

# 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



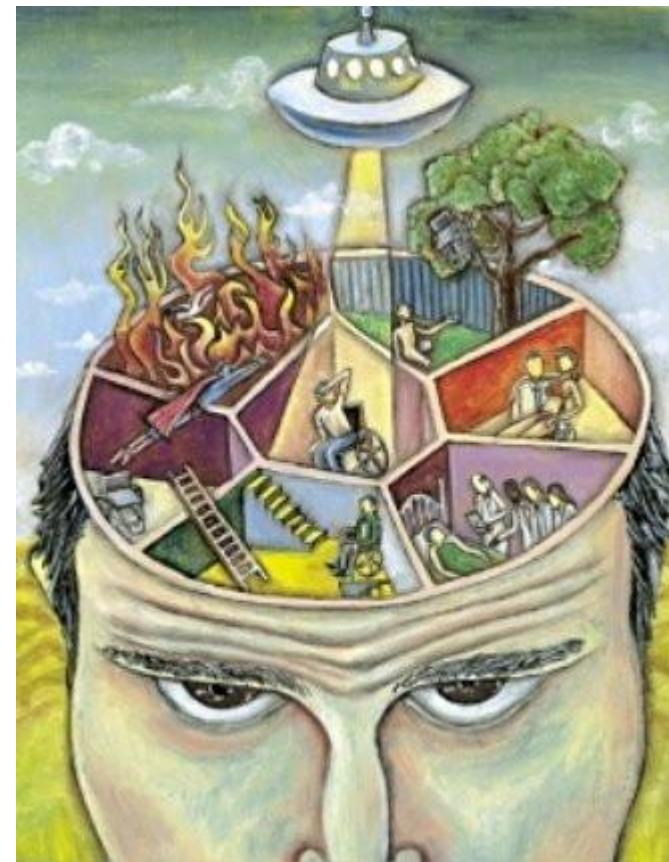
**Основными** используемыми **понятиями** являются: фигура и фон, осознание и сосредоточенность на настоящем, зрелость, полярности и функции защиты. Фигура и фон: как показали исследования мех-мов восприятия, все, что в данный момент представляет для ч-ка наибольшую ценность, образует фигуру, к-я выделяется 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 механизмы 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 ГТ действенны, они позволяют в кратчайшие сроки выявить особенности своего Я. Руководителю ГТ 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, которая 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.