

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской
Федерации (ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России)
Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

РЕФЕРАТ
на тему: Гештальт-терапия

Выполнила: ординатор Катаева Анна Андреевна
Проверила: к.м.н., доцент Лисняк Марина Анатольевна

Красноярск 2022

Содержание

1. История гештальт-терапии
 2. Философия гештальт-терапии
 3. Этиология психологических нарушений
 4. Осознание жизненного опыта и психологические защиты: проекция, интроекция, конфлюэнция
 5. Процесс терапии
- Заключение
- Список литературы

История гештальт-терапии

Гештальт-терапия связана с гештальт-психологией, школой мышления, которая делает акцент на восприятии полноты и целостности. Термин Gestalt означает целостный образ. Гештальт-психология и терапия возникли как реакция на редуционистский уклон в других школах психологии и консультирования, таких как психоанализ и бихевиоризм. Гештальт-теория заостряет внимание на том, что человеческое функционирование необходимо рассматривать в его целостности. подход был популяризован в 1960-х годах Фрицем Перлзом, который считал своей задачей помочь людям лучше понимать различные аспекты своей личности. Лаура Перлз (жена Фрица) и Пол Гудман помогли Перлзу развивать и совершенствовать его оригинальные идеи. Ряд других теоретиков, включая Жоан Фэйган и Ирму Ли Шеперд (Fagan & Shepherd, 1970), развивали модель далее, но терапия продолжала оставаться заслугой Перлза.

Фредерик Саломон Перлз родился в 1893 году в Берлине, в принадлежавшей к среднему классу еврейской семье. У него были младшая и старшая сестры.

Несмотря на то что родители жестоко его избивали и что Перлз не любил свою старшую сестру, он, однако, вспоминал свое детство как счастливое. Он любил читать и был лучшим учеником в начальной школе. В средней школе Перлз столкнулся с трудностями из-за консерватизма учебной обстановки и из-за собственного духа противоречия. Он дважды оставался на второй год в седьмом классе и в юности имел столкновения с властями. Однако он не только окончил среднюю школу (как только очутился в более либеральной среде), но и получил медицинское образование в Университете Фридриха Вильгельма в 1920 году. Его обучение прерывалось Первой мировой войной, во время которой он проходил медицинскую службу в немецкой армии.

Перлз обучался психоанализу в Вене и в Берлине. Заметную роль в становлении Перлза как психоаналитика сыграли Вильгельм Райх и Карен Хорни. Позже он получил должность в Институте мозга для солдат-инвалидов во Франкфурте. Там Перлз познакомился с Куртом Гольдштейном, у которого он научился пониманию человека как целостной сущности (холистическая точка зрения), а не как комбинации отдельных частей.

Гудманом. В 1952 году он организовал Институт гештальт-терапии в Нью-Йорке и объездил с лекциями и семинарами всю Америку. В 1960 году он перебрался в Институт Эсален в Биг-Сьюр, Калифорния. Перлз был в душе актером и любил превращать изложение своих идей в шоу. Лаура Перлз Даже после развода продолжала поддерживать своего мужа вплоть до смерти, наступившей его в Британской Колумбии в гештальт-кибуце (организованной им коммуне) в 1970 году. Перлз подробно описал многие из наиболее

личных моментов своей жизни в автобиографической книге «In and out of the garbage pail» (Perls, 1972).

Ф. Перлз разрабатывал гештальт-терапию, опираясь на практику психоанализа, экзистенциализм, феноменологию, восточную философию, теорию поля и теорию гештальт-психологии. Концептуально гештальт-терапия близка гуманистической и экзистенциальной психологии.

В Россию Гештальт-терапия пришла в начале 90-х, вместе с общенациональным кризисом и имея за плечами 50 лет бурной и богатой на кризисы и удачные находки истории, найдя здесь своих последователей и клиентов.

