ЧОУ ВО «ЮЖНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ИУБиП)

**Доклад**

По дисциплине: Гештальт психология

Тема: Основы теории SELF

Выполнила Белый Вадим Вячеславович

Проверила Пищик Влада Игоревна

Ростов-на-Дону 2016

**Содержание**

Введение

1. SELF в гештальт-терапии

. Свойства и функции теории SELF

Список использованной литературы

**Введение**

По Перлзу, невроз связан с накоплением незакрытых Гештальтов - полностью или частично неудовлетворенных потребностей. Такое накопление происходит в процессе приспособления организма к окружающей его среде и проявляет себя повторяющимися (хроническими) затруднениями этого процесса - расстройствами self.

Пол Гудман (1911-1972), первый теоретик Гештальта, ввел понятие «self», определив его как непрерывный процесс творческой адаптации человека к своей внутренней среде и внешнему, окружающему его миру

Теория self представлена во втором томе Статьи Гештальт-терапия, выпущенной в 1951 г. На ее обложке указаны фамилии авторов: Перлз, Хефферлин и Гудман. Это произведение все еще продолжает оставаться «Библией» для некоторых современных гештальтистов. Второй том был полностью написан и составлен Гудманом на основе разрозненных записей Фрица Перлза. Гудман - один из первых сотрудников Перлза - был основным теоретиком «Группы семерых». Впоследствии именно он принял на себя руководство двумя первыми институтами Гештальта - в Нью-Йорке (открыт в 1952-м) и Кливленде (1954).

Пол Гудман - писатель и поэт, критик и воинствующий анархист, был известен в крайне левых кругах Нью-Йорка своими вызывающими взглядами, которые даже Райх считал чрезмерно резкими. К моменту начала написания этой Статьи у Гудмана не было никакого клинического опыта работы в качестве терапевта, но в это время он занимался психоанализом с учеником Райха Александром Лоуэном - будущим основателем биоэнергетики. Перлзу его представил Исидор Фром, который сам вплоть до последнего времени продолжал развивать идеи основателя Гештальта, говоря о ценности и значении теории self,которую одни отбрасывали в сторону (такие «мэтры» Гештальт-терапии, как Польстеры или Клаудио Наранхо), а другие даже открыто оспаривали. Так, например, Джим Симкин, один из первых и самых преданных сотрудников Перлза, пишет в одном из своих писем Джоэлу Латнеру:

«В 1982-1983 годах я несколько раз принимался перечитывать второй том Гештальт-терапии, но безуспешно. Талант Гудмана очевиден, но я не способен ухватить некоторых скачков его мысли. Мне представляется, что большая часть этого материала лишь опосредованно связана с Гештальт-терапией и по существу опирается на психоанализ. Я не рекомендую читать второй том тем студентам, которые пытаются научиться Гештальт-терапии, и разделяю все их затруднения, возникающие в работе со вторым томом» TheGestalt Journal, vol. VI, № 2, осень 1983.

Так что же такое self?

В Гештальте этот термин приобрел совершенно особый смысл, отличный как от традиционно-психоаналитического, так и того, который ему придают Винникотт, Когут и др. Потому-то он часто и оказывается предметом споров.

Возможно, что Гудман специально старался писать эзотерично, стремясь к тому, чтобы его метод не смогли заимствовать посторонние,- те, кто никогда не занимался серьезными самостоятельными исследованиями. Он так и заявляет об этом в предисловии: «Читатель сталкивается с неразрешимой задачей: чтобы понять эту книгу, ему нужно обладать гештальтистским сознанием... а чтобы обрести последнее, ему нужно понять эту книгу!»

Выйдя, статья не имела никакого успеха. И все же суть Гештальт-подхода в ней уже фигурирует.

Итак, self- это не фиксированная сущность и не психическая инстанция, наподобие «Я», или «Ego».Self- это специфический для каждого человека процесс, характеризующий его собственный способ реагирования в данный момент и в данном поле в соответствии с его личным «стилем». Под self понимается не просто «бытие» человека, а его «бытие-в-мире», которое изменяется в зависимости от возникающих ситуаций.

Чтобы дать образное представление о self, Гудман сравнивает художника за работой и ребенка во время игры; оба они одновременно активны и пассивны в процессе постоянного творческого приспособления, осознавания (awareness) как своих ощущений от окружающей их среды, так и внутренних, исходящих из организма импульсов.

