



АНДРЕЙ ГРОНСКИЙ

**КОРОТКО
О ГЕШТАЛЬТ-
ТЕРАПИИ**

Андрей Гронский

Коротко о гештальт-терапии

«Издательские решения»

Гронский А.

Коротко о гештальт-терапии / А. Гронский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904111-1

В книге в краткой форме рассматриваются основные понятия гештальт-терапии и принципы их практического применения в работе гештальт-терапевта. Книга рассчитана на психологов, а также всех, кто интересуется современными направлениями психотерапии.

ISBN 978-5-44-904111-1

© Гронский А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Основные понятия гештальт-терапии	8
Организмическая саморегуляция	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Коротко о гештальт-терапии

Андрей Гронский

Редактор Ирина Анатольевна Гронская

© Андрей Гронский, 2018

ISBN 978-5-4490-4111-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Гештальт-терапия начала развиваться в России с конца 80-х – начала 90-х годов прошлого века. Благодаря падению «железного занавеса» современные направления психотерапии проникли в СССР и стали распространяться в новой для них среде.

Впервые я познакомился с гештальт-терапией будучи еще студентом медицинского института на декаднике в Красноярске в 1991 году в группе молодого психиатра и психотерапевта Андрея Дорошенко. Эта встреча собственно и определила для меня выбор психотерапевтического направления, которым я стал впоследствии заниматься.

В то время никакого обучения гештальт-терапии в Сибирском регионе не существовало, а количество доступных книг исчислялось двумя-тремя.

Но мне повезло. В 1995 году, опять-таки на декаднике в Красноярске, я познакомился с Нифонтом Долгополовым, в то время преподавателем Московского Гештальт института, а впоследствии основателем и директором Московского института Гештальта и Психодрамы (МИГиП). В этом же году Нифонт начал первую долгосрочную образовательную программу по гештальт-терапии в Новосибирске. Благодаря этому началась моя осознанная практика в этом методе. Наше обучение у Нифонта растянулось на годы, вторая ступень обучения плавно перетекла в третью, которая закончилась в начале 00-х годов. Естественным следствием обаяния личности Нифонта и его мастерства как терапевта и педагога стало то, что у него появилась большая плеяда учеников не только в Москве и Сибирском регионе – Новосибирске, Барнауле, Томске – но и в странах ближнего зарубежья, которые стали использовать гештальт-терапию в своей практической работе. А многие стали заниматься и обучением методу. Свои первые обучающие группы и группы личностного роста в гештальт-подходе я начал проводить в 1997 году.

Благодаря деятельности Нифонта Долгополова, МИГиПа, других гештальт-институтов – МГИ, ВЕГИ, СПБИГ – и их студентов на сегодняшний день сложилась система обучения гештальт-терапии, и ей может обучиться каждый желающий. Также каждый желающий может принять участие в гештальт-группе и или пройти курс индивидуального гештальт-консультирования.

Когда-то у меня было чрезмерно восторженное отношение к гештальт-терапии. Мне казалось, что она может дать ответы если не на все, то на большинство вопросов человеческой жизни. Сейчас я понимаю, что возможности гештальт-терапии, впрочем, как и возможности других психотерапевтических направлений, весьма ограничены. Увы, гештальт-терапия не может избавить людей от многих болезней, не может устранить войны и социальные конфликты, не может предложить рецепт непрекращающегося счастья, не избавляет от естественных страданий жизни – разочарований, потерь, старости и смерти. Во многих жизненных ситуациях более уместны не психотерапия, а другие методы. Тем не менее, я верю и многократно убеждался в том, что гештальт-терапия способна делать жизнь несколько лучше. Многим людям она помогает улучшить свои отношения с окружающими, избавиться от тяжелых, неконструктивных и изматывающих эмоциональных переживаний, почувствовать себя увереннее и радостней.

Какова моя цель в этой книге? На сегодняшний день есть хорошие и подробные учебники по гештальт-терапии. Например, учебники Сержа и Анн Гингер «Гештальт – терапия контакта», Ирины Булюбаш «Теория и практика гештальт-терапии», книга Фила Джойса и Шарлотты Силлис «Гештальт-терапия шаг за шагом» и другие.

