

Гештальттерапия (нем. *gestalt* — форма, структура + греч. *therapeia* — лечение) — форма психотерапии, основанная на понятиях единства и целостности (предложена Ф. Перлзом). Г. обычно проводится в группах. Групповая психотерапия центрирована на клиенте, которым может стать каждый участник группы. Группа в работе психотерапевта с клиентом используется лишь инструментально, каждый ее участник проделывает молчаливую аутотерапию, идентифицируясь с говорящим, осознавая фрагментированные части своего «Я». Возникновение и удовлетворение потребностей рассматривается в Г. как ритм формирования и завершения гештальтов. По существу, вся Г. сводится к завершению незаконченных дел.

Удовлетворение потребностей, функционирование мотивационной сферы осуществляется с помощью саморегуляции. Внимание уделяется развитию у клиента готовности принимать решения и делать выбор. Психотерапевтическая работа проводится «здесь и теперь», поскольку саморегуляцию можно осуществлять только в настоящем. Большое внимание уделяется языку тела, невербальной коммуникации. В центре внимания «что и как?», а не «почему?».

Клиент должен постоянно осознавать, что происходит с ним в данный момент. Ему предлагается рассматривать себя как активного субъекта, а не как пассивный объект, с которым «делаются» разные вещи. Осознание чувств, телесных ощущений способствуют ориентации человека в самом себе, в своих связях с окружением. Психотерапевт побуждает участников группы адресовать конкретные высказывания конкретным людям, побуждает непосредственное общение.

Это способствует более непосредственной конфронтации клиента со значимым содержанием и переживаниями. Этому же способствуют специальные технические процедуры, которые называются «играми» (диалог между частями собственной личности, незаконченное дело, проективные игры, упражнения на воображение, др.). Инсайт («Ага-переживание», эмоциональное осознание) это момент самопостижения, когда что-нибудь «защелкивается» (по Ф. Перлсу), попадая на место. По мере эмоционального прояснения происходит прояснение интеллектуальное.

Вследствие перестройки и реорганизации обобщенного образа своей психологической ситуации клиент может начать демонстрировать затем новые формы поведения. Гештальт-фактор — любая стимульная ситуация, которая имеет тенденцию вызывать

# ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ

Автор: словарь  
24.01.2008 17:38 -

---

перцептивные образы целостности или единства (гештальта).

Н. Д. Творогова