ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

1. Общие положения гештальт-психологии

2. Законы восприятия

Заключение

Список литературы

# Введение

Гештальт-терапия (от немецкого Gestalt - образ, форма, структура) - форма психотерапии, разработанная в рамках гештальт-психологии Фредериком Перлзом. Гештальт-терапия - это направление психотерапии, которое ставит своими целями расширение осознания человека и посредством этого лучшее понимание и принятие человеком себя, достижение большей внутриличностной целостности, большей наполненности и осмысленности жизни, улучшение контакта с внешним миров, в том числе с окружающими людьми.

В психологии под гештальтом понимают специфическую организацию частей, которая составляет единое целое. Гештальт-психология - это направление психологической мысли, которое возникло в начале XX века и исходило из того, что анализ частей не может обеспечить понимание целого. Эксперименты гештальт-психологов показали, что человеческое восприятие не детерминировано механическим суммированием внешних раздражителей, а обладает своей собственной организацией. В своем восприятии организм выбирает то, что ему важно и интересно. Например, жажда побуждает человека выделять стакан воды на столе, уставленном яствами, как значимую фигуру, но когда жажда будет утолена, скорее всего, его внимание привлечет что-то другое. Восприятие устроено таким образом, что значимая фигура выделяется на первый план, будь то образ любимого человека, ощущение голода, боль от гвоздя в ботинке или слово этого текста. Все остальные объекты в этот момент сливаются, становятся нечеткими и уходят в так называемый фон. Для иллюстрации этого феномена существуют картинки, содержащие двойные изображения. Открытия гештальт-психологов имели важные философские следствия: человек несет ответственность за то, что именно он воспринимает и как себя чувствует.

Гештальт-психология повлияла на формирование представления об организме как о едином целом, неделимом на отдельные части (например, на независимо существующие органы или независимо существующие душу и тело). Гештальт-психолог Курт Левин разрабатывал теорию психологического поля. Ее суть в том, что поведение определяется целостной конфигурацией жизненного пространства человека, балансом между потребностями организма и объектами внешней среды.

Теоретические открытия гештальт-психологии к практике психотерапии применил в 40-е годы ХХ века психоаналитик Фредерик Соломон (Фриц) Перлз. В то время его не устраивали многие положения современного ему психоанализа, в частности, преимущественно интеллектуальный характер переработки проблем пациента. Фредерик Перлз задумался о создании собственной системы психотерапии.

1. Общие положения гештальт-психологии

В целом теория гештальт-терапии основывается на следующих положениях.

Человек представляет собой целостное социобиопсихологическое существо. Любое деление его на составные части, например, психику и тело, является искусственным.

Человек и окружающая его среда представляют собой единый гештальт, структурное целое, которое называют полем организм - окружающая среда. Среда влияет на организм, а организм преобразует свою среду. Применительно к психологии межличностных отношений это означает, что, с одной стороны, на нас влияет поведение окружающих людей, с другой, если мы изменяем свое поведение, то и окружающие должны меняться.

Человеческое поведение, согласно теории гештальт-терапии, подчиняется принципу формирования и разрушения гештальтов. Здоровый организм функционирует на основе саморегуляции. Насущная потребность возникает и начинает привлекать доминирующее внимание организма - фигура проявляется 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.

Контакт - базовое понятие гештальт-терапии. Организм не может существовать в безвоздушном пространстве, так же, как и в пространстве, лишенном воды, растений и живых существ. Человеческое существо не может развиться в среде, лишенной других людей. Все основные потребности могут удовлетворяться только в контакте с окружающей средой. Контакт — это явление, которое мы осознаем не больше, чем земное притяжение, когда ходим или стоим. Когда мы чем-то занимаемся, то осознаем, что говорим, видим и слышим. Но едва ли в этот момент мы будем задумываться о том, что упражняемся в общении. Его обеспечивают наши сенсорные и моторные функции, но при этом важно помнить, что так же, как целое больше, чем просто сумма частей, контакт больше, чем сумма всевозможных входящих в него функций. Наличие зрения и слуха еще не гарантируют хорошего контакта, важнее, как видеть или слышать. Более того, контакт определяет взаимодействие как с одушевленными, так и с неодушевленными предметами. Видеть дерево и рассвет, слышать шум водопада или горное эхо — это тоже контакт. Контакт может быть и с воспоминаниями или образами будущего, которые чувствуешь сильно и ярко.

