

ОСОБЛИВОСТІ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

У статті охарактеризовано основні принципи гештальт-терапії та особливості взаємодії консультанта з клієнтом. На основі аналізу науково-психологічної літератури обґрунтовано переваги гештальт-терапії як психологічного методу консультування

Ключові слова: гештальт-терапія, «тут і зараз», гештальт-орієнтоване консультування», гештальт-підхід.

The article describes the main principles of Gestalt therapy and features of the interaction between the consultant and the client. Based on the analysis of scientific and psychological literature, the advantages of Gestalt therapy as a psychological method of counseling are substantiated

Key words: Gestalt therapy, "here and now", Gestalt-oriented counseling, Gestalt approach.

Постановка проблеми. Гештальт-терапія – це один з напрямків психотерапії, який фокусується на цілісності сприйняття людини, її проживанні теперішнього моменту, особливе значення надає усвідомленості, особистій відповідальності та інтеграції думок, почуттів та дій. Гештальт-терапія наголошує на важливості здорових комунікацій індивіда з навколишнім світом, а також стимулює самопізнання, шлях до якого лежить через проживання «тут і зараз».

Актуальність гештальт-терапії у психологічному консультуванні визначається тим, що вона розвиває у клієнта усвідомленість, відповідальність та допомагає переживати реальні почуття та емоції. Крім цього, методи гештальт-терапії допомагають розвитку цілісного способу людини у п'яти сферах життя: фізичній, емоційній, раціональній, соціальній та духовній [2, с. 2].

Аналіз досліджень і публікацій. У наукових розробках таких науковців як І. Заборська [1], О. Туриніна [1], Х. Кохут, Ж. Робін, А. Табачников [4], М. Шугай [5] теоретично та практично доведено, що гештальт-терапія може допомагати пацієнтам набутти здатність свідомо обирати траєкторію своєї поведінки, використовуючи різні частини своєї особистості, щоб повністю реалізувати власний потенціал. Цей ефективний метод психокорекційної роботи допомагає людям розвиватися особистісно та реалізувати внутрішній потенціал.

Мета статті. На основі проведення теоретичного аналізу науково-психологічних джерел, охарактеризувати особливості використання гештальт-терапії у психологічному консультуванні.

Виклад основного матеріалу. Для більш повного розуміння сутності гештальт-підходу варто позначити його основні поняття та

принципи – базу, на якій будуються методи та техніки, що застосовуються психотерапевтами у консультативній роботі з клієнтами.

Ключовою є ідея про те, що все, що нас оточує, – об'єкти зовнішнього середовища, події та ситуації, ми сприймаємо як щось ціле, завершене, а всі свої дії, комунікації, зв'язки, потреби прагнемо закінчити, довести до фіналу [3, с. 46].

Образ, фігура, форма, конфігурація – це значення німецького слова «Gestalt», яке увійшло в назву психотерапевтичного підходу і пояснює його суть. У психології та психотерапії гештальтами називають цілісні картини (образи, ситуації і т. д.), обсяг та характеристики яких залежатимуть від особливостей сприйняття конкретної персони, нюансів її свідомості. Якщо ситуацію не доведено до фіналу, потреба не задоволена, бажання не реалізовано, гештальт не завершено. Це викликає як мінімум дискомфорт – на психологічному рівні, як максимум – стає серйозною перепорою для руху вперед, гальмує розвиток, знижує якість життя тощо [1].

Таким чином, метою гештальт-терапії та гештальт-орієнтованого консультування є допомога у досягненні клієнтом повної інтеграції його особистості та реалізації творчого потенціалу [2, с. 2].

Коло проблем, що розглядаються у сфері даного напряму консультування: порушення соціально-психологічної адаптації особистості; нестача особистісної автономії, схильність до симбіотичних відносин; аутоагресивна (самопошкоджуюча) поведінка; почуття провини; нерозуміння чи втрата сенсу життя; страх смерті; переживання втрати; почуття туги та тривоги; депресія тощо [1; 2].

