

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЯ

Методичні рекомендації
для слухачів циклу спеціалізації за спеціальністю «Клінічна психологія» для
осіб з вищою немедичною освітою, які працюють у сфері охорони здоров'я

Електронний ресурс

Рецензенти:

О. І. Мінко – д. мед. н., професор кафедри неврології, психіатрії, наркології та медичної психології ХНУ імені В. Н. Каразіна, завідувач відділу клінічної та соціальної наркології ДУ ІНПН ім. П. В. Волошина НАМН України;

О. М. Павлик – к. псих. н., доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 11 від 25 червня 2025 року)*

Гештальт-терапія : методичні рекомендації для слухачів циклу спеціалізації
Г 45 за спеціальністю «Клінічна психологія» для осіб з вищою немедичною освітою, які працюють у сфері охорони здоров'я [Електронний ресурс] / уклад. О. Г. Шахова. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – (PDF – 31 с.)

Методичні рекомендації містять теоретичний матеріал з теми, практичні завдання і вправи, питання до самоконтролю, тестові завдання для закріплення матеріалу та список рекомендованої літератури.

УДК 159.9.019.2:615.851(072)

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2025

© Шахова О. Г., уклад., 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Тема 1. Історія створення гештальт-терапії через призму біографії її засновника, Ф.Перлза. Загальне уявлення про гештальт-терапію, визначення терміну “гештальт. Зв'язок гештальт-терапії з гештальт-психологією та іншими джерелами.....	5
Тема 2. Поняття «організм», «середовище» і «саморегуляція». Теорія поля К.Левіна. Фігура і фон.....	8
Тема 3. Парадоксальна теорія змін Арнольда Бейссера.....	11
Тема 4. Усвідомлення і експеримент як інструменти терапевтичних змін. Творчі методи в гештальт-терапії.....	13
Тема 5. Контакт і його межі: цикл контакту, способи контакту, творче пристосування. Механізми переривання контакту: конфлюенція, інтроекція, проекція, ретрофлексія, дефлексія та еготизм.....	17
Тема 6. Потреби і бажання в гештальт-терапії. Відчуття і почуття.....	22
Тема 7. Цілісність і відповідальність. Асиміляція досвіду.....	25
Тестові завдання для самоконтролю.....	27
Відповіді до завдань та тесту.....	29
Рекомендована література.....	30

Вступ

Тема «Гештальт-терапія» є складовою частиною змістовного модуля № 3 «Різновиди, методи та рівні психологічних втручань в клінічній психології» циклу спеціалізації за спеціальністю «Клінічна психологія» для осіб з вищою немедичною освітою, які працюють в сфері охорони здоров'я. Основна мета теми «Гештальт-терапія» відповідає цілям циклу спеціалізації і полягає у формуванні в слухачів ґрунтовних знань про теоретичні та філософські засади гештальт-терапії та практичних навичок психотерапевтичної допомоги в цьому напрямку.

Отримані при вивченні даної теми теоретичні знання та практичні навички допоможуть клінічним психологам у виконанні таких важливих професійних завдань та обов'язків, як: здійснення психопрофілактики розвитку психічних, психосоматичних і поведінкових розладів; надання психологічної допомоги особам, неспроможним справитися з несприятливими умовами, що склалися в їхньому житті; консультування пацієнтів та членів їх сімей з питань психічного здоров'я; сприяння створенню здорового психологічного клімату в закладі охорони здоров'я тощо.

Основними завданнями теми «Гештальт-терапія» є:

- ознайомлення слухачів з основними теоретичними концепціями, на яких базується гештальт-терапія;
- отримання слухачами практичних навичок психотерапевтичної допомоги в напрямку гештальт-терапії в індивідуальному та груповому форматі;

Тема 1. Історія створення гештальт-терапії через призму біографії її засновника, Ф.Перлза. Загальне уявлення про гештальт-терапію, визначення терміну “гештальт. Зв'язок гештальт-терапії з гештальт-психологією та іншими джерелами.

