

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/341522>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Общая психология

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3 с.
Глава 1. Гештальт-терапия сегодня.....	5 с.
1.1. История создания.....	5 с.
1.2. Основные понятия гештальт-терапии.....	7 с.
Глава 2. Техники гештальт-терапии.....	11 с.
2.1. Супрессивные техники.....	11 с.
2.2. Экспрессивные техники.....	13 с.
2.3. Техники интеграции.....	14 с.
2.4. Аналитические техники.....	15 с.
Заключение.....	18 с.
Список литературы.....	21 с.

## Введение

Термины гештальт-терапии все чаще проникают в повседневную жизнь и интерпретируются не всегда уместно. Мы «закрываем гештальт» после прочтения книги или просмотра фильма, хотя слово «гештальт» подразумевает более глубокую интерпретацию. Но не каждая незавершенная задача, которую мы имеем в виду, является незавершенным гештальтом. В некотором смысле это так, но не в том смысле, который используется в гештальт-терапии.

Б. В. Зейгарник, советский психолог, основоположник советской патологической психологии, описала закономерность: незавершенные действия имеют свойство заканчиваться. Люди, которые что-то делали, но были прерваны, были более мотивированы продолжать начатое действие, чем те, кого просто пригласили что-то сделать. Если человек встревожен, у него возникает желание закончить то, что он делает. Но термин «завершение своего гештальта» часто используется для повседневных событий. Что означает завершение гештальта? Сначала мы должны сказать, что такое гештальт. Это слово не совсем корректно переводится с немецкого на русский. Это структура, образ, форма. Но то, что мы изучаем процесс, в переводе никогда не подчеркивается. В основе гештальт-терапии лежит философия процесса, философия проблем, философия действия и философия глагола, философия поведения. В этом плане гештальт — это некая форма, стремящаяся к всеобщему завершению, и это развивающаяся форма. Гештальт-терапия — это экзистенциально-феноменологический подход, направленный на поддержку человека путем пробуждения его чувствительности к качественному присутствию в его жизни. То есть задача гештальт-терапии — помочь человеку проснуться и увидеть себя. Если у человека о нем есть сильные впечатления, то энергия его впечатлений, чувственных впечатлений является движущей силой развития. В этом смысле главный диагностический принцип гештальт-терапии звучит так: осознайте, наконец, очевидное. Наша реальность сейчас сильно и быстро меняется, и сегодня гештальт-терапия является одной из самых популярных форм психотерапии. Он описывает динамику человеческих изменений в быстро меняющейся реальности. Вот почему сегодня важно понять профессиональный подход гештальт-терапии, понять особенности и возможности этого процесса, не упрощая и не умаляя его глубокой научной природы.

Цель данной работы – показать суть гештальт-терапии через обзор многообразия техник на основе психологических и психотерапевтических информационных источников.

Отсюда можно сформулировать следующие задачи:

- привести основные понятия гештальт-терапии, раскрывающие ее суть;
- описать гештальт-терапевтические техники;
- сформулировать вывод об оптимальности применения различных техник гештальт-терапии в конкретных ситуациях.

Работа состоит из введения, двух глав основной части, заключения и списка литературы.

Для достижения цели работы использованы следующие источники и литература: статьи с сайтов Московского городского психоэндокринологического центра, Вестник психологии, Международного института гештальт-анализа и супервизии. Среди авторов работ практикующие психотерапевты Мария Загорская, Валентин Оськин, Леонид Третьяк, психолог Рустем Файзуллин и преподаватель Тюменского государственного университета Т.С. Швецова.

