



Гештальт терапиясы. Байланыстық шекара

ОРЫНДАҒАН: ИСМАГУЛОВА ТОЛҒАНАЙ

Кіріспе

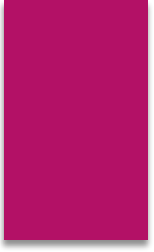
- ▶ Қазіргі таңда жеке тұлға болып қалыптасуда кез келген парасатты бағыт түсінікті болып, адами мінез-кұлық фактілеріне негізделуі керек. Психология және «мен» қасиетін түсіне білушілік бір ізді жүруі тиіс. Өзімізді білмей, не істеп жүргенімізді түсінбейміз, өз мәселеміздің шешілетініне сене алмау, өмірде өзімізде барымызбен қанағаттанбау, тіршілік ету үмітінен бас тартуымызға әкеледі. Алайда адамның “өзін” түсіне білу білуі, жәй ғана ақыл еңбегіне қарағанда тереңірек жұмыс жасауды қажет ететініні белгілі.
- ▶ Фринц С. Перлз- гуманистік бағыттың жетекшісі, гештальт терапияның негізін салушы болып саналады. Оның алғашқы «Эго, ашығу және агрессия» еңбегінде Фрейдтің теориясын қайта қарайды.

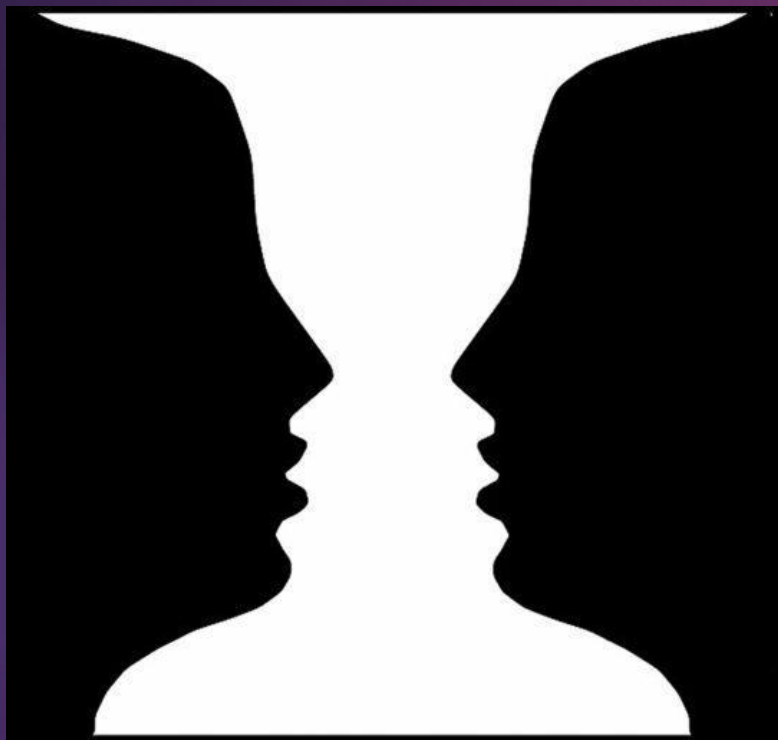
Гештальт психологиясының тарихы

- ▶ Гештальт терапиясының қалыптасуы психоаналитикалық қимылмен қосыла отырып Вильгельм Райх, Карен Хорни , Отто Фенихель және тағы басқалармен бірікті. Гештальт психологиясының дамуы ХХ ғасырдың 40 жылдарында Австрияда , АҚШ - та , батыс елдерінен кейін , Ресей де және біздің елде гештальт терапиясы таңдамалы деңгейге көтерілді . Академиялық психологиялық жұмыста Вертхаймер , Келер , Левин және т.б. осы бағытта өз еңбектерін сіңірді .
- ▶ Гештальт неміс сөзі аудармасы «конфигурация», қазақ тілінде «құрылым», «бейне», «құрылымдық қатынас», «мәнді ұйымдасқан бүтіндік», «тұтастық» мағынасын береді . Гештальт сөзі қарапайым түсінікте саналы меңгеру дегенді білдіреді . Саналы меңгеруге сипат ол сезіну , қозу , білім алумен байланысудан бастау алады . Гештальт психологиясы алдымен өнер мен білім жүйесінде қолданылды. Гештальттың бихевиористерден ерекшелігі алдыңғы орынға қағида ретінде қабылдауды қояды . Гольдштейннің тамаша еңбегінде «нейропсихологияда» осы бағыт алғаш қолданылған. Гештальт бағытына көз - қарас ол-табиғилық , тазалық , бұзылмағандық адамның өмірге ықпалы болып табылады . Адамның ағзасы дамиды , ортамен өзі өсіп жетілу үшін бірігеді .

