Реферат

Гештальт-терапия. Цели психологической помощи

Введение

Гештальт-терапия - одно из современных направлений экзистенциальной психотерапии. Главная его цель - повышение степени осознанности человека для достижения целостности личности, наполненности и осмысленности жизни, улучшения контакта с окружающими людьми и внешним миром [4].

Возьмём простые жизненные ситуации. Женщина так увлечена работой, что забыла про супруга, который давно обижается на её невнимание. Или вас настолько преследуют воспоминания о разбитой любви, что вы переходите улицу на красный свет [4].

Вот так, зациклившись на чём-то, человек отталкивает всё остальное и вместо живой жизни проживает мёртвые, но цепкие воспоминания.

Бывает наоборот. Повседневная суета и мельтешение не дают сосредоточиться на главном, добиться цели или, наконец, совершить поступок. Человек суетится, раздражается, ворочается в постели, теряет аппетит или жуёт всё подряд. Энергия, которая так необходима для деятельной и созидательной жизни, расщепляется и распыляется вхолостую.

И то, и другое, и третье психологи называют "феноменом незавершённого действия". А в сущности, это просто старая заноза, которую человек до сих пор не вытащил из своего сердца… Что бы он ни делал, она продолжает кричать о себе, отдаваясь головной болью или спазмами в желудке [4].

В детстве "проглатывали" обиды, потому что боялись дать отпор. Потом стыдились слёз, чтобы не огорчать близких. Сегодня подавляем в себе радость из-за соображений политкорректности. Разве уместна улыбка в компании серьёзных зануд?

Всё это подавленное, невысказанное, невыраженное и незавершённое живёт внутри, поглощает наши силы и отравляет нашу жизнь. В итоге мы помогаем тем, кому вовсе не хотим, и, наоборот, не можем выразить любовь по отношению к своим близким [4].

Во всём мире психологические группы гештальт-терапии прочно вошли в жизнь бизнесменов и домохозяек, спортсменов и инвалидов, трудных подростков и студентов, семейных пар и закоренелых холостяков. В них люди учатся слушать и понимать друг друга, проявлять и принимать сочувствие. Здесь они узнают самих себя с другой стороны, переживают необычный опыт, испытывают захватывающие чувства. Одним словом, они возвращают себе изначальную целостность, собирают себя из разрозненных кусочков, на которые была раздроблена их личность.

ГЛАВА 1. Теоретические основы гештальт-терапии

1.1 Процесс саморегуляции организма личности и виды его нарушений

Метод, созданный американским психологом Ф. Перлзом под влиянием идей гештальтпсихологии, экзистенциализма, психоанализа, получил большую практическую популярность: Ф. Перлз перенес закономерности образования фигуры, установленные в гештальтпсихологии в сфере восприятия, в область мотивации человеческого поведения. Возникновение и удовлетворение потребностей он рассматривал как ритм формирования и завершения гештальтов. Функционирование мотивационной сферы осуществляется (по Перлзу) по принципу саморегуляции организма [1].

Человек находится в равновесии с самим собой и окружающим его миром. Быть самим собой, осуществлять свое «Я», реализовать свои потребности, склонности - это путь гармоничной здоровой личности. Человек, который хронически препятствует удовлетворению собственных потребностей, отказывается от реализации своего «Я», со временем начинает следовать ценностям, навязанным извне. И это приводит к нарушению процесса саморегуляции организма.

Согласно гештальттерапии организм рассматривается как единое целое, и любой аспект поведения может быть проявлением целостного бытия человека. Человек является частью более широкого поля: организм - среда. У здоровой личности граница со средой является подвижной: возникновение определенной потребности требует «контакта» со средой и формирует гештальт, удовлетворение потребности завершает гещтальт и требует «отхода» от среды. У невротической личности процессы «контакта», и «ухода» являются сильно искаженными и не обеспечивают адекватного удовлетворения потребностей [2].

Ф. Перлз рассматривал личностный рост как процесс расширения зон самоосознавания, что способствует саморегуляции и координирует равновесие между внутренним миром и средой. Он выделял три зоны сознавания [1]:

1. Внутреннюю - явления и процессы, происходящие в нашем теле.

2. Внешнюю - внешние события, которые отражаются сознанием.

. Среднюю - фантазии, верования, отношения.

При неврозе преобладает тенденция к сосредоточению на средней зоне за счет исключения из сознания двух первых. Такая излишняя склонность к фантазированию, интерпретации нарушает естественный ритм процесса сознания, вынуждает клиента сосредоточиаться на прошлом и будущем в ущерб настоящему, так как завершить гештальт (удовлетворить потребность) можно только в момент «здесь и сейчас».