В 1992 г. группой психологов, в которую входили Елена Мазур, Олег Немиринский, Нифонт Долгополов, Борис Новодержкин создается Московский Гештальт Институт, директором которого становится Даниил Хломов. Сейчас "отцы" русского гештальта возглавляют свои отдельные институты. С того же года издается альманах "Гештальт", с помощью которого гештальт-терапевты обмениваются опытом, размышлениями над профессиональными проблемами, где печатаются еще не переводившиеся на русский язык статьи и книги зарубежных авторов.

Гештальт-терапевты в России занимаются, в основном, частной практикой (индивидуальная и групповая терапия), проведением тренингов, консультированием организаций, работают в школах, клиниках. Обучающие программы теперь существуют во многих городах России.

Философия гештальт-терапии

Гештальтисты полагают, что люди в процессе жизни стремятся к целостности и законченности. Каждый человек имеет тенденцию к самоактуализации, которая возникает в личностном взаимодействии с окружающей средой вместе с началом самоосознания. Самоактуализация сосредоточена на настоящем, она «является процессом существования чего-либо, что уже есть, а не процессом стремления стать чем-то» (Kempner, 1973, p. 262). Гештальтистский взгляд на человеческую сущность отводит внутренней мудрости людей большую роль, чем даже личностно-центрированное консультирование. Каждый человек пытается жить целостно и продуктивно, стремясь координировать различные части личности в здоровое, единое целое. С точки зрения гештальт-теории человек, личность – больше, чем сумма его составляющих.

Основной аспект философии гештальт-терапии - аспект актуальности, поскольку ответственность и осознанность неотделимы от настоящего времени.

«Как и в случае с мечтами и фантазиями о будущем, в гештальте существует свой подход и к прошлому, который я предложил называть презентификацией (восприятие

прошлого с точки зрения настоящего). Посредством обыгрывания пациент снова ставит себя в ситуацию, воспоминания о которой преследуют его и управляется с ней, как если бы она была в настоящем.» - Клаудио Наранхо

Сторонники гештальт-теории придерживаются антидетерминистской позиции: каждая личность способна меняться и нести ответственность за свои действия. В происходящих вокруг них событиях люди являются активными участниками, актерами, а не только пассивными участниками, реагирующими на внешние обстоятельства. В целом мировоззрение гештальтистов является экзистенциальным, эмпирическим и феноменологическим: настоящее – вот то, что действительно имеет значение. Каждый человек открывает что-то в себе, переживая опыт, а не говоря о нем, и собственная оценка и интерпретация человеком его жизни в данный момент являются наиболее важными.

Согласно гештальт-терапии, множество испытывающих трудности людей находятся в сверхзависимости от интеллектуального опыта (Simkin, 1975).

Этиология психологических нарушений

Рост происходит в процессе ассимиляции из окружения, как физической, так и психической. Организм испытывает некую потребность, контактирует со своим окружением, удовлетворяет потребность посредством ассимиляции энергии из окружения. Здоровый организм пребывает в непрерывном процессе: потребность — нарушение равновесия — агрессивный контакт с окружением — удовлетворение потребности через ассимиляцию — равновесие.

Нормальный организм функционирует как единое целое. Его поведение находится в полном согласии с собственными потребностями, а не с внешними требованиями или «долженствованиями». При этом вовлекается весь организм, все его части без исключения. Эго — самосознание — включает все потребности и функции организма.

Согласно гештальтистам, человек может столкнуться с трудностями нескольких видов. Во-первых, он может утратить контакт с окружающей средой и с предоставляемыми ею ресурсами. Во-вторых, он может полностью «раствориться» в своем окружении, оказаться «поглощенным» им и, таким образом, перестать быть самим собой. В-третьих, человек может не суметь отложить незаконченное дело. В-четвертых, он может оказаться в состоянии дезинтеграции, другими словами – разбрасываться. В-пятых, человек может переживать конфликт между «победителем» (тем, что, по мнению человека, нужно делать) и «побежденным» (тем, что человек хочет делать). Наконец, человек может испытывать трудности в преодолении жизненных дихотомий типа любви/ненависти, мужественности/женственности и удовольствия/боли.

