



МОСКОВСКИЙ
ИНСТИТУТ
ПСИХОЛОГИИ

«Гештальт – терапия: основные принципы, которые влияют на жизнь каждого»

Овчинникова Татьяна

Сертифицированный гештальт –
терапевт

Телесно – ориентированный
терапевт

Арт – терапевт

Спикер Российского общества
«Знание»

Преподаватель Московского
института Психологии



Гештальт - терапия

Это форма психотерапии, которая рассматривает человека как единое целое, неразрывно связанное с его окружающей средой.

Подход помогает клиентам осознавать свои мысли, чувства, телесные ощущения и поведенческие паттерны.

Гештальт - терапия

Цель — не только понять причины проблем, но и научиться брать ответственность за свой выбор, интегрировать разрозненные части своего опыта в единое целое и завершать «незавершенные гештальты».

Узнать свой процесс.



Как вы понимаете данную фразу?

«Мир действительно таков, каков он есть. И ваша позиция в нем будет такой, какую вы выберете из того, что предлагает вам мир».

Ф. Перлз



Фредерик Соломон (Фриц) Перлз (1893-1970)

- В 1942 году была опубликована первая книга Перлза «Эго, голод и агрессия»
- В 1952 году Перлз с единомышленниками основал Институт гештальт-терапии
- В 1960-х проводил семинары, демонстрации и групповые занятия в Эзалаенском институте (Калифорния)



Лора (Лаура) Перлз (1905-1990)

- Внесла экзистенциальную составляющую гештальт-терапии
- Ввела принцип диалога в терапии
- Подняла важность гештальтистского понимания поддержки

Особенности гештальт - терапии

01

Нет понятия «нормы»

02

Осознанность – цель терапии

03

Принятие ответственности –
критерий успеха

04

В основе - философия

05

Изменение «культурного кода» – можно
чувствовать

06

Работа не только с симптомом, а с
образом мыслей

07

Индивидуальная и групповая
работа

08

Особенные КТО



Гештальт-терапия является процессуальным подходом по самой своей сути, потому что она фокусируется не столько на **содержании** (*что произошло, почему это произошло*), сколько на **процессе** (*как это происходит сейчас, как человек это переживает*).

Это значит, что основной акцент делается на динамике, на разворачивающемся опыте в настоящем моменте.



Основные принципы



Принцип «здесь и сейчас»: вместо вопроса «что ты чувствовал в детстве», мы спрашиваем «что с тобой сейчас, когда ты про это говоришь»



Фокус на осознанности: «как» прерывается контакт, «как» человек избегает чувств



Формирование фигуры: работа происходит с тем, что «выделяет» клиент, в чем есть энергия



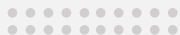


Почему гештальт – терапия процессуальный подход?

Диалогические отношения: то как клиент взаимодействует с терапевтом в данный момент становится частью терапевтического процесса и объектом исследования

Эксперименты: это не просто получение информации, а приглашение для клиента почувствовать свои реакции, прожить их

Незавершенные гештальты: работа с отслеживанием влияния на жизнь клиента незавершенных реакций и ситуаций





**Что такое «незавершенный
гештальт» для вас?**





Открытый гештальт:

Напряжение и тревога: Незавершенность создает фоновое напряжение, беспокойство, иногда даже стресс.

Раздражение, фрустрация: Если ситуация постоянно напоминает о себе или блокирует движение вперед, это может вызывать сильное раздражение.

Чувство незавершенности/неполноты: Ощущение, что какая-то часть тебя или твоей жизни "зависла", не доведена до логического конца.



Открытый гештальт:

Эмоциональная "петля": Мысли и чувства могут постоянно возвращаться к этой ситуации, психика стремится вернуть человека в этот опыт, чтобы его завершить

Обида, злость, грусть: Если гештальт связан с конфликтом, потерей или несправедливостью, эти чувства могут быть подавленными и вызывать напряжение.

Вина или стыд: Если ситуация связана с собственными действиями или бездействием, эти эмоции возрастают и переходят в ретрофлексию.

Эмоциональная работа (процесс закрытия)

- Это может быть осознание и принятие реальности, даже если она не идеальна.
- Выражение подавленных эмоций (гнев, печаль, страх) — иногда это происходит через диалог, творчество, а иногда просто через глубокое переживание.
- Прощение
- Принятие ответственности или ее разделение
- Разделение прошлого и настоящего и своих реакций в разное время



Эмоциональная работа (процесс закрытия)

Иногда, закрытие гештальта требует полного проживания боли потери или разочарования, чтобы перейти к принятию.