По мнению Ф. Перлза, психические нарушения у людей обусловлены тем, что их личность не составляет единого целого, т.е. гештальта. У большинства клиентов стресс возникает в результате неосознанных конфликтов, мешающих им входить в контакт с некоторыми из собственных чувств и мыслей.

Гештальттерапия стремится побудить человека переживать собственные фантазии, осознавать собственные эмоции, контролировать интонации голоса, движения рук и глаз, и понять прежде игнорировавшиеся им физические ощущения с тем, чтобы он снова смог восстановить связь между всеми своими аспектами личности и в результате достичь полного осознания собственного «Я». В основе всех нарушений лежат ограничения способности индивида к поддержанию оптимального равновесия со средой, нарушение процесса саморегуляции.

В гештальттерапии различают пять механизмов нарушения процесса саморегуляции:

) интроекцюо;

) проекцию;

) ретрофлексию;

) дефлексию;

) конфлуенцию.

При интроекции человек усваивает чувства, взгляды, убеждения, оценки, нормы, образцы поведения других людей, которые, вступая в противоречие с собственным опытом, не ассимилируются его личностью. Этот неассимилированный опыт - интроект - является чуждой для человека частью его личности. Наиболее ранними интроектами являются родительские поучения, которые усваиваются ребенком без критического осмысления. Со временем становится трудно различить интроекты и свои собственные убеждения. «Он думает то, чего от него хотят другие». .

Проекция-прямая противоположность интроекции. При проекции человек отчуждает присущие ему качества, поскольку они не соответствуют его «Я-концепции». Образующиеся в результате проекции дыры заполняются интроек-тами. «Он делает другим то, в чем сам их обвиняет».

Ретрофлексия - поворот на себя - наблюдается в тех случаях, когда какие-либо потребности не могут быть удовлетворены из-за их блокирования социальной средой, и тогда энергия, предназначенная для манипулирования во внешней среде, направляется на самого себя. Такими неудовлетворенными потребностями или незавершенными гештальтами часто являются агрессивные чувства. «Он делает себе то, что хотел бы делать другим». Ретрофлексия при этом проявляется в мышечных зажимах. Первоначальный конфликт между «Я» и другими превращается во внугриличностный конфликт. Показателями ретрофлексии является использование в речи возвратных местоимений и частиц. Например: «Я должен заставить себя сделать это».

Дефлексая - уклонение от реального контакта. Человек, для которого характерна дефлексия, избегает непосредственного контакта с другими людьми, проблемами и ситуациями. Дефлексия выражается в форме болтливости, ритуальности, условности поведения, тенденции «сглаживания» конфликтных ситуаций.

Конфлуенция (или слияние)- выражается в стирании границ между «Я» и окружением. Такие клиенты с трудом отличают свои мысли, чувства и желания от чужих. Для людей с конфлуенцией характерно при описании собственного поведения употребление местоимения «мы» вместо «я». Конфлуенция представляет собой защитные механизмы, прибегая к которым индивид отказывается от своего подлинного «Я».

В результате действия перечисленных механизмов нарушается целостность личности, которая оказывается фрагментированной, разделенной на отдельные части. Такими фрагментами часто выступают дихотомии: мужское- женское, активное - пассивное, зависимость - отчужденность, рациональность - эмоциональность и т.д.

.1. Уровни невроза

Понятие «незаконченное дело» является одним из центральных в гештальткоррекции. «Незаконченное дело» означает, что неотреагированные эмоции препятствуют процессу актуального осознавания происходящего. По Перлзу, наиболее часто встречающимся и худшим видом незавершенного дела является обиде, которая нарушает подлинность коммуникации [3].

Довершить незавершенное, освободиться от эмоциональных задержек - один из существенных моментов гештальткоррекции.

Другим важным термином является «избегание». Понятие, с помощью которого отражаются особенности поведения, связанные со способами ухода от признания и принятие всего того, что связано с неприятным переживанием незавершенного дела. Гештальттерапия поощряет выражение задержанных чувств, конфронтацию с ними и проработку их, достигая тем самым личностной интеграции.

В процессе гештальткоррекции на пути к раскрытию своей истинной индивидуальности клиент проходит через пять уровней, которые Ф. Перлз называет уровнями невроза.

