**Гештальтпсихология**

Гештальтпсихология (гештальттерапия) это одна из форм феноменолого-экзистенциальной терапии, основанной Фредериком (Фрицем) С. Перлзом и Лаурой П. Перлз. Первые разработки в этом направлении появились в 40-х годах ХХ века. Широкой известности данное направление достигло в конце 60-х ХХ века. Собственно Институт Гуманистической психологии в Биг - Сур (Калифорния) стал так широко известен потому, что Ф.Перлз работал там в последние годы своей жизни. Впоследствии это направление развивали многие другие исследователи. Сейчас гештальттерапия - это направление, практикуемое во всем мире.

Фундамент гештальттерапии - это феноменология и диалог, направленные на то, чтобы увеличить сознавание и сделать непосредственное переживание более ясным. Объяснения и интерпретации полагаются менее надежными, нежели то, что видится и воспринимается непосредственно. Гештальттерапия с одинаковым уважением относится к непосредственному переживанию и терапевта, и клиента. Различия в восприятии и переживаниях участников становятся материалом для экспериментов и диалога. Цель клиентов - прийти к сознаванию того, ЧТО они делают, КАК они это делают, и в то же время научиться принимать и адекватно оценивать себя.

Гештальттерапия больше сосредоточена на процессе (на том, что происходит), чем на содержании (на том, что обсуждается). Процесс относится к наблюдаемому развитию поведения, происходящему во время часа терапии. Акцент на том, что есть, а не на том, что было, могло бы быть, возможно произошло бы, должно было бы произойти. Внимание уделяется процессам: процессу пациента, процессу терапевта и процессу взаимодействия между ними.

Гештальттерапевтический подход позволяет успешно справляться с проблемами коммуникативного характера. На основании этого подхода может быть успешно построена практика психотерапевтической группы, что, в частности, психоанализ не предполагает. Гештальттерапия также с успехом может быть использована при краткосрочных терапиях, таких, как работа с шоковыми травмами, или при работах направленных на необходимые изменения в поведении. Также она может применяться в работе с семьей. Предполагается также работа с экзистенциальными проблемами человека: одиночество, свобода, смерть, смысл. Вопросы, связанные с этими проблемами, неизбежно возникают практически в любой психотерапии, и в гештальт подходе содержится возможность работы с этими темами.

Гештальтерапия рассматривает человека, как целое существо, как единство поведения, чувств и мышления, находящееся в процессе взаимодействия с окружающим миром. То есть рассматривается не человек отдельно и мир отдельно, но их взаимодействие, непосредственное сознавание которого позволяет более глубоко и насыщенно воспринимать мир.

Существует также практикум по гештальттерапии, который позволяет, после небольшой подготовки, вести самостоятельную работу, что в других психотерапевтических направлениях не предусматривается.

Большое место в гештальттерапии занимает эксперимент, как возможность увеличения уровня сознавания и присутствия, как возможность испытать новые модели поведения в проблемных ситуациях, как возможность актуализации новых ресурсов и возможностей человеческой целостности.

Литература

Школа Психологического Мастерства