КУРСОВА РОБОТА

Тема: **«Гештальт-терапія та її роль у створенні «нового коду» НЛП»**

**ЗМІСТ**

**ВСТУП………………………………………………………….…………..3**

**РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТЕОРІЇ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ…………………………………………………………………………..5**

1.1.Створення та розвиток гештальт-терапії……………………………..5

1.2.Основні поняття та цілі теорії гештальт-терапії……………………..7

Висновки до розділу 1……………………………………………………10

**РОЗДІЛ 2. СТВОРЕННЯ «НОВОГО КОДУ» НЛП…………...…….12**

2.1.Методи та техніки гештальт-терапії…………………………………12

2.2. Роль гештальт-терапії у створенні «нового коду» НЛП…………..18

Висновки до розділу 2……………………….……………………………22

**ВИСНОВКИ………………………………………………………..…….23**

**СПИСОК ВИКОРИСТИХ ДЖЕРЕЛ………………………………….25**

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** На сучасному етапі реформування системи охорони психічного здоровʼя в Україні чимало запитань виникає щодо обговорення оптимальних і дієвих методів впливу на психіку людини. Вагоме місце у цій сфері посідають методи психотерапевтичного втручання, а поєднання клінічного бачення з науковим заслуговує на особливу увагу.

Завданням кожного практикуючого психотерапевта є пристосування використовуваного ним методу як реальності терапевтичних відносин із кожним конкретним клієнтом чи пацієнтом, до складного соціокультурному полю, у якому перебувають клієнт і терапевт. Це завдання актуально стоїть за умов сучасної Росії. Моделі психотерапії, розроблені в зарубіжних країнах, незважаючи на те, що вони довели свою ефективність у нашій країні спочатку найчастіше виявляються стороннім тілом, і вони ще тільки мають продемонструвати свою корисність.

**Мета і завдання дослідження.** Мета даної роботи - розгляд на рівні .

**Об’єктом дослідження** є наукові напрацювання Ф. Перлза.

**Предметом дослідження** є розроблена Ф. Перлзом, гештальт-терапія як різновид психотерапії.

**Структура та обсяг курсової роботи.** Курсова робота складається зі вступу, розділів, підрозділів, висновків та списку використаної джерел. Загальна кількість сторінок –26 с.

**РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТЕОРІЇ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ**

**1.1.Створення та розвиток гештальт-терапії**

У витоків гештальт-терапії: Фредерік С. Перлз. Незабаром після кінця Другої світової війни у Нью-Йорку оселився Фредерік С.Перлз, німецький психіатр та психоаналітик. Йому за 50 і позаду у нього плідна професійна діяльність. Здобувши професійну освіту у багатьох знаменитостей психоаналізу та психіатрії цього часу, після кількох років «класичної» практики в Німеччині з настанням гітлеризму він був змушений, будучи євреєм, емігрувати.

Його дружина Лора доктор гештальтпсихології; вона вкладе у розробку те, що потім перетвориться на гештальттерапію, своє знання цього напряму психології початку століття. Почавши з вивчення психології сприйняття, гештальтпсихологія поступово розширилася до вивчення всіх «гештальтів» (форм, змін) настільки, що справила широке впливом геть всю сучасну психологію і сучасну епістимологію [1].

Через деякий час, увійшовши в нью-йоркське життя, Перлз починає співпрацю з Полом Гудменом, який швидко стає найважливішою фігурою у розвитку гештальттерапії.