Первым уровень - уровень фальшивых отношений, игр и ролей. Это слой фальшивого ролевого поведения, привычные стереотипы, роли. Невротическая личность отказывается от реализации своего «Я» и живет согласно ожиданиям других людей, В результате собственные цели и потребности человека оказываются неудовлетворенными. Человек испытывает фрустрацию, разочарование и бессмысленность своего существования.

Второй уровень - фобический - связан с осознанием своего фальшивого поведения и манипуляций. Но когда клиент представляет себе, какие последствия могут возникнуть, если он начнет вести себя искренне, его охватывает чувство страха. Человек боится быть тем, кем является. Боится, что общество подвергнет его остракизму. И клиент стремится избегать столкновения со своими болезненными переживаниями.

Третий уровень - уровень тупика и отчаяния. Он характеризуется тем, что человек не знает, что делать, куда двигатьг ся. Он переживает утрату поддержки извне, но не готов и не хочет использовать свои собственные ресурсы, обрести внутреннюю точку опоры. В результате человек придерживается статуса-кво, боясь пройти через туник. Это моменты, связанные с переживанием своей собственной беспомощности.

Четвертый уровень - имплозия, состояние внутреннего смятения, отчаяния, отвращения к самому себе, обусловленное полным осознанием того, как человек ограничил и подавил себя. На этом уровне клиент может испытывать страх смерти. Эти моменты связаны с вовлечением огромного количества энергии и столкновением противоборствующих сил внутри человека. Возникающее вследствие этого давление, как ему кажется, грозит его уничтожить. Человек в слезах отчаяния переживает свою решимость самому принять ситуацию и справиться с ней. Это слой доступа к своему подлинному «Я».

Пятый уровень - эксплозия, взрыв. Клиент сбрасывает с себя фальшивое, наносное, начинает жить и действовать от своего подлинного «Я». Достижение этого уровня означает формирование аутентичной личности, которая обретает способность к переживанию и выражению своих эмоций. Таким образом, гештальткоррекция - это подход, направленный на освобождение и самостоятельность личности.

Целью гештальткоррекции является снятие блокировок, пробуждение потенциально существующих в человеке естественных ресурсов, способствующих его личностному росту, достижению ценности и зрелости, полной интеграции личности клиента.

Основная цель-помощь человеку в полной реализации его потенциала. Эта цель разбивается на вспомогательные:

· обеспечение полноценной работы актуального само- осознавания;

· смещение локуса контроля вовнутрь;

· поощрение независимости и самодостаточности;

· обнаружение психологических блоков, препятствующих росту, и изживание их.

ГЛАВА 2. Психотехники в гештальткоррекции

.1 Игры

Психотехникам в гештальткоррекции придается очень большое значение. Они именуются играми и экспериментами. Широкую известность гештальткоррекция получила во многом благодаря этим играм [3].

. Экспериментальный (диссоциированный) диалог. Это диалог между фрагментами собственной личности. Когда у клиента наблюдается фрагментация собственной личности, психолог предлагает эксперимент: провести диалог между значимыми фрагментами личности. Например, между агрессивным и пассивным началом, между нападающим и защищающимся. Это может быть диалог и с собственным чувством (например, с чувством страха), а также с отдельными частями тела или с воображаемым (значимым для клиента) человеком.

Техника игры такова: напротив стула, который занимает клиент («горячий стул») располагается пустой, стул, на который «сажают» воображаемого собеседника. Клиент поочередно меняет стулья, проигрывая диалог, отождествляя себя с различными фрагментами своей личности и выступая то с позиции жертвы, то с позиции агрессора, и по очереди воспроизводит реплики от имени одной, затем другой психологической позиции. 2. «Большой пес» и «Щенок». Широко распространенным приемом является использование двух игровых позиций: «Большой пес» и «Щенок». «Большой пес» олицетворяет обязанности, требования, оценки. «Щенок» олицетворяет пассивно-оборонительные установки, ищет уловки, отговорки, оправдания, обосновывающие уклонения от обязанностей. Между этими позициями происходят борьба за власть и полный контроль над личностью.

«Большой пес» пытается оказать давление угрозой наказания или предсказанием отрицательных последствий поведения, не соответствующего требованиям. «Щенок» не вступает в прямую борьбу, а использует уловки - ему несвойственна агрессивность. Фрагменты диалога между этими частями личности возникают иногда в сознании клиента в различных ситуациях повседневной жизни, когда, например, он пытается заставить себя сделать что-то и одновременно манипулирует разными отговорками и самооправданиями,

С помощью систематизированного и искреннего диалога во время упражнения клиент может более полно осознать бесплодные манипуляции, совершаемые над собственной личностью, стать более искренним и способным более эффективно управлять собой. Техника обладает выраженным энергетическим потенциалом, усиливает мотивацию клиента к более адекватному поведению.

