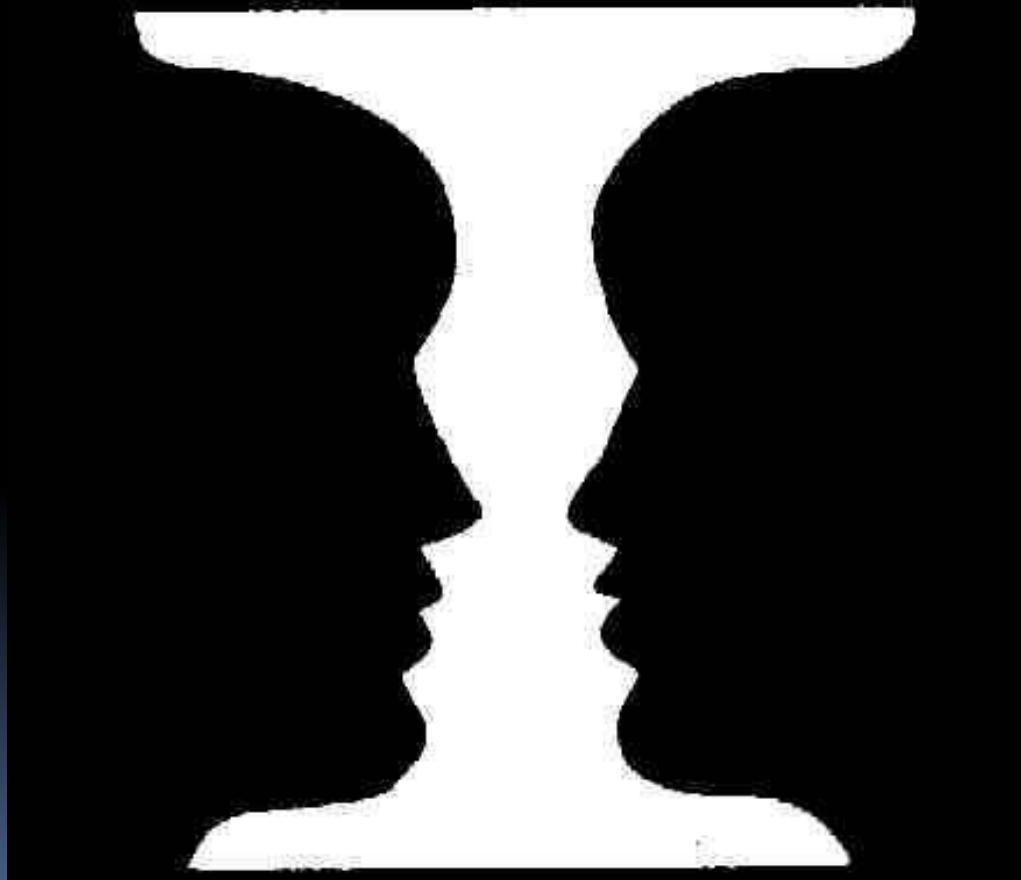


ВВЕДЕНИЕ В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЮ

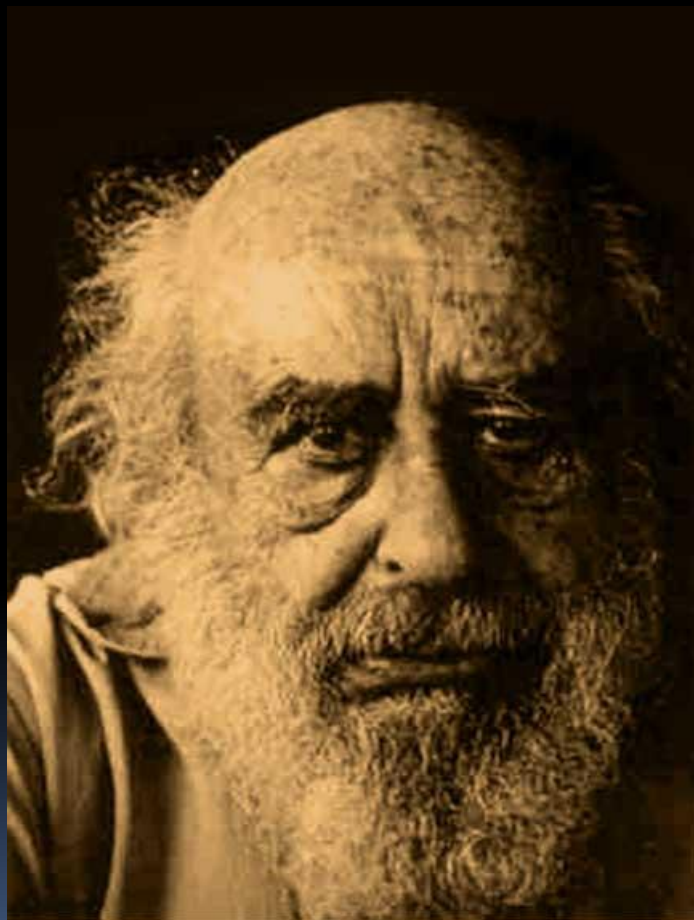


Гештальт-терапия

- направление в психотерапии
- *Gestalt* — фигура, образ, единая структурированная целостность
- Основные идеи:
Фредерик Перлз, Лаура Перлз и Пол Гудман



Friedrich Salomon Perls (известен как Фриц Перлз)



Выдающийся немецкий **врач-психиатр**, психотерапевт еврейского происхождения.

Основоположник гештальт-терапии.

Совместно с Полом Гудменом и Ральфом Хефферлином - основополагающий труд «Гештальт-терапия, возбуждение и рост человеческой личности» (1951).

В 1952 вместе с «Семеркой» (Лора Перлз, Изидор Фром, Пол Гудмен, Элиот Шапиро, Ричард Кицлер и Пол Вейс) **учредил Нью-Йоркский Гештальт-институт.**

Автобиография

- 1893 –рождение в Берлине
- 1913- поступает в медицинский (путь к философии и физиологии)
- 1916 – П-анализ ,охват секс.проблематикой
- 1921-доктор медицины, психиатр
- 1925- 7 летний курс психоанализа у В.Райха и К. Лори (бесполезная жизнь на кушетке, аналитическая интерпретация влюбленности)
- 1926-ассистент К.Гольдштейна(невролог, психиатр), холистический подход – организм и среда как целое

Автобиография

- Холистический подход как идея гештальт-терапии, психотерапия невозможна без контакта между средой и организмом (фигура/фон, контакт)
- 1930 – женится на Лоре Познер, которая знакомит его с последними разработками в гештальт-психологии. Вскоре обнаружит, проблему соотношений психического и соматического.
- 1933-с Лорой и Ренатой переезжают в Голландию, затем в Южную Африку «Я еду проповедовать Фрейдовское евангелие»
- 1946- переезд в Нью-Йорк. Основание института гештальт-терапии.

Автобиография

