

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного  
управління та національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота на правах  
рукопису

**Гнезділова Фетіє Володимирівна**

УДК 159.942:355.01

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**Ефективність використання технік гештальт-терапії у подоланні  
труднощів життєвого вибору особистості**

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня **магістра**

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на  
відповідне джерело

\_\_\_\_\_ Гнезділова Ф.В.

Керівник роботи:

**Можаровська Тетяна Вікторівна**

кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри психології

Житомир – 2022

**Висновок кафедри психології за результатами попереднього захисту:  
Гнезділової Фетіє Володимирівни**

Протокол засідання кафедри психології № 5 від «17» листопада 2022 р.

Завідувач кафедри психології

доктор психологічних наук,

професор \_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_ (підпис)

Журавльова Л.П.

(прізвище ,ім'я, по батькові)

**Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти Гнезділова Фетіє Володимирівна захистив (ла)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_ (науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище ,ім'я, по батькові)

## АНОТАЦІЯ

Гнезділова. Ф. В. Ефективність використання технік гештальт-терапії у подоланні труднощів життєвого вибору особистості. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2022.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню ефективності технік гештальт-терапії у подоланні труднощів життєвого вибору особистості.

Вибір цієї теми обумовлений метою участі у навчальному проекті - оновити теоретичні основи гештальт-підходу і втілити їх у практику в оновленому для себе вигляді.

Ціль дослідження визначити на скільки є ефективними техніки гештальт-терапії у подоланні труднощів життєвого вибору особистості.

Наукова новизна полягає у міждисциплінарному розгляді питання із залученням праць сучасних західних та вітчизняних психологів та науковців.

Визначено методологічні основи емпіричного дослідження методів гештальт-терапії у роботі з клієнтами під час психотерапевтичних сесій.

Проведено емпіричне дослідження змін у поведінці клієнтів, паттернів їх поведінки та вплив особистісної психологічної терапії на здатність робити вибір у складних життєвих ситуаціях.

Ключові слова: гештальт-терапія; життєвий вибір; клієнт; психотерапевт; поле; експеримент; гіпотеза; сеттінг; творчий підхід.

## ANNOTATION

Hnezdilova F.V. The effectiveness of the use of the Gestalt therapy method in overcoming the difficulties of personal choice in life. - Qualification work manuscript rights.

The qualification work is devoted to the study of the effectiveness of Gestalt therapy techniques in overcoming the difficulties of personal choice in life.

The choice of this topic is due to the purpose of my participation in the educational project - to refresh the theoretical foundations of the Gestalt approach and to put them into practice in an updated form for myself.

The choice of this topic is due to the purpose of my participation in the educational project - to refresh the theoretical foundations of the Gestalt approach and to put them into practice in an updated form for myself.

The aim of the study is to determine how effective the Gestalt therapy method is in overcoming difficulties in personal life choices.

The scientific novelty consists in the interdisciplinary consideration of the issue involving the works of modern Western and domestic psychologists and scientists.

The methodological bases of the empirical study of Gestalt therapy methods in working with clients during psychotherapy sessions have been determined.

An empirical study of changes in the behavior of clients, patterns of their behavior, and the influence of personal psychological therapy on the ability to make choices in difficult life situations was conducted.

Keywords: Gestalt therapy; life choice; client; psychotherapist; field; experiment; hypothesis; setting; creative approach.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ.....	10
1.1 Психологічний аналіз проблеми життєвого вибору особистості на сучасному етапі розвитку психологічної науки.....	10
1.2 Метод гештальт-терапії у роботі з подолання проблеми життєвого вибору.....	20
1.3 Теоретична модель подолання проблеми життєвого вибору у методі гештальт-терапії .....	22
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДУ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ .....	27
2.1 Аналіз методів проблеми життєвого вибору особистості.....	27
2.2 Аналіз психотерапевтичних технік у методі гештальт-терапії для подолання проблеми життєвого вибору.....	28
2.3	
2.3 Організація і методи емпіричного дослідження ефективності гештальт- терапії при подолання проблеми життєвого вибору.....	40
Висновки до розділу 2.....	44
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ ТРУДНОЦІВ ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ	
3.1 Розробка проекту дослідження щодо ефективності використання технік гештальт-терапії у подоланні труднощів життєвого вибору особистості.....	45

3.2 Реалізація терапевтичних зустрічей у рамках проекту дослідження щодо ефективності використання технік гештальт-терапії у подоланні труднощів життєвого вибору особистості.....	51
3.3 Оцінювання результатів щодо ефективності використання технік гештальт-терапії у подоланні труднощів життєвого вибору особистості.....	56
Висновки до розділу 3.....	58
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	67

## ВСТУП

**Актуальність теми** дослідження полягає в тому, що життєвий вибір - одна з найважливіших подій, що багато в чому визначає життєвий шлях людини. Ця тема на сьогоднішній день актуальна і для теоретичної, і для практичної психології. Так, у теорії намітився ряд проблем, що вимагають свого вирішення. По-перше, недостатнім для розуміння процесу здійснення вибору виявляється дослідження динаміки ціннісної смислової сфери людини без належного осмислення конкретно операційних аспектів вибору.

Умови сучасного життя змінюються стрімко, призводячи до того, що людина змушена переглядати власні установки, вносити корективи у свою поведінку, пристосовуючись до нових умов існування та здійснювати різноманітні вибори; як прості повсякденні, так і значні життєві вибори (вибір професії, міста проживання, кола спілкування, вибір поведінки і у певній ситуації тощо.), що визначають його подальший життєвий шлях.

Дуже важливою основою для реалізації життєвого вибору виступає система цінностей і смислів, що є в людини, оскільки саме життєві вибори визначають вектор розвитку майбутнього життя молоді людини.

Необхідність здійснення вибору за наявності безлічі часто невизначених і важко оцінюваних альтернатив пред'являє підвищені вимоги до особистості, що несе відповідальність за життєвий вибір, що здійснюється нею, що тягне за собою соціально та індивідуально значущі наслідки. У зв'язку з цим стає зрозумілим підвищений інтерес до проблеми вибору з боку представників різних галузей наукового знання, у тому числі й психології, в рамках якої особлива увага приділяється питанням особистісного вибору як показника зрілості особистості (Д.А. Леонт'єв, Є.Ю. Мандрикова, Є. А. Магазєва, Н. В. Пилипко, А. Х. Фам, М. С. Філонік та ін).

**Мета дослідження** – визначити методи гештальт-терапії для конструктивного розв'язання кризових ситуацій, можливостями життєвого вибору, що задає горизонти прогнозування і сприяє трансформації смислів,

вивчення закономірностей функціонування життєвих домагань як механізму самореалізації, дослідження чинників постановки життєвих завдань, завдяки яким домагання реалізуються.

**Завдання дослідження:**

1. Розробити методичний інструментарій вивчення фактів життєвої ситуації особистості;
2. Провести аналіз особливостей життєвих фактів, що впливають на ухвалення певного рішення особистістю;
3. Провести аналіз індивідуально-психологічних особливостей особистості, що впливають на ухвалення певного рішення під час життєвих труднощів.

**Об'єкт дослідження** – проблеми життєвого вибору як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – вплив індивідуально-психологічних особливостей особистості на майбутній вибір в складній життєвій ситуації.

**Гіпотеза дослідження:** якщо простий повсякденний вибір людини визначається його конкретними мотивами та потребами, то основою для значущого життєвого вибору виступає, як правило, усвідомлення особистістю значущості існуючої життєвої ситуації, своїх інтересів та можливостей, вимог ситуації та наслідків реалізованого вибору.

**Методи дослідження.** У дослідженні було використано сукупність теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні: аналіз та узагальнення філософської, соціологічної та психологічної літератури, присвяченої розгляду проблем життєвого вибору. Як організаційний метод використовувався порівняльний метод. Емпіричні: опитувальний метод (анкетування) та психодіагностичні (особиста консультація з психотерапевтом у методі гештальт-терапії) методики, методи математичної статистики.

**Наукова новизна та теоретичне значення дослідження** полягає у тому, що емпіричні дослідження, присвячені вивченню проблем життєвого вибору, а також його взаємозв'язків з різними психологічними особливостями суб'єкта, як і раніше, нечисленні і не задовольняють запити практики, пов'язані з



організацією психологічного супроводу та психологічної допомоги людям у важких життєвих ситуаціях. Тому проведення саме практичних дій та визначення їх результатів зможе в подальшому поповнити пробіли в досліджувальній темі.

Дане дослідження присвячене теоретико-методологічному аналізу саме технік гештальт-терапії у подоланні труднощів життєвого вибору особистості.

**Практична значущість** дослідження полягає в тому, що результати роботи можуть бути використані в рамках психологічного консультування клієнтів з питань труднощів життєвого вибору саме у техніці гештальт-терапії.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась на Всеукраїнських та Міжнародних наукових конференціях, а саме:

1. VIII Міжнародна науково-практична конференція «Особливості у кризових умовах та критичних ситуаціях життя», 28-30 квітня 2022, Суми;
2. IV Міжнародна студентська наукова конференція «Сучасні та перспективні напрямки розвитку науки», 09.12.2022, Ужгород

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 68 найменувань, двох додатків. Загальний обсяг роботи складає 69 сторінка.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ

#### **1.1. Психологічний аналіз проблеми життєвого вибору особистості на сучасному етапі розвитку психологічної науки**

Життєвий вибір, завдяки якому людина змінює старі смисли і шукає щось нове, активно ініціює зміну навколишнього світу, якісні пертворення його часових та просторових розташувань. Власними життєвими виборами кожен з нас створює свою особисту історію, її подієву фабулу. Роблячи вибір, ми тавруємо значущі події свого життя, вписуємо їх у своє розуміння, означуємо, асимілюємо, адаптуємо.

Коли ми робимо ключові життєві вибори, ми наче створюємо нові казуальні ряди, як то, ряд самореалізації у кар'єрі чи в особистих стосунках [1]. Вибір дає можливість для дійсно вільної обумовленості, можливість для автономії причин, коли індивідуальність звучить особливо голосно.

Процес обирання завжди особливий, він характеризується напористістю, що спрямована на пошук та вивчення альтернатив, розмежування пріоритетів, на конгломерат виявлених стратегій ціледосягнення [5].

Якщо навіть ми будемо детально аналізувати зовнішні та внутрішні фактори вибору, то це не забезпечить прогнозу його результатів для особистості, якщо містерією залишиться синкретика душевного життя, логіка змінного досвіду, логіка погляду на світ і світоперетворень [9]. Для кращого розуміння життєвого вибору потрібним є використання динамічного або процесуально-динамічного підходу [1]. Щоб розібратись у природі життєвого вибору, треба перш за все визначитися з методологією дослідження.

Досить важливим у контексті проблеми особистісного вибору є діалоговий тип особистості, креативної, відкритої та зорієнтованої на довіру

іншим, тобто схильної до досягнення стійкої інтерсуб'єктивної згоди. Така людина не може розвиватися поза значущими стосунками, що є складовими її психологічного простору життєвого світу.

Коли ми зустрічаємо когось важливого у своєму житті, то це потенційна а, іноді і необхідна причина для того, щоб зробити життєвий вибір. Кожна ситуація, яка вимагає від нас здійснення життєвого вибору, одночасно вимагає і підвищення відповідальності за себе, свій світ та життя. Життєвий вибір допомагає особистості само-організувати свої системи у часі і просторі її життєвого світу [5].

Моя суб'єктність, за висловами деяких представників постмодерністської психології, нібито померла або перебуває в летаргічному сні [23]. Постійно перебуваючи в евентуальному стані, суб'єктність виразно активізується лише у деякі особливі моменти життя. Як то під час життєвої кризи або в процесі здійснення життєво важливого вибору.

Різні люди на певних етапах життєвого шляху можуть робити вибір інакше один від одного. Після аналізу типів особистісних дисгармоній, що заважають вчасно робити важливі життєві вибори, було виокремлено чотири основні типи неспроможності вибирати. Кожен з них (егоцентричний, конформний, нормативний та релятивний) формується у певний час саморозвитку життєвого світу людини, має свою долю та визначений спектр підтипів [23].

Далі спробуємо віднайти взаємозв'язок між психологічною природою вибору та поняттям кризи. Між ними, як виявляється, багато спільного. Бо саме під час наближення до кризи, і важливого життєвого вибору особистість наближується до точки біфуркації, такої що змінює її життєву траєкторію. І тут система стає нерівноважною і чутливістю до зовнішніх впливів значно підвищується. Неясні сигнали на вході системи можуть породжувати дуже потужні відгуки на виході, що може привести до зовсім неочікуваних ефектів [9].

Після настання кризи і після того як вибір зроблено змінюється траєкторія життя, виникають нові смисли, цілі. Життєвий світ чи то трохи оновлюється, чи то реставрується значним чином.

І криза, й особистісний вибір структурують час життя, стаючи віхами життєвого шляху. Особистість після кризи і вибору інакше бачить себе, міру своєї само-реалізованості, свій вік. І вибір, і криза змінюють простір життєвого світу людини, впливаючи на значущі взаємини, найближче оточення. Хтось оточення втрачає статус близької людини, хтось навпаки наближується, стає майже рідним. Але вибір і криза – зовсім не одне й те саме. Чим відрізняються криза і вибір, як важливі життєві явища одне від одного? У чому їх специфіка?

Вибір – є ширшим за обсягом поняття, а ніж криза. Психологічний зміст цих двох понять близький, бо однаковою є спрямованість на набуття нового рівня самоорганізації [9].

Вибір більш вільний, бо криза, здається неминучою. До життєвої кризи особистість може привести незалежна від неї значуща зміна обставин життя. Криза є таким, із чим людина вже не може нічого владнати, чого не може позбутися, і це може викликати згодом психологічне напруження. Вибір можна на певний час відкласти, або навіть відмовитись від нього. Він внутрішньо більш підготовлений, а ніж криза. Вибір завжди визріває, а криза часто виникає для особистості раптово чи несподівано [18]. Вибір можливо зробити як після кризи, так і до її настання, поступово підготовлюючись до нього.

