Техники работы с клиентом в гештальттерапии Ф. Перлза.

Подготовил:
Клычниязов Д.Р

Санкт-Петербург 2021

Ф. Перлз перенес закономерности образования фигуры, установленные в гештальтпсихологии в сфере восприятия, в область мотивации человеческого поведения. Возникновение и удовлетворение потребностей он рассматривал как ритм формирования и завершения гештальтов. Функционирование мотивационной сферы осуществляется по принципу саморегуляции организма.

Фредерик Саломон Перлз

Ф. Перлз рассматривал личностный рост как процесс расширения зон самоосознавания, что способствует саморегуляции и координирует равновесие между внутренним миром и средой. Он выделял три зоны сознавания:

1. **Внутреннюю** - явления и процессы, происходящие в нашем теле.
2. **Внешнюю** - внешние события, которые отражаются сознанием.
3. **Среднюю** - фантазии, верования, отношения.

"Незаконченное дело" означает, что неотреагированные эмоции препятствуют процессу актуального осознавания происходящего. По Перлзу, наиболее часто встречающимся и худшим видом незавершенного дела является ***обида***, которая нарушает подалинность коммуникации.

Довершить незавершенное, освободиться от эмоциональных задержек – один из существенных моментов в гештальткоррекции.

Гештальттерапия поощряет выражение задержанных чувств, конфронтацию с ними и проработку их, достигая тем самым личностной интеграции.

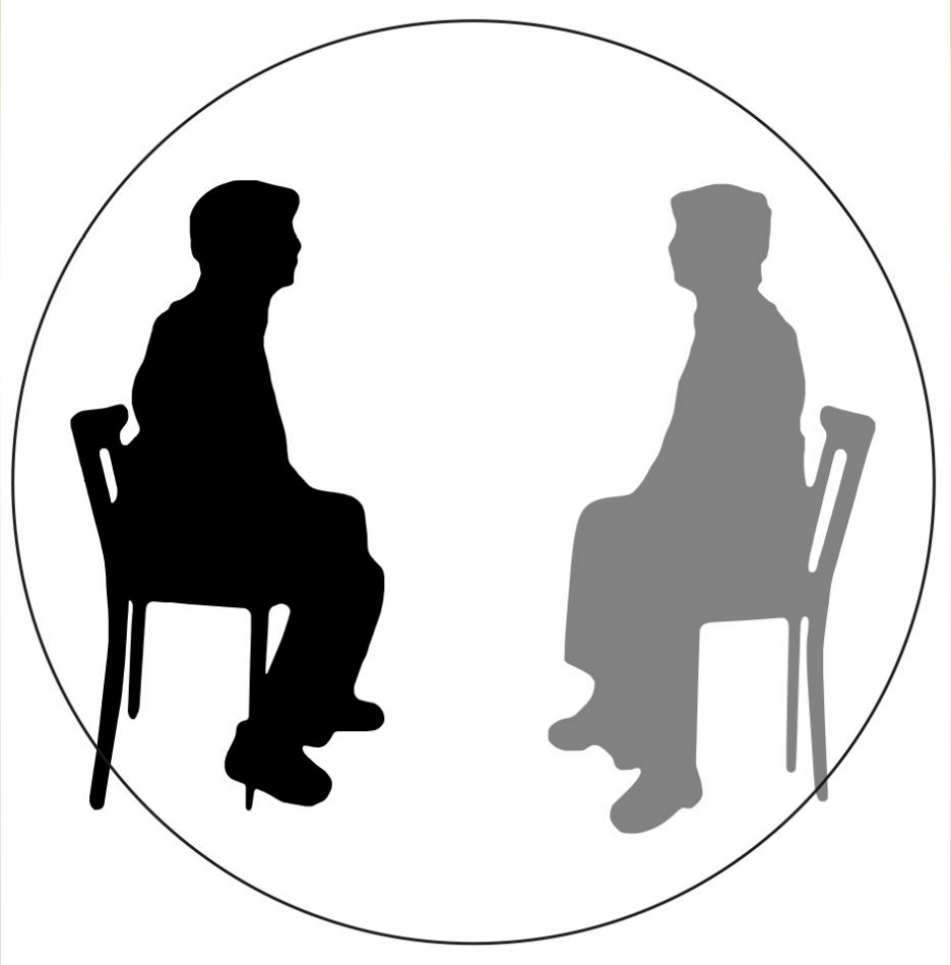
В процессе гештальткоррекции на пути к раскрытию своей истинной индивидуальности **клиент проходит через пять уровней**, которые **Ф. Перлз** называет ***уровнями невроза.***