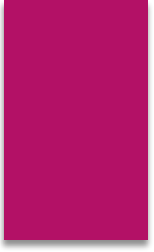
Фринц Перлз
тұтастық туралы
былай деген
екен:

«МЕН ӨЗ ЖҰМЫСЫМДЫ АТҚАРУДАМЫН , АЛ
СЕН ӨЗ ТІРЛІҒМЕНСІҢ . МЕНІҢ ӨМІР
СҮРУІМ, СЕН КҮТКЕНДЕЙ БОЛМАУЫ
МҮМКІН, АЛ СЕН ДЕ , БҰЛ ӨМІРДІ МЕНІҢ
КҮТКЕНІММЕН СӘЙКЕСТЕНДІРУ ҮШІН
СҮРІП ЖАТҚАН ЖОҚСЫҢ . «СЕН БҰЛ - СЕН» ,
«МЕН БҰЛ- МЕН». ЕГЕР ЕКЕУМІЗГЕ КЕЗДЕСУ
ЖАЗСА ОЛ «ТАМАША» , ЕГЕР ЖАЗБАСА ОҒАН
ЕШКІМ КӨМЕКТЕСЕ АЛМАЙДЫ » ДЕГЕН
ЕКЕН .

- 
- ▶ Гештальт терминіне жауап қарастырғанда фрейдтің психоанализін , райх теориясын негізге ала отырып , сананың феноменологиясын аламыз. Алғаш гештальт терапиясының теориялық бөлімін бөліп және толықтырып қолжазба етіп даярлаған Фредерик С.Перльз , Пауль Гудман болса , ал тәжірибелік бөлімін құрастырған Рэлф Хефферлин болды .
 - ▶ Бұл түсініктермен алғашқыда қабылдау саласында жұмыс істеген неміс психологтары болды . Олар адамның бір - бірімен байланысы жок элементтерді қабылдамайтынын , олардың қабылдау процессінде мәнді тұтастық болуы қажеттігін көрсетті . Жалпы заттар ішінен бір заттың таңдалуы көп факторлармен анықталады , олардың жиынтығы бір ортақ терминмен біріктіріледі, ол қызығушылық , мүдде болып табылады . Әзірге белгілі бір қызығушылық орын алып тұрған тұста , бүкіл тұтастық мағыналы ұйымдасқан секілді болып көрінеді . Тек қызығушылық толығымен жок болған кезде , қабылдау тұтастық құрауын қояды және байланыссыз көптеген объектерге бөлініп кетеді. Гештальт психологияда мәтіндік элемент «фон» және «фигура» деп қарастырылады .



Сау психикада «фон» және «фигура» пайда болады, қайта жоғалады осылай болуы мәнді, тұрақты процесс. Осы теорияда «фон» мен «фигура» орталық болып табылады. Фигура - бұл қанағаттандыруды өткір талап ететін қажеттілік болып табылады. Фигура мен фон орындарын ауыстырып отырады; олар тымтұрақты болмайды. Адам өз қажеттілігін қанағаттандыру үшін гештальтті пайдаланып, басқа істерге көшу үшін, өз қажеттіліктерін ұғына білуі, өзі және ортамен қарым-қатынасқа түсе білуі керек, себебі тіпті таза физиологиялық қажеттіліктердің өзі орта мен ағзаның өзара әрекеттесуі тұсында қанағаттандырылады.

- 
- ▶ Осы қағиданың қарапайым жағдайда әрекет ететінін көрелік . Мысалы : Бір үйде - кісі күтіліп отырған қонақ бөлмесі деп елестетелік . Қонақтардың едәуір бөлігі келіп үлгерді , қалғандары бірте - бірте жиналуда . Ал , міне кешке өзінің жаңа құрбы қызымен кездесуге келген бозбала кірді . Жиналған жамағат ішінен қызды көзімен іздеп тұр , оны тапқан кезде , қыз- жігіт үшін фигураға , ал қалғандары – фонға айналады . Басқа бір қонақ кіреді ; ол – қыл өнер шебері және пәтер иесі жақында картина сатып алған - ды . Оны (суретшіні) ең алдымен картинаның қалай және қайда ілініп тұрғандығы қызықтырады ; оны ол бөлмедегі басқа да объекттер ішінен таңдайды. Ол бір адамдар тобындағы әңгімеге қатысқан тұста , осы әңгіме ол үшін фигура болып табылады . Тұрып тұрғаннан шаршап , отырғысы келген кезде ол үшін фигура орындық болады . Оның қызығушылығының ауысқандығына қарай , оның бөлмені , кісілерді және объектілерді , тіпті өзін де қабылдауы өзгермек . Ал енді жаңа қонақ келеді . Ол мүлдем кешке келгісі келмеген және онда оның ешбір қызығушылығы да жоқ . Оның назарын аударып , қызығушылығын оятатын әлдене пайда болмайынша , ол үшін бүкіл сцена ұйымдаспаған және мәнсіз болып көрінеді , яғни тек фонды көреді .

