ВЯТСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра общей психологии

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПИИ»

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ. ГЕШТАЛЬТ-ГРУППЫ

Выполнила:

Студентка 5 курса, группа ПС – 31

Факультета психологии и права

Перминова Н.А.

Проверил:

Преподаватель:

Киров

2007

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. История создания гештальт-терапии
2. Основные положения теории Ф. Перлза
3. Гештальт-группы в групповой терапии

Список литературы

**1. История создания гештальт-терапии**

Гештальт-психология (от нем. Gestalt - образ, структура) – это одно из наиболее влиятельных и интересных направлений психологии. Оно появилось как противоположность атомизма и механицизма психологии, как преодоление представления о том, что образы сознания строятся из кирпичиков ощущений [3; 5; 7].

Мысль о том, что целое не сводится к образующим его частям, оказалась очень древней. Она прослеживается в работах многих ученых, например психологов-эксперименталистов.

Так понятие «гештальт» было введено Х. Эренфельсом в статье «О качестве формы» в 1890 г. при исследовании восприятий, опираясь на опыты Э. Маха, изучающего восприятие звуков и мелодий. Эренфельс выделил специфический признак гештальта - свойство транспозиции (переноса): мелодия остается той же самой при переводе ее из одной тональности в другую; гештальт квадрата сохраняется независимо от размера, положения, окраски составляющих его элементов и т.п. Однако Эренфельс не развил теории гештальта и остался на позициях ассоцианизма.

В 1912 году во Франкфурте-на-Майне под руководством М. Вертгеймера (1880-1943гг.) возникла новая психологическая школа – гештальт-психология. В неё входили известные психологи В. Келер (1887-1967гг.) и К. Коффка (1886-1941гг.) [2; 6]

При школе была создана экспериментальная лаборатория, где проводились опыты на животных. Изучались процессы восприятия и ощущения.

В опытах М. Вертгеймера по восприятию было установлено, что в составе сознания существуют целостные образования (гештальты), не разлагаемые на сенсорные первоэлементы, т.е. психические образы - это не комплексы ощущений. М. Вертгеймер стал приверженцем деятельной сущности сознания: сознание активно, посредством определённых действий оно строит свои образы внешнего мира, опираясь на изначально имеющиеся структуры - гештальты.

Гештальтпсихологи выступили с новым пониманием предмета и метода психологии: важно начинать с наивной картины мира, изучать переживания, феномены так, как они есть, изучать опыт, не подвергшийся анализу, сохраняющий свою целостность. В этой структуре отдельные элементы выделяются, они действительно существуют. Но они вторичны и выделяются, исходя из сложного по своему функциональному значению в этом целом, Коффка писал, что одной из основных ошибок традиционной психологии является то, что она расчленила структуру на элементы, лишая ее тем самым существенных свойств.

Целое нельзя разложить на элементы, т.к. тогда оно перестает существовать. Его нельзя описать перечислением элементов, оно должно рассматриваться как таковое. Непосредственный наивный опыт не дает отдельных красок, красочных точек, отдельных звуков, отдельных запахов, но представляет предметы, вещи, которые имеют краски, форму, они звучат, издают запахи.

Основные принципы, на которых базировался методологический подход гештальт-психологии – **понятии психического поля, изоморфизма и феноменологии** [4].

**Понятие психического поля** было превнесено из физики, в которой были сделаны в те годы важнейшие открытия. Эта мысль и стала ведущей для гештальт-психологов, которые пришли к выводу, что психические структуры располагаются в виде различных схем в психическом поле.

**Изоморфность психических гештальтов** - процессы, которые происходят к коре головного мозга, сходны с теми, которые происходят во внешнем мире и осознаются нами в наших мыслях и переживаниях, как взаимно-однозначные системы. Поэтому схема задачи, которая дана во внешнем поле, может помочь испытуемому быстрее или медленнее ее решить, в зависимости от того, облегчает или затрудняет она ее перестурктурирование.

