

Характеристика гештальт групп.

ВЫПОЛНИЛА: КОШЕЛЕВА ПОЛИНА ПО14/1

История гештальт подхода

История гештальт – подхода (ГТ) к работе с психокоррекционными группами тесно связана с основателем гештальт-терапии Фрицем Перлзом. ГТ, разработанная Перлзом, вобрала в себя его опыт психоаналитика, на который наложились влияния философии экзистенциализма, гештальт-теории и работ Райха, посвященных физиологическим механизмам реакции сопротивления. Он искал корни проблем своих клиентов не в их прошлом, а исследовал то, как люди приспосабливаются к своему настоящему и живут в нем. Он считал, что необходимая информация о клиенте содержится уже в том, каким образом он вступает во взаимодействие с психотерапевтом и преподносит себя при первой встрече. Если экзистенциализм рассматривает то, как люди переживают свое существование, гештальт – исследует то, как они его воспринимают. Основатели ГТ – Келлер, Кофка, Вертгеймер подчеркивали, что воспринимающий активно участвует в процессе восприятия, он сам организует отдельные события в структуру и наделяет их смыслом. Такой взгляд был реакцией на ранние теории восприятия. Перлз распространил разработанную гештальт-теорию восприятия на все функции личности. Он стал использовать концепт «фигура/фон» для описания эмоций и телесных ощущений. Райх повлиял на Перлза сущностью сопротивления – возникновение внутренних блоков при попытках изменения или понимания ч-к самого себя. В конце концов трансформируется в «телесную броню». От Райха Перлз воспринял представление о том, что сопротивление выражается в невербальном поведении, или языке тела, и при этом жесты, манеры. Мимика и позы содержат информацию, о которой сам клиент, как правило, даже не подозревает.

Главная задача

Главной задачей ГТ является стимуляция организмических процессов и побуждение участников к развитию осознания своего Я и продвижению к зрелости. Методики и упражнения ГТ направлены на расширение осознания. Интеграцию полярностей, побуждение участников к принятию ответственности за самих себя, усиление внимания к чувствам, анализ снов и фантазий, преодоление сопротивления.



Фигура и фон



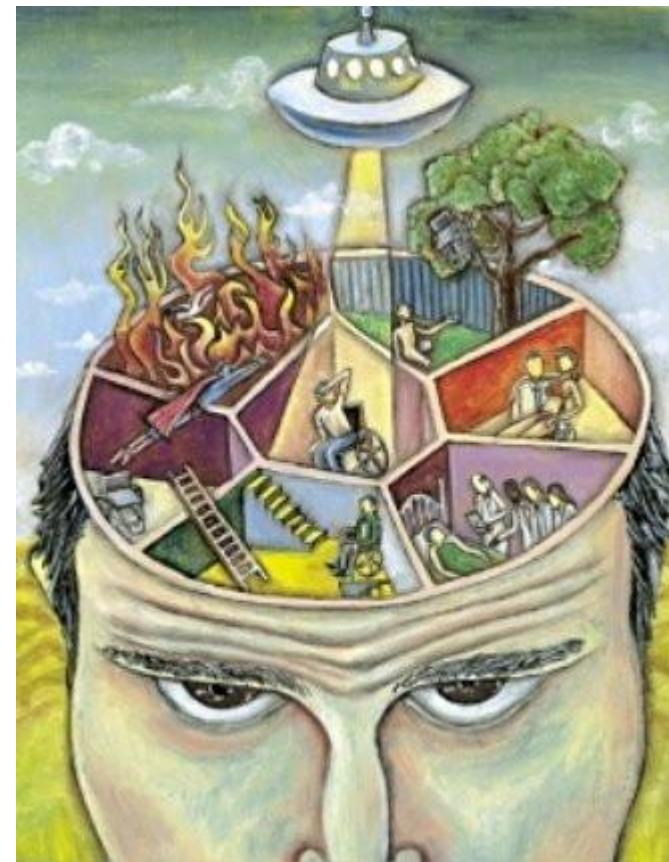
Основными используемыми **понятиями** являются: фигура и фон, осознание и сосредоточенность на настоящем, зрелость, полярности и функции защиты. Фигура и фон: как показали исследования мех-мов восприятия, все, что в данный момент представляет для ч-ка наибольшую ценность, образует фигуру, к-я выделяется в сознании на фоне всех других обстоятельств. Люди организуют получаемую информацию так, что ее наиболее значимые составляющие занимают в сознании центральное место, мене значимые отходят на задний план.

Из теории

Осознание и сосредоточенность на настоящем: способность формировать четкие гештальты и завершать их зависит от умения сознавать свое состояние в каждый конкретный момент. Осознание происходящего и сосредоточенность на настоящем являются ключевым понятием ГТ. Чтобы удовлетворять свои потребности надо быть в постоянном контакте со своим внутренним миром и миром внешним. Внутренняя зона сознаваемого опыта включает те процессы и события, к-е происходят в теле. В зонах внешнего мира происходят события, к-е доходят до сознания в виде необработанных сенсорных сигналов, н\р громкого шума. Информация, поступающая из внутренних и внешних зон, не фильтруется и не интерпретируется. + есть средние зоны, или зона фантазий. Они включают мысли, фантазии, убеждения, установки и все, что поддается концептуализации и доступно рассудку. Перлз считал, что невротичность является результатом склонности фокусировать внимание на средних зонах в ущерб внутренним и внешним. Большая часть информации, к-ю мы получаем, осваивая культур и жизнь в обществе, относится к средней зоне. Когда мы уходим в средние зоны, то интересуемся нашим прошлым и нашим будущим. Мы не живем настоящим, и не уделяем внимание происходящему во внутренних и внешних зонах. Саморегуляция организма всецело зависит от способности осознавать, отдавать себе отчет в происходящем в данный момент, от способности полностью погрузиться в здесь и теперь.

