

Касимбекова Баршагул Анарбаевна

Халықаралық гуманитарлық-техникалық университеті, педагогика кафедрасының
филология докторы (PhD)

Асанова Салтанат Сайлауқызы

М. Ауезов атындағы ОҚУ-нің «Жалпы тарих және мұражай ісі» кафедрасының аға
оқытушысы (PhD)

ФРИЦ ПЕРЛЗ ГЕШТАЛЬТ ҰҒЫМЫНЫҢ НЕГІЗІН ҚАЛАУШЫ

Резюме. Гештальт-терапия была вызвана попыткой преодолеть ограничения затем преобладающими видами психотерапии являются психоанализ. Главное, что работает в гештальт-психологии-это сознание. Гештальт-терапия не направлена на быстрое изменение поведения или быстрое устранение симптомов. Ограничения были очевидны для серьезных психоаналитиков, но остались неизменными.

Ключевые слова: Фриц Перлз, гештальт-терапия, психология, реальность, психотерапевт

Кіріспе бөлімі:

Гештальт-терапияның басты мақсаты өзін-өзі толық ұғынуға жету. Өз сезімін, қажеттіліктерін, тілектерін, дене процестерін, сыртқы ортаны қабылдауы. Гештальт-терапия мінез-құлықты жедел өзгеріске ұшыратуды немесе симптомдарды тез жоюды бағыттамайды. Өйткені симптомдарды жойып немесе мінез-құлықты толық ұғынусыз өзгерту тұрақты нәтиже бермейді, болмаса ескі мәселенің үстіне жаңа бір мәселеге алып келеді. Гештальт-терапия нәтижесінде адам өз мінез-құлқын саналы таңдауға қабілетті болады, былайша айтқанда өз аяғына өзі тұруға қабілетті. Гештальт-терапиясы жеке және топпен де жүргізіле береді.

Гештальт (нем. Gestalt-форма, образ, құрылым) - бұл маңызды қасиеттерін олардың бөліктерінің қасиеттерін жинақтау арқылы түсінуге болмайтын, қабылданатын заттардың кеңістіктік-визуалды формасы [1,5].

Гештальт психологиясында жұмыс істейтін ең бастысы ол— сана. Сана-бұл барлық элементтер бір-бірімен әрекеттесетін динамикалық тұтас.

Гештальт психологиясының негізгі түсініктері

- Гештальт-сананың бірлігі, тұтас бейнелі құрылымы.
- Гештальт психологиясының пәні-сана, түсіну принципке негізделуі керек тұтастық.
- Гештальт тану әдісі-бақылау және сипаттау оның қабылдау мазмұны.
- Көрнекі қабылдау-жетекші психикалық психиканың даму деңгейін анықтайтын процесс.
- Ойлау-бұл қалыптасқан дағдылар жиынтығы емес қателер мен сынақтар арқылы және мәселені шешу процесі, өрісті құрылымдау арқылы жүзеге асырылады, яғни қазіргі кездегі түсінік арқылы.

Егер Гештальт-терапия топпен жүргізілсе:

Психотерапевт қатысушылардың біреуімен ғана жұмыс жасайды, ал қалғандары оған эмоционалдық сүйеу көрсетіп отырады, ал кейбір жағдайда кері байланысты қамтиды.[2].

Негізгі бөлім

Нағыз үлкен психолог сирек адал ізбасары болып табылады. Психологиялық ой тарихындағы ең жарқын із қалдырды, дәстүрлі идеяларды сыни тұрғыдан қайта ойластырып, әдеттегі шеңберден шығып, өз сөзін тек қосымша ғана емес, кейде биліктің пікіріне қайшы келетін ғалымдар қалдырды. Бұл Фриц Перлз үшін өте жоғары. Фрейдист, жетекші психоаналитиктер өсірген, жылдар бойы "фрейдтік нонсенс" туралы айтқан.