Гештальтисты предложили **феноменологический метод**, направленный на непосредственное и естественное описание наблюдателем содержания своего восприятия, своего переживания. С самого начала гештальт-психологи отбросили тезис о происхождении восприятия из ощущений, объявили ощущение «фикцией, созданной в психологических сочинениях и лабораториях».

Гештальтистыне учитывали то обстоятельство, что субъект может осознать свои переживания, процесс решения задачи, однако для этого ему надо отрешиться от прошлого опыта, очистить свое сознание от всех наслоений, связанных с культурными и личными традициями. С этим была связана недооценка гештальтистами личного опыта, утверждение приоритета сиюминутной ситуации, принципа «здесь и сейчас» в любых интеллектуальных процессах. Исключением являлись исследования личности, проводимые К. Левиным, в которых вводилось понятие временной перспективы, правда, с учетом в основном будущего, цели деятельности, а не прошлого опыта.

Теория К. Левина сложилась под влиянием успехов точных наук, в частности, открытиями поля в физике и личным знакомством со школой гештальт-психологии и ее основателями. Близость их позиций связана как с общими взглядами на природу психического, так и с попытками в качестве объективной основы экспериментальной психологии выбрать физическую науку. Однако в отличие от своих коллег Левин сосредоточивается не на исследовании когнитивных особенностей, а на изучении личности человека [7].

В рамках гештальт-психологии К. Левин разработал «теория психологического поля». Смысл ее заключается в том, что «поле поведения» определяется напряжениями, возникающими при нарушении равновесия между человеком и средой. Эти отношения порождают физические и психические изменения, которые направлены на избавление от напряжения.[4] В рамках своей теории К.Левин указывал на следующие моменты:

1. организм и среда – одно целое;
2. каждый из окружающих человека предметов имеет определенный заряд – валентность;
3. для каждого человека эта валентность имеет свой знак;
4. воздействуя на человека, предметы вызывают в нем потребности - энергетические заряды, вызывающие напряжение человека;
5. человек стремится к разрядке, потому незавершенные и незаконченные действия долго сохраняются в памяти, завершенные забываются быстрей;
6. мотивация создается не только биологическими, но и социальными потребностями;

Так же впервые К.Левин указал на понятие «уровень притязаний». Группа по К.Левину – одно целое и существуют некие законы групповой динамики, а так же феномены лидерства и руководства.

Подход К.Левина отличался двумя основными моментами:

1. переход от представления о том, что энергия мотива замкнута в пределах организма, к представлению о системе «организм-среда» Человек и его окружение выступили в виде нераздельного динамического целого.
2. в отличие от ранее существовавшей трактовки мотивации, как биологического побудителя, Левин показал, что мотивационное напряжение может быть создано как самим индивидом, так и другими людьми. Тем самым мотивация получила психологический статус.

Гештальт-психология явилась наиболее продуктивным вариантом решения проблемы *целостности* в немецкой и австрийской психологии, а также философии конца XIX - начала XX в. Она предложила новое понимание психического в человеке, оно заключалось в том, что существует некая изначальная упорядоченность сенсорно-интеллектуальных структур [3].

Основные законы гештальт-психологии

В исследованиях гештальт-психологов было открыто 114 психологических законов восприятия, которые имеют физиологическую основу, т.е. обусловлены врожденными особенностями центральной нервной системы:

* апперцепция (зависимость восприятия от прошлого опыта, от общего содержания психической деятельности человека);
* взаимодействие фигуры и фона;
* целостность и структурность восприятия;
* прегнантность (стремление к простоте и упорядоченности восприятия);
* константность восприятия (постоянство образа предмета, несмотря на изменение условий его восприятия);
* феномен «близости» (тенденция к объединению элементов, смежных во времени и пространстве);
* феномен «замыкания» (тенденции к заполнению пробелов между элементами воспринимаемой фигуры);
* и т.д.

Идеи гещтальт-психологии затронули восприятие, память, личность и межличностные отношения.Они объединили психологию и естественнонаучные исследования. 20-е годы ознаменовались серьезными экспериментальными достижениями гештальт-психологии. Они касались главным образом процессов восприятия [5; 6].