**1.2.Основні поняття та цілі теорії гештальт-терапії**

Перенесення в гештальт-терапії розглядається як порушення межі-контакту, оскільки клієнт будує стосунки не з реальним терапевтом, а з тим образом, який на нього проєктує. Це робота з внутрішньою феноменологією клієнта коли працюємо не з реальними «мамою/батьком» чи «дружиною/чоловіком», а з «образом мами/батька; чоловіка/дружини». Іншими словами, клієнт несвідомо сприяє ситуації аби терапевт зайняв наперед призначену позицію. Мовиться про те, що клієнт може бачити у терапевті фігуру батька/мами, чоловіка/дружини, коханця/коханки, брата/сестри тощо. За таких обставин феномен перенесення трансформується у неусвідомлювану рольову гру, коли терапевт і справді починає поводити себе відповідно до очікувань клієнта і тим самим лише зміцнює останніх в їх позиції. Ще Ф. Перлз зазначав, що «між рівнями мислення і дії існує проміжна стадія – стадія гри, і в терапії, при ретельному спостереженні терапевт помічає, що пацієнт розігрує безліч речей. Клієнт сам проясняє, що означають його реальні дії, фантазії та ігри, за умови, що терапевт зверне на них увагу. Клієнт сам забезпечує себе інтерпретаціями» [2, с. 28].

**Висновки до розділу 1**

Підсумовуючи зазначимо, що гештальт-терапія міцно утвердилася серед інших видів психотерапії завдяки Ф. Перлзу, який у 1951 р. видав книгу «Гештальт-терапія». Мета гештальт-терапії – зняти блокаду, пробудити наявний у власних ресурсах потенціал, що сприяє його особистісному зростанню, цінності та зрілості, повній інтеграції особистості клієнта.

Основними принципами цього напрямку є: актуальність (працювати сьогодні), бажання розвивати свідомість та розвиток здатності брати відповідальність за своє життя.

У гештальт-терапії є чотири захисні механізми, визначені Ф. Перлзом – інтроєкція, проекція, ретрофлексія, злиття (злиття) – і один, що з’явився пізніше в роботі послідовників психотерапевта, – девіація.

**РОЗДІЛ 2. СТВОРЕННЯ «НОВОГО КОДУ» НЛП**

**2.1.Методи та техніки гештальт-терапії**

«Гештальт», здавалося, можна порівняти з усім і кожним. Без нових технік Перлза, без знання її теоретичних основ гештальт-терапію значною мірою просто ґвалтували. Деякі взагалі відмовлялися від "Гештальт" (іноді на всі почуття) і примикали до таких глибоких напрямків як ECT або Нейро- лінгвістичне програмування (що за мову для підходу до людей). Втім, НЛП стверджувало, що зрозуміла ядро "Гештальту", щоб воно не означало. Але в будь-якому випадку НЛП є щось, що зовсім не перетинається з гештальт-терапією.

У ході цього розвитку від гештальт-терапії до "Гештальту" змінився також і мова гештальт-терапії. Наслідував театральний образ "Гештальту" з його орієнтацією на техніки. Хороший приклад вираз "Тут і тепер", який часто асоціюється з гештальт-терапією. Фактично воно походить не від Ф. Перлза, а від Отто Ранку. Ми перейняли цей вираз. Звичайно вираз у гештальт-терапії - не просто гасло чи рекламний девіз і не абсурдне твердження, яке в 60-х роках висунув Перлз, після чого гештальт-терапія зробила окриття, що єдиний час, який вона має, це справжній.

**2.2. Роль гештальт-терапії у створенні «нового коду» НЛП**

Нейролінгвістичне програмування, також відоме як абревіатура НЛП, виникло зовсім недавно, у середині 1970-х років. Базою НЛП є великий обсяг знань, які пройшли перевірку часом. Нейролінгвістичне програмування склалося як результат об'єднання кількох областей знання двома його творцями – Річардом Бендлером та Джоном Гріндером.

Створення нейролінгвістичного програмування припало на той час, коли доктор Джон Гріндер (нар. 10 січня 1940 року) обіймав посаду професора лінгвістики в Каліфорнійському Університеті в Санта-Круз і на той час уже встиг опублікувати кілька книг з трансформаційної грамоти. Саме там він познайомився з Річардом Бендлером (нар. 24 лютого 1950), на той момент студентом бакалаврату [13].

Навесні 1972 року Бендлер організував у Кресж Коледж заняття з практики гештальт-терапії. Проте, група Бендлера досить сильно відрізнялася від звичайних подібних зустрічей, оскільки від початку він більше цікавився аналізом терапевтичного впливу гештальт-теорії саме у рамках групи, а чи не на індивідуальному рівні. Крім цього, вправи на семінарах дозволили розвинути власну теорію. Спочатку Бендлер сам вів групи, пізніше до цього включився і Джон Гріндер, якого Бендлер особисто ввів у терапевтичний процес [14].

