

«Основы гештальт-терапии»



Курс гештальт-терапія бере за основу висновки психоаналізу, філософські підходи, техніки психодрами і багато інших досягнень науки. По суті цей підхід об'єднують психолога і клієнта в єдиному дослідженні того способу, яким людина звикла взаємодіяти з середовищем і людьми.



Мета курсу гештальт-терапії полягає в тому, щоб студенти могли допомогти відчувати присутність самого себе у власному житті. При цьому людина починає розуміти, що зміни в його житті - нормальні і необхідні.



Основні цілі і завдання курсу гештальт-терапії - щоб студенти відновили нормальний контакт з собою, оточуючими і життям, набуття життєвої енергії. Ця робота відбувається в основному через роботу з актуальними почуттями і тілесними проявами, хоча нерідко задіюється і робота зі спогадами і снами.



В гештальт немає завдання думати, є завдання усвідомлювати і відчувати. Частина проблем вирішується через усвідомлення (усвідомити, що ти зараз відчуваєш, що ти виражаєш), частина через реальне усвідомлення. Гештальт-терапія допомагає клієнту знайти гармонію розуму і почуттів, при цьому відводячи почуттям головну роль

Саме усвідомлення динамічності життя і допомагає пережити більшість питань. У житті не буває статичності, і саме завдяки цьому вчорашні проблеми сьогодні вже не важливі, адже бажання, думки і стан людини змінюється постійно. Не дивлячись на природне прагнення людини до рівноважного стану, наш стан змінюється: спочатку з'являються нові бажання, потім ми їх конкретизуємо, потім прагнемо до них, досягаємо, насолоджуємося володінням, усвідомлюємо це, заспокоюємося і повертаємося в нульову точку. Цей процес постійний і нескінченний. **Основний принцип курсу гештальт-терапії полягає в тому, щоб студенти прийняли навколишню реальність і грати з нею, справляючись з труднощами саме в ігровому ключі.**



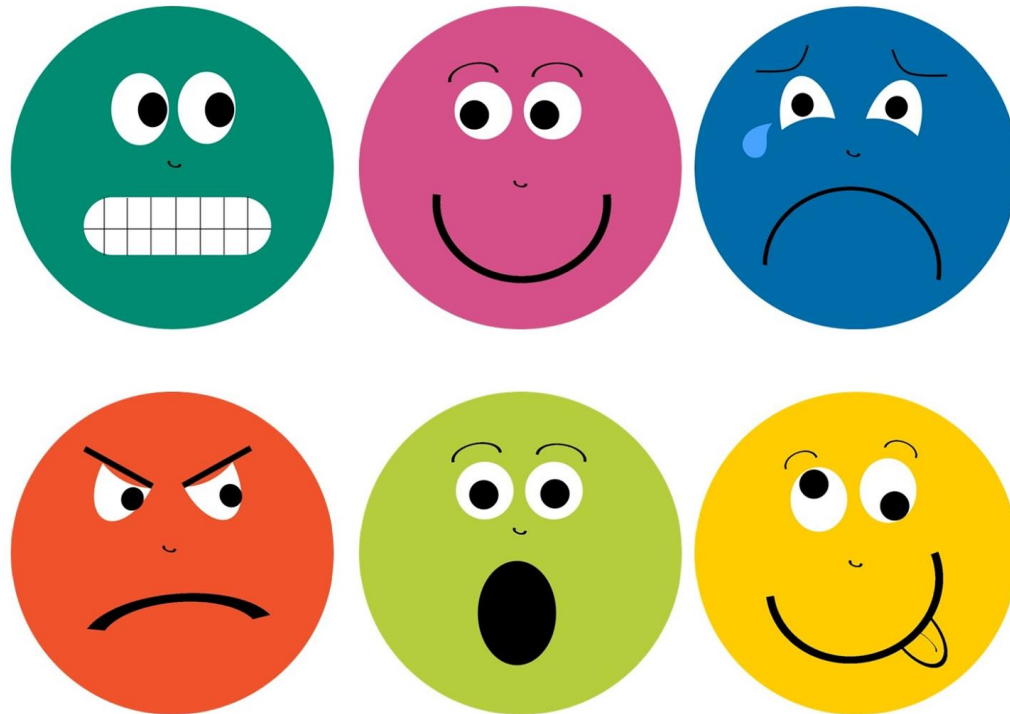


Основні завдання курсу:

Опрацювання емоцій. Особливо добре вдається досягти результатів при груповій терапії. Людина, спілкуючись з великою кількістю людей, навчається усвідомлювати свої почуття, відкриватися спілкування, демонструвати свої відчуття оточуючим.

Аналіз. Студент вивчає свої негативні емоції, причини їх виникнення, навчатися пропускати їх повз себе, не зациклюватися.

Поділ того, що залишилося в минулому від того, що є сьогодні. Відбувається розуміння окремо узятих життєвих обставин, індивідуальне опрацювання з кожним з них.



Увага до свого тіла. Студент висловлюється про свої комплекси, характеризує їх внутрішніми відчуттями. Приходить розуміння того, що вони негативно впливають на загальне самопочуття індивіда.



Позитивні моменти та недоліки даного курсу гештальт- терапії

До переваг можна віднести:

проведення глибокого аналізу, виявлення прихованих мотивів, глибоких травм, причин підвищеної тривожності та неврозу клієнта;

застосовувані методи залежать від самого пацієнта, вони індивідуальні;

можливість опрацьовувати різні рівні психологічних проблем;

орієнтування на процес терапії;

виявлення результату робиться самим пацієнтом.





жах



скорбота



огида



недовір'я



привітність



страх



здивування



сумнів



цікавість



сум



горе



переляк

Крім позитивних моментів, варто відзначити і недоліки (хоч далеко не для всіх вони такими є):

дана терапія передбачає велику кількість самостійних дій;

психотерапевт нічого не радить, він може тільки наштовхнути пацієнта на усвідомлення того або іншого явища;

досить тривала терапія — мінімум три сеанси, але, як правило, від п'яти і більше;

не підходить для дітей;

обов'язковим є використання своїх почуттів, а також емоцій. Пацієнта просять повернутися до негативних спогадів, колишніх відчуттів, що провокує сльози і внутрішні переживання.

Даний метод психотерапії допомагає витягти давно поховані спогади, які з підсвідомості тиснуть на нинішню життя пацієнта. Якщо відчуваєте, що у вас все не так гладко, як хотілося б, переслідує підвищена тривожність, нерви на межі, трапляються панічні атаки – зверніться за допомогою до гештальт психотерапевта. Фахівець знайде корінь проблеми, допоможе віднайти гармонію.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!!!