Одним из основных законов гештальт-психологии являетсяЗАКОН ФИГУРЫ И ФОНА**.** В процессе саморегуляции здоровый человек из всего обилия информации выбирает именно ту, которая для него в данный момент наиболее значима. Эту информацию гештальт-психологи назвали фигурой. Остальная информация временно отодвигается на задний план и составляет фон.

В качестве фигуры может быть какое-то желание, чувство или мысль, которые в данный момент преобладают над всеми остальными. Как только потребность удовлетворяется, гештальт завершается, теряет свою значимость и отодвигается на задний план, уступая место новому гештальту. Это в понимании гештальтистов и есть естественный ритм формирования и завершения гештальтов.

Следующий основной закон гештальт-психологии - ЦЕЛОСТНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ(англ. wholeness of perception) – это свойство восприятия, состоящее в том, что всякий объект, а тем более пространственная предметная ситуация, воспринимаются как устойчивое системное целое, даже если некоторые части этого целого в данный момент не могут быть наблюдаемы (например, тыльная часть предмета).

Закон развития целого после Лейпцигской школы разрабатывался в культурно-исторической концепции Л. С. Выготского, теории деятельности А. Н. Леонтьева и С. Л. Рубинштейна, «описательной психологии» В.Дилыпея, гуманистической психологии и др.

ПРЕДМЕТНОСТЬ – это способность человека воспринимать мир не в отдельных, не связанных друг с другом ощущениях, а предметах, четко очерченных и обладающих устойчивостью, которые вызывают эти ощущения.

Развитие предметности восприятия в онтогенезе связано с успешностью практических действий ребенка, которые опираются на общественно выработанные формы взаимодействия с внешними предметами.

КОНСТАНТНОСТЬ - способность воспринимать предметы относительно постоянными по форме, цвету, величине и других параметров независимо от меняющихся физических условий восприятия. В исследованиях были обнаружены многочисленные факторы, которые могут влиять на эффекты константности восприятия, например фиксированная установка.

КАТЕГОРИАЛЬНОСТЬ – обобщение, т.е. каждый предмет обозначается словом-понятием и относится к какой-то группе или классу и предметы в этой группе соотносятся друг с другом по каким-то определенным признакам, которые улавливаются в общем понятии данной группы. Другими словами категориальность – это способность к выделению в перцептивном пространстве определенных областей, имеющих более или менее очерченные и устойчивые границы. При этом четкость данных границ тесно связана с перцептивными задачами, решаемыми индивидом.

На основании представленных в данной главе основных законов гешталь-психологии начала зарождаться гештальт-терапия.

**2. Основные положения теории Ф. Перлза**

Теоретические открытия гештальт-психологии к практике психотерапии впервые применил Фритц (Фредерик Соломон) Перлз.(1893-1970) в 40-е годы ХХ века [1; 2]..

Гештальт-терапия появилась как своеобразный антипод психоанализу. При разработке идеологической базы гештальт-терапии Перлз попытался синтезировать некоторые постулаты экзистенциальной философии (экзистенциальный тупик, пустота, смерть и т.д.), а также телесноориентированной психотерапии Райха. Это соединение нашло свое выражение во взглядах Перлза на отсутствие пропасти между психической и физиологической деятельностью организма.

Постепенно Перлз пришел к пониманию человека, как части широкого поля жизнедеятельности, включающего в себя и организм и его среду. Перлз отвергал идею разделения тела и ума, разделения объекта и субъекта и, далее, разделения человека и среды. Из этого он делает очень важный для его времени вывод о том, что пропасти между душевной и физической деятельностью человека не существует.

Развитие этой точки зрения позволило ему создать оригинальную концепцию психического здоровья человека, в основе которой лежит его способность гибко, творчески контактировать со средой, и прерывать контакт с ней, когда это нужно, т.к. ритм контактирования и ухода от контакта определяется сменной актуальности потребностей индивида. В качестве модели смены потребностей Перле использовал закон фигуры и фона. Доминирующая потребность проявляется как фигура на фоне всего того, что есть в сознании. После ее удовлетворении (завершения гештальта), она уходит в фон, и ее место в качестве фигуры занимает новая актуальная потребность.