Нередко подавленные чувства, несказанные слова, невыясненные отношения и несовершенные поступки продолжают жить в человеке спустя годы. Они напоминают о себе неожиданно: среди полного благополучия вдруг появляется напряжение, и человек ведет себя неадекватно сегодняшней ситуации, поскольку когда-то брошенный в пруд камушек продолжает давать круги на водной глади. Неудовлетворенная потребность продолжает будоражить, «взывая» к утолению; опыт ищет завершения.

За многими жалобами можно обнаружить незаконченные ситуации (незакрытые гештальты). Есть основание полагать, что именно гештальт-терапия фокусирует внимание на завершении подобных ситуаций в большей степени, чем другие психотерапевтические направления.

Осознание жизненного опыта и психологические защиты: проекция, интроекция, конфлюэнция

В гештальт-терапии основное значение придается процессу осознания, «способности клиента быть в полном ментальном и сенсорном» контакте «с переживаниями, испытываемыми непосредственно в данный момент» (Gilliland & James, 1998, p. 142). Любой человек действует на некотором уровне сознания, от уровня максимальной осознанности до уровня неосознанности.

Здоровая личность – это личность, достигшая наибольшего осознания. Такие люди понимают, что телесные сигналы, такие как головная или желудочная боль, могут указывать на потребность в изменении поведения. Они также сознают собственные ограничения. Например, при возникновении конфликта с другими людьми человек может оказаться способен решить ситуацию, а может просто уйти от нее. Для здоровой личности характерно то, что проблемные ситуации не усложняются фантазированием и «приукрашиванием». Напротив, в каждый момент времени человек концентрируется «исключительно на одной потребности (фигуре), низводя все другие потребности до уровня фона. Когда потребность удовлетворена, то есть гештальт завершен, она сама низводится до фонового уровня, а новая потребность входит в фокус (становится фигурой). Такое функционирование требует, чтобы люди осознавали внутренние потребности и знали, как манипулировать этими потребностями и окружением .

Что касается психологических сопротивлений, или психологических защит.

Сопротивление не видно «напрямую», его можно выявить, наблюдая за тем, *как* человек рассказывает то или другое, *что* с ним происходит на ваших глазах, *как* он реагирует на ваше присутствие и поведение. Как он структурирует свои мысли, как живет и двигается, от чего замирает его дыхание. Терапевт наблюдает и фасилитирует процесс.

Соппротивления отличаются друг от друга по механизмам и характерным признакам.

Один и тот же поведенческий паттерн может быть сопротивлением или носить вполне «здоровый» характер. «Душа нараспашку» с близкой подругой – одно, а с конкуренткой – совсем другое. В качестве сопротивления может рассматриваться только феномен, препятствующий реализации актуальной потребности.

Нередко можно заметить, как один и тот же поведенческий паттерн, всплывающий в сеансе, мешает удовлетворять потребности разного масштаба и с разными людьми.

По существу, гештальт-терапевты занимаются тем, что ищут в сеансе повторы сопротивлений; коллекционируют их, наблюдая в разных аспектах жизни и отношений клиента. Постепенно становятся доступны не только ситуативные сопротивления, снижающие уровень присутствия в сеансе, но и те, что обуславливают жизненную позицию.

Основная задача терапевта - сделать сопротивления более доступными для осознания, чтобы клиент мог сориентироваться, какие из них он считает для себя необходимыми (и в каких случаях), а от каких готов отказаться. Для этого необходимо сделать сопротивления как можно более заметными, выпуклыми. Терапевт выступает как искусный фрустратор: ставит сопротивлениям барьер.