Історія створення гештальт-терапії через призму біографії її засновника Ф.Перлза.

Засновником гештальт-терапії є Фредерік Перлз. Значний внесок в розробку ідей цього напрямку також зробили Лаура Перлз, Пол Гудман та Ральф Хефферлін.

Фредерік, або Фріц Саломон Перлз (1893-1970) народився в Берліні в 1893 році. Перлз здобував освіту на медичному відділенні Фрейбурзького, а потім Берлінського університетів. У 1921 р. отримавши ступінь доктора медицини, він починає власну психіатричну практику.

У 1925 році Перлз починає 7-річний курс власного психоаналізу, спочатку у Карен Горні, потім у Євгена Харніка та Вільгельма Райха. Називає цей період «марним життям на кушетці», але починає по-справжньому розуміти значення відносин між терапевтом і клієнтом та вплив емоційних навантажень на м'язове напруження тіла.

У 1926 р. Ф.Перлз знайомиться з Куртом Гольдштейном – неврологом і психіатром, чий погляд на цілісність людського організму істотно вплинули на нього. Холістичний підхід стає одним із фундаментальних засад майбутньої гештальт-терапії: на ньому базується уявлення про взаємовідносини організм — навколишнє середовище. Людина і її оточення — це єдина система, і психотерапія неможлива без аналізу контакту між ними. *(Холізм (з грец. ὅλος (holos) — цілий, увесь) — «філософія цілісності» — напрям у сучасній західноєвропейській філософії, який розглядає цілісність світу як наслідок творчої еволюції, що спрямовується нематеріальним і непізнаваним «фактором цілісності».)* Відповідно до принципу холізму, Перлз відкидає дуалізм розуму і тіла, тіла і духу, думок і почуттів, мислення і дії, почуттів і дій. Така відмова від дуалізму лежить в основі концепції холізму.

У 1930 році Перлз одружується на Лорі Познер, докторці психології, яка займається гештальт-психологією і знайомить Перлза з усіма останніми розробками в цій галузі. Завдяки неї він також знайомиться з екзистенціалізмом Мартіна Бубера (відносини Я-Ти і Я-воно) і з теологією Пауля Тілліха (мужність існування). Крім того, Лора бере участь в семінарах Ельзи Гиндлер по експресивному руху. Перлз повертається до проблеми співвідношення соматичного і психічного. У гештальт-терапії усвідомлення через рух і дію стане звичайною практикою.

У 1933 році, після приходу до влади Гітлера, Фріц Перлз з дружиною емігрують із Германії спочатку до Голландії, а потім до Південної Африки, де він засновує інститут психоаналізу.

У 1936 році Перлз відправляється в Германію на психоаналітичний конгрес, де нарешті зустрічається з Фройдом. Цю зустріч Перлз пізніше назвав

одним з найбільших розчарувань свого життя: вона тривала всього близько 4 хвилин та обмежилася декількома загальними фразами. Для участі в конгресі Перлз підготував статтю «Оральний опір», яка була піддана критиці (Фройд стверджував, що опір може бути тільки анальним), Перлз висував ідею про те, що інстинкт голоду є настільки ж важливим, як і статевий потяг, і що агресія є позитивною поведінкою виживання та з'являється разом з першими зубами. Ці ідеї остаточно розмежовували погляди Перлза з психоаналізом.

У 1946 році Перлз переїхав до Нью-Йорку. У 1951 році в співавторстві з Ральфом Гефферліном і Полом Гудменом він публікує книгу «Гештальт-терапія: збудження і зростання людської особистості», в якій він вперше формулює початки свого власного терапевтичного підходу. Незабаром після цього був організований Нью-Йоркський інститут гештальт-терапії, центр якого знаходився в квартирі Перлза.

