

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Красноярский государственный медицинский университет  
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»

Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России)

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

Рецензия к.м.н., доц. кафедры клинической психологии и психотерапии с курсом ПО, Лисняк  
Марины Анатольевны на реферат ординатора первого года обучения по специальности  
«Психотерапия» Курьязовой Евгении Николаевны по теме: «Гештальт — терапия»

Основные оценочные критерии:

Оценочный критерий	Положительный/отрицательный
1. Структурированность	+
2. Наличие орфографических ошибок	+
3. Соответствие текста реферата его теме	+
4. Владение терминологией	+
5. Полнота и глубина раскрытия основных понятий темы	+
6. Логичность доказательной базы	+
7. Умение аргументировать основные положения и выводы	+
8. Круг использования известных научных источников	+
9. Умение сделать общий вывод	+

Итоговая оценка:

Комментарии рецензента:

*отлично*

15.01.2021 Дата:

Подпись рецензента:

Подпись ординатора:

*[Подпись]*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Красноярский государственный медицинский  
университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства  
здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф.  
В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России)

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

Реферат на тему «Гештальт — терапия»

Выполнила: Ординатор  
Курьязова Евгения Николаевна

Красноярск 2020

Содержание:

1. Введение
2. Создание гештальт-терапии и вклад П.Гудмена
3. Цели гештальт-терапии
4. Гештальт-терапия. От теории к методу
5. Показания и противопоказания гештальт-терапии
6. Современная ситуация
7. Заключение
8. Список используемой литературы

## **Введение.**

Фредерик С. Перлз начал заниматься гештальт-терапией около 1942 года. Благодаря сотрудничеству нью-йоркской группы, в состав которой, в частности, входили Лора Перлз и Пол Гудмен. В 1951 году были заложены теоретические основы метода на базе гештальт-психологии, психоаналитических (З.Фрейд, Ференци, О.Ранк, В.Райх), феноменологических и экзистенциальных исследований.

Гештальт-терапия выдвигает на первый план осознание того, что происходит в настоящий момент на разных неразрывно связанных между собой уровнях: телесном, эмоциональном и интеллектуальном. То, что происходит "здесь и сейчас", является полноценно протекающим опытом, затрагивающим организм во всей его целостности. Этот опыт также содержит в себе воспоминания, предшествующий опыт, фантазии, незавершенные ситуации, предвидения и намерения.

Гештальт - терапия - это анализ процесса существования самого себя и своего присутствия в мире, анализ, способствующий созданию гибких и адекватных форм сознания и поведения и порождающий творческую ответственность.

Гештальт-терапия - это экзистенциальный, экспериментальный (основанный на опыте) и экспериментальный подход в психотерапии и консультировании, который ставит своими целями расширение осознания человека и посредством этого достижение большей внутриличностной целостности, наполненности и осмысленности жизни, улучшение контакта с внешним миром в целом, и с окружающими людьми.

## **Рождение и развитие гештальт-терапии**

У истоков гештальт-терапии: Фредерик С. Перлз. Вскоре после конца второй мировой войны в Нью-Йорке поселился Фредерик С.Перлз, немецкий психиатр и психоаналитик. Ему за 50, и позади у него плодотворная профессиональная деятельность. Получив профессиональное образование у многих знаменитостей психоанализа и психиатрии этого времени, после нескольких лет "классической" практики

в Германии с наступлением гитлеризма он был вынужден, будучи евреем, эмигрировать.

Его жена Лора доктор гештальтпсихологии; она вложит в разработку того, что потом превратится в гештальт-терапию, свое знание этого направления психологии начала века. Начав с изучения психологии восприятия, гештальтпсихология постепенно расширилась до изучения всех "гештальтов" (форм, конфигураций) до такой степени, что оказала широкое влияние на всю современную психологию и современную эпистемологию.

Некоторое время спустя, войдя в нью-йоркскую жизнь, Перлз начинает сотрудничество с Полом Гудменом, который быстро становится важнейшей фигурой в развитии гештальт-терапии.

Перлз, несомненно, обладал гениальной клинической и теоретической интуицией, но он не был ни блестящим интеллектуалом, ни талантливым писателем. Ему нужно было привести в порядок рукописи, над которыми он работал в течение двадцати лет в Африке. Пол Гудмен, непризнанный писатель, эссеист-поэт, литератор был, таким образом, вынужден поставить на службу идеям Перлза все свои литературные, философские и психоаналитические знания. Но теперь, совершенно ясно, что он сделал гораздо больше, чем просто работу по переписке, которая от него требовалась, и что он придал стройность, последовательность и глубину перлзовским интуитивным находкам, которые без него так, возможно, остались бы в черновых набросках.