Одна из задач гештальт-терапии - используя закон единства и борьбы противоположностей, помочь пациенту выделить фигуру из фона, завершить гештальт и снова возвратить его в фоновое окружение.

Перлз опирался на два основных закона гештальт-психологии: целое доминирует над частями, и отдельные элементы объединяются в целое. В 1940-1950 он предпринял попытку приложить основные положения гештальт-психологии. к исследованию динамики личностных изменений, переформулировал некоторые из принципов гештальт-психологии применительно к психотерапии, создав новое эффективное психотерапевтическое направление – гештальт-терапия.

Результатом его размышлений стала книга «Гештальт-терапия», изданная в 1951 г. Первая часть этой книги, представляющая собой практическое руководство по самоисследованию, неоднократно издавалась на русском языке под названием «Практикум по гештальт-терапии».

Смысл гештальт-терапии состоит не в том, чтобы исследовать прошлое в поисках замаскированных травм (как считал Фрейд), а в том, чтобы помочь пациенту сфокусироваться на осознавании (awareness) настоящего.

Такие ключевые понятия перлсовской гештальт-терапии, как организм как целое, здесь и теперь, *как* важнее, чем *почему*, составляют основу и этапы осознавания. Перлс ввел и развил понятие *континуума осознавания*. Поддержание континуума (непрерывности) осознавания кажется на первый взгляд очень простым. Нужно постепенно, от секунды к секунде, осознавать, что именно, какое событие в данный момент переживается. На деле это очень трудно: появляются посторонние мысли, ассоциации... и континуум прерывается.

Перлз так же говорил о внутренних противоположностях, которые не просто существуют, а находятся в состоянии постоянного противоречия, борьбы между собой. По мнению Перлза, эти противоположности не являются неприемлемыми, и, наоборот, помогают сформировать и завершить гештальт. Полностью осознавая противоположные полюса своего Я, своих стремлений и желаний, мы более глубоко начинаем, осознавать самих себя. Противоположные стороны нашего Я в гештальт-терапии получили название *Нападающего и Защищающегося*.

Здоровые люди, которые могут четко сформировать гештальт и провести грань между собственным *Я* и окружающей средой, на возникающие трудности реагируют адекватно.

При возникновении невроза защитные механизмы искажаются и препятствуют росту личности. Среди реакций, препятствующих росту личности, Перлз выделяет четыре основные: реакцию слияния, ретрофлексию, интроекцию и проекцию.

При реакции слияния индивидуум не может дифференцировать себя от других, он не в состоянии четко определить, где оканчивается его *Я* и начинается *Я* другого человека. У таких людей граница собственного *Я* настолько размыта, что они с трудом отличают собственные чувства, мысли и желания от чужих. Слияние делает невозможным саморегулирующийся ритм контакта и отхода, что в свою очередь делает невозможным формирование гештальта. По своей сути реакция слияния - это невротический механизм избегания контакта.

Ретрофлексия означает «обращение назад на себя» (Perls, 1973). При ретрофлексии граница между личностью и средой смещается в сторону личности. Если попытка удовлетворить свою потребность встречает сопротивление, то ретрофлексирующий индивидуум вместо того, чтобы направить энергию борьбы на изменение среды, направляет ее на себя. У ретрофлексирующего индивидуума формируется отношение к себе как к постороннему объекту. Происходит разделение *Я* как субъекта и *Я* как объекта. Разделяя себя таким образом, ретрофлексирующий человек становится и субъектом и объектом своих действий. Все усилия такого человека направлены не на борьбу с внешними трудностями, а на самоосуждение, самобичевание, в лучшем случае - на коррекцию собственных эмоций и поведения.

Интроекция - тенденция присваивать себе убеждения, способы мышления и поступки других людей без критики и попытки сделать их своими собственными. В результате граница между Я и средой переносится, перемещается вовнутрь Я. Индивидуум настолько занят усвоением чужих убеждений, что ему не удается сформировать свою собственную личность.

