ХРИСТИАНСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ

УНИВЕРСИТЕТ

**РЕФЕРАТ**

СТУДЕНТКИ 4 КУРСА ГУМАНИТАРНОГО ФАКУЛЬТЕТА

ПРЕДМЕТ: **«** **БАЗОВЫЕ ТЕОРИИ И МЕТОДЫ ПСИХОТЕРАПИИ»**

ТЕМА: **« ГЕШТАЛЬТ-ПСИХОТЕРАПИЯ»**

ЗАЩИЩЕН»

«ОЦЕНКА»

«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 2007г

«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

ОДЕССА-2008г.

ПЛАН

Введение

1. Гештальт-психотерапия

1.1. Основные понятия теории гештальт-терапии и ее цели

Механизмы терапевтического процесса в гештальт-терапии

Техники гештальт-терапии.

Выводы

Литература

**ВВЕДЕНИЕ**

В соответствии с гуманистической концепцией, истиной сущностью человека является свобода формировать и переформировывать свою жизнь и идентичность. Личность находится в непрерывном процессе изменения и развития. Люди – это «открытые системы», непрерывно взаимодействующие с окружающей средой, воспринимающие факты, развивающиеся и меняющиеся по мере творческой переработки бесконечного потока информации.

Наиболее подходящей метафорой для определения личности в гуманистических подходах является образ реки. На ее сущность в каждый данный момент влияет то, где она была, куда направляется, где находится и что с ней происходило или произойдет в любой период прошлого или будущего.

Гуманисты считают, что если события раннего детства продолжают оказывать влияние на уже взрослого человека, то это происходит потому, что сам человек как автор своей судьбы все еще (зачастую бессознательно) позволяет им воздействовать на себя. Личность – это главным образом то, что создается внутри нас благодаря опыту, а также то, что человек активно поддерживает путем выбора. Главный упор на развитие, изменение и выбор означает, что гуманистические подходы уделяют основное внимание креативности и достижению человеком своего полного потенциала. С гуманистическим терапевтическим подходом тесно связаны экзистенциальные, клиент-центрированный и гештальт-терапия. Несмотря на общие подходы, каждый из них имеет свои цели и механизмы терапии.

Цель данной работы – характеристика гештальт-психотерапии, ее основных задач, механизмов терапевтического процесса и основных, применяемых техник.

**ГЕШТАЛЬТ-ПСИХОТЕРАПИЯ**

**1.1. Основные понятия теории гештальт-психологии и ее основные цели**

С психологической точки зрения человек в каждый момент своей жизни существует в неком поле, состоящем из его прошлого опыта, представлений о самом себе, убеждений, ценностей, установок, надежд и страхов перед будущим, значимых взаимоотношений, карьеры, окружения, материальной собственности и культуры.

Гештальт-терапия – это теория поля, поскольку она утверждает, что для понимания поведения человека нужно рассмотреть всю конфигурацию взаимоотношений в его жизни. Эта конфигурация включает в себя прошлый опыт человека, его убеждения и ценности, ожидания, желания и потребности, имеющиеся на данный момент, современный уклад жизни, определяемый его местом жительства, родственными отношениями и работой, и, наконец, ту непосредственную ситуацию, в которой он сейчас находится. Слово гештальт (от немецкого «очертание» или «форма») обозначает такую конфигурацию объединенных воедино частей.

Состояние каждого элемента поля частично определено его взаимодействием с другим элементом. Поле также включает в себя биологическое состояние человека в данный момент времени, его сиюминутные потребности и желания, а также непосредственную ситуацию (физическое окружение, присутствующих людей, происходящие события). Поведение и переживания будут в каждый данный момент определяться взаимодействием всех этих элементов. Поскольку в каком-то элементе данного поля всегда будут происходить определенные изменения, т.е. человек никогда не будет оставаться точно таким же, как прежде.

Гештальт-терапия выдвигает на первый план осознание того, что происходит в настоящий момент на разных, неразрывно связанных между собой уровнях: телесном, эмоциональном, интеллектуальном. То, что происходит «здесь и теперь» - это полноценно протекающий опыт, который затрагивает организм во всей его целостности, а также содержит в себе воспоминания, предшествующий опыт, фантазии, незавершенные ситуации, предвидения и намерения.

Целью гештальта не является оказание помощи клиенту в решении определенной проблемы, с которой он приходит к терапевту. Согласно гештальту, имеющаяся жалоба является просто симптомом того стиля жизни, который и представляет собой настоящую проблему. Гештальт-терапия сконцентрирована на том, чтобы повысить способность человека поддерживать полный контакт и осознание происходящего и таким образом помочь ему обрести способность сделать эффективный выбор.

