



Урок 1 Гештальт-психология

Основатель гештальт-психологии – Макс Вертгеймер. Он построил свою теорию на идее гештальта – ярко выраженного целого; системы, элементы которой находятся в связи друг с другом и с единым целым. Каждый элемент системы имеет своё место, роль и функцию, определяемые природой целого. Также гештальт можно определить как пространственно-наглядную форму воспринимаемых предметов, чьи существенные свойства нельзя понять путём суммирования свойств их частей. Именно поэтому, по мнению гештальт-психологов, восприятие – это не просто совокупность чувств, а динамичное целое, точно как и все иные проявления психики. Простым примером может послужить любование картиной. Глядя на картину мы видим её целиком. Мы не видим сперва цвет, потом особенности мазка и т. п. Картина создает у нас целостное впечатление, поскольку мы видим, как связаны между собой её элементы. Даже среди художников считается дурной привычкой во время написания картины сосредотачиваться на конкретных элементах – картина пишется целиком, после чего детали уточняются. В противном случае страдает анатомия, перспектива и т. д.

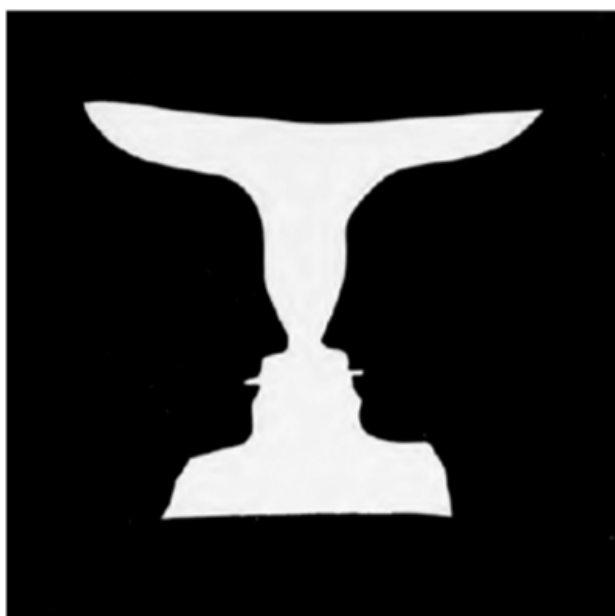
Главным качеством гештальта является его стремление к завершенности, проявляющееся в эффекте Зейгарник (прерванные действия запоминаются лучше). Каждый психический феномен стремится к одному – принять свою определенную, завершенную форму. Вертгеймер пояснял это на примере мышления. По его мнению, движущей силой мышления является желание перейти от неопределенного к определенному, от понимания отдельных элементов к пониманию проблемы в целом.

Вольфганг Келер, ещё один пионер гештальт-психологии, считал, что «наблюдаемое и наблюдения относятся к одной и той же системе». То есть человек может наблюдать лишь свои восприятия и представления, а не физический мир. По его мнению, существуют «Я» (субъект) и противоположный ему «наглядный предмет» или «стимул» (объект), однако

деление является чисто феноменальным. Гештальт, который возникает ввиду действия раздражителя на мозг это не тот же гештальт, что возникает под действием окружающей среды, они существуют в разных местах. «Я» переживает это как отношение субъекта к объективному миру, который отличен от него. Однако этот объективный мир таковым не является и не имеет прямой связи с физическим существованием вне физического организма.

Келер называл инсайт также «переструктурированием гештальта». Эдмунд Гуссерль, немецкий философ, чью феноменологию Келер использовал для доказательства важности самонаблюдения, называл его врожденной способностью человека, не зависящей от полученных знаний.