Передумови вибору усвідомленіші. Він більш раціональний і вільний. Якщо є вибір, є різні альтернативи. Є між чим обирати. Коли ми переживаємо кризу, альтернативи в тумані. Вони не так усвідомлюються. Криза ж пов'язана із ситуацією невизначеності, коли існує нестикування між цілями, мотивами, умовами їх реалізації [18].

Під час вибору збільшується та активується відповідальність людини за те, що трапляється. Коли робить вибір, людина виявляє свою незалежність, самовизначається щодо систем цінностей, принципів, способів самореалізації у вчинках. Криза більш стихійна.

Криза завжди передбачає життєвий вибір, проте як життєвий вибір може відбуватись і без перш згаданої вище, відсторонюючи або згладжуючи її плин. Криза може виступати не лише початком, але й наслідком несамостійного та невдалого життєвого вибору. Тому як вибір може бути визначений зовнішніми обставинами. Тоді криза стає потужним протестом проти того, що не здорово для особистості [23].

Емоційні чинники вибору та кризи і якісно, і кількісно різні. Криза більш яскрава та болісна. Якщо особистість свідомо обирає, тоді нема таких сильних негативних, знищуючих переживань, як під час кризи. Буває навпаки, свідомий вибір готується, супроводжується і завершується гарним настроєм, піднесенням, підвищенням самоповаги.

Як криза мене, то залишається більше негативних для особистості наслідків і майже нема можливостей до саморегулювання та само-опанування. Криза стає перешкодою в розвитку, у самовираженні, бо руйнуються провідні та важливі речі (ідеали, світосприйняття, переконання, моральні цінності). Вибір не перешкоджає розвитку й самовираженні (якщо він вірний). Коли робиш вибір, то ставиш на розвиток [23].

А зараз уточнимо. Коли немає життєвого "остаточного експерименту", тобто коли ми не можемо правильно оцінити своє прийняте рішення, свобода волі стає занадто великою, випадковою, надмірною, неусвідомленою, коли робиться випадковий вибір одного з рівно ймовірних шляхів [5]. Як під час гри з монетою: «орел–решка».

Саме у цих випадках, які часто зустрічаються у житті, ми вже не кажемо про свободу усвідомленого, перевіреного, неприємного, бо дуже відповідального вибору. Скоріш йдеться про бажання швидко відкинути тягар відповідальності, сумнівів, сперечань, те без чого неможливо зробити жодного справжнього життєвого вибору. Хай що вирішує: доля, жереб або випадок, але тільки не я [11].

Йдеться про суб'єктивну міру участі людини у виборі, її заангажованості. Особистість приймає не лише одне рішення, але й зберігає в своїй пам'яті всі

інші, які не прийняв. Такі рішення, які так і залишилися потенційними, та не були прийнятими, хоча могли бути вціленими в житті.

Коли розглядаємо людину як текст, то цей текст протягом життя є відкритим для деяких стрибкоподібних і поетапних змін, до яких їх направляє життєвий вибір. Кожен вибір змінює співвідношення фону і фігури, реалізуючи щось нове, на кшталт тексту чи нового гештальту [6].

Не всі зміни, що відбуваються завдяки виборіві, вважаються за розвиток, тобто направлення в прогресивному напрямі. Вони можуть бути як регресивними, помилковими або навіть і випадковими. Варіантів зміни життєвої парадигми існує забагато.

Особистість у сучасному постмодерністському світі називають новим, нейтралізованим Я, про це часто згадують представники наративної психології [2]. Це нове Я являє собою щось неодноріде, плинне, таке, що відчуває на собі вплив "голосів людства" і не поспішає створювати свій особистісний суто індивідуальний текст. Для нього головне бути в контексті, "вписуватися", не випадати.

Філософія постмодернізм зауважує, що істину можна виміряти лише суб'єктивним досвідом [1]. Замість ілюзії істини, як недосяжної мети, основною цінністю стає творчість. Тут ми говоримо про готовність до перманентного перегляду себе і світу, себе та інших, свого минулого, майбутнього і теперішнього. За словами А. Блатнера, головним завданням психотерапії в добу постмодернізму є необхідність допомогти всім переорієнтуватися на мету творчої ефективності, тобто зробити вибір на користь творчості [4].

Серед значних особливостей постмодернізму виділяють надлишок вибору у зв'язку з безліччю пропозицій, порад, рекомендацій, перед якими опиняється людина. І всі ці звертання можуть апелювати до безмежної кількості бажань, пробуджують різні частини Я, що вимагають задоволення. Добре, якщо модна визнати ці різні Я частковими, не цілісними. Тоді легше звернутися до самодисципліни, від чогось відмовитися, щось таки обрати [51].

Коли ми кажемо про постмодерністську особистість, то маємо на увазі часткову втрату ідентичності, тобто втрату жорсткої визначеності, одноголосся за рахунок безмежної відкритості, здатності до розвитку, поліфонічності. Часті зміни відповідно до мінливого середовища є для такого типу людини нормою життя, якої ніхто навіть не помічає. Але ж помічаємо, що такі кардинальні зміни притаманні далеко не кожній особистості. Більшість з нас залишається на традиційному рівні світосприймання та світоперетворень.

Поки нова людина стає відкритою та гнучкою системою, деякі її підсистеми ще можна змінити, перебудовуючи на нові смисли, перероблюючи їх жанр, додаючи новенькі інтерпретації чи подробиці. Таким чином, на своє минуле людина сьогодні дивиться як на власність, розуміючи його по-новому, даючи собі змогу пригадувати не тільки деякі трагічні обставини, а і їх іронічне бачення новим поглядом. Особистість має авторські права на своє життя і дедалі активніше ними користується [51].

Усі ми поступово стаємо більш вільними у своєму власному життєвому світі, вчимося прислухатися до своїх глибинних бажань, до тієї "гри особистого", яку раніше ігнорували та гальмували. У постмодерністському контексті людина вже не така ригідна, а відкритіша експериментуванню, готова до ризику, до помилок, і навіть готова розпочати все знову [50].

Якщо життєві цінності починають здаватися постмодерністській особистості абсурдними, то зараз це вже не означає, що вона потрапить у неминучу болісну кризу. Такі цінності легко замінити на нові, такі саме невічні. Мало хто вже носить одну шубу десятками років, а потім намагається її перешити, щоб доносила донька. Простіше купити нову, не таку якісну, як у наших бабусь, але зручнішу й модну. Шуба теж передусім має відповідати контекстові, бути сучасною, не випадати.

Можливостей для руху вперед стало набагато більше. Але чому? А тому, що рух ми вже не розглядаємо як вектор та односпрямований, у нього може бути декілька траєкторій. Супер-его також вже не важкий тягар обов'язків, заборон, звичок. Наше минуле не так однобоко диктує, куди треба повертати,



що саме обирати. Ми змінюємо свій набутий досвід так, як нам сьогодні зручно, пишемо новий сюжет, який стає реальним [65].

Що стосується майбутнього, то постмодерністську людину воно вже не страшить, оскільки в неї є не один прогноз дій, а декілька. Під час здійснення життєвого вибору можливі декілька варіантів, як можуть розгортатися події. Після вибору в результаті ми можемо отримати змінену життєву парадигму, та змінитися вона може не завжди на краще. Бо обирає не Всемогутній, а сама людина, і таку нелегку діяльність вважати за безпомилкову просто неможливо. Те, що сьогодні бачиться вдалим, через п'ять років може бути сприймано як божевільна помилка або ж навпаки.

Кризи особистості бувають не такими болісними та глибокими, як в особистості традиційної, в якій було напрацьовано єдиний наратив, що задавав тон її актуальному рухові. Сучасна особистість завжди має варіанти життєздійснення, численні альтернативи вибору, що пом'якшує кризові переживання. Але, нажаль, більшість людей у нашому суспільстві поки що залишається на традиційному рівні [18].

Коли для постмодерністської людини треба тільки віднайти в середині сили для вибору нової форми інтерпретації тих подій, що з нею відбувалися, ще раз змінити свою історію життя, то для традиційної людини побачити цю можливість і знайти в собі сили авторського впливу на те що з нею відбувається зовсім не просто.

Через деякий час ми поступово починаємо справлятися з тими труднощами, які були спочатку для нездоланими. Ми дивимось на свої труднощі іншими очима, і вони стають іншими. Ми шукаємо для них нові смисли, нові тексти, і ці тексти змінюють наш контекст.

Приймаючи досвід свого життя, рахуючись із ним, ми не будемо до кінця вважатимемо його вірним. Якщо ми в певній ситуації зробили інакшій вибір, і погляд був би іншим, і стереотипи, звички, і настанови. Але саме тепер настав той момент, коли потрібно відмовитися від своєї налагодженої життєвої концепції і почати рухатись вперед, на незнайому територію [45].



В ситуації життя, коли треба робити вибір, як переживання так і психічні стани з поведінкою людини багато в чому визначаються тим, яке ставлення в особистості до цієї ситуації, як вона її оцінює, із чим порівнює, як розуміє та інтерпретує.

Г. Томе підкреслює, що завдяки емоційній насиченості когнітивні репрезентації виступають у внутрішньому світі особистості як значущі переживання, у які "утягуються" мотиваційні процеси. За думкою Г. Томе, до форм когнітивних репрезентацій належать уявлення, сприймання, схеми (організовані структури знань про світ і себе), переконання, очікування, прототипи, сценарії і плани [54].

Якщо не зациклюватися виключно на когнітивних репрезентаціях, а розглянути інтерпретаційні комплекси досвіду особистості взагалі, то бачимо, що вони є досить зрозумілими для особистості, тобто усталеними, зафіксованими, можливо навіть стереотипними. Через те, що ми маємо досвід, наше світосприйняття стає більш стабільним та стійким, хоча світ навкруги нас змінюється занадто швидко.

Особистісний інтерпретаційний комплекс, як зауважує О. Лактіонов, – це набір інтерпретацій, що розширюється протягом життя людини. Він становить полі-модальну сукупність само-оцінок, оцінок, суджень, думок, настановлень, які формуються шляхом суб'єктивних раціоналізацій та узагальнень за підтримки оточуючих. Полі-модальність пояснюється наявністю в людини різних інтерпретаційних комплексів відповідно до різних сфер людського буття [19].

З'являється питання, чи розповідає одна й та сама особистість в різних випадках різні варіації одного сюжету, чи всі розповіді від різних людей можна звести до варіацій одного сюжету, а може, й кількох класичних сюжетів. Це гіпотеза так і лишається суперечливою. Але найголовніше те, що наратив, індивідуальний чи класичний, є засобом, за допомогою якого людина рефлексує, розширює, усвідомлює, переструктурує свій особистісний досвід, досвід здійснення життєвого вибору [52].

Особистісні розповіді про власне життя часто відбуваються в певному контексті і спрямовуються, організовуються, наповнюються тим чи тим смислом відповідно до контексту. Нормативно-гештальтні забарвлення мови, її незавершеність та відкритість підштовхують до справжньої "зустрічі" двох незнайомих одне для одного особистостей, зустрічі, яка щось змінює в самоорганізації особистості кожного з них [41].

Для людини однією зі форм осмислення власного життєвого досвіду є форма рефлексивного спонтанного життєпису, коли людина в автобусі або у відпустці розповідає випадковому, майже не знайомому слухачеві свою життєву історію, при цьому по-новому структуруючи її і для себе. Особистість в такий спосіб репрезентує себе, виправдовує свої вчинки, пояснюючи певні життєві вибори, змінюючи болючі спогади, забуваючи якісь кризові, травматичні події чи, навпаки, підсилюючи їх та загострюючи.

Але через що такий спонтанний життєпис найчастіше стає розгорнутим саме з незнайомцями? Окрім того, що забезпечується анонімність, приватність розповіді, є ще й можливість незаперечного авторства розповіді. Адже незнайома людина взагалі нічого не знає про реальні життєві обставини розповідача, і завдяки цьому автор будує свою сповідь практично цілком довільно, додаючи те, що сьогодні не хочеться згадувати, і виключаючи те, про що згадувати ніяк не можна.

Серед передумов здійснення життєвого вибору перш за все слід зазначити унікальну біографічну ситуацію кожної особистості, тобто форми її інтерпретування, бачення передбачуваних перспектив саморозвитку [23].

У системах, що мають потенційно нескінченне число ступенів свободи вибору, до яких, безумовно, належить людина з її життєвим світом, завжди є самоорганізація, тобто виділяється невелика кількість змінних, параметрів порядку, які визначають динаміку всієї системи разом. До таких параметрів порядку належить перш за все досягнення внутрішньої злагоди численних Я між собою, вибір несуперечливого інтерпретативного комплексу та актуальних варіантів життєздійснення [27].

Людина само-організовує себе не тільки під час переживання життєвої кризи. Якщо порівнювати із вибором, ситуація життєвої кризи для більшості особистостей, які за своїм розвитком ще не стали так званими постмодерністськими, занадто руйнівна й болісна, аби бути ключовою для прийняття дійсно зважених життєвих рішень [36].

Емоції поглинають кожного з нас на дні, а то й на місяці, душевний біль не дає змоги твердо стати на ноги, хоча це першочергова потреба. Робота страждання вимагає майже всієї енергії. Але коли перша, руйнівна стадія кризи минає, особистість все одно починає готуватися до необхідності робити нові вибори. Ситуація вибору стає більш стабільною, урівноваженою, усвідомленою, раціональною, суб'єктною.

Життєвий вибір як стратегічне вирішення свого майбутнього є однією з потужніших сил світобудови. Легко змінюючи спосіб детермінації процесів особистісного розвитку за рахунок зміни інтерпретативного комплексу, саме вибір показує подальший напрям самоорганізації особистості як складної відкритої системи [9].