То, что гештальт подразумевает под «повышением осознания», не является достижением инсайта. Суть состоит в том, чтобы повысить способность клиента остаться центрированным на настоящем моменте и научиться осознавать его. По этой причине гештальт-терапия является видом «бихевиорального экзистенциализма», поскольку цель ее заключается в активизации поведения клиента для поддержания полного контакта с собой и с ситуацией[[1]](#footnote-1).

В результате гештальт представляет собой крайне субъективный вид психотерапии. Он протекает не так, как вербальные виды терапии, когда терапевт и клиент сидят и разговаривают о клиенте и его проблемах. Фактически некоторые гештальт-терапевты рассматривают «разговоры» о проблемах как уход от сиюминутного непосредственного переживания и не позволяют этому произойти. Они считают, что разговор - это пелена, скрываемая переживания. Это не означает, однако, что все разговоры исключены. Желательно, чтобы клиенты выражали свои чувства по отношению к терапевту и другим участникам групповой терапии формулировали свое осознание. Однако, попытки сесть и поговорить о своем детстве или семейной жизни чаще всего пресекаются.

Не все гештальт-терапевты запрещают разговоры о проблемах. Можно поддерживать беседу с клиентом до тех пор, пока она остается оживленной и энергичной и способствует установлению контакта между терапевтом и клиентом. Полстер, например, придает значение «историям», которые люди рассказывают о себе. Он особенно заинтересован в том, чтобы заставить клиентов конкретизировать эти истории с помощью деталей. Как известно, очень часто клиенты начинают свои истории со слов: «Я неудачник». Такой заголовок является абстрактным, интеллектуальным, глобальным заявлением, далеким от опыта. Когда же клиент начинает детализировать историю, он вступает в соприкосновение с конкретными переживаниями, которые привели его к такому глобальному заявлению. Это позволяет клиенту изменить развитие истории, в то время как сосредоточение на одном лишь заголовке никуда не приведет.

**1.2. Механизмы терапевтического процесса в гештальт-психологии**

Гештальт-терапия – это процесс поддержания или восстановления нашей способности управлять образами, строить их в адекватной связи с фоном.

Одним из основных рабочих терминов, употребляемых в гештальт-психотерапии, является *«осознание»*, осознание немедленное – форма сознавания, которая является одновременно и двигательной и сенсорной, интегрирующей совокупность всех показателей поля.

Психотерапевт старается помочь человеку все более и более «сознательно осознавать», восстановить непрерывность, от минуты к минуте, сознавания всего происходящего, вновь обрести свою способность к творческому приспособлению, то есть выйти из фиксации, из неподвижного состояния, чтобы достичь настоящего контакта с окружающей средой[[2]](#footnote-2).

Гештальт – это образ, создаваемый субъектом при контакте с окружающей средой в зависимости от своих потребностей, желаний или незавершенных (на данный момент) ситуаций. Задача психотерапевта – поддержать способность человека формировать образы, отделять их от фона, позволять им разворачиваться и вступать в контакт, строится и разрушаться. Построение - разрушение гештальтов – отражает контакт организма с окружающей средой и имеет четыре фазы, которые в действительности не отделены одна от другой.

1. *Предконтакт* – это фон, задний план, где собственно начинает возникать ощущение наиболее актуальной потребности организма в данный момент. Здесь образуется гештальт, «чтобы пойти на контакт» с окружающей средой.
2. *Контактирование*. На этой фазе человек осуществляет функцию выбора – «да» или «нет» вхождения в окружающую среду и делает выбор среди ресурсов окружающей среды или отвергает ее.
3. *Финальный контакт*. Окружающая среда отходит на задний план, и появляется новый образ – выбранный объект. Субъект устанавливает с ним полный контакт. Например, в межличностных отношениях на смену четко идентифицированным «Я» и «Ты» может появиться «Мы», выражающее любовь, ненависть, страх, ужас или любую другую ситуацию контакта.
4. *Постконтакт*. В фазе полного контакта граница открывается таким образом, чтобы впустить объект опыта, а теперь она закрывается на этом прожитом опыте и начинается ассимиляция. Не больше образа, в поле не остается ничего актуального.

Последовательность построения – разрушения гештальтов, или цикл контакта – это способ описания инсайта, рассматривающий его в динамическом проявлении. Можно также описать его структурно, через составляющие частные функции: «Оно» (функция проявляющаяся через ощущения), «Личность» (отражает представление о себе и фиксирует опыт), «Эго» (совершает идентификацию и отвержения и приводит в действие две первые функции). Функция «Эго» должна быть здоровой, восстановленной и очищенной от того, что ей мешает действовать и быть гармонично связанной с другими функциями в едином инсайте.