## Глава 1. Гештальт-терапия сегодня

### 1.1. История создания

Гештальт-терапия была разработана в начале 1950-х годов благодаря усилиям нью-йоркской группы, в которую входили Фредерик Перлз, Лаура Перлз и Пол Гудман. Теоретическую основу метода составляют гештальтпсихология, психоанализ (З. Фрейд, Ференци, О. Ранк, В. Райх), феноменологические и экзистенциальные исследования. Гештальт-методы находятся на перепутье практик: психоанализ (Фрейд, Ференци, Гродек, Ранке, Адлер, Юнг, Райх, Хорни), гештальт-теория (фон Эренфельц, Вертгеймер, Коффка, Келер, Гольдштейн, Левин, Зейгарник), рейхианская психо-телесная терапия, психодрама Морено, направление работы с воображением и мечтами, в том числе фантазиями, феноменологический и экзистенциальный подходы (Кьеркегор, Бретано, Гуссерль, Хайдеггер, Шелер, Ясперс, Бубер, Тиллих, Бинсвангер, Минковский, Марсель, Сартр, Мерло-Понти), восточная философия дзэн.

Фридрих Соломон Перлз считается основателем гештальт-терапии. Он впервые употребил этот термин в названии своей книги «Гештальт-терапия» (Перлз, Хефферлайн, Гудман. Гештальт-терапия. Волнение и рост человеческой личности. — Нью-Йорк, Джулиан Пресс, 1951). В основе терапевтического процесса лежит восстановление творческой адаптации личности к изменяющимся условиям внешней среды. Жан-Мари Робен пишет: «Гештальт-терапия позволяет осознать, что происходит в настоящий момент на разных, неразделимых уровнях: физическом, эмоциональном и интеллектуальном. То, что происходит «здесь и сейчас», является полностью текучим опытом, он влияет на весь организм. ... это опыт контакта с другими людьми и окружающей средой ... психотерапевтический процесс направлен на осознание того, что объект может нарушить этот опыт ...» .

Сегодня гештальт-терапия переживает значительный подъем, особенно в Европе, т.к. здесь она смогла найти многие культурные корни. Существует как прямой рост (увеличение числа и возможностей практикующих врачей, а также нахождение пациентами новых путей личностного роста), так и косвенный рост, т.к. другие современные области психотерапии постепенно вобрали в себя многие концепции, разработанные в гештальт-терапии. Все чаще психологи, педагоги и врачи используют в своей работе элементы гештальт-терапии. Гештальт-терапия имеет много названий: теория «здесь и сейчас», экспозиционная терапия, экзистенциальный анализ, интегративная терапия, имагинативная психодрама.

### Список литературы

1. Гештальт-терапия, изд. «Мир гештальта», 1998 г.
2. Гештальт-психотерапия/Сайт Московского городского психоэндокринологического центра// <https://arbat25.ru/nashi-metodyi/psixoterapiya/geshtalt-psixoterapiya>
3. Загорская М. Техники в гештальт-терапии// <https://www.zagorskaya.info/psychologies/gestalt-techniki/>
4. Королева Н.В. Бабаева М.В. Практические аспекты современной гештальт-психологии, Пенза, 2017// <https://elib.pnzgu.ru/files/eb/doc/1Hs0Ft8qxCYM.pdf#:~:text=K%20основным%20техникам%20гештальт-терапии%20относятся%3A,в%20широком%20спектре%20человеческой%20деятельности>

5. Оськин В. Гештальт-терапия/ Вестник психологии// <https://psychologyjournal.ru/stories/geshtalt-terapiya/#4>
6. Третьяк Л.Л. Техники гештальт-терапии, 2017// <https://www.b17.ru/article/70347/>
7. Третьяк Л.Л. Базовые техники гештальт-терапии, 2020/Сайт Международного института гештальт-анализа и супервизии// <https://migas.org/biblioteka/bazovyye-texniki-geshtalt-terapii/>
8. Файзуллин Р.Ш. Гештальт-терапия/Сайт «Честный доктор»// <https://narkolog-ufa.ru/blog/geshtalt-terapiya/>
9. Шевцова Т.С. Психотерапевтические методы и техники, 2019 // <https://studfile.net/preview/9413751/page:29/>

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/341522>