Впервые различие между фигурой и фоном стал рассматривать датский психолог Эдгар Рубин. Фигура – это замкнутая (или воспринимаемая как таковая), выступающая вперед, привлекающая внимание часть феноменологического поля. То, что окружает фигуру, называется фоном. Отношения между фигурой и фоном всегда динамические (это подтверждают различные зрительные иллюзии). Это означает, что фигура и фон взаимодействуют друг с другом таким образом, что могут меняться местами. Самым знаменитым примером этого взаимодействия является ваза Рубина, представленная ниже:



Значительную роль в отношениях фигуры и фона играет цвет. Взаимодополняющие цвета цветовой модели HSV хорошо подходят для выделения фигуры от фона (желтый и синий, зеленый и фиолетовый; основное правило – один цвет тёплый, другой – холодный). Ахроматические цвета (без цветового тона – в диапазоне белый-чёрный) также помогают отделить фигуру от фона. Высокий контраст, целостность композиции, психологическая активность и эффект динамичности (сочетание тёплого-холодного цвета) воспринимаются как гармония в изображении.

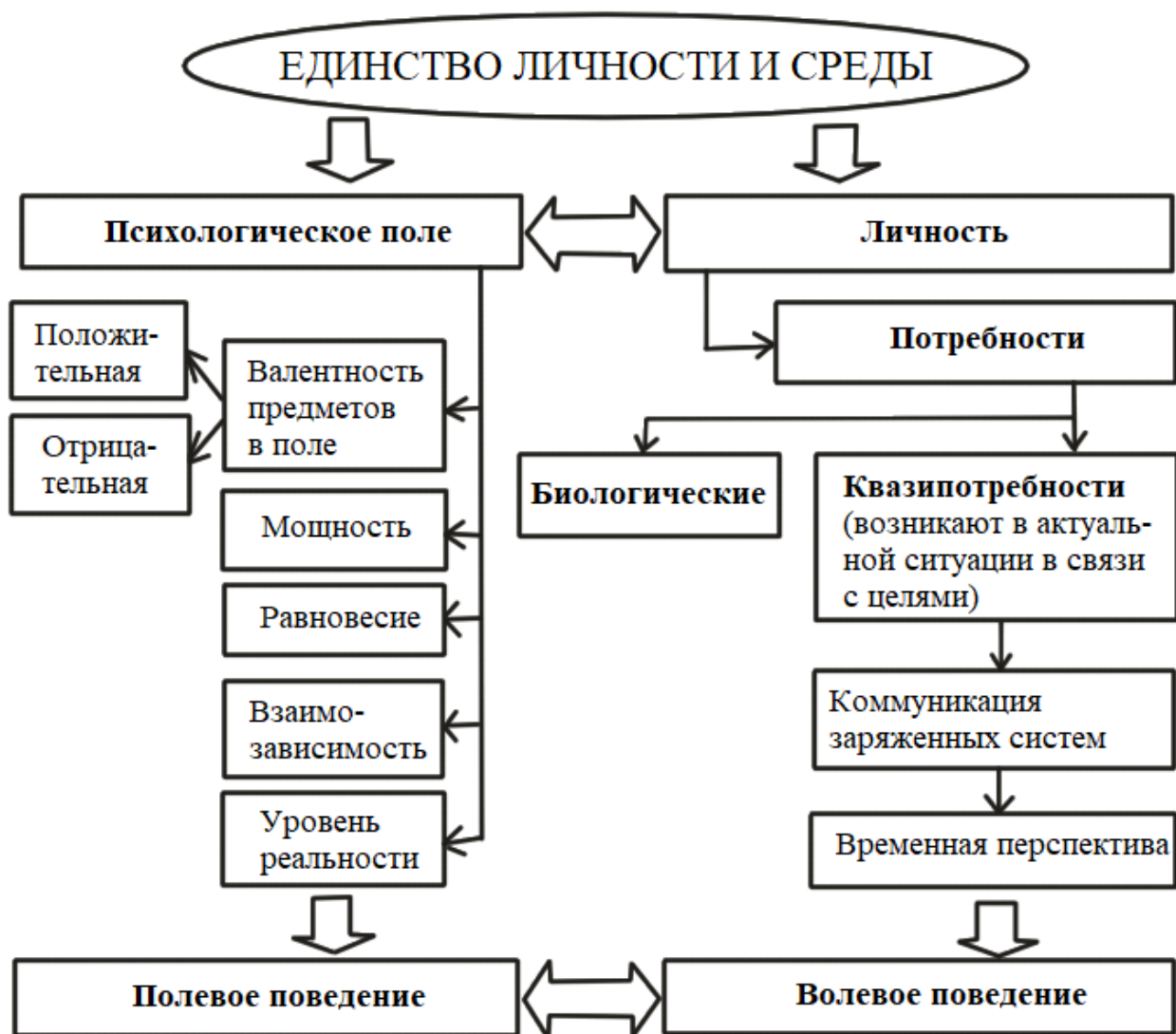
Курт Коффка, который вместе с Вертгеймером активно занимался исследованиями гештальта, изучал восприятие цвета детьми и пришел к выводу, что в раннем возрасте дети воспринимают окрашенное как фигуру, а неокрашенное как фон. Важно отметить, что понимание оттенков, теплых и холодных цветов приходит с возрастом. Коффка сформулировал один из законов восприятия, доказывающий, что дети воспринимают не сами цвета, а отношения между ними – трансдукцию (по этому поводу некоторые источники расходятся, иногда автором термина называется Коффка, иногда Вильям Штерн). Трансдукция – это умозаключение, которое переходит от частного или единичного случая к другому частному или единичному случаю, минуя общее. Трансдуктивные умозаключения совершаются на основании сходства, различия или по аналогии.

