

УДК 316.36

Березовська К.Д.¹, Арсентьева Г.О.²

¹ студ. гр. БТЕ-0813 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ГЕЛЬШТАТ-ТЕРАПІЯ

У середині 20 ст. Фредерік Перлз запропонував світу свій новий метод психотерапії. Він назвав його гештальт-терапія. У світі на сьогоднішній день налічується кілька сотень психотерапевтичних напрямків. Гештальт-терапія входить до трійки найвідоміших та затребуваних методів. Гештальт-терапія

– це терапія, заснована на переконанні, що люди народжуються зі здатністю і можливістю знаходитися в контакті з іншими людьми, які приносять задоволення і вести творче і радісне життя. Однак іноді, в дитинстві або пізніше, щось перериває цей процес і людина «застрягає» в якихось ситуаціях або уявленнях про себе, які заважають їй рухатися далі. Завдання гештальту – дослідити і відкрити, як ці ситуації і уявлення впливають на людину в даний момент.

Бути самим собою, здійснювати своє «Я», реалізувати свої потреби, схильності - це шлях гармонійної здорової особистості. Згодом починає слідувати цінностям, нав'язаним ззовні. І це призводить до порушення процесу саморегуляції організму.

Відповідно до гештальт-терапії організм розглядається як єдине ціле, і будь-який аспект поведінки може бути проявом цілісного буття людини. Людина є частиною ширшого поля: організм – середовище. У здорової особистості кордон із середовищем є рухомим: виникнення певної потреби вимагає «контакту» з середовищем і формує гештальт, задоволення потреби завершує гештальт і вимагає "відходу" від середовища.

Ф. Перлз розглядав особистісне зростання як процес розширення зон самоусвідомлення, що сприяє саморегуляції та координує рівновагу між внутрішнім світом та середовищем. Він виділяв три зони свідомості:

1. Внутрішню – явища та процеси, що відбуваються в нашому тілі.
2. Зовнішню – зовнішні події, що відбиваються свідомістю.
3. Середню – фантазії, вірування, відносини.

При неврозі переважає тенденція до зосередження на середній зоні за рахунок виключення із двох перших. Така зайва схильність до фантазування, інтерпретації порушує природний ритм процесу свідомості, змушує клієнта зосереджуватись на минулому та майбутньому на шкоду сьогоденню, тому що завершити гештальт (задовольнити потребу) можна лише в момент «тут і зараз».

На думку Ф. Перлза, у більшості клієнтів стрес виникає в результаті неусвідомлених конфліктів, що заважають їм входити в контакт з деякими власними почуттями і думками. Гештальт-терапія прагне спонукати людину переживати власні фантазії, усвідомлювати власні емоції, контролювати інтонації голосу, рухи рук і очей, і зрозуміти фізичні відчуття, що раніше ігнорувалися нею, щоб вона знову змогла відновити зв'язок між усіма своїми аспектами особистості і в результаті досягти повного усвідомлення Я».

Серед реакцій, які перешкоджають росту особистості, Перлз виділяє такі основні: інтродекцію, проекцію, ретрофлексію, дефлексію, конфлуенцію

При інтродекції людина засвоює погляди, переконання, норми, зразки поведінки інших людей, які вступають в протиріччя з власним досвідом і не

асимілюються її особистістю. Цей неасимільований досвід – інтроєкт – є чужою для людини частиною його особистості. Ранніми інтроєктами є батьківські повчання, які засвоюються дитиною без критичного осмислення. З часом важко розрізнити інтроєкти і свої власні переконання.

Проекція – пряма протилежність інтроєкції. Проекція – це тенденція переносити власні помилки і відповідальність за те, що відбувається в середині «Я», на інших, на оточуюче середовище. Така людина обвинувачує у всьому навколишній світ, він стає для неї полем битви, на відміну від людини з інтроєктами для якої полем битви є власне «Я».

Ретрофлексія – повернення на себе – спостерігається в тих випадках, коли будь-які потреби не можуть бути задоволеними через їх блокування соціальним середовищем, і тоді енергія, призначена для маніпулювання у зовнішньому середовищі, спрямовується на самого себе. Такими незадоволеними потребами, або незавершеними гештальтами часто є агресивні почуття. Конфлікт між Я і іншими перетворюється у внутрішньоособистісний конфлікт.

Дефлексія – ухилення від реального контакту. Людина з дефлексією уникає безпосереднього контакту з іншими людьми, проблемами і ситуаціями. Дефлексія проявляється у формі базікання, ритуальності, умовності поведінки.

Конфлуенція (або злиття) – проявляється в стиранні границь між «Я» і оточуючими. Такі люди з труднощами розрізняють свої думки, почуття і бажання від чужих. Вони часто вживають займенник «Ми» замість «Я». Індивід відмовляється від свого істинного «Я».