Он выбирают один из повторяющихся срывов и усиливает его, старается привлечь внимание клиента к его сопротивлениям:

- говорит, что, как ему кажется, он заметил из повторов;
- выступает в роли зеркала, отражающего характерную повторяющуюся позу;
- просит проговорить повторяющиеся фразы еще и еще раз, чтобы клиент услышал сам себя;
- склоняет усилить тягостные телесные симптомы (повторы) и всяческие зажимы;
- помогает организовать, прожить и рассмотреть сам феномен, который выступает как сопротивление: выстроить тупик, пребывать в растерянности, испытывать смущение и стыд, и т.д.;
- разыгрывает самые трудные ситуации из жизни клиента (ведь именно там сопротивления самые сильные);
- играет роли всех «злодеев» из жизни и зачастую воспроизводит их «злодейское» поведение в сеансе;
- предлагает замедлиться там, где клиент хочет «быстренько проскочить» опасное место.

Работая «проявителем сопротивлений», терапевт старается сделать так, чтобы клиент не только заинтересовался тем, что с ним происходит, не только лучше понял, как он и его «повторы» устроены, но и оценил сами бонусы подобного поведения и его психологическую цену.

Виды сопротивлений Психотерапевтическая тактика зависит от того, какое конкретное сопротивление терапевт идентифицирует и насколько осозанным и адаптивным в данный момент оно является.

Гудман обозначил пять основных видов сопротивлений, или срывов цикла контакта, два из которых уже были подробно описаны аналитиками: это интроекция и проекция. Он добавляет еще три: конfluэнцию, ретрофлексию и эгоизм. На сегодняшний день их описано значительно больше.

Аналитически-ориентированные терапевты подразделяют защиты на первичные и вторичные, или зрелые и незрелые. К незрелым защитам относятся те, что имеют дело с границей между собственным «я» и внешним миром. (изоляция, отрицание, идеализация).

Зрелые защиты считаются имеющими дело с «внутренними» границами – между Эго, Суперэго и Ид, или между «наблюдающей» и «переживающей» частями Эго (рационализация, сублимация). Разделение на первичные и вторичные защиты связано как с периодом их формирования в личной истории индивида, так и с тем, что первичные, они же «примитивные», защиты действуют недифференцированным образом во всем сенсорном пространстве человека, сплавляя воедино когнитивные, аффективные и поведенческие параметры, и действуют «автоматически»; в то время, как вторичные, «высшие» защиты, осуществляют определенные трансформации чего-то одного: ощущений, чувств, мыслей или поведения – и доступны модификации со стороны сознания.

Гештальтисты традиционно не склонны вводить иерархию сопротивлений. Значение приведенных аналитических защит не полностью сводимо к гештальтистским сопротивлениям. Тем не менее, представление об этой структуре зачастую расширяет понимание ряда гештальтистских сопротивлений. Многие незрелые защиты «упакованы» в рамки конfluэнции 1 и 2 рода, тогда как зрелые входят в число вариантов ретрофлексии и эгоизма.

Конfluэнция Прямой перевод термина – слияние. Для того, чтобы фигура могла образоваться, она должна выделиться, отщепиться от остального содержимого фона. Этот процесс может нарушаться, если человеку трудно «опознать» и выделить одно из своих переживаний как главное или невозможно обособить себя от других людей (другого

человека). В первом случае говорят о конфлуэнции 1 рода, а во втором – о конфлуэнции 2 рода. Между ними есть качественные различия.

Конфлуэнция 1 рода В начале преконтакта человек находится в физиологическом слиянии со всеми своими переживаниями и с окружающим миром – Self «не обозначен». Затем одно из переживаний начинает доминировать, чаще всего как некий сенсорный сигнал: человек что-то видит, слышит или ощущает. При конфлуэнции 1 рода сигнал не выделяется или перепутывается прежде, чем наступает его осознание. Нередко человеку трудно осознать, что же он переживает. На вопрос терапевта: «Что с тобой сейчас происходит?» он искренне отвечает: «Не знаю». Он понимает, что некие ощущения присутствуют, но какие именно, затрудняется сказать – они смешаны или интерферируются, одно принимается за другое. Подобное входит как составляющая часть в ряд психосоматических заболеваний.

