

УДК 159.98

Домінов О.Д.¹, Арсентьєва Г.О.²

1 студ. гр. Е-412м НУ «Запорізька політехніка»

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

ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

Мета гештальт-терапії полягає в тому, щоб допомогти людині віднайти саму себе, стати автентичною. Прагнення до індивідуальності, цілісності, до власної неповторності, унікальності особистості складає головну особливість гештальт-терапії. Основне завдання гештальт-терапевта полягає в тому, щоб «вибити» клієнта із звичної життєвої позиції, яка дозволяє йому ховатися від реальності, допомогти йому побачити все різноманіття життєвих виборів і стати вільним і відповідальним за своє життя. Основне завдання такої психотерапії не у тому, щоб пояснити, чому виникла та або інша проблема, а в тому, щоб відповісти на питання, як вона переживається, як впливає тощо.

Минулий досвід може відігравати як конструктивну, так і деструктивну роль. Сприйняття минулого опосередковується емоційними проблемами сьогодення. Якщо людина уникає травматичні події, то вона нездатна

перебувати «тут і тепер». Це може бути і повернення в «золоте століття» дитинства, і втеча у майбутнє, чекання від майбутнього плати за втрачене сьогодення. Так людина створює сцену, на якій вона проводить репетицію майбутнього, страхуючи себе від можливих негараздів, але першими діючими особами на цій сцені є неприємності. Таким чином виникає тривожність. Програмуючи майбутнє, людина не залишає в ньому місця для нового, а вміння здобувати досвід, спонтанність викреслюються із життя.

Гештальт – це образ, який створюється суб'єктом у контакті з оточуючим світом в залежності від своїх потреб, бажань чи незавершених (на даний момент) ситуацій. Формування гештальту супроводжується усвідомленням. Людина здійснює дії аби задовольнити потреби, асимілює їхній результат, завершує гештальт і тоді стає можливою робота над іншими важливими проблемами. При утворенні нового гештальту цикл повторюється.

Одним із основних термінів які використовуються в гештальттерапії є саморегуляція. Саморегуляція передбачає усвідомлення. Ф. Перлз виділив три зони усвідомлення: зовнішній світ, внутрішній світ тіла, а також світ думок і фантазій. Для задоволення потреб необхідно контактувати із зовнішньою і внутрішньою зонами. Контакт може порушуватися чеканнями, плануванням, спогадами, асоціаціями, міркуваннями. Уся ця ментальна діяльність не відноситься до сьогодення, вона веде від контакту. Найчастіше, за допомогою такого способу, людина уникає неприємних переживань. Неусвідомлене, перерване переживання залишає гештальт незавершеним, і він осідає серед інших незавершених гештальтів. Цей осад поступово забруднює чистоту усвідомлення, перешкоджає при сприйнятті і переживанні. У результаті, людина спрямовує свою увагу на одну фігуру (потреби, емоції) та ігнорує інші. Наприклад, вона може постійно очікувати небезпеки або шукати схвалення.

Гештальт-терапія є одним з найбільш технічних підходів, у ньому мало представлені міркування про проблему, які часто не вирішують її, а лише віддаляють від реального досвіду переживань. Це не означає, що бесіда як терапевтична процедура відкидається в гештальт-терапії, адже через розмову терапевт встановлює контакт із клієнтом, у ній говориться не про ситуації минулого, а про живі, свіжі відчуття, які не втратили своєї актуальності і значимості. Замість бесіди гештальт-терапевт використовує техніки, що дозволяють клієнту зануритися у досвід безпосереднього переживання

У людині постійно йде боротьба двох або кількох протилежних бажань і тенденцій. В одній людині часто сполучаються пасивність і активність, конформність і незалежність тощо. Для гештальт-терапевта важливо, щоб клієнт усвідомив свої протилежні якості. З цією метою в гештальт-терапії використовується методика «двох стільців» (диссоційований діалог). Таким

чином, учасник повністю переживає обидва компоненти свого «Я», включаючи і той, що частіше заперечується або не усвідомлюється через його неприємний характер. Як тільки обидва боки протилежності усвідомлюються, то стає простіше інтегрувати їх у своїй особистості. Робота над внутрішньою полярністю дуже важлива для того, щоб людина зрозуміла і прийняла себе. При цьому суттєвим є те, щоб роз'єднані частини знову з'єдналися, тому що тільки тоді можливе формування цілісної, урівноваженої особистості.

Отже, техніка гештальт-терапії спрямована на забезпечення психологічної підтримки особистості, на звільнення людини від тягара минулих і майбутніх проблем і поверненні його «Я» в багатий мінливий світ особистісного реального буття. Процедура гештальт-терапії спрямовується на досягнення наступних цілей: прийняття та інтеграція різних «частин» особистості, асиміляцію інтроєктів, встановлення гарної межі між людиною і середовищем.