Зміст

Вступ

Мета та значення гештальт-терапії

Принципи гештальт-терапії

Захисні механізми у гештальт-терапії

Рівні гештальту як різновиду психотерапії

Психотехніки гештальт-підходу

Висновки

Список використаної літератури

Вступ

Основоположник гештальт-терапії - німецький психотерапевт Фредерік Перлз - протягом своїх наукових пошуків прийшов до висновку про застарілість психоаналізу. Вважаючи, що людину слід роздивлятися як єдине ціле, яке невіддалене від оточуючого середовища, Перлз створює новий метод терапії - гештальт. Бажання індивідуальності, цілісності, власної неповторності, унікальності особистості складає головну особливість гештальт-терапії, що відрізняє її від інших психотерапевтичних напрямків. Гештальт-підхід намагається не просто пояснити причини наших труднощів, а дослідити нові шляхи їх вирішення. Унікальність його проявляється у можливості застосування до широкого кола людських проблем, а у рамках гештальт-терапії проводяться сімейні та індивідуальні консультування, тренінги для людей, що прагнуть до особистісного зростання і поліпшення комунікації. З огляду на те, що гештальт-терапія набуває все більшої популярності та стрімкого розповсюдження по відношенню до безліч особистісних проблем, виникає необхідність більш глибоко дослідити даний метод. гештальт психотерапія перлз

Об’єктом даної розвідки є наукові напрацювання Ф. Перлза.

Предметом постає, розроблена Ф. Перлзом, гештальт-терапія як різновид психотерапії.

Мета роботи - розкрити сутність гештальт-підходу як методу психотерапії.

Досягненню поставленої мети сприяє виконання наступних завдань:

встановити мету та значення гештальт-терапії;

визначити головні принципи гештальт-терапії;

розглянути захисні механізми, характерні у гештальт-підході;

охарактеризувати рівні гештальту як різновиду психотерапії;

проаналізувати основні психотехніки гештальт-підходу.

Мета та значення гештальт-терапії

Після виходу у 1951 році книги Фредерівка Перлза «Гештальт-терапія», людина почала уявлятися як цілісна соціобіопсихологічна одиниця, якій відводилася головна роль у самопізнання та самолікуванні. Наша поведінка залежить від принципу формування та руйнування образів. При гострому відчутті потреби у чомусь, ця потреба перетворюється у фігуру, яка віддаляється від інших бажань та стає домінуючою. Всі інші потреби відходять на другий план. Зближення, взаємодія з об’єктом та задоволення своє потреби руйнує гештальт-фігуру.

Перлз характеризує психотерапевтичний процес як перетворення «неживих» людей в реальних. Така «нежива» людина є продуктом західноєвропейської цивілізації: вона занадто заклопотана підтримкою соціального статусу, зайнята фантазіями про майбутнє та спогадами про минуле і не живе у теперішньому, вона занадто раціональна. Відповідно, їй важко «знайти себе» [3, с. 321-322]. Вихід з такого положення Перлз бачить у тому, щоб довіритися власним почуттям, перебороти обмеження та заборони, які суспільство покладає на людину, та віднайти автентичність.

Гештальт-терапія дає змогу людині піти від соціально-нормованих та соціально-контролюючих почуттів до істинних, відмовитися від кліше та стереотипів, відкритися новому досвіду. Основна задача гештальт-терапії полягає у тому, щоб допомогти клієнту побачити все різноманіття життєвих виборів та стати вільним і відповідальним за своє життя. У гештальт-терапії не має слова «повинен», воно змінюється на «хочу». Фраза «я повинен так зробити» знімає відповідальність за вчинок, тому що людина здійснює щось під тиском обов’язку, а фраза «я так хочу зробити» повертає людину до вільного вибору.

Людина повинна не тільки обробляти інформацію за допомогою інтелекту, але й навчитися відчувати свої емоції, образи тощо. Внутрішні проблеми можна самостійно вирішити, тільки усвідомив свої справжні та реальні потреби. Після цього поведінка змінюється, людина переймає на себе всю повноту відповідальності за свої дії, реакції, своє життя загалом [4].

Основна мета гештальт-терапії - допомога людині у повній реалізації її потенціалу, - розбивається на допоміжні:

забезпечення повноцінної роботи актуального самоусвідомлення;

зміщення локусу-контроля всередину;

заохочення незалежності та самостійності;

виявлення психологічних блоків, які уповільнюють ріст, та їх вилучення [5, с. 120].

