

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6  
Кафедра соціології та психології*

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

навчальної дисципліни «Сучасні психологічні практики»  
вибіркових компонент  
освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої освіти

*053 Психологія (практична психологія)*

**Тема № 3** *Гештальт-терапія*

**Харків 2023**

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 № 7

## **СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 6  
Протокол від 25.08.2023 № 7

## **ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології

Протокол від 15.08.2023 №8

### **Розробник:**

1. Доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент Маннапова К.Р.

### **Рецензенти:**

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О.М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС, кандидат психологічних наук Твердохвалова Ю.Л.

## **План лекції**

1. Основні поняття і принципи гештальттерапії.
2. Поняття контакту та способів його переривання.
3. Невротичність за Ф.Перлзом.
4. Стратегії терапії та типи інтервенцій.

## **Рекомендована література:**

### **Основна:**

1. Каліна Н.Ф. Психотерапія: Підручник. К.: Академвидав, 2010. 288 с.
2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. с.235

## **Текст лекції**

Я роблю свою справу, а ти свою. Я в цьому світі живу не для того, щоб відповідати твоїм сподіванням. Хоча і ти зовсім не для того, щоб відповідати моїм.

Ти — це ти, а я — це я, і якщо вже нам пощастило зустріти одне одного, то це прекрасно.

А якщо ні — з цим нічого не поробиш.

### **1. Основні поняття і принципи гештальттерапії.**

#### **Історія створення гештальт-терапії**

Гештальт-психологія (від нім. Gestalt - образ, структура) - це одне з найбільш впливових і цікавих напрямів психології. Воно з'явилося як протилежність атомізму і механіцизму психології, як подолання уявлення про те, що образи свідомості будуються з цеглинок відчуттів.

Думка про те, що ціле не зводиться до створює його частинам, виявилася дуже давньою. Вона простежується в роботах багатьох вчених, наприклад психологів-експерименталіста.

Так поняття «гештальт» було введено Х. Еренфельсом у статті «Про якість форми» в 1890 р. при дослідженні сприйняття, спираючись на досліди Е. Маха, вивчає сприйняття звуків і мелодій. Еренфельс виділив специфічний ознака гештальта - властивість транспозиції (переносу): мелодія залишається тією ж самою при переведенні її з однієї тональності в іншу; гештальт квадрата зберігається незалежно від розміру, положення, забарвлення складових його елементів і т.п. Однак Еренфельс не розвинув теорії гештальта і залишився на позиціях асоціанізма.

У 1912 році у Франкфурті-на-Майні під керівництвом М. Вертгеймера (1880-1943рр.) Виникла нова психологічна школа - гештальт-психологія. До неї входили відомі психологи В. Келер (1887-1967гг.) і К. Коффка (1886-1941рр.)

При школі була створена експериментальна лабораторія, де проводилися досліді на тваринах. Вивчалися процеси сприйняття і відчуття.

У дослідях М. Вертгеймера по сприйняттю було встановлено, що у складі свідомості існують цілісні освіти (гештальти), не розкладаються на сенсорні першоеlementи, тобто психічні образи - це не комплекси відчуттів. М. Вертгеймер став прихильником діяльної сутності свідомості: свідомість активно, за допомогою певних дій воно будує свої образи зовнішнього світу, спираючись на спочатку наявні структури - гештальти.

Гештальтпсихологи виступили з новим розумінням предмету і методу психології: важливо починати з наївною картини світу, вивчати переживання, феномени так, як вони є, вивчати досвід, що не піддався аналізу, який зберігає свою цілісність. У цій структурі окремі елементи виділяються, вони дійсно існують. Але вони вторинні і виділяються, виходячи зі складного за своїм функціональним значенням у цьому цілому, Коффка писав, що однією з основних помилок традиційної психології є те, що вона розчленувала структуру на елементи, позбавляючи її тим самим істотних властивостей.

Ціле не можна розкласти на елементи, тому що тоді воно перестає існувати. Його не можна описати перерахуванням елементів, воно повинно розглядатися як таке. Безпосередній наївний досвід не дає окремих фарб, барвистих точок, окремих звуків, окремих запахів, але представляє предмети, речі, які мають фарби, форму, вони звучать, видають запахи.

