

УДК 159. 938. 3; 378

Шпакоїд М.В.¹

Арсентьева Г.О.²

¹ студ. гр. Е-110м. НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. н., доц. каф. філософії, НУ «Запорізька політехніка»

ПРИНЦИПИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

Гештальт-терапія є складним синтезом декількох напрямків психології та психотерапії: психоаналізу, екзистенціальної психології, біхевіоризму, психодрами. З точки зору гештальтпсихології людина сприймає і мислить світ як сукупність образів, а кожен образ сприймається як цілісна структура - гештальт (від німецького слова «gestalt» (образ, форма). Побудова і завершення гештальтів є природним ритмом життєдіяльності людини. Метою гештальт-терапії є відтворення цілісності людського «Я», гармонії людської психіки і організму.

Розглянемо основні принципи гештальт-терапії.

«Тут і зараз» - найважливіший принцип в гештальт-терапії. Гештальт-терапія фокусує увагу людини на усвідомленні процесів що протікають «тут і тепер», в кожен момент теперішнього часу. Гештальт-терапія розвиває усвідомленість, відповідальність і відновлює здатність до переживання своїх емоцій і почуттів. Вона розвиває цілісний образ людини в п'яти сферах її життя: фізичній, емоційній, інтелектуальній, соціальній і духовній.

«Тілесна робота». Гештальт-терапію іноді відносять до емоційної, психотелесної терапії, або якщо сказати більш сучасно – до соматотерапії.

Гештальт-терапевт намагається підійти до досвіду пацієнта у всій його цілісності. Отже, це означає, що терапевт приймає до уваги тілесні і емоційні виміри, також як пізнавальні, інтелектуальні, поведінкові. Але це також означає, що терапевт не поділяє те, що наша мова навчила нас розділяти: наприклад, що «тіло» - це одне, а «розум» - це інше. «Тіло» або «емоція» являють собою приватні модальності досвіду людини. При патологічних процесах ці модальності іноді носять фрагментарний або ізольований характер і, безумовно, їх не слід розглядати окремо, якщо ми хочемо допомогти людині відновити їх єдність.

«Принцип» я - ти» висловлює прагнення до відкритого і безпосереднього контакту між людьми. Ставлення - на рівних. До партнера, клієнта звертаються на «ти», дивлячись в обличчя. Я ставлюся до людини, як хотів, щоб ставилися до мене.

«Принцип суб'єктизації висловлювань». Психотерапевт пропонує пацієнту замінити об'єктивовані форми (типу «щось тисне в грудях») на суб'єктивовані («Я придушую себе»). Це допомагає пацієнтові розглядати себе як активного суб'єкта, а не пасивного об'єкта, з яким «відбуваються» різні речі: «Чашка винна», «Поїзд пішов», тобто я - жертва, я - об'єкт. Якщо ми таке чуємо, необхідно сказати: «Я спізнився на поїзд», «Я здавлюю собі горло», «Я не даю собі говорити, тобто перевести в суб'єктивовані висловлювання. Заміна «не можу» на «не хочу».

«Робота зі сновидіннями». Розглядаються різні елементи сну як проекції окремих частин особистості людини, яка бачить сон. Йшлося про виявлення «екзистенціального послання», з яким той, хто лежить звертається до самого себе, наприклад, через імпровізовані діалоги між різними елементами сну, як живими, так і неживими. Розповісти сон своєму терапевту - це значить розповісти йому щось таке, чого сам клієнт не знає і не зумів би йому розповісти по-іншому. Зміст сну розглядається як би побудований в основному з ретрофлексивного матеріалу і особливо з ретрофлексії. Сон знаходить, таким чином, своє місце серед засобів, що дають можливість роботи з явищами кордону, контакту і порушеннями функцій кордону.

«Ігри» – друга група процедур. Це різноманітні вправи, які виконуються пацієнтами за пропозицією психотерапевта і сприяють більш безпосередній конфронтації зі своїми переживаннями. Вони надають можливість пацієнтам експериментувати з самим собою та іншими людьми.

Гештальт-терапія заснована на теорії поля. Первинним є визнанням того, що все є частина поля. Поле - це найбільша і найбільш безмежна система і, що важливо, поле включає в себе свою історію. Будь-яка частина поля, на якій ми фокусуємося - це частина більшого поля (або поле всередині поля). Другим основним процесом, вирішальним в гештальт-терапії, є феноменологія, представлена в двох формах. Одна - істинний інтерес і

величезну повагу до досвіду індивіда або феноменологічного стану - як кожен з нас сприймає світ, як кожен з нас вносить вклад у створення нашого власного досвіду, і як ми самі організовуємо наш світ і нас самих, і як ми створюємо наші власні смисли.

«Третя і остання частина базисних підстав гештальт-терапії - діалог. Діалог - це в основному відкрите включення двох феноменологій - клієнта і терапевта. Справжній діалог - в екзистенційному «Я-Ти».