Сьогодні гештальт-терапія активно застосовується психотерапевтами для лікування різноманітних неврозів, для допомоги людям у їх розвитку, для проведення різноманітних тренінгів особистісного і кар’єрного зростання, у сімейній терапії.

Принципи гештальт-терапії

Перелік основних принципів гештальт-терапії дуже простий і зрозумілий навіть людям, безпосередньо не пов'язаних з психологією і психотерапією. Принципи гештальт-терапії виглядають наступним чином:

жити тут і зараз (концентруватися на справжньому, а не минулому і майбутньому);

не давати волі уяві (сприймати реальність);

припинити непотрібне обдумування, слід робити і бачити;

висловлювати думки, а не вдаватися до маніпуляцій, пояснень, виправдань;

бути повністю відповідальним за свої вчинки, почуття, думки;

бути собою, намагаючись не грати ролі [2, c. 123-124].

Ці специфічні правила гештальт-терапії можуть бути зведені до трьох загальних. Перш за все, це оцінка сьогодення, актуальність (своєчасність проти минулого і майбутнього), просторова (наявність проти відсутності) і речова (дія проти символу). По-друге, оцінка свідомості і сприйняття. І, по-третє, оцінка цілісності або відповідальність. Сприймаючи ці принципи та керуючись ними у реальному житті, свідомість особистості зростає.

Захисні механізми у гештальт-терапії

У гештальт-терапії розрізнять п’ять механізмів порушення процесу саморегуляції, які по своєму змістовому наповненню, є захисними психологічними механізмами: інтроекцію, проекцію, ретрофлексію, дефлексію, конфлуенцію (злиття) [3, с. 333-336]

Для ілюстрації механізму інтроекції Перлз проводить аналогію з процесом травлення. Суспільні норми, моральні цінності, правила поведінки є частиною зовнішнього світу, яку людина приймає до свого організму. І так само як неперетравлена їжа не може бути засвоєна організмом, некритично сприйняті думки та установки, повністю «проковтнуті» (тільки тому, що це сказав авторитет, чи це модно, чи в це вірить більшість), будуть керувати людиною, але не будуть асимільовані та інтегровані у особистість. Прийняття чужих почуттів, установок, поглядів без попередньої їх оцінки і називається інтроекцією. У деяких життєвих ситуація інтроекція, як і інші захисні механізми, може бути адаптивною формою поведінки. Наприклад, маленькій дитині необхідно засвоїти, що не можна розмовляти з незнайомими дорослими на вулиці тощо; студент перед іспитом «ковтає» велику кількість інформації та отримує оцінку (однак, всім відомо, наскільки «міцними» виявляються такі знання). Тобто, інтроекцію можна визначити як генетичну та примітивну форму функціонування індивіда, яка пасивно сприймає в себе те, що отримує з навколишнього світу. Людина не вчиняє жодного відбору, ніякої асиміляції, некритично переймає чужі погляди та судження, у результаті чого уповільнюється процес формування її власної особистості.

Механізм проекції протилежний інтроекції: якщо при інтроекції суб’єкт переносить у себе те, що належить оточуючому світу та не може відділити це щось від самого себе, то при проекції щось внутрішнє, що належить суб’єктові переносить на зовнішній світ. Людина приписує оточуючим власні думки та почуття. Людина проектує ті думки та емоції, які через певні обставини не може прийняти у собі: наприклад, невпевненій у собі людині здається, що всі помічають її помилки, лінивий батько намагається боротися з ліню своєї дитини. Частіше за все описуються три форми проекції, які відповідають трьом функціям, які вони виконують: дзеркальна проекція (суб’єкт знаходить у іншому чи в образі іншого характерні риси, які він роздивляється як свої чи хотів би їх мати), проекція катарсису (суб’єкт приписує іншому чи образ іншого характерні для себе самого риси) та додаткова проекція (суб’єкт приписує іншому чи образу іншого характерні риси, які дозволяють йому тим самим виправдати свої власні). Загалом, проекція проявляється у тенденції перекладати відповідальність за процеси, що відбуваються в Я на оточуючий світ.

Ретрофлексія виникла у гештальт-терапії, означаючи ситуацію, коли людина виходить на контакт з оточуючим середовищем, але потім повертає самій собі те, що було направлено назовні. Емоції, реакції, дії, які направлені на інших, сміють напрямок і звертаються до суб’єкта. Наприклад, людина б’є себе кулаком по коліну, коли гнівається, чи гладить своє волосся, коли їй хочеться опіки та ніжності. Ретрофлексія виникає тоді, коли за якихось причин людина не може відреагувати накопичені емоції назовні. Наприклад, дитина, яку ображають батьки, не може проявити свій гнів, вона змушена подавляти його. Одна енергія гніву не зникає, а тільки змінює направленість, перетворюючись у почуття провини. Найвища форма ретрофлексії - самогубство, коли людина вбиває себе, замість того щоб помститися людям, які примусили її страждати. Психотерапія ретрофлексії пов’язана з поверненням до істинної емоції, що стримується, являючи собою тривалий та непростий процес.