Эмоциональный результат (закрытие гештальта)

Облегчение и спокойствие: Исчезает фоновое напряжение, наступает спокойствие.

Чувство завершенности и целостности.

Энергия: то, что тратилось на удержание открытого гештальта, освобождается и может быть направлено на новые цели

Возможность двигаться дальше:
Эмоциональная "петля" останавливается,
и человек может сосредоточиться на настоящем.





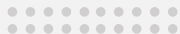
Таким образом, "закрыть гештальт" с точки зрения эмоций — это перейти от состояния внутреннего напряжения, незавершенности и эмоциональной зацикленности к состоянию облегчения, покоя, ясности и свободы, позволяющему полноценно жить в настоящем.



Незакрытый гештальт может быть:

В романтических отношениях (с
бывшим партнером)

В романтических отношениях (с
текущим партнером)



В романтических отношениях (с бывшим партнером)

Ситуация: Партнер внезапно ушел, не объяснив причин, или резко прервал все контакты после ссоры.

Незакрытый гештальт: Остались невысказанные вопросы ("Почему?", "Что я сделал не так?"), непрожитая обида, чувство предательства, неозвученные слова ("Я тебя любил/а", "Мне было больно").

Человек постоянно прокручивает в голове возможные сценарии, ищет ответы, винит себя или другого.

Проявление в настоящем: Страх близости, недоверие к новым партнерам, постоянное сравнение новых отношений с прошлыми, склонность к самосаботажу в потенциально счастливых отношениях, чтобы не быть снова брошенным.



В романтических отношениях (с текущим партнером)

Ситуация: Многократно повторяющийся конфликт или недовольство в отношениях, которые никогда не доходят до разрешения. Один из партнеров (или оба) избегает конфронтации, "заминает" проблему, но при этом внутри кипит возмущение или копится обида.

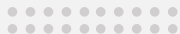
Незакрытый гештальт: Невысказанные потребности, подавленная злость или разочарование. Например, один партнер хочет больше внимания, но боится сказать об этом прямо, опасаясь показаться навязчивым.

Проявление в настоящем: Пассивная агрессия, эмоциональная отстраненность, ощущение, что "меня не слышат", "я не важен/важна", постоянное напряжение и чувство неудовлетворенности в отношениях.

Незакрытый гештальт может быть:

В семейных отношениях (с родителями)

В семейных отношениях (с
братьями/сестрами)





В семейных отношениях (с родителями)

Ситуация: В детстве родители постоянно критиковали ребенка, не давали эмоциональной поддержки, сравнивали с другими. Или, наоборот, были слишком отстраненными.

Незакрытый гештальт: Неудовлетворенная потребность в принятии, любви, одобрении. Непрожитый стыд, боль от непризнания, чувство "недостаточно хорош/а". Невысказанные обиды на родителей за их поведение.

Проявление в настоящем: Проблемы с самопринятием, перфекционизм, поиск одобрения у окружающих, трудности в принятии комплиментов, страх совершить ошибку, проблемы с установлением границ.



В семейных отношениях (с братьями/сестрами)

Ситуация: Обида на брата или сестру из-за родительского фаворитизма в детстве, несправедливого распределения внимания, предательства в важной ситуации.

Незакрытый гештальт: Непрожитая зависть, чувство несправедливости, гнев, обида, невысказанные претензии.

Проявление в настоящем: Конкуренция с братом/сестрой даже во взрослой жизни, трудности в доверии к людям, склонность к соперничеству в других отношениях, неспособность построить искренние и теплые отношения с этим родственником.

Незакрытый гештальт может быть:

В дружеских отношениях

В профессиональных отношениях





В дружеских отношениях

Ситуация: Ссора с лучшим другом/подругой, после которой вы перестали общаться, не прояснив недоразумение. Или друг "пользовался" вами (деньгами, временем, связями), а вы не могли отказать, хотя чувствовали себя скованно.

Незакрытый гештальт: Чувство предательства, обида, невысказанная злость, сожаление, стыд за свою беспомощность или наивность.

Проявление в настоящем: Трудности с формированием глубоких дружеских связей, страх быть использованным, неспособность устанавливать личные границы, подозрительность.



В профессиональных отношениях

Ситуация: Начальник несправедливо уволил вас или присвоил ваши идеи. Коллега предал, подставил. Вы не смогли отстоять свою точку зрения на важном совещании и вашу идею высмеяли.