Проекция противоположна интроекций. Граница между собственным Я и средой смещается в сторону среды. Проекция - это тенденция переносить собственные ошибки и ответственность за то, что происходит внутри Я, на других, на окружающую среду. Такой человек считает, что окружающий мир холоден и безразличен к нему, что именно он, этот мир, виноват в его неустроенности, безынициативности, неудачах.

Перлс считал, что каждый поступок - это гештальт, и более важно осознать, *как* совершается этот поступок, а не *почему* он совершается.

Таким образом, Ф. Перлз заложил основу современной гештальт-терапии. Фритц Перлз разрабатывал метод гештальт-терапии, прежде всего, для лечения неврозов и других болезненных нарушений, однако еще при его жизни гештальт-терапия вышла за рамки сугубо медицинской практики. Гештальт-терапия является универсальным психологическим методом, который применим к широкому кругу человеческих проблем.

**3. Геештальт-группы в групповой терапии**

Хотя гештальт-терапия считается методом индивидуальной психотерапии, наибольшее распространение получила ее групповая форма.

Современная групповая гештальт-терапия. исходит из предположения о том, что человеческое поведение подчиняется принципу формирования и разрушения гештальтов [1]. Здоровый организм функционирует на основе саморегуляции. Насущная потребность возникает и начинает занимать доминирующее внимание организма - фигура появляется из фона. Далее организм ищет во внешней среде объект, который способен удовлетворить эту доминирующую потребность, например, пищу при чувстве голода. Сближение и адекватное взаимодействие с объектом (разжевывание и проглатывание пищи в данном примере) приводит к удовлетворению потребности - гештальт завершается и разрушается [1; 2].

В современной групповой гештальт-терапии выделяют следующие понятия:

**Незавершенный гештальт** – это и есть проблема, а человек, находящийся «в проблеме» не способен осознать, а, следовательно, сделать правильный выбор, определить, какая из его потребностей доминирующая. Потому базовое понятие в современной гештальт-терапии – континуум осознания.

**Континиум осознания** в понимании современных гештальт-терапевтов - это свободно текущее формирование гештальта, при котором то, что представляет наибольший интерес для личности, отношения или группа, выходит на передний план, где с этим можно контактировать и справляться так, что затем оно может уйти на задний план и оставить передний план для следующего гештальта.

# Контакт возникает в любой актуальной ситуации в настоящем, в единственный момент, когда возможны переживание и изменение. Потому один из основных принципов гешьальт-терапии – принцип «здесь и теперь». Говоря о прошлом, воспоминания, сожаления, возмущение, горе или ностальгия присутствуют здесь и теперь и относятся к настоящему. Говоря о будущем, фантазируя, планируя, надеясь, ожидая, собираясь - человек находится здесь и теперь.

В групповой геештальт-терапии используются следующие принципы:

Гештальт- терапия – это подход, который основывается на том**,** что есть, а не на том, что было или будет**.** Гкштальт-терапевты работают с тем, что доступно в актуальном текущем осознании и с чем можно экспериментировать посредством возрастающего осознания **«здесь и теперь».**

Другой принцип групповой гештальт-терапии **«я и ты»,** используется для достижения более непосредственного контакта: важнее говорить на людях, чем с людьми.

Третий принцип состоит в **создании специального языка**: все, что относится к частям, переносится на **«я»** в целом: не «у меня напряглись ноги», а «я в напряжении».

Четвертый принцип – **«не сплетничать»** - состоит в том, что все должно быть высказано прямо тому, о ком идет речь, а не так, будто этот человек отсутствует.

Групповая гештальт-терапия представляет собой соглашение между руководителем группы и одним из ее членов, который добровольно берет на себя роль пациента и располагается на «горячем стуле», рядом с терапевтом. Остальные члены наблюдают за лечебным процессом взаимодействия терапевта с клиентом. Некоторые упражнения может выполнять вся группа.

По Перлзу значение такой позиции состоит в том, что самосознание личности может происходить при наблюдении за поведением других. Любой участник может идентифицировать себя с тем, кто сидит на горячем стуле. Цепная реакция интенсивных эмоций может захватить всех. Поэтому читается, что для изменения личности может быть достаточно одного лишь наблюдения.