Дефлексія як невротичний механізм не був описаний Перлзом, а з’явився у працях його послідовників. Під дефлексією розуміють відхід від реального контакту, коли зберігаються тільки зовнішні атрибути взаємодії при відсутності внутрішнього змісту. Цей механізм застосовується для зняття емоційної напруги, яка супроводжує будь-який реальний контакт. Звичайною формою дефлексії стають світські розмови, ритуали, уникнення огляду в очі співрозмовнику тощо. Психотерапія дефлексії направлена на стимулювання раптових проявів клієнта, виявлення уходу від контакту. При цьому, слід відзначити, що в поведінці тієї чи іншої людини зазвичай можна спостерігати декілька механізмів припинення контакту, але для кожного індивіда один з них більш звичний і є стильовою характеристикою поведінки.

Конфлюенція (злиття) призводить до того, що людина перестає розмежовувати «Я» та «не-Я», вона знаходиться у злитті з оточуючим світом. У такій ситуації неможливо визначити, де власні почуття та бажання, а де почуття та бажання іншого. Так, у родинах буває настільки близький зв'язок між її членами, що будь-які індивідуальні відмінності та прояви ігноруються, виникає недиференційована сімейна маса. Механізмом злиття пояснюються бажання людей вступати у різноманітні групи (професійні, політичні тощо), що відображає бажання втечі від відповідальності, від необхідності прийняття власних рішень. Основна психотерапевтична робота з пацієнтами, які знаходяться у стані патологічного злиття, пов’язана з вибудовуванням особистих меж з оточуючим світом за допомогою процесу індивідуалізації. У зв’язку з цим, клієнт повинен висказуватися тільки від першої особи.

У результаті дії вище наведених механізмів порушується цілість особистості, яка виявляється фрагментарною, розділеною на окремі частини. Такими фрагментами часто виступають дихотомії: чоловіче-жіноче, активне-пасивне, раціональність-емоційність тощо. Слід відзначити, що кожен з механізмів початково слугує досить здоровим способом пристосування до оточуючого середовища, і тільки становлячись звичним, стереотипним, вони перетворюються у дисфункціональні, невротичні реакції [1].

Рівні гештальту як різновиду психотерапії

У процесі гештальт-терапії на шляху до розкриття своє власної індивідуальності клієнт проходить через п’ять рівнів, які Перлз називає рівнями неврозу.

Перший рівень - це рівень обміну кліше, стереотипами. На цьому рівні проходить життя більшості людей, це ритуальні відносини (наприклад, розмови про погоду, політику, моду тощо). На даному етапові задача терапевта - звернути увагу клієнта на відсутність смислу проводження часу, при якому немає реальної взаємодії між людьми.

Другий рівень - це ролі, які ми граємо у повсякденному житті, та концепція себе, яку ми будуємо для того, щоб демонструвати її іншим. Виконання певної ролі - це стереотипна неусвідомлена дія, яку клієнт спочатку виконує і на сеансі психотерапії. На даному етапові терапевт повинен стати «збільшуваним склом», у якому клієнт може побачити себе. Так, питання терапевта можуть перервати звичну поведінку клієнта, а відповідно призведуть до фрустрації, але допоможуть усвідомити наявність ролі. Наприклад, ведучий може запитати у учасника групи: «Ви завжди говорите про себе таким жалісним голосом?». Це питання викликає у клієнта фрустрацію, він ніколи не помічав, що його поведінка направлена на те, щоб викликати жалість [3, с. 331]. Після проходження цього рівня клієнт починає розуміти, як за допомогою ролей, масок він втікає від реального життя.

Наступний третій рівень називається імплозією (вибухом, направленим усередину). Цей рівень наступає після максимальної фрустрації, коли клієнт розуміє, що звична поведінка нещира, маніпулятивна і від неї слід позбавитися. Але в цей момент клієнт відчуває пустоту та безпорадність, відчуття, що виходу немає. Наслідком такого переживання може бути вихід із процесу усвідомлення та повернення до звичних форм поведінки. На даному етапі терапевт повинен показати, що вибір існує і клієнт може повернутися до звичної поведінки, але він повинен прийняти відповідальність за будь-який свій вибір. При цьому не слід поспішати, тому що пауза, що виникла, заповнена внутрішніми переживаннями.