Потом эти идеи лягут в основу труда "Гештальт-терапия", опубликованного в 1951 году, и будут долго обсуждаться в маленькой нью-йоркской группе и подвергаться экспериментальной: проверке.

Вокруг Перлза, его жены Лоры, Пола Гудмена объединяются Изидор Фром и еще некоторые другие, известные под именем "Семерка". Вскоре они создают в Нью-Йорке первый Институт гештальт-терапии.

Когда книга, над которой работал Гудмен и Перлз вместе с другими членами группы, была готова, причем ее последняя глава была отредактирована наспех, издатель потребовал прибавления к книге практической части. И к большому сожалению всей группы, часть написанная Хефферлином, состоящая из опытов, проведенных: среди студентов университета, превратилась в первую часть книги.

В 1951 году появляется подписанный тремя авторами Перлзом, Хефферлином и Гудменом фундаментальный труд по новой терапии под названием "Гештальт-терапия, возбуждение и рост человеческой личности". Этот основополагающий труд по гештальт-терапии явился результатом размышления исследовательской группы, разнообразной по своему составу и путям, пройденным ее членами.

В середине 60-х годов гештальт-терапия испытывала значительный подъем, и Институты и Центры, заявляющие о своей приверженности этим взглядам, развивались иногда в лучшую сторону, но часто и в худшую. Действительно, сам Перлз продолжал работать с неизбывной творческой энергией, и в основе этого творчества лежал огромный опыт 45-летней клинической, психиатрической и психотерапевтической работы.

Этот период "68-го года" в истории гештальт-терапии еще и сегодня чреват тяжкими последствиями. Прежде всего, даже если рассматривать эту фазу как, появление свежего ветра в психотерапевтической практике, недостаток четких позиций и всякого рода крайности сильно пошатнули доверие к новому подходу.

После смерти Перлза в 1970 году, можно было проследить следующие важные процессы в гештальттерапии:

Одни, следуя моде, обратятся к другим методам психотерапии. Другие, приняв свое незнание теоретических и клинических основ гештальт-терапии за их отсутствие, восполнили этот недостаток тем, что приняли теоретические положения, которые, как им казалось, имели какое-то сходство с их практикой у Перлза последнего периода. В частности, некоторые гештальтисты, сохранив гештальтистскую методологию и технологию, обратились к психоаналитической теории, чаще всего к англосаксонским течениям, к психоанализу объектных отношений или к тем, кто отдает предпочтение субъективности и интерсубъектному анализу.

### **Цели гештальт-терапии**

Главная цель гештальт-терапии - достижение возможно более полного осознания себя: своих чувств, потребностей, желаний, телесных процессов, своей мыслительной деятельности, а также насколько возможно полного осознания внешнего мира, прежде всего мира межличностных отношений. Гештальт-терапия не стремится к немедленному изменению поведения и быстрому устранению симптомов.

Устранение симптомов или изменение поведения, достигнутое без достаточного осознания, не дает стойких результатов или приводит к возникновению новых проблем на месте старых.

В результате гештальт-терапии клиент приобретает способность сознательно выбирать свое поведение, используя различные аспекты своей личности, сделать свою жизнь более наполненной, избавиться от невротических и других болезненных симптомов. Он становится устойчивым к манипуляциям других людей и сам способен обходиться без манипуляций, другими словами, он научается стоять на собственных ногах.

### **Гештальт-терапия. От теории к методу.**

В целом, теория гештальт-терапии основывается на следующих положениях:

Человек представляет собой целостное социобиопсихологическое существо. Любое деление его на составные части, например психику и тело, является искусственным. Человек и окружающая его среда представляют собой единый гештальт, структурное целое, которое называют полем организма, окружающая среда. Среда влияет на организм, а организм преобразует свою среду. Применительно к психологии межличностных отношений это означает, что, с одной стороны, влияет поведение окружающих людей, с другой, если мы изменяем свое поведение, то и окружающие вынуждены меняться.

Человеческое поведение согласно теории гештальт-терапии подчиняется принципу формирования и разрушения гештальтов. Здоровый организм функционирует на основе саморегуляции. Насущная потребность возникает и начинает занимать доминирующее внимание организма - фигура появляется из фона. Далее организм ищет во внешней среде объект, который способен удовлетворить эту доминирующую потребность, например, пищу при чувстве голода. Сближение и адекватное взаимодействие с объектом (разжевывание и проглатывание пищи в данном примере) приводит к удовлетворению потребности - гештальт завершается и разрушается.