В гештальт-психологии большое внимание уделяется транспозиции – явлению, при котором изменение абсолютных характеристик элементов, которые входят в любую конфигурацию, не изменяет восприятие этой конфигурации, если отношения между элементами остаются неизменными. Проще транспозицию можно объяснить на примере разных тональностей одной и той же мелодии (она всё ещё воспринимается как мелодия) или же на картинах сюрреалистов (фигура человека, животного или предмета будет узнаваема смотрящим, даже если будет состоять из растений, дробиться на близко расположенные части и т. п.)

Значительный вклад в развитие гештальта внес Курт Левин. Он также стал основателем направления «групповой динамики» и теории (психологического) поля. Левин и его ученики провели множество экспериментов по исследованию мотивации и уровня притязаний личности.

К. Левин считал, что для анализа человеческого поведения необходим целостный подход. Он представлял человека как сложное энергетическое поле, динамическую систему потребностей и напряжений, которая определяет и направляет восприятие и действия.

Теория поля основывается на идее о том, что личность живет и развивается в психологическом поле, состоящем из окружающих её предметов, каждый из которых имеет определенную валентность. Валентность может быть положительная, отрицательная или в равной мере положительная и отрицательная. Подвергаясь влиянию предметов, у личности возникают потребности. Последние делятся на биологические и социальные (квазипотребности). Процесс обмена энергией между взаимосвязанными потребностями называется коммуникацией сопряженных систем. Именно он позволяет человеку разрешать конфликты. Разрешив конфликт, личность может разрядить напряжение.



(рис. 1 из Сарычев, С. В. История психологии в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / С. В. Сарычев, И. Н. Логвинов. — 2-е изд., испр. и доп.)

В свою очередь конфликт определяется Левиным как противодействие приблизительно равных сил поля. Существует три вида внутреннего конфликта:

1. Между двумя положительными валентностями (выбор между двумя привлекательными объектами). Принять решение сложно поскольку после осуществления выбора, цель может потерять привлекательность.
2. Между положительной и отрицательной валентностью. Человек одновременно стремится приблизиться и удалиться от объекта.
3. Между двумя отрицательными валентностями.

Психологическое пространство состоит из зон и регионов, имеющих собственные границы. Например, регионами считаются ожидания личности, её мнение о себе. Количество регионов определяет сколько фактов (осознаваемых элементов) на данный момент находится в жизненном пространстве человека. Взаимодействие нескольких фактов называют событием.