Життєвий вибір є засобом перетворення старих життєвих смислів і пошуку майбутніх. Він стає енергетичним джерелом особистісних само-проявів, яке обмежує і тим самим направляє активність життєтворення. Розгортання людських цінностей і смислів та структурування відповідно до них зовнішньої дійсності під час конструювання і реконструювання особистістю свого життєвого світу відбуваються за рахунок поступального здійснення різних життєвих виборів [53].

Життєвий вибір можна розглядати як зустрічі, про яку не завжди можна сказати, чи є вона значущою, бажаною, корисною. Кожен вибір це ризик, експеримент із собою та власним життям, спроба по-справжньому творити свій власний життєвий світ.

## 1.2 Метод гештальт-терапії у роботі з подолання проблеми життєвого вибору.

Гештальт-психотерапія - це гуманістична психотерапія, яка підходить до питань з дуже широкої точки зору. Вона робить акцент на таких аспектах, як самореалізація, особистісний розвиток та цінує емоції, життєвий або соціальний контекст людини, серед інших цінностей.

Гештальт-терапія включає два чітко викреслених течії. З одного боку, виділяється погляд Лори Перлз [40], яка зосереджується більш на теоретичних аспектах, а з іншого - керівництво Фріца Перлз [49], який більше зосереджується саме на практичному полі розвитку особистості.

Фріц Перлз [49] засновує свою теорію на тому, що він уявляє особистість як ціле: тіло і душу. Що стосується роботи з вирішення людських проблем, він зазначає, що найкращий спосіб - це робити унітарним та всебічним способом, враховуючи обидва аспекти.

Гештальт-терапія успішно вирішує проблеми, пов'язані зі страхом, занепокоєнням чи переживанням. Крім того, ще однією особливістю гештальт-терапії є те, що вона працює за принципом «тут і зараз», з теперішнім моментом [39].

Основні моменти, на яких базується ця гуманістична терапія:

- **Справжній момент:** Минуле вже сталося, а майбутнє ще попереду. Справжній момент - це єдина мить, яку ми можемо змінити. Ця інструкція утворює одну з найвидатніших основ цієї терапії.
- **Прийняття:** Це ще одне з питань, яке цінує ця терапія. Йдеться про прийняття того, що з нами відбувається, не звільнення з себе, а робота над тим, що можна змінити, над тим, що не може, прийняти це. Усвідомлення емоцій та переживань, що відбуваються з цього моменту, значно допоможе розпочати цей процес прийняття.
- **Відповідальність:** При цьому передбачається те, що людина, яка починає процес з урахуванням цієї терапії, несе відповідальність за

свою ситуацію. Йдеться не про викидання м'ячів і звинувачення когось, але таким чином ви можете усвідомити себе і взяти відповідальність на себе за своє життя, щоб розпочати зміни, яких ви прагнете.

**Відносини з терапевтом:** Спілкування терапевта з пацієнтом дуже важливе при гештальт-терапії. Діалог та спілкування дає пацієнту почуватиметься керованим терапевтом та здатним рухатися вперед, щоб відновити контроль над життям та досягти поставлених цілей. Велика увага приділяється ставленню терапевта з точки зору емпатії, близькості та здатності передавати ефективно спілкування. Терапевти, які ґрунтуються на цій теорії, вважають своїх пацієнтів людьми з великим потенціалом для розвитку, здатними досягти всього, що вони задумали [49].

Допомагаючи клієнту працювати над своїми запитами, гештальт-терапевт виходить з того, що люди витрачають свою життєві сили, коли жалкують за минулим, на тривоги і побоювання, пов'язані з майбутнім, замість використання їх для розв'язання актуальних завдань. Тут дуже важливим завданням є допомогти клієнту усвідомити свою потребу, зробити її більш окресленою (сформувані гештальт) і нейтралізувати, завершити її. Від клієнта вимагається переключитися з раціоналізування на переживання, де найціннішим є саме бажання і готовність людини прийняти сам процес актуального переживання [40].

Спеціальні техніки, які використовують в гештальт-терапії, направлені на забезпечення роботи актуальної самосвідомості та психологічної підтримки людини, зниження рівня контролю і заохочення до незалежності, виявлення психологічних блокторів, які не дають відбуватись особистісному зростанню та звільнення людини від тягаря минулих і майбутніх проблем, повернення її «Я» в світ особистісного актуального буття. Основна ціль психотерапії — допомогти особистості краще зрозуміти життя теперішнє і взяти на себе відповідальність за свій життєвий шлях [37].

### **1.3 Теоретична модель подолання проблеми життєвого вибору у методі гештальт-терапії**

Гештальт-терапія (нім. Gestalt - форма, образ, структура) вважається як одним з ефективніших методів терапії тривожних, фобічних і депресивних розладів. Також вона показує гарні результати при роботі з багатьма психосоматичними розладами та з широким спектром міжособистісних конфліктів [39].

Мета психо-терапевтичної роботи це зняти блоки і почати стимулювати процесу розвитку; сприяти реалізації можливостей і прагнень особистості за рахунок створення внутрішнього джерела опори і оптимізації процесів саморегуляції. Фундаментальним теоретичним принципом гештальт-терапії є переконання, що здатність до саморегуляції нічим неможливо замінити [41]. Через це важливим стає повернути увагу до готовності приймати рішення і робити вибір. Важливим аспектом терапевтичного процесу є усвідомлення контакту з самим собою і оточуючими. Увага приділяється й усвідомленню різноманітних установок, способів поведінки і мислення, які закріпилися в минулому, і розкриттю їх значення та функції в теперішній час [40].

Гештальт пропонує свій погляд на особистість; акцент виставляється не на розумінні ситуації та поведінки клієнта, не на тому, щоб навчити його визначеним алгоритмам поведінки, доведеним до автоматизму, а на осмисленні та на максимальному розширенні життєвого простору і свободи вибору.

Даний підхід орієнтований на усвідомлення (awareness) актуального життєвого досвіду «тут і тепер» клієнта. Він охоплює одночасно сенсорний, афективний, інтелектуальний, соціальний і духовний аспекти і прагне «не просто до пояснення причин наших труднощів, а до використання нових шляхів їх розв'язання» [37].

Гештальт-підхід спонукає особистість краще пізнати і прийняти себе - прийняти таким, якою вона є насправді, зі своїм негативним досвідом і соціально неприйнятними якостями, зі своїми психотравмами і витісненими конфліктами. Психотерапевт тут відіграє роль провідника, що орієнтується на

бажання і можливості клієнта, але, з іншого боку, є помічником і другом у важких, болючих ситуаціях [65].

Головною ознакою гештальт-терапії служить не поняття «особистість», як це помічаємо в інших підходах. Гештальт орієнтований на процес, тому для розуміння людини не потребує «застиглих» структур. Основним завданням тут є дослідження всієї сукупності подій, що відбуваються на тому кордоні, де організм контактує з середовищем. При цьому прихильники гештальту кажуть, що ці події не зводяться до виключно соціальним.

Питання гештальт - терапії зводяться до того, що проблеми людей часто обумовлені тим, що в їхній свідомості роїться безліч недороблених справ, недодуманих думок, невідчуваних емоцій. Багато прихильників гештальту ставляться до нього як до навчання, оскільки гештальту притаманний ряд непорушних принципів:

1. Принцип співвідношення "фігури" і "фону". Уявіть собі малюнок, на якому зображена ваза на якомусь тлі. І цей же малюнок відображає два звернених один до одного людських профілю. Для одних людей фоном буде ваза (а фігурою - профілі), а для інших фоном будуть профілі, а фігурою - ваза. Все залежить від конкретної точки зору.

Один з відомих фахівців в області гештальт-терапії Фредерік Перлз [65] зазначив, що проблеми більшості людей кореняться або в нечіткій побудові фігури (в разі, коли людина сама не знає, що їй потрібно), або в надмірній фіксованості фігури (коли людина не в змозі пристосуватися до динамічних обставинам). І тому фігура і фон є постійно проникаючими один в одного і взаємозбагачуваними обставинами.

З позиції цього принципу психологу слід навчити клієнта не йти від своєї проблеми, а навпаки, заглибитися в неї. При такому поглибленні легше "добудувати" гештальт, при цьому активізуючи всі внутрішні ресурси.

2. Одним з найбільш важливих принципів гештальту є принцип цілісності, що означає, що психіка людини - це єдиний гештальт, який

необхідно відчуті в повній мірі. В ході такої роботи може з'ясуватися, що у людини є такі частини її особистості, які заважають її продуктивній діяльності (так звані "внутрішні саботажники"). Якщо людина їх чітко усвідомила, то їй буде набагато легше працювати над собою. При цьому не передбачається, що людині необхідно повністю звільнитися від чогось, оскільки в цьому випадку вона втратить свою неповторність і притаманну їй індивідуальність. У кожній людині спочатку є все необхідне для щасливого і вдалого життя. Просто доцільно елімінувати вплив блокуючих механізмів її психіки [34].

Якщо розглядати гештальт в фокусі конкретних прикладів, то ці приклади можна взяти з книги відомого гештальт-психолога Х.Б.Карпа "Особиста сила. Нетрадиційний шлях до успіху" [61].

Особиста сила - це не домінація, не спосіб тиску на оточуючих, а здатність самостійно добиватися своїх цілей. Домінація (бажання бути краще кого-то) послаблює людину і оточуючих її людей, а особиста сила навпаки - зміцнює.

Кінцевою метою домінації є поневолення інших людей. При цьому раб і господар виявляються в одній упряжці. І страждає не тільки раб, але також і господар, який повинен постійно витратити свої сили і час на упокорення рабів, на зміцнення їх підлеглого положення. Давно вже доведено, що рабська праця неефективний. Тому людині потрібно ставити і досягати мети, які характерні саме для неї. Людині слід прагнути вгору, а не поширюватися вшир.

Особиста сила не пов'язана з реалізацією порочних бажань. А маніпуляція якщо і є, то вона є прихованою. Для отримання результатів від особистої сили людині не потрібні інші особистості. Особиста сила є функцією індивідуальної свідомості.

Людині треба усвідомлювати, що відбувається навколо неї і чи є доступною мета. Їй не слід даремно витратити свої сили і нерви.

З позиції гештальту жити потрібно тут і зараз. Необхідно усвідомлювати неповторність і унікальність цього моменту. Не варто "копатися" в минулому, або постійно думати про те, що щось може неодмінно статися. Надумане



майбутнє - це непродуктивне майбутнє. Краще буде, якщо людина визначить для себе найгірший і найкращий результат, а після цього намітить ходи (варіанти) поведінки при найгіршому результаті.

Причому вважається, що таких ходів повинно бути не менше трьох. Таку кількість варіантів (або ходів, сценаріїв) необхідно мати не тільки в критичній ситуації, але і в повсякденному житті. Це пов'язано з тим, що якщо людина має один сценарій, то він стає "ідеєю фікс". Двох варіантів теж недостатньо, оскільки в цьому випадку виходить ультиматум ( "Якщо ворог не здається - його знищують"). Ультиматуми годяться (і то не завжди) лише на крайній випадок. Продуманий життєвий вибір повинен починатися з цифри три (з трьох варіантів). Це пов'язано з нагальною потребою створювати додаткові можливості [30].

## Висновки до розділу 1

Кожен психотерапевтичний напрямок має своїх клієнтів та своїх послідовників серед практиків. Людина, що зацікавилася практичною психологією, вибирає з досить великої кількості представлених сьогодні течій, що найбільше сподобалося, орієнтуючись у більшості випадків на свої знання, почуття, уявлення, думки близьких друзів і т.п. Хтось, віддаючи перевагу чіткості та алгоритмічності, вибирає НЛП або діанетику, хтось звертає свої погляди на телесноорієнтовані школи (біоенергетику, райхіанівську терапію тощо), інші шукають «східний» підхід і потрапляють до груп динамічної медитації (або просто медитації) імені пана Шрі Раджніша (ОШО) тощо. Кожна школа має власну методологію і пояснює психічні явища. Це характерно і для гештальт-підходу, який поступово набуває популярності в нашій країні.

Інтерес до цього напряму викликаний як його високою ефективністю у справі психотерапії та розвитку особистості, а й можливістю широкого застосування як і звичайному житті, і у різних професійних сферах: бізнесі, управлінні, педагогіці, психологічному консультуванні тощо.

Сучасна гештальт-терапія відкрита різним впливам, її можна поєднувати і з телесноорієнтованою терапією, і з психодрамою, і з психосинтезом тощо. Крім того, багато нових психотерапевтичних напрямків, таких, наприклад, як НЛП або діанетика, беруть свій початок з гештальт-терапії і ґрунтуються на деяких із її положень.

В даний час вийшло досить багато літератури про гештальт-терапію, проте її все одно недостатньо, і вона не відображає всієї різноманітності підходів та можливостей її застосування.

## РОЗДІЛ 2.

# ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДУ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ

## 2.1 Аналіз методів проблеми життєвого вибору особистості

Ми вже знайомі з теорією гештальт терапії, методи і техніки якої побудовані на принципі постановки експериментів і спостереження за феноменами *hic et nunc*, що виникають («тут і зараз» — лат.). Чим же прийоми гештальт терапії приваблюють мільйони професіоналів та пацієнтів у всьому світі, як вони працюють?

Згідно з інструкцією терапевта, пацієнт ставить експеримент: згадує ситуацію, створює вигаданий діалог на важливу тему зі значущою для нього людиною та ін., у процесі якого уважно відстежує поява феноменів: найрізноманітніших реакцій свого тіла: від мурашок, рум'янцю, піти і вегетативних спазмів емоцій, спогадів, нав'язливих бажань. Такий цикл гештальт терапії називається усвідомленням [13].