Место, в котором организм встречается с окружающей средой, в гештальт-терапии называют границей контакта. То, насколько человек способен удовлетворять свои потребности, зависит от того, насколько гибко он может регулировать контактную границу. Гештальт-терапия описывает типичные нарушения контактной границы, которые делают взаимодействие со средой, в том числе межличностное, неэффективным.

Осознание - осведомленность о том, что происходит внутри организма и в окружающей его среде. Осознание нетождественно интеллектуальному знанию о себе и окружающем мире. Оно включает переживание восприятия как стимулов внешнего мира, так и внутренних процессов организма - ощущений, эмоций, а также мыслительной деятельности - идей, образов, воспоминаний и предвосхищений, то есть охватывает многие уровни. Осознанием, за исключением его мыслительного слоя, обладают и животные. Однако в цивилизованном мире у людей гипертрофировано мышление в ущерб эмоциям и восприятию внешнего мира. Именно осознание, в противоположность рациональному знанию, дает реальную информацию о потребностях организма и об окружающей среде. Основная цель практики гештальт-терапии - это расширение осознания. Огромное количество человеческих проблем связано с тем, что подлинное осознание реальности подменяется интеллектуальными и, зачастую, ложными представлениями о ней, например, о том, что можно ожидать от людей, как они относятся ко мне, что я должен хотеть и что должен делать. Такие ложные представления заслоняют реальность и затрудняют удовлетворение потребностей организма - процесс формирования и разрушения гештальта нарушается. Гештальт-терапия исходит из того, что если люди достигают ясного осознания внутренней и внешней реальности, то они способны самостоятельно разрешить все свои проблемы. Поэтому терапия не ставит своей целью изменение поведения, поведение меняется само по мере роста осознания.

Здесь и теперь - принцип, который означает, что актуальное для организма всегда происходит в настоящем, будь то восприятия, чувства, действия, мысли, фантазии о прошлом или будущем, все они находятся в настоящем моменте. Использование этого принципа позволяет интенсифицировать процесс осознания.

Ответственность - способность отвечать на происходящее и выбирать свои реакции. Реальная ответственность связана с осознанием. Чем в большей степени человек осознает реальность, тем в большей степени он способен отвечать за свою жизнь - за свои желания, действия, говоря словами Перлза, опираться на себя.

Феноменологический подход в гештальт-терапии реализуется через то, что терапевт с уважением относится как к субъективному опыту клиента, так и к своему субъективному личному опыту. Гештальт-терапевт не вкладывает какого-либо определенного значения в переживания и поведение клиента, в процессе осознавания клиент сам обнаруживает их значение.

Главная цель гештальт-терапии - достижение возможно более полного осознания себя: своих чувств, потребностей, желаний, телесных процессов, своей мыслительной деятельности, а также насколько возможно полного осознания внешнего мира, прежде всего мира межличностных отношений. Гештальт-терапия не стремится к немедленному изменению поведения и быстрому устранению симптомов. Устранение симптомов или изменение поведения, достигнутое без достаточного осознания, не дает стойких результатов или приводит к возникновению новых проблем на месте старых.

В результате гештальт-терапии клиент приобретает способность сознательно выбирать свое поведение, используя различные аспекты своей личности, сделать свою жизнь более наполненной, избавиться от невротических и других болезненных симптомов. Он становится устойчивым к манипуляциям других людей и сам способен обходиться без манипуляций, другими словами, он научается стоять на собственных ногах.

Гештальт-терапия проводится как в индивидуальной, так и в групповой форме. Если гештальт-терапия проводится в группе, то психотерапевт обычно работает с одним (реже с двумя) из участников. Остальные члены группы могут идентифицироваться с "работающим" участником, оказывать ему эмоциональную поддержку, а в некоторых случаях обеспечивать обратную связь.

