

ОСОБЛИВОСТІ КОНЦЕПЦІЇ ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДУ ТА МОЖЛИВОСТІ ЙОГО ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ

О.С. Шевченко

Херсонський державний університет olgabrusent@gmail.com

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Самкова О.М.

В реаліях нашого життя з кожним днем збільшується потік інформації, навантаження у сфері поглинання та обробки даних змушує наш мозок працювати більше, епоха «цифрового життя» означає для нас все більше і більше часу з використанням пристроїв і все менше – у спілкуванні з людьми. Людство знаходиться у постійній гонці за досягненнями, переживаючи про майбутнє та із знеціненням дивлячись на попереднє та не помічаючи себе. Необхідність виконувати безліч завдань створює умови для стереотипної поведінки в усіх сферах діяльності людини, призначеної для мінімізації витрат енергії на процес мислення та скорочення часу виконання завдань люди стають більш автоматизованими, - так зване «тунельне мислення» зашкоджує процесу творчості в житті та гнучкості людини, в тому числі і гнучкості нашої психіки.

При цьому із розвитком інформаційних технологій та збільшенням частки інтернету та соціальних мереж в нашому житті, стає все більше людей, що працюють на розвиток сфери ІТ, успішна робота яких потребує креативного мислення поряд із необхідністю логічного та, в деяких випадках стереотипного, автоматизованого підходу для виконання стандартної частини робочих завдань.

Повертаючись до питання впливу «тунельного мислення» на психічний стан людини, необхідно зауважити, що останні десятиліття демографічно людство «старіє», зміни в тривалості життя навіть призвели до збільшення межі похилого віку. Психічне здоров'я літніх людей більш тендітне, ніж у людей молодшого віку та має більше факторів ризику, одним із яких є втрата гнучкості до змін у своєму житті, - людині похилого віку необхідно пристосовуватись до досить проблемних змін, які відбуваються з її тілом, до

змін у спілкуванні з оточуючими та змін у своєму соціальному статусі, образі життя. Заскоружність, неможливість відповідати таким змінам призводять до різноманітних умовно «старечих» психічних розладів та хвороб, таким, як хвороба Альцгеймера, яку діагностують доволі в ранньому віці в порівнянні з іншими хворобами – є випадки, коли такий діагноз був у людей віком 36 років. [2]

З точки зору гештальт-терапії людина, в тому числі і похилого віку, є більш здоровою, коли вона здатна до творчого пристосування життєвої ситуації, яка постійно змінюється. Це означає, що здорова людина має певний рівень гнучкості. Таким чином, ми можемо очікувати, що здорова людина в повній мірі здатна впоратися із життєвими ударами та втратами. Однак, якщо людина досить обмежена, оскільки не розвила таку гнучкість, кожна нова ситуація може легко стати загрозою до тендітної рівноваги психічного здоров'я людини в похилому віці. [2]

В практиці більшої частини систем терапії заохочується інтелектуалізація: бесіди про ірраціональність переконань пацієнта, про зміни в поведінці, які він має зробити і т.п., в таких умовах людина також використовує в-основному дію інтелекту, відділяючись від власного досвіду та своїх вражень та емоційних переживань. Також, більшість методів психотерапії мають стереотипний підхід у допомозі клієнту, по принципу програмних блоксхем, коли зібрані дані є передумовою одного висновку та моделі вирішення питання. В цих випадках особистість клієнта, його переживання і його власний досвід не виконує рішучу роль у терапії, оскільки головним в терапії є сам метод психотерапії, його структура та спосіб його застосування терапевтом. Тобто, це виглядає як те, що за допомогою якоїсь стереотипної форми роботи (терапії) досліджуються стереотипні форми поведінки людини з метою їх змінити. На відміну від цього методологія гештальт-терапії зорієнтована на використання простих, активних технік, які допомагають клієнту отримати абсолютно новий досвід, прояснити та асимілювати його.

Цей процес отримання нового досвіду клієнтом відбувається на фоні його всього попереднього досвіду, який Лора Перлз [3] називає підтримкою. Підтримка – це все, що ми звичайно приймаємо за належне, що формувало нас як особистість та допомагало вижити, це все, що сформувало наш образ життя, в тому числі і наші проблеми та супротив - застигли ідеї, ідеали та поведінкові паттерни, які стали другою натурою саме тому, що на момент свого формування вони були джерелом підтримки. Коли ж вони втратили свою корисність, то почали заважати безперервному життєвому процесу та новому досвіду.