В разные моменты времени активируются разные регионы. Граница между регионами может быть проницаемой и непроницаемой – т.е. некоторые регионы изолированы от других, а некоторые связаны друг с другом. Изоляция регионов характерна для детей, переживших насилие. Они имеют тенденцию отрешаться от происходящего, не замечать того, что происходит вокруг или с ними самими. Однако в некоторых ситуациях проницаемость и непроницаемость регионов может измениться, а внутренняя сфера жизненного пространства уменьшаться или увеличиваться.

По мнению Левина развитие – это движение индивида к новым регионам, включение в жизненное пространство неизвестных зон и реорганизация всего пространства. Волевое поведение вызвано внутренними потребностями и мотивами, полевое – влиянием внешних объектов.

Появление гештальт-психологии способствовало лучшему пониманию проблем восприятия, памяти, мышления и межличностных отношений. Именно благодаря гештальт-психологии впервые выявили феномен инсайта.

Упражнения

Постарайтесь выполнить все упражнения хотя бы один раз (если у упражнения есть разные варианты выполните и их тоже).

Если у вас есть такая возможность, соберите группу из 5-8 человек с которыми вы сможете выполнять задания. Это могут быть ваши друзья или коллеги. Не старайтесь вместить выполнение всех упражнений в один «сеанс», встречайтесь со своей группой раз в неделю.

Если у вас нет возможности поработать в группе, выполните задания самостоятельно или с партнером.

Игры гештальт-терапии

Составитель: Е Петрова

На основе психологического тренинга Т. Бука и М. Митрофановой

Цель: Обучение базовым знаниям в гештальт-терапии с использованием техник, которые раскрывают суть практического использования методов гештальт-терапии в групповой работе.

Упражнение 1. Приветствие

В двух шеренгах – по команде ведущего, двигаться навстречу друг другу и не вербально поприветствовать другого. После каждого контакта сдвинуть шеренгу на один шаг. В каждой новой пробе использовать новую форму приветствия.

Упражнение 2. «Встреча руками»

Встаньте напротив друг друга в паре или сядьте удобно так, чтобы ваши руки могли встретиться. Закройте глаза. По команде ведущего пусть ваши руки сначала найдут:

- 1) друг друга;
- 2) познакомятся;
- 3) проявят симпатию;

- 4) потанцуют;
- 5) подерутся;
- 6) помирятся;
- 7) попрощаются.

Всего задание занимает 5 – 7 минут. Обсудить чувства на разных этапах.

Упражнение 3. «Зеркало в движении»

Два человека становятся один за другим на расстоянии трех шагов. Первый начинает свободно двигаться, исследует пространство. Второй следует за ним, повторяя все его движения, в течение 15 минут. Поменяться ролями. Это задание желательно выполнять в пространстве, где есть интересные предметы или сложный ландшафт. Например, на открытом воздухе.

Упражнение 4. «Движение и звук»

Участники двигаются свободно в помещении и начинают каждый звучать на свой собственный лад. Затем находят пару, и, не переставая «звучать», настраиваются друг на друга. Далее пары объединяются по этому же принципу в группы по 4 чел. В итоге вся группа стоит в кругу и «звучит» без слов.

Упражнение 5. «Контакт в пространстве»

1. Для всей группы, освоение пространства, материального и группового.
2. В этом эксперименте осознавайте все, что с вами происходит, эмоции, желания, как вы с ними поступаете, желания реализовываете или нет...