Гештальт-терапия дает возможность человеку восстановить свою способность устанавливать контакт и осуществлять творческое приспособление. Это предполагает, что он будет в состоянии обеспечить

идентификацию и отчуждение, требуемые в его контакте с окружающей средой.

Осознание - осведомленность о том, что происходит внутри организма и в его окружающей среде. Осознание нетождественно интеллектуальному знанию о себе и окружающем мире. Оно включает как переживание восприятия стимулов внешнего мира, так и внутренних процессов организма - ощущений, эмоций, а также мыслительной деятельности - идей, образов, воспоминаний и предвосхищений, т.е. охватывает многие уровни. Осознанием, за исключением его мыслительного слоя, обладают и животные. Однако в цивилизованном мире у людей гипертрофировано мышление в ущерб эмоциям и восприятию внешнего мира. Именно осознание, в противоположность рациональному знанию, дает реальную информацию о потребностях организма и об окружающей среде. Основная цель практики гештальт-терапии — это расширение осознания. Огромное количество человеческих проблем связано с тем, что подлинное осознание реальности подменяется интеллектуальными и, зачастую, ложными представлениями о ней, например, о том, что можно ожидать от людей, как они относятся ко мне, что я должен хотеть и что должен делать. Такие ложные представления заслоняют реальность и затрудняют удовлетворение потребностей организма - процесс формирования и разрушения гештальта нарушается. Гештальт-терапия исходит из того, что если люди достигают ясного осознания внутренней и внешней реальности, то они способны самостоятельно разрешить все свои проблемы. Поэтому терапия не ставит своей целью изменение поведения, поведение меняется само по мере роста осознания.

Ответственность - способность отвечать на происходящее и выбирать свои реакции. Реальная ответственность связана с осознанием. Чем в большей степени человек осознает реальность, тем в большей степени он способен отвечать за свою жизнь - за свои желания, действия, говоря словами Перлза, опираться на себя.

Феноменологический подход в гештальт-терапии реализуется через то, что терапевт с уважением относится как к субъективному опыту клиента, так и к своему личному субъективному опыту. Гештальт-терапевт не вкладывает какого-либо определенного значения в переживания и

поведение клиента, в процессе осознания клиент сам обнаруживает их значение.

Контакт - базовое понятие гештальт - терапии. Организм не может существовать в безвоздушном пространстве, также как в пространстве лишенном воды, растений и живых существ. Человеческое существо не может развиваться в среде лишенной других людей. Все основные потребности могут удовлетворяться только в контакте с окружающей средой. Место, в котором организм встречается с окружающей средой, в гештальт-терапии называют границей контакта. То насколько человек способен удовлетворять свои потребности, зависит от того, насколько гибко он может регулировать контактную границу. Гештальт-терапия описывает типичные нарушения контактной границы, которые делают взаимодействие со средой, в том числе межличностное, неэффективным.

**Предконтакт.** Первая фаза. В тело и именно в теле начинает возникать ощущение. Это ощущение является признаком наиболее актуальной потребности организма, которая развивается в данный момент. Во время этой фазы, фазы предварительной ориентации, у людей могут возникать затруднения в связи с неспособностью построить гештальт с ясными контурами.

**Контактирование** В этой фазе контактирования с окружающей средой человек будет производить то, что техническими терминами определяется как идентификация и отвержение, проще говоря, будут осуществлять функцию выбора "да" или "нет". "Да, это может мне подойти. Нет, это мне не подойдет".

**Финальный контакт.** В этот момент окружающая среда, в свою очередь, отходит на задний план и образуется новая фигура: это выбранный объект. В межличностных отношениях на смену четко идентифицированным "Я" и "Ты" может появиться в какой-то момент "Мы". "Мы" любви, оргазма, конфликта, ужаса или любой другой контактной ситуации.

**Постконтакт.** В фазе полного контакта граница открылась таким образом, чтобы впустить объект опыта, а в фазе постконтакта граница закрывается на этом прожитом опыте, и в этот момент начинается работа по ассимиляции. Нет больше фигуры, в поле не остается больше ничего актуального.

**Self в гештальт-терапии**

"Создатель" творческого приспособления, это интегративное измерение, объединяющее функции, необходимые для запуска процесса творческого приспособления в контакте — это то, что в гештальт-терапии называют "self".

