МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА»

КЕМЕРОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

РЕФЕРАТ

по дисциплине «Психология социально-правовой деятельности»

на тему «Биография Фредерика Саломона Перлза»

Кемерово 2015 г

Фредерик Саломон Перлз - также известен как Фриц Пёрлз; (8 июля 1893,Берлин - 14 марта 1970, Чикаго) - выдающийся немецкий врач-психиатр, психотерапевт еврейского происхождения. Основоположник гештальт-терапии.

Биография

Фриц (Фредерик Соломон) Перлз родился в Берлине в мелкобуржуазной еврейской семье. Его отец был коммивояжер, с переменным успехом торговавший палестинскими винами. Это был человек, иногда умевший быть заботливым и сердечным, однако более склонный к патетическому морализаторству, за которым Фриц с малых лет начал угадывать лицемерие. Тем более, что ему и двум его сестрам постоянно приходилось наблюдать ожесточенные стычки между родителями, нередко заканчивавшиеся рукоприкладством. Доставалось и самому Фрицу - преимущественно от матери, которая палку для выбивания ковров использовала в «педагогических» целях чаще, чем по прямому назначению.

В такой атмосфере дети нередко вырастают робкими и забитыми. Фриц, напротив, рос отчаянным и непокорным, враждовал с родителями, ломал палки, которыми его били. Он никогда не угодничал, остро реагировал на лицемерие и неискренность. Наверное, именно в детские годы сложился его непростой, бунтарский характер с выраженным стремлением к самораскрытию.

В 1913 году приступает к изучению медицины - без особого интереса, рассматривая её как путь в философию и физиологию - и (видимо, в 1916 году) обнаруживает для себя Фрейда и психоанализ.

В 1921 наконец получает степень доктора медицины и начинает заниматься психиатрией с её «медикаментами, электрическими штуками, гипнозом и разговорами».

В 1922 весьма увлечён новыми тенденциями в искусстве: Дадаизм, немецкая школа дизайна Баухаус. Одновременно открывает для себя Фридлендера с его «Творческим безразличием». И говорит о нём, как о «гуру».

- начало 7-летнего курса психоанализа, сначала у Вильгельма Райха, затем у Карен Хорни. Называет этот период «бесполезной жизнью на кушетке»: Райх, по ощущениям Перлза, не может нащупать в нём ничего существенного, Перлз «чувствует себя тупым», а в Карен Хорни - влюбляется. Попытка подарить ей цветы приводит лишь к тому, что Хорни аналитически интерпретирует этот поступок. По всей видимости, Перлз обижен.

В 1926 году Перлз знакомится с Куртом Гольдштейном - неврологом и психиатром, сторонником целостного, холистического, подхода к организму (организм-как-целое), и становится его ассистентом. Как «верный фрейдистам», он спорит с Гольдштейном, но будет вынужден вернуться к холизму через 10 лет - уже в Южной Африке. Холистический подход становится одним из краеугольных камней будущей гештальт-терапии: на нем базируется представление о взаимоотношении организм - окружающая среда. Постулируется, что человек и его окружение - единая система, и психотерапия невозможна без анализа контакта между ними.

- Перлз продолжает свой анализ и получает супервизию у психоаналитиков во Франкфурте, Вене и Берлине (Клара Гаппель, Елена Дейч, Пауль Шильдер, Отто Фенихель).

В 1930 году женится на Лоре Познер. Лора, доктор психологии, занимается гештальт-психологией и знакомит Перлза со всеми последними разработками в этой области. Через неё же он получает доступ к экзистенциализму, в частности к философии Мартина Бубера (отношения Я-Ты и Я-оно) и к теологии Пауля Тиллиха (мужество существования). Кроме того, Лора участвует в семинарах Эльзы Гиндлер по экпрессивному движению. Перлз возвращается к проблеме соотношения соматического и психического, и находит, что «взаимоотношения <его> тела и <его> разума всё ещё путаны». В гештальт-терапии осознавание через движение и действие станет обычной практикой.

В 1933 году, после прихода к власти Гитлера, Фриц Перлз, Лора Перлз и их старшая дочь Рената уезжают в Голландию, а год спустя перебираются в Южную Африку. Перлз едет туда, формально оставаясь ортодоксальным психоаналитиком: «Я еду проповедовать Фрейдовское евангелие в Южную Африку»,- и основывает там институт психоанализа. В 1936 году он отправляется в Мариенбад на психоаналитический конгресс со своей первой статьей «Оральное сопротивление». Работа подвергнута критике, где основным возражением является тезис, что сопротивление может быть только анальным. Впоследствии Перлз станет рассматривать отсутствие орального сопротивления, как один из факторов, облегчающих патологическую интроекцию.