Усвідомлення феноменів дозволяє прийти до витоків проблем та хвороб — відкинутих думок, почуттів, спогадів, цілих рис характеру, які породжують серед багатьох інших: егоїзм - абсолютний фокус на собі (своєм его) на шкоду коханим, близьким, оточуючим і, що не менш важливо, собі самому;

токсичний сором — вкрай сильне і деструктивне почуття сорому, яке змушує жертву тікати від оточуючих у прямому чи переносному сенсах через неможливість цей сором витримувати, перебуваючи поряд з іншими людиною;

ретрофлексію — буквально «розворот назад» і заповідання собі те, що передбачалося робити оточуючим та/або поза. Крайній ступінь – суїцид, перед яким стоять мазохізм, соматичні захворювання.

## 2.2 Аналіз психотерапевтичних технік у методі гештальт-терапії для подолання проблеми життєвого вибору

Ми спробуємо описати способи та техніки взаємодії з клієнтами у рамках гештальт-терапії. Мета їх застосування полягає у сприянні отриманню нового досвіду та розширенню усвідомлення. Серед них можна виділити способи взаємодії з клієнтом або групою, а також вправи, що проводяться терапевтом у групі, в індивідуальній роботі або самотійно.

Як техніка взаємодії К. Наранхо виділяє «Супресивну», «Експресивну» техніки та «Техніку інтеграції» [34].

### «Супресивна техніка»

«Супресивна» техніка полягає у придушенні уникнення будь-якого почуття, що дає можливість відчувати його повніше і усвідомити. "Перша необхідна умова відчуття того, що ми потенційно можемо відчувати, як пише К. Наранхо, - це перестати займатися стороннім" [5. З. 72]. У цьому випадку завдання терапевта - концентрувати увагу клієнта на тому, що він переживає зараз, "тут і тепер", і припиняти всі спроби уникнути цього переживання.

Найбільш поширені способи уникнення - це: міркування про щось, пояснення причин, інтерпретація, зобов'язання (тобто говорити собі та іншим те, що має бути), питання (як форми маніпуляції, спрямовані на приховування переживання), відповіді (як реакція на маніпулятивне питання), запитання дозволу, вимогливість до інших і т.п.

### «Експресивна» техніка»

«Експресивна» техніка» полягає у посиленні вираження будь-якого почуття, переживання тощо. Основне значення експресії — це самовираження, тобто. переклад своїх почуттів та думок у дії, слова тощо. Без цього «ми залишаємось фантомами, не відчуваємо повноти буття» . «Експресивна» техніка сприймається у трьох аспектах: ініціація дії, завершеність дії та спрямованість дії.

Ініціація дії передбачає вираження почуттів та переживань у словах чи діях. В рамках цієї техніки терапевт може запропонувати клієнту зробити те, що він говорить.

Клієнт: «Я злююся на цю людину, просто готовий вдарити її».

Терапевт: "Спробуйте вдарити його, наприклад, по руці".

Або може зазначити, що відбувається реально у цій ситуації. У наведеному прикладі: "Бачу, що ви стискаєте кулаки, ви когось хочете вдарити?"

Завершеність дії досягається інтенсифікацією самовираження індивіда та розвитком його (самовираження) елементів. Виділяється чотири типи процедур, що ведуть до інтенсифікації дії:

1. Просте повторення (жесту, руху, фрази тощо). Наприклад: «Повторіть те, що ви сказали кілька разів, звертаючи увагу на те, що ви відчуваєте при цьому».

2. Перебільшення та розвиток (посилення непомітного жесту, повторення фрази зі збільшенням її емоційного змісту тощо). Наприклад: "Стисніть свої кулаки ще сильніше" або "Скажіть цю фразу максимально голосно".

3. Виявлення та передача (озвучення певних дій, жестів тощо, передача словами невербального виразу: сліз, сміху, візуальних образів, тілесних симптомів тощо). Наприклад: "Що б сказала ваша ліва рука правою" або "Озвучте ваш хворий хребет".

4. Ідентифікація та виконання ролі. Наприклад: «Стань своєю рукою» або «Зіграй цю людину». Граючи запропоновану роль, клієнт ідентифікується з персонажем і переживає ті ж переживання, що сприяє розширенню поля усвідомлення та інтеграції.

Спрямованість дії чи прямота висловлювання, необхідна повного контакту, часто притуплюється з допомогою мінімізації, околі, невизначеності тощо. Мінімізація найчастіше відбувається з використанням союзу «але», тобто "саме використання цього слова вже може бути сигналом" . Найчастіше цей сполучник протиставляє частини пропозиції, поділені ним. Наприклад: «Я хотів

би обійняти тебе, але мені щось заважає». У роботі з такими фразами терапевт може запропонувати сполучник "але" замінити сполучником "і" і подивитися, яка вийде фраза, або запропонувати вибрати одну з частин пропозиції та вимовити її. Джерелами мінімізації можуть бути слова: напевно, можливо, деякі, це як би. Наприклад: "Я не можу зробити це" або "Це йому не сподобалося б". У цьому випадку терапевт запропонує клієнту звернутися до людини прямо,

Як «Техніки інтеграції» К. Наранхо виділяє дві основні: «Ассиміляція проєкцій» і «Порожній стілець» (внутрішньоособистісне зіткнення). Перша полягає в «ідентифікації з проєкцією у вигляді обіграння». Клієнту пропонується зіграти ту людину, на яку він проєктує свої почуття (наприклад, сказати, граючи роль: «Ти некрасива»), і потім сказати те саме як свою думку про себе («Я вважаю себе некрасивою») [34].

#### Експеримент «порожній стілець»

Найбільш відомою і загалом основною технікою гештальт-терапії вважається діалог з одним або декількома порожніми стільцями, що представляють персонажів з життя суб'єкта, деякі терапевти називають її «порожній стілець». Вона була запозичена Ф. Перлз із психодрами.

Експеримент «порожній стілець» - це зустріч «віч-на-віч» на стільцях двох конфліктуючих частин особистості (полярностей) або клієнта та іншої людини (інших людей) (Людина в даному випадку уявна).

Завдання терапевта - підтримувати автентичне зіткнення частин "Я" або "Я" та інших та перешкоджати передчасній згоді або угоді. Після того, як боротьба між двома частинами особистості буде загострена до відповідного рівня, а почуття вербально і невербально виражені, енергія почне розсіюватися, і настане істинна інтеграція чи справжня роздільна здатність. У процесі роботи терапевт або посилює цей процес, або констатує наявність глухого кута і необхідність подальшої роботи для його подолання.

У деяких випадках робота з персонажами стільців може будуватися за принципами вирішення міжособистісних конфліктів, де після прояснення та

вираження почуттів необхідно з'ясувати їхні потреби та бажання та запропонувати домовитися. Терапевт у своїй гратиме роль посередника.

### Робота з горем

На думку Б. Брінскі [6], горе - універсальне переживання всіх людей, воно пов'язане зі втратою того, до чого або до кого прив'язана людина. Горе — складний процес, воно вбирає такі емоції: любов, злість, страх і самотність, почуття провини. Одне з основних завдань у роботі з ним - це вираз, проживання емоцій, які змушують людину фіксуватися на минулому, постійно згадувати про втрату (про ту людину, яка померла, тощо).

Вираз почуттів може відбуватися у фантазії чи діалозі, з використанням техніки «порожній стілець». Інший шлях, який допомагає людині доторкнутися до власних почуттів, — використання фотографії або пам'ятної речі, які розміщуються на стілець навпроти. Терапевт може попросити клієнта висловити те, що він відчуває, коли репрезентує померлого, і висловити ці почуття безпосередньо померлому. Він (терапевт) може поставити запитання на кшталт: «Що ти хочеш взяти з собою від цієї людини і що ти хочеш поховати», «Яку частину стосунків ти хочеш забрати з собою і що хочеш залишити?», «Чого ти хочеш від цієї людини?», «Які у тебе улюблені спогади про цю людину?». Під час цього діалогу заохочуються тілесні/фізичні рухи, наприклад, дотик до подушки (померлого) тощо, які дозволяють найповніше висловити почуття».

Коли емоції виражені, клієнт може легко згадувати про втрату і попрощатися з людиною, яку втратив, сказати «до побачення» і/або віднести стілець (подушку), що символізує його, на більшу відстань від себе, наприклад, в іншу кімнату.

У деяких випадках ситуація втрати може бути настільки травмуючою, що для звернення до неї буде потрібний довгий час для створення клієнту безпечної ситуації, в якій ця робота могла б проходити.

### Робота зі страхом

Робота зі страхом може відбуватися за двома напрямками.

У першому страх є результатом проекції своєї сильної (агресивної) частини на зовнішній об'єкт. І тут об'єкт страху усвідомлюється і є ясним і зрозумілим (наприклад, собаки). І тут основне завдання повернути спроектовану сильну частину. Одним з можливих ходів тут може бути пропозиція клієнту зіграти роль того, кого він боїться, і показати який він страшний, злий і т.п. У цій грі клієнт знову знаходить здатність протистояти зовнішній агресії. При цьому важливо, щоб цю агресію він справді виявляв. Тут терапевт може зіткнутися з ретрофлексією, коли енергія, яка б йти на опір нападу, витрачається на стримування своїх дій. Ретрофлексія проявляється у жестах і рухах, вкладених у себе, у напрузі тіла. Терапевт у цьому випадку може запропонувати клієнту зробити те саме, наприклад,

У другому випадку страх пов'язаний з конфлюенцією, при цьому клієнт боїться невідомо чого і ставить проблему як страх темряви, замкнутого простору і т.п. Ці страхи (як і інші симптоми) можуть бути пов'язані із незавершеними ситуаціями на початку життя людини, наприклад, із народженням. На початку роботи з ними необхідно конкретніше з'ясувати об'єкт і те, чим він небезпечний, а потім інтенсифікувати контакт із ним [11].

У психотерапії страхів (але більше у другому випадку) для терапевта важливо надавати клієнту достатньо підтримки та створювати безпечну обстановку на початку сесії, щоб він міг піти у небезпечну область. Для цього можна дізнатися у клієнта, що йому потрібно зробити, щоб піти в безпечну зону (наприклад, увімкнути світло, вийти в іншу кімнату, накритися ковдрою, звернутися за допомогою до якоїсь людини тощо).

Результат роботи зі страхом полягає в тому, що клієнт вчиться отримувати підтримку від себе, знаходити і використовувати власну силу. Експеримент може будуватися у техніці «порожній стілець». На одному з стільців буде перебувати той, хто боїться (як правило, це внутрішня дитина, дитяча частина людини), а на іншому — сильна частина, дорослий, який може протистояти небезпеці та підтримати «слабкого». При цьому результатом сесії



може бути дія, що символізує підтримку. Якщо така сесія відбувається у групі, одну із частин можуть грати інші учасники.

Іноді проблема, що пред'являється як страх чогось, у реальних відносинах терапевт — клієнт, у ситуації «тут і тепер» може бути як агресія. В цьому випадку клієнт розповідає щось страшне, як би намагаючись налякати терапевта, і сам при цьому не боїться. Тут завдання полягає в тому, щоб звернути його (клієнта) увагу на те, що відбувається і зробити це предметом усвідомлення.

#### Робота з тілом

Гештальт-терапія розглядає тіло як складову частину цілого, званого - "людина". На думку Ф. Перлза [37], ментальна діяльність - це просто діяльність, що здійснюється на менш інтенсивному рівні, ніж фізична. З цього випливає, що наше тіло — безпосередній вияв того, що ми є, і ми дуже багато можемо дізнатися про себе, просто спостерігаючи явну фізичну поведінку (позу, дихання, рухи тощо).

Базова теорія роботи з тілом запозичена Ф. Перлз [37] у В. Райха, і суть її зводиться до того, що особливості характеру людини, всі стреси, емоційні травми та незакінчені справи відбиваються на тілі у вигляді «м'язового панцира» - хронічно напружених м'язів. Ці напруги виникають з придушення емоцій у зв'язку з вимогами ситуації чи батьківськими розпорядженнями. Надалі вони (напруження) стають звичними і часто не сприяють адаптації людини, блокують «вільну течію енергії» і таким чином призводять до соматичних захворювань. Психічним механізмом, який створює тілесні напруження, на думку Ф. Перлза, є ретрофлексія.

Робота з тілом у гештальт-терапії може проводитися з метою лікування психосоматичних симптомів, до яких так чи інакше можуть відноситися практично всі соматичні захворювання. Вона (робота) ґрунтується на положенні про те, що хвороба — це не дуже ефективний спосіб адаптації. Тобто. хвороба продукується організмом з певною метою та часто є уникненням будь-якого контакту. Так, наприклад, енергія агресивних емоцій,

адресованих батькові, через механізм ретрофлексії може спрямовуватися на власне тіло (найбезпечніший для цього об'єкт). І людина битиме себе (у прямому чи переносному сенсі) по нозі, замість того, щоб ударити свого батька (або висловити емоції іншим способом). У цьому випадку робота буде спрямована на усвідомлення того, що стосунки з ногою – це стосунки з батьком, та розгортання ретрофлексії на зовнішній об'єкт. Так відбувається реінтеграція (возз'єднання) частин тіла, тобто відкигута нога або рука знову стає частиною організму, «вільна течія енергії» відновлюється.

Звертання уваги на тілесні реакції в процесі гештальт-сесії відбувається при роботі з ретрофлексією, коли в певний момент замість того, щоб спрямовувати енергію на контакт із зовнішнім об'єктом, клієнт спрямовує її на самого себе (стискає руки, тупцює на місці, обіймає себе і т.п.). Тут терапевт може запропонувати зробити з кимось іншим ту дію, яку клієнт робить із собою (стиснути, обійняти тощо) [6].

У роботі з тілом можна використовувати привернення уваги до дихання, тілесну взаємодію (дотику, натиски тощо), а також виконання різних вправ та експериментів, що допомагають людині пізнати своє тіло, свої почуття та емоції, приховані всередині нього.