"Self" в гештальт-терапии не рассматривается как фиксированная, стабильная целостность. Это не "личность", например, которая относительно стабильна, а совокупность функций, необходимых для осуществления творческого приспособления. "Self" - это процесс контакта в действии, организма, входящего в контакт с новым и осуществляющего необходимое творческое приспособление.

### Три функции Self:

1. Функция "Оно" является функцией, в наибольшей степени касающейся проявления потребности: потребностей, желаний, импульсов, appetitов, неоконченных ситуаций. Это в основном единственная функция, проявляющаяся в теле ежеминутно, и проявляется она через ощущения, хотя и не только. В модусе "Оно" я не чувствую себя ответственным за то, что со мной происходит. Это происходит со мной; да, я хочу есть, я хочу пить, это так. Я тот, кто делает, но я не чувствую себя ответственным за это.
2. Функция "Личность", напротив, более стабильна, так как в нее внесены, записаны индивидуальная история, прожитый опыт... Именно благодаря функции "Личность" я способен ответить на вопрос: "Кто ты?" Это то, что я знаю о себе, то, что я думаю о том, каковым я являюсь (Это не значит, что я такой и есть! Это только то, что я думаю о своей сущности, как я представляю свой опыт). Функция "Личность" выражает представление, не всегда осознанное, которое я имею о себе самом. Именно здесь фиксируется опыт в своем возможном словесном выражении.

Иногда происходит некоторое соревнование между двумя функциями; между функцией "Оно" и функцией "Личность".

3. Функцию "Эго" или то, что ее заменяет, будет развивать, использовать информацию, которая к ней поступает от функции "Личность", в данном случае неправильную, и сделает плохой выбор и плохое отвержение; эта женщина действует согласно этому зафиксированному гештальту, согласно которому "Я та, кто...".

Гештальт-терапия дает возможность человеку восстановить свою способность устанавливать контакт и осуществлять творческое приспособление. Это предполагает, что он будет в состоянии обеспечить идентификацию и отчуждение, требуемые в его контакте с окружающей средой.

### **Гештальт-терапия. От метода к техникам.**

Будь это диадические или групповые отношения, ситуация определяется прежде всего установлением терапевтического контекста: рамки, условия встреч, частота и продолжительность сеансов, гонорары и т.д. Все эти условия контекста могут на самом деле рассматриваться как экспериментальные, потому что они должны быть приспособлены к каждому пациенту.

Экспериментирование, являясь сердцевинной метода, создает своеобразие гештальтистского способа работы.

В ходе терапии субъекту предлагается не ограничиваться рассказом, а превратить свои слова в действия, развертывающиеся в "здесь-и-теперь" ситуации. Это экспериментирование является своего рода структурой, навязанной терапевтом. Оно имеет смысл, только если оно полностью соотносится с опытом, который воспроизводит пациент.

Некоторые терапевты охотно обращаются, особенно в группе, к арсеналу заранее подготовленных упражнений, которые они предлагают независимо от эволюции каждого пациента. Само собой разумеется, клиент всегда сможет открыть в этих упражнениях что-то о себе самом при столкновении с этой безопасной ситуацией, но это мало что имеет общего с терапевтическим экспериментированием, которое прямо связано с острыми ситуациями и незавершенными ситуациями каждого пациента.

Эти эксперименты могут быть разного порядка, например:

а) Эксперимент может быть сфокусирован на росте осознаваемого, на "осведомленности", когда терапевт предлагает, например, осознать свое дыхание или ту или иную часть тела.

б) Эксперимент может позволить исследовать тему, изложенную клиентом в скрытой форме, например, когда терапевт предлагает привести в действие метафору, которую он только что употребил ("Я чувствую, что грудь моя в тисках!" "Он возбуждает во мне желание обращаться с ним как с собакой").

В экспериментировании могут быть обнаружены модельные условия, позволяющие получить информацию "о том, что произойдет" в определенных ситуациях, которые трудно или невозможно смоделировать в действии. Тогда привлекаются некоторые формы проекции, чтобы исследовать фантазии, катастрофические ожидания, незавершенные ситуации или "застывшие" ситуации, разрешение которых кажется невозможным.

Экспериментирование также предоставляет возможности для исследования разных типов границ собственного "Я" и контакта: пределы проявления себя, границы самовыражения, привычек, пороги ощущений и телесных движений, ценностей и т.д.

