

Студентка 3-го курсу, Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, соціально-гуманітарного факультету, спеціальність практична психологія.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

«Lose your head, come to your senses» Ф. Перлз

Аналіз основних досліджень і публікацій. Сучасна психологія досліджує основні положення, структуру та механізми гештальт-терапії, яка ґрунтується на основоположних теоретико-методологічних засадах: гештальт-психології (М. Вертхеймер, В. Келер, К. Коффка, К. Левін), психоаналізі (Ф. Александер, Г. Фройд, З. Фройд, Х. Штаум), гуманістичній й екзистенційній психології (Л. Бінсвангер, М. Босс, Дж. Бугенталь, К. Гольдштейн, А. Маслоу, Р. Мей, Ж. Нюттен, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл).

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є вивчення та узагальнення основних положень гештальт-підходу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гештальт («Gestalt» - в перекладі з німецького - фігура, образ, цілісність, те, що ні «з чого» стало «чимось») - сучасний напрям в екзистенціальній психотерапії. Сьогодні гештальт виявляє свій потенціал і можливості бути ефективно використаним не тільки в психотерапії, а також в педагогіці, освіті, бізнесі, мистецтві[2]. Гештальт терапія (нім. Gestalttherapie) -- напрям психотерапії, основні ідеї та методи якого розробив Ф.Перлз. Її базова ідея заснована на здатності психіки до саморегуляції, на творчому пристосуванні організму до навколишнього середовища та на принципі відповідальності людини за всі свої дії, наміри, очікування[1].

Ф.Перлз розробляв гештальт терапію, спираючись на практику, східну філософію, теорію поля та теорію гештальт психології. Концептуально гештальт-терапія близька гуманістичній та екзистенціальній психології[3]. Людина перебуває в рівновазі з самою собою і оточуючим світом. Бути самим собою, здійснювати своє «Я», реалізувати свої потреби, схильності - це шлях гармонійної здорової особистості. Людина, яка хронічно перешкоджає задоволенню особистих потреб, відмовляється від реалізації свого «Я», згодом починає додержуватися цінностей, нав'язаних ззовні. І це приводить до порушення процесу саморегуляції організму.

Згідно з гештальт-терапією, організм розглядається як єдине ціле, і будь-який аспект поведінки може бути проявом цілісного буття людини. У здорової особистості взаємозв'язок із середовищем є рухливим: виникнення певної потреби вимагає «контакту» із середовищем і формує гештальт, задоволення потреби завершує гештальт і вимагає «відходу» від середовища.

Гештальт терапія фокусує увагу людини на усвідомленні процесів що протікають в «тут і тепер», в кожен момент сьогодення; гештальт терапія розвиває усвідомленість, відповідальності та відновлює здібність до переживання своїх емоцій і відчуттів. Гештальт підхід сприяє встановленню справжнього контакту між людьми,

розвитку творчого пристосування кожної унікальної людини до навколишнього середовища, простіше кажучи, до її власного життя, а також усвідомлення тих внутрішніх механізмів, які дуже часто штовхають нас на повторення побитих стереотипів в поведінці. Він виявляє наші процеси блокування або зриви в циклі задоволення наших потреб, знімає маски з уникань, страхів, заборон та ілюзій. Гештальт підхід прагне не просто до пояснення причин наших труднощів, а до дослідження нових шляхів їх вирішення. Основні прийоми роботи та техніки гештальт терапії - усвідомлення, фокусування енергії, ухвалення відповідальності, робота з полярностями, монодрама. Деякі прийоми роботи перетинаються з іншими напрямками психотерапії, наприклад, відома техніка роботи з клієнтом «гарячий стілець» або «порожній стілець».

Висновок. Гештальт терапія є визнаним напрямом психотерапевтичної практики в світі, поступаючись в популярності тільки психоаналізу і поведінковій терапії. Секрет її успіху - в ясній та здоровій теорії, великій свободі та гнучкості в методах роботи.

Методи гештальт терапії дозволяють помічати, спостерігати процеси блокуючі, такі, що переривають цикл контакту, усвідомлювати, змінювати стереотипи, перешкоди та ілюзії, які стоять на шляху нашого життя. Гештальт пропонує діяти та відчувати, більшою мірою, щоб ухвалювати вільні рішення в створенні сенсів своїх дій, де роль відчуттів мобілізує та підтримує людину в її змінах.

Гештальт спонукає людину, перш за все краще дізнатися, прийняти себе, такою, як вона є насправді, не примушуючи себе до зміни відповідно до якоїсь ідеальної індивідуальної або соціальної, внутрішньої або зовнішньої, філософської, моральної, політичної або релігійної зразкової моделі. Він виявився ефективним як в індивідуальній, так і груповій роботі, а також в роботі з сім'ями, і організаціями як цілісними структурами.

Використана література:

1. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. посібн. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. - 384с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебн. пособие. - 2-е изд., перераб и доп. - М.: Издат. «Ось-89», 200 - 224с. (Практическая психология).
3. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 784с.