«Self- это особый, присущий только нам способ участая в любом процессе, наш индивидуальный способ проявления в нашем контакте с окружающей средой... Он является действующей силой контакта с настоящим, в котором происходит наше творческое приспособление». (Дж. Латнер)

**. SELF в гештальт-терапии**

Концепция «self как функция» по-прежнему остается уникальной среди теорий личности и психотерапевтических направлений. Теория гештальт-терапии изучает self как функцию поля организм/среда в контакте, а не как некую структуру или некую инстанцию. В основе данного подхода лежит не отказ от идеи содержания или структуры, а только убежденность в том, что тот, кто изучает человеческую природу, должен исследовать то, что порождает спонтанность, а не то, что позволяет представлять поведение человека схематически.

Что означает утверждение, что self как функция выражает способность или процесс? Вернемся к примеру из первой главы про младенца, который сосет молоко, младенец умеет сосать.

Способность младенца сосать (а позднее кусать, жевать, сидеть, стоять, ходить и т. д.) приводит его к контакту с миром и поддерживает его спонтанность. Если запретить ребенку сосать (или кусать, жевать, становиться на ноги, ходить и т. д.), он будет искать компенсацию, делая для осуществления контакта что-то другое, творчески приспосабливаясь к ситуации.

Например, если ребенок получает плохое молоко или если его наказывают, когда он пытается ползать, вставать на ноги или ходить, то такой опыт существенно на него повлияет. Однако гештальт-терапия не интересуется мнениями о качестве молока или поведении родителей, а фокусируется на том, как ребенок реагирует. Это позволяет рассмотреть то, как можно поддержать организм, чтобы восстановить его спонтанное функционирование, что является нашей целью и призванием: контакт, осуществленный через разные способности.

Пациентам помогает вернуть собственную спонтанность не только знание того, что было не так, но и проживание новых возможностей для осуществления контакта и открытие заново своей способности спонтанно производить новое творческое приспособление - новую организацию опыта в поле организм/среда.

**2. Свойства и функции теории SELF**

Одним из свойств self является спонтанность, она предполагает вовлеченность субъекта в ситуацию, принятие ситуации и действия по отношению к ситуации. При этом у self как системы имеются частичные составляющие, или функции, представляющие собой разные способы контактов. Выделяют три аспекта проявления функций self:

. Функция Id - это и функционирование в фоновом режиме, включающее смутно ощущаемую среду, и чувства, связывающие организм со средой ощущения, внутренние импульсы, потребности, образы фантазии в их телесном проявлении. Это и опыт чувств отдыха и релаксации, и множество ситуаций, в которых мы соприкасаемся с собой физически и чувствуем себя проприоцептивно. Эта функция по своей природе автоматична, пассивна - все, что приходит к нам, приходит непроизвольно, спонтанно.

. Функция Ego - в отличие от Id , наоборот, активна. Процесс в котором проявляется self состоит из двух фаз: идентификацию («это Я») и отчуждение («это не Я»), Ego -функция это функция выбора, ответственных действий или сознательного отказа. Я решаю, что мое в этой ситуации, а что не мое. Система предпочтений и отвержения. Ego -процесс включает также идентификацию с собственными актами выбора - ценностями, интересами, избеганиями. В общем смысле Ego -функция отражает поляризацию нашего опыта, важную для построения «хороших» фигур. Здоровая Ego -функция заставляет индивидуума чувствовать себя одним из тех, кто делает вещи происходящими. Она включается, когда есть функция Id и Personality . Нарушение этой функции называется потерей Ego -функции и лежит в основе невроза: субъект затрудняется или неспособен выбрать адекватный способ поведения.

. Функция личности Personality - Это функция интеграции опыта, функция усвоения (ассимиляции). Она включает представления и концепции субъекта о самом себе, образ себя, необходимый для объяснения своего поведения, систему установок, принятых данной личностью в межличностных отношениях. Чем менее свободно и менее здорово поведение индивидуума, тем больше в функции личности находится эго-идеалов, стереотипов, масок, искажений, ошибочных концепций и гипотез себя. Перлз назвал функцию личности активным самосознанием, изучающим себя и делающим реплики в отношении себя. Но эти реплики имеют социальную направленность, поскольку ориентированы на других людей.

**Алгоритм работы психотерапевта**

Клиенты приходят на терапию в тот момент, когда их идентификация становится неадекватной для той ситуации в среде, где они находятся. В терапии функция личности важна в тот момент, когда клиент пришел с проблемой («я слишком мягкий, и мною все помыкают») и пытается с нашей помощью, говоря о себе, сформировать «фигуру». Но для здорового функционирования индивидууму не достаточно определить себя как кого-то, ему необходимо делать выбор.