Одна з вправ була запропонована Ф. Перлзом, П. Гудменом, Р. Хефферліном у книзі «Практикум з гештальт-терапії» [60], вона була описана як вправа для самостійного виконання.

Інструкція: «Лежачи, не розслабляючись довільно, відчуйте своє тіло. Зауважте, де у вас відчуваються болі – головний біль, біль у спині, шлунковий спазм тощо. Відчуйте, де є затискачі. Не «заходьте» в затискач і нічого з ним не робіть. Усвідомте напругу очей, шиї, навколо рота. Дайте своїй увазі систематично пройти по ногах, нижній частині тулуба, руках, грудях, шиї, голові. Якщо ви помітите, що лежите згорблено, - виправте положення, не робіть різких рухів, дайте відчуттю м'яко розвиватися. Зауважте тенденцію вашого організму до саморегуляції - тенденцію відпустити щось в одному місці, потягнути - в іншому та ін.

Виберіть одне з найяскравіших відчуттів, наприклад, головний біль (втома, напруга тощо). Сконцентруйте свою увагу на ньому та спостерігайте, дайте спонтанно розвиватися фігурі/фону. Дайте процесу розсмоктування болю відбуватися самому по собі, без втручання та без попередніх ідей. Просто слідкуйте за тим, як відбувається зміна болю. Якщо ви увійдете в контакт, фігура стає все більш ясною, і ви зможете вирішити хворобливий конфлікт.

Цей експеримент заснований на припущенні, що біль, огида і т.п. з'являються не випадково, - «це способи, якими природа привертає нашу увагу до того, що потребує уваги». Тому, щоб зруйнувати та асимілювати патологічний матеріал, що міститься в симптомі, необхідно пережити те, що він містить, навіть якщо це біль та страждання. «Якщо симптом отримає увагу і можливість взаємодіяти з усією вашою поведінкою в цілому, він, без сумніву, змінюватиметься».

Деякі вправи щодо усвідомлення тіла у роботі з групою зустрічаються також у роботах Д. Енрайта [13].

#### Робота зі сновидіннями

На думку Ф. Перлза, сновидіння — це екзистенційні послання, які можуть допомогти нам зрозуміти, які незакінчені ситуації ми несемо, чого не вистачає в нашому житті, чого і як ми уникаємо, відчужуючи частини самих себе [37].

Робота зі сном у гештальт-підході передбачає розглядати елементи сновидіння як частини «Я» людини, а сам сон як незавершену ситуацію, що вимагає завершення [37].

У процесі роботи зі сном клієнту пропонується повернутися до сну та пережити його, ніби він відбувається тут і зараз. І тому він розповідає сон від першої особи теперішнього часу. Наприклад: «Я йду темною вулицею, Я боюся». Потім йому пропонується вибрати найважливіший уривок сну, що він хотів би досліджувати, і матеріалізувати його, тобто розіграти, підставляючи місце персонажів стільці, подушки чи інших людей (якщо це відбувається у групі). Далі клієнт ідентифікується з якоюсь особою або річчю, і драма

починається. Під час послідовної ідентифікації клієнта з кожною дійовою особою/елементом сну він описує свою роль у цьому сні, ставлення до інших елементів тощо. У процесі роботи визначаються основні дійові особи (у тому числі неживі предмети),

Момент, коли людина, яка бачить сон, прокидається, називається «тупиком», у якому обривається незавершена дія. Для його завершення можна запропонувати клієнту придумати закінчення сну та розіграти його. У цьому терапевт допомагає клієнту висловлювати почуття, усвідомлювати опори, що у процесі контакту, тощо.

У деяких випадках сновидіння, розказане клієнтом, несе в собі зашифроване послання терапевту, наприклад, страшний сон може бути агресивним посланням (клієнт розповідає його, щоб налякати» терапевта). У цьому випадку у фокус уваги повинні потрапляти стосунки між терапевтом та клієнтом.

#### Робота з малюнком

Застосування малюнка в гештальт-терапії - одне із сучасних придбань. Найбільш широко малюнок та інші артзасоби застосовуються у роботі з дітьми, про що пише В. Окландер [35], проте вони використовуються й у терапії дорослих.

Однією з функцій малюнка, що дозволяє застосовувати їх у психотерапії, є вираження емоційних переживань. Малювання дає можливість висловити на папері те, що не вдається перевести в слова і зробити це безпечним способом. Наприклад, висловити агресію можна, намалювавши страшний чи агресивний малюнок. Це добре помітно у дитячому малюванні, коли діти зображають чудовисько, вбивства тощо. Цю функцію — зняття напруги від емоцій, що накопичилися, називають катарсичною (очищаючою).

Проте суть гештальтистської роботи не у вираженні, а усвідомленні. У цьому сенсі малюнок - поле перенесення реальних частин особи на папір. Вони проявляються у елементах малюнка як у персонажах сновидіння чи іншого образу.

У процесі терапії клієнту пропонується намалювати щось, пов'язане із проблемою (страх, агресивність, любов, свій світ, важливих для нього людей тощо). Далі взаємодія може будуватися за двома напрямками: робота у полі малюнка чи моделювання намальованого матеріалу насправді і розігрування його «тут і тепер».

У першому випадку терапевт з'ясовує почуття і думки клієнта по відношенню до того, що намальовано (Що тобі не подобається тут? або Що з намальованого найбільш важливо для тебе? (Коли клієнт говорить про те, що для нього дійсно має значення, він емоційно реагує. Емоції при цьому добре видно в невербальних проявах: почервоніння обличчя, почастішання дихання, посилення жестикуляції, зміна пози і т.п.)), і пропонує змінити це так, як хотілося б. На малюнку можуть з'являтися нові фігури, забиратися та перемальовуватись старі тощо.

Другий напрямок передбачає ідентифікацію клієнта з найбільш значущою частиною малюнка (Спробуй стати цією квіткою. Розкажи про неї від першої особи. Почни з: «Я квітка, расту біля будинку» і т.д.). Далі можна зробити діалог квітки з іншим персонажем малюнка і вийти на те, з якою справжньою людиною такі відносини і як їх можна змінити.

Спільний малюнок із партнером можна використовувати для аналізу взаємодії. У цьому випадку двом людям пропонується малювати одночасно на одному аркуші паперу (при цьому не розмовляти), а потім досліджувати, як будувалося їхнє спілкування, які почуття вони відчували в процесі малювання тощо. Цими людьми можуть бути подружжя, батьки та діти, вчителі та учні або просто два учасники психотерапевтичної групи.

Інтерпретації малюнка в гештальт-терапії не надається великого значення, проте в деяких випадках вона може бути необхідна. В. Окландер [35] пропонує будувати аналіз малюнка за чотирма напрямками.

1. Композиційний аналіз. Об'єкти, що знаходяться поруч, зазвичай пов'язані один з одним, протиставлені, перебувають у суперечливих відносинах. Зображене у лівому верхньому куті відноситься до раціональних

проявів, у правому нижньому – до підсвідомих, у лівому нижньому – до минулого, у правому верхньому – до майбутнього. Враховуються також розміри фігур, найбільша їх може грати провідну роль сюжеті рисунка.

2. Колірний аналіз. Об'єктивний аналіз кольорів: теплі, холодні тощо. Поєднання кольорів: червоний, жовтий, помаранчевий у поєднанні можуть характеризувати емоції, пов'язані з матір'ю; синій, сірий, блакитний та зелений - з батьком; жовтий, зелений, блакитний - дитячі переживання; темно-сірий, коричневий, чорний - емоції, пов'язані з прабатьками.

3. Об'єктний аналіз. З'ясування, які об'єкти розпізнаються клієнтом, які немає. Добре промальований об'єкт — швидше за все реальний, десь уже бачений. На що схожий намальований об'єкт. Об'єкти, що відносяться до жіночих (містки: будинок, посудина тощо) та чоловічих символів (довгасті форми).

4. Технічний аналіз. Він співвідноситься із формами опору. Поворотний штрих, округлі форми, вісімка говорять про ретрофлексію; прямий штрих - про проекцію; яскравий, добре промальований об'єкт, замкнута форма - про інтроєкцію; неясні межі, взаємопроникні, розмиті лінії - конфлюєнція.

Пред'явлення інтерпретацій малюнка в гештальт-терапії має на меті допомогти клієнту в усвідомленні свого досвіду, тому воно має мати імовірнісний характер (Можливо, цей об'єкт для вас має велике значення? Ви так замальовали його, що мені здається, ви хочете його знищити.). Одне із завдань терапевта слідкувати, щоб інтерпретація не перетворилася для клієнта на інтроєкцію. Цього можна досягти, якщо змушувати його пережовувати інформацію, тобто. висловлювати свої почуття та ставлення до неї, і не допускати безапеляційні фрази на кшталт: «Дивлячись на ваш малюнок, можна сказати, що у вас негативні стосунки з матір'ю, вони вам і заважають». Така фраза є проекцією терапевта, яка може бути правдою, але швидше за все або не буде прийнята ним, або перетвориться на черговий інтроєкт. Важливо, щоб терапевт розумів,

Фантазія

Робота з фантазією включає дослідження образів і метафор. Наприклад, якщо клієнт каже, що почувається слоном, то терапевт може запропонувати йому уявити себе цією твариною та пофантазувати про те, як він живе. Крім того, фантазія широко використовується для дослідження невідомого або випробування нової поведінки у безпечному оточенні. Подорожі тілом, місцями, де ніколи не був, повернення в минуле або стрибок у майбутнє, розмови з людьми, яких ніколи не зустрічав, — типовий приклад експериментів «фантазія». Фантазії також використовуються, коли людині необхідно випробувати нову поведінку у майбутніх ситуаціях або отримати хоча б досвід можливості такої поведінки.

Одна з технік у роботі з фантазією — «подорож по тілу». Воно може виконуватись у групі в парах. Один із пари представляє своє тіло у вигляді якогось образу і рухається по ньому, досліджуючи різні його відділи та частини. Усе це відбувається у трансівному стані «подорожуючого» й у контакті з провідним, тобто перший розповідає другому все, що відбувається і що він відчуває. Ведучий при цьому може з'ясувати та уточнювати, що бачить і відчуває його підопічний, звертати його увагу на переривання контакту з тим чи іншим чином. (Питання типу: «Що ти бачиш»?; «Що ти відчуваєш»?; «Чи ти хочеш піти далі»?; «Що тобі заважає досліджувати це?»). У цій справі клієнт може зіткнутися з сильними емоціями, тому терапевту необхідно бути уважним і не вести його туди, куди він не хоче.

### **2.3 Організація і методи емпіричного дослідження ефективності гештальт-терапії при подолання проблеми життєвого вибору.**

Гештальт-терапія як психотерапевтичний напрямок орієнтоване на процес, зокрема, на процес побудови контакту. У терапевтичній сесії велика увага приділяється усвідомленню того, що відбувається тут і тепер, у відносинах між терапевтом та клієнтом, як він (клієнт) будує контакт із оточенням. При цьому техніка, за допомогою якої відбувається здобуття та усвідомлення досвіду, вторинна, а важливим є те, як терапевт розуміє те, що відбувається під час сеансу [44].

Терапевтичний процес можна розбити на чотири стадії, які відповідають фазам циклу контакту.

- 1 - фокусування на проблемі та постановка мети;
- 2 – експериментування з об'єктом, пошук нових форм поведінки;
- 3 – фінальний контакт, дія з об'єктом;
- 4 – інтеграція.

Психотерапевтична робота, як індивідуальна, так і групова (причому не тільки в гештальт-терапії), завжди починається зі створення терапевтичного контексту (договору), в який входить інформація про місце, час, кількість зустрічей, їх частоту і тривалість, про вартість роботи терапевта та інших умовах. Такий договір закріплює соціальні ролі (терапевт, клієнт), створює певну стабільність та безпеку і, що найважливіше, поділяє відповідальність за лікування між терапевтом та клієнтом. У цій частині роботи терапевту важливо визначити рівень своєї компетентності, тобто чи зможе він упоратися з рішенням запропонованої клієнтом проблеми або яку частину роботи може взяти він.

Всі умови контексту можуть розглядатися як експериментальні, тому що повинні бути пристосовані до кожного конкретного клієнта і одночасно задовольняти терапевта.



Якщо договір укладено і клієнт згоден із виконанням поставлених умов, то подальша терапевтична робота будується згідно з чотирма стадіями, зазначеними вище. Розберемо ці стадії докладніше.

#### Фокусування на проблемі та постановка мети

На цій стадії терапевт починає встановлювати контакт із клієнтом, спілкуючись із ним та збираючи інформацію. Він слідкує за мовою тіла клієнта (куди дивиться, яку дистанцію тримає з терапевтом, які жести використовує тощо), слухає інтонацію голосу, звертає увагу на почуття, що виникають під час розповіді. Емпатичне приєднання до клієнта, розуміння його почуттів, «активне слухання» допомагають створити безпеку обстановки та краще зрозуміти те, що розповідає клієнт. Позитивним на цьому етапі є безумовне прийняття та повага до клієнта, побудова довірчих відносин.

Важливим питанням цієї стадії (як, втім, і попередньої) є питання: Що ви хочете отримати від цього сеансу? При цьому необхідно, щоб клієнт сформулював свою мету в позитивних термінах без частки «не». Наприклад, «хочу стати впевненішим», замість «не хочу боятися виступати перед іншими людьми». У цьому прикладі протягом сесії гештальт-терапевт запитає, а що для вас означає бути впевненим? (Згідно Ф. Перлзу [37], основні питання гештальт-терапевта — «що?» і «як?», а не «чому?», тому що останнє питання дозволяє уникнути переживань реального досвіду, щоб уникнути шляхом міркування. Він називав це ебаутизмом, від англійської «about»). Прояснення мети роботи має досягати такого стану, коли клієнт та терапевт однаково розуміють бажаний результат, для чого терапевту необхідно звіряти своє розуміння з розумінням клієнта.