Фриц (Фредерик Соломон) Перлс Берлинде шағын буржуазиялық еврей отбасында дүниеге келген. Оның әкесі палестиналық шараптарды сатумен айналысатын сатушы болды. Бұл кейде қамқор және жылы шырайлы бола алатын, бірақ саяси морализацияға бейім адам болды, ол үшін Фриц ерте жастан екіжүзділікті болжай бастады. Оның үстіне, ол және оның екі қарындасы үнемі ата-аналар арасындағы қақтығысты байқауға мәжбүр болды, көбінесе ұрып соғумен аяқталды. Мұндай атмосферадағы балалар көбінесе ұялшақ және тұйық болып келеді. Фриц, керісінше, үмітсіз және бүлікшіл болып өсті, ата-анасымен ұрысып, оны ұрып-соққан таяқтарды сындырды. Ол ешқашан ұнамады, екіжүзділік пен екіжүзділікке қатты жауап берді.[3].

Фредерик Перлс өзінің мойындауы бойынша гештальт психологиясы туралы бірде-бір оқулық оқымаған, бірақ гештальт терапиясын жасаған. Гуманистік психологияның көптеген көрнекті тұлғаларының одақтасы, ол ешқашан оған жатпайды. Фрейдист, жылдар бойы ол "Фрейдтік нонсенс" туралы айтты. Фредерик (Фриц) Соломон Перлс (1893-1970) Берлинде дүниеге келген. Мектепті бітіргеннен кейін Перлс білімін жалғастырды Фрейбург университетінің медициналық бөлімі, содан кейін Берлин, онда 1920 ж. медицина докторы дәрежесін алды.

Жаңа бағыттың болашақ көшбасшысы әйелімен өте бақытты болды: Лаура Перлс гештальт психологиясының докторы болды және ол өзінің білімін кейіннен гештальт терапиясына жасауға жұмсады. Ф. Перлстің гештальт терапиясы теориясының негізгі ұстанымы-адам ағзасында өзін-өзі реттеудің туа біткен қабілеті бар, оны ештеңемен толтыруға немесе ауыстыруға болмайды. Сондықтан психотерапевтің негізгі күш-жігері клиенттің өз таңдауын жасауына және маңызды шешімдер қабылдауына бағытталуы керек. 20-жылдардың соңында Перлс психоанализге қызығушылық танытты. Жеке кездесу Фрейдом ол кезде мүмкін болмады, бірақ ол білді қатынасты нығайтуға көптеген психоаналитикалық қозғалыс өкілдері, кейбіреулері психоанализдермен жұмыс жасауы. Нәтижелер туралы былай деп еске салды: "мен Фенихельден бағдардың бұзылуын алдым, Рейхтен — менмендік, Хорниден — арнайы терминологиямен кек алмастан қатыса алдым". Ол Макс Рейнгардт негізін қалаған театр мектебінде оқи алды. 1936 жылы ол Германияға психоаналитикалық конгреске келді, онда ол Фрейдпен кездесті. Перлс бұл кездесуді өміріндегі ең үлкен сәтсіздіктердің бірі деп атады. Ол шамамен 4 минутқа созылды: Фрейд есікте қатып қалды, тіпті қонақ тұрған бөлмеге де кірмеді. Қысқа әңгіме бірнеше жалпы сөйлемдермен шектелді.

Перлс кейінірек былай деп жазды: "... Мен психоанализді рухани үйге, дінге айналдыруға тырыстым. Кейінірек ағарту білімдері келді: Мен өзімнің өмір сүруім үшін барлық жауапкершілікті өз мойныма алуым керек". Алайда, ол әрқашан Фрейдті ұлы ғалым ретінде құрметтейтін. 1946 ж. бойынша Горни мен Фромм Перлс Нью-Йоркке келіп, жазушы, эссеист және ақын Пол Гудменмен ынтымақтастық орнатты. Гудмен одан талап етілетін хат-хабарлардан гөрі көп жұмыс жасады және Перлс интуитивті табыстарына үйлесімділік, дәйектілік пен тереңдік берді.

Олардың жұмыстарының нәтижесі "Гештальт терапиясы" (1951) кітабы болды.[4.6].

Ф. Перлзге қарыз болған гештальт терапиясының екінші маңызды шарты психотерапия үшін гештальт психологиясының маңыздылығын ашу болды. Психологияда "шындық" ұғымы әрқашан проблема болды. Гештальт-психологиялық эксперимент "шындық" ағзаның туындысы екенін сенімді түрде көрсетті: аш егеуқұйрық тамақты қабылдайды, ал тамақтандырылған егеуқұйрық бірдей жасушада болса да қабылдамайды - және екі жағдайда да организм үшін бұл қабылдау нақты.

