

Гештальт- терапия

*Презентация подготовлена
педагогом- психологом
Центра содействия
семейному воспитанию
«Наш дом»
(г.Москва поселение Внуковское)
Юдиной Еленой Александровной*

Гештальтпсихология (от нем. Gestalt — целостная форма или структура).

- Гештальтпсихология обязана своим появлением немецким психологам Макс Вертгеймеру, Курту Коффке и Вольфгангу Келеру.
- В 1912 году Максом Вертгеймером была создана школа гештальт- психологии.
- Гештальтпсихология возникла из исследований восприятия.

Основные теоретические направления

- Психика изучается с точки зрения целостных структур — гештальтов.
- 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.
- Целое не выводится из суммы свойств и функций его частей, а имеет качественно более высокий уровень.
- Анализ сознания призван иметь дело не с отдельными элементами, а с целостными психическими образами.
- Гештальтпсихология выступала против ассоциативной психологии, расчленяющей сознание на элементы.
- Гештальтпсихология легла в основу гештальт-терапии.

Гештальт-терапия (от нем. *Gestalt* — фигура, образ, целостность, личность) — направление психотерапии.

- Сочетает элементы разных психологических и философских течений - психоанализа, психодрамы, феноменологии и др.
- Психика человека способна к саморегуляции, к приспособлению организма к окружающей среде.
- Человек несет ответственность за все свои действия, намерения и ожидания.
- Развитие человека связано с расширением зон самоосознавания. Развивая самоосознавание, человек становится более самостоятельным, он может опереться на себя и более полно взаимодействовать с миром.

Фредерик Перзл (1893- 1970)

выдающийся немецкий
врач-психиатр.

Автор книг
«Гештальттерапия,
возбуждение и рост
человеческой личности»,
«Внутри и вне помойного
ведра», «Гештальт -
Подход и Свидетель
Терапии» и др.

В 1952 совместно с
«Семеркой» (Лора Перзл,
Изидор Фром, Пол
Гудмен, Элиот Шапиро,
Ричард Кицлер и Пол
Вейс) учредил Нью-
Йоркский Гештальт
Институт.



Человек

- Целостная система, включенная во взаимодействие с окружающим миром, причем сама психологическая жизнь человека - это процесс образования гештальтов, т. е. целостных образов наличной ситуации.
- Под целостностью организма понимается нераздельность физической и умственной активности человека. Любой аспект поведения человека рассматривается как проявление целого - его бытия, то есть "здесь и теперь".
- Невротическая личность - это человек, не способный жить в настоящем, поскольку он несет в себе незаконченные ситуации (незавершенные гештальты) из прошлого.
- В результате, ему не хватает энергии для того, чтобы полностью осознавать и действовать в настоящем.
- Работа терапевта заключается в том, чтобы помочь пациенту сосредоточиться на том, что он переживает "здесь и теперь", путем "замыкания" незавершенных гештальтов.

Гештальт-молитва (сущность гештальттерапии)

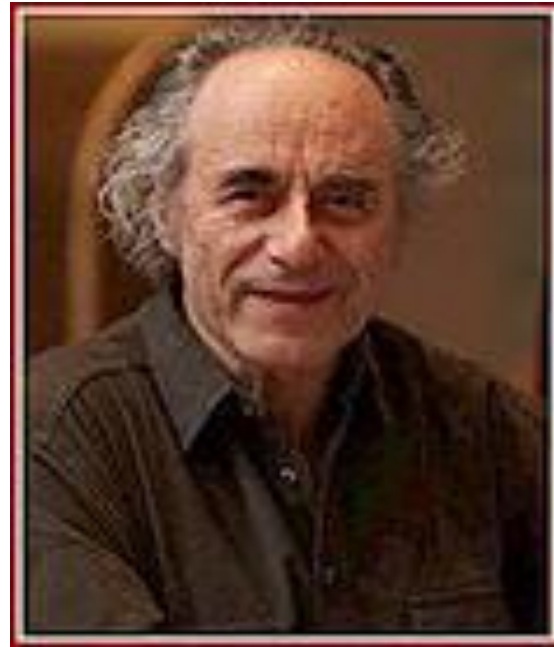
Я делаю свое дело, а ты делаешь свое,
Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим
ожиданиям,
А ты - не для того, чтобы соответствовать моим.