Основні принципи, на яких базувався методологічний підхід гештальт-психології - понятті психічного поля, ізоморфізму і феноменології.

Поняття психічного поля було превнесено з фізики, в якій були зроблені в ті роки найважливіші відкриття. Ця думка і стала провідною для гештальт-психологів, які прийшли до висновку, що психічні структури розташовуються у вигляді різних схем у психічному полі.

Ізоморфність психічних гештальтів - процеси, які відбуваються до кори головного мозку, подібні до тих, які відбуваються у зовнішньому світі і усвідомлюються нами в наших думках і переживаннях, як взаємно-однозначні системи. Тому схема завдання, яка дана в зовнішньому полі, може допомогти випробуваному швидше або повільніше її вирішити, в залежності від того, полегшує або ускладнює вона її переструктурування.

Гештальтисти запропонували феноменологічний метод, спрямований на безпосереднє і природне опис спостерігачем змісту свого сприйняття, свого переживання. З самого початку гештальт-психологи відкинули тезу про походження сприйняття з відчуттів, оголосили відчуття «фікцією, створеної в психологічних творах і лабораторіях».

Гештальтисти не враховується та обставина, що суб'єкт може усвідомити свої переживання, процес вирішення завдання, однак для цього йому треба відійти від минулого досвіду, очистити свою свідомість від усіх нашарувань, пов'язаних з культурними й особистими традиціями. З цим була пов'язана недооцінка гештальтистов особистого досвіду, утвердження пріоритету миттєвої ситуації, принципу «тут і зараз» в будь-яких інтелектуальних процесах. Виключенням були дослідження особистості, що проводяться К. Левіним, у яких вводилося поняття часової перспективи, правда, з урахуванням в основному майбутнього, цілі діяльності, а не минулого досвіду.

Теорія К. Левіна склалася під впливом успіхів точних наук, зокрема, відкриттями поля у фізиці і особистим знайомством зі школою гештальт-психології та її засновниками. Близькість їх позицій пов'язана як зі спільними поглядами на природу психічного, так і зі спробами в якості об'єктивної основи експериментальної психології вибрати фізичну науку. Однак на відміну від своїх колег Левін зосереджується не на дослідженні когнітивних особливостей, а на вивченні особистості людини.

У рамках гештальт-психології К. Левін розробив «теорія психологічного поля». Сенс її полягає в тому, що «поле поведінки» визначається напруженнями, що

виникають при порушенні рівноваги між людиною і середовищем. Ці відносини породжують фізичні і психічні зміни, які спрямовані на позбавлення від напруги. В рамках своєї теорії К. Левін вказував на наступні моменти:

1. організм і середовище - одне ціле;
2. кожен з навколишніх людини предметів має певний заряд - валентність;
3. для кожної людини ця валентність має свій знак;
4. впливаючи на людину, предмети викликають у ній потреби - енергетичні заряди, що викликають напруження людини;
5. людина прагне до розрядки, тому незавершені і незакінчені дії довго зберігаються в пам'яті, завершені забуваються швидше;

6. мотивація створюється не тільки біологічними, а й соціальними потребами; Так само вперше К. Левін вказав на поняття «рівень домагань». Група з К. Левіну - одне ціле і існують якісь закони групової динаміки, а так само феномени лідерства і керівництва.

Підхід К. Левіна відрізнявся двома основними моментами:

1. перехід від уявлення про те, що енергія мотиву замкнена в межах організму, до подання про систему «організм-середовище» Людина та її оточення виступили у вигляді нероздільної динамічного цілого.

2. на відміну від раніше існуючої трактування мотивації, як біологічного спонукача, Левін показав, що мотиваційний напруга може бути створено як самим індивідом, так і іншими людьми. Тим самим мотивація отримала психологічний статус.

Гештальт-психологія стала найбільш продуктивним варіантом вирішення проблеми цілісності в німецької та австрійської психології, а також філософії кінця XIX - початку XX ст. Вона запропонувала нове розуміння психічного в людині, воно полягало в тому, що існує якась початкова впорядкованість сенсорно-інтелектуальних структур.

