

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://stuservis.ru/kursovaya-rabota/126198>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Психотерапия

Введение 3

1 Вклад гештальтпсихологии в развитие гештальттерапии 4

1.1 Возникновение гештальтпсихологии как направления 4

1.2. Основные положения гештальт-терапии 6

2. Методологические основы гештальт-терапии 19

2.1 Методы гештальттерапии 19

2.2 Основные типы прерывания контакта и зоны осознания 21

Заключение 25

Список использованных источников 27

Введение

Гештальт-терапия - это направление психотерапии, которое ставит своими целями расширение сознания человека и посредством этого достижение большей внутриличностной целостности, наполненности и осмысленности жизни, улучшение контакта с внешним миром в целом и прежде всего с окружающими людьми.

В психологии под гештальтом понимают специфическую организацию частей, которая составляет определенное целое. Суть этого понятия - восприятие некоего целого не может быть сведено к простой сумме его частей. Вот почему понятие "норма" противоречит духу гештальта, высоко ценящего право человека быть непохожим на других людей.

Эксперименты гештальтпсихологов показали, что человеческое восприятие не детерминировано механическим суммированием внешних раздражителей, а обладает своей собственной организацией. Гештальттерапия имеет под собой весьма обширный философский и психологический базис, который составляет его основу, начиная от восточных направлений и заканчивая непосредственно гештальтпсихологией.

Цель курсовой работы - исследование гештальттерапии как специфического психологического направления.

Предмет работы - гештальттерапия как направление, исследующее организацию внешнего и внутреннего мира человека.

Объект - психологические основы гештальт-терапии.

Задачи курсовой работы:

1. Охарактеризовать вклад гештальтпсихологии в развитие гештальттерапии.

2. Проанализировать вклад телесно-ориентированной терапии, гуманистической терапии и восточных направлений и техник в развитие гештальттерапии.

1 Вклад гештальтпсихологии в развитие гештальттерапии

1.1 Возникновение гештальтпсихологии как направления

Гештальтпсихология (от нем. Gestalt - образ, структура) - одно из наиболее влиятельных и интересных направлений периода открытого кризиса, явилось реакцией против атомизма и механицизма всех разновидностей ассоциативной психологии.

Гештальтпсихология явилась наиболее продуктивным вариантом решения проблемы целостности в немецкоязычной (немецкой и австрийской) психологии, а также философии конца XIX - начала XX в. Понятие «гештальт» было введено Х. Эренфельсом в статье «О качестве формы» в 1890 г. при исследовании восприятий. Непосредственным поводом для исследования Эренфельса послужили некоторые замечания Э. Маха о восприятии мелодий и геометрических форм; по Маху, ощущение мелодии или звуковой формы в известной мере независимо от ощущений отдельных звуков, поскольку сохраняется при изменении последних в случае транспонирования мелодии в другую тональность, как будто бы оно само было таким же простым и неразложимым элементом, как и элементарное ощущение. Этот факт Эренфельс подверг специальному анализу. Он выделил специфический признак гештальта - свойство

транспозиции (переноса): мелодия остается той же самой при переводе ее из одной тональности в другую; гештальт квадрата сохраняется независимо от размера, положения, окраски составляющих его элементов и т.п. Однако Эренфельс не развил теории гештальта и остался на позициях ассоцианизма .

Новый подход в направлении целостной психологии осуществили психологи Лейпцигской школы (Ф. Крюгер, глава школы (1874 - 1948), Г. Фолькельт (1886-1964), Ф. Зандер (1889-1971), которая получила название школы диффузно-комплексных переживаний или школы психологии развития. Существовала с конца 10-х до конца 30-х гг.

Теоретические открытия гештальтпсихологии к практике психотерапии применил Фритц (Фредерик Соломон) Перлз. В 40е годы XX в. известный среди профессионалов своего времени психоаналитик Фредерик Перлз задумался о создании собственной системы психотерапии. В то время его не устраивали многие положения современного ему психоанализа, в частности преимущественно интеллектуальный характер переработки проблем пациента, ориентация на прошлое, пассивная позиция пациента в процессе психоаналитического лечения. Результатом его совместных с коллегами размышлений, в число которых входили его жена Лаура Перлз, Изидор Фром, Пол Гудман, стала книга «Гештальт-терапия», изданная в 1951 г. Первая часть этой книги, представляющая собой практическое руководство по самоисследованию, неоднократно издавалась на русском языке под названием «Практикум по гештальт-терапии» .

Для объяснения человеческого поведения Перлз и его коллеги использовали идеи гештальтпсихологии, такие как концепцию динамики фигуры и фона, представления о целостности человеческого организма и о том, что организм и его окружающая среда представляют собой единое поле. Перлз использовал также некоторые философские идеи - идеи феноменологии, философского направления, возникшего в начале XX в. и настаивающего на необходимости исследовать вещи такими, какими они представлены в сознании, и идеи экзистенциализма о свободе и ответственности человека, экзистенциальной встрече Я - Ты.

## 1.2. Основные положения гештальт-терапии

Гештальт-терапия – одна из разновидностей экзистенциальной психотерапии, течение, входящее в русло гуманистического направления. Хотя термин «гештальт» вызывает, прежде всего, ассоциацию с именами М. Вертгеймера, В. Келера, К. Коффки и К. Левина – Это не более чем омоним, поскольку основатель гештальт-терапии Фредерик Перлз (1892-1970), хотя и вынес известный термин в название своей концепции, на самом же деле синтезировал в своем подходе элементы психоанализа, феноменологии, психодрамы Дж. Морено. Так что влияние собственно психологии формы (образа) сказалось более в названии, чем в сути концепции. Следует признать демократичность и доступность для населения данной разновидности психотерапии в отличие, к примеру, от психоанализа З. Фрейда .