Потребность человека формируется на границе контакта с внешним миром в self при помощи Ego . В психотерапии же спрашивая: «Что вам хочется?» - терапевт обращается к функции Ego . Молчание терапевта также будет являться обращением к Ego . Но Ego функция не может функционировать нормально, если нет контакта функций Id и Personality . По этой причине, клиент не сможет определить своей актуальной потребности. Если терапевт в отдельности попытается обратится к функции Id спрашивая: «Что вы чувствуете?», она начнет «пробуксовывать», это будет выражаться в быстрой смене клиентом различных состояний, уходя от истинного переживания. В этом случае тело и ум работают, изолировано, пациент может испытывать переживание, но при этом ничего не меняется. Для того чтобы тело (функции Id) работало, не изолировано от ума, терапевту необходимо параллельно обратится к уму (функции Personality), это можно сделать вопросом типа: «Когда вы бываете таким в жизни?», и параллельно ощущениям, начинают работать мыслительные процессы. Для наглядности можно вывести следующую формулу:+ Personality = Функция Ego (формируется потребность)

Нарушения функция Id наблюдаются редко при психотических нарушениях: галлюцинации. Чаше встречаются нарушения связанные с функцией Personality , на вопрос: «Что вы чувствуете?» человек может осмысливать возбуждение как страх. Функция Ego в таком случае принимает решение в сторону что боится. Апелляция неадекватным аспектам в своей личности нарушение функции Ego .

Смысл self концепции это методический взгляд в работе. Терапевт всегда озабочен тем, чтобы добиться успеха в работе. Если это обстоятельство перевернуть, то для того чтобы не работать необходимо, вывести ряд практических правил.

Опираясь на self концепцию всех клиентов можно разделить на три группы:

. Легкий клиент. Сам рассказывает о себе, терапевт внимательно слушает, иногда говорит «Угу», вскоре подходит время завершения сеанса и работа окончена. Такому клиенту, нельзя задавать вопрос: «Что вы чувствуете, когда мне говорите это?» - это рождает тяжелую работу.

. Клиент более тяжелый . Испытывает чувства и любит их выражать. Терапевт при этом, для того, чтобы не работать, говорит: «Ощути это, побудь в этом, дыши, обрати внимание» Такому клиенту нельзя задавать вопрос: «Происходит ли что-то такое новое в его жизни или нет?» - это рождает тяжелую работу. (Работа идет с изолированной функцией Ego .)

. Тяжелый клиент. Он хочет быть живым и с ним трудно не работать, но можно это делать, взвинчивая темп беседы и все время задавать вопросы, не давая ему времени для осознания. Что бы ни работать, важно не останавливаться. (Здесь происходит подмена Ego клиента своей Ego функцией.) С таким клиентом опасно делать паузы, не злоупотреблять утверждениями, где терапевт может идентифицироваться как другая личность.

Цикл контакта и функции self

«Опыт - это то, на что я согласился обратить внимание, только то, что я заметил, формирует мой ум (личность)».

Для лучшего понимания того, как происходит нормальный, здоровый цикл удовлетворения потребности, теория гештальта предлагает несколько моделей цикла контакта (цикла опыта, цикла удовлетворения потребностей). Слово «цикл» подчеркивает циркулярность, взаимосвязанность и целостность. Эти модели для гештальт-терапевта имеют диагностическую ценность, они позволяют определить ту фазу цикла, в которой происходит блокада (прерывание) контакта с потребностью, и тип этого прерывания.

Модель Гудмена характеризует общие закономерности протекания любого контакта, при взаимодействии организма с полем окружающей среды. Ее также можно рассмотреть с точки зрения функционирования self . На каждой из фаз self функционирует в разных режимах, разными способами. Модель включает в себя следующие стадии:

**Преконтакт (forecontact)**

Присутствуют элементы поля, но нет «фигуры». Контакт с его неизбежным деление на «фигуру» и «фон», отсутствует. Здесь нет фокуса интереса, в том смысле, что ничего существенного не возникает. В психотерапевтической сессии это выглядит следующим образом. Мы сели к клиенту, началась пристройка: «что с тобой, расскажи». Клиент не может выделить что хочет. Self работает в режиме Id , любые ощущения, возбуждение становится «фигурой», в то время как все остальное тело «фоном». При этом мы либо узнаем проблему клиента, либо прослеживается дефлексия, которая характеризующаяся перескакиванием клиента с темы на тему. Для этой фазы характерно наличие механизма конфлюэнции. Заканчивается прояснением потребности ( Id + Personality = в Ego формируется потребность). На этой стадии важно не злоупотреблять обращением к Ego, важно обозначить Id. Преконтакт часто оказывается нарушенным, а у психотиков он отсутствует.