Основні закони гештальт-психології

У дослідженнях гештальт-психологів було відкрито 114 психологічних законів сприйняття, які мають фізіологічну основу, тобто обумовлені вродженими особливостями центральної нервової системи:

- Аперцепція (залежність сприйняття від минулого досвіду, від загального змісту психічної діяльності людини);
- Взаємодія фігури і фону;
- Цілісність і структурність сприйняття;
- Прегнантность (прагнення до простоти і впорядкованості сприйняття);
- Константність сприйняття (сталість образу предмета, незважаючи на зміну умов його сприйняття);
- Феномен «близькості» (тенденція до об'єднання елементів, суміжних в часі і просторі);
- Феномен «замикання» (тенденції до заповнення прогалів між елементами сприймають фігури) і т.д.

Ідеї гештальт-психології торкнулися сприйняття, пам'ять, особистість і міжособистісні відносини. Вони об'єднали психологію і природничонаукові дослідження. 20-і роки ознаменувалися серйозними експериментальними досягненнями гештальт-психології. Вони стосувалися головним чином процесів

сприйняття.

Одним з основних законів гештальт-психології є ЗАКОН фігури і фону. У процесі саморегуляції здорова людина з усього великої кількості інформації вибирає саме ту, яка для нього в даний момент найбільш значима. Цю інформацію гештальт-психологи назвали фігурою. Решта інформації тимчасово відсувається на задній план і складає фон.

Як постаті може бути якесь бажання, почуття або думку, які в даний момент переважають над всіма іншими. Як тільки потреба задовольняється, гештальт завершується, втрачає свою значимість і відсувається на задній план, поступаючись місцем новому гешталту. Це в розумінні гештальтистів і є природний ритм формування та завершення гештальтів.

## **2. Поняття контакту та способів його переривання.**

Другий основний закон гештальт-психології - ЦІЛІСНІСТЬ СПРИЙНЯТТЯ (Англ. wholeness of perception) - це властивість сприйняття, яке у тому, що будь-який об'єкт, а тим більше просторова предметна ситуація, сприймаються як стійке системне ціле, навіть якщо деякі частини цього цілого в даний момент не можуть бути спостережені (наприклад, тильна частина предмета).

Закон розвитку цілого після Лейпцизької школи розроблявся в культурно-історичній концепції Л. С. Виготського, теорії діяльності А. Н. Леонтьєва та С. Л. Рубінштейна,

«описової психології» В. Діліпея, гуманістичної психології та ін

Предметно - це здатність людини сприймати світ не в окремих, не пов'язаних один з одним відчуттях, а предметах, чітко окреслених і мають стійкості, які викликають ці відчуття.

Розвиток предметності сприйняття в онтогенезі пов'язано з успішністю практичних дій дитини, які спираються на суспільно вироблені форми взаємодії із зовнішніми предметами.

Константність - здатність сприймати предмети щодо постійними за формою, кольором, розміром і інших параметрів незалежно від мінливих фізичних умов сприйняття. У дослідженнях були виявлені численні фактори, які можуть впливати на ефекти константності сприйняття, наприклад фіксована установка.

Категоріальний - узагальнення, тобто кожен предмет позначається словом-поняттям і відноситься до якоїсь групи або класу і предмети в цій групі співвідносяться один з одним з якихось певними ознаками, які уловлюються в загальному понятті даної групи. Іншими словами категоріальність - це здатність до виділення в перцептивній просторі певних областей, що мають більш-менш окреслені і стійкі кордони. При цьому чіткість даних кордонів тісно пов'язана з перцептивними завданнями, розв'язуваними індивідом.

На підставі представлених в даній частині основних законів гештальт-психології почала зароджуватися гештальт-терапія.