К основным понятиям гештальт-терапии относятся: фигура и фон, осознание и сосредоточение на настоящем, полярности, защитные функции и зрелость.

2. Законы восприятия

В процессе саморегуляции здоровый человек из всего обилия информации выбирает ту, которая для него в данный момент наиболее важна и значима. Это фигура. Остальная информация временно отодвигается на задний план. Это фон. Нередко фигура и фон меняются местами.

Отношение между фигурой и фоном - одно из центральных понятий гештальт-психологии. Фредерик Перлз применил это положение к описанию функционирования личности.

В его понимании фигура выступает в качестве доминирующей потребности, а ритмическая смена фигур и фона лежит в основе саморегуляции организма.

В качестве фигуры (гештальта) могут быть желание, чувство или мысль, которые в данный момент преобладают над всеми остальными желаниями, чувствами и мыслями. Как только потребность удовлетворяется, гештальт завершается, теряет свою значимость и отодвигается на задний план, уступая место новому гештальту. Этот ритм формирования и завершения гештальтов является естественным ритмом жизнедеятельности организма, посредством которого он поддерживает свой динамический баланс, или гомеостазис.

Жизнь и поведение – управляются процессом, который в науке называется гомеостазом, а проще – приспособлением или адаптацией. Гомеостаз – это процесс, по средствам которого организм поддерживает свое равновесие и соответственно здоровое состояние в изменяющихся условиях. Иными словами, гомеостаз – это процесс удовлетворения организмом своих потребностей. Поскольку потребности эти многочисленны и каждая из них угрожает равновесию организма, гомеастатический процесс продолжается непрерывно. Вся жизнь характеризуется этой постоянной игрой равновесия и не равновесия в организме. Если гомеостатический процесс до некоторой степени нарушается, так что организм слишком долго остается в состояние не равновесия, - это значит что он болен. Если процесс гомеостаза терпит полную неудачу – организм умирает.

Иногда потребность удовлетворить нельзя. В таком случае гештальт остается незавершенным, а поэтому не может быть отреагирован и не может уступить место другому. Такая неотреагированная потребность становится, по Перлзу, причиной многих незавершенных проблем, которые через некоторое время начинают оказывать воздействие на текущие психические процессы. К примеру, если человек не выразил сразу и прямо свой гнев и злобу, то в последующем эти чувства не исчезнут совсем, а будут проявляться в более скрытых и коварных формах. Полная блокировка незавершенных гештальтов может привести к неврозу.

Задача гештальт-терапевта заключается в том, чтобы помочь пациенту осознать свою потребность, сделать ее более четкой (сформировать гештальт) и в конечном итоге - нейтрализовать (завершить) ее.

Основным условием, необходимым для того, чтобы сформировать и завершить гештальт, является способность человека осознавать себя и свою доминирующую потребность в данный момент. Осознание и сосредоточенность на потребности является важным принципом в гештальт-терапии, получившим название здесь и теперь.

"Нет ничего, - учил Перлз, - кроме того, что есть здесь и теперь. Теперь есть настоящее… Прошлого уже нет. Будущее еще не наступило".

Рассматривая организм и среду как единое целое, Перлз вместе с тем подчеркивал, что есть контактная граница между индивидуумом и его внутренней и внешней средой. У здорового человека эта граница подвижна, поэтому возможны как контакт со средой, так и отход от нее. Контакт сопровождается формированием гештальта, отход - его завершением.

Движущей силой этого ритма (контакт - отход) Перлз считал иерархию потребностей. Доминирующая потребность является гештальтом, на ограничение, завершение и нейтрализацию которого в данный момент направлены все усилия организма.

Для удовлетворения своих потребностей мы постоянно должны быть в контакте с зонами своего внутреннего и внешнего мира. Мы отвечаем на свои внутренние потребности, когда пьем, ощущая жажду. Мы отвечаем на свои внешние потребности, когда надеваем свитер, ощущая холод.

У невротиков эта саморегулирующаяся подвижность границ нарушается, и индивидуум сталкивается с конгломератом не до конца сформированных и незавершенных гештальтов.