Гештальт терапиясы шектеулерді жеңу әрекетінен туындады содан кейін психотерапияның басым түрлері - психоанализ. Бұл шектеулер ауыр психоаналитиктерге айқын көрінді, бірақ өзгеріссіз қалды. Өйткені психоанализдің шектеулілігі оның теориясының шектеулілігі болды. Кезінде Еуропадағы менің байқауымша, бұл жерде атымен "Гештальта" кең таралған, тіпті одан да көп танымал бұрмалаулар гештальт-терапия қарағанда, АҚШ-та. Бұл түсінікті, өйткені Америкадан Еуропаға "гештальт" әкелгендер болған жоқ гештальт терапиясының өте қажет теориялық негізі белгілі-және олар тіпті надандыққа да қолдау көрсетті. Қазір менің барлық күш-жігерім ақпарат арқылы осы тітіркендіргіш дамуды түзетуге және "гештальт" гештальт терапиясының басқа суретін жасауға бағытталған.

Перлс қайтыс болғаннан кейін, жыл сайын жаңа еңбектер пайда болмайды оның шәкірттері жандандыратын және жігерлендіретін болып көрінетін техник. Олар енді студент емес, олар тым жас еді.

Бірнеше жылдан кейін олар "гештальт және Биоэнергетика", "Гештальт және Рольфинг", "Гештальт және транзакциялық талдау" және жақында "гештальт және Александр және Фельдденкрайс", "G. және ZEN", тіпті "гештальт және психоанализ" (әрине, классикалық психоанализ емес, ол ескірген деп жарияланды - керісінше псевдо-анализ).[5,3].

Гештальт-терапияның негізгі процедурасына мыналар жатады:

- сананы (ұғымды) кеңейту
- карама-қайшылық интеграциясы
- сезімді күшейту
- арманымызбен жұмыс (фантазия және түс көру)
- өзіне жауапкершілік алу
- кедергіні жеңу.

Гештальт терапиясының ерекшелігі-қабылдаудың, моториканың, тәжірибенің тіркелген тұтас құрылымдарын (гештальт) тану және құлпын ашу.

Бұл жүзеге асырылады назар аудару арқылы (дәлірек, хабардар болу қазіргі кездегі өз тәжірибесімен және әлеммен байланыс тәжірибесін жасау. Гештальт терапевттері бұзылуды қолдау арасындағы оңтайлы тепе-теңдікті сақтай отырып, клиенттерге өзара қарым-қатынасты өз тәжірибесімен қалыптастырудың тәуелсіз және белсенді әдістерін жасауға көмектеседі.

Динамика да зерттеледі тәжірибені ассимиляциялау (метаболиздеу немесе қорыту) оның жұтылуына (интроекциялануына) қарағанда) нәтижесінде, гештальт көзқарасы тұрғысынан адам өзін-өзі қамтамасыз ететін және белсенді өмірлік ұстанымға ие болады. Бұл ұстаным көбінесе қоршаған ортаны басқару үшін қолданылатын жалған рөлдерді бейсаналық түрде ойлаудан тазартылады. Адам өзін және ішкі ресурстарын шындықпен байланысу үшін жұмылдырады, өзіне көбірек сене бастайды [6,2].

Гештальт психологиясының заңдары

Фигура мен фон заңы: фигураларды адам қабылдайды жабық тұтас, бірақ фон, қазірдің өзінде бір нәрсе сияқты фигураның артында созылады.

Транспозиция заңы: психика жеке адамдарға жауап бермейді тітіркендіргіштер және олардың сәйкестігі.

Прегнант заңы: қабылдау үрдісі бар мүмкін болатын ең қарапайым және тұрақты фигуралар перцептивті балама.

Тұрақтылық заңы: бәрі тұрақтылыққа ұмтылады.

Жақындық заңы: біртұтас имиджге бірігу үрдісі уақыт пен кеңістікте бағаланатын элементтер. Біз бәріміз сияқты біз бәрін оңай білеміз ұқсас заттарды біріктіру.

Жабу заңы (қабылданған бос орындарды толтыру біз мүлдем түсініксіз нәрсені көргенде, біздің миымыз барлық күш-жігерін өзгертуге, аударуға тырысады көруіне қолжетімді біз үшін түсіну.

