

# Гештальттерапия

**Гештальт-терапия** (от нем. *Gestalt* — фигура, образ, целостность, личность) — направление психотерапии, основные идеи и методы которого разработал Фредерик Перлз, Лаура Перлз и Пол Гудман. Большой вклад в развитие методологии и теории гештальттерапии внесли также Изидор Фром, Ирвин и Мариам Польстеры, Джозеф Зинкер, Джон Энрайт, Серж Гингер и др. Основными принципами являются актуальность (работа в настоящем), стремление к развитию осознанности и развитие способности принимать ответственность за свою жизнь (Клаудио Наранхо. Гештальттерапия. — Модек, 1995). Гештальттерапия в современной практике — подход, построенный на основе философской феноменологии и гештальтпсихологии (теории поля).

## Теория

Создатели гештальттерапии считали это направление психотерапии одним из трёх современных ему направлений экзистенциальной терапии, наряду с экзистенциальным анализом Л. Бинсвангера и логотерапией В. Франкла. Её базовая идея основана на способности психики к саморегуляции, на творческом приспособлении организма к окружающей среде и на принципе ответственности человека за все свои действия, намерения и ожидания. Основная роль терапевта заключается в том, чтобы фокусировать внимание клиента на осознании (*awareness*) происходящего «здесь и сейчас» (а в интерпретации Ф. Перлза: «здесь и как»<sup>[1]</sup>), ограничении попыток интерпретировать события, привлекать внимание к чувствам-индикаторам потребностей, собственной ответственности клиента как за реализацию, так и за запреты на реализацию потребностей. Отдельные гештальттерапевты<sup>[2]</sup> считают, что при правильной постановке гештальттерапия (в отличие от психоанализа) не вызывает сопротивления клиента.

Более того, некоторые исследователи<sup>[3]</sup> указывают, что борьба терапевта с сопротивлением не принесет ничего, кроме увеличения интенсивности симптома. В связи с этим сопротивление клиента, неизбежно возникающее в терапии, стоит использовать как способ поиска реальной, но не осознаваемой, потребности клиента.

Ф. Перлз разрабатывал гештальттерапию, опираясь на практику психоанализа, экзистенциализм, феноменологию, восточную философию, теорию поля и теорию гештальтпсихологии. Концептуально гештальттерапия близка гуманистической и экзистенциальной психологии.

Однако, если прислушаться к Клаудио Наранхо, то можно узнать о других истоках гештальттерапии.

Основной аспект философии гештальттерапии — аспект актуальности, поскольку ответственность и осознанность неотделимы от настоящего времени<sup>[4]</sup>.

Соответственно, одна из основных техник в гештальттерапии — концентрация на настоящем, здесь и сейчас. И, по сути, это — основа технологии гештальттерапии. Для того, чтобы выделить этот термин и сделать его отличимым, в гештальттерапии вводится новый термин — презентификация:

Как и в случае с мечтами и фантазиями о будущем, в гештальте существует свой подход и к прошлому, который я предложил называть презентификацией (восприятие прошлого с точки зрения настоящего). Посредством обыгрывания пациент снова ставит себя в ситуацию, воспоминания о которой преследуют его, и управляется с ней, как если бы она была в настоящем.

— Клаудио Наранхо<sup>[5]</sup>

Существует, по крайней мере, два пути, в которых концентрация на настоящем отражена техническим репертуаром гештальттерапии. Один — это откровенная просьба к пациенту следовать его намерениям, здесь выражается то, что выходит в его теперешнее поле сознания. Чаще всего это сопровождается наставлением воздержаться от осмысливания во имя чистого самонаблюдения. Другой путь — это презентификация прошлого или будущего (или фантазии в целом).

## Практика

Гештальттерапевт фокусирует внимание клиента на осознании процессов, протекающих «здесь и теперь», в каждый момент настоящего времени. Посредством этого гештальттерапия развивает осознанность, ответственность и восстанавливает способность к переживанию своих реальных эмоций и чувств. Методы гештальттерапии направлены на развитие целостного образа человека в пяти сферах его жизни (пентаграмма С. Гингера):

- физической (все аспекты материальной и физической жизни человека: материальное благополучие, физическое здоровье, сексуальная зрелость),
- эмоциональной (сфера эмоциональных переживаний, чувства и способность к их выражению и пониманию),
- рациональной (способности к рациональному мышлению, планированию, анализу, способности к творчеству, умение предвидеть и создавать себя и окружающий мир),
- социальной (отношения с другими людьми, культурное окружение, весь комплекс социальных отношений человека),
- духовной (место и знания человека о самом себе и окружающем космосе, знание законов жизни и духовные ценности и смыслы, на которые опирается человек).