Неврозы, считал Перлз, возникают в результате сосредоточения индивидуума на средней зоне за счет исключения событий, происходящих во внутренней и внешней зонах. Эту среднюю зону Перлз называл зоной фантазий. Зона фантазий несет в себе незавершенные гештальты из прошлого, а поскольку деструктивная природа этих гештальтов проявляется в настоящем, то невротику трудно жить в этом настоящем. Перлз утверждал, что корни невроза лежат в тенденции фантазировать и интеллектуализировать там, где нужно просто осознать настоящее.

Саморегуляция организма зависит от степени осознания настоящего и от способности жить в полную силу здесь и теперь.

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

Такие ключевые понятия перлзовской терапии, как организм как целое, здесь и теперь, как важнее, чем, почему, составляют основу и этапы осознавания. Перлз 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.

Осознавать, по Перлзу, означает фиксировать внимание на постоянно возникающих и исчезающих в собственном воображении фигурах. Перлз писал, что у человека существуют три зоны осознания: осознание себя (внутренняя зона), осознание мира (внешняя зона) и осознание того, что лежит между тобой и миром (третья зона). Исследование этой третьей зоны, зоны фантазий, Перлз считал большой заслугой Фрейда. Однако Фрейд, по его мнению, фиксировался только на ней и недооценивал важность осознания первых двух зон - себя и внешнего мира.

В основе всех нарушений лежит ограничение способности индивида к поддержанию оптимального равновесия со средой, нарушение процесса саморегуляции организма. В гештальт-терапии описываются пять наиболее часто встречающихся форм нарушения взаимодействия между индивидом и его окружением, при которых энергия, необходимая для удовлетворения потребностей и для развития, оказалась рассеянной или ошибочно направленной. Ими являются: интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия и слияние. Эти формы нарушений часто называются сопротивлениями или защитными механизмами.

Защитные механизмы - это такие маневры и способы мышления и поведения, к которым прибегает мозг, чтобы избавиться от болезненного эмоционального материала. Некоторой аналогией понятию защитных механизмов в гештальт-терапии является прерывание контакта со средой.

Неким универсальным способом взаимодействия человека с окружающей средой является переживание. В этом смысле чувство - это целостный сигнал об отношении потребности и среды. Для того, чтобы переживать, организм должен поддерживать в себе определенный уровень возбуждения, необходимый для обнаружения в среде предмета потребности. Но, к сожалению, человеческий организм обладает способностью не только к саморегуляции, но и к самоманипуляции. Самоманипуляция - способ прекратить нормальный цикл обнаружения и удовлетворения потребности. Это бывает, если человек обнаруживает болезненные или запретные чувства, не обнаруживает чувств вообще и, соответственно, не может сориентироваться, считает, что потребность должна удовлетворяться другими людьми, или направляет свои чувства и импульсы не в среду, а на себя. Избегая обнаружения этих чувств и переживаний, человек пытается как бы не опознавать сигнал светофора или дорожные знаки. Это и есть прерывание контакта со средой.

Стиль жизни человека во многом зависит от того, какие приоритеты у него устанавливаются в его специфических способах прерывания взаимодействия со средой. Эти способы прерывания контакта обычно приводят к потере функции выбора.

Слияние - механизм защиты, фиксированный у тех, кто не переносит различий, стараясь умерить неприятные переживания нового и чуждого. При этом нет разницы между Я и не-Я, различий между фигурой и фоном, нет возникающей фигуры собственной потребности. Одна из проблем слияния - ненадежность основы отношений. Два человека не могут думать и чувствовать одинаково. Слияние же - это своего рода игра, в которой скованные одной цепью партнеры заключили соглашение не спорить. Сам факт негласного договора может быть обнаружен постфактум, если один из участников нарушает установившиеся правила, а второй недоумевает, один негодует, а другой испытывает чувство вины. Но человек может пренебречь различиями ради важной цели. Такой шаг отличается от слияния как прерывания контакта, поскольку сделан по собственному выбору.

При интроекции человек пассивно принимает то, что предлагает среда. Он прилагает мало усилий, чтобы определить свои потребности и желания. В соответствии с перлзовской пищевой метафорой, он "проглотил" все ценности своих родителей, школы и среды и ждет, что дальше в жизни все будет, как было. Когда мир или ситуация вокруг него начинает изменяться, он использует свою энергию не на изменение ситуации, а на поддержание интроецированных ценностей.