**Техники гештальт-терапии**

Поскольку главной целью гельштат-терапии является повышение контакта в данный момент, одним из основных, применяемых упражнений является «*сейчас я осознаю»,* (метод концентрации) т.е. необходимость заставить клиента просто рассказать о том, что он осознает в данный момент, чтобы выработать у него внимание, центрированное на настоящем. Это часто показывает насколько трудно оставаться сосредоточенным на данном моменте, поскольку клиент обычно старается отклониться от темы и перейти к рассуждениям или самоанализу.

Поскольку невротик не умеет жить и переживать себя в настоящем, ему будет нелегко придерживаться требований техники «здесь и теперь». Он будет прерывать свое участие в настоящем воспоминаниями прошлого, будет настаивать, чтобы говорить о них так, как будто они действительно находятся в прошлом. Ему легче предаваться ассоциациям, нежели концентрироваться на переживании себя.

С точки зрения гештальт-терапии, за требованием концентрации вовсе не стоит мелочная придирчивость. Чтобы пациент мог приближаться к полному участию а настоящем, предпринять первый шаг к продуктивной жизни, он должен научиться направлять свою энергию, а это и есть концентрация. Он сможет переходить от того, что считает необходимым в один момент, у тому, что считает необходимым в следующий, если он действительно способен пережить каждое «теперь» и каждую потребность. Концентрируясь на каждом симптоме, на каждой области сознавания, пациент многое узнает о себе и своих комплексах.

Сходным, с указанным выше, является упражнение *«пребывание».* Суть его заключается в том, что клиент получает указание задержаться на каких-то мыслях или чувстве. Сохранение внимания на чувстве может привести к появлению некоторого незавершенного гештальта или вопроса, на котором клиент хочет сосредоточиться. Можно сказать, что оба эти упражнения непосредственным образом тренируют внимание, центрированное на настоящем.

Есть также клиенты, которые совершенно не умеют слушать. Они прямо-таки забрасывают терапевта словами. Они перебивают его. Или они притворяются внимательными, но при этом очевидно, что все, что терапевт говорит, входит в одно ухо и тут же выходит через другое. Такие пациенты могут буквально не слышать терапевта. Гештальт-терапия предлагает таким пациентам переходить от говорения к слушанию себя и обратно *(метод «челночного движения»).* Первоначально, после каждого сказанного ими предложения, терапевт задает вопрос: « Сознаете ли вы это предложение?» Обычно они помнят, что сказали какие-то слова, но часто замечают, что не сознавали их, когда говорили. Часто это связано с нечувствительностью рта, тогда клиенту предлагается прочувствовать в процессе говорения свои язык и губы. Если такие клиенты научаться в процессе собственной речи слушать и чувствовать, - это важный шаг. Теперь они смогут слушать и других, а также обнаруживать путь к невербальному общению и невербальному существованию. Таким образом, челночное движение развивает сознание, давая пациенту более ясное ощущение взаимосвязей в его поведении.

Другие техники призваны расширить поле переживания клиента. Гештальт – это холистический подход, и считается, что невербальное выражение зачастую более точно передает переживания клиента, чем его слова. Его могут попросить преувеличить жест или тон голоса, чтобы повысить действительное переживание того, что он говорит. Например, если клиент говорит тихим голосом: «Я сержусь», его можно попросить сказать эти слова громче. Если во время рассказа о своих депрессивных чувствах клиент играет со своим обручальным кольцом, гештальт-терапевт может попросить его сосредоточиться на этом жесте и вести разговор с точки зрения своего переживания этого жеста: «Сейчас я двигаю кольцо по пальцу. Мой брак вызывает у меня множество противоречивых чувств».

Есть и другие методы, которые, поощряя самовыражение, также способствуют как большему сознаванию, так и возрастанию опираться на себя. Один из таких методов, психодраматический метод Морено, где пациенту предлагается переходить от одной роли к другой, например от задерганного ребенка к ругающей его матери. Таким образом, клиент может понять, что ругающее его Супер-эго – это его воображаемая мать (его интроекция), что в действительности он ругает сам себя. Терапевтическая ценность метода состоит в том, что это дает возможность разнять клинч, - постоянную схватку между собакой сверху и собакой снизу, - не посредством приспособления, а посредством интеграции[[3]](#footnote-3).