## **3. Невротичність за Ф.Перлзом.**

Теоретичні відкриття гештальт-психології до практики психотерапії вперше застосував Фрітц (Фредерік Соломон) Перлз. (1893-1970) у 40-ті роки ХХ століття Гештальт-терапія з'явилася як своєрідний антипод психоаналізу. При розробці

ідеологічної бази гештальт-терапії Перлз спробував синтезувати деякі постулати екзистенціальної філософії (екзистенційний глухий кут, порожнеча, смерть і т.д.), а також телесноорієнтованої психотерапії Райха. Це з'єднання знайшло своє вираження у поглядах Перлза на відсутність прірви між психічною і фізіологічною діяльністю організму.

Поступово Перлз прийшов до розуміння людини, як частини широкого поля життєдіяльності, що включає в себе і організм і його середовище. Перлз відкидав ідею поділу тіла і розуму, поділу об'єкта і суб'єкта і, далі, поділу людини і середовища. З цього він робить дуже важливий для його часу висновок про те, що прірви між душевною і фізичною діяльністю людини не існує.

Розвиток цієї точки зору дозволило йому створити оригінальну концепцію психічного здоров'я людини, в основі якої лежить його здатність гнучко, творчо контактувати з середовищем, і переривати контакт з нею, коли це потрібно, тому що ритм контактування і відходу від контакту визначається змінною актуальністю потреб індивіда. В якості моделі зміни потреб Перлі використовував закон фігури і фону. Домінуюча потреба проявляється як постать на тлі всього того, що є в свідомості. Після її задоволенні (завершення гештальта), вона йде у фон, і її місце в якості фігури займає нова актуальна потреба.

Одне із завдань гештальт-терапії - використовуючи закон єдності і боротьби протилежностей, допомогти пацієнтові виділити фігуру з фону, завершити гештальт і знову повернути його в фонове оточення.

Перлз спирався на два основних закони гештальт-психології: ціле домінує над частинами, і окремі елементи об'єднуються в ціле. У 1940-1950 він зробив спробу прикласти основні положення гештальт-психології до дослідження динаміки особистісних змін, переформулював деякі з принципів гештальт-психології стосовно психотерапії, створивши нове ефективне психотерапевтичний напрямок - гештальт-терапія.

Результатом його роздумів стала книга «Гештальт-терапія», видана в 1951 р. Перша частина цієї книги, що представляє собою практичний посібник з самодослідження, неодноразово видавалася російською мовою під назвою «Практикум по гештальт- терапії».

Сенс гештальт-терапії полягає не в тому, щоб дослідити минуле в пошуках замаскованих травм (як вважав Фрейд), а в тому, щоб допомогти пацієнту сфокусуватися на усвідомленні (awareness) цього.

Такі ключові поняття перлсовської гештальт-терапії, як організм як ціле, тут і тепер, як важливіше, ніж чому, складають основу і етапи усвідомлення. Перлс ввів і розвинув поняття континууму осознання. Підтримання континууму (безперервності) осознання здається на перший погляд дуже простим. Потрібно поступово, від секунди до секунді, усвідомлювати, що саме, яка подія в даний момент переживається. На ділі це дуже важко: з'являються сторонні думки, асоціації ... і континуум переривається.

Перлз так само говорив про внутрішні протилежності, які не просто існують, а перебувають у стані постійного протиріччя, боротьби між собою. На думку Перлза, ці протилежності не є неприйнятними, і, навпаки, допомагають сформувати і завершити гештальт. Повністю усвідомлюючи протилежні полюси свого Я, своїх прагнень і бажань, ми більш глибоко починаємо, усвідомлювати самих себе. Протилежні сторони нашого Я в гештальт-терапії отримали назву нападати і захищатися.

Здорові люди, які можуть чітко сформувати гештальт і провести грань між власним Я і навколишнім середовищем, на виникаючі труднощі реагують адекватно.

При виникненні неврозу захисні механізми спотворюються і перешкоджають зростанню особистості. Серед реакцій, що перешкоджають зростанню особистості, Перлз виділяє чотири основні: реакцію злиття, ретрофлексію, інтроекцію і проекцію.