Гештальт терапиясының идеясы қағаз адамдарды нақты адамдарға айналдыру. Мен бұл оңай емес екенін білдіреді. Қазіргі адамды өмірге қайтару оңай емес: мысалы, туылған көшбасшыға бүлікші болмай-ақ өз қабілеттерін жүзеге асыруға көмектесу; адамға өз ортасын табуға көмектесу, дамудың біржақтылығын түзету. Мұның бәрі көп нәрсені талап етеді, бірақ мен қазір мұны істей аламыз деп ойлаймын. Бізге жылдар бойы, ондаған жылдар бойы психоаналитикалық диванға жатудың қажеті жоқ. Бірақ бұл үшін белгілі бір жағдайлар қажет. Мен өзім тұрған әлеуметтік орта туралы сұраққа қайта ораламын. Соңғы онжылдықтарда адам қоғамда дұрыс деп саналған нәрсеге назар аудара отырып өмір сүрді: ол өз жұмысын оған ұнайтыны және оған сәйкес келетіні туралы ойланбастан жасады.

Қоғам "міндеттеме" (shoudism) және пуританизм идеологиясын ұстанды. Енді менің ойымша, әлеуметтік орта түбегейлі өзгерді. Пуританизм гедонизммен алмастырылды. Көңіл көтеру, мереке, ойын-сауық үшін өмір сүре бастаймыз; біз үшін бәрі жақсы түсінгеніміздей. Бұл морализмнен гөрі

жақсы естіледі. Алайда, айтарлықтай регрессия сәті бар біз азаптан қорқып келеміз, біз көңілді емес, жағымсыз нәрселерден аулақ боламыз. Біз кез-келген күйзелістен, ауыруы мүмкін кез-келген нәрседен қашамыз және айналып өту жолдарын іздейміз. Нәтижесінде біз дамудан айырыламыз. Менің айтарым адмның дайындығы туралы кездестіруге жағымсыз, менің есте дәріптеу мазохизм; керісінше, мазохист - ол қорқады, ауырсыну және оқы-ойға үйретеді, өзіне оны улайтындарға. Мен дамумен бірге болатын қайғы-қасірет туралы, жағымсыз жағдайларды адал қарсы алу туралы айтып отырмын. Бұл гештальт тәсілімен өте тығыз байланысты.

Қорытынды Гештальт терапиясының негізгі теориялық принципі-адамның өзін-өзі реттеу қабілеті ештеңемен алмастырылмайтындығына сенім. Сондықтан пациенттің шешім қабылдауға және таңдау жасауға дайын болуына ерекше назар аударылады. Өзін-өзі реттеу қазіргі кезде жүзеге асырылатындықтан, гештальт "қазіргі уақытта" пайда болғандықтан, психотерапиялық жұмыс тек "осында және қазір"жағдайында жүзеге асырылады. Психотерапевт науқастың денесінің жұмысындағы өзгерістерді мұқият қадағалап, оны қазіргі уақытта не болып жатқанын түсінуді кеңейтуге шақырады. Психотерапевт "денедегі сезім" көп көңіл бөледі, ол ауызша тілге қарағанда ақпараттандырады, ол көбінесе рационализация, өзін-өзі ақтау және проблемаларды шешуден жалтару үшін қолданылады.

Пайдаланған әдебиеттер тізім

1. Гештальт-психология(2).pdf
2. <https://www.stud24.ru/pedagogy/psihoterapiya/456735-1728469-page5.html>
3. Сергей Степанов Фриц Перлз. Жизненный путь основателя гештальт-терапии <https://gestaltclub.com/articles/gestalt-terapia/9224-fric-perlz-ziznennyj-put-osnovatela-gestalt-terapii>
4. Е.В. Малинина, В.В. Колмогорова, И.В. Забозлаева, О.И. Пилявская ГЕШТАЛЬТ ПСИХОТЕРАПИЯ Учебное пособие Челябинск 2014 <http://www.chelsma.ru/files/misc/geshtaltpsikhoterapija.pdf>
5. Изидор Фромм ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ И "ГЕШТАЛЬТ" Размышление о гештальт-терапии после 32 лет практики <http://gestalt.lv/wp-content/uploads/2015/11/gestaltterapija-i-gestalt.pdf>
6. Гештальт-терапия и трансперсональный опыт:некоторые общие замечания Евгений Пустошкин