Незакрытый гештальт: Непрожитый гнев, чувство унижения, несправедливости, ощущение бессилия. Эмоциональный заряд готовых аргументов.

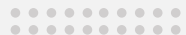
Проявление в настоящем: Страх выступить на публике, боязнь проявлять инициативу на новой работе, недоверие к коллегам и руководству, апатия, "выгорание", ощущение, что "мои усилия не ценят".



В отношении ушедшего:

Близкого родственника

Друга, партнера





В профессиональных отношениях

Ситуация: Уход близкого человека, которому вы не успели сказать что-то очень важное (слова любви, прощения, благодарности, извинения). Или внезапная смерть, оставившая чувство вины или недосказанности.

Незакрытый гештальт: Непрожитое горе, чувство вины, сожаление, невысказанные слова. Ощущение, что часть диалога оборвалась на полуслове.

Проявление в настоящем: Затяжное горе, невозможность "отпустить" человека, постоянные мысленные диалоги с ним, чувство незавершенности.



Во всех этих случаях энергия, которая должна была быть потрачена на завершение ситуации, остается заблокированной и продолжает влиять на текущее состояние и поведение человека.

Цель гештальт-терапии – помочь осознать эту незавершенность, прожить ее и интегрировать опыт, чтобы освободить эту энергию для настоящего.



ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?



**"Гештальт-терапия
полностью
игнорирует прошлое
и фокусируется
только на настоящем"**

?

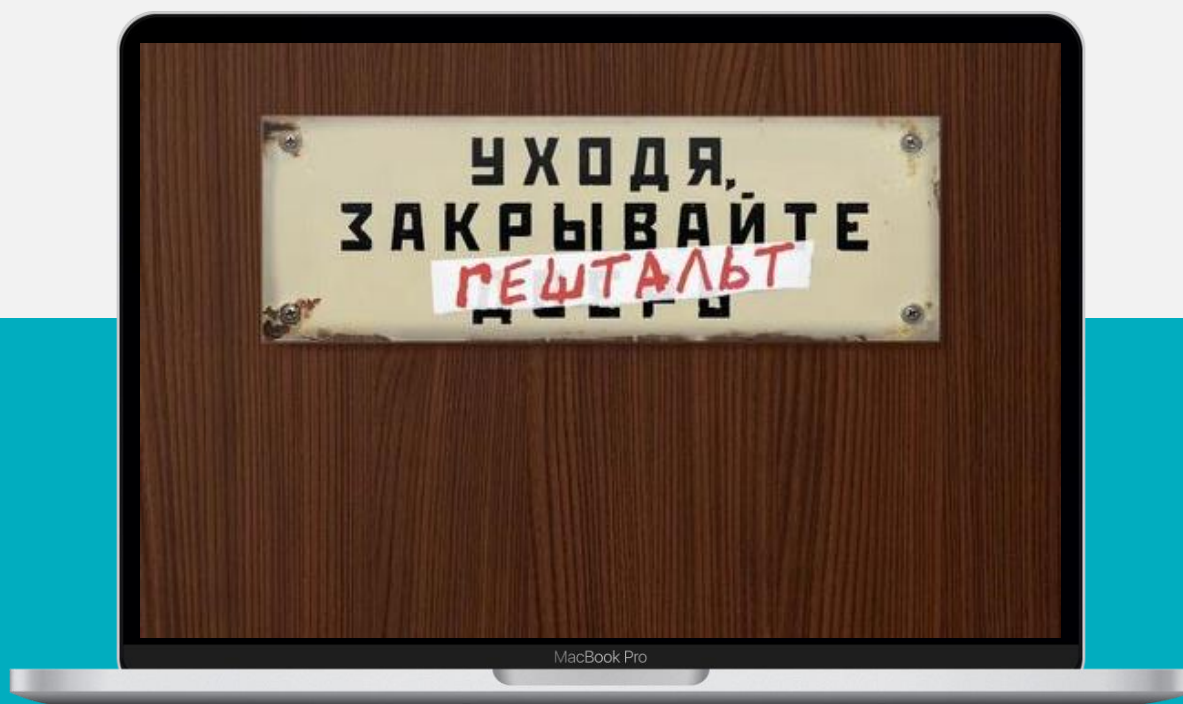
**"Гештальт-терапевты
суровы,
конфронтационны и
заставляют клиентов
брать на себя
ответственность, даже
когда им плохо"**

?



Если есть вопросы, самое время их задать





Благодарю за внимание!

Мои контакты:

- 89066314507
- @tanya_psychologist_ov
- Вконтакте: <https://vk.com/tanyapsyholog>