В 1942 году Фриц пошёл в южноафриканскую армию, где он служил в качестве психиатра в звании капитана до 1946 года.

В 1946 году Перлз переехал в Нью-Йорк.

В 1951 году в соавторстве с Ральфом Хефферлином и Полом Гудмэном публикует книгу «Гештальт-терапия: возбуждение и рост человеческой личности», в которой он впервые формулирует начала своего собственного терапевтического подхода. Вскоре после этого был организован Нью-Йоркский институт гештальт-терапии, центр которого находился в квартире Перлза.

В 1954 году был также создан Кливлендский институт гештальт-терапии, а к концу 50-х годов группы гештальт-терапии были организованы по всей стране.

В 1960 году Перлз переехал на западное побережье Соединённых Штатов, некоторое время жил и работал в Лос-Анджелесе.

В этот период Перлз заинтересовался учением дзэн и ездил в японский монастырь дзэн, где два месяца изучал дзэн под руководством мастера дзэн. Перлз отмечал: «Дзэн привлекает меня как возможность религии без бога». В то же время негативной стороной обучения дзэн для Перлза была обязанность «взывать и кланяться перед статуей Будды». В ходе обучения мастер задал Перлзу коан «Какого цвета ветер?». Перлз в ответ «дунул мастеру в лицо», что, как он отмечает, удовлетворило мастера.

В 1964 году он вошёл в штат знаменитого Института Эсален в Биг Сюр, штат Калифорния. Перлз стал лидером в движении за раскрытие потенциала человека.

В 1969 году Перлз перебрался в Британскую Колумбию, где на острове Ванкувер основал гештальт-общину. В том же году он опубликовал две наиболее известные ныне работы - «Гештальт-терапия в дословном изложении» (Gestalt Therapy Verbatim), а также «Внутри и вне помойного ведра» (In and Out of the Garbage Pail).

Фриц Перлз умер в возрасте 76 лет 14 марта 1970 года после непродолжительной болезни. Незадолго до смерти он работал над двумя книгами - «Гештальт-подход» и «Свидетель терапии». Эти работы были изданы посмертно, в 1973 году.

Безусловно, на становление идей Перлза оказал значительное влияние психоанализ, хотя и критически переосмысленный. Особое значение, вероятно, имела концепция Райха, в частности его представление о наличии у индивидуума «защитного панциря», благодаря которому сопротивление становится общей функцией организма. (Следует, правда, отметить, что одиозную теорию оргона, позднее выдвинутую Райхом, Перлз воспринял скептически.)

Сильное влияние оказали на Перлза и работы гештальт-психологов - хотя в изучение их теории он не углублялся, однако внимательно ознакомился с некоторыми статьями Вертгеймера, Кёлера и Левина. Вообще, с гештальт-психологией у Перлза, по его словам, сложились специфические отношения: восхищаясь многими идеями гештальтистов, он, однако, счел невозможным полностью следовать за ними. Перлз отмечал: «Наиболее важной для меня была мысль о незаконченной ситуации, а не о неполном гештальте».

Проблема соотношения фигуры и фона, разрабатывавшаяся гештальтистами в области познавательных процессов, была перенесена Перлзом в область мироощущения в целом. Академические гештальт-психологи такого расширения не принимали. Однако нельзя не признать, что сегодня понятие гештальта фигурирует в психологии главным образом благодаря новаторским трактовкам Перлза.

Важно также отметить определенное влияние на развитие гештальт-терапии идей Дж. Морено: некоторые терапевтические приемы Перлза косвенно почерпнуты из практики психодрамы.

Гештальт - терапия

ТЕОРИЯ.