При реакції злиття індивідум не може диференціювати себе від інших, він не в змозі чітко визначити, де закінчується його Я і починається Я іншої людини. У таких людей межа власного Я настільки розмита, що вони з труднощами відрізняють власні почуття, думки і бажання від чужих. Злиття робить неможливим саморегулюючий ритм контакту і відходу, що у свою чергу робить неможливим формування гештальта. За своєю суттю реакція злиття - це невротичний механізм уникнення контакту.

Ретрофлексія означає «звернення тому на себе» (Perls, 1973). При ретрофлексії межа між особистістю і середовищем зміщується в бік особистості. Якщо спроба задовольнити свою потребу зустрічає опір, то ретрофлексуючий індивідум замість того, щоб спрямувати енергію боротьби на зміну середовища, спрямовує її на себе. У ретрофлексуючого індивідума формується ставлення до себе як до стороннього об'єкта. Відбувається поділ Я як суб'єкта і Я як об'єкта. Поділяючи себе таким чином, ретрофлексуюча людина стає і суб'єктом і об'єктом своїх дій. Всі зусилля такої людини спрямовані не на боротьбу із зовнішніми труднощами, а на самозасудження, самобичування, в кращому випадку - на корекцію власних емоцій і поведінки.

Інтроекція - тенденція присвоювати собі переконання, способи мислення і вчинки інших людей без критики і спроби зробити їх своїми власними. У результаті межа між Я і середовищем переноситься, переміщається всередину Я. Індивідум настільки зайнятий засвоєнням чужих переконань, що йому не вдається сформувати свою власну особистість.

Проекція протилежна інтроекції. Кордон між власним Я і середовищем зміщується в бік середовища. Проекція - це тенденція переносити власні помилки і відповідальність за те, що відбувається всередині Я, на інших, на навколишнє середовище. Така людина вважає, що навколишній світ холодний і байдужий до нього, що саме він, цей світ, винен в його невлаштованості, безініціативності, невдачах.

Перлс вважав, що кожен вчинок - це гештальт, і більш важливо усвідомити, як відбувається цей вчинок, а не чому він відбувається.

Таким чином, Ф. Перлз заклав основу сучасної гештальт-терапії. Фрітц Перлз розробляв метод гештальт-терапії, перш за все, для лікування неврозів і інших хворобливих порушень, проте ще за його життя гештальт-терапія вийшла за рамки суто медичної практики. Гештальт-терапія є універсальним психологічним методом, який можна застосувати до широкого кола людських проблем.

#### **4. Стратегії терапії та типи інтервенцій.**

Контакт - це взаємодія людини з навколишнім світом. Він можливий і без усвідомлення, але усвідомлення не буває без контакту. Для того щоб жити і задовольняти свої потреби, людина має контактувати з реальним світом. Контакт без усвідомлення не залишає місця для психічних переживань - вражень, думок і почуттів. Подібно до того, як людина не відчуває простирадла під час сну, вона не сприймає навколишнього світу без усвідомлення. Перебуваючи в середній зоні,



людина усвідомлює лише те, що вигадувала сама, і така ілюзорна реальність "виймає" її зі світу і розміщує в тісному коконі млявого, нецілісного, невротичного існування. Тому разом із принципом "тут-і-тепер" Ф. Перлз застосовував також вислів "тепер-і-як", вважаючи, що ця формула краще передає суть гештальт-підходу, його інтерес до феноменології, сутності психічних переживань, а не до пояснення їх причин і обставин виникнення. Така терапія дає змогу повернутися від думок і розмов про речі (це явище називають ебаутизмом (англ. about - про щось, про когось)) до самих речей. Головне - не втратити безпосередності переживання, причетності до того, що відбувається в цю мить. Перлз надає великого значення контакту, саме процесу, що відбувається на кордоні нашого «я» і середовища (зовнішнього, тілесного і психологічного), і виділяє наступні типи взаємодії:

злиття — конфлюєнція, не виділення себе, а приналежність до чогось, згладжування відмінності, сковування з чимось однією метою, своєрідна «угода» не сперечатися. Цей вигляд контакту характерний в дитинстві, коли дитина не відокремлює себе від середовища, батьків. Цей вигляд контакту зберігається і в зрілому віці, але може набувати патологічних форм і вимагає спеціальної роботи;