Наступний рівень являє собою вибух, направлений назовні (експлозія). Відчуття внутрішнього відчаю на цьому етапові пояснюється гештальт-терапією тим, що задіяні великі енергетичні об’єми, пов’язані з порушенням старого і народження нового. Терапевт може запропонувати різноманітні шляхи для вивільнення енергії, шляхом експериментування. Наприклад, він може запропонувати клієнту у межах сеансу виказати свою образу, які він довгий час відчував по відношенню до матері, чи зробити спробу попросити допомоги у іншої людини, на що клієнт не міг наважитися. Задача терапевта пов’язана і з тим, що клієнт не відчуває своїх ресурсів та можливостей, відповідно слід допомогти усвідомити не тільки свої обмеження, але й свій потенціал, оскільки страх є перепоною зовнішнього вибуху. Слід створити таку атмосферу, у якій клієнт зможе вільно виказати свої емоції у найбільш зручній для нього формі.

П’ятий, останній, рівень характеризується досягненням істинності, автентичності після усвідомлення людиною власної сутності. Особистість інтегрує раніше заблоковані власні частини та починає відчувати свої власні бажання та потреби. Гештальти завершуються, і людина стає відкрита новому досвідові, заново знаходить себе та свої почуття.

Психотехніки гештальт-підходу

Психотехніками у гештальт-терапії приділяється багато уваги. Вони називають іграми та експериментами, завдяки яким гештальт-терапія і отримала свою популярність [2, с. 125-127].

Експериментальний діалог проводиться тоді між фрагментами власної особистості. Коли у клієнта спостерігається фрагментація власної особистості, пропонується експеримент: провести діалог між значимими фрагментами особистості. Наприклад, між агресивним та пасивним початком. Це може бути діалог з власним почуттям (наприклад, почуттям страху), а також з окремими частинами тіла чи уявною (важливою для клієнта) людиною. Техніка гри наступна: навпроти стільця, який займає клієнт, знаходиться пустий стілець, на якого «саджають» уявного співрозмовника. Клієнт почергово змінює стільці, граючи діалог, уособлюючи себе різноманітними фрагментами власної особистості, і виступаючи чи з позиції жертви, чи з позиції агресора, і по черзі відтворює репліки від імені однієї, потім другої психологічної позиції.

«Велика собака» та «цуценя» є розповсюдженим прийомом. «Велика собака» уособлює обов’язки, оцінки, вимоги. «Цуценя» уособлює пасивні установки, шукає виправдання, які виправдовують ухиляння від обов’язків. Між цими позиціями відбувається боротьба за владу, та повний контроль над особистістю. «Велика собака» намагається оказати тиск загрозою покарання чи передбаченням негативних наслідків поведінки, які не відповідають вимогам. «Цуценя» не вступає у пряму боротьбу, а використовує хитрощі - для нього не характерна агресивність. Фрагменти діалогу між цими частинами особистості виникають іноді у свідомості клієнта у різних ситуаціях повсякденного життя, коли, наприклад, він намагається заставити себе зробити щось та одночасно маніпулює різними відмовками та самовиправдовуванням. За допомогою систематизованого та щирого діалогу під час вправи клієнт має змогу більш повно усвідомити маніпуляції над власною особистістю, стати більш щирим та здатним більш ефективного керувати собою. Для цієї техніки характерним є виражений енергетичний потенціал, вона посилює мотивацію клієнта до більш адекватної поведінки.

Здійснення кругів, чи ходіння по колу, є відомою психотехнікою, за якою клієнт на прохання ведучого (техніка використовується у груповій роботі) обходить всіх учасників по черзі, і чи щось говорить до них, чи здійснює якісь дії з ними. Члени групи при цьому можуть відповідати. Техніка використовується для активізації членів групи, заохочення їх до ризику нової поведінки та свободи самовираження. Часто пропонується початок вислову з проханням завершити його, наприклад, «Будь ласка, підійдіть до кожного у групі та завершіть наступний вислів: «Я почуваю себе незручно, тому що…»» Клієнт може пройти по колу та звернутися до кожного з учасників з хвилюючим його питанням, наприклад, з’ясувати, як його оцінюють інші, що вони про нього думають, чи виказати власні почуття по відношенню до членів групи. Прийом дозволяє більш диференційовано визначити власні переживання і зв’язки з оточуючими. Багаторазове повторення фрази, яка виражає яке-небудь глибоке переконання, може сприяти зміні його значення та змісту для клієнта.