**Висновки до розділу 2**

Підсумовуючи вищевикладене зазначимо, що процес гештальт-терапії включає до себе проходження п'яти рівнів: від усвідомлення стереотипів повсякденності до повного самоусвідомлення особистістю власної сутності.

Серед технік, які застосовують у гештальт-терапії для досягнення мети, можна виділити: експериментальний діалог, «велика собака» і «цуценя», ходіння по колу, техніка «навпаки», експериментальне перебільшення, незакінчена справа та проективні ігри на уяву.

**ВИСНОВКИ**

Підсумовуючи вищевикладене слід зазначити, що Гештальт-терапія виникла зі спроби подолати обмеження панівної тоді форми психотерапії – психоаналізу. Ці обмеження були цілком помітні серйозним психоаналітикам, але зносилися як незмінні. І це виправдано, т.к. обмеженість психоаналізу була обмеженістю його теорії. Під час своєї роботи в Європі я помітив, що там під ім'ям "Гештальту" поширено навіть більше відомих спотворень гештальт-терапії, ніж у США. І це зрозуміло, т.к. тим, хто приніс "Гештальт" з Америки до Європи, не було відоме вкрай необхідне теоретичне підґрунтя гештальт-терапії - і вони навіть заохочувалися у своєму невігластві. Все моє старання тепер спрямоване на те, щоб за допомогою інформації коригувати цей прикрий розвиток, наскільки це можливо, і створити іншу картину "Гештальту" і, звісно, гештальт-терапія.

**СПИСОК ВИКОРИСТИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Народження та розвиток гештальт-терапії. URL: https://studwood.ru/1838264/psihologiya/rozhdenie\_razvitie\_geshtalt\_terapii

2. Перлз Ф. Гештальт-підхід, Свідоктерапії; пров. з англ. М. Папуша. М.: Вид-во Інституту психотерапії, 2012. 224 с.

3. Робін Ж.-М. Гештальт-терапія. Москва: Інститут Загальногуманітарних Досліджень, 2007. 64 с

4. Гінгер С., Гінгер А. Гештальт-терапія контакту. СПб.: Спеціальна Література, 1999. 287 с.

5. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. посібн. Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. 384с.

6. Виготський Л.С. Мислення та мова. Проблеми загальної психології. М.: Педагогіка, 1982. С.87.

7. Зейгарник Б.В. Теорія особистості Левіна. М.: МДУ, 1981. 346 с.

8. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Є.С. Саморегуляція поведінки у нормі та патології. *Психологічний журнал.* 1989. Т. 10. № 2. С.77.

9. Перлз Ф. Гештальт-семінари. Фредерік Перлз. Інститут загальногуманітарних досліджень, 1998. 322 с.

10. Перлз Ф. Усередині та поза помийного відра. Практикум з гештальт-терапії. Петербург – XXI століття, 1995. 246 с.

11. Перлз Ф. Теорія гештальт-терапії. Інститут загальногуманітарних досліджень 2001 року. 246 с.

12. Перлз Ф. Его, голод та агресія. Сенс, 2000. 322 с.

13. Боденхамер Б., Гол М. НЛП-практик: повний сертифікаційний курс. Підручник магії НЛП. СПб.: Прайм-Єврознак, 2003. 272 с.

14. Річард Бендлер – біографія. Психологос. Енциклопедія практичної психології. URL: https://www.psychologos.ru/arti- cles/view/richard-bendler---biografiya

15. Джон Гріндер. Невербальна комунікація (мова тіла) – НЛП – Психологія – Теорія брехні. URL: http://www.bodylang.ru/createnlp/4-johngrinder.html

16. Джозеф О'Коннор НЛП практичне керівництво для досягнення бажаних результатів. М. «Фаир», 2006. С.134.

17. Макдермот Я. Яго В. Практичний курс НЛП »М.« Ексмо », 2006. 464 с.