1) – *уровень фальшивых отношений, игр и ролей;*
2) – *фобический ;*
3) – *уровень тупика и отчаяния;*
4) – *имплозия,* состояние внутреннего смятения, отвращения к самому себе, как человек ограничил и подавил себя.
5) – *эксплозия, взрыв* сбрасывает с себя фальшивое, наносное, начинает жить и действовать от своего подлинного "Я"

Экспериментальный (диссоциированный) диалог. Это диалог между фрагментами собственной личности. Например, между агрессивным и пассивным началом, между нападающим и защищающимся. Это может быть диалог и с собственным чувством (например, с чувством страха), а также с отдельными частями тела или с воображаемым (значимым для клиента) человеком.

Техника игры такова: напротив стула, который занимает клиент ("горячий стул") располагается пустой стул, на который "сажают" воображаемого собеседника.

Клиент поочередно меняет стулья, проигрывая диалог, отождествляя себя с различными фрагментами своей личности и выступая то с позиции жертвы, то с позиции агрессора, и по очереди воспроизводит реплики от имени одной, затем другой психологической позиции.



"Большой пес" и "Щенок". "Большой пес" олицетворяет обязанности, требования, оценки. "Щенок" олицетворяет пассивно-оборонительные установки, ищет уловки, отговорки, оправдания, обосновывающие уклонения от обязанностей. Между этими позициями происходят борьба за власть и полный контроль над личностью.

"Большой пес" пытается оказать давление угрозой наказания или предсказанием отрицательных последствий поведения, не соответствующего требованиям. "Щенок" не вступает в прямую борьбу, а использует уловки – ему несвойственна агрессивность. Фрагменты диалога между этими частями личности возникают иногда в сознании клиента в различных ситуациях повседневной жизни, когда, например, он пытается заставить себя сделать что-то и одновременно манипулирует разными отговорками и самооправданиями.

С помощью систематизированного и искреннего диалога во время упражнения клиент может более полно осознать бесплодные манипуляции, совершаемые над собственной личностью, стать более искренним и способным более эффективно управлять собой.

Незаконченное дело. У большинства людей есть немало неулаженных вопросов, связанных с их родственниками, родителями, сослуживцами и т.д. Чаще всего это невысказанные жалобы и претензии. Клиенту предлагается с помощью приема "пустого стула" высказать свои чувства воображаемому собеседнику или обратиться непосредственно к тому из участников группы, кто имеет отношение к незаконченному делу.

"У меня есть тайна". В этой игре предпринимается исследование чувства вины и стыда. Каждого из участников группы просят подумать о каком-либо важном для него и тщательно хранимом личном секрете. Психолог просит, чтобы участники не делились этими тайнами, а представили себе, как могли бы реагировать окружающие, если бы эти тайны стали им известны. Следующим шагом может быть предоставление каждому участнику случая похвастаться перед другими, "какую страшную тайну он хранит в себе". Довольно часто оказывается, что многие неосознанно очень привязаны к своим секретам как к чему-то драгоценному.

Наиболее популярная игра – ***"Старый заброшенный магазин"***. Клиенту предлагают закрыть глаза, расслабиться, а потом представить, что поздно ночью он проходит по маленькой улочке мимо старого заброшенного магазина. Окна грязные, но если заглянуть, можно заметить какой-то предмет. Клиенту предлагают тщательно его рассмотреть, затем отойти от заброшенного магазина и описать предметы, обнаруженный за окном.

Далее ему предлагается вообразить себя этим предметом, и, говоря от первого лица, описать свои чувства, ответив на вопросы: "Почему он оставлен в магазине? На что похоже его существование в качестве этого предмета?" Идентифицируясь с предметами, клиенты проецируют на них какие-то свои личностные аспекты.

- ***Совершение кругов, или идти по кругу.***
- ***Техника "наоборот" (перевертыш).***
- ***Экспериментальное преувеличение.***
- ***Проективные игры на воображение.***
- ***Проверка готового мнения.***

Вывод:

Вся многообразная техника гештальттерапии направлена на обеспечение психологической поддержки личности, на освобождение человека от бремени прошлых и будущих проблем и возвращении его "Я" в богатый изменчивый мир личностного "сейчасного" бытия.

Спасибо за внимание!