Создатели гештальт-терапии считали это направление психотерапии абсолютно практическим и не подлежащем теоретическому изучению. У Фрица Перлза даже было понятие «слоновье дерьмо» - специально для обозначения теоретизирования. Однако, с течением времени объём сведений и осмысление опыта гештальт-терапии потребовали теоретической систематизации и анализа. И тем и другим впервые занялся Пол Гудмен, именно ему мы обязаны первым построением кривой цикла-контакта и введением едва ли не большинства определений современной гештальт-терапии. Изначально гештальт считался одним из трёх современных ему направлений экзистенциальной терапии, наряду с экзистенциальным анализом Л. Бинсвангера и логотерапией В. Франкла. Базовая идея гештальта основана на способности психики к саморегуляции при единстве всех функций человеческого организма и психики (как одной из них) - холистичности, на способности организма творчески приспосабливаться к окружающей среде и на принципе ответственности человека за все свои действия, намерения и ожидания. Основная роль терапевта заключается в том, чтобы фокусировать внимание клиента на осознавании (awareness) происходящего «здесь и сейчас» (а в интерпретации Ф. Перлза: «здесь и как»[1]), ограничении попыток интерпретировать события, привлекать внимание к чувствам-индикаторам потребностей, собственной ответственности клиента как за реализацию, так и за запреты на реализацию потребностей.

Личность в теории гештальт-терапии рассматривается как непрерывно протекающий процесс взаимодействия организма со средой и с самим собою. В этом процессе выделяются три важные функции:

• ID - совокупность всех телесных, аффективных и эмоциональных процессов;

• Personality - совокупность процессов мнезиса;

• Ego - функция выбора, принятия решения, включается только при наличии необходимости принятия решения.

С точки зрения Сержа Гингера всё, что происходит с человеком, есть события, происходящие на границе-контакт, то есть граница-контакт одновременно обеспечивает обособление человека от среды и она же одновременно обеспечивает возможность взаимодействия со средой.

Подход к сопротивлению в гештальт-терапии коренным образом отличается от подхода аналитических направлений. Гештальт рассматривает сопротивления как способы взаимодействия организма со средой, некогда имевшие высокую эффективность для взаимодействия, но здесь и сейчас либо неуместные, либо вообще единственно доступные клиенту как способы взаимодействия (например, для клиента-наркомана самым характерным способом взаимодействия будет конфлюэнция второго типа, вполне органичная при взаимодействии матери и младенца). В связи с этим сопротивления клиента, естественно демонстрируемые им в ходе взаимодействия с терапевтом, используются как основа эффективного поиска неосознаваемых клиентом потребностей.

Ещё одна функция терапии в гештальте - выведение клиента на осознавание своих истинных потребностей. (Например, молодая женщина, жена моряка, жалуется на избыточный вес. В ходе терапии выясняется, что она сильно полнеет, когда её муж в плавании. Отмечается также привычка - в начале ночи она идёт к холодильнику и наедается «до отвала», после чего может спать. Ходом терапии клиентка выводится к осознаванию истинной телесной потребности - потребности в сексе, - «заедаемой» одинокими ночами, соответственно, она получает осознавание того, с чем именно ей надо решать проблему).

Ф. Перлз разрабатывал гештальт-терапию, опираясь на практику психоанализа, экзистенциализм,феноменологию, восточную философию, теорию поля и теорию гештальт-психологии. Концептуально гештальт-терапия неотделима от гуманистической и экзистенциальной психологии.

Однако, если прислушаться к Клаудио Наранхо, то можно узнать о других истоках и формах гештальт-терапии. Основные аспекты традиционной философии гештальт-терапии - аспекты осознанности, актуальности и ответственности. Цель и средство традиционной гештальт-терапии - «сознательное осознавание» (Ж. М. Робин, Энрайт, Ф. Перлз, С. Гингер/Женжер). Ситуация проживается клиентом здесь-и-сейчас в присутствии сознания. Степень включённости именно сознания меняется динамически в связи с потребностью, интенсивностью переживаний и т. д. К. Наранхо придерживается иной точки зрения, выделяя актуальность[2]. Одна из основных техник в терапии Наранхо - концентрация на настоящем, здесь и сейчас, что и составляет основу гештальт-терапии Наранхо. Для того, чтобы выделить и отличить эту модальность, Наранхо вводит собственный термин - презентификация: «Как и в случае с мечтами и фантазиями о будущем, в гештальте существует свой подход и к прошлому, который я предложил называть презентификацией (восприятие прошлого с точки зрения настоящего). Посредством обыгрывания клиент снова ставит себя в ситуацию, воспоминания о которой преследуют его, и управляется с ней, как если бы она была в настоящем».[3] Существуют, по крайней мере, два пути, в которых концентрация на настоящем отражена техническим репертуаром гештальт-терапии Наранхо. Один - откровенная просьба к клиенту следовать его намерениям: здесь выражается то, что выходит в его теперешнее поле сознания. Чаще всего это сопровождается наставлением воздержаться от осмысливания во имя чистого самонаблюдения. Другой путь - презентификация прошлого или будущего (или фантазии в целом).