Ты есть ты, а я есть я.
Если нам случится найти друг друга – это прекрасно,
Если нет – ничего не поделаешь.

Серж Гингер

(1928—2011)

Основатель гештальт -
терапии во Франции (с
1970 г.), создатель
Парижской школы
Гештальта (EPG),
которая в течение 20
лет подготовила более
800 специалистов.



Пентаграмма С. Гингера:

(развитие целостного образа человека в пяти сферах его жизни)

- физической (материальное благополучие, физическое здоровье, сексуальная зрелость),
- эмоциональной (чувства и способность к их выражению и пониманию),
- рациональной (способности к рациональному мышлению, планированию, анализу, творчеству),
- социальной (отношения с другими людьми, культурное окружение),
- духовной (духовные ценности, на которые опирается человек).

Таким образом, гештальт-терапевт фокусирует внимание клиента на осознании процессов, протекающих в настоящем времени.

Посредством этого развивается осознанность, восстанавливается способность к переживанию своих реальных эмоций и чувств.

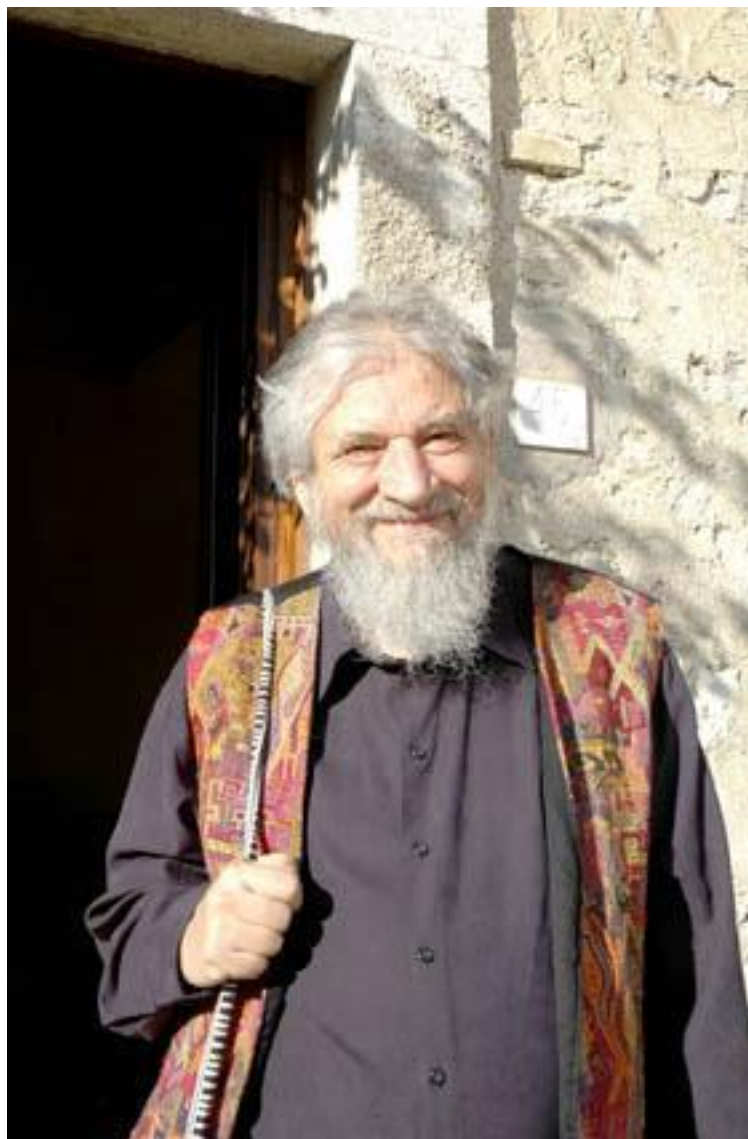
Клаудио Наранхо
(1932 года рождения)

Ученик и последователь
Ф. Перзла.

Родился в Чили.

