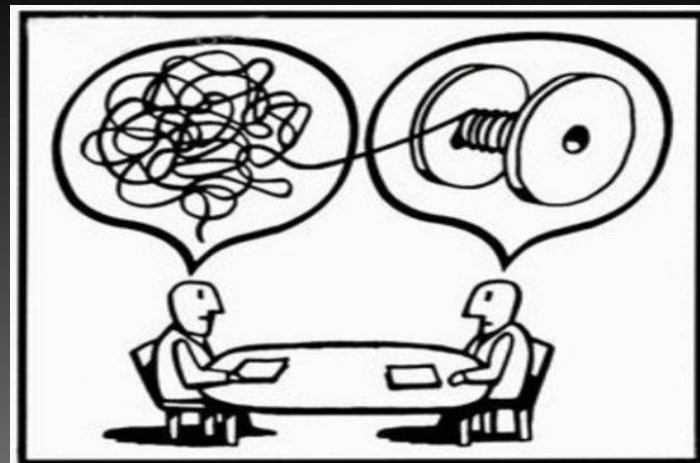
**Физическая.** Включает в себя все аспекты материальной и физической жизни человека (материальное благополучие, физическое здоровье, сексуальная зрелость)

**Эмоциональная.** Сфера эмоциональных переживаний, чувства (любовь, радость, грусть, восторг...) и способность к их выражению и пониманию. **Рациональная.** Способности к рациональному мышлению, планированию, анализу, способности к творчеству, умение предвидеть и создавать себя и окружающий мир.

**Социальная.** Отношения с другими людьми, (друзьями, коллегами, близкими) культурное окружение, весь комплекс социальных отношений человека.

**Духовная.** Место и знания человека о самом себе и окружающем космосе. Знание законов жизни и духовные ценности и смыслы, на которые опирается человек.

Основные приемы работы и техники гештальттерапии — осознание, фокусировка энергии, принятие ответственности, работа с полярностями, монодрама. Некоторые приемы работы пересекаются с другими направлениями психотерапии, например, известная техника работы с клиентом «горячий стул» или «пустой стул».





# Гештальтмолитва

смотря на свою иррациональность, «Гештальтмолитва» Ф.Перлза хорошо отражает сущность гештальттерапии

Я делаю свое дело, а ты делаешь свое дело.

Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.

И ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям.

Ты — это ты.

А я — это я.

И если нам случилось встретиться друг друга — это прекрасно.

А если нет — этому нельзя помочь.

Молитва широко известна не только в гештальттерапии, но и в психотерапии вообще. Кроме того, иногда она выступает в качестве отправной точки при дискуссиях по вопросам индивидуальности и взаимозависимости.

Известна легенда, по которой Перлзу предлагали заменить последнюю строчку на «А если нет — мне нельзя помочь»

# Почитать

1. Перлз Фредерик «Практика гештальттерапии.» /Институт обще гуманитарных исследований 2001/
2. Перлз Фредерик «Гештальтсеминары.» /Институт обще гуманитарных исследований 1998/
3. Перлз Фредерик «Внутри и вне помойного ведра; Практикум по гештальттерапии.» /Петербург-XXI век 1995/
4. Перлз Фредерик «Теория гештальттерапии.» /Институт обще гуманитарных исследований 2001/
5. Перлз Фредерик , Пол Гудман, Ральф Хефферлин «Практикум по гештальттерапии», /М., 2005/
6. Перлз Фредерик «Эго, голод и агрессия.» /Смысл 2000/
7. Клаудио Наранхо "Гештальттерапия." /Модек 1995/
8. Михаил Папуш «Психотехника экзистенциального выбора.» /Институт обще гуманитарных исследований 2001/
9. Келл Рудестам «Групповая психотерапия.» /Универс 1995/
10. Джозеф Зингер «В поисках хорошей формы. Гештальттерапия с супружескими парами и семьями.» /Класс 2000/
11. «Гештальттерапия. Теория и практика.» /Апрель пресс. Эксмо-пресс 2002/
12. С. С. Харин «Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт.» /Лучи Софии 1997/
13. И. Г. Малкина-Пых « Техники Гештальта и когнитивной терапии», /М., Экмо, 2004/