Некоторые гештальт-терапевты используют взаимодействия между членами группы, например горячий стул становится еще и кочующим, т.е. на нем оказывается то один клиент, то другой. Фактически в группе существует понимание того, что любые происходящие в ней события имеют значение для всех ее членов и требуют их внимания.

Следует рассмотреть основные понятия, которые используются современными гештальт-терапевтами в групповой работе.

**Эластичность границы** определяет континуум осознания: если нет препятствий для сенсорных и моторных функций, происходит непрекращающийся обмен, рост и постепенное расширение общей почвы для коммуникации.
 **Поддержка** – это общий задний план, на фоне которого выделяется (существует) и формируется значимый гештальт. Это и есть значение: отношение фигуры к своему фону. Поддержка – это все, что облегчает протекание терапии: первичная физиология, прямая поза и координация, чувствительность и мобильность, язык, привычки и обычаи, социальные правила и отношения и все, что человек может приобрести или выучить в течение своей жизни; все, что человек обычно принимает как гарантированное и на что полагается. Это могут быть привязанности и сопротивления – фиксированные идеи, идеалы и поведенческие шаблоны, которые стали второй натурой именно потому, что могли поддержать во время своего формирования. Когда они переживают свою полезность, они становятся блоками (препятствиями) для текущего жизненного процесса. Тогда человек застывает в тупике.

В групповой гештальт-терапии убираются эти вторичные автоматизмы. Человек остается с конфликтом. Альтернативы становятся возможными и доступными с повышением осознания и сопровождающими инсайтами. Тупик превращается в текущую проблему, с которой можно справиться и принять за нее ответственность здесь и теперь.

Чаще всего в процессе работы приходится сталкиваться со следующими типами внутренних конфликтов:

1. Конфликт между двумя равными положительными потребностями. В данном случае в ходе терапии позволяют реализовать одну или обе потребности, чтобы клиент смог наконец принять решение.
2. Конфликт между положительно заряженной потребностью и негативным прошлым опытом (отсюда – потребность в безопасности). Поэтому в ходе сеанса дают возможность завершить прошлую негативную ситуацию, для того, чтобы клиент смог проживать свои потребности в настоящем.
3. Конфликт между в равной степени отрицательно заряженными возможностями. В ходе сеанса в данном случае стимулируют активность клиента.

За многолетний период развития гештальт-терапии в ее контексте был разработан целый ряд оригинальных техник: суп-прессивная, экспрессивная интеграции, переименование симптома, бархатный каток и др. Но каждый терапевт индивидуален и для каждого пациента применяются подходящие техники с точки зрения именно того терапевта, который работает, и применяются так, как терапевт чувствует и понимает. Основным достоинством всех техник является то, что все они приводят к осознанию и инсайту.

Гештальт-терапевты работают с телесным осознанием: дыханием, позой, координацией, непрерывностью и текучестью движения; с жестами, выражением лица, голосом, языком и использованием его особенным идиосинкразическим способом. С музыкантом можно работать за его инструментом и с писателем – над его рукописью. Так же можно работать со сновидениями и фантазиями, чтобы облегчить идентификацию или реидентификацию с отчужденными или неразвитыми частями личности.

Методики и упражнения групповой гештальт-терапии направлены на расширение сознания, интеграцию противоположностей, усиление внимания к чувствам, работу с мечтами, принятие ответственности за самого себя и преодоление сопротивления.

В процессе гештальт-терапии на пути к раскрытию своей истинной индивидуальности клиент проходит через пять уровней, которые Перлз называет уровнями невроза:

1. **Уровень фальшивых отношений, уровень игр и ролей.** Больной неврозом живет согласно ожиданиям других, в результате собственные потребности и цели остаются неудовлетворенными, он испытывает фрустрацию, подавленность и бессмысленность своего существования.
2. **Фобический** – связан с осознанием фальшивого поведения и манипуляций. Но когда пациент представляет себе, какие последствия могут возникнуть, если он начнет вести себя искренне, его охватывает чувство страха.
3. **Тупик** – характеризуется тем, что клиент не знает, что делать, куда двигаться. Он переживает утрату поддержки извне, но еще не готов или не хочет использовать свои собственные ресурсы, обрести внутреннюю точку опоры.
4. **Имплозия** – состояние внутреннего сметения, отчаяния, отвращения к самому себе, обусловленное полным осознанием того, как человек ограничил и подавил себя. Клиент может испытывать огромное внутреннее давление, даже страх смерти.
5. **Эксплозия (взрыв)** – достижение этого уровня означает формирование аутентичной личности, которая которая обладает способностью к переживанию и выражению своих эмоций.

В соответствии с функциями **можно выделить характерные** для групповой гештальт-терапии **процедуры.**

**Развития способности осознания**. Упражнения на развитие осознания фокусируют внимание на текущем моменте. Руководитель предлагает закрыть глаза и сконцентрироваться на соматических ощущениях, при этом участники повторяют «сейчас я осознаю….». Затем – сосредоточить внимание на внешней зоне, повторяя ту же фразу. Так можно научиться справляться с не нашедшими завершения в прошлом эмоциональными переживаниями и не испытывать при этом чувства внутреннего сопротивления.

**Интеграция полярностей** представляет собой формирование и завершение гештальтов зависит от нашей способности четко определять свои потребности и вступать в контакт с окружением. Каждый контакт составляют два аспекта:

1) способность четко разграничивать окружение и свое Я

2) способность выделять разные стороны своего Я.

Свое окружение и самих себя мы воспринимаем как полярности, что отражает подобный конфликт внутри нас. Упражнение «пустого стула» или «двух стульев» во время пребывания в горячем стуле. Гештальт-терапевты побуждают участника выделить обе стороны своего внутреннего конфликта и установить между ними диалог. Как только оба полюса полярности оказываются осознанными личностью, ей становится легче интегрировать их.

В результате можно научиться отличать реальные события от фантазий и проекций. Методика двух стульев - индивидуальна, но полярности можно исследовать и на уровне всей группы , когда в ней возникают межличностные конфликты. Для того, чтобы выявить спектр чувств, каждому из членов группы можно обойти всех остальных и высказать им свое неудовольствие или одобрение. (хождение по кругу).

**Концентрация внимания на чувствах. Основная цель упражнений такого рода** – проанализировать свои чувства. Чтобы формирование гештальта завершилось, старые чувства должны найти свое полное выражение.

1) та энергия, которая тратится на подавление отрицательных эмоций, может быть направлена на достижение позитивных целей.

2) при открытом выражении чувств обнажаются крайние стороны любого внутреннего конфликта.

3) возможно интегрировать различные аспекты личности.

Одна из методик – разыгрывание ролей. Такая работа может побудить человека к проигрыванию новых форм поведения. Каждая форма поведения, которую участник выбирает с целью преодолеть затруднение, отражает реальный аспект его Я. Эта методика помогает выявлять проекции в своем Я. Часто бывают полезными намеренные несоответствия, преувеличения. Отдельные чувства можно выделить из общего эмоционального фона если начать утрировать их невербальные выражения. О скрытых эмоциях можно судить и по интонации.

**Анализ сновидений и фантазий.** Теоретически образы сновидения – фрагменты личности, которые были ею отторгнуты. В групповой гештальт-терапии не приписывают сновидениям того символического значения, как в психоанализе. Работа со сновидениями и фантазиями включает два процесса: перенос их на реальную почву и возвращение личности тех ее фрагментов, которые были спроецированы на вымышленные образы.

Перенос на реальную почву – участник описывает сон (фантазию) в настоящем времени. Описывая сон таким образом, человек вновь погружается в сновидение и повторно переживает все его события, но уже в условиях группы. Каждый объект или фигура сновидения представляет собой отчужденный фрагмент личности. Участника можно попросить представить себя горным пиком и описать свои ощущения от первого лица. Когда человек по очереди проигрывает роли всех виденных во сне живых существ и неживых объектов, он выявляет те аспекты своей личности, которые до сих пор никогда не осознавал в полной мере.