Признаками конфлуэнции 1 рода будет или не замечание очевидно присутствующих в поле восприятия фигур, как правило, связанных с какими-то травматическими переживаниями, или обилие расплывчатых, аморфных ответов на вопросы об актуальном состоянии.

Этот вид сопротивления дает человеку возможность чего-то не осознавать, во что-то не погружаться: например, в тяжелые травматические переживания. Наконец, Конфлуэнция 1 рода дает иногда просто «право на отдых».

Конфлуэнция 2 рода В данном случае речь идет о слиянии человека с другими людьми, когда трудно провести четкую границу между Мной и Тобой. Тогда можно легко принять чужие переживания или желания за собственные.

Признаки, благодаря которым можно заподозрить конфлуэнцию 2 рода, следующие:

- очень часто люди, которые находятся в конфлуэнции с другим человеком, используют местоимение «мы», вместо местоимения «я», вместо «вы» и вместо «он», «она» ;

- повторяющиеся попытки прийти к «негласному соглашению» с терапевтом, типа: вы, как женщина, конечно, меня понимаете. Или, «как всякий разумный человек, я, естественно... и вы, конечно...»;

- частые упоминания о семье, социальной группе, коммунистической или иной партии в контексте «само собой разумеющихся вещей»;

Интроекция Человек приходит в этот мир нагим и беспомощным, гораздо более беспомощным, чем детеныш любого млекопитающего. У него нет тех инстинктов, которые помогут ему добыть еду или спастись от опасности. Зато он самое обучаемое

существо на планете. Его жизнь, прежде всего, зависит от социальной среды, где он окажется, и его главная задача – научиться приспосабливаться к ней. Чтобы приспособиться – надо уподобиться. Ориентирами всегда будут те, кто стоит на ступеньку выше; те, принадлежность к которым обеспечивает лучшие условия жизни. Средством «приспособления» будет копирование. Общество, таким образом, воспроизводит себя; человек становится «своим» в этом обществе – понятным, нужным, адаптированным.

Копировать гораздо легче целостные вещи, не разделяя их на составляющие. Социальное кондиционирование требует интроецирования: «проглатывания» объекта или его свойств целиком, без раздумья и критики.

Интроекция – это механизм, посредством которого человек впускает внутрь себя некие идеи, установки, убеждения и т.д. от другого человека без «переваривания» этого материала.

Люди интроецируют многие вещи. Интроецируется родной язык, мимика, жесты, привычки родителей. Интроецируются способы поведения в трудных ситуациях, включая сопротивления родителей и воспитателей. Интроецируется даже способ усваивать информацию: быстро, точно, полно, от самого авторитетного источника, то есть сам способ интроецировать. Интроецируются социальные рамки: каким должен быть человек, чтоб ему не было стыдно.

С интроекцией, как процессом, и с интроектами, как результатами этого процесса, у психотерапевтов и клиентов очень непростые отношения. Терапевту очень важно замечать как «интроецирующую позицию» (готовность самому «подкормиться» или «подкормить» другого), так и интроекты – те ограничения, которые человек для себя принял, так и оставив «непережеванными».

У процесса интроекции есть и другая составляющая, связанная с контрзависимостью. В подобной ситуации человек будет так же моментально отвергать любые предложения, как в предыдущем случае соглашался с ними. При работе с такими клиентами терапевту необходимо - свести собственную авторитарность к минимуму и вернуть клиенту ответственность, перечислив ему всю серию его «отказов».

Убеждения – тоже некие морально-этические рамки, но в отличие от интроектов, человек вырабатывает или принимает их для себя самостоятельно, весьма осознанно и, как правило, в более зрелом возрасте.

Интроективные послания переживаются человеком чаще всего как собственные мысли.