Психиатр, доктор
медицины, разработал
собственный подход к
изучению структуры
личности и пониманию
природы невроза в
психологии.

Автор книг «Энеа-
типологические структуры
личности», «Песни
просвещения» и др.



Эннеаграмма личности

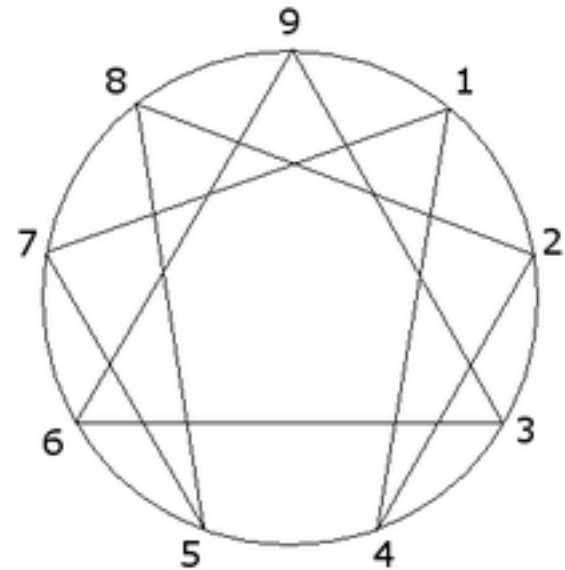
(эннеаграмма - с греч. *ennea* - девять и *grammos* – фигура)

Модель, описывающая устройство человеческой личности:

- девять глубинных подсознательных драйвов (желаний),
 - их влияние на мировоззрение и поведенческие стратегии девяти типов людей (эннеатипов).
- 1) Метафорическое название (перфекционист, помощник, миротворец, энтузиаст, достигатель, индивидуалист, наблюдатель, скептик, босс),
 - 2) базовая мотивации(страсть: гнев, гордыня и пр.),
 - 3) жизненная стратегия (фиксация Эго: осуждение, тщеславие и др.),
 - 4) базовый желание (быть любимым, быть хорошим...),
 - 5) базовый страх (быть плохим, быть нелюбимым...),
 - 6) соблазн (стремление быть лучше, лицемерие...),
 - 7) добродетель (спокойствие, скромность...),
 - 8) стресс,
 - 9) безопасность.

Фигура эннеаграммы

- Состоит из 3 частей:
- круга, внутреннего треугольника (соединяющего 3-6-9) , шестиконечной «звезды» (соединяющей 1-4-2-8-5-7).
- Девять типов личности расположены на равном расстоянии друг от друга.
- Типы соединены не только окружностью, но и «стрелками» .
- Стрелки символизируют изменения в поведении людей в ситуациях стресса или психологического комфорта



Использование энеграммы

- **В области бизнеса:**
- позволяет выявлять мотивацию сотрудников, понимать и улучшать динамику отношений в команде.
- **В области личного развития:**
- инструмент познания себя и других людей.
- **В духовном развитии:**
- карта, которая помогает определить свою личностную сущность.

- В нашей стране, начиная с 80-х годов XX века, неуклонно растет интерес к гештальт-терапии.
- Это направление является востребованным в работе с детьми и подростками.
- В психотерапии имеется ряд родственных гештальт-терапии направлений:
 - игровая терапия,
 - сказкотерапия,
 - психодрама.

Использованная литература

- Большой психологический словарь. Мещеряков Б.Г. Зинченко В. П. М. , 2003.
- Практикум по гештальт-терапии. Ф. Перзл. П. Гудмен. Р. Хефферлин. М., 2007.
- Теория гештальт-терапии. Ф. Перзл. М., 2008.
- Гештальт-семинары. Ф. Перзл. М., 2008.
- Гештальт-подход свидетель терапии. Ф. Перзл. М., 2007.
- Гештальт: искусство контакта. С. Гингер, ООО «Культура», 2009.
- Электронная библиотека МГППУ (электронный ресурс).
- Электронные ресурсы:
http://ru.wikipedia.org/wiki/%CD%E0%F0%E0%ED%F5%EE%2C_%CA%EB%E0%F3%E4%E8%EE