Основные приемы работы и техники гештальттерапии — осознание, фокусировка энергии, принятие ответственности, работа с полярностями, монодрама. Некоторые приемы работы пересекаются с другими направлениями психотерапии, например, известная техника работы с клиентом «горячий стул» (или «пустой стул»).

## Результаты терапии

Основными результатами гештальттерапии являются расширение осознания и способность присваивать собственный опыт. Расширение осознания — очень медленный процесс. Ритм осознания индивидуален. Способность присваивать собственный опыт описывается в гештальттерапии с помощью цикла опыта.

Цикл опыта — это каждый конкретный контакт с окружающим миром. Дж. Зинкер <sup>[6]</sup> выделяет шесть этапов:

- ощущение;
- осознание;
- мобилизация энергии или возбуждение;
- действие;
- контакт;
- отступление.

На каждом этапе могут возникнуть осложнения. Наше осознание должно быть ясным и отчетливым. Если осознание подкрепляется достаточной энергией, мы можем прямо двигаться к тому, чего хотим. Действия ведут к контакту с окружающей средой и сопровождаются чувством удовлетворения, разрешением и завершением. Мы можем выйти из ситуации, расслабиться и уйти. Ясный и заверченный выход дает нам свежий опыт и не сопровождается тягостным ощущением незавершенности. Затем наступает новое осознание, и цикл наступает снова. Задача терапевта состоит в том, чтобы помочь понять, как и где система «тормозит» свое движение и как использовать коллективное осознание и энергию, чтобы преодолеть место торможения системы.

## Гештальтмолитва

Несмотря на свою иррациональность, «Гештальтмолитва (англ.)» Ф. Перлза хорошо отражает сущность гештальттерапии:

Я делаю свое дело, а ты делаешь свое,  
Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям,  
А ты - не для того, чтобы соответствовать моим.  
Ты есть ты, а я есть я.  
Если нам случится найти друг друга — это прекрасно,  
Если нет — ничего не поделаешь.

Молитва широко известна в гештальттерапии. Кроме того, иногда она выступает в качестве отправной точки при дискуссиях по вопросам индивидуальности и взаимозависимости.

## Родственные направления психотерапии

В психотерапии имеется ряд родственных гештальттерапии направлений:

- психодрама,
- игровая терапия,
- сказкотерапия,
- процессуальная терапия,
- онкопсихология.

## Примечания

- [1] Серж Гингер. Гештальт: искусство контакта. — М.: 2009. — С. 134.
- [2] Дж. Энрайт. Гештальт ведущий к просветлению. / Гештальттерапия. Теория и практика. — Апрель пресс; Эксмо-пресс, 2000. — С. 259.
- [3] Немиринский О. В. Гештальттерапия психосоматических расстройств от симптома к контакту.
- [4] Клаудио Наранхо. Гештальттерапия. — Модек, 1995. — С. 43-44
- [5] Клаудио Наранхо. Гештальттерапия. — Модек, 1995. — С. 157.
- [6] Дж. Зинкер. В поисках хорошей формы. Гештальттерапия с супружескими парами и семьями. — М.: Независимая фирма Класс, 2000. — С.157.

## Литература на русском языке

- Перлз Фредерик. Практика гештальттерапии. — Институт общегуманитарных исследований, 2001.
- Перлз Фредерик. Гештальтсеминары. — Институт общегуманитарных исследований, 1998.
- Перлз Фредерик. Внутри и вне помойного ведра. / Практикум по гештальттерапии. — Петербург — XXI век, 1995.
- Перлз Фредерик. Теория гештальттерапии. — Институт общегуманитарных исследований 2001.
- Перлз Фредерик, Пол Гудман, Ральф Хефферлин. Практикум по гештальттерапии. — М.: 2005.
- Перлз Фредерик. Эго, голод и агрессия. — Смысл, 2000.
- Клаудио Наранхо. Гештальттерапия. — Модек, 1995.
- Михаил Папуш. Психотехника экзистенциального выбора. — Институт общегуманитарных исследований, 2001.
- Келл Рудестам. Групповая психотерапия. — Универс, 1995.
- Джозеф Зингер. В поисках хорошей формы. Гештальттерапия с супружескими парами и семьями. — Класс, 2000.
- Гештальттерапия. Теория и практика. — Апрель пресс; Эксмо-пресс, 2002.
- Харин С. С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. — Лучи Софии, 1997.