Ролевая игра довольно часто используется в гештальт-терапии. Одним из эффективных упражнений ролевой игры является техника «*пустого стула»*

или *«двух стульев».* Оно используется, чтобы помочь клиентам разрешить внутренние конфликты и разобраться в своих чувствах относительно конфликтов с окружающими. Клиент сидит лицом к пустому стулу. Если проблемой является внутренний конфликт между различными аспектами «Я», его просят представить, что одна из конфликтующих сторон сидит напротив него. Клиент разыгрывает роль «второй» стороны, а затем пересаживается на второй стул и разыгрывает противоположную роль. Во время диалога проявляются чувства уязвимости, которые являются сутью конфликта. Как только клиент сумеет «завладеть» своими чувствами, он сможет оперировать ими и сможет свободно сделать выбор.

Гринберг исследовал процесс принятия решения с использованием техники «*двух стульев*». Он обнаружил, что критикующая сторона начинает с того, что выражается терминами «следует» и «нужно» в ответ на слова другой стороны « хочу» и «не хочу» (последнюю Гринберг назвал «переживающей стороной»). В конце концов, с помощью ролевой игры критикующая сторона начинает смягчаться и перестает быть резким критиком. Когда это происходит переживающая сторона перестает оборонятся. Когда они обе начинают понимать, что находятся на одной «стороне», достигается некое слияние.

Та же техника может использоваться, чтобы помочь человеку решить «незавершенный вопрос» с межличностным конфликтом.

Другой важный терапевтический метод состоит в подходе через проявленные прерывания, например, к областям замешательства клиента. Замешательство – плохая поддержка для контакта и проблема клиента часто проявляется в сферах его замешательства. Переживание замешательства крайне неприятно, и здесь, как и в случаях тревоги, стыда, отвращения, мы сталкиваемся с сильным желанием аннигилировать это переживание – посредством избегания разговоров, или иными способами. Поэтому очень важно, если клиенту удается сознавать свое замешательство и оставаться с ним. Данный метод состоит в работе с клиентом по визуализации образов, которые часто для клиентов, как бы окутаны дымкой тумана или вообще чернотой ( человек имеет некоторые области, куда он запрещает себе смотреть). Клиенту предлагают в фантазии рассеять туман и пристальнее вглядеться в образы, открыть театральный занавес и увидеть, что за ним и т. д. Набравшись мужества отправиться в свои темные углы, можно вернуться оттуда более здоровым. Если изменится прерывающее поведение клиента в кабинете, изменения неизбежно распространяться на весь его жизненный стиль, его характер, его образ жизни.

Существуют и другие гештальт- методы. Важным моментом является то, что для многих гештальт-терапевтов техники являются вторичными по отношению к поддержанию полного сосредоточенного на настоящем, контакта с клиентом и могут включать в свою практику идеи других подходов.

**ВЫВОДЫ**

Основная идея гештальта состоит в том, что это целое; полное, покоящееся на себе целое. Если гештальт не завершен, мы остаемся с незавершенной ситуацией. Основные цели гештальт- терапии это:

* повышение способности человека поддерживать полный контакт и осознание происходящего в данный момент и таким образом помочь ему сделать правильный выбор;
* обучение клиента формированию своей подлинной самости, принятию собственных решений, выработке ролей, реализации возможностей.

Этими целями обусловлены основные методы гештальт-терапии: метод концентрации на настоящем («сейчас я осознаю»); метод «челночного движения» (от говорения к слушанию себя и обратно, помогающий понять взаимосвязи поведения); ролевые методы, включающие различные техники и позволяющие разрешению как внутренних, так и межличностных конфликтов (психодраматический, «горячий стул» и др.). Не придавая техникам большого значения, терапевты использует методы других направлений, способствующих достижению основных целей гештальт-терапии.

Таким образом, гештальт-терапия предлагает проводить терапию Гештальта, т.е. терапию способности субъекта формировать гештальты и разрушать их, когда они устаревают. Для этого необходимо выявить его способность полностью осуществить весь цикл опыта. Человек должен восстановить свою способность выбирать и отвергать, что позволит ему осуществлять творческое приспособление.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Ахмедов Т. Введение в общую психотерапию: Учебное пособие.-М.: АСТ, 2005.-414с.
2. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии.- М.: Либрис, 1996.-240с.
3. Психологический словарь /Под ред. В. Давыдова и др.-М..: Педагогика, 1983.-448с.
4. Тодд Дж, Богарт А. К. Основы клинической и консультативной психологии.- М.: Эксмо-Пресс,2001.- 761с.

1. Тодд Дж., Богарт А.К. Основы клинической и консультативной психологии.-М., 2001.-С. 312. [↑](#footnote-ref-1)
2. Ахмедов Т. Введение в общую психотерапию.-М., 2005.-С. 273. [↑](#footnote-ref-2)
3. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии.- М., 1996.-С.117. [↑](#footnote-ref-3)