В гештальттерапії ми де-автоматизуємо ці вторинні автоматизми, для чого залишаємось з ніби-то нерозв'язним конфліктом та досліджуємо кожную доступну деталь: м'язові напруження, втрату чуттєвості, що виникла в результаті, раціоналізації, сили, які ми втрачаємо на підтримання статус-кво, інтродекції, проекції і т.д. З ростом пізнання та супутніми йому інсайтами, відновленням чуттєвості та рухливості, стають можливими та доступними альтернативні варіанти поведінки. Тупак, який викликаний втратою варіативності поведінки, перетворюється на поточну проблему, з якою можна справитися та взяти на себе відповідальність за тут-і-тепер. [3]

Гештальт-терапевти часто ідуть на експеримент, намагаючись навіть за час сесії здійснити щось нове та живе. В більшій мірі, ніж інші системи, гештальттерапія приділяє увагу всьому, що існує тут-і-тепер, а також вважає, що досвід та переживання є більш надійними орієнтирами в порівнянні з інтерпретацією. [4]

Терапія – це творчий процес зміни усвідомлення та поведінки людини. В творчому процесі одна форма трансформується в іншу: символ – в розуміння, жест – в нову поведінку, мрії – в театральну виставу. Терапевт в такому творчому процесі – на кшталт художника – людина, яка використовує свою винахідливість, для того, щоб допомогти іншій людині формувати її життя по іншому, використовуючи при цьому структуру, форму, впорядкований процес

для формулювань, які постійно генеруються у відносинах між терапевтом та його клієнтом. Терапевт створює атмосферу, лабораторію, полігон для активного дослідження клієнтом себе як живого організму. Можна сказати, що гештальт-терапевт несе відповідальність за те, щоб створити умови, в яких клієнт отримує дозвіл бути повністю творчим, йдучи незнайомим шляхом, в такій атмосфері клієнт з великою ймовірністю буде заохочений досліджувати своє життя, а терапевт супроводжує його в цьому дослідженні. Отже, феномен гештальттерапії як процесу можна розуміти як розвиток нових ідей себе через винахід нових переживань себе в терапевтичній ситуації, яка створюється завдяки творчим терапевту та клієнту.

Як вже було зазначено, гештальт-терапевт супроводжує клієнта на новому шляху, це наочно можна побачити під час терапевтичної сесії у момент створення експерименту. Експеримент – це нова форма взаємодії клієнта з власним досвідом, емоціями, переживаннями, відчуттями. Терапевт часто буває провідником, він вказує на важливі знаки під час цього експерименту. Терапевт робить чорну роботу, досліджуючи шлях, по якому вони разом з клієнтом прямують до отримання та асиміляції нового досвіду.

Процес експерименту можна описати когнітивною картою, згідно якої він має таку послідовність [4]:

- проведення роботи з фоном;
- досягнення консенсусу між терапевтом та клієнтом;
- вибір темпу та рівня складності роботи з точки зору складнощів, які переживаються клієнтом;
- виявлення впізнання клієнта;
- виявлення енергії клієнта;
- фокусування впізнання та енергії в напрямку розвитку теми;
- генерування самопідтримки і для клієнта, і для терапевта;
- вибір конкретного експерименту;
- проведення експерименту;

- розпитування клієнта – інсайт та завершення.

При цьому, послідовність експерименту може бути довільною, оскільки, наприклад, робота з фоном може йти після досягнення консенсусу, а робота по виявленню енергії може розпочатися безпосередньо в природному ході подій між людьми. Джозеф Зінкер описує цю когнітивну карту процесу експерименту скоріше як клітинки, які впливають та скриваються в глибинах органічного процесу по мірі розвитку експерименту в часі.

В своєму творі «Практикум по гештальттерапії» Фредерик Перлз пропонує зайнятись собою за допомогою проведення певного ряду експериментів, під час яких своїми активними зусиллями можна зробити щось для свого «я»: виявити його, організувати та направити на конструктивне використання та проживання свого життя.

Такий експериментальний інструментарій гештальттерапії при його застосуванні буде мати позитивний вплив на працівників ІТ сфери, особливо, на людей старше 35-тирічного віку. Як результат, прогнозується підвищення творчих здібностей реципієнтів, покращення їх взаємовідносин з оточуючими, зокрема, атмосфери в колективі. З метою отримання результатів такого практикуму необхідно провести тестування на початку та після закінчення роботи з експериментом.

Література.

1. Гештальт Олександра Моховикова. Лекции. Статьи. Размышления. М.: Общество практикующих психологов (Гештальт-подход) «Московский Гештальт Институт», 2014. 129 с.
2. Джозеф Зинкер. Творческий процесс — М.: Общество практикующих психологов (Гештальт-подход) «Московский Гештальт Институт», 2014. 243 с.
3. Лора Перлз. Жизнь на границе.- М.: Общество практикующих психологов (Гештальт-подход) «Московский Гештальт Институт», 2014. 179 с.
4. Основы гештальттерапии / Упоряд. О.Марінушкіна, Н. Турбавець, О. Главник. – К. : Главник, 2006. – 128 с.
5. Рось Л. М. Консультування в межах гештальтпсихології: теорія і практика. / Л. М. Рось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. - 2015. - Вип. 126. - С. 143-147. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_126_30

6. Франс Меулместер (Frans Meulmeester) Гештальт-терапия в клинической практике: От психопатологии к эстетике контакта. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. 677 с.