

## 5.7. Гештальт-групи

Засновником цих груп є Ф. Перлз. Починаючи з 60-х років гештальт-групи стали досить популярними серед консультантів і психотерапевтів.

Знайомство з основними поняттями і методами гештальттерапії Ф. Перлза дозволяє констатувати, що одним із головних понять є **відношення фігури й фону**. Процес саморегуляції організму веде до формування фігури, або гештальта. Основне значення слова «гештальт» можна визначити як патерн, або конфігурацію, – специфічну організацію частин, що складають певне ціле, яке неможливо змінити без його руйнування (Латпер). **Фігурою** є, звичайно, те почуття, яке переважає над усіма іншими почуттями й думками. Гештальт завершується, тобто втрачає свою значущість, як тільки потреба задоволена. Він відходить на другий план, звільняє місце для формування нового гештальту (фігури).

Невідреаговане або невиражене почуття стає причиною багатьох нерозв'язаних проблем і через деякий час впливає на протікання психічних процесів.

Для того, щоб бути здатним формувати й завершувати гештальти, людина повинна повністю усвідомлювати саму себе в певний момент. Усвідомлення й зосередження на теперішньому є також ключовим поняттям у гештальт теорії.

Людина задовольняє свої потреби через контакт із зонами того внутрішнього й зовнішнього світу.

**Внутрішня зона** усвідомлення включає ті процеси й події, які відбуваються в нашому тілі.

**Зовнішня зона** – сукупність зовнішніх подій, які надходять у нашу свідомість як сенсорні сигнали.

Крім внутрішньої й зовнішньої зон, існує ще середня зона, яку Ф. Перлз назвав зоною фантазії. Коли ми знаходимося в середній зоні, то, насамперед, працюємо з нашим минулим і майбутнім: пригадуємо плани, сподіваємося тощо. Самоорганізація організму залежить від усвідомлення теперішнього і від здатності жити певною мірою за принципом «тут і зараз».

Згідно з гештальт теорією ми організовуємо своє сприймання оточуючого світу через протилежності. Для розвитку самосвідомості велике значення має робота з протилежностями нашого «Я» – **«нападника» і «захисника»**. Упродовж життя кожна людина випробовує протилежні почуття: ми кохаємо й ненавидимо своїх рідних, щасливі й одночасно засмучені, коли завершуємо якусь справу, якій було присвячено багато часу і т. ін. Повністю усвідомлюючи кожну частину такої протилежності (замість заперечення менш привабливої її частини), ми більшою мірою починаємо усвідомлювати самих себе і свої бажання.

Ф. Перлз виділяє **чотири захисні механізми**, які перешкоджають розвитку самосвідомості й досягнення людиною психологічної зрілості: злиття, ретрофлексія, інтроекція, проекція.

**Злиття** – це невротичний механізм уникнення контакту. Воно виникає тоді, коли індивідуум не може диференціювати себе й інших, не може визначити, де закінчується його «Я» і починається «Я» іншої людини. Деякі батьки, які демонструють гіперопіку стосовно своєї дитини, не можуть прийняти навіть думки про передачу їй відповідальності за власне життя, оскільки не поділяють у психологічному плані її та себе.

**Ретрофлексія** – це захисний механізм, пов'язаний з формуванням ставлення до самого себе як до стороннього об'єкта, він має два типи процесів: суб'єкт робить самому собі те, що він хотів би зробити іншим, суб'єкт робить собі самому те, що він хотів би, щоб зробили йому інші.

Приклад досить невинний, хоча і сумний: самотня жінка купує собі букет квітів на 8 Березня. Жахливіший приклад: підліток робить спробу самогубства, щоб помститися батькам, які його образили.

**Інтроекція** – це тенденція людини привласнювати переконання, установки інших людей без критики, спроб їх замінити й зробити своїми. Усе це гальмує процес формування її власної особистості. Такі люди-«флюгери» зустрічаються дуже часто; сьогодні вони крокують під одними в прапорами, а завтра – під іншими, не помічаючи цих протиріч.

**Проекція** – пряма протилежність інтроекції, тобто тенденція перекладати відповідальність за процеси, які відбуваються всередині «Я», на оточуючий світ. У гештальт-терапії, звичайно, описують **три форми проекції**, що відповідають трьом функціям, які вони виконують:

а) дзеркальна проекція, в якій суб'єкт знаходить в іншому або образі іншого характерні риси які він розглядає як свої або хотів би їх мати;

б) проекція катарсису, в якій суб'єкт приписує іншому або образу іншого характерні для самого себе риси, від яких він відмовляється, не визнаючи їх власними, і від яких він звільняється, приписуючи їх іншому;

в) додаткові проекції, в яких суб'єкт виявляє або приписує іншому або образу іншого характерні риси, які дозволяють йому тим самим виправдовувати свої власні.

Основна мета гештальттерапії – це розблокування самосвідомості й допомога людині в досягненні зрілості, тобто уміння знаходити джерела підтримки в самому собі.

**Метою** гештальт-моделі групи є надання допомоги людям у актуалізації незавершених потреб дитинства. Увага зосереджується на **визнанні особистої відповідальності суб'єкта за все, що він робить і думає**. Проговорювання душевних травм дитинства в такій групі підміняються моделюванням і психодрамою, щоб суб'єкт пережив їх заново, «занурився в них», вивчив причини і розв'язав свої проблеми.

**Метою групової роботи** за цією моделлю є забезпечення внутрішньої цілісності «Я» суб'єкта шляхом прийняття в собі деяких раніше відчужуваних складових психіки.

**Завдання керівника** полягає не в тому, щоб пояснювати (тлумачити) поведінку членів групи, а в тому, щоб допомогти їм визначити емоційні моменти свого досвіду, пов'язані з певними «незавершеними справами», які негативно впливають на актуальну поведінку. При цьому слід зважати на тлумачення її самими учасниками психокорекції. Всі гештальт-вправи зорієнтовані на посилення рівня усвідомленості власної поведінки, її причин, що зумовлює надалі конструктивні зміни.