Байланыстық шекара

- ▶ Перлздің түсінігінше адамдар қоршаған әлемді бір мезгілде , бөлшектеріне дейін бәрін , бірдей қабылдай алмайды . Маңызды деген қажеттілігі (қызығу , сезім , ой) санада орталық орынды алады , оны гештальтта « фигура » деп қарайды , ал қалған бөлігі артқы жоспарға , яғни « фонға » айналады . Фигура мен фонның ағзада ырғақты ауысуы өзіндік реттелу болып табылады . Сау адам өзі және ортамен тепе - теңдікте үйлесімді болу үшін ағза қажеттігін тыңдап , оның жүзеге асуына кедергі келтірмеу керек . Адам өз қажеттігі мен құндылығын ескермесе , сырттан елдің берген пікірі , өзіндік реттелуді бұзуға әкеледі . Гештальт терапияда өзіндік реттелудің бұзылуын бес механизмде : конfluenceция инторекция , проекция , ретрофлексия , дефлексия , деп қарастырды .

Конфлуенция

Конфлуенция мағынасы бірігіп кету , « Мен » және қоршаған орта арасында шекараның жойылуы . Бала 3 - жасқа дейін өзін қоршаған ортада бөліп шекараны құра алмайды , анасымен бірігеді , екеуі бір бірін интуитивті сезінетін болады . Бұл бірігу сау процесс . Ал осындай процесс үлкейгенде де байқалатын болады . Бұл кезде әңгіме немесе қатынас барысында адам өзінің пікірі , қызығуы , ойы қайсы екенін қиындықпен ажырататын болады . Бұл адамдар « Мен » деген сөзді қолданатын жерде « Біз » деп жауап қайтаратын болады . Осы механизмдер арқылы жеке тұлғада тұтастық бұзылатын болады . Осыдан барып ; енжар - белсенді , тәуелділік - бөлектік , ақылды эмоционалды , ердікі - әйелдікі деген түсініктерді бөлу басталады .

Интроекция

Интроекцияда ортадан ақпарат алу, ол баланы күштейді. Интроекцияда балада сырттан көп қуат алады да оны біртіндеп проекциялайды. Мысалы : Илиас қандай әдемі бала десең , өзің әдемісің деп ұрғылап сол қуатты ұстай алмайды . Ал ересектерде өз тәжірибесіне ұқсастырмай , қарсыласып , өзгенің көз - карасы , пікірі , бағасы , бейнесі , мінез - құлқын меңгереді.Интроект ерте ата - ана тапсырмасын орындау, айтқандарын сынға түсірмей қабылдау, жүзеге асыру жатады . Гештальта | Перлздің пікірінше шиеленісте « Шабул жасаушы » - бұл интроект ата - ананың қандай болу керек деп , бізге бұйыруы және соны күтуі . « Қорғанушы » -тәуелді , сенімсіз жеке тұлға бөлігі , түрлі қулықпен « ертең орындаймын » , « сөз беремін » , « істеп көремін » деп жалтару сөздерін қолдану конфлуенция .

Проекция

Проекция өзіне берілген өзгенің сапаларын қабылдамау , себебі « Мен концепциясына » тура келмеуі мүмкін . Мысалы : Біреу отырысқа келмей қалса , мен оны келгісі келмеді деп өкпелеуім мүмкін . Танысым сол күнді шатастырып алуы мүмкін ғой . Сырттай тон пішкеннен гөрі , қоңырау шалып сұрасам , өз проекциямның қате екеніне көз жетіп , өкпелеуді тоқтатуға болады . Біз біреу туралы ойлап , оны дәлелдемей жатып , өзіміздің сондай екен дегеніміз , ол біздің проекциямыз болып табылады . Ретрофлексия - поворот на

Ретрофлексия

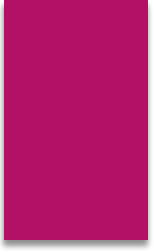
Ретрофлексия - «поворот на себя» өзіне бұрылу, өз қажеттігі әлеуметтік орта бөгетінен жүзеге асырылмайды, сол кезде сыртқа бағытталған қуат, қайта ішке ауысады. Ол бұлшық етке қысым түсіріп, адамда агрессиялық сезім пайда болады. Алғашқы «Мен» және өзге шиеленісі енді ішкі шиеленіске айналады. Оның сыртта көріну көрсеткіші сөйлеу тілінде: «Мен өзімді қинап, осыны енді орындауым қажет».

