# ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ: ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

Подготовил студент ВП-ПСП-3-1
Михайленко Андрей

Гештальт-терапия – направление психотерапии, развившееся во второй половине XX века. Гештальт-терапия рассматривает человека как целостную систему и исследует его телесные, эмоциональные, социальные и духовные проявления. Гештальт-терапия помогает обрести целостное представление о себе (гештальт) и начать жить не в мире прошлого и фантазий, а «здесь и сейчас»

С точки зрения гештальт-терапии, неврозы возникают вследствие того, что человек не умеет жить в настоящем, т.к. несет в себе незаконченные ситуации (незавершенные гештальты) из прошлого. В итоге ему не хватает энергии для того, чтобы полностью осознавать себя и действовать оптимально в настоящем

На сеансе клиент при помощи терапевта учится осознавать, что он чувствует в текущий момент. Выполняя упражнения, он проживает свои внутренние конфликты, анализирует эмоции и ощущения, учится понимать «язык тела» и т.д. В результате он достигает осознания собственного «я», учится нести ответственность за свои чувства и поступки.

# Длительность гештальт-терапии

Гештальт - терапия, среди прочих - относительно краткосрочный метод. Курс может длиться от 10-20 и до 100-200 сеансов. Длительность терапии зависит от сложности проблемы и от желания клиента более качественно - глубоко её решить, а также, от готовности клиента к сопутствующим усилиям, которые необходимы для продвижения к более высокому качеству своей жизни.

# С кем работает гештальт-терапевт?

Прежде всего, с психически здоровыми людьми, хотя возможна и коррекция людей, находящихся в пограничном психическом статусе.

# С какими проблемами работает гештальт терапевт?

Со всем спектром психологических трудностей
Проблемы межличностных отношений (детско-родительские, мужско-женские, деловые и дружеские: измены, одиночество, флирт, личная привлекательность, любовные треугольники и др.).
Внутри-личностные проблемы (трудности самооценки, само-принятия, эмоциональных состояний, депрессии, зависимости, психосоматические расстройства, панические атаки, физические болезни неясного происхождения)).

# Цели и ценности гештальт терапии

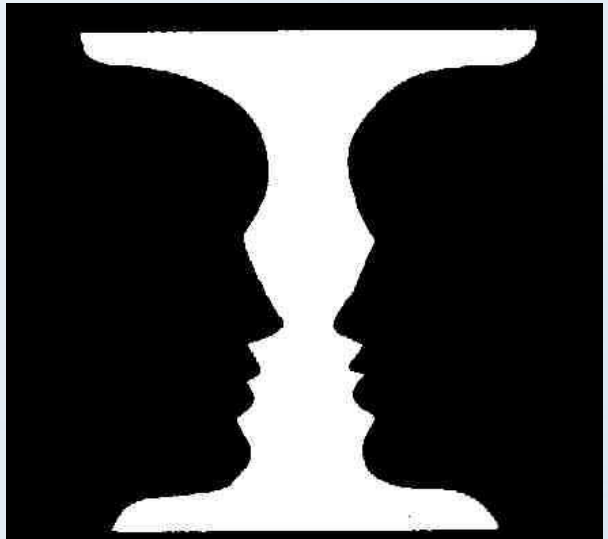
достижение внутренней целостности клиента (гештальт - это целостность)
здоровой агрессивности (активности) клиента
осознавание и нейтрализация клиентом само-прерываний в достижении цели
признание и реализация клиентом своих истинных потребностей
развитие способностей клиента к эффективному контакту, отношениям, диалогу с другими людьми (средой)

# Теоретические основы гештальт-терапии (особенности метода)

1. Фигура и фон

Что вы видите на картинке? Это очень известная гештальт картинка, которая демонстрирует особенности нашего восприятия. Доказано, что человек может видеть в один момент только что-то одно – вазу или 2 профиля, но никак не то и другое одновременно!

Глядя вокруг, в мир, мы видим лишь одну свою фигуру. Остальное остается в фоне, мы просто это игнорируем!