Проекция – вид сопротивления, в некотором смысле являющийся противоположностью интроекту. В отличие от интроектов, которые предусматривают

повышенную «проницаемость» границы-контакт из внешней среды внутрь организма, *проекция* – это механизм, когда нечто, принадлежащее моему внутреннему миру, я приписываю фигурам внешнего мира, другим людям или неживым объектам. Граница-контакт повышенно «проницаема» изнутри наружу. Приписываться внешнему миру могут собственные феномены восприятия, чувства и эмоциональные состояния, мысли, ценности, планы и т.д. Степень «злокачественности» проекций тем выше, чем в большей степени человек, перенося «свою часть» на другого, отчуждает ее от самого себя, перестает ее осознавать, как свою собственную. Второй механизм «патогенности» проекций – уверенность, что дела обстоят именно так, как он предположил.

Проекции похожи на зеркала: они необходимы, чтобы увидеть, узнать себя; но они отражают только того, кто в них смотрится. Жизнь «проектора» похожа на пребывание в зеркальном зале, со всеми его парадоксами «отражений в отражениях». Но мало этого; она чаще всего превращается в путешествие по королевству «кривых зеркал».

Проекции – достаточно сложный и неоднородный феномен. Выделяют три вида проекций: зеркальную, проекцию катарсиса и дополнительную проекцию.

Зеркальная проекция – когда человек приписывает другим некие качества, мысли и чувства, которыми он обладает сам (осознанно или неосознанно их принимая) или хотел бы обладать.

Проекция катарсиса – когда человек приписывает другим некие характеристики, чувства и т.д., которые он не хочет признавать в себе. Самые тяжкие (неосознаваемые) случаи проекций катарсиса могут входить в структуру бредообразования.

Дополнительная проекция – когда человек приписывает другим какие-то характеристики, установки, чувства и т.д., посредством которых он может оправдать свои собственные, особенно из числа тех, которые признавать не очень хочется.

Признаки проекций, независимо от их вида, обладают известным сходством. В отличие от интроекции здесь вместо местоимения «я» в речи будет употребляться местоимение «он», «они», «все другие» и т.д.

- Речь обеднена «я-высказываниями». Вместо них – «ты-высказывания»: интерпретации, оценки; суждения о том, что другой делает (думает, представляет собой), и рассуждения на тему, почему это с ним происходит.

- Многочисленные предположения о чувствах и отношениях других в свой адрес (часто со стороны терапевта). Они могут проявляться в виде высказываемых убеждений, типа: «Меня все перебивают, потому что ни в грош не ставят», а могут в виде вопросов, не спровоцированных напрямую адресатом подозрений: «Чего ты на меня так смотришь?», «что ты имеешь в виду, опять что-то не так?» и т.д. Иногда опасения или

предположения принимают форму «защитных», закрытых поз, без всякой прямой провокации к этому или действий, напрямую не связанных с поступками противоположной стороны.

- «Объяснения» своих переживаний и состояний с помощью безличных обстоятельств: погоды, ситуации, социальных условий и т.д.
- Нередко, сталкиваясь с проекциями, особенно в свой адрес, терапевт может заметить в себе удивление, что-то вроде возникающего вопроса: «Кто я? Правда? Как ты про это узнал?». Нередко подобным удивлением будет делиться и другой человек, в чей адрес последовала проекция.
- Предсказание событий или чьего-то поведения.

Главная идея в работе с проекциями сводится к тому, чтобы человек мог осознать свои проекции и их присвоить – признать, как свои собственные. После этого он начинает смотреть на мир более ясно и способен усомниться «в истинности» своего суждения о другом человеке.

Процесс терапии

По сути, центральным, или системообразующим понятием в Гештальте является триада, или, как любят говорить, трех лепестковый символ Гештальта: актуальность – осознанность – ответственность. Практически любую технику в гештальт-терапии можно рассматривать как некое предписание: «Воспринимай себя как автора своих поступков, осознавай себя в актуальном контакте с реальностью».