У 1950-х роках Перлз зацікавився дзен-буддизмом і їздив в Японію, де декілька місяців вивчав дзен у буддистському монастирі під керівництвом майстра. Перлз відзначав: «Дзен приваблює мене як можливість релігії без бога». Завдяки східним духовним традиціям гештальт-терапія акцентує увагу на бутті «тут і тепер», дослідженні полярностей та середини між ними.

На гештальт-терапію також вплинули ідеї засновника психодрами Якоба Морено про рольові ігри, в яких учасники драматизували сцени з персонажами з власного життя з метою дослідження своєї життєвої ситуації. Наразі це відомо як гештальт-експеримент, наприклад, робота з проекційним сільцем.

У 1964 році Перлз увійшов до штату знаменитого Інституту Ісален в Біг Сюр, штат Каліфорнія, і став одним з лідерів в русі за розкриття потенціалу людини. Ідеї Ф. Перлза здобули, нарешті, величезну популярність у 60-х роках, коли в США розгорнувся громадський рух «За розвиток людського потенціалу» (Human Potential Movement), в якому люди шукали нову якість життя в автентичному контакті людини з людиною. Семінари Перлза відвідували щодня понад 300 осіб, сперечаючись за право попрацювати з ним кілька хвилин. Ці семінари були записані на відео, що сприяло визнанню нового методу та його популярності.

У 1969 році Перлз перебрався до Британської Колумбії, де на острові Ванкувер заснував гештальт-громаду (кібуц). Від індивідуального гештальту він перейшов до групового і пішов далі – до Гештальту в повсякденному житті. Він нарешті став щасливим та задоволеним. Але його щастя тривало не довго. Він помер 14 березня 1970 року від серцевого нападу у віці 76 років.

Загальне уявлення про гештальт-терапію, визначення терміну «гештальт».

Перлз вважав гештальт-терапію одним з трьох екзистенціальних підходів, поряд з Логотерапією Франкла і дазайн-аналізом (daseinanalysis) Бінсвангера. Спочатку свій напрямок він назвав «екзистенційний аналіз», але згодом, щоб уникнути плутанини, було обрано оригінальну назву «гештальт-терапія».

Германське слово **Gestalt**, що позначає "цілісна форма або структура", "надати чомусь форму" займає центральне місце в теорії Перлза. Гештальт має відношення до цілісності завершених дій, а також інтеграції розрізнених частин особистості в єдине ціле, що самоактуалізуються. Гештальт — це цілісна структура, яка формується у свідомості людини при сприйнятті об'єктів або їхніх образів. Це первинна індивідуальна властивість психіки, яка пов'язана з фізіологічними процесами мозку і зовнішнім світом.

Зв'язок гештальт-терапії з гештальт-психологією та іншими джерелами.

Перлз спирався на дослідження гештальт-психологів, для яких основоположним був холістичний принцип. Гештальтпсихологія була заснована у 1912 р. Максом Вертгеймером, Вольфгангом Келером та Куртом Коффкой, які:

- запропонували вивчати психіку з погляду цілісних структур — гештальтів,
- виступали проти принципу розчленовування свідомості на елементи і побудови з них складних психологічних феноменів,
- запропонували ідею цілісності образу й неможливості зведення його властивостей до суми властивостей його елементів.

На думку гештальт-психологів, предмети, що складають наше оточення, сприймаються не у вигляді окремих об'єктів, а як організовані форми. Сприйняття не зводиться до суми відчуттів, а властивості фігури не описуються через властивості частин. Наприклад, спостерігаючи корінь, стовбур, гілки і листя наш мозок створює цілісне уявлення про дерево. Частини дерева формують ціле, яке є чимось більшим, ніж просто сума частин. Власне гештальт являє собою функціональну структуру, що впорядковує різноманіття окремих явищ.

Окрім гештальт-психології, основними джерелами гештальт-терапії вважають: психоаналіз, психо-тілесні види терапії райхіанського спрямування, психодраму, напрями, що працюють з уявою та сновидіннями (у тому числі зі скерованими фантазіями (waking dreams), феноменологічний та екзистенційний підходи, дзен-буддизм.