Для фокусування проблеми необхідно з'ясувати основні постаті, включені в проблему, основну ситуацію, в якій актуалізується проблема та основні почуття клієнта в даній ситуації та їхнє «місце в тілі». У прикладі з невпевненістю це розкривалося б такими питаннями: З якими людьми ви відчуваєтеся невпевненим? У якій ситуації це трапляється? Як ви відчуваєте свою невпевненість тілесно? Тут також доречно поставити питання про те, що

для клієнта є найважливішим з його розповіді. До кінця першої фази долається конфлюєнція, стають ясними незадоволена потреба клієнта та об'єкт із зовнішнього світу, з яким пов'язане її задоволення.

### Експериментування

Експериментування є серцевиною гештальт-метода, воно має безпосередній зв'язок із незавершеними ситуаціями конкретного клієнта. «Експериментування маніпулює різними параметрами, щоб завдяки розширенню поля знайти в контакті новизну, відновлені можливості ідентифікації та заперечення, творче пристосування».

Основний сенс експерименту в гештальт-терапії — моделювання історії, яку клієнт розповідає в ситуації «тут і тепер». Наприклад, якщо клієнт розповідає про конфлікт із близькою людиною, то терапевт може запропонувати йому розіграти цю ситуацію (у групі з іншими людьми або з уявними персонажами в індивідуальній роботі).

Експерименти можуть бути спрямовані на збільшення усвідомлення («awareness»), коли терапевт пропонує усвідомлювати свою позу, дихання, жест або частину тіла, які можуть досліджувати тему, запропоновану у прихованій метафоричній формі. Наприклад, якщо клієнт каже: «Я почуваюся пішаком у цій грі», то можна запропонувати йому справді зіграти роль пішака на шахівниці. Дослідження може відбуватися через акцентування слів і жестів. Наприклад, терапевт може запропонувати клієнту посилити жест, який робить ледь помітно, і зрозуміти, що він при цьому відчуває.

Проводячи експеримент, терапевт продовжує стежити, як клієнт здійснює контакт, як висловлює почуття, які опору демонструє, допомагає йому усвідомити їх. Одним із завдань терапевта є повернення клієнта до тих почуттів, які він ховає, уникає, при цьому відбувається наростання збудження (яке при блокуванні дихання переростає на сполох). Воно показує, що клієнт рухається у «правильному напрямку».

Однією з найважливіших характеристик експерименту є його глибина. «У кожного клієнта є глибини емоційного усвідомлення, яких він готовий

торкнутися і зрозуміти. Якщо експеримент не досягатиме достатньої глибини, клієнт не працюватиме з тим питанням, яке він порушив. Якщо експеримент досягає занадто великої глибини занадто швидко, то клієнт може відчувати себе пригніченим, переповненим та відрізаним; тому дуже важливо визначити середній рівень» [44].

#### Фінальний контакт, дія з об'єктом

Це стадія, у якій клієнт входить у повний контакт із вибраним об'єктом, тут найяскравіше виявляються почуття. Ця стадія пов'язана з безпосереднім задоволенням потреби, яке досягається лише за допомогою дії, для вчинення якого клієнт набирає енергію у попередніх стадіях (мається на увазі наростання збудження). Це дію вибирає і робить сам клієнт. Воно може мати символічний характер, як, наприклад, наближення або видалення, іноді пророблятися в уяві. Ця дія має відрізнитися від звичайної поведінки клієнта, бути новою.

Завдання терапевта на цій стадії полягає, з одного боку, у тому, щоб відійти і не заважати виразу почуттів та виконання дії, а з іншого – у тому, щоб стежити за тим, щоб контакт не переривався за допомогою еготизму.

#### Інтеграція

Ця стадія - одна з найважливіших, вона відбувається самим клієнтом і полягає в прийнятті або відкиданні нового досвіду. Клієнт у процесі роботи отримує можливість діяти по-новому, проте включить він ці форми поведінки у структуру організму, тобто. чи буде він використовувати цей новий досвід, чи ні, це залежить тільки від нього.

. Терапевт може брати участь у цьому за допомогою спільного з клієнтом дослідження можливих альтернативних форм поведінки. Стадія інтеграції завершує роботу та допомагає клієнту досліджувати те, що він збирається робити у своєму житті по-іншому. Цей процес також посилює «стійкість» клієнта і поза терапевтичними зустрічами.

## Висновки до розділу 2

На жаль, опанувати гештальт-підход, ґрунтуючись лише на читанні книг, неможливо, хоча книги й дозволяють отримати теоретичні знання та усвідомити свій минулий досвід. Навчання гештальт-терапії завжди тривале за часом і включає участь у практичних семінарах-тренінгах, особисту психотерапію та супервізію. Воно зазвичай проводиться у недержавних освітніх закладах — гештальт-інститутах — і передбачає виконання додаткових умов.

Гештальт-терапевт допомагає вирішити проблему на рівні слів та тіла. Засновник гештальт-терапії Фредерік Перлз приділяв велике значення проживання життя людини через тіло, у моменті «тут і зараз». Терапевт звертає увагу на паузи у промові клієнта, міміку, жести та позу. Важлива кожна деталь.

Завдяки роботі "тут і зараз" клієнт вчиться помічати свої актуальні ресурси. У ході роботи фахівець може поділитися своїми гіпотезами, відчуттями, думками, якщо це висуне клієнта. Він може запитувати, ділитися почуттями, пропонувати виконати різні техніки.

Психотерапевт допомагає клієнту сконцентруватися на сьогоденні замість пошуку відповідей на запитання у минулому. Гештальт-терапевт може запитати: Що ти хочеш зараз? Відповідь клієнта нагадує терапевту стратегію подальших дій. Але буває й так, що клієнтові складно зрозуміти, чого він хоче, зробити це допомагає робота «тут і зараз».

Опора на "тут і зараз" - важлива відмінність гештальт-підходу від інших напрямів терапії.

Гештальт-підхід поєднує в собі методи й з інших напрямів психотерапії, наприклад, з тілесно-орієнтованої, танце-рухової, арт-терапії, психодрами. На сесії клієнти можуть досліджувати свої тілесні прояви, висловлювати ситуацію творчістю, використовувати рух, танець, розігрувати сценки. Однак основний спосіб роботи гештальт-терапевта – розмова.

## РОЗДІЛ 3.

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ ТРУДНОЩІВ ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ

### **3.1 Розробка проекту дослідження щодо ефективності використання технік гештальт-терапії у подоланні труднощів життєвого вибору особистості.**

Для реалізації даного проекту мною було обрано метод психотерапевтичної бесіди під час сеансів між психотерапевтом та клієнтом у напрямленні «Гештальт».

Даний метод, як підкреслювалось раніше, показав найбільш ефективні результати та має безліч позитивних відгуків, як від самих клієнтів, так і від психотерапевтів. Його основна мета- через проговорення життєвої ситуації, через розпізнавання своїх почуттів та переживань прийти до усвідомлення себе, спробувати зрозуміти свою підсвідомість; та найбільшим успіхом наприкінці може бути «відкритий інсайт», який людина буквально «витягає» зі свого підсвідомого.

Усвідомлення - своєрідна розслаблена увага, яка дозволяє виявляти з усього спектра чуттєвої інформації її окремі складові.

Ще можна сказати, що усвідомлення - це немов поворот уваги всередину себе. Ви починаєте бачити себе, свої уявлення про себе, ви починаєте бачити, що кажете про одне, а насправді відбувається зовсім інше. Ви починаєте бачити, що ваші методи, реакції та стереотипи не працюють так, як ви хочете. Ви бачите те, що ви робите і до чого це призводить. І ваше життя починає змінюватись без якихось додаткових зусиль. Ви докладаєте лише одне зусилля – об'єктивне, безототожене спостереження.

Чому усвідомлення важливе? Протилежність усвідомлення – автоматичні дії. Є певні патерни в людській поведінці, мисленні, вони запускаються у відповідь на зовнішні та внутрішні стимули та вислизують від свідомості. У

людини всередині щось відбувається, але вона не розуміє, який саме це процес, і не може побачити альтернативних варіантів. Коли ми починаємо приділяти цьому увагу, автоматизм йде, і з'являється активніша позиція. Дискомфорт перестає бути чимось, що прийшов ззовні, коли завдяки спрямованій увазі можна явно побачити, що з тобою відбувається.

Після того як основний інструмент у вигляді бесіди був обраний, наступним кроком стала необхідність визначитись з вибіркою клієнтів, яким запропонувати участь у даному дослідженні.

Тут слід пам'ятати, що одним з важливих правил під час укладання контракту між психотерапевтом та клієнтом- є те, що кожна психотерапія повинна оплачуватись, так як саме це робить терапію для клієнта коштовною та значущою. Оплата психологічної консультації дає клієнту гарантію, що він не буде використаний психотерапевтом в особистих цілях.

Через це правило, під час пошуку клієнтів для дослідження, вони повинні бути обізнані та зацікавлені у результатах дослідження, так само як і психотерапевт. Тобто обов'язковою умовою під час початку пошуку клієнтів є повідомлення їх про дослідження, його цілі та мету.

Окремо треба приділити увагу питанню «професійної етики» психотерапевта. В основі етичних принципів лежить набір моральних розпоряджень, що задають орієнтири коректної поведінки фахівця. Кожен з нас має свої життєві цінності та настанови. Цінності – це система переконань та пріоритетів, які виражаються у схильності людей діяти певним чином. Психотерапевт повинен добре усвідомлювати власні установки та поважати своїх клієнтів. Психолог повинен вміти встановлювати розбіжності у своїх уявленнях і поглядах клієнта і визнавати право останнього на особисті переконання і вірування.

Одне із завдань психологічної допомоги – допомогти клієнту усвідомити свої установки та уявлення: зберегти ті, які йому справді дорогі та відмовитися від тих, які застаріли та створюють серйозні складнощі. Це важке завдання для клієнта, яке вимагає довіри фахівця. Найважливіша складова цієї довіри – його

абсолютна віра в те, що довірена інформація завжди залишиться конфіденційною. Конфіденційність це найважливіша умовою психотерапії. Це означає, що те, про що ми розмовляємо із психологом, не може бути комусь повідомлено без нашої згоди. З цього правила є деякі винятки. Таким винятком, наприклад, є ситуації, коли існує реальна загроза здоров'ю чи життю клієнта чи іншої людини. Одна з вагомих етичних проблем пов'язана з нерівністю позицій, що має місце у відносинах між психологом та клієнтом.

У жодній професії фахівцям не дозволяється експлуатувати свій вплив на клієнта в особистих цілях. Використання психологом інформації та можливостей клієнта з особистою вигодою також вважається неетичним. Психотерапевт також не має права помінятися з клієнтом ролями і почати розповідати йому про свої життєві переживання та проблеми. Час контакту з психологом - це час, що належить клієнту; воно призначене для забезпечення професійної допомоги останньому.

У будь-яких людських відносинах можуть виникати симпатії та бажання зробити стосунки ближчими. Незважаючи на те, що довіра та емоційна близькість є важливою умовою психологічної допомоги (особливо в ході тривалої психотерапії), відносини між психологом та клієнтом спочатку обмежені професійними рамками, які унеможливають вступ у особисті або подвійні відносини, тобто. будь-які інші взаємини між психологом та клієнтом крім консультативних чи психотерапевтичних відносин.

Основним каналом для пошуку клієнтів перед початком дослідження було обрано групу у соціальній мережі «Facebook», яка називається «Гештальт сообщество Украины», що являє собою платформу для спілкування фахівців у методі «Гештальт»; розміщення оголошень щодо пошуку клієнтів, пошуку психотерапевтів.

Особливістю розміщення даного оголошення стала примітка наступного змісту: «Прохання відкликатись у особисті повідомлення через Messenger». В даному випадку було важливим збереження конфіденційності кожного окремого клієнта, щоб уникнути можливості подальшого спілкування їх між

собою, порівняння результатів та обговорень.

Не було висунуто умов щодо проведення консультацій в режимі он-лайн чи оф-лайн. В сучасних умовах невизначеності, постійних перешкод, як то: карантинні обмеження; евакуації; переміщення як у середині країни так і за її межі; нестача вільного часу; складності пересування в години пік- зручніше за все бути на зв'язку он-лайн. Але за бажанням клієнта та його уподобанням очним зустрічам було організовано простір для оф-лайн консультацій, для чого орендовано кабінет приватної психотерапевтичної практики у центральній частині міста Києва, неподалік від станції метро «Тараса Шевченко». Розташування у центрі міста та близькість метро- робить локацію зустрічей зручною та привабливою для клієнта.

При підборі варіантів кабінету психотерапевта особливу увагу було приділено його оздобленню, плануванню, вигляду. Важливими були наступні деталі:

- Переважаючі кольори для оформлення кабінету, безперечно – теплі, пастельні. Будь-які поєднання блідо-бежевого, заспокійливих відтінків жовтого, зеленого та блакитного ідеально підходять для кабінету психолога. Не повинно бути яскравих кольорів, що кричать, кидаються в очі колірних плям - всього, що здатне відволікти клієнта.

- Перевага віддається природньому денному освітленню, а також коли є можливість штучного регулювання яскравості освітлення (наприклад, точкове освітлення, наявність додаткових торшерів біля крісла клієнта та психолога тощо).

- Головний предмет меблів у кабінеті психолога, звичайно ж, – психологічні крісла для консультанта та клієнта. Вони мають бути зручними, в міру м'якими (але не схожими на «безкаркасні крісла» або «крісла-мішки»), не надто офіційними (не схожими на шкіряні крісла керівників).

- Всі предмети інтер'єру в кабінеті повинні нести смислове навантаження, не повинно бути нічого зайвого, що відволікає.

- Для психологічного кабінету, безумовно, необхідна хороша



шумоізоляція, щоб, по-перше, клієнта не відволікали сторонні звуки, що доносяться з вулиці, з коридору чи зони очікування, а по-друге, щоб клієнт був упевнений у тому, що його ніхто не чує за межами кабінету.