Тем не менее, от студентов, которые начинают обучаться гештальт-подходу, мне нередко приходится слышать, что у них часто возникают трудности в понимании концепций, излагаемых в книгах по гештальт-терапии, а также им бывает сложно составить целостное представ-

ление о методе. В этой брошюре я не ставлю своей задачей представить подробное описание истории, теории и практики гештальт-терапии. Сейчас есть много книг и публикаций, которые выполняют эту задачу. Я хотел бы, чтобы эта книга помогла сформировать первоначальное, но при этом целостное представление о гештальт-терапии у тех, кто приступает к ее изучению. Если идеи гештальт-подхода, изложенные в этой брошюре, будут понятны заинтересованному читателю, я могу считать свою задачу выполненной.

Основные понятия гештальт-терапии

Гештальт-терапия возникла в 1951 году в Нью-Йорке как продукт совместных творческих усилий психоаналитика германского происхождения Фредерика Перлза и его коллег – Лауры Перлз, Пола Гудмэна, Пола Вейса, Элиота Шапиро, Ральфа Хефферлина и Исидора Фрома.



Фредерик Перлз



Лаура Перлз



Пол Гудмэн

Хотя безусловно именно Фредерик Перлз был основным вдохновителем и популяризатором этого нового для того времени направления.

Существует точка зрения, что основоположники гештальт-терапии не открыли ничего радикально нового относительно природы человека, но осуществили новый творческий синтез знаний, которые уже были накоплены в то время. В основу гештальт-терапии легли идеи, почерпнутые ими из психоанализа, психодрамы, экзистенциальной и близкой к ней феноменологической философии, философии буддизма, теории холизма, открытий гештальт-психологии. Многообразие источников отразилось и в дискуссии, которая возникла между создателями нового метода по поводу его названия. Кроме названия гештальт-терапия обсуждались такие варианты как экзистенциальный психоанализ, терапия сосредоточением, интегративная психотерапия. Фриц Перлз остановился на названии гештальт-терапия, которое показалось ему наиболее интригующим. И до сих пор слово «гештальт» вызывает больше всего вопросов у людей, которые впервые узнают об этой форме психотерапии.

Ниже рассмотрим понятия, которые стали для гештальт-терапии ключевыми.

Организмическая саморегуляция

Для объяснения человеческого поведения Фредерик Перлз использовал теорию гомеостаза, позаимствованную из биологии. Ее суть в том, что поведение живого организма мотивируется стремлением к восстановлению нарушенного равновесия. Когда в крови снижается количество кислорода, живой организм делает вдох, когда снижается уровень сахара, ищет пищу, когда снижается количество H_2O , ищет воду, когда испытывает сексуальное напряжение, ищет партнера, который позволит его снять. Этот принцип легко проследить на примерах повседневной жизни: когда нам становится холодно, мы одеваемся, когда хотим есть, идем в продуктовый магазин или заходим в кафе, когда нас беспокоит слишком яркий солнечный свет, задерживаем шторы.

Если говорить о человеке, то очевидно, что в отличие от других животных организмов он функционирует не только на биологическом, но и на психологическом, социальном и духовном уровне бытия. Поэтому теория гомеостаза может показаться не вполне адекватной для объяснения его поведения, о чем в свое время писали представители экзистенциальной терапии. Тем не менее, с учетом некоторых поправок, она вполне может быть принята как рабочая модель. Ведь для человека сохранение личностной идентичности, соответствие своей жизни выбранным ценностям, иногда может становиться более важным, чем биологическое выживание. В определенном смысле, смерть за свои идеалы может становиться способом сохранения психологического гомеостаза личности. Поэтому Перлз говорил и о психологической стороне гомеостатического процесса.

Он писал, что у живого организма есть потребности в самосохранении и потребности в развитии. У человека, как уже было сказано выше, есть не только биологические потребности, как у всех животных, физическую конституцию которых он разделяет с ними, но психологические, социальные и духовные, возникшие благодаря наличию высокоразвитого интеллекта. Из-за влияния этой рациональной способности и условий социальной жизни первичные, биологически обусловленные потребности объединяются и приобретают у человека сложную интегральную форму. Например, человек стремится не просто к разрядке сексуального напряжения, а к установлению интимных отношений с партнером, не просто к удовлетворению голода, но одновременно с этим к получению эстетического наслаждения от процесса еды. Потребности разного уровня комбинируются, превращаясь в единые целостные формы. Так сексуальная потребность, потребность в деторождении, потребности в эмоциональной поддержке и физической безопасности интегрируются в потребность иметь семью; потребности в пище, физическом убежище, признании и уважении, а также реализации своих способностей трансформируются в потребность иметь работу и строить карьеру. Так как жизненная ситуация постоянно меняется, видоизменяются и потребности, поэтому гештальт-терапия не стремится к тому, чтобы предложить их исчерпывающую классификацию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.