



- Гештáльт-терапíя — гуманистическое направление в психотерапии, основанное на экспериментально-феноменологическом и экзистенциальном подходах. Зародилось в 1950-х годах и получило большое распространение, начиная с 1960-х. В отличие от психоанализа, гештальт-терапевт не занимается интерпретацией бессознательного пациента, а помогает клиенту развить самоосознавание, и играет роль активного участника, раскрываясь, взаимодействуя с пациентом как личность с личностью



- Основные идеи гештальт-терапии были разработаны в 1940-50-х годах Фредериком (Фрицем) Перлзом, его женой Лаурой Перлз и Полом Гудменом
- Создатели гештальт-терапии считали это направление психотерапии абсолютно практическим и не подлежащим теоретическому изучению. Однако, с течением времени объём сведений и осмысление опыта гештальт-терапии потребовали теоретической систематизации и анализа. И тем и другим впервые занялся Пол Гудмен, именно ему мы обязаны первым построением кривой цикла-контакта и введением едва ли не большинства определений современной гештальт-терапии.



- Базовая идея гештальт-терапии основана на способности психики к саморегуляции при единстве всех функций человеческого организма и психики — холистичности, на способности организма творчески приспосабливаться к окружающей среде и на принципе ответственности человека за все свои действия, намерения и ожидания.



# Основные концепции и процесс терапии:

- Основной подход гештальт-терапии называется экспериментально-феноменологическим: в ходе гештальт-терапии клиенту предлагается ставить эксперименты и наблюдать выявляемые в ходе экспериментов феномены.
- В качестве эксперимента клиенту может быть предложено, например, рассказать о каком-то событии своей жизни, о какой-то своей проблеме, просто поговорить на произвольную тему или представить и описать некую гипотетическую ситуацию, и как бы пациент в ней себя повёл. Также в качестве эксперимента часто применяется монодрама: клиенту предлагается представить, что на пустом стуле рядом сидит какой-то важный для него человек (или он сам), и начать разговаривать с ним (с собой) вслух. Терапевт может вмешиваться в ход эксперимента: направлять его, задавать вопросы, акцентировать на чём-то внимание. Продолжительность эксперимента заранее не устанавливается. Перед началом терапевт инструктирует клиента внимательно наблюдать за собой в ходе эксперимента и фиксировать феномены (чувства, эмоции, мысли)

- Учась фиксировать в себе феномены, пациент развивает в себе осознание — ключевое понятие гештальт-терапии. Успех гештальт-терапии в целом зависит от успешности развития этого навыка и обучения пациента применять этот навык в реальной жизни после окончания сеансов терапии.
- После завершения эксперимента феномены обсуждаются с гештальт терапевтом. В ходе обсуждения затрагиваются темы потребностей и ожиданий клиента, обсуждается, как эти потребности и ожидания соотносятся с тем, что происходит на самом деле, что нужно от клиента другим людям, как соотносятся ожидания пациента и других людей. Гештальт терапевт указывает на феномены, упущенные клиентом, на которые нужно обращать внимание при следующих экспериментах для улучшения осознания.

- Также существует особый подход гештальт-терапии разработанный К. Наранхо – презентификация (восприятие прошлого с точки зрения настоящего). В данном процессе терапии клиент переживает тревожащие его воспоминания стараясь преодолеть их по средствам своего воображения.