Час, який виділявся на дослідження, склав один рік. Рекомендована частота зустрічей психотерапевта із клієнтом складає один раз на тиждень, що обумовлюється наступними факторами:

- така періодичність достатня для підтримки динаміки у роботі (тобто є ефективною);
- і така частота робить терапію доступнішою для клієнта, тому що не всі можуть фінансово дозволити собі частіші зустрічі.

Важливий нюанс – щоразу це має бути один і той самий час та день тижня. Подібний ритм створює певний фон безпеки для людей із підвищеною тривожністю та прикордонних клієнтів. При такому підході, коли у людини сильно порушена зона безпеки, самі по собі установки сетингу можуть бути зцілющими – завдяки ритмічності та почуттю спокою на несвідомому рівні у людей вирівнюється психологічний фон.

Регулярні зустрічі з психологом дають можливість не лише вносити зміни, а й відстежувати їх, щоб допомагати асимілювати. Адже не всі однаково адаптуються до нового у своєму житті, навіть якщо зміни є позитивними.

Гештальт-терапія відноситься до середньострокових видів психотерапії, і в середньому триває від 10 до 50 сеансів, в деяких випадках триває до 60-120 годин.

Стійкі та якісні зміни вимагають стійких та міцних нейронних (синаптичних) зв'язків. Умовно кажучи, наша психіка влаштована таким чином, що чим частіше ми користуємося певним нейронним зв'язком, тим міцнішим і розвиненішим цей зв'язок стає - так формується і розвивається навичка. А ті нейронні зв'язки, якими ми регулярно не оперуємо – навпаки, слабшають. Психотерапія працює так само, як і будь-яке навчання - це формування та закріплення навичок.

Тривалість сеансу - 50-60 хвилин. Як показує досвід, більшість клієнтів

цієї кількості часу достатньо. Частково ця тривалість пояснюється і тим, що за такої тривалості консультації психолог має 10-хвилинну перерву, необхідну для того, щоб перевести дух і налаштуватися на наступний сеанс.

Цього часу достатньо, щоб усе обговорити, але при цьому не втомитися. У процесі психотерапії клієнту часто доводиться занурюватися у власні негативні переживання, і якщо аналізувати їх понад 50 хвилин, то йому (клієнту) буде складно повернутися до звичних повсякденних обов'язків.

Вибірка дослідження склала вісім клієнтів. Було вирішено, що з кожним клієнтом буде проведено двадцять зустрічей. В тиждень, я, як терапевт, маю час на зустрічі з клієнтами- 4 години. Тобто, перший набір клієнтів склав- чотири людини впродовж перших двадцяти тижнів року. Другий набір-аналогічно: чотири клієнти по двадцять зустрічей з кожним.

### **3.2 Реалізація терапевтичних зустрічей у рамках проекту дослідження щодо ефективності використання технік гешталь-терапії у подоланні труднощів життєвого вибору особистості.**

Перед початком дослідження було вирішено розробити примірники анкет-опитувальника для клієнтів, який допоміг би по закінченню етапу консультувань зіставляти враження до початку консультування з психотерапевтом та після повного циклу їх завершення.

Відповідно, усіх клієнтів було одразу попереджено про необхідність заповнення даного опитувальника наприкінці психотерапії. Окрім цього, було надано пораду занотовувати у «щоденник зустрічей» основні події під час терапії: дату, про що розмовляли, що відчували, що відкривали для себе.

Пропонується заповнювати анкету-опитувальник на передостанній психотерапевтичній сесії.

Тут може виникнути питання, чому не на останній сесії? Тому, що рекомендується останню зустріч між клієнтом та психотерапевтом присвятити осмисленню терапії, прощанню,

Психотерапія - це насамперед відносини, відображення реальних відносин клієнтів з оточенням, з близькими людьми. І психотерапії притаманні складнощі, що виникають у стосунках. І ці складності точнісінько відбивають те, що діється в реальному світі клієнта.

Завдання психотерапевта у відносинах не тільки допомогти клієнту вирішити питання, а ще й побудувати безпечні довірчі відносини, чіткі межі, використовувати ясні прямі послання, давати клієнту увагу, прийняття і співпереживання. Усього цього в клієнта може не бути через відсутність у дитинстві відповідного досвіду зі значущими іншими.

Завершення терапії – це теж про стосунки, про контакт між терапевтом та клієнтом, про те, як вони обоє справляються із ситуацією, після якої їх більше не буде в житті один одного – вони залишаться лише в пам'яті. Будь-яке завершення відносин як мала смерть, смерть значущого іншого. Після неї ми

зможемо лише мріяти про людину, яка була колись нам близька, фантазувати, згадувати, але це будуть думки та образи, які вже не мають спільного з реальною людиною, – її ми більше не побачимо (швидше за все).

Часто таке розставання клієнту дається непросто, особливо якщо терапія не була стійкою, тривалою чи клієнта залишилися невисловлені почуття/думки до терапевта.

Відповідальність терапевта в психотерапії - вибудувати кордони і озвучити контракт на початку терапії, проговорити необхідність провести завершальну зустріч, щоб не тільки підбити підсумки і зрозуміти, що допомогло, а що залишилося не зачеплено, але й прожити переживання, прожити ту саму маленьку смерть, яка настане, коли час останньої сесії закінчиться. Тема смерті в терапії до цього моменту може не підніматися зовсім, але наприкінці роботи цього уникнути не вдасться, якщо заздалегідь домовитися про необхідність проведення останньої сесії та озвучити всі причини

Ця тема складна і до неї потрібно «дозріти» обом учасникам терапії, але тільки після її проживання в контакті зі своїми почуттями терапію можна вважати справді закінченою. Принаймні на якийсь час.

Далі приділимо увагу стратегії побудови психотерапевтичної сесії терапевтом.

Один із фундаментальних принципів роботи гештальт-терапевта – творчий підхід. Творчі здібності терапевта найповніше виявляються експериментально. В експерименті, як ніде, терапевт має всі шанси розгорнути свій величезний творчий потенціал.

Мета експерименту - допомогти клієнту знайти інші способи поведінки у звичних ситуаціях. Експерименти абсолютно незамінні, коли терапевт стикається з незавершеними гештальтами або непрацюючими патернами, які колись були результатом творчого пристосування клієнта, але згодом морально застаріли. Експерименти допомагають клієнту звільнитися від вантажу непотрібних шаблонів поведінки, усвідомити, що є, і що тільки ньому лежить

відповідальність цей вибір. Крім того, останні дослідження показали, що можливість спробувати нові способи поведінки є однією з головних гарантій успіху терапії. Перелічимо основні цілі експерименту:

- Пошук нових способів поведінки в актуальних для клієнта життєвих ситуаціях - замість звичних патернів.
- Підвищення усвідомлення клієнта.
- Посилення самопідтримки клієнта.
- Вираз клієнтом почуттів, які зазвичай ре-трофлексуються або взагалі не усвідомлюються.
- Прийняття клієнтом своїх якостей, які він відкидає.
- Завершення незавершених гештальтів.
- Закріплення набутих у процесі експерименту навичок.

Вдалі ідеї для експериментів природним чином народжуються протягом терапії. Наприклад, виринає недопрацьована тема або незавершена ситуація, з якої клієнт ніяк не може вибратися. Або клієнт не в змозі подивитися на проблему з різних точок зору. І якщо відчувається, що клієнт справді готовий ризикнути і спробувати щось нове, терапевт, покликавши на допомогу своїх вірних товаришів — креативність, уяву та інтуїцію, пропонує клієнтові експеримент можливість подивитися на ситуацію під іншим кутом. Будь-який експеримент можна розбити на кілька стадій, які можуть накладатися одна на одну або змінюватись місцями. Як правило, стандартна схема експерименту така:

- У полі з'являється фігура;
- Терапевт пропонує клієнту експеримент;
- Терапевт порівнює ризик, прийнятний для клієнта;
- Терапевт та клієнт проводять експеримент;
- Завершення експерименту;

- Підбиття підсумків та закріплення навичок.

Вправа "Порожній стілець" - одна з найвідоміших технік гештальт-терапії. Його призначення - допомогти клієнту усвідомити те, що знаходиться за межею усвідомлення, а також попрацювати з полярностями, проєкціями та інтроектами. «Порожній стілець» дозволяє звернутися до почуттів клієнта, досліджувати динаміку відносин клієнта коїться з іншими людьми, підштовхнути клієнта до присвоєння якостей, що він відкидає, і спробувати інші способи поведінки. Назва каже сама за себе: для вправи справді потрібен порожній стілець, який не використовується ні клієнтом, ні терапевтом.

Найпростіший експеримент із порожнім стільцем — запропонувати клієнту уявити, що на цьому стільці сидить хтось із знайомих йому людей. Потім клієнт починає розмовляти з тим, хто сидить на стільці максимально щиро, не фільтруючи потік слів. Ця проста техніка дозволяє клієнту побачити всі аспекти проблеми та усвідомити їх. Більше того, почуття клієнта стають яскравішими та безпосередніми. «Порожній стілець» дозволяє висловлюватися кожній із сторін.

Ще одне важливе поняття – актуальність. У рамках концепції «тут і зараз» гештальт працює тільки з проблемами та ситуаціями, які мають значення в даний момент (на відміну, зокрема, від класичного психоаналізу, який уважно вивчає дитинство клієнта). Навіть якщо людина приходить на терапію із запитом на довгострокову перспективу (наприклад, бажанням побудувати сімейні стосунки), гештальт-терапевт працюватиме із цим запитом через поточні стани на кожній окремій сесії.

Також у гештальті дуже важливо, щоб клієнт брав він відповідальність за те, що з ним відбувається. Якщо щось не виходить — отже, навіть сама людина робить певний внесок у свій неуспіх. Якщо клієнт ображається на когось і при

цьому залишається з ним у відносинах, отже, він обирає залишатися в ситуації, яка йому не комфортна. Вважається, що доки людина не привласнить свою частину відповідальності, вона не матиме влади над ситуацією. І лише коли це станеться, він зможе щось змінити.

Нижче наведемо результати первинного опитування клієнтів перед початком курсу психотерапії (Табл.1).

Таблиця 1

### Первинне опитування клієнтів

п/№	Чи мали Ви попередній клієнтський досвід?	У яких напрямках?	Чи маєте сформований запит перед початком терапії?	Чи легко Вам вдається приймати важливі життєві рішення у складних ситуаціях?	Чи маєте Ви бажання щось змінити в собі під час курсу психотерапії?
1	ні	-	так	ні	так
2	так	психодрама	так	ні	так
3	ні	-	так	ні	так
4	ні	-	так	ні	так
5	так	гештальт	так	так	так
6	так	гештальт	так	так	так
7	ні	-	так	так	так
8	ні	-	так	ні	так

Отже, бачимо, що незважаючи на те, що лише 38% учасників дослідження мали попередній клієнтський досвід, але всі прийшли в терапію із сформованим запитом.

Тільки 25% клієнтів знайомі із методом гештальт.

38% оцінюють, що їм легко вдається приймати важливі життєві рішення у складних ситуаціях. І 100% опитуваних відповіли, що мають бажання змінити щось у собі за допомогою психотерапії.

### 3.3 Оцінювання результатів щодо ефективності використання технік гешталь-терапії у подоланні труднощів життєвого вибору особистості.

В ході проведення дослідження у форматі психологічних консультацій, збору та аналізу результатів було виявлено наступні результати, що представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

#### Контрольний зріз клієнтської оцінки після проходження курсу психотерапії

п/№	Чи вдалось Вам задовольнити свій запит?	Чи змінився Ваш запит впродовж терапії?	Чи відчуваєте Ви в собі будь-які зміни після курсу психотерапії?	Чи стало Вам легше приймати важливі життєві рішення у складних ситуаціях після курсу психотерапії?
1	так	ні	так	так
2	так	ні	так	так
3	так	так	так	так
4	ні	так	так	так
5	так	так	так	так
6	так	так	так	так
7	так	так	так	так
8	ні	так	ні	ні

Отже, після підрахунку результатів можна побачити, що 75% клієнтам вдалось задовільнити свій первинний запит, попри 25%, які відповіли негативно.

Лише у 25% опитуваних первинний запит не змінився до кінця психотерапії. 88% клієнтів відчули в собі зміни після проходження курсу психотерапії. Так само 88% опитуваних відповіли, що їм стало легше приймати важливі життєві рішення після курсу психотерапії.



Лише в одного клієнта з восьми простежується відсутність позитивного результату у питанні вирішення своїх запитів та здатності робити вибір у складних життєвих ситуаціях, після проходження психотерапевтичного курсу. Принаймні, це його бачення та відчуття від процесу.

Сім інших клієнтів відчули зміни на краще у питаннях відчуття змін у собі.

Отже, якщо порівняти результати дослідження до та після проходження курсу психотерапії, то можемо прийти до висновку, що методи гештальт-терапії є досить дієвими у питаннях подолання труднощів життєвого вибору особистості. Так як відсоток клієнтів, які позитивно відповіли на це питання виріс з 38% до 88%.

### **Висновки до розділу 3**

Проведені дослідження довели ефективність використання методу гештальт-терапії у роботі з клієнтами під час виникнення в них труднощів життєвого вибору.

Метод системної особистісної терапії, в яку клієнт приходять усвідомлено та має бажання та наміри покращити своє життя, навички поведінки під час того, як йому доводиться робити складний життєвий вибір, показує результативність та позитивні відгуки.

## ВИСНОВКИ

Гештальт-терапія, розроблена групою авторів у середині минулого століття як у вигляді самостійного методу, так і як елемент інтегративної особистісно-орієнтованої реконструктивної психотерапії набула широкого поширення вітчизняній практиці. Як самостійний метод вона входить до п'ятірки найпопулярніших методів психотерапії в нашій країні.