Гештальт-терапия и гештальт-подход помогают людям осознавать механизмы, которые толкают на повторение привычных паттернов поведения; обрести внутренний локус контроля и развить способность принимать ответственность за свои мысли, переживания, слова и дела, за собственный стиль жизни.

Роль гештальт-консультанта состоит в создании атмосферы, которая помогает клиенту исследовать условия, необходимые ему для развития. Консультант обеспечивает такую атмосферу с помощью интенсивного личного участия в усилиях клиента и своей искренности. Консультант работает с клиентом «здесь-и-сейчас», причем «сейчас» понимается как процесс. Принцип «сейчас» часто требует, чтобы консультант помогал клиенту сосредоточиться на заблокированной энергии и целесообразном и адаптивном использовании этой энергии. «Сейчас» также подразумевает оказание помощи клиенту в распознавании стереотипов в его жизни.

Существует несколько правил, которым следуют гештальт-консультанты, помогая клиентам становиться более осведомленными относительно «настоящего»:

- Принцип «сейчас»: всегда использовать в речи настоящее время.

- Принцип «Я–ты»: всегда непосредственно обращаться к кому-либо, вместо того чтобы рассказывать о нем консультанту.
- Использование местоимения «я»: вместо «оно», «это» говорить слово «я», особенно при разговоре о себе.
- Использование континуума осознания: сосредоточение на «как?» и «что?», а не «почему?»
- Преобразование вопросов: просить клиентов преобразовывать вопросы в утверждения.

Одним из эффективным методов является техника пустого стула. В этой процедуре клиенты обращаются к различным частям своей личности, например к той части, которая является доминирующей, и к части, которая является пассивной. «Центром» упражнения является пустой стул. Клиент может просто говорить со стулом как с представителем одной части себя или переключать внимание между несколькими стульями, воображая, что каждый из них представляет различную часть личности клиента. В этом диалоге в зону внимания попадают и рациональные, и иррациональные части личности клиента. Клиент не только видит эти стороны, но и становится способным разобраться в своей личности. Этот метод не рекомендуется для лиц с серьезными эмоциональными нарушениями.

Одним из наиболее мощных гештальт-упражнений является конфронтация. Консультанты указывают клиентам на неконгруэнтность их поведения и чувств, например на их улыбку в тот момент, когда они говорят, что нервничают. Конфронтация предполагает задавание клиентам вопросов «что?» и «как?». Вопросы «почему?» избегают, потому что они ведут к интеллектуализации.

Заключение

Таким образом гештальт-терапия ставит своей целью достижение клиентом более полного осознания себя, своих чувств, потребностей, желаний, телесных процессов, своей мыслительной деятельности, а также возможность полного осознания внешнего мира, прежде всего мира межличностных отношений. В ходе этого осознания человек может столкнуться с психологическими защитами.

Человек представляет собой целостное социобиопсихологическое существо. Человек и окружающая его среда представляют собой единый гештальт, структурное целое. Человеческое существование подчиняется принципу формирования и разрушения гештальтов.

Источниками гештальт-терапии являются: гештальт-психология, восточная философия (в частности Буддизм), экзистенциализм. Гештальт-терапия – это не совокупность приемов, а целая теория

Главными понятиями являются: гештальт, фигура и фон. Это похоже на фотографию, в которой один предмет в фокусе, а все, что за ним, размыты. Как раз этот предмет – это фигура, а размытое – это фон. Фигурой выступает какая либо потребность человека, которая после реализации уходит в фон. Фигура – несущая потребность, она выделяется из фона. Реализация потребностей – это закрытие гештальтов. Незакрытые гештальты приводят к напряжению и возникновению неврозов.

Список литературы

1. Нельсон-Джоунс Р. Теории психотерапии.
2. Паттерсон С. Теории психотерапии
3. Перлз Ф. Практика гештальттерапии. м., 2001
4. Перлз Ф. Гештальт-Подход. Свидетель Терапии.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия.
6. Материалы с сайта <http://www.psyforum.ru>