. Совершение кругов, ели идти по кругу. Известная психотехника, согласно которой клиент по просьбе ведущего (техника применяется в групповой работе) обходит всех участников по очереди, и либо что-то говорит им, либо совершает какие-то действия с ними. Члены группы при этом могут отвечать. Техника используется для активизации членов группы, поощрения их к риску нового поведения и свободы самовыражения. Часто предлагается начало высказывания с просьбой завершить его, например: «Пожалуйста, подойдите к каждому в группе и завершите следующее высказывание: "Я чувствую себя неудобно потому, что..."» Клиент может пройти по кругу и обратиться к каждому участнику с волнующим его вопросом, например, выяснить, как его оценивают другие, что о нем думают, или выразить собственные чувства по отношению к членам группы. Прием позволяет более дифференцировано определять собственные переживания и связи с окружающими.

Многократное повторение фразы, выражающей какое-либо глубокое убеждение, может способствовать изменению его значения и содержания для клиента.

. Техника «наоборот» (перевертыш). Техника заключается в том, чтобы клиент сыграл поведение, противоположное тому, которое ему не нравится; Скажем, застенчивый стал вести себя вызывающе; приторно вежливый - грубо; тот, кто всегда соглашался, занял бы позицию непрестанного отказа. Техника направлена на принятие клиентом себя в новом для него поведении и на интегрировании в «Я» новых структур опыта.

. Экспериментальное преувеличение. Техника направлена на развитие процесса самоосознания путем гиперболизации телесных, вокальных и других движений. Это обычно интенсифицирует чувства, привязанные к тому или иному поведению: громче и громче повторять фразу, выразительнее делать жест. И особую ценность представляет ситуация, когда клиент стремится подавить какие-либо переживания - это приводит к развитию внутренних коммуникаций.

. Незаконченное дело. Любой незавершенный гештальт есть незаконченное дело, требующее завершения. У большинства людей есть немало неулаженных вопросов, связанных с их родственниками, родителями, сослуживцами и т.д. Чаще всего это невысказанные жалобы и претензии. Клиенту предлагается с помощью приема «пустого стула» высказать свои чувства воображаемому собеседнику или обратиться непосредственно к тому из участников группы, кто имеет отношение к незаконченному делу. В опыте работы гештальтгрупп отмечается, что наиболее частое и значимое невыраженное чувство - это чувство вины или чувство обиды, именно с этим чувством работают в игре, которая начинается со слов «Я обижен...».

. Проективные игры на воображение иллюстрируют процесс проекций и помогают участникам группы идентифицироваться с отвергаемыми аспектами личности.

Наиболее популярная игра - «Старый заброшенный магазин». Клиенту предлагают закрыть глаза, расслабиться, а потом представить, что поздно ночью он проходит по маленькой улочке мимо старого заброшенного магазина. Окна грязные, но если заглянуть, можно заметить какой-то предмет. Клиенту предлагают тщательно его рассмотреть, затем отойти от заброшенного магазина и описать предметы, обнаруженный за окном.

Далее ему предлагается вообразить себя этим предметом, и, говоря от первого лица, описать свои чувства, ответив на вопросы: «Почему он оставлен в магазине? На что похоже его существование в качестве этого предмета?» Идентифицируясь с предметами, клиенты проецируют на них какие-то свои личностные аспекты».

. «У меня есть тайна». В этой игре предпринимается исследование чувства вины и стыда. Каждого из участников группы просят подумать о каком-либо важном для него и тщательно хранимом личном секрете. Психолог просит, чтобы участники не делились этими тайнами, а представили себе, как могли бы реагировать окружающие, если бы эти тайны стали им известны. Следующим шагом может быть предоставление каждому участнику случая похвастаться перед другими, «какую страшную тайну он хранит в себе». Довольно часто оказывается, что многие неосознанно очень привязаны к своим секретам как к чему-то драгоценному. 9. «Преувеличение». Большое внимание в гештальттерапии уделяется так называемому «языку тела». Считается, что физические симптомы более точно передают чувства человека, чем вербальный язык. Ненамеренные движения, жесты, позы клиента иногда являются сигналами важных содержаний. Однако эти сигналы остаются прерванными, неразвившимися, искаженными. Предлагая клиенту преувеличить нечаянное движение или жест, можно сделать важное открытие.

