

Дорошова Мария Алексеевна

бакалавр, студентка

Научный руководитель

Романова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ: ОСНОВНЫЕ ИДЕИ И ТЕХНИКИ

Аннотация: в статье раскрываются базовые понятия гештальт-терапии: фигура и фон, саморегуляция, принцип «здесь и сейчас». Особое внимание уделено техникам «Пустой стул» и «Диалог с частями личности». Показано их влияние на внутренние конфликты и осознание.

Ключевые слова: гештальт-терапия, фигура и фон, техники гештальт-терапии, внутренние конфликты, осознание.

Гештальт-терапия – направление психотерапии, возникшее в середине XX века, по средствам объединения идей гештальтпсихологии, экзистенциализма и психоанализа [1]. Основателем данного направления является Фриц Перлз. Слово «Gestalt» означает – форма, целостная структура. В терапии так называют осознание происходящего сразу на нескольких уровнях, объединяя элементы имеющегося у человека опыта, такие как чувства, мысли, события [3].

Идеи гештальт-терапия лежат в основании гештальтпсихологии (М. Вертгеймер, В Кёлер, К. Коффка) изучающей вопросы целостности восприятия [1]; экзистенциализма (С. Кьеркегор, М. Хайдегер, А. Камю, К. Ясперс), уделяющему вниманию свободе выбора [5] и психоанализа (З. Фрейд), сосредоточенном на интересе к изучению бессознательных процессов, внутренних конфликтов и скрытых мотивов личности [2].

Сам Перлз не был последовательным теоретиком и использовал чужие понятия по-своему [1]. Но смешение идей позволило ему создать живую систему, работающую с актуальным опытом.

Фигура и фон – центральное понятие в гештальт-терапии, которые описывают принцип организации восприятия и взаимодействия человека с окружающим миром. Эти понятия помогают понять, как человек выделяет значимые элементы из общего контекста, как меняется фокус его внимания и формируются его потребности [6]. Человек из множества сигналов выделяет самый значимый, остальное уходит в фон [2; 3]. Так работает саморегуляция: организм поддерживает равновесие, закрывая имеющиеся потребности [8]. Если же цикл нарушается, то образуются незавершённые гештальты, которые переходят в невроз. Осознание – это прямое переживание момента [5; 6].

Принцип «здесь и сейчас» является основным в гештальт-терапии [8]. В нём всё внимание направлено на переживание, происходящее в настоящий момент. Человеку задаётся вопрос «что и как?» [4; 5].

В гештальт-терапии очень много разнообразных техник, которые направлены на осознание различных аспектов личности клиента. Основной целью этих техник является помочь человеку лучше разобраться в своих чувствах, эмоциях здесь и сейчас. Остановимся на разборе двух техник: «Пустой стул» и «Диалог с частями личности», которые позволяют достичь положительного результата.

Техника «Пустой стул» предполагает обращение клиента к воображаемому собеседнику находящимся на пустом стуле. Это позволяет присвоить вытесненные чувства (гнев, страх) и завершить внутренний диалог [9]. Данная техника – это действенный способ для человека разобраться со своими чувствами, а также возможность высказать свои мысли, не чувствуя неловкость или страх оказаться не понятым.

Техника «Диалог с частями личности» позволяет провести человеку разговор между своим внутренним критиком («надо») и защитником («хочу») [10]. Она способствует переоценки своих внутренних конфликтов. Так, например,

лень и апатичность может являться результатом постоянных недосыпов и накопившейся усталости.

Данные техники позволяют не анализировать конфликт, а проживать его, что предоставляет возможность быть не «правильным», а живым.

Таким образом, гештальт-терапия позволяет не фиксироваться на поиске глубинных причин травмы в прошлом, а учит человека брать ответственность за свои текущие чувства, действия и потребности.

Список литературы

1. Гештальтпсихология и гештальт-терапия // Editorum. – 2023. – №4. – С. 355–358.
2. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии / Ф. Перлз. – 2003. – 98 с.
3. Канунникова М.В. Понятие фигуры и фона в гештальт-терапии / М.В. Канунникова. – Красноярск, 2018. – С. 8–11.
4. Основные понятия гештальт-подхода. – URL: <https://www.b17.ru/blog/gestalt2025/> (дата обращения: 13.04.2026).
5. Старак Я. Техники гештальт-терапии на каждый день / Я. Старак, Т. Кей, Дж. Олдхейм. – М., 2009. – 167 с. EDN QXYLWD
6. Рудестам К.Э. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К.Э. Рудестам; пер. с англ.; общ. ред. и вступ. ст. Л.А. Петровской. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
7. Руководство по психиатрии / А.С. Тиганов, А.В. Снежневский, Д.Д. Орловская [и др.]. – М.: Медицина, 1999. – 784 с.
8. Гештальттерапия // Большая российская энциклопедия. – URL: <https://bigenc.ru/c/geshtal-tterapiia-9680d2> (дата обращения 13.04.2026).
9. Техника Пустого стула: что и как использовать. – URL: <https://talentsy.ru/blog/tehnika-pustogo-stula/> (дата обращения: 13.04.2026).
10. Четыре принципа гештальт-терапии, которые помогают распутать внутренние узлы. – URL: <https://yogajournal.ru/conscious/philosophy/4-printsipa->

geshtalt-terapii-kotorye-pomogut-rasputat-vnutrennie-uzly/ (дата обращения:
13.04.2026).