Необходимо отметить, что подходы К. Наранхо разделяются не всеми школами гештальт-терапевтов.

Практика

Гештальт-терапевт фокусирует внимание клиента на осознании процессов, протекающих «здесь и теперь», в каждый момент настоящего времени. Посредством этого гештальт-терапия развивает осознанность, ответственность и восстанавливает способность к переживанию своих реальных эмоций и чувств. Методы гештальт-терапии направлены на интеграцию восприятия клиентом собственного образа как целостного в пяти сферах его жизни (пентаграмма С. Гингера):

физической (все аспекты материальной и физической жизни человека: материальное благополучие, физическое здоровье, сексуальная зрелость),

эмоциональной (сфера эмоциональных переживаний, чувства и способность к их выражению и пониманию),

рациональной (способности к рациональному мышлению, планированию, анализу, способности к творчеству, умение предвидеть и создавать себя и окружающий мир),

социальной (отношения с другими людьми, культурное окружение, весь комплекс социальных отношений человека),

духовной (место и знания человека о самом себе и окружающем космосе, знание законов жизни и духовные ценности и смыслы, на которые опирается человек). перлз психотерапевт гештальт терапия

Основные приёмы работы и техники гештальт-терапии - подведение к осознаванию, выявление и разделение фигуры и фона, фокусировка энергии в здесь-и-теперь, принятие ответственности, работа на полярностях, арт-терапия, работа в метафоре, монодрама. Некоторые приёмы работы пересекаются с другими направлениями психотерапии, например, известная техника Ф. Перлза «горячий стул» (или «пустой стул»).Гештальт-терапевт фокусирует внимание клиента на осознании процессов, протекающих «здесь и теперь», в каждый момент настоящего времени. Посредством этого гештальт-терапия развивает осознанность, ответственность и восстанавливает способность к переживанию своих реальных эмоций и чувств. Методы гештальт-терапии направлены на интеграцию восприятия клиентом собственного образа как целостного в пяти сферах его жизни (пентаграмма С. Гингера):

физической (все аспекты материальной и физической жизни человека: материальное благополучие, физическое здоровье, сексуальная зрелость),

эмоциональной (сфера эмоциональных переживаний, чувства и способность к их выражению и пониманию),

рациональной (способности к рациональному мышлению, планированию, анализу, способности к творчеству, умение предвидеть и создавать себя и окружающий мир),

социальной (отношения с другими людьми, культурное окружение, весь комплекс социальных отношений человека),

духовной (место и знания человека о самом себе и окружающем космосе, знание законов жизни и духовные ценности и смыслы, на которые опирается человек).

Основные приёмы работы и техники гештальт-терапии - подведение к осознаванию, выявление и разделение фигуры и фона, фокусировка энергии в здесь-и-теперь, принятие ответственности, работа на полярностях, арт-терапия, работа в метафоре, монодрама. Некоторые приёмы работы пересекаются с другими направлениями психотерапии, например, известная техника Ф. Перлза «горячий стул» (или «пустой стул»).

Результаты

Основными результатами гештальт-терапии являются расширение осознавания и способность присваивать собственный опыт. Расширение осознавания - очень медленный процесс. Ритм осознавания индивидуален. Способность присваивать собственный опыт описывается в гештальт-терапии с помощью цикла контакта.

Цикл контакта - это каждый конкретный контакт с любым предметом, актуальный для человека. Дж. Зинкер[4] выделяет в нем шесть этапов:

• ощущение;

• осознавание;

• мобилизация энергии или возбуждение;

• действие;

• контакт;

• отступление.

На каждом этапе могут возникнуть осложнения. Наше осознавание должно быть ясным и отчётливым. Если осознавание подкрепляется достаточной энергией, мы можем прямо двигаться к тому, чего хотим. Действия ведут к контакту с окружающей средой и сопровождаются чувством удовлетворения, разрешением и завершением. Мы можем выйти из ситуации, расслабиться и уйти. Ясный и завершённый выход даёт нам свежий опыт и не сопровождается тягостным ощущением незавершённости. Затем наступает новое осознавание, и цикл наступает снова. Задача терапевта состоит в том, чтобы помочь понять, как и где система «тормозит» свое движение и как использовать коллективное осознавание и энергию, чтобы преодолеть место торможения системы.

Существуют и другие рассмотрения цикл-контакта - по Полу Гудмену, по Сержу Гингеру (Женжеру) и некоторые другие.