3. Группе, закрыть глаза, двигаться, осознавая, с чем вы в контакте, как вы ощущаете себя, как взаимодействуете с окружающим миром, какие фантазии вы начинаете контактировать, как возвращаетесь к контакту здесь и сейчас.
4. Открыть глаза. Двигаться, взаимодействовать только с объектным миром, не вступая в контакты с людьми, что привлекает Вас, как вы можете контактировать с объектами или избегать контакта.
5. С открытыми глазами, молча взаимодействовать с людьми, вступая в контакт, если есть желания, и выходя из контакта.
6. С закрытыми глазами, продолжая двигаться, вступать в контакт или уходить от контакта, как вы взаимодействуете с самим собой и с другими людьми в этой ситуации...
7. Остановиться, с закрытыми, глазами, побыть в контакте с тем, с кем вы сейчас оказались в паре, молча, если пары – нет найти ее.
8. Открыть глаза, молча постоять, сохраняя позу; продолжить контакт с этим человеком с открытыми глазами. Отметить изменения, которые произойдут в вашем контакте, когда вы увидели, кто ваш партнер.
9. С тем, с кем вы оказались в паре, поделиться впечатлениями. После этого найти еще одну пару – и в группах по 4 человека обсудить весь ход эксперимента.

Упражнение 6. «Групповая проекция»

Группа вся целиком строит из себя групповую скульптуру: транспортное средство. Каждый человек, по очереди, выходит на середину, называет, какая он «деталь автомобиля». Затем пристраивается к уже существующим деталям. Конечно, автомобиль может выйти без колес и с тремя рулями, это вполне возможно. Пусть получившаяся фигура (транспортное средство) попробует двигаться, существовать в пространстве. После завершения эксперимента обсудить, кто какую функцию взял на себя, какие функции остались «невыполненными». Как это проявляется в жизни группы.

Вариант инструкции: вместо транспортного средства создается животное. При обсуждении можно обратить внимание, что умеет делать это животное, какие условия нужны для его существования и так далее/

Упражнение 7. «Африка»

Участники группы представляют, что все они волшебным образом переместились в Африку, причем каждый стал либо животным, либо растением, либо элементом ландшафта. Далее система может спонтанно организоваться, и каждому участнику стоит попробовать в своей роли устроить свою жизнь наиболее подходящим образом. Задание выполняется без слов, в течение 5 – 7 минут.

Упражнение 8. «Разговор телом»

Работа в группе 3 – 4 человека. Выбрать часть своего тела, которая кажется самой привлекательной, которая самому себе нравится. Сделать презентацию (по аналогии с тем, как делается презентация новых товаров) для этой части тела. Слушатели задают вопросы и высказывают пожелания. Затем то же самое сделать по отношению к части тела, которая не нравится в самом себе более всего (представляется проблемной).

Вариант: В паре с партнером сделать презентацию части своего тела, отвергаемой или одобряемой. Затем партнер делает презентацию вашей части тела публике, в то время как Вы просто демонстрируете ее.

Упражнение 9. «Диалог между двумя частями тела»

Работа в парах. Выберите две части своего тела – любимую и нелюбимую, организуйте диалог между этими частями.

Упражнение 10. «Боюсь-хочу»

В паре с партнером. 10 мин говорить фразы, каждая из которых начинаются со слов «Я боюсь...»

Не стоит развивать тему. Партнер поддерживает темп выполнения и не позволяет говорить более одной фразы на каждую тему. После этого продолжить в течение 10 минут монолог, каждая фраза начинается с «Я хочу...».

После завершения поменяться ролями.

Упражнение 11. « Психологический магазин»

Представьте себе, что Вы прогуливаетесь в незнакомом городе, и попали в волшебный магазин. Это Психолавка. Здесь продают личные качества и способности людей. И валюта здесь тоже особая. Хозяин лавки принимает в качестве платы те человеческие качества и способности, которые ему кажутся ценными. Вы можете попытаться выменять себе что-нибудь ценное в обмен на то, что у Вас имеется в избытке, или то, что осталось в прошлом, или то, с чем не жаль расстаться. Продавец в этом магазине предлагает Вам то, что может Вам пригодиться в дальнейшей жизни смелость, чувствительность, силу, здоровье, карьера, дружба, успех. Он попросит что-то в обмен. Вы можете торговаться.