**Контакт (contacting)**

Эго-функция активно начинает формировать и развивать «Фигуру». Недифференцированное поле разбивается на первичные полярности - «фигуру» и «фон». Некоторые элементы поля становятся более определенными, попадают в центр интереса, вносят вклад в энергию сформированной «фигуры». Характеристикой этой фазы является нарастающее возбуждение. В целом новым являются появившиеся потребности любопытство, боль, требования, сильное желание. Невротической подменой Эго-функции в этой фазе может быть включение функции личности, как если бы мы сказали себе, что «еще не время», «а что люди скажут». В психотерапии Id становится заметным, выделяется «хочу» идет формирование запроса. «Хочу» сталкивается с «надо». Для этой фазы характерным механизмом защиты является проекция.

**Финальный контакт (final contact)**

Здесь «фигура» приобретает свою зрелую форму. Характеристики, которые ее определяют, являются полностью завершенными. В это же время мы являемся полностью поглощенными «фигурой» и наше чувство себя отступает или даже исчезает, вместе с границей разделяющей субъект и объект. В терапии «фигура» выделена, потребность сформирована. Клиент ищет способы удовлетворения потребности. Интенсивность self падает. Если не найден объект удовлетворения потребности контакт заканчивается ретрофлексией. Часто контакт происходит со своей проекцией.

**Постконтакт**

В этой фазе «фигура» разрушается, поле приспосабливается к новой ситуации. Это время когда возбуждение угасает и снижается активность. Могут быть вегетативные проявления. Организм отделяется от среды, ассимилирует, приобретает опыт, и, таким образом растет в личностном плане. Self работает в режиме функции личности, интегрирую случившееся в опыт человека. «Буду в таком случае дальше поступать таким образам, а не так…». Во время терапевтической сессии эта фаза характеризуется удовлетворением потребности. Цикл контакта завершается, для того чтобы через определенное время повториться.

В процессе психотерапевтической сессии во время контакта не обязательно прохождение четырех фаз. Более корректно во время сеанса остановится на фазе финального контакта, оставляя клиенту время для домысливания проблемы. Если произошел разрыв контакта в процессе сеанса, к клиенту можно обратится «смотри, на чем мы остановились», «что ты про это думаешь», при этом интерпретируя механизм разрыва контакта.

Модель Кларксон (2000) является интеграцией модели Гудмена и Зинкера. Состоит из преконтакта с фазами ощущения и осознования потребности, контактирование - фазы мобилизации и действия, финального контакта, постконтакт (удовлетворение и завершение гештальта) и фаза ухода (отступления, покоя), которая предшествует формированию новой «фигуры». Соответственно этой модели клиенты могут рассматриваться как прерывающие свой путь к потребности и «застрявшие» на каждой из стадий ( Philippson , 1997):

\* некоторые клиенты никогда не достигают точки покоя, не отдыхают;

\* часть клиентов не осознают своих потребностей;

\* кто-то не в состоянии мобилизовать свою энергию;

\* некоторые клиенты видят источники удовлетворения потребности, но не в состоянии выбрать между альтернативами;

\* другие не могут полностью отдаться опыту, проверить, подходит им что-то или не подходит до конца;

\* возможно, кто-то не в состоянии различить, что для него хорошо, а что плохо;

\* часть клиентов не в состоянии испытывать удовлетворение;

\* некоторые не могут «отойти» и пытаются снова и снова что-то получить. психотерапевтический гештальт личность потребность

Рассматривая цикл контакта таким образом, мы можем найти «точки застревания» у наших клиентов и использовать собственное понимание для терапевтической работы с ними.

Признаками хорошо работающего механизма формирования и разрушения фигуры являются спонтанность, риск, игривость человека, а «незавершенный гештальт» или неудовлетворенная потребность, забирают энергию, снова и снова пытаясь быть завершенными. Работа терапевта заключается в том, чтобы помочь клиенту увидеть свою неосознаваемую потребность, и потом медленно продвигать клиента к своей потребности.

**Список используемой литературы**

1. Линде Н.Д. Психологическое консультирование. М.: Аспект-пресс,2010.

2. Перлз Ф.С., Гудмен П., Теория гештальт -терапии. М.,Институт общегуманитарных исследований, 2001.

3. Сименс Харм. Практика гештальт - терапевта. С-Пт., 2008.

4. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. Составитель В.Ю. Баскаков - М., ПНО «Психотехника»,1993.