- *Малкина-Пых И. Г.* Техники гештальта и когнитивной терапии. — М.: Экмо, 2004.
- *Ирвен Полстер, Мириам Полстер.* Интегрированная гештальттерапия. — Класс, 1997.
- *Ирвен Полстер.* Обитаемый человек. — Класс, 1999.
- *Серж Гингер.* Гештальттерапия контакта. — Специальная литература, 1999.
- *Серж Гингер.* Гештальт: искусство контакта. — PerSe, 2002.
- *Уолтер Кемплер.* Основы семейной гештальттерапии. — Издательство Пиражкова, 2001.
- *Гертруда Шоттенлоэр.* Рисунок и образ в гештальттерапии. — Издательство Пиражкова, 2001.
- *Гордон Уиллер.* Гештальттерапия постмодерна. За пределами индивидуализма. — М.: Смысл, 2005.
- *Новодержкин Б. А., Романенко О. К.* Гештальттерапия. — М.: Фолиум, 1997.
- *Гонзаг Масколье.* Гештальт-терапия: вчера, сегодня, завтра. Быть собой. (<http://geshtalt.org/>) — М.: Боргес, 2010.
- *Наталья Лебедева, Елена Иванова.* Путешествие в Гештальт: теория и практика (<http://www.booksmed.com/psixiatriya-psixologiya/1220-puteshestvie-v-geshtalt-teoriya-i-praktika-lebedeva.html>) — СПб.: Речь, 2004.
- *И. Д. Булюбаи.* Основы супервизии в гештальттерапии. — М.: Институт психотерапии, 2003.
- *И. Д. Булюбаи.* Руководство по гештальттерапии. — М.: Институт психотерапии, 2004.
- *Дж. Даунинг, Р. Мармориштейн.* Сны и кошмары. Истории из практики гештальттерапии. — М.: Алтер пресс, 2003.
- *Мартель Бриджит.* Сексуальность, любовь и гештальт. — СПб.: Речь, 2005.
- *Харм Сименс.* Практическое руководство для гештальттерапевтов. — Издательство Пиражкова, 2008.
- *Эдвин Невис.* Организационное консультирование. — Издательство Пиражкова, 2002.

## Ссылки

- European Association for Gestalt Therapy (<http://www.eagt.org/>) (англ.). — Европейская ассоциация гештальттерапии. (Проверено 30 июля 2011)
- International Federation of Gestalt Training Organizations (<http://forge.gestalt.lv/>) (англ.). — Международная федерация организаций гештальттренингов. (Проверено 30 июля 2011)
- Rīgas Ģeštalta institūts (<http://gestalt.lv/>). (латыш.) (рус.) (англ.). — Рижский гештальтинститут. (Проверено 30 июля 2011)
- Московский гештальтинститут (<http://gestalt.ru/>). (Проверено 30 июля 2011)
- Московский институт гештальттерапии и консультирования (<http://gestalt-therapy.ru/>). (Проверено 30 июля 2011)
- Санкт-Петербургский институт гештальта (<http://www.gestalt.spb.ru>). (Проверено 30 июля 2011)
- Гештальт: обучение и психотерапия (<http://gefo.ru/>). (Проверено 30 июля 2011)
- Московский институт гештальта и психодрамы (<http://migip.ru/>). (Проверено 30 июля 2011)
- Восточноевропейский гештальтинститут (<http://www.vegi.ru/>). (Проверено 30 июля 2011)-->
- *Гингер С., Гингер А.* Гештальт — терапия контакта. — СПб.: Специальная литература, 1999. — 287 С. (Проверено 30 июля 2011)
- *Фредерик Саломон Перлз.* Практика гештальттерапии. Перевод М. П. Папуша. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. (Проверено 30 июля 2011)

Категория:Психотерапия Категория:Направления психотерапии

# Источники и основные авторы

**Гештальттерапия** *Источник:* <http://ru.wikipedia.org/w/index.php?oldid=53291614> *Редакторы:* AM Borman, Adso, Akter, Ariston, Avner, BillAdso, Carn, Forajump, Koliz, Konstantin Efimov, Longbowman, Loveless, Marhorr, Nicetry, OneLittleMouse, Putnik, Quest4sanity, Rambalac, Samal, TiTao, Typhoonbreath, Ukko, UncleMartin, V lad, Vicipeters, Vlad.Matkov, Григорий А. Харьков, Н.И.Козлов, Сергей Бычковский, Четыре тильды, Юрий Иванков, 83 анонимных правок

## Лицензия

---

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported  
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)