**Что** 01 Ноября 2019 14304

.

**Что значит «закрыть гештальт»?**

Гештальт-терапию разработал Фриц Перлз в середине прошлого столетия, фигура была очень яркая, сильная, противоречивая.

На учение Перлза повлияли и восточные философские концепты — постулаты принятия, осознанности, момента «здесь и сейчас».

Одно из основных понятий гештальт-терапии — это понятие о гештальте. Перлз считал, что незавершенные ситуации прошлого — гештальты, требуют завершения, иначе они продолжают влиять на настоящее.

Травма — это сильный стресс, которому подвергся человек и на который он не смог отреагировать.

Основные реакции на стресс — это «бей, беги, замри». В социуме, в основном, возникает процесс замирания. Когда мы не можем ответить, ударить или убежать, то мы замираем, не выражая это стрессовое состояние.

Мы пытаемся задержать его в теле, соответственно, у нас в теле заблокировано очень много страхов, которые впоследствии влияют на нашу жизнь. Любой триггер, который будет нас как-то пугать, напоминать об этом стрессе, будет моментально переводить нас в состояние испуга.

Например, в передачах про животных, когда хищник нападает на жертву, и жертва спасается, мы видим, как потом животное трясет — оно через тряску выводит стресс из себя, который оно пережило, то есть оно заканчивает цикл — был страх, животное спаслось и отреагировало до конца, выпустив этот стресс и страх из тела.

Человек же в отличие от животного не имеет такой возможности, поэтому мы за свою жизнь накапливаем огромное количество неотреагированных ситуаций. Мы все проходим процесс обучения, воспитания в детстве. Часто он связан с тем, что нельзя делать то, чего нам хочется, и с тем, что нам говорят, что мы должны делать.

У нас остается очень много невыраженных чувств — протеста, обиды, злости, агрессии к воспитателям и родителям. Чувства, которые живут в нас, и мы выпускаем их на различные ситуации, притягиваем людей, события — как будто уже взрослый человек продолжает мстить родителям.



Одна из задач гештальт-терапии — это реагирование, снятие накопившегося стресса и последующее освобождение. Но задача — не в том, чтобы высказать родителям претензии, а в том, чтобы с помощью терапевта проработать сложные моменты и в безопасной ситуации выразить или прожить их, пересмотреть эти события прошлого.

Нет необходимости просматривать все события, есть основные, касающиеся родителя, с которым мы были ближе и к которому у нас остается большее количество претензий.

Также Перлз считал, что у каждого человека есть большое количество фантазий относительно окружающих, контакта с другими людьми. Зачастую мы живем, опираясь на собственные фантазии, принимаем на их основе решения о действии или бездействии, в результате, мы живем в неком фантазийном отношении к миру — не к реальности, а к фантазии относительно мира.

Таким образом, регулярно прокручивая в голове эти фантазии, мы из них делаем свои внутренние законы, паттерны по отношению к другим и миру.

Основные принципы гештальт-терапии:

* **целостность** — неразделимость души и тела
* **принцип «здесь и сейчас»** — быть в настоящем моменте, а не в фантазиях прошлого или будущего, опираясь на них
* **принятие ответственности на себя** — как я сам создаю всё то, что со мной происходит

В процессе работы клиент учится таким важным вещам: как опираться на свои собственные желания и потребности, а не удовлетворять потребности других, не подавлять и не копить свои чувства, выражать себя через творчество, свои истинные желания и мечты.



**Гештальт-молитва:**

*«Я делаю своё дело, и ты делаешь своё дело.*  
*Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям,*  
*И ты в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим.*  
*Ты — это ты, и я — это я,*  
*И если нам случилось найти друг друга — это прекрасно.*  
*А если нет — этому нельзя помочь».*

ФрицПерлз, «Gestalt Therapy Verbatim», 1969 г.