

Министерство образования и науки Российской Федерации
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова
Факультет психологии

ОСНОВЫ ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ

Методические указания к спецкурсу



Ярославль 2004

ББК Ю 948я73
К 31
УДК 316.27

Основы гештальттерапии: Методические указания к спецкурсу / Сост. М.М. Кашапов; Яросл. гос. ун-т. Ярославль, 2004. 68 с.

Методические указания содержат краткое описание истории гештальттерапии. Показано место гештальттерапии в гуманистической психологии и психотерапии. Знакомство с сущностью гештальттерапии завершается обоснованием правил гештальт-терапевта. Основное содержание ориентировано на описание специфики работы с механизмами нарушений процесса саморегуляции личности, такими как дефлексия, интроекция, проекция, конfluenceция, ретрофлексия. Представлено подробное описание базовых техник гештальттерапии. Особое внимание уделено контролю знаний студентов: тестовые задания; домашние задания; проблемные вопросы, ситуации и задания. Приводится словарь специальных терминов, список литературы.

Методические указания по дисциплине «Основы гештальттерапии» (блок ДС) предназначены для студентов специальности 020400 Психология (специализации «Педагогическая психология») факультета психологии, а также для всех интересующихся вопросами современной психотерапии.

Ил. 1. Табл. 2. Библиогр.; 50 назв.

Рисунок на титульном листе - древнекитайский знак единства и борьбы противоположностей во Вселенной.

Рецензенты: кафедра общей и социальной психологии ЯГПУ им. К.Д. Ушинского; профессор Л.П. Урванцев.

© Ярославский государственный университет, 2004
© Кашапов М.М. , 2004

А

*«Я делаю свое дело, а ты – свое.
Я живу в этом мире не для того,
чтобы соответствовать твоим ожиданиям,
а Ты живешь в этом мире не для того,
чтобы соответствовать моим.
Ты – это ты, а я – это я.
И если мы случайно нашли друг друга,
это прекрасно.
Если нет – ничего не поделаешь»*

Ф. Перлз «Молитва гештальтиста»

Исходные теоретические основы гештальттерапии

История гештальттерапии

Гештальттерапия (ГТ) – одно из самых известных направлений психотерапии, разработанное Фредеком С. Перлзом после проведенной им ревизии психоаналитического учения. ГТ широко используется сегодня во всем мире, как в сфере клинической психотерапии, так и для личностного роста и творческого развития профессионала.

ГТ позволяет продуктивно работать с детьми, взрослыми, супружескими и детско-родительскими отношениями, группами и организациями. Методы и техники ГТ успешно применяются в работе со специалистами и руководителями.

Gestalt - немецкое слово, в переводе означающее «структурированное целое», предложено гештальтпсихологами. Гештальтпсихология - направление психологии, зародившееся в первой трети XX в., выдвигало программу изучения психики с точки зрения целостности структур. К середине 20-х гг. - это уже мощная психологическая школа, которая находилась в Берлинском университете. Первоначально термин «гештальт» применялся к описанию психики, но в дальнейшем был распространен на область физических, физиологических и социальных явлений. Главные представители - М. Вертгеймер, В. Келер, К. Коффка, К. Левин, К. Дункер.

В 40-е гг. XX века начала развиваться ГТ как новый увлекательный психологический подход к изучению человеческих проблем. Этому подходу дал жизнь доктор Фредерик С. Перлз. Он родился в 1893 г в Берлине, получив медицинское образование по специальности нейропсихолог, работал аналитиком. В 1926 г. стал ассистентом известного гештальтпсихолога Курта Гольдштейна. Одновременно он присоединился к психоаналитическому движению; его учителем и аналитиком был Вильгельм Райх, с ним также работала Карен Хорни. В 1933 году Ф. Перлз эмигрировал в Южную Африку, в Кептаун, это было связано с приходом к власти А. Гитлера. Там он основал Южноафриканский Психоаналитический институт (1935 г.), затем Ф. Перлз переехал в США. В начале 40-х гг. он порывает с психоаналитическим движением. Его первая книга «Эго, голод, агрессия» (1946 г.), в первом издании носила название «Пересмотр теории и метода Фрейда», во втором - «Введение в гештальттерапию». Эта дата и является датой рождения ГТ как оригинального направления психотерапии.

Ф. Перлз изучает многих людей с точки зрения потери ими целостности своей личности, людей, являющихся фрагментарными личностями, которые часто осознают только часть себя. Например, женщина не может осознать или не хочет допустить, что иногда она ведет себя подобно своей матери.

При создании ГТ он опирается на Восточные учения (признающие наличие души, духовной инстанции, изначальной презумпции духовного здоровья), а также на три группы принципов западной философии и психологии:

1. Психоанализ, прежде всего в варианте Вильгейма Райха.
2. Экзистенциализм и холизм Яна Смитса.
3. Гештальтпсихологию Курта Коффки.

Термин «холизм» введен Я. Смитсом в книге «Холизм и эволюция» (1926). Согласно **холизму** миром управляет процесс творческой эволюции, создающий новые ценности. Целое (целостность) - это высшее философское понятие, синтезирующее в себе «объективное и субъективное». Оно провозглашается «последней реальностью универсума». Высшей формой органической целостности является человеческая личность. Ф. Перлз часто указывает на Кожибского как на один из источников. Любимая фраза Кожибского: «Карта - это не территория».

Сильная и особенная личность Ф. Перлза, а также его работа в контексте терапии, придали этим принципам весьма своеобразную

форму. Некоторые утверждали, что то, что создал Ф. Перлз, необходимо назвать не ГТ, а обучением осознанию гештальтов. Но гештальт - это не набор техник, а основа бытия. Не то, что вы делаете, делает вас гештальтистом, а цели, с которыми вы делаете нечто. Даже точнее не цели, а состояние сознания, в котором вы делаете то, что делаете. Ф. Перлз: «Мы не можем работать изнутри наружу. Мы можем двигаться по поверхности внутрь. Сначала надо поработать с цензурой, а затем двигаться вовнутрь».

ГТ возникла в культуре, связанной со стремлениями, и была профессией, привязанной к патологии и к уверенности, что всякое изменение неизбежно болезненно и требует усилий. Первоначально Ф. Перлз полагал, что владеет способом несколько лучше решать проблемы, а затем он осознает, что развивает такой способ видения, в котором сами проблемы – это иллюзии, которые должны развеяться, а не разрешиться.

В 1952 г. Ф. Перлз создает Нью-Йоркский институт ГТ. В 1954 г. - Кливлендский институт ГТ. Ф. Перлз умирает в Калифорнии, после хирургического вмешательства, в 1970 г. Интересен факт, что, когда в возрасте 75 лет Ф. Перлз лег в больницу в Чикаго, сотни хиппи собрались у больницы, чтобы поддержать его. Это свидетельствует о том, что его деятельность оказала влияние не только на отдельные личности его клиентов и коллег, но и на культуру в целом.

Однако были и противники Ф. Перлза, произошло разделение ГТ, отразившееся в различии взглядов Западного и Восточного побережья. Его критиковали за:

- отсутствие интереса к теории;
- чрезмерную преданность практике. Сам Ф. Перлз говорил: «Уберите свой ум и опирайтесь на свои чувства.»

Однако ГТ продолжает распространяться географически, достигла Индии и Японии. Взяв свое начало как контрнаука, она превратилась в науку, которую преподают в университетах, ее принимают в бизнесе.