Здесь и сейчас – основное понятие и принцип гештальт-психотерапии. В девяти положениях кредо «гештальт-психотерапии первые два подчеркивают: «Живи сейчас. Пусть тебя беспокоит нынешнее, а не прошлое или будущее» и «Живи здесь». То есть имей дело с тем, что есть, а не с тем, чего нет. В понятии и принципе «здесь и сейчас» легко прослеживается его экзистенциальное происхождение. Гештальт-психотерапия исходит из того, что люди тратят свою энергию на воспоминания прошлого и на тревоги и опасения, связанные с будущим, вместо использования ее для решения насущных задач .

«Незавершенное дело» - понятие, пожалуй, единственное заимствованное из гештальт-психологии (К. Левин), в гештальт-терапии отражает задержание чувств, влияющих на актуальное поведение личности, деформируя ее, вызывая новые конфликты и др. Согласно концепции «незавершенного дела», неотрагированные эмоции препятствуют процессу актуального осознания происходящего. По Ф. Перлзу, чаще всего встречается и худшей разновидностью «незавершенного дела» является оскорбление, которое нарушает подлинность коммуникации. Завершить незавершенное, освободиться от эмоциональных задержек – один из существенных моментов в гештальт-терапии.

«Избегание» – понятие, с помощью которого отражаются особенности поведения, связанные с попытками уклонения от признания и принятия, каким бы не был неприятным переживания «незавершенного дела». В этом понятии легко проследить аналогии с понятиями " сопротивления», «защитных механизмов» и «цензуры» в ортодоксальном психоанализе.

Гештальт-терапия поощряет выражение сдерживаемых чувств, конфронтацию с ними и переработку их, достигая тем самым личностной интеграции.

«Уровни невротичности» представляет собой понятие, разработанное Ф. Перлзом. Согласно Ф. Перлзу, который любил метафорически сравнивать структуру личности с луковицей, следует сбросить пять слоев невротичности, чтобы достичь психологической зрелости: 1) слой фальшивого ролевого поведения (привычные стереотипы, игры, роли); 2) слой фобий, на котором клиент стремится избежать столкновения со своими болезненными переживаниями; 3) слой «тупика и отчаяния» – это моменты, связанные с переживанием своей собственной беспомощности; 4) слой доступа к своему подлинному «Я» (когда человек в слезах отчаяния переживает свою решимость самому принять ситуацию и справиться с ней); 5) слой эмоционального взрыва, когда клиент сбрасывает с себя фальшивое и наносное и начинает жить и действовать от своего истинного «Я» .

«Энергия и блокировка энергии» - заимствованное из психоанализа понятие «энергия», распределение ее, в частности блокировка, проявляющаяся в напряжении (прежде всего телесном-поза, жесты, взгляд, тон голоса и т.д.) используется в гештальт-терапии как объяснительная

1. Александров А.А. Современная психотерапия. Курс лекций. - СПб: Академический проект, 2017. – 230 с.
2. Александров А.А. Личностно-ориентированные методы психотерапии. «Речь». Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 120 с.
3. Александров А. А. Психотерапия: Учебное пособие. – СПб: Питер, 2017.– 480 с.
4. Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. М.: НПО «Психотехника». 2015. – 144 с.
5. Булюбаш И. Д. Основы супервизии в гештальт-терапии. – М.: Издательство Института психотерапии, 2013. – 224 с.
6. Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта. СПб: Питер 2010. – 211 с.
7. Джойс Ф., Силлс Ш. Гештальт-терапия шаг за шагом. Навыки в гештальт-терапии. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2013. – С. 5-16.
8. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы: Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями. – М.: Класс, 2015. – 320 с.
9. Кондрашенко В.Т., Донской Общая психотерапия. Учебное пособие. Минск: «Высшая школа», 2011. – 220 с.
10. Карвасарский Д.Б. Психотерапия. Учебник для вузов, 3-е издание – М.: Медицина, 2008. – 672 с.
11. Менделевич В.Д., Клиническая и медицинская психология, М.: «МЕДпресс-информ», 2012. – 592с.
12. Паттерсон С. Уоткинс Э. Теории психотерапии. – СПб.: Питер, 2013.– 543с.
13. Психотерапевтическая энциклопедия/под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб: Питер, 2008. – 390 с.
14. Перлз Ф. Гештальт- Подход и Свидетель терапии. - М.: Либрис, 2016. – 240 с.
15. Робин Жан-Мари. Гештальт- терапия. – М.: Эйдос, 2018. – 64 с.
16. Романин А.Н. Основы психотерапии: учебник для вузов. – М.: КНОРУС, 2018. – 528 с.
17. Соколова Е.Т. Психотерапия Теория и практика: учеб. пособие для студ.вузов. – 3-е изд.,стер. – М.: Академия, 2018. – 368 с.
18. Хломов Д. Арт-терапия в гештальте: Сборник материалов Московского Гештальт Института. Гештальт, 2012. – 33 с.
19. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб: Питер, 2018.– 608 с.
20. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – 4 изд.- СПб.: Питер, 2008

*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://stuservis.ru/kurovaya-rabota/126198>