У гештальт-орієнтованому консультуванні відносини між консультантом та клієнтом розуміються як контакт «людина-людина», ідентичний зустрічі двох рівноправних людей «тут-і-тепер». Терапевт намагається уникати безпосереднього втручання в особисті почуття клієнта і намагається створити атмосферу, що сприяє висловленню цих почуттів, прагне розуміти та сприймати клієнта у термінах його власного життєвого світу, відносин та індивідуальних цінностей. При цьому він повинен уміти конфронтувати з клієнтом, вдаючись до посилення фрустрації останнього.

При цьому, клієнту в даному випадку відводиться активна роль, що включає право на власні інтерпретації позицій, на усвідомлення схем, що визначають життєві стратегії, і побудову відносин.

Переваги даного активного консультування полягає в тому, що гештальт-терапія за критеріям ефективності та наукової академічності є визнаним методом, що має солідну технічну базу. Даний підхід вирізняє цілісність бачення проблем клієнта, величезну повагу до його особистих ресурсів та широкий діапазон свободи для терапевта. Опора на реальність, на сьогоднішній день, опрацювання проблем у контексті соціального життя клієнта та режим діалогу – все це дозволяє застосовувати принципи

та техніки гештальт-підходу в широкому спектрі людської діяльності від глибинної психотерапії до педагогіки та оргконсультування [2; 4].

Гештальт-консультування вимагає менше часу, ніж інші відомі напрями терапевтичної практики. Воно потребує, мабуть, менше часу для реальних змін, ніж, наприклад, психоаналіз. Ефекти роботи у гештальт-підході довготривалі та стійкі. «Мішенню» є не лише зміни в інтелектуальній сфері, а й емоційні переживання, які, як відомо, можуть призводити до психосоматичних розладів. У процесі роботи «здіяна» людина загалом з її тілесним статусом, почуттями та думками. Враховуючи унікальність кожної людини чи організації, гештальтисти не виступають оракулами, які знають істину в останній інстанції та пропонують рекомендації з позиції зверху. Гештальт-підхід не обіцяє лише підтримуючих втручань, лише похвал та обнадійливих обіцянок. Разом з тим, він не має на меті висвітлити «недоліки» клієнта, нівелюючи його цінностями та установками [5].

Гештальт традиційно передбачає баланс між втручаннями «напружуючого» і «підтримуючого» характеру та дозволяє чітко виділяти насущні потреби і, відповідно, ставити чіткіші цілі, що, своєю чергою, веде до успішного рішення. Гештальт цілеспрямовано працює над специфічною здатністю робити самостійний вибір із максимально широкого спектру можливостей.

Висновок. Таким чином, гештальт-підхід у психологічному консультуванні характеризується теоретичними та практичними дослідженнями як досить дієвий метод, при якому звертається особлива увага на розвиток здатності особистості творчо та адаптивно реагувати на ситуацію, уникаючи тиску стереотипів. Гештальто-орієнтоване консультування відрізняє безоцінність – процес змін ґрунтується на фактах та емоційних реакціях, а не на етичних чи естетичних оцінках. Даний підхід передбачає не стільки пошук причинно-наслідкових зв'язків, скільки опору на власні резерви та ресурси докільля, ставлячи питання не «чому?» і «хто винен?», а «що ти хочеш?» і «як цього досягти?».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Заборовська І. Р., Туриніна, О. Л. Особливості застосування гештальт-терапевтичного методу в подоланні психологічних труднощів клієнтів. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 2021. №2(3). С. 54-66
2. Маннапова К.Р. Гештальт-терапія: текст лекції. Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків. 2023. 10 с.
3. Марінушкіна О., Турбовець Н. Основи гештальттерапії. Київ: Главник, 2006. 128 с.
4. Табачников А. Е. Гештальт-терапія. *Архів психіатрії*. 2010. Т. 16, № 3. С. 98-104.
5. Шугай М. А. Застосування гештальт-підходу для визначення когнітивних процесів важливих для професійного становлення майбутніх психологів. Веб-сайт. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/533/1/zastos.pdf> (дата звернення: 12.09.2024)

Науковий керівник докторка філософії, викладачка Каленчук В.О.