### **Здесь и сейчас**

Если существует понятие, которое ассоциируется с гештальт-терапией до такой степени, что иногда становится ее лозунгом, так это происходит со "здесь и сейчас". Здесь-и-сейчас - принцип, который означает, что актуальное для организма всегда происходит в настоящем, будь то восприятия, чувства, действия, мысли, фантазии о прошлом или будущем, все они находятся в настоящем моменте. Использование этого принципа позволяет интенсифицировать процесс осознания.

### **Работа со сновидениями**

Сон рассматривается по Перлзу, который, в свою очередь, является контекстом терапии; подчеркивается тот факт, что личный сон рассказан данному терапевту в этот данный момент терапии. Рассказать сон своему терапевту это значит поведать ему что-то такое, чего сам клиент не знает и не сумел бы ему рассказать по другому.

Содержание сна тогда рассматривается как бы построенное в основном из ретрофлексивного материала и в особенности из ретрофлексии, возникших в течение предыдущего сеанса, которые таким образом пытаются проявиться сначала во сне, потом в пересказе сна данному адресату.

Терапевт уделяет особое внимание снам, которые снились ночью, следующей за сеансом. Но сон может быть также "построен" ночью, предшествующей сеансу, как какого-то рода подготовка к будущему сеансу.

Сон находит, таким образом, благодаря Изидору Фрому свое место среди средств, дающих возможность работы с явлениями границы, контакта и нарушениями функций границы.

### **Телесная работа**

Гештальт-терапию иногда относят к "эмоциональным", "психотелесным" терапиям, или если сказать более современно - к "соматотерапиям". Если действительно признавать, что телесные и эмоциональные проявления опыта субъекта почти всегда присутствуют в терапевтическом процессе, предлагаемом гештальт-терапией, это не обязательно потому, что гештальт-терапия хочет считать себя телесной терапией или для того, чтобы следовать моде дня.

Все объясняется гораздо проще: гештальт-терапевт старается подойти к опыту пациента во всей его целостности. Итак, это значит, что терапевт принимает в расчет телесные и эмоциональные измерения, также как познавательные, интеллектуальные, поведенческие, связанные с воображением, экспрессивные и другие характеристики пациента, с которыми терапевт работает, и что он может пользоваться этими измерениями, чтобы войти в контакт с пациентом.

Но это также значит, что терапевт не разделяет то, что наш язык научил нас разделять: например, что "тело" - это одно, а "ум" - это другое. "Тело" или "эмоция" представляют из себя частные модальности опыта человека. При патологических процессах эти модальности иногда носят фрагментарный или изолированный характер и, безусловно, их не следует рассматривать по отдельности, если мы хотим помочь человеку восстановить их единство.

### **Применение гештальт-подхода.**

Фритц Перлз был врачом и разрабатывал свой метод прежде всего для нужд лечения неврозов и других болезненных нарушений, однако еще при его жизни гештальт-терапия вышла за рамки сугубо медицинской практики (хотя с успехом применяется там и поныне). Гештальт-терапия является универсальным психологическим методом, который применим к широкому кругу человеческих проблем. Очертим некоторые области применения современной гештальт-терапии:

-клиническая психотерапия;

-семейная терапия;

-тренинги для людей, стремящихся к личностному росту и улучшению коммуникации;

-тренинги для представителей различных профессиональных групп (например, педагогов, менеджеров);

-гештальт-педагогика;

-консультирование организаций.

### **Показания и противопоказания гештальт-терапия.**

Показанием к гештальт-терапии является востребованность со стороны клиента в психотерапии, его готовность изменить что-то в своей жизни и (или) в своем состоянии, его способность принятия на себя личной ответственности за свое существование в этом мире. Необходимой является способность критически относиться к своему поведению.

Противопоказана гештальт-терапия лицам с соматическими заболеваниями на стадии явных органических изменений внутренних органов. Проведение фрустрирующей терапии вызовет обострение органического процесса. Таким лицам показаны нефрустрирующие формы терапии. (Опытный гештальт-терапевт может позволить себе такую работу, контролируя степень фрустрации. Но здоровьем клиента лучше не рисковать).

Неэффективна гештальт-терапия у лиц с выраженными изменениями личности в виде ригидности, застревания, резонерства, аморфности мышления, с наличием активной психопатологической продукции, с выраженной интеллектуальной недостаточностью.

### **Подготовка гештальт-терапия**

1. Первый цикл дает возможность получить основную подготовку в области гуманитарных наук. И главное, приступить к личной терапии, потому что работа терапевта над собой, без всякого сомнения, является основной частью в занятии этой профессией. Формально этот цикл не организован, но является результатом личных действий каждого кандидата, при необходимости курируемых институтом. В конце этого цикла кандидат может претендовать на прием в дидактическую группу, в собственном смысле этого слова.