Питання до самоконтролю.

1. Історія створення гештальт-терапії через призму біографії її засновника, Ф.Перлза.
2. Загальне уявлення про гештальт-терапію. Визначення терміну "гештальт".
3. Зв'язок гештальт-терапії з гештальт-психологією та іншими джерелами.

Тема 2. Поняття «організм», «середовище», «саморегуляція», «фігура і фон». Теорія поля Курта Левіна.

Поняття «організм» і «середовище».

Гештальт-психолог Берлінської школи та невролог Курт Гольдштейн висунув ідею про те, що головним гештальтом є організм та його відносини з середовищем. Ці відносини прагнуть до гармонії та балансу, тобто до самоактуалізації. Ця ідея вплинула на теорію гештальт-терапії.

Паралельно з Гольдштейном, інший гештальт-психолог, Курт Левін, розвивав теорію особистості, в основі якої була динамічна ситуація «тут і зараз». Він змістив фокус уваги з простих, лінійних уявлень про людину на дослідження живий життєвий досвід людини на тлі контексту. Уявлення про особистість Курт Левін розвивав в межах своєї теорії поля (1936). Левін вважав, що складне силове поле фізики є гарною метафорою для поля напруги, яке виникало в той момент, коли зустрічаються люди і впливають один на одного. Курт Левін писав, що людина живе та розвивається в психологічному полі предметів, які його оточують. Поведінку людини можна розділити на вольову та польову. Вольова поведінка викликана внутрішніми потребами і мотивами, а польова – впливом зовнішніх об'єктів. На думку Левіна, *поведінка людини є результатом всього психологічного поля, простору життя, яке її оточує* (тобто наслідком взаємодії всіх тих сил, які тільки можуть виникнути в цьому полі). Це психологічне поле засновники гештальт-терапії назвали *"Поле організм-середовище"* (Перлз, Гудмен, Хефферлін, 1951).

Концепція саморегуляції в гештальт-терапії. Основна тенденція будь-якого організму виражається в збереженні рівноваги. Кожну мить на організм діє безліч факторів, які цю рівновагу порушують, це зовнішні впливи (вимоги з боку оточення) або внутрішні фактори (потреби). Розвивається протилежна тенденція до відновлення рівноваги; *процес відновлення балансу* і становить *саморегуляцію* організму.

У своєму розумінні процесу саморегуляції Перлз ґрунтувався на теорії Левіна про саморегуляцію живих організмів, говорячи про те, що будь-яка жива істота, у тому числі і людина, природно саморегулюється (Кларксон и Мэкьюн, 1993 / 1999).

У людини є базові потреби, які вона намагається задовольнити, і якщо їй не заважати в цьому процесі, вона негайно шукатиме способи їхнього задоволення. І якщо втрутитися в цей процес задоволення потреб, людина буде робити все можливе для того, щоб відрегулювати себе в цих обставинах на підставі доступних ресурсів таким чином, щоб ці потреби задовольнити або впоратися з фрустрацією.

У процесі *саморегуляції* організм створює образ актуальної потреби і задовольняє цю потребу. Задоволення потреби зменшує напругу, відновлює рівновагу, завершує ситуацію. Таким чином, гомеостаз являє собою процес, за допомогою якого організм задовольняє свої потреби. Процес цей

безперервний, оскільки рівновага, або баланс, постійно порушується. Процес полягає в задоволенні психологічних, а також фізіологічних потреб; дійсно, ці два процеси не можуть бути розділені.

У термінах гештальт-психології усвідомлення потреби стає *фігурою на тлі*. Незадоволена потреба являє собою незавершений гештальт, що вимагає завершення. Стимулюється сенсомоторна активність, налагоджуються контакти з оточенням з метою задовольнити потребу. "Коли потреба задоволена, її гештальт стає завершеним - організм вільний для формування нових гештальтів" (Perls, 1948).