- 1960- Лос-Анджелес, изучение Дзэн-буддизма. Какого цвета ветер?
- 1964 стал лидером в движении за раскрытие потенциала человека в Калифорнии.

1969-соновал гештальт-общину. Публикация наиболее известных работ (Gestalt Therapy Verbatim), (In and Out of the Garbage Pail).

1970-смерть в 76 лет. Книги «Гештальт-подход», «Свидетель терапии»

История/«слоновье дерьмо»

- абсолютно практическое и не подлежащем теоретическому изучению (теоретизирование)
- большой объем сведений и осмысление опыта потребовали
- теоретической систематизации и анализа (вклад Пол Гудмена-цикл-контакта ,определения

Основные принципы

- развитие и расширение **осознавания** (Awareness)
- актуальность: работа в гештальте ведётся только с тем, что является актуальным для клиента **здесь-и-сейчас**
- **творческое** приспособление к окружающей среде
- принцип **ответственности** человека за все свои действия, намерения и ожидания



**Позиция Перлза — антиинтеллектуальность
«забудь о своём уме и доверься чувствам»
(семинары: у многих из вас нет ушей, нет глаз..)**

Роль терапевта

- фокусировать внимание клиента на **осознавании** (awareness) происходящего **«здесь и сейчас»**
- ограничении попыток **интерпретировать** события
- привлекать внимание к **чувствам-**индикаторам потребностей
- собственной **ответственности** клиента за реализацию и запреты на реализацию потребностей.

«Молитва гештальтиста»

Я делаю своё дело, а ты делаешь своё дело.

- **Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.**
- **И ты живёшь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям.**
 - **Ты — это ты. А я — это я.**
- **И если нам случилось встретиться друг друга и мы поладим — это прекрасно.**
 - **А если нет — этому нельзя помочь.**

(Ф. Перлз, 1951)