інтросекція — сприйняття всього без особової переробки, як «немовля без зубів ковтає все, що йому дають». Цей різновид контакту є способом запозичення чужого досвіду, але «зріла людина відкушує, пережовує і переробляє їжу», так само повинно бути і з інформацією від середовища. Такий вигляд контакту призводить до засвоєння непотрібних, чужих, інколи і дуже шкідливих типів поведінки, емоційних форм реагування. В цьому випадку кордон контексту переноситься всередину людини;

проекція — віддалення від себе неприйнятних думок, бажань, властивостей і приписування їх іншим людям, перекладання на них відповідальності за свої вчинки. Людина з таким видом контакту часто вживає займенник «вони» замість

«я», оскільки не здатна до самоідентифікації;

ретрофлексія — людина направляє на себе те, що бажала б зробити іншому або бажала би отримати від інших. Наприклад, агресивна по відношенню до себе людина або звинувачує себе у всьому, або жаліє себе. При ретрофлексії змінюється спрямованість реакції: замість спрямованості до середовища, спрямованість до себе; діфлексія — ухилення, прийоми відходу від контакту із середовищем, а ізоляція — крайня вираженість відходу.

Метод, створений американським психологом Ф. Перлзом під впливом ідей гештальтпсихології, екзистенціалізму, психоаналізу, отримавших велику практичність та популярність. Ф. Перлз переніс закономірності утворення фігур, встановлені в гештальтпсихології в сфері сприйняття, в область мотивації людської поведінки. Виникнення і задоволення потреб він розглядав як формування і завершення гештальтів. Функціонування мотиваційної сфери здійснюється (по Перлз) за принципом саморегуляції організму.

Людина знаходиться в рівновазі з самим собою і навколишнім світом. Бути самим собою, здійснювати своє «Я», реалізувати свої схильності це шлях гармонійної здорової особистості. Людина, яка хронічно перешкоджає задоволенню власних потреб, відмовляється від реалізації свого «Я», починає слідувати цінностям, нав'язаним ззовні. І Це приводить до порушення процесу саморегуляції організму.

Згідно гештальттерапії організм розглядається як єдине ціле, і будь-який аспект поведінки Може бути виявом цілісного буття людини. Людина є частиною більш широкого поля: організм середа. У здорової особистості кордон зі середою є

пересувним: виникнення певної потреби вимагає «контакту» зі середою і формує гештальт, задоволення потреби завершує гештальт і вимагає «відходу» від середи. У невротичної особистості процеси «контакту» и «відходу» є сильно спотвореними і не забезпечуються адекватного задоволення потреб.

Ф. Перлз розглядав особистісне зростання як процес розширення зон самосприйняття, що сприяє саморегуляції и координує рівновагу між внутрішнім світом и Середи. ВІН віділяв три зони уявлення:

1. Внутрішню явища и процеси, що відбуваються в нашому тілі.
2. Зовнішню зовнішні події, які відбиваються свідомістю.
3. Середню фантазії, вірування, відношення.

Цілі корекції. Метою гештальткорекції є зняття блокування, пробудження потенційно існуючих в людині природних ресурсів, сприяючих його особистісному зростанню, досягнення цінності и зрілості, повної інтеграції особистості клієнта.

Основна мета допомога людині в повній реалізації його потенціалу. Ця мета розбивається на допоміжні:

- забезпечення повноцінної роботи актуального самосприйняття;
- зміщення локусу контролю;
- заохочення незалежності;
- виявлення психологічних блоків, перешкоджаючих зростанню.

У гештальткорекції психолог розглядається як каталізатор, помічник, інтегрований в єдине ціле гештальтособистості клієнта. Психолог старається уникати безпосередню втручання в особисті почуття клієнта и намагається полегшити вираженість цих почуттів. Головна мета взаємодії з клієнтом активація внутрішніх особистісних резервів клієнта, вивільнення яких веде до зростання.

Вимоги и очікування від клієнта. У гештальткорекції клієнтам відводиться активна роль, що включає в себе право на власні інтерпретації позицій, на усвідомленні схем своєї поведінки і життя.