

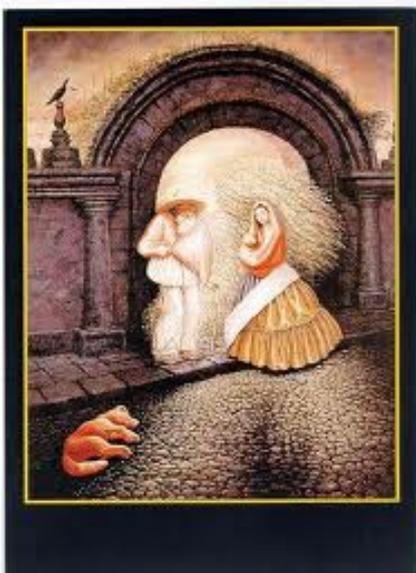
Гештальт-подход

« Современный человек живет на низком уровне жизненной энергии. Хотя в общем он не слишком глубоко страдает, но при этом он столь же мало знает об истинно творческой жизни. Он превратился в тревожащийся автомат. Мир предлагает ему много возможностей для более богатой и счастливой жизни, он же бесцельно бродит, плохо понимая, чего он хочет, и еще хуже - как этого достичь. Он не чувствует возбуждения и пыла, отправляясь в приключение жизни ».

(Фриц Перлз)

Гештальт-терапия — одно из современных направлений экзистенциальной психотерапии. Цель подхода повысить степень осознанности человека для достижения целостности личности, наполненности и осмысленности жизни, улучшения контакта с окружающими людьми и внешним миром.

Как вернуть себе подлинность чувств и свежесть восприятия?



Популярность **гештальт-терапии** вполне понятна. Человек переживает необычный опыт, испытывает захватывающие чувства. Иначе говоря, собирают себя из разрозненных кусочков, на которые была раздроблена его личность. Вот такой

гештальт.

В переводе с немецкого языка гештальт означает образ, фигуру, форму. В психологии под

гештальтом

понимают специфическую организацию частей, которая составляет определённое целое.

Если и вы всего этого хотите, значит, вам нужна **гештальт-терапия**.
Наконец-то, вы избавитесь от детских обид, попросите и получите прощение у тех, кого уже нет рядом с вами; отрепетируете тот трудный разговор, который уже много дней (или лет?) откладываете.

Задача гештальт – подхода: подвести человека к тому, чтобы он начал действовать и чувствовать, как живой человек в живом мире.

Возьмём простые жизненные ситуации. Женщина так увлечена работой, что забыла про супруга, который давно обижается на её невнимание. Или мать, постоянно прокручивая в голове проблемы дочери, "запорола" какой-то важный отчёт. Или вас настолько преследуют воспоминания о разбитой любви, что вы переходите улицу на красный свет.

Вот так, заиклившись на чём-то, мы неосознанно отталкиваем всё остальное и вместо живой жизни проживаем мёртвые, но цепкие воспоминания.

Бывает наоборот. Повседневная суета не дает сосредоточиться на главном, добиться цели или, наконец, совершить поступок. Мы суетимся, раздражаемся, "тормозим", ворочаемся в постели, теряем аппетит или жуём всё подряд. Энергия, которая так необходима нам для деятельной и созидательной жизни, расщепляется и распыляется вхолостую. К чему это? А чтобы, не дай бог, не выскочить из привычной колеи тяжёлых, но зато таких привычных воспоминаний, или феерических планов жизни в далёком будущем. Но вот именно из этого вязкого прошлого или неодолимого будущего "*прилетают*

" нежданные разводы, увольнения, язвы, инфаркты.

И то, и другое, и третье психологи называют "*феноменом незавершённого действия*".

А в сущности, это просто старая заноза, которую вы до сих пор не вытащили из своего сердца... Что бы вы ни делали, она продолжает кричать о себе, отдаваясь головной болью или спазмами в желудке. Вы ходите по врачам, но всё без толку, потому что пытаетесь лечить симптомы, а не вытащить занозу.

В детстве мы "проглатывали" обиды, потому что боялись дать отпор. Потом мы стыдились слёз, чтобы не огорчать близких. Сегодня подавляем в себе радость из-за соображений политкорректности. Разве уместна улыбка в компании серьёзных зануд?

Всё это подавленное, невысказанное, невыраженное и незавершённое живёт внутри, поглощает наши силы и отравляет нашу жизнь. В итоге мы помогаем тем, кому вовсе не хотим, и, наоборот, не можем выразить любовь по отношению к своим близким.

Перейти к Оглавлению:

[Психология и диагностика](#)

[Психологическое консультирование](#)

[Гештальт-терапия](#)

[Клиент-центрированная психология](#)

[Когнитивная психология](#)

[Психология восприятия](#)

[Психосоматика](#)

[Семейное консультирование](#)