Например, скованный, чрезмерно сдержанный мужчина постукивает пальцем по столу, в то время как женщина в группе долго и пространно о чем-то говорит. Когда его спрашивают, не хочет ли он прокомментировать то, о чем говорит женщина, он отказывается, уверяя, что разговор мало его интересует, но продолжает постукивание. Тогда психолог просит усилить постукивание, стучать все громче и выразительнее до тех пор, пока клиент не осознает, что делает.

Гнев клиента нарастает очень быстро, и через минуту он с силой бьет по столу, горячо выражая свое несогласие с женщиной. При этом он восклицает: «Она точно как моя жена!» В дополнение к этому осознанию он получает мимолетное впечатление о чрезмерном контроле своих сильных утвердительных чувств и возможности более непосредственного их выражения.

. «Репетиция». По мнению Ф. Перлза, люди тратят много времени, репетируя на «сцене воображения» различные роли и стратегии поведения по отношению к конкретным ситуациям и лицам. Часто отсутствие успеха в действиях в конкретных жизненных ситуациях определяется тем, как данная личность в воображении готовится к этим ситуациям. Такая подготовка в мыслях и воображении часто проходит в соответствии с ригидными и неэффективными стереотипами, являющимися источником постоянного беспокойства неадекватного поведения. Репетиция поведения вслух в группе с вовлечением других участников позволяют лучше осознать собственные стереотипы, а также использовать новые идеи и решения в этой области.

. Проверка готового мнения. Случается, что психолог, слушая клиента, улавливает в его словах какое-то определенное сообщение. Тогда он может воспользоваться следующей формулой: «Слушая тебя, у меня возникло одно мнение. Я хочу предложить тебе повторить это мнение вслух и проверить, как оно звучит в твоих устах, насколько оно тебе подходит. Если согласен попробовать, повтори это мнение нескольким членам группы».

В этом упражнении содержится фактор интерпретации скрытого значения поведения клиента, но психолог не старается сообщить свою интерпретацию клиенту, он только предоставляет пациенту возможность исследовать переживания, связанные с проверкой рабочей гипотезы. Если гипотеза окажется плодотворной, клиент может развить ее в контексте собственной деятельности и опыта.

Ф. Перлз вначале применял свой метод в виде индивидуальной коррекции, но впоследствии полностью перешел на групповую форму, находя ее более эффективной и экономичной. Групповая работа проводится как центрированная на клиенте. Группа при этом используется инструментально, по типу хора.

Во время работы одного из участников группы, который занимает «горячий стул» рядом со стулом психолога, другие члены группы идентифицируются с ним и проделывают большую молчаливую аутотерапию, осознавая фрагментированные части своего «Я» и завершая незаконченные ситуации.

Выводы

гештальткоррекция психотехника невроз

Вся многообразная техника гештальттерапии направлена на обеспечение психологической поддержки личности, на освобождение человека от бремени прошлых и будущих проблем и возвращении его «Я» в богатый изменчивый мир личностного «сейчасного» бытия [5].

В гештальткоррекции психолог рассматривается как катализатор, помощник, сотворец, интегрированный в единое целое гештальтличности клиента. Психолог старается избегать непосредственного вмешательства в личные чувства клиента и пытается облегчить выражение этих чувств.

Главная цель взаимодействия с клиентом- активация внутренних личностных резервов клиента, высвобождение которых ведет к личностному росту.

В гештальткоррекции клиентам отводится активная роль, включающая в себя право на собственные интерпретации позиций, на осознавании схем своего поведения и жизни. Предполагается, что клиент должен переключиться с рационализирования на переживание. Причем вербализация чувств не настолько важна, насколько важно желание клиента, его готовность принять сам процесс актуального переживания, в котором он будет на самом деле испытывать чувства и говорить от их имени, а не просто сообщать о них.

Основная задача гештальт-терапии - восстановление нормального контакта человека с собой, окружающими и жизнью, обретение жизненной энергии. Эта работа происходит в основном через работу с актуальными чувствами и телесными проявлениями, хотя нередко задействуется и работа с воспоминаниями и снами. Активно используется работа воображения, разговоры с воображаемыми персонажами. В гештальте нет задачи думать, есть задача осознавать и чувствовать.

Список используемой литературы

1. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.

2. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. - М.:Эксмо, 2008.

. Настольная книга практического психолога. / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. - М.: АСТ: ХРАНИТЕЛЬ; СПб.: Сова, 2008.

. Гештальт-терапия [Интернет-источник]/ http://samopoznanie.ru

. Гештальт-терапия [Интернет-источник]/ http://www.psychologos.ru