При выполнении этого задания может быть построен эксперимент в реальном пространстве группы, в этом случае добровольцы могут стать продавцами.

Упражнение 12. «Похвала»

Работа в тройках. Один человек хвалит себя за что-то в течение 3 минут, второй записывает все слова. Третий наблюдает. Наблюдатель отмечает и сообщает после завершения 3 минут – чем было хвалиться легко, чем затруднительно. Как распределялась энергия. Потом второй, который выслушивал, буквально по тексту зачитывает первому эти слова, то есть хвалит этими словами «от себя».

«Я тебя хвалю за...» и далее по тексту. Тот, кто наблюдал, дает обратную связь – что было труднее воспринимать из уст другого, что легче. Когда я хвалюсь – значит, за что-то хвалюсь. За то, за что меня не похвалили другие. Это вариант исследования ретрофлексии и профлексии.

Упражнение 13. «Рыбки-актинии»

Группа делится на две приблизительно равные части. Одна половина из них представляет себя актиниями, другая половинка рыбками. Рыбки могут плавать между актиниями. А могут хватать или не хватать, удерживать или отпустить. Удерживать сколь угодно долго, захватывать еще одну. Рыбка может вырываться или оставаться. Актинии не могут сходить со своего места. Они пятками приращены к полу. Действие выполняется 10 – 15 мин. После чего актинии и рыбки меняются ролями. Обсуждение – кем было легче – рыбкой или актинией, хотелось ли хватать и удерживать, хотелось ли быть

схватенным и удерживать, кто остался не захваченным, кто никого не захватил.

Упражнение 14. «Молчание в группе»

Эксперимент для работы с молчанием.

Инструкция: возьмите ручку и бумагу, записывайте все о чем молчите, все что придет в голову. В этой записи могут быть повторы, например, одно слово «трудно» или «зачем». Поработать в парах с полученным материалом в парах, отмечая свои чувства по поводу прочитанных слов, фрагментов текста. Это могут быть стыд, страх, радость удовольствие презрение, отметить для себя, если эти чувства являются токсическими.

Упражнение 15. «Воспитатель»

В парах один клиент, второй играет роль родителя (учителя, воспитателя). Задача первого этапа: лаской, уговорами, поглаживаниями заставить другого человека принять максимально компактную позу, все спрятать, принять более зажатую позу.

После чего воспитатели меняются клиентами. Задача следующего «воспитателя» – как можно больше раскрыть, растопырить, клиента, чтобы он раскрыл ноги, руки, даже открыл рот, глаза, растопырил руки и вообще занял как можно больше места в пространстве. Обсудить переживания «воспитателей» и «клиентов».

Упражнение 16. «Я должен»

Напишите 3 фразы, которые начинаются со слов «Я должен...»

Попробуйте заменить их на фразы, которые начинаются со слов «Я могу...», с тем же продолжением. В паре произнесите с чувством эти новые фразы. Осознайте, какие действительные чувства и потребности стоят за этими словами. Напишите 7 – 10 фраз, в которых отражено то, что вы никогда не сможете. После этого работа в парах. После этого замените «Я никогда не смогу...» словами «Я очень хочу...»

Обсудите и подумайте, какое желание за этим стоит на самом деле.

Упражнение 17. «Я не должен...»

Напишите 3 раза фразы, которые начинаются со слов: «Я не должен». Замените в этих фразах начало на «Я могу...». Подумайте, какую награду, психологическую или материальную, вы получали в детстве и получаете сейчас благодаря соблюдению этих долженствований. Осознайте, какое «наказание» вы понесете за нарушение, или какую плату придется платить, чем вы рискуете, если нарушите запрет.

Упражнение 18. «Кукла»

Один человек – кукла, второй – экспериментатор. Задача экспериментатора – исследовать возможности оперирования, обращения с телом куклы. Насколько далеко руки разводятся, насколько голова поворачивается. Кукла имеет право сказать «стоп». Задача – добиться от куклы сказать «стоп», определить границы. Обсуждение нацелено на то, насколько был осторожен экспериментатор, боялся причинить боль или перейти границу, насколько была тревожна «кукла», говоря «стоп» раньше времени.