Защитные функции

Большинство проблем можно представить как результат неадекватных взаимодействий эго с окружающим миром. На угрозу или стресс мы отвечаем самоотстранением, потерей чувствительности к боли и даже галлюцинациями. Эти реакции выполняют защитные функции, они искажают или прекращают контакт с угрожающей ситуацией. Помогают приспособиться к целому ряду ситуаций – при невозможности удовлетворить какую-либо потребность или при наличии конфликта между несколькими потребностями. Если угрожающая ситуация сохраняется длительное время нам становится страшно совершать даже обычные действия без использования защиты. ? мы начинаем использовать защитные мех-мы даже тогда, когда реальной угрозы нет.



Интроекция



Интроекция – это восприятие чужих убеждений и установок без критики, без попыток привести их в соответствие со своими. Граница Я и внешним миром смещается глубоко внутрь личности. Попытки примирить концепции, к-е несовместимы м\у собой, ? он разрывается м\у ними на части. Наиболее ранние интроекты внедряются в личность ч-ка его родителями. Интроекты хранятся в бессознательном. Со временем отличать интроекты о собственных убеждений становится все труднее. Когда, находясь в группе, чувствительный мужчина сдерживает слезы, так как убежден, что мужчинам неприлично плакать на людях, это м.б. примером хорошего усвоения родительской установки. Проекция – противоположна интроекции. Переносит на окружение ответственность за то, что имеет причину в нем самом. При проекции граница эго четко отделяет свое от чужого, но она пролегает так, что не принимаемые аспекты личности размещаются по ту сторону границы. Задачи ГГ в активации осознания, ослаблении ретрофлексивного напряжения. Ассимиляции интроектов и замены проекций прямым самовыражением.

Зрелость

Зрелость – В ГТ оптимальное состояние личности – зрелость. Чтобы ее достичь, индивид должен преодолеть свою потребность в получении поддержки со стороны окружающих и найти новые источники поддержки в самом себе. В Г? рассматривается эмоциональная зрелость. Для удовлетворения потребностей незрелая личность норовит манипулировать окружающими, вместо того чтобы брать на себя ответственность за свои проблемы и добиваться всего своими силами. Зрелость приходит, когда преодолевая страх и чувство безнадежности мы мобилизуем свои ресурсы. Мы испытываем подобные чувства тогда, когда поддержка со стороны не приходит, а свои силы кажутся недостаточными. Ситуация, в которой мы не можем получить помощь со стороны и не можем рассчитывать на свои силы представляется тупиковой. В такой ситуации зрелая личность способна пойти на риск.



Основные процедуры

Основные процедуры: задача ГТ – стимулировать протекание организмических процессов. Долговременная цель группы – достижение зрелости посредством отказа от непродуктивных форм поведения и перехода к новым. Каждый прием должен направлять участников к достижению состояния полного функционирования и аутентичности. Для участников становятся возможными идентификация незаконченных ситуаций и эффективное разрешение связанных с ними проблем.

6 категорий процедур

Характерные для ГГ процедуры можно, в соответствии с их функциями, **разделить на 6 категорий**: они применяются для:

- ▶ развития способности осознания.
- ▶ интеграции полярностей.
- ▶ облегчения доступа к чувствам.
- ▶ работы с фантазиями
- ▶ развития чувства ответственности
- ▶ преодоления сопротивления. Процедуры ГГ действенны, они позволяют в кратчайшие сроки выявить особенности своего Я. Руководителю ГГ необходимо соблюдать баланс м\у конфронтацией, фрустрацией и поддержкой.



Интеграция полярностей



Интеграция полярностей: формирование и завершение гештальтов зависит от нашей способности четко определять свои потребности и вступать в контакт с окружением. Каждый контакт – два аспекта: 1) способность четко разграничивать окружение и свое Я 2) способность выделять разные стороны своего Я. Свое окружение и самих себя мы воспринимаем как полярности. По ГТ то, что мы воспринимаем как нашу борьбу с другими – отражает подобный конфликт внутри нас. Упражнение «пустого стула» или «двух стульев» во время пребывания в горячем стуле. В психодраме соответствующее упражнение создает возможность повторно пережить болезненную ситуацию, ГТ побуждают участника выделить обе стороны своего внутреннего конфликта и установить м\у ними диалог.

Концентрация внимания

Концентрация внимания на чувствах: одна из целей – проанализировать свои чувства. Отрицая боль, мы связываем себя незаконченным действием. Чтобы формирование гештальта завершилось, старые чувства должны найти свое полное выражение. 1) та энергия, к-я тратится на подавление отрицательных эмоций, м.б. направлена на достижение позитивных целей. 2) при открытом выражении чувств обнажаются крайние стороны любого внутреннего конфликта ? возможно интегрировать различные аспекты личности.



Анализ сновидений и фантазий



Теоретически образы сновидения – фрагменты личности, которые были ею отторгнуты. В ГТ не приписывают сновидениям того символического значения, как в психоанализе. Работа со сновидениями и фантазиями в ГТ включает два процесса: перенос их на реальную почву и возвращение личности тех ее фрагментов, к-е были спроецированы на вымышленные образы. Перенос на реальную почву – участник описывает сон (фантазию) в настоящем времени. Описывая сон таким образом, ч-к вновь погружается в сновидение и повторно переживает все его события, но уже в условиях группы.