

Студентка 3го курса, Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого, специальность «практическая психология»

ГЕШТАЛТ ТЕРАПИЯ КАК ЭФЕКТИВНИЙ МЕТОД САМОПОЗНАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

В нашей повседневной жизни довольно часто приходится встречаться с проблемами и вопросами, трудностями внутреннего мира, относящимися к компетенции психологии. Психология как наука о душе, о внутреннем мире человека и именно та ее часть, которая называется практической психологией, признана помочь человеку в решении жизненно важных для него проблем. Человек устроен таким образом, что ему свойственно стремиться к внутреннему равновесию, гармонии, физическому и психическому здоровью.

Для решения жизненных проблем психология предлагает нам огромный выбор психологической помощи. Владение психологической культурой само по себе несет большой психотерапевтический заряд. Существует огромное количество направлений в психологической помощи, к которой может прибегнуть специалист-психолог при работе с клиентом. Все они по-своему разнообразны и эффективны.

Мы придерживаемся такого мнения, что психотерапия и системы личностной коррекции должны подчеркивать важность проблем человеческого становления и ответственность человека за свое личностное становление. Основанная Ф. Перлзом на психоанализе, гештальт-психологии и экзистенциализме гештальт-терапия, на наш взгляд, является одной наиболее прогрессивной терапевтической коррекцией. Самый основной и наиболее продуктивный для терапии момент в гештальт-терапии - это путь осознание ответственности человека за формирование собственного внутреннего мира и выбора жизненного пути. И по нашему мнению, при таком подходе целью коррекции становится доведение до понимания человека смысла, который он хочет придать своей жизни.

А для достижения такого результата и необходима гештальт-терапия, т. к. она несет в себе принцип расширения зон самосознания, что способствует саморегуляции координирует равновесие между внутренним миром и средой.

Гештальт-терапия - это экзистенциальный, экспериментальный подход в психотерапии и консультировании, который ставит своими целями расширение осознания человека и посредством этого достижение большей внутри личностной целостности, наполненности и осмысленности жизни, улучшение контакта с внешним миром в целом, и с окружающими людьми.

Причина популярности гештальт-метода лежит в его идеологии, основанной на общих закономерностях взаимодействия живых систем и окружающей их среды.

«Гештальт» – немецкое слово, означающее образ, фигуру, форму, целое или конфигурацию. В психологии под гештальтом понимают специфическую организацию частей, которая составляет определенное целое [4]. Теоретические основы гештальт-метода проистекают из различных философских и психологических направлений: психоанализа, райхианской терапии, гештальтпсихологии, экзистенциализма,

феноменологии, психодрамы Морено и дзен-буддизма. Теоретические открытия гештальтпсихологии к практике психотерапии применил Фритц (Фредерик Соломон) Перлз (1893-1970). В 40е годы XX в. известный среди профессионалов своего времени психоаналитик Фредерик Перлз задумался о создании собственной системы психотерапии. В то время его не устраивали многие положения современного ему психоанализа, в частности преимущественно интеллектуальный характер переработки проблем пациента, ориентация на прошлое, пассивная позиция пациента в процессе психоаналитического лечения.

Для объяснения человеческого поведения Ф. Перлз и его коллеги использовали идеи гештальтпсихологии, такие как концепцию динамики фигуры и фона, представления о целостности человеческого организма и о том, что организм и его окружающая среда представляют собой единое поле. Ф. Перлз использовал также некоторые философские идеи - идеи феноменологии, философского направления, возникшего в начале XX в. и настаивающего на необходимости исследовать вещи такими, какими они представлены в сознании, и идеи экзистенциализма о свободе и ответственности человека, экзистенциальной встрече Я - Ты. «Одним из самых важных достижений Ф. Перлза было осознание того, что любой живой организм, включая личность, не может быть понят, когда его рассматривают просто как изолированный организм: организм должен быть увиден в окружающей его среде, в контексте, как часть поля. Взаимодействия организма с большими и меньшими полями являются решающими в понимании того, каков этот организм и как он существует. Эта точка зрения – ведущая для любого понимания гештальт-подхода» [6].

Цель гештальт-терапии - научить людей сознавать существенные моменты происходящего внутри них самих и в окружающей среде так, чтобы они были полностью включены в ситуацию в настоящем. В этом смысле терапевт фокусирует внимание пациента на ситуации здесь и теперь больше, чем на ситуациях прошлого. Подобно другим гуманистическим видам психотерапии, гештальт-терапия выбирает своим направлением здоровье, целостность.

Подводя итоги можно отметить. Что гештальт-терапия - это метод, позволяющий сделать жизнь более наполненной ощущениями и более осмысленной. Он учит людей не только думать о жизни, но и переживать ее во всех ее проявлениях, открывать в себе все новые и новые ресурсы, видеть и чувствовать новые грани окружающего мира и своей личности. Поэтому гештальт - это не просто психотерапевтический метод, а стиль жизни постепенно преобразующий ее.

С позиции гештальт-подхода, человек является целостным многомерным существом – одновременно животным, психологическим, социальным и духовным.

Цель гештальт-подхода – постоянное расширение опыта сознавания и посредством этого достижение все большей целостности, более высокого уровня психологического и физического здоровья.

Литература:

1. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. - М.,1984
2. Белова А.Н. Нейрореабилитация .-М. Антидор, 2000 г.
3. Линде Н.Д. Основы современной психотерапии. М. 2002

4. Павлов И.С. Психотерапия в практике. М. 2002
5. Полонников А.А. Очерки методики преподавания психологии. Системно-ситуационный анализ психологического взаимодействия.- Мн.: ЕГУ, 2001.-128 с.
6. Рейнгард Фюр. Тезисы о гештальт-педагогике. -Гештальт-терапия". -N1/88.