

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДУ В ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ

Гештальт-терапія – це гуманістична/екзистенціальна терапія, заснована на переконанні, що люди народжуються зі здатністю і можливістю знаходитися в контакті з іншими людьми, які приносять задоволення і вести творче і радісне життя. Однак іноді, в дитинстві або пізніше, щось перериває цей процес і людина «застрягає» в якихось ситуаціях або уявленнях про себе, які заважають їй рухатися далі. Завдання гештальту – дослідити і відкрити, як ці ситуації і уявлення впливають на людину в даний момент.

Як психотерапевтичний напрям гештальттерапія виникла у 40-ві роки ХХ ст. Інтегрувавши досягнення впливової на той час структурної (гештальт) психології, психоаналізу і холістичної теорії. Фредерік-Соломон (Фріц) Перлз створив гнучку й ефективну систему психологічної допомоги, яка, на відміну від фрейдівської, не потребувала багато часу і передбачала індивідуальну і групову роботу. Подібний до цікавої гри і порівняно дешевий, цей вид психотерапії здобув багато прихильників у всьому світі.

Ф. Перлз надавав великого значення процесу контакту особи із зонами зовнішнього світу, внутрішнього тілесного світу і психічних процесів (світ ідей і фантазій). Внаслідок цього основний психотерапевтичний механізм у разі гештальт-терапії – це усвідомлення, його тренування в цих трьох зонах. Саме тренування механізмів, придбання навиків усвідомлення протягом 15–20 хвилин у кожній зоні. Таке тренування дає можливість пацієнтові пережити ситуацію загалом, разом і власний стан, зануритися повністю в неї і жити в ній на даний момент саме через усвідомлення. Зануритися в буття даного моменту, тобто реалізація принципу «тут і тепер», уникати виникнення неадекватних, психотравмуючих фігур. Буття змушує постійно відволікатися від ситуації в

минуле, в майбутнє, в інші ситуації і місця, і ефективність переживання ситуації, що діє, знижується.

Як уважають Ф. Джойс і Ш. Сілс, якісна гештальт-практика характеризується чотирма рисами:

1. Зосередженість на тому, що відбувається нині (за допомогою усвідомленості, феноменології і парадоксальної теорії змін);
2. Запрошення до діалогічних відносин;
3. Погляд із позицій холізму і теорії поля;
4. Творче ставлення до життя і до процесу терапії і експериментування.

Водночас засновник гештальт-терапії Ф. Перлз, надає великого значення контакту, саме процесу, що відбувається на кордоні нашого «я» і середовища (зовнішнього, тілесного і психологічного), і виокремлює наступні типи взаємодії (невротичні механізми захисту):

Інтроекція (лат. *intro* – всередину і *jectio* – вкидання) – поглинання і привласнення будь-яких норм, стандартів поведінки, поглядів, думок і цінностей без спроби розібратися в них і критично переосмислити.

Проекція (лат. *projection* – викидання) – винесення назовні внутрішніх процесів або їх причин, спроба покласти на середовище відповідальність за те, що виходить із самої людини.

Конфлюєнція (злиття) – неспроможність відчувати межі між Я і не-Я, ототожнення себе і середовища, нерозрізнення частини і цілого (в психоаналізі це позначають терміном «межова особистість»).

Ретрофлексія (лат. *retro* – назад і *flexio* – згинання) – спрямування людиною всієї енергії на зміну себе.

Дефлексія (лат. *de* – префікс, що означає відміну, видалення, і *flexio* – ухиляння) – намагання людини уникнути спілкування з іншими «тут і тепер».

Ізоляція (франц. *isoles* – відділяти, відокремлювати) (еготизм) – відокремлення суб'єкта від звичних умов життя, спілкування і власного внутрішнього світу. Отже, гештальт-терапія повною мірою поєднує та інтегрує в собі безліч різних, і вербальних, і невербальних, технік: пробудження сенсорики,

робота з енергією, диханням, тілом або голосом, вираз емоцій, робота зі сновидіннями і уявою, психодрама, креативність (малюнок, ліплення, музика, танець тощо). Розглянемо монодраму, ампліфікацію та роботу зі снами.

