**ЧТО ТАКОЕ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ И ДЛЯ ЧЕГО ОНА НУЖНА**

Жизнь стремится вперед, за сегодняшним днем наступает следующий, настоящее становится прошлым. Один человек с легкостью отпускает вчерашний день, а другой тянет за собой груз прошлых неудач. В таких случаях советуют закрыть гештальт. И большинство интуитивно понимают, о чем речь.

Гештальт-терапия сегодня на пике популярности. В статье описаны особенности, основные принципы и необходимость этого подхода.

**Особенности гештальт-терапии**

Основная идея гештальтпсихологии заключается в том, что незавершенные дела мешают личности гармонично развиваться и строить счастливую жизнь в настоящем. В центре этого психологического подхода человек с его переживаниями, чувствами, интересами, эмоциями и особенностями восприятия, которые характерны только для него.

Концепция гештальт-терапии основывается на трех принципах:

* целостность;
* актуальность;
* ответственность и свобода выбора.

Принцип целостности подразумевает, что человек воспринимает окружающий мир как целостные образы, а не как наборы ощущений. Гештальт-подход объясняет психику со следующей позиции. Человек – целостное существо, желания исходят от всей его сущности, а не от отдельных частей.

Принцип актуальности еще называют «здесь и сейчас». Психическая энергия и внимание человека направлены на события, которые тревожат его в настоящее время. Но речь идет не о мимолетных желаниях и мыслях. Гештальт-терапия фокусируется на давних конфликтах, которые не утратили актуальности и мешают развитию личности в настоящем времени.

Жизнь идет своим чередом, у всего есть начало и конец. У некоторых людей смена «декораций» происходит осознанно, другие же не понимают необходимости завершения некоторых событий. Последователи психологии гештальта настаивают на том, что человек сам ответственен за свою жизнь и имеет полную свободу выбора. В этом заключается третий принцип гештальтпсихологии.

**ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ?**

Ценность гештальт-терапии заключается в помощи сконцентрироваться на истинных потребностях и найти способы их удовлетворения.

Основной целью этого вида психологии является помощь в удовлетворении своих потребностей и осознание того, что каждый человек вправе самостоятельно распоряжаться свой жизнью.

Любое желание, которое зарождается в человеке, имеет свой путь. На начальном этапе происходит осознание и формирование потребности, далее происходит контакт с окружающей средой, чтобы найти способ удовлетворения. Заключительные этапы характеризуются удовлетворением потребности и осмыслением полученного опыта.

Ценность гештальт-терапии велика. Психотерапевты, которые работают по данной методике, оказывают помощь по следующим направлениям.

1. Помогают осознать истинные потребности и найти способы их удовлетворения.

2. Работают с жизненными установками клиента и проверяют, насколько они соотносятся с актуальными потребностями.

3. Показывают, как выстраивать личные границы, сохранять личное пространство и отделятся, когда это необходимо.

4. Учат различать моменты, когда созависимость ограничивает личность, а когда совместное времяпровождение уместно и полезно.

5. Учат справляться с невыраженными эмоциями и контактировать с окружающей средой и людьми, а не замыкать потребность в себе.

Психически здоровый и гармонично развивающийся человек способен самостоятельно удовлетворять свои потребности. Но если после осознания желания не следует действие, и чувства съедают изнутри, если ощущение тягостных воспоминаний мешает жить, гештальт-терапевт поможет с этим справиться.