2. Второй цикл занимает два года, из расчета по 25 дней в году, с сессиями от 3 до 4-х дней. Эта фаза позволяет углубить одновременно с

помощью собственного опыта и дидактическим путем работу над самим собой при помощи гештальт-терапии и заложить практические и теоретические основы гештальт-терапии. Каждая фаза обучения представляет из себя сочетание преподавания научных основ, прожитого опыта и обучения на практике.

3. Третий цикл открыт после завершения двух предыдущих циклов и экзаменов для тех, кто подтверждает свой выбор стать психотерапевтами. Он занимает также два года, из расчета 25 дней в году, с сессиями от 2 до 4-х дней. Он сконцентрирован на профессиональном обучении, но продолжает углубленное изучение теории и метода с расчетом на перспективу клиники.

В конце третьего цикла, если кандидат выполнил весь комплекс требований, (три цикла подготовки, личная психотерапия, подготовка в области гуманитарных наук, специальная подготовка по психопатологии, супервизия терапевтической работы со своими пациентами и т.д.), он может в случае защиты дипломной работы подвергнуться процедуре аккредитации, которая узаконивает профессиональную деятельность психотерапевта, подтвержденную институтом, который таким образом берет на себя ответственность за этого специалиста перед обществом.

В течение своей профессиональной деятельности, несомненно, особенно интенсивно в первые годы своей работы, этика психотерапевта заставляет его работать под контролем супервизора. В ходе этих встреч с более квалифицированным профессионалом он одновременно работает над встречающимися трудностями и исследует сложные отношения переноса и контрпереноса, которые возникают специфическим образом с каждым клиентом.

### **Современная ситуация**

Сейчас гештальт-терапия переживает значительный подъем, особенно в Европе, где она смогла найти множество культурных корней (психоанализ, феноменология, экзистенциализм, гештальтпсихология и т.д.). Этот рост прямой, и одновременно косвенный, через постепенную ассимиляцию другими современными психотерапевтическими направлениями, в частности, психоаналитическими, множества понятий и инструментов, разработанных гештальт-терапией на протяжении пятидесяти лет. Конечно, относительная молодость и небольшая

склонность к написанию текстов у многих практиков приводят к тому, что многие темы все еще нуждаются в развитии, что взаимодействие идей и практических дел сегодня еще затруднено. Однако, профессионалы - соседи, которые рискуют проверить на самом деле, действительно ли дошедшие до них слухи о гештальт-терапии оказываются обоснованными, всегда поражаются убедительности, творческой энергии, свободе мысли и эффективности клинических воздействий этого направления, далеко не такого поверхностного, как кому-то хотелось заставить их думать.

Множество институтов заняты практикой и преподаванием гештальт-терапии во всех концах мира: от Японии до Скандинавских стран, от России до Латинской Америки. Если не считать некоторых непримиримых гештальтистов, тоскующих по псевдоперлзовской спонтанности, или некоторые эзотерические отклонения, гештальт-терапия в целом вновь обрела свои теоретические, практические и клинические корни и сумела впитать в себя достижения современного психотерапевтического знания, а иногда делая свой вклад в это знание.

### **Заключение.**

Гештальт - это метод, позволяющий сделать жизнь более наполненной ощущениями и более осмысленной. Он учит людей не только думать о жизни, но и переживать ее во всех ее проявлениях, открывать в себе все новые и новые ресурсы, видеть и чувствовать новые грани окружающего мира и своей личности. Поэтому гештальт - это не просто психотерапевтический метод, а стиль жизни постепенно преобразующий ее. С позиции гештальт-подхода, человек является целостным многомерным существом – одновременно животным, психологическим, социальным и духовным. Цель гештальт-подхода – постоянное расширение опыта сознания и посредством этого достижение все большей целостности, более высокого уровня психологического и физического здоровья.

### **Список используемой литературы:**

1. Жан-Мари Робин - гештальт-терапия. М., 1996. Перевод И.Я.Розенталь Терминологическая правка В.Данченко К.: PSYLI 2009
2. Перлз Фредерик, «Практика гештальттерапии.» Институт общегуманитарных исследований 2001

3. Франчесетти Джанни, Джечеле Микела, Рубал Ян, “Гештальт-терапия в клинической практике. От психопатологии к эстетике контакта”, изд.: ИОИ 2017