Монодрама – це варіант психодрами (практикувалася Я. Морено), у якій протагоніст сам грає одну за одною всі різноманітні ролі з виниклою в його пам'яті ситуацією. Так, наприклад, він може спочатку зобразити самого себе, а потім свою дружину або сувору мати яка відкидає його поряд з тією ж самою, але люблячою і відкритою матір'ю.

Він може навіть зобразити абстрактніші поняття, наприклад його потреба в безпеці, наче провідний діалог з його жадобою незалежності і пригод. А для того, щоб ситуація залишалася зрозумілою (і для нього самого, і для можливих свідків), ми, зазвичай, пропонуємо йому міняти місце кожного разу, як він змінює роль.

Монодрама дає змогу в різній манері досліджувати, усвідомлювати і з'єднувати протилежні людські взаємини. У разі цього відмінності між такими протилежностями не зводяться до штучної, оманливої і неживої «позолоченої середини»: адже людина може водночас відчувати стосовно іншої людини шалену агресію і пристрасну любов.

Кожне з цих двох почуттів вимагає від клієнта їх максимального з'ясування, а не їх «нейтралізації» з безбарвної відносної любові або алгебраїчного підсумовування двох бурхливих і суперечливих один одному почуттів, які насправді скоріш взаємодоповнюються, ніж знищуються.

Ампліфікація. Одне з найважливіших напрямів роботи в гештальті полягає в перетворенні імпліцитного в експліцитне способом проекції зовні тієї гри, що відбувається на внутрішній сцені. Відтак людина отримує можливість краще усвідомити те, як вона діє сьогодні, на кордоні – контакт між нею самою і її оточенням.

Із цією метою терапевт стежить за перебігом процесу, уважно спостерігаючи за «поверхневими явищами», і не вникає в несвідоме, яке може бути досліджене лише в штучному світлі інтерпретацій.

Поступова ампліфікація тілесних або емоційних відчуттів може супроводжуватися класичною технікою кола: клієнтові пропонується звернутися послідовно до кожного члена групи, повторюючи один і той самий жест чи одну і ту саму фразу з невеликими змінами, відповідними його дійсному відчуттю, яке виникає у нього від кожної людини. Таке глибше і ширше дослідження виявленого почуття досягається завдяки «ефекту резонансу», який може призвести до інсайту.

Часте повторення супроводжується не тільки прискоренням ритму, але також посиленням інтенсивності і подальшим емоційним відреагуванням, наприклад: «Я більше не дозволю так до мене звертатися! Мені набридло! Я більше не дозволю так зі мною поводитися!».

Клієнт, почувши, як він сам гучним голосом заявляє щось групі свідків, отримує тим самим важливий досвід, зовсім відмінний і від його почуттів, коли смутно, як би «передсвідоме» він вимовляє те саме, але без чіткого формулювання, і від переживання, що виникло у нього від довірчого «визнання» на сеансі індивідуальної терапії.

Типовим прикладом може бути заява: «Я маю намір учинити самогубство», значення і важливість якого змінюються залежно від того, виголошено воно в глибині душі, довірливо сказано іншій людині або висловлене публічно. Пряме звернення (говорити з ... а не про ...).

У гештальті уникають говорити про іншу людину (присутність або відсутність). До неї звертаються в напрямі, що дозволяє перейти від внутрішньої рефлексії інтелектуального порядку до взаємного емоційного контакту.

Іноді учасникам терапії пропонується зіставити свої враження і зацікавлених спостерігачів. Таке порівняння виявляє прихований вплив тих проєкцій, якими ми несвідомо себе оточуємо. Отже, йдеться про констатацію реальних актуальних фактів, того, що є, а не про втечу в насправді.

Робота зі снами. У гештальт-підході зі сновидіннями працюють не за допомогою вільних асоціацій або інтерпретацій, а через опис сну з наступним «втіленням» різних його елементів у порядку їх появи в сновидінні. Клієнту

пропонується ідентифікуватися – за допомогою слів і жестів – по черзі з кожним із цих елементів, який при цьому розглядається як незакритий гештальт або як вияв частини особистості самого сновидця.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник 2-ге вид. Київ. «Ніка –Центр» 2011. 424 с.
2. <http://surl.li/hyfs1>