Поняття «фігура і тло» в гештальт-терапії.

Ще одним важливим для гештальт-терапії принципом організації сприйняття став закон *фігури-тла*, сформульований датським психологом Едгаром Рубінім (1886-1951).

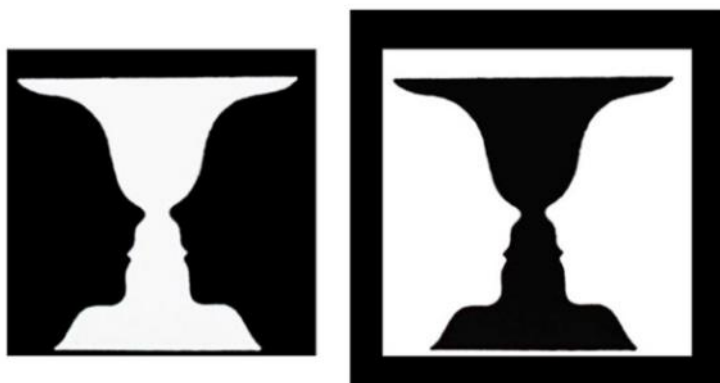


Рис. «Ваза Рубіна».

Це відоме зображення ілюструє знайомий кожній людині феномен: фокусуючись на чомусь одному, ми залишаємо все інше на тлі сприйняття.

Коли, наприклад, ми дивимося на білу вазу, темна частина картини йде у тло. Коли ми дивимося на темні профілі, біла частина картини йде у тло. Фігура виступає на тлі.

Перлз розширює поняття гештальт-сприйняття, яке розвивали гештальт-психологи, та включає в нього не тільки сприйняття зовнішнього світу, а й сприйняття тілесних процесів, почуттів та емоцій.

Питання до самоконтролю.

1. Поняття «організм» і «середовище» в гештальт-психології (Курт Гольдштейн та Курт Левін) та гештальт-терапії.
2. Концепція саморегуляції в гештальт-терапії.
3. Поняття «фігура і тло» в гештальт-терапії.

Практичне завдання. Прочитайте розміщений нижче уривок роману Н. Гогля "Мертві душі", де описано як Чичиков закохується на балу. Який феномен сприйняття описує автор?

«Не можна сказати напевно, чи пробудилося в нашому герої почуття любові,... але при всьому тому, тут було щось таке дивне, щось таке, чого він сам не міг собі пояснити: йому здалося, як сам він потім зізнавався, що весь бал, з усім своїм гомоном і шумом, став на кілька хвилин ніби десь вдалині; скрипки та труби нарізували десь за горами, і все поринуло в туман, схожий на недбало замальоване поле на картині.

І з цього млистого, абияк накиданого поля, виходили ясно і закінчено тільки одні тонкі риси захоплюючої блондинки: її овально кругле личко, її тоненький - тоненький стан, який буває в інститутки в перші місяці після випуску, її біле, майже просте плаття, легко і спритно охопило у всіх місцях молоденькі стрункі члени, які означались у якихось чистих лініях. Здавалося, вона вся була схожа на якусь іграшку, чітко виточену зі слонової кістки; вона тільки одна біліла і виходила прозорою та світлою з каламутного та непрозорого натовпу».

Тема 3. Парадоксальна теорія змін Арнольда Бейссера.

Сутність Парадоксальної теорії змін.

Парадоксальна теорія змін - одна з ключових концепцій у гештальт-терапії і не тільки. Вона була викладена американським психіатром та гештальт-терапевтом Арнольдом Бейссером у 1970 році у короткій статті, яка увійшла у книгу «Гештальт-терапія сьогодні (Gestalt Therapy Now)» (під редакцією Феджена і Шеферда). Ця робота Арнольда Бейссера є джерелом, яке найчастіше цитують в літературі з гештальт-терапії після