Упражнение 19. «Кукла 2»

Один человек – экспериментатор, второй – говорящая кукла. Кукла знает одну-единственную сказку (историю – готовую, которую хорошо знает, и задумывает заранее). Кукла придумывает на своем теле «кнопку» – одну единственную. Терапевт должен где-то на теле, пробуя прикосновения, пробуя прикосновения, найти эту кнопку, «нажать» ее и услышать историю.

Упражнение 20. «Благодарность»

Выберите человека, которого точно уважаете, который для вас важен. Напишите его наиболее важные характеристики. Зачеркните его имя, Напишите свое. Осознайте, которые из этих характеристик действительно относятся к вам.

Упражнение 21. «Работа с именем»

Имена, которые записаны в документах, отражают родительские ожидания, направленные на ребенка, культурный и исторический фон, часто историю рода или историю страны. Кроме официального имени человек

несет детские и «особенные» имена. Те, которыми его называли в детстве родственники и родители, как его называют сейчас близкие люди или враги.

Для исследования стоит обратить внимание на само имя и его значение, варианты имени (в том числе имя, когда он был ребенком), прозвища. Предлагается несколько вариантов экспериментов, которые могут активизировать чувства, связанные с именем и ассоциированных с именем отношений в первоначальной семье.

Разные варианты экспериментов, выделяя разные фигуры, позволяют фокусироваться на разнообразных аспектах одной большой темы. Нет смысла делать их подряд, – но стоит выбрать подходящий для данной сессии.

Варианты:

1. Вспомните имена, которыми Вас называли в детстве. Кто дал Вам эти имена, в каких обстоятельствах Вас называли тем или иным именем. Кто называл. В каких обстоятельствах. Какие чувства Вы испытываете, когда думаете об этих именах. Как чувства есть у Вас к этим людям сейчас.
2. Вспомните детские имена и прозвища. Какие чувства они вызывали. Выберите наиболее яркие. Вспомните детские ощущения и назовите себя сейчас этим прозвищем. Какие чувства и кому выражало это имя. Как к Вам относились те, кто давал это имя или прозвище.
3. Какие у вас сейчас есть прозвища или ласкательные имена. Как вы их получили. Какие области жизни они затрагивают.
4. Есть ли разные имена сейчас дома и на работе. Если да, с чем это связано. Какие у вас сейчас варианты имен. В каких ситуациях вас так называют, когда вы так представляетесь, кому, где. Какие чувства у вас ассоциируются с этими именами. Какие отношения с этими людьми.
5. Вспомните ваши имена в разные периоды жизни. Вспомните отношение к своему имени в разные периоды жизни. Как оно менялось. Гордились ли вы, любили свое имя, или были периоды негативного отношения. Связь изменений в жизни, в том числе кризисов, и отношения (выбора) имени. Какая связь имен и

отношения к своему полу. Были ли случаи, когда вас называли именем, не соответствующим вашему гендеру, или которое вызывало насмешки.

6. Как выбирали Ваше имя родители. Что вы об этом знаете. Их ожидания. В честь кого. Какое символическое значение вашего имени, что оно значит в переводе, что оно значило для Вас в разные периоды жизни.
7. Как вы себя чувствуете с вашим именем среди толпы (среди других). Отношение к тем, у кого такие же имена, чувствуете ли вы себя хорошо или у вас возникают негативные чувства, когда есть еще люди с такими же именами. Если Ваше имя уникальное – как вам среди тех, кто носит обыкновенное имя.
8. Если бы вы выбирали себе имя заново, – какое бы вы выбрали второе имя и почему, что оно могло бы символизировать. Какие есть доводы для сохранения старого имени. Какие резоны для выбора нового.