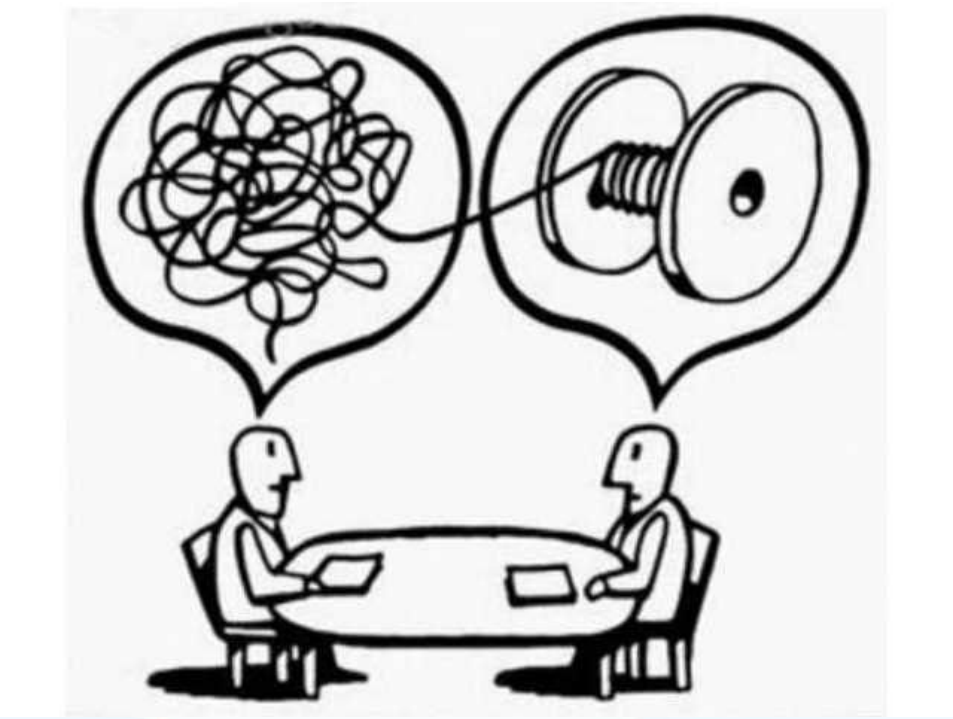
САФУ
СЕВЕРНЫЙ (АРКТИЧЕСКИЙ)
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА

Гештальт-терапия

Подготовила Добрынина Марина студентка
3 курса 341909 группы

Гештальт-терапия — что это такое?



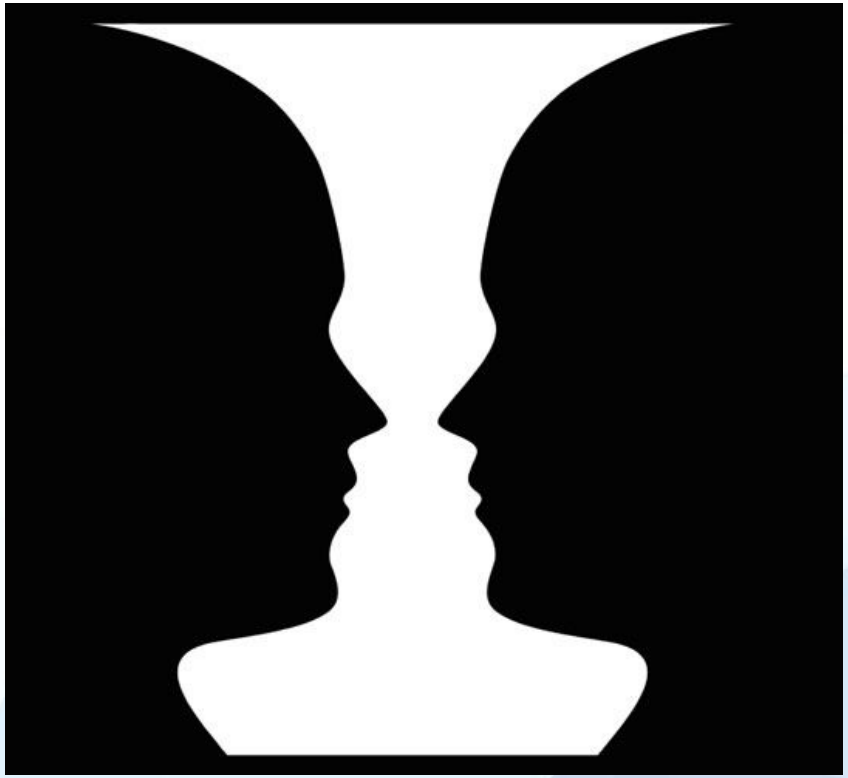
- В центре внимания гештальт-терапии находится клиент с его желаниями, интересами, характерными только для него формами поведения, особенностями мышления и восприятия. Причем интересуют не все эти характеристики, а только те, что не приводят к удовлетворению значимых потребностей клиента и окружающих его людей.

Что делает гештальт-терапевт для достижения результата?

- Психолог, специализирующийся в гештальт-методе, умеет многое. Например, просто выслушать человека, обратившегося за помощью. Доброжелательно и с интересом расспрашивать клиента о подробностях его жизни, внутренних переживаниях. Внимательно наблюдать за тем, как проявляет себя собеседник в процессе взаимоотношений с терапевтом «здесь и сейчас». Проявлять собственные чувства, делиться наблюдениями и размышлениями. Предлагать клиенту участие в экспериментах, помогающих лучше осознавать личные потребности и то, как они прерываются, блокируются самим же человеком. Всего не перечислить.

Чем отличается от других методов?

- Основное – это естественность контакта клиента и терапевта: обоим предложено стремиться к тому, чтобы быть самим собой. А еще – особое внимание к процессу взаимодействия этих двух персон: обостренное осознавание этого процесса «здесь и теперь».



Как человеку понять, что это именно его метод?

- Он настолько разнообразен и многолик, что проблема выбора для того, кто заинтересован в получении психологической помощи, скорее, состоит в опознании «своего» терапевта. Критерии и средства поиска просты: доверять терапевту как человеку (не бояться, что он может осознанно обмануть или утаить правду), чувствовать заинтересованность, доброжелательность и уверенность терапевта, не ощущать опасности давления, дискомфорта от его манеры общения и основных «инструментов контакта» (диалог, игровые, рисуночные, телесные или другие техники).

Спасибо за внимание!