# 2. Принцип незавершенных ситуаций

В ходе исследований и экспериментов гештальт-психологи заметили, что люди склонны формировать в своей жизни однотипные негативные ситуации. Феномен назвали Незавершенный гештальт

Замечали ли вы, что в жизни любого человека можно легко увидеть многократно повторяющиеся однотипные неприятные ситуации? Например, изменяющий или пьющий муж, или кому-то все садятся на шею, а кто-то хронически одинок, беден, брошен, предан и т.п.

Так вот, принцип незавершенных ситуаций заключается в том, что психика не может успокоиться, сохраняет напряжение до тех пор, пока не разрешит проблему. То есть человек провоцирует воспроизведение неприятных ситуаций с тайной целью — наконец их разрешить.

Незавершенная ситуация – это источник хронического напряжения, откачивающий нашу жизненную энергию. Самое лучшее, что можно сделать, это завершить/закрыть/разрешить ситуацию/гештальт.

# 3. Принцип «здесь и сейчас»

В теории гештальт-терапии считается, что прямо здесь и сейчас проявляются все незавершенные ситуации, а значит, здесь и сейчас, в любой момент жизни есть возможность их разрешить! Нет большой необходимости вспоминать детство или прошлые жизни. Прямо здесь и теперь по позе, взгляду, голосу, словам, выбору тем разговора,- эмоциональному фону, который создает клиент, опытный гештальт-терапевт обнаруживает и выходит на работу с актуальными травмами, внутренними конфликтами, незавершенными ситуациями, телесными болезнями клиента.

# 4. Принцип диалога

Разговор с клиентом в гештальт-терапии строится по принципу диалога, т.е., равных позиций (а не сверху, свысока или снизу). Это честный разговор двух равных уникальных людей. Кажется, что и ничего особенного, однако по данным исследований, такой разговор имеет очень сильные лечебные свойства.
Освоенный навык диалогического разговора с психотерапевтом, клиент автоматически переносит в свою обычную жизнь, и это помогает установить, наладить и там диалогические, гармоничные отношения, разрешить массу трудностей.

# 5. Теория контакта

гештальттерапия базируется на теории контакта, которая объясняет динамику взаимодействия человека со средой в процессе реализации его потребности. Так называемая дуга контакта имеет 4 стадии:

Пре – контакт

Человек чувствует смутную тревогу, возбуждение или дискомфорт. Прислушавшись к своим физическим, эмоциональным ощущениям, осознав, что сейчас привлекает его интерес в окружающем мире, он может, например, осознать, что голоден, а привлекают его виды еды и продуктовых магазинов.

Суть этой фазы в том, чтобы на основе своих ощущений – физических, эмоциональных и пр. выявить фигуру своей потребности, и ответить на вопрос: чего я сейчас хочу? Если это удалось, энергия в человеке увеличивается, и он переходит на следующую фазу, продвигается к реализации своей потребности. Если на вопрос он не отвечает, т.е. у него не возникает ясного переживания «Ага, вот что я хочу!», то он зависает в мутном дискомфорте.

# Техники гештальт терапевта

1. Терапевтический диалог. Цель диалога – поддержка переживаний, осознавание и выявление потребности клиента и механизмов её прерывания.
2 .Эксперимент. Здесь и сейчас терапевтом организуется игровой эксперимент, через который проявляется болезненная ситуация клиента. Гештальт терапевт предлагает клиенту действовать по-новому, в результате чего клиент переживает новый позитивный опыт, который затем переносит в свою жизнь.

# Варианты эксперимента

Проективные методики - арт-методы (рисунки, поделки и пр.)
Психодрамма – расстановки, театрализованные сцены
Телесные практики – работа с голосом, позами, телесными скульптурами
Пустой стул (или горячий стул) – клиент представляет на поставленном пустом стуле значимого человека из своей жизни, героя своего сна или часть своей собственной личности и обращается к нему по-новому. Звучит, может быть странно, однако работает очень сильно. Когда клиент в настоящем времени обращается к пустому стулу, всегда проявляются типичные способы поведения клиента и возникают сильные актуальные переживания, которые не так просто обнаружить в «разговоре о…».

Гештальт терапевт и клиент, творчески используя техники, выявляют и прорабатывают вытесненный, неосознанный материал клиента. В результате, клиент достигает большей целостности, успешно проходя здесь и сейчас, уже без само - прерываний, весь цикл контакта.

Спасибо за внимание