Другой вариант этого упражнения предусматривает описание сна с позиций присутствующих в нем существ или объектов. При этом не обязательно рассматривать весь сон целиком, достаточное количество информации может содержаться даже в его небольшом фрагменте. Если воспроизведение снов по памяти вызывает затруднения, можно исследовать фантазии или грезы наяву. Если основу сновидения составляет обсуждение или спор, можно воспользоваться методикой пустого стула. Для наглядности роль фигур из сновидения можно поручить кому-то из группы. Это нужно, чтобы обозначать взаимное положение фигур из сновидения. Их позы или чтобы воспроизводить услышанные фразы.

**Принятие ответственности.** Механизмы развития любого невротического состояния связаны с неспособностью индивидуума полностью отвечать за себя, потому важно чтобы каждый участник группы прямо обращался к другому, а не обсуждал его в третьем лице. При изменении конструктов: « мне нельзя, мне необходимо, мне следует» на «я не буду, я хочу, я решил» члены группы берут на себя ответственность за свои мысли и т.д. Руководитель также побуждает к замене союза «но» на «и». рекомендует менять вопросительные предложения на утвердительные, чтобы участники могли выявить собственные ресурсы, а не пытались мобилизовать других.

**Преодоление сопротивления.** В групповой гештальт-терапии сопротивление проявляется в отказе выполнять предлагаемые упражнения. Руководитель группы использует сопротивление для расширения самосознания клиента, анализа причин нежелания или кажущейся неспособности клиента что-то сделать. Руководитель может предложить упорствовать в своем сопротивлении, например, повторяя фразу: «Я не буду этого делать!» или завершая начатую фразу: «Если я чего и хочу избежать, так это ….». Сопротивление может находить выражение и в мышечном напряжении – руководитель может привлечь внимание участника к его сдавленному голосу и т.д.

Защитные функции могут проявляться в форме ослабления остроты сенсорного восприятия (человек может не слышать того, что ему говорят, не видеть того, что он делает…). Подавление переживаемых чувств может отразиться на характере дыхания. С физиологическими проявлениями сопротивления можно работать, используя методику пустого стула (диалог с напряженным участком тела). В гештальт-группах нет установки на то, чтобы сводить на нет сопротивление. Члены группы должны признать наличие у себя сопротивления и понять, что они не хотят осознавать. Часто осознание стимулирует к дальнейшему продвижению, которое может быть связано с риском пережить заблокированные чувства.

Процедуры групповой гештальт-терапии позволяют в кратчайшие сроки выявить особенности своего Я. Но руководителю гештальт-группой необходимо соблюдать баланс между конфронтацией, фрустрацией и поддержкой.

Гештальт-кредо подразумевает готовность человека взять на себя ответственность за свою жизнь и за свое соответствие личным целям, а также понимание им своей природы. Теория гештальт-терапии стала основой для разработки множества упражнений и экспериментальных приемов. Но гештальт-терапия не предусматривает предоставления уже готового набора методик работы в группе.

Лучшими руководителями гештальт-групп являются те, кто постоянно экспериментирует с методиками, ищет новые подходы. В последнее время растет понимание того, что гештальт-группы предусматривают наличие в группе такого руководителя, который являясь активной и сильной личностью будет побуждать к самостоятельности и независимости и других участников.

**Список литературы**

1. Д. Браун, Дж. Педдер. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОТЕРАПИЮ. Принципы и практика психодинамики. - М., 1998.
2. Гештальт-терапия. Теория и практика. / Пер. с англ. - М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001.
3. Ждан А.Н. История психологии: от античности к современности: Учебник для студентов псих.фак.универ. М.: Педагогическое общество России, - 1999
4. Левин К. Теория поля в социальных науках. - СПб., 2000
5. Марцинковская Т.Д. История психологии : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений .- М.: Академия, 2001
6. Немов Р.С. Психология, - М.: ВЛАДОС, - 1998
7. Петровский А.В. Ярошевский М.Г. История и теория психологии в 2-х томах. Ростов-на-Дону.: Феникс, - 1996