Спектр застосування поза клінічним застосуванням гештальт-терапії також різноманітний - проблемно-орієнтоване консультування, консультування організацій, терапія пар та сімей. Проте розробка стандартів психотерапевтичної допомоги у клінічній практиці потребує обґрунтування та оцінки ефективності методу з позицій сучасної доказової медицини.

Варто зазначити, що, незважаючи на широке поширення гештальт-терапії в практиці психотерапії та консультування, серед публікацій, присвячених оцінці ефективності психотерапії кількість досліджень присвячених оцінці ефективності гештальт-терапії, нечисленна.

У великому дослідженні (Grawe, 1984), присвяченому оцінці ефективності психотерапії зазначено 7 робіт, виконаних відповідно до вимог доказовості, присвячених гештальт-терапії. У той же час робіт з оцінки ефективності когнітивно-поведінкової психотерапії в тому ж дослідженні Grawe наведено набагато більше-452. У пізнішому мета-аналізі, виконаному Bretz H.J., Heekerens H.P., Schmitz B. (1994), наведено дані вже 38 досліджень, що показали високу ефективність гештальт-терапії.

В нашому дослідженні, яке було зосереджено на питанні ефективності технік гештальт-терапії у подоланні труднощів життєвого вибору особистості, ми прийшли до наступних висновків:

1. Процес, коли людина робить вибір є особливим та активно спрямованим на пошук та аналізування альтернатив, диференціацію пріоритетів, на створення нових стратегій для досягнення цілей. Життєвий вибір перебудовує життєвий світ особистості.

2. Вибір – є ширшим за обсягом поняття, а ніж криза. Психологічний зміст цих двох понять близький, бо однаковою є спрямованість на набуття нового рівня самоорганізації. Криза завжди передбачає життєвий вибір, але життєвий вибір може відбуватися без кризи.

3. Гештальт-терапія - це гуманістична психотерапія, яка підходить до вирішення проблем з дуже широкої точки зору. Вона враховує такі аспекти, як самореалізація, особистісний розвиток та цінує емоції, життєвий або соціальний контекст людини, серед інших цінностей. Цей терапевтичний підхід успішно лікує проблеми, пов'язані зі страхом, занепокоєнням чи переживанням, психосоматичні розлади і показав свою ефективність в роботі з широким спектром міжособистісних конфліктів. Одним з головних теоретичних принципів гештальту є переконання в тому, що здатність до саморегуляції замінити нічим неможна. Тому особлива увагу приділяється готовності приймати рішення і робити вибір.

4. Гештальт-терапія як психотерапевтичний напрямок орієнтована на процес, зокрема, на процес побудови контакту. У терапевтичній сесії велика увага приділяється усвідомленню того, що відбувається тут і тепер, у відносинах між терапевтом та клієнтом, як він (клієнт) буде контакт із оточенням. При цьому техніка, за допомогою якої відбувається здобуття та усвідомлення досвіду, вторинна, а важливим є те, як терапевт розуміє те, що відбувається під час сеансу.

5. У ході емпіричних досліджень було наявно продемонстровано позитивний вплив курсу особистих психотерапевтичних сесій на здатність

клієнтів до саморегуляції, здійснення приймати рішення у складних життєвих ситуаціях.

Подальші напрями оцінки ефективності клінічного застосування гештальт-підходу в даний час очевидні: необхідні порівняльні оцінки ефективності гештальт-підходу з іншими методами (когнітивна терапія, інтерперсональна терапія), розробка власного психодіагностичного апарату, обґрунтування та формулювання диференційованих клінічних показань та стандартизованих відтворень, в структурі комплексного лікування конкретних нозологічних форм.

Виходячи з класичних критеріїв оцінки ефективності, важливим є також дослідження особистісної типології психотерапевтів, які обирають гештальт-підхід як основний метод роботи та клієнтів, які обирають гештальт-терапію як основний метод психотерапії. Подібні дослідження дозволили б точніше визначити коло клінічних показань щодо застосування даного методу. Сподіватимемося, що дистанція між практиками гештальт-підходу та клінічною психотерапією, побудованою на принципах доказовості, і надалі скорочуватиметься.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб, 2001.
2. Анцыферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и "техники" ее бытия // Психол. журн. – 1993. – № 2. – С. 3–16. 2020. 308 с.
3. Амодт С. Тайны нашего мозга, или Почему умные люди делают глупости / Сандра Амодт, Сэм Вонг ; пер. с англ. А. Черняка. – Москва : Эксмо, 2012.
4. Блатнер А. Ролевая динамика: Всеобъемлющая теория психологии // Психодрама и современная психотерапия.– 2002.– №1.– С.239-243
5. Богомолов В. Отвлечение от проблемы как важный жизненный навык и стратегия ухода от проблемы [Электронный ресурс] / В. Богомолов. 296 – 2010.
6. Брінські Б. Гештальт-терапія. Методичний посібник до семінарів. - С.-Петербург: 000 "Інститут особистості", 1996. - 36 с.
7. Габермас Ю. Структурні перетворення у сфері відкритості. – Л., 2000.
8. Гергей Т., Карпиловская С.Я., Супрун Н.В. Психологическая поддержка в психосоматическом кризисе. – К., 2000.
9. Горностай П.П. Ролевой конфликт и проблема выбора // Психологія на перетині тисячоліть.– К.: Гнозис, 1998. – Т.1. – С.322–327
10. Гришина Н. В. Экзистенциальные проблемы человека как жизненный вызов [Электронный ресурс] / Н. В. Гришина /
11. Довгостате Н.Б. Гештальт «тут і тепер»// Московський психотерапевтичний журнал. - 1994. - №3. – С. 53-79.
12. Дьяконов Г.В. Основы диалогического подхода в психологической науке и практике.-Кировоград, 2007.-С.847
13. Енрайт Д. Гештальт, що веде до просвітління. -СПб., 1994.-140 с
14. Естес К.П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях: Пер. с англ.– К., 2001.
15. Журин Ю. Размышление о плейбэке человека, практикующего плейбэк и психодраму

16. Кам'янська Ю. В. Імперативи людської життєдіяльності у техногенній цивілізації : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. Канд
17. Кроссли М. Л. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов / М. Л. Кроссли. – Х. : Гуманитар. Центр, 2013. – 284 с.
18. Лазоренко Б.П. Засоби допомоги при психотравматизації // Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М.Титаренко.–К.: Агропромвидав України, 1998.– С. 239–249
19. Лактионов А. Н. Координаты индивидуального опыта. – Харьков, 1998.
20. Лебон Г. Психология народов и масс / Гюстав Лебон ; пер с фр. – Москва : Академический проект, 2012. – 239 с.
21. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации /Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1
22. Леонтьев Д.А., Овчинникова Е.Ю., Рассказов Е.И., Фам А.Х. Психология выбора.- Москва: Смысл, 2015.- 464 с.
23. Леонтьев Д.А., Фам А.Х., Овчинникова Е.Ю. Проблема выбора в науках о человеке: от рациональных моделей к экзистенциальным [Статья].- Москва: Научная мысль Москва, 2015.- с.18-33
24. Леви В. Л. Куда жить. Человек в цепях свободы / Владимир Леви ; с рис. автора. – Москва : Кн. Клуб 36,6, 2012. – 445 с.: и
25. Лівін М., Полудьонний І. Простими словами.- Київ: Наш формат, 2022
26. Мамардашвили М.К. .Необходимость себя. – М., 1996.
27. Мандрикова Е.Ю. Разработка методики диагностики процессуальной стороны выбора.-Журнал Психологическая диагностика.-М:Триада, 2007.-№6.- с.4-25
28. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. Психологический журнал 2001,Т.22, №1. – С. 16-24.
29. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки : навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. – К. : Вид.-полігр. центр “Київський ун-т”, 2002. – 308 с
30. Майер Е., Фредерік С. Перлз і гештальт-терапія / / Хрестоматія з гуманістичної психотерапії / Пер. М. Папуш. – М., 1995.–С.201-245.
31. Мирончак К. В. Психологічний вплив страху смерті на особистість / К. В. Мирончак //

Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2012. – Вип. 2(2). – С. 361-370.

32. Менжулін В.І. Трансформація психоаналітичної концепції міфу.– Дис. канд. психол. наук. – К., 1996.
33. Менжуліна Л. Міфоаналіз: вступ до “критики темного розуму”. – К., 1998.
34. Наранхо К. Гештальт-терапія. - Воронеж: "МОДЕК", 1995.-304с.
35. Окландер В. Вікна у світ дитини: Посібник з дитячої психотерапії/Пер. з англ. - М: Незалежна фірма «Клас»,1997. -336 с.
36. Папуш М. Психотехника екзистенціального вибору. – М., 2001.
37. Перлз.Ф. Эго, голод и агрессия.-М., 2005. - С.359
38. Перлз Ф. Усередині та поза помийного відра / Пер. з англ. - СПб: вид-во «Петербург-XX! століття », 1995. - 448с
39. Польштер И., Польштер М. Интегрированная гештальттерапия: Контуры теории и практики. – М., 1999.
40. Рабін Ж.-М. Гештальт-терапія. - М.: "Ейдос", 1996.-64 с.
41. Рабін Ж.-М. Фігури гештальта // Гештальт - 92. Збірник матеріалів Московського Гештальт-інституту. - М: ТОВ Гештальт-інститут, 1992 р.-С. 26-42
42. Решетников М.М.Актуальные вопросы реформ в отечественной психотерапии.Сборник статей Восточно-Европейского института
43. Резнік Р. У. Отрута в курячому бульйоні // Хрестоматія з гуманістичної психотерапії / Пер. М. Папуш. – М., 1995. – С. 255-274.
44. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. – М., 2000.
45. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание / Сергей Леонидович Рубинштейн. – СанктПетербург : Питер, 2012. – 288 с. :
46. Седих К. Психотерапія і мистецтво / Кіра Седих // Форум психіатрії та психотерапії : наук.-практ. журн. / Українська спілка психотерапевтів ; [відп. наук. ред. О. О. Фільц]. – Львів : Простір М, 2012. – Т. 7. – С. 129-135.
47. Слюсаревський М. Не втративши лица / Микола Слюсаревський. – К. : СаммітКнига, 2015. – 111 с.



48. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Х. : Гуманитар. Центр, 2007. –276 с.
49. Тарасов В.І. Трохи про гештальт-терапію
50. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. – К. 1998. –С. 347
51. Титаренко Т. М. Життєвий вибір як рушійна сила особистісної світобудови / Т. М. Титаренко // Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / [за ред. Т. М. Титаренко]. – К. : Міленіум, 2005. – С. 9-45
52. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності : [наук. моногр.] / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. –376 с.
53. Титаренко Т.М. Особистість – людина, що вибирає // Наук. студії із соціальної та політ. психології. Зб. ст. – К., 2000. – Вип. 3(6) – С. 42–48.
54. Томе Г. Психоаналітична терапія. Теорія і практика.- К.: Ростинка, 2021
55. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я» / Зигмунд Фрейд; пер. с нем. – Санкт-Петербург: Азбука : Азбука-Аттикус, 2012. – 192 с.
56. Фрейд З. Статьи о кокаине / Зигмунд Фрейд ; пер. с англ. Ю. Донца ; под общ. ред. В. Зеленского. – СПб. : Азбука-классика, 2011. –
57. Фромм Э. Здоровое общество / Эрих Фромм ; пер. с англ. Т.В. Банкетово́й, С.В. Карпушиной. – Москва : АСТ : Астрель, 2011. – 446 с.
58. Фромм Э. Искусство быть / Эрих Фромм ; пер. с англ. Р. В. Семаша. – Москва : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2012. – 224 с.
59. Хабермас Ю. Моральное сознание и коммуникативное действие / Ю. Хабермас ; [пер. с нем. под ред. Д. В. Складнева, послесл. Б. В. Маркова]. – СПб. : Наука, 2000. – 380 с. 1
60. Хефферлин Р., Перлз Ф., Гудмен П. Практикум по гештальт-терапии; пер.с англ.-К.: Ростинка, 2017
61. Х.Б.Карп Особиста сила. Нетрадиційний шлях до успіху.- Л: Бак, 2015
62. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб., 2000.
63. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М., 1999
64. Blatner A. postmodernizm and psychotherapy goals // Individual psychology. – 1997. – № 53 (4). – p. 476– 482.

65. Greenberg L.S. Working With Emotions in Psychotherapy- New York, Guilford Press, 1997- 303 p.

66. Crossley L. M. Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning. – philadelphia: Buckingham, 2000.

67. Peris F. Gestalt therapy verbatim, Lafayette, California: The Real People Press.

68. Peris, Frederick S. Ego, hunger and aggression. - New York: Random House, 1967.

## Додаток А

## Опитувальник клієнта перед початком курсу психотерапії

1. Чи мали Ви попередній клієнтський досвід у психотерапії?

---

2. Якщо так, то у яких напрямках психології?

---

3. Чи маєте Ви сформований запит перед початком курсу психотерапії?

---

4. Чи легко Вам вдається приймати важливі життєві рішення у складних ситуаціях?

---

5. Чи маєте Ви бажання щось змінити в собі під час курсу психотерапії?

---

## Додатко Б

## Опитувальник клієнта після проходження курсу психотерапії

1. Дата першої психотерапевтичної сесії у рамках дослідження.

---

2. Кількість пройдених сесій в режимі «один раз на тиждень».

---

3. Опишіть свій запит, коли йшли на першу терапевтичну сесію.

---

4. Опишіть свої емоції під час першої терапевтичної сесії.

---

5. Чи вдалось Вам задовольнити свій запит?

---

6. Чи змінився Ваш запит впродовж терапії?

---

7. Чи відчуваєте Ви в собі будь-які зміни після курсу психотерапії?

---

8. Чи стало Вам легше приймати важливі життєві рішення у складних ситуаціях після курсу психотерапії?

9. Опишіть свої емоції зараз.