Дефлексия

Дефлексия - шынайы байланыстан қашу. Дефлексия мазмұны көп сөйлеу , қалжын , мінез - құлық шарттары, әдет - ғұрыпқа сүйену қолданылады. Адам шиеленіс жағдайды дұрыстау, тақырыптан осы түрлерді пайдаланатын болады .

Гештальт терапияда жеке тұлға өзінің шынайы жекелігін ашу жолында бес деңгейден өтеді . Перлз деңгейлерге невроз деген түсінік берді

1. Жалған қатынас деңгейі , ойын мен ролдер кіре Неврозды тұлға өзінің «Мен » қасиетін жүзеге асырудан бас тартады . Олар біреудің бұйрығы , күтетініне сәйкес өмір сүреді . Жеке тұлғада өзіндік максат пен қажеттілік жүзеге аспағандықтан , өмірге қанағаттану болмай қобалжып , көңілі түсіп , мәнсіздікке ие болады . Перлз ұсынған нақыл сөзі : есі ауысқан адам сөзі « Мен Аврам Линкольн » десе , неврозбен ауыратындар « Мен Аврам Линкольн болғым келеді » дейді , ал сау адамдар « Мен , бұл- мен , ал сен , ол - сен » деп жауап береді , - дейді . Невроздар өзінен бас тарта отырып , басқа адамға ұқсауға талпыныс білдіріп жүретін болады .

- 
2. Фобиялық үрейдің бақылаудан шығып кеткен күрделі түрі) санада жалған қатынас пен басқару болғандықтан , сонымен байланысты болып келеді . Жеке тұлға өзін шынайы көрсетуден қорқады , себебі оны үрей билейді , қоғам одан теріс айналатын сияқты көрінеді .
 3. Бөгет . Адам не істеу , қайда қимылдау керек екенін білмейді . Сырттың қолдау көрсетуінен айырылғаннан кейін , өзіндік ішкі қорын пайдалануға дайын емес , ішкі күшіне сүйенуді қолдана алмайды . Нәтижесінде адам бөгетке тіреліп , одан өтуге қорқатын болады .
 4. Импульзия . Адамның ішкі күйзелісі , өзін жек көруі , шектеп- төмендетуі . Осы деңгейде адам өлім туралы ойлап қорқатын болады . Адам ішкі қуатының көптігімен кездесіп , оны жеңе , қолдана алмай қысымын түсінетін болады .
 5. Эксплозия (взрыв) жарылыс- терең және қарқынды эмоционалды күйзеліс . Бұл деңгейге жеткенде жеке тұлға уайымға жауап беру мен өз эмоциясы шығаруды меңгеретін болады . Перлз эксплозияның түрін : қайғы , кек , қуаныш , рахаттану деп бөліп көрсетті . Гештальт терапевтер сенімді индивидтегі өзіндік реттелуді еш нәрсемен ауыстыруға келмейді деп , сондықтан таңдау жасап , шешім шығаруға әкелуге дайындық керек дейді .

Гештальт терапияның қағидалары (принциптері) :

- ▶ 1. « Қазір , осы жерде » қағидасы . Индивид осы жерде не және қалай жасайды сол маңызды . Өткенді еске түсіру қазіргі ішкі әлемінде не туындатады .
- ▶ 2. « Мен - Сен » қағидасы .. Адамдар арасындағы байланыста ашық және қатысты болу . Айтатын сөз нақты бір адамға бағытталуы керек .
- ▶ 3.Субъектінің пікір айту қағидасы .. Психотерапевт клиентке дененің қай жерінде қысым бар , бір қатты нәрсе сезілуі мүмкін . Ол өзін белсенді объектіде көру .
- ▶ 4.Сананың шоғырлану қағидасы . Кездейсоқ уайымның күйылуынан адам вербалды сөйлеуге және әңгімелеуге мүмкіндігі болмайды . Енді ойды емес сезімді бақылашы , соған сенім артшы не дейді.Дене тілін сезіне білу ағзанын қандай өзгеріс пен эмоционалды қобалжу болып жатқанын аңғартады .



Назарларыңызға рахмет