При интроекции к минимуму сводится различие между тем, что человек заглатывает целиком, и тем, чего он на самом деле хочет (если он вообще замечает эти отличия). Даже когда интроекция успешна, то есть между ней и жизнью есть согласие, человек утрачивает собственный выбор, то есть его функция выбора не работает. Нейтрализуя собственные чувства, человек избегает агрессии, необходимой для изменения того, что существует. Он ведет себя так, как будто все существующее незыблемо, и он должен воспринимать все как есть и ничего не менять. Из новых впечатлений он выделяет только то, что соответствует прошлому опыту. При интроекции неприятие неизбежных различий между людьми на самом деле является непереносимостью агрессии, которая нужна для обновления организма. Нетерпение заставляет человека немедленно все сглатывать, лень не позволяет делать работу, требующую больших усилий, жадность стремится получить все как можно больше и быстрее. Все эти тенденции ведут к интроекции. Когда в процессе терапии интроективный пациент мобилизует свою агрессию, он начинает остро чувствовать накопленную горечь. И это понятно, ведь он проглотил много из того, что было для него несъедобным. Для многих это позиция жертвы. В то время как горечь просто констатирует факт, агрессия побуждает к изменению. Если интроекция - ведущий механизм прерывания контакта, пациент обычно знает только то, что он не хочет и от чего хочет избавиться. И только потом, через бунт нежелания, научившись протестовать и освободившись от неприемлемого и чужеродного, приходит к осознаванию желания.

Следующий защитный механизм или тип прерывания контакта, прерывания возбуждения, направленного в среду, - проекция. Ее определение близко к этому же защитному механизму, который описан в психоанализе.

Человек прибегает к проекции, когда не может принять свои чувства и поступки, потому что не должен чувствовать и поступать так. Это "не должен", конечно, интроекция, и в этом смысле проекция всегда "сидит" на базе какой-нибудь интроекции. Чтобы решить эту проблему, человек не признает свои собственные чувства и поступки, а приписывает их другим. В результате возникает разница между тем, что он знает о себе, и его реальными чувствами и действиями. Так, подозрение о том, что кто-то не любит его, в большинстве случаев может быть основано на неприятии того, что он сам так относится к другим людям. Или представления об отвержении другими могут быть проекцией собственного неосознанного их отвержения. В проекции человек осознает импульс и осознает объект в среде, но не отождествляет себя со своим намерением и не осуществляет его, так что он теряет ощущение того, что это вообще его импульс. Вместо действия он прерывает возбуждение и стоит неподвижно, ожидая решения своих проблем извне.

Однако проекция не всегда противоречит контакту. Проецирование - это еще и нормальная человеческая реакция, с помощью которой человек узнает о мире. Ведь его предположения о "другом" могут быть не лишены оснований, а его деятельность во многом построена на планировании и предвидении ситуаций. Патологическим этот механизм становится тогда, когда возникает фиксация и теряется осознавание.

Ретрофлексия - это делание себе того, что человек первоначально делал, пытался или хотел делать другим людям или с другими людьми. Энергия его возбуждения перестает направляться наружу, туда, где он манипулирует людьми и объектами. Вместо этого он подставляет себя, и его личность делится на действующего и испытывающего воздействие. В психоанализе этот способ защиты описан как "обратные чувства". Это происходит в результате встречи с препятствием, оказавшимся непреодолимым. Но оно сначала оказывается непреодолимым, а потом начинает казаться непреодолимым при фиксации этого способа прерывания контакта. Вспышки, горячность, крики или драки детей последовательно искореняются родителями. Интроекция "Я не должен злиться на них" направляет импульс на себя и создает ретрофлексивную оборону, поворачивая гнев на самого индивида и превращая его в вину.

Полезная функция ретрофлексии состоит в сдерживании деструктивных импульсов, временном ограничении, соответствующем содержанию ситуации. Однако если ретрофлексия становится особенностью характера, возникает ступор из-за противоположных стремлений человека. Тогда естественная задержка спонтанного поведения, временная и разумная, закрепляется в отказе от действия. Освобождение от ретрофлексии состоит в поиске какого-то иного, применимого к жизни, реального поведения, направленного в среду.

