

О Гештальте

Гештальт - физическая, биологическая, психологическая, или символическая конфигурация или образец элементов, так объединенных в целом, что его свойства не могут быть получены из простого суммирования его частей.

Гештальттерапия - современное направление в экзистенциальной психотерапии. Сегодня Гештальт проявляет свой потенциал и возможности быть эффективно использованным не только в психотерапии, а также в педагогике, образовании, бизнесе, искусстве.

Гештальт-терапия фокусирует внимание человека на осознании процессов протекающих в "здесь и теперь", в каждый момент настоящего времени; Гештальт-терапия развивает осознанность, ответственность и восстанавливает способность к переживанию своих эмоций и чувств, пока что еще слишком часто цензурируемые западной культурой. Она развивает целостный образ человека в пяти сферах его жизни: физической, эмоциональной, интеллектуальной, социальной и духовной.

1-физическая. Включает в себя все аспекты материальной и физической жизни человека (материальное благополучие, физическое здоровье, сексуальная зрелость)

2-эмоциональная. Сфера эмоциональных переживаний, чувства (любовь, радость, грусть, восторг...) и способность к их выражению и пониманию.

3-рациональная. Способности к рациональному мышлению, планированию, анализу, способности к творчеству, умение предвидеть и создавать себя и окружающий мир.

4-социальная. Отношения с другими людьми, (друзьями, коллегами, близкими) культурное окружение, весь комплекс социальных отношений человека.

5-духовная. Место и знания человека о самом себе и окружающем космосе. Знание законов жизни и духовные ценности и смыслы, на которые опирается человек.

Гештальт благоприятствует подлинному контакту с людьми, способности создавать сбалансированные с окружающим миром, а также осознанию анахронических нарушений способности к контакту, которые толкают нас слишком часто к болезненным повторениям невротических сценариев поведения. Методы Гештальт-терапии позволяют замечать и наблюдать процессы блокирующие и прерывающие цикл контакта, осознавать и изменять стереотипы, препятствия и иллюзии стоящие на пути нашей жизни.

Гештальт предлагает действовать и чувствовать, в большей степени, чем объясняет происхождения наших затруднений. Для того чтобы принимать свободные решения в создании смыслов своих действий, где роль чувств мобилизует и поддерживает человека в его изменениях.

Внимание! Не следует путать Гештальт терапию с Гештальт психологией. Это близкие, но совершенно разные "вещи".

Гештальтпсихология - направление в психологии, изучающее целостные структуры сознания, образы. Это направление возникло в Германии в начале XXв. в ответ на работы множества психологов-исследователей, которые "разбивали" психику на отдельные микроэлементы, а затем изучали их по отдельности. Такой подход оправдывает себя в классических точных науках: физике, математике, биологии, но не в Гештальтпсихологии! Слово "гештальт" как понятие было введено Г. фон Эренфельсом (G. von Ehrenfels) и не имеет точного эквивалента ни в английском, ни в русском языках. Очень приблизительно, в зависимости от контекста, его смысл может передаваться словами "образ", "форма", "структура", "организованное целое". Поэтому в психологических текстах оно, как правило, не переводится.

Основное положение гештальтпсихологии гласит: явление как целое не есть просто сумма его частей. Это утверждение явно противоречит всему, что нам известно, например, из геометрии. Однако дело в том, что приверженцы гештальтпсихологии сравнивают поведение скорее с музыкой, чем с математикой. Вспомните свою любимую песню. Если бы вы воспринимали каждую ноту в отдельности, вы не смогли бы воспроизвести мелодию. Кроме того, можно все ноты поменять местами или сыграть ту же самую мелодию в другой

тональности. Таким образом, первостепенное значение имеет взаимосвязь (или организация) нот. В соответствии с этой концепции, человеческое поведение теряет свой смысл, будучи разбито на отдельные компоненты. Приверженцы гештальтпсихологии стараются убедить бихевиористов, что структурная организация поведения в целом играет более важную роль, чем отдельные поступки. Поэтому, с точки зрения приверженцев гештальтпсихологии, психология должна изучать ощущения человека, его восприятие и интуитивные процессы, что уже неизбежно относится к области сознания.

чем отличие гештальттерапии от других видов психотерапии ?

Отличительной чертой гештальт-терапии является отсутствие целенаправленных поисков объяснений или причин нынешних проблем. Главным является то, что актуально в настоящий момент (включая всплывающие воспоминания или планы на будущее), проговаривая и проживая волнения и беспокойства «здесь и теперь», осознавая отношения к прошлым нерешенным или незаконченным событиям или волнениям о перспективах в будущем. Открывая возможность исследовать связанные с ними чувства и по возможности выражая их: одиночество и отверженность, отсутствия доверия к самому себе, гнев, потребность в нежности, признании и т. д.

Гештальттерапевт выступает здесь в качестве равноправного собеседника, живой независимой личности, помогающей другой личности отыскать в себе и своем ближайшем окружении ресурсы для изменения и развития.

С какими проблемами можно обратиться к гештальттерапевту?

- внутриличностные проблемы;
- проблемы взаимоотношений;
- семейные проблемы;
- сексуальные проблемы;
- проблемы личностного роста;
- возрастные кризисы;
- психологические травмы;
- психологические зависимости;
- горе, утраты;
- экзистенциальные проблемы;
- проблемные сновидения

и другие аналогичными проблемами и вопросами.