

Олешко Татьяна Ивановна

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

Бабаян Ангелина Месроповна

студентка

Гончарова Татьяна Андреевна

студентка

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ГЕШТАЛЬТ-ПСИХОЛОГИЯ: ПОНЯТИЕ, ОСОБЕННОСТИ, АУТЕНТИЧНОСТЬ КЛИЕНТОВ

***Аннотация:** в статье рассматриваются основные подходы к пониманию гештальт-терапии, а также особенности гештальт-терапии. Основное внимание авторов уделяется вопросу аутентичности клиентов гештальт-терапии.*

***Ключевые слова:** гештальт-терапия, аутентичность, гештальт-терапевт, клиент, гештальт-психология.*

Цель гештальт-терапии состоит в том, чтобы помочь человеку обрести самого себя, стать аутентичным. Стремление к индивидуальности, целостности, к собственной неповторимости является отличительной чертой гештальт-терапии, отличающую ее от других психотерапевтических направлений.

Гештальт-терапия дает клиенту возможность уйти от социально-нормированных и социально-контролируемых эмоций к истинным, отказаться от стандартов, открыться опыту. Главная задача гештальт-терапевта заключается в том, чтобы выбить клиента из привычной жизненной позиции, что дает ему возможность спрятаться от реальности, помочь ему увидеть все разнообразие жизненных выборов, а также стать ответственным за свою жизнь. В гештальт-терапии нет слова «должен», оно заменяется «хочу». Под словом «хочу» подразумевается

осознание действия как принадлежащего, аутентичного индивиду, не индуцированного извне, в сопоставление понятию «должен», означающему действие неаутентичное, связанное с внешними факторами.

В результате гештальт-терапии клиент становится аутентичной личностью – целостной, осознающей собственные потребности, возможности и границы, полагающейся на собственные чувства. Снимаются запрет на эмоциональность и ее проявления, положенные окружением.

Теоретическими истоками гештальт-терапевтического направления считаются психоанализ, экзистенциальная философия, гештальт-психология. При этом следует отметить, что строгой философской гештальт-терапевтической концепции не существует.

Перлз ввел в свою концепцию понятие, которое было взято из гештальт-психологии и дало название всему психотерапевтическому направлению – гештальт. Этот термин, относящийся к законам восприятия и обозначающий единство и структурность, переносится на мотивационную сферу человека. Появление и удовлетворение потребности рассматривается как процесс возникновения и завершения гештальта.

Помимо термина «гештальт» из гештальт-психологии было заимствовано и представление об организме/поле окружающей среды. Психологические явления существуют только на границе контакта человека и окружающей его среды. Лишь при взаимодействии с полем окружающей среды организм способен осуществить цикл контакта, содержащий в себе такие стадии как: предконтакт, контакт, финальный контакт и постконтакт. На стадии предконтакта возникает потребность, на стадии контакта организм выбирает из среды объект, который способен удовлетворить потребность, во время финального контакта исчезает граница между объектом и субъектом. В постконтакте организм отделяется от среды, ассимилирует приобретенный опыт, и, таким образом, цикл контакта завершается.

Главный упор в гештальт-терапевтическом процессе смещен на диалог клиента и терапевта, на происходящее «здесь и сейчас». Соглашаясь с

психоаналитическими представлениями о том, что истоки проблем пациента находятся в его детстве, основатель гештальт-терапии не считал необходимой интеллектуальную реконструкцию детской проблемы. Данная проблема существует в настоящем клиента, по этой причине доступ к ней может произойти «здесь и сейчас». Важно то, как те или иные прошлые переживания сказываются на клиенте в данный момент.

Организм находится в динамической смене гомеостатического (равновесного) состояния, когда потребности удовлетворены и организм не нуждается в контакте, и неустойчивого, стремящегося к изменению состояния, когда какая-либо потребность актуализируется и появляется необходимость вступления в контакт с окружающей средой.

Для того чтобы удовлетворить возникающую потребность, ее следует осознать, создать конкретную фигуру, на которой все остальные, прошлые и будущие, потребности станут фоном, и вынести ее на контактную границу.

Процесс формирования фигуры и фона является динамическим, так как для нормального, полноценного функционирования организма необходима постоянная смена потребностей. Если потребность не удовлетворена, то в таком случае появляется опасность, что фигура станет ригидной, и в различных неадекватных ситуациях человек будет пытаться удовлетворить эту потребность.

Отличительной особенностью гештальт-терапии является еще и то, что ответственность за результаты терапии лежит не только на терапевте, отвечающем за компетентность и профессионализм выполняемой работы, но и на самом клиенте. Принятие ответственности за собственную жизнь служит ключевым моментом становления личности в гештальт-терапии. Эта идея была заимствована из экзистенциальной философии.

Список литературы

1. Гронский А. Гештальт-терапия от А до Я. Краткий словарь терминов гештальт-терапии / А. Гронский. – М.: Издательские решения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://avidreaders.ru/book/geshtalt-terapiya-ot-a-do-ya.html?ysclid=lalc8oz7a7982207669> (дата обращения: 18.11.2022).

2. Джойс Ф. Гештальт-терапия шаг за шагом / Ф. Джойс. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.zagorskaya.info/wpcontent/uploads/2019/12/gestalt_therapy.doc?ysclid=lalca71fbq936895539 (дата обращения: 18.11.2022).

3. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии / Ф. Перлз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cpprk6.ru/images/16-17/psiholog/perlz.pdf> (дата обращения: 18.11.2022).

4. Идеология гештальт-терапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://megaobuchalka.ru/12/41442.html> (дата обращения: 18.11.2022).