Дефлексия - способ снятия напряжения контакта. Это разглагольствование и вышучивание, избегание прямого взгляда на собеседника, реплики не по существу, банальности и общие фразы, минимум эмоций вместо живых реакций. Поведение человека не достигает цели, оно вяло и неэффективно. Его отношения с людьми не приносят того, чего он больше всего ждет. Иногда такое поведение полезно, поскольку есть ситуации, вызывающие слишком большой накал страстей, которого следует избегать (язык дипломатии).

Полярности. Разные части личности действуют в разных направлениях. В этой "войне частей" применяются разные средства: одна часть может критиковать, осуждать другую, наблюдать за ней, наказывать, а другая тем временем - саботировать действия первой. Они "делят территорию" и "поселяются" на разных частях тела. Можно, например, наблюдать, как одна рука держит другую, или как борются разные мышцы, когда человек хочет расплакаться и сдерживает плач, бьет себя в грудь, порывается уйти, но остается на месте. Как и в случае с другими невротическими механизмами, полярность не всегда патологична. Она проявляется в обычной ситуации, когда человек сдерживает какие-либо импульсы, но при этом действует гибко и произвольно. Автоматизм и неосознанность являются критериями невротического характера данного механизма.

# Заключение

Со времени смерти Перлса практика гештальт-консультирования изменилась во многих отношениях (Yontef & Simkin, 1989). Во-первых, в настоящее время делается меньший акцент на фрустрации, а жесткое столкновение клиентов лицом к лицу воспринимается как манипулятивное. Гештальт-консультанты сейчас отдают предпочтение более мягкому подходу и больше интересуются восприятием своих клиентов. Во-вторых, современные гештальт-консультанты в большей степени склонны к самораскрытию, при этом они не скрывают свои опасения, оборонительную позицию и замешательство. Гештальт-консультантов побуждают выступать с "Я" - высказываниями, чтобы усилить их контакт с клиентами и фокусировку клиентов. Описывая методы своей работы, Лаура Перлс (Perls, Laura, 1970c) приводит примеры раскрытия собственных мыслей и чувств, использования физического контакта и того, как она делилась личными проблемами и жизненным опытом. Лаура Перлс руководствовалась следующим принципом: следует прибегать к самораскрытию только в том случае, если оно сможет помочь клиентам сделать шаг вперед. В-третьих, гештальт-консультанты могут открыто использовать психоаналитические формулировки для описания структуры характера. В-четвертых, гештальт-консультирование проводится как индивидуально, так и в группах, а часто в комбинированной форме. Некоторые гештальт-консультанты используют стиль Перлса, работая с индивидуумами перед группой. Другие гештальт-консультанты в большей степени, чем Перлс, поощряют взаимодействие членов группы и их сотрудничество. В-пятых, современные гештальт-консультанты "уделяют большое внимание преподаванию теоретических основ и работе с познанием в целом" (Yontef & Simkin, 1989, p. 331). Дальнейшее развитие гештальт-терапии шло по пути интеграции ее и других подходов. Например, гештальт-методы и эксперименты обычно используются в сочетании с трансактным анализом (Dusay & Dusay, 1989; James & Jongeward, 1971).

# Список литературы

1. Перлз Ф. «Гештальт – подход и Свидетель терапии» М., 1996
2. Перлз Ф. «Внутри и вне помойного ведра». Перлз Ф., Хефферлин Р., Гудмен П.
3. «Практикум по гештальттерапии», Спб, 1995
4. Робин Ж. «Гештальт-терапия». М., 1996
5. Бурлачук Л.Ф., Грабская И.А., Кочарян А.С.- «Основы психотерапии», 1999
6. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. – «Общая психотерапия». Минск, 1998
7. Польстер, Мириам и Ирвин - «Интегрированная гештальт-терапия. Контуры
8. теории и практики», 1997
9. Рудестам К. – «Групповая психотерапия». Питер, 1998