Техніка «навпаки» пролягає у тому, щоб клієнт зіграв поведінку, протилежну тій, яка йому подобається. Наприклад, сором’язливий почав вести себе зухвало, чемний - грубо, а той, хто завжди погоджувався, зайняв би позицію відмови. Техніка направлена на прийняття клієнтом себе у новій для нього поведінці і на інтегруванні у «Я» нових структур досвіду.

Експериментальне перебільшення як техніка гештальту направлене на розвиток процесу самоусвідомлення шляхом гіперболізації тілесних, вокальних та інших рухів. Це зазвичай інтенсифікує почуття, прив’язані до тієї чи іншої поведінки: гучніше повторювати фразу, виразніше робити жест. І особливу цінність представляє ситуація, коли клієнт намагається подавити яке-небудь переживання - це призводить до розвитку внутрішніх комунікацій.

Незакінчена справа ґрунтується на тому, що будь-який незакінчений гештальт потребує завершення. У більшості людей є чимало невирішених питань, пов’язаних з родичами, батьками, колегами та ін. Частіше за все це не виказані жалоби та претензії. Клієнту пропонується за допомогою прийому «пустого стільця» висловити свої почуття уявному співрозмовнику чи звернутися безпосередньо до того з учасників групи, хто має відношення до незавершеної справи [2, с. 124]. У досвіді роботи гештальт-групи відзначається, що найбільш часте та значуще почуття, яке не було виказане, це почуття вини та почуття образи, саме з цим почуттям працюють в грі, яка починається зі слів «Я ображений…».

Проективні ігри на уяву ілюструють процес проекцій та допомагають учасникам групи ідентифікуватися себе з аспектами особистості, які відкидаються. Найбільш популярна гра - «Стара покинута крамниця». Клієнту пропонують закрити очі, розслабитися, а потім уявити, що пізно вночі він проходить маленькою вузькою вулицею, через стару покинуту крамницю. Вікна брудні, але якщо подивитися уважно, можна побачити якийсь предмет. Клієнту пропонують ретельно його роздивитися, потім відійти від крамниці та описати предмет, який було знайдено за вікном. Далі йому пропонується уявити себе цим предметом, і, говорячи від першої особи, описати власні почуття, відповівши на питання: «Чому він залишений у крамниці? На що схоже його існування у якості цього предмету?». Ідентифікуючись з предметами, клієнти проектують на них якісь власні особистісні якості.

Висновки

Гештальт-терапія міцно закріпився серед інших різновидів психотерапії завдяки Ф. Перлзу, який у 1951 р. випустив книгу «Гештальт-терапія». Метою гештальт-терапії є зняття блокування, пробудження потенційно існуючих у людині власних ресурсів, які сприяють її особистісному зростанню, досягненню цінності та зрілості, повній інтеграції особистості клієнта.

Основними принципами цього напряму є: актуальність (робота в сьогоденні), прагнення до розвитку усвідомленості і розвиток здатності приймати відповідальність за своє життя.

У гештальт-терапії розрізняють чотири захисних механізми, виділених Ф. Перлзом, - інтроекцію, проекцію, ретрофлексію, конфлуенцію (злиття), - та один, який з’явився пізніше у працях послідовників психотерапевта - дефлексію.

Процес гештальт-терапії включає до себе проходження п’яти рівнів: від усвідомлення стереотипів повсякденності до повного самоусвідомлення особистістю власної сутності.

Серед технік, які застосовують у гештальт-терапії для досягнення мети, можна виділити: експериментальний діалог, «велика собака» і «цуценя», ходіння по колу, техніка «навпаки», експериментальне перебільшення, незакінчена справа та проективні ігри на уяву.

Список використаної літератури

Андреев А.С. Современные тенденции развития психологии и психотерапии / А.С. Андреев // Горизонты образования. - 2011. - №3. - С. 15-20.

Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. - М. : Класс, 2001. - 336 с

Бурлачук Л. Психотерапия / Л. Бурлачук, А. Кочарян, М. Жидко. - СПб, 2012. - 496 с.

Мартинюк А.Г. Особливості використання гештальт технік у процесі особистісного розвитку студента [Електронний ресурс] / А.Г. Мартинюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. - 2012. - Вип. 103. Т.1. - Режим доступу : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc\_Gum%20/VChdpu/psy/2012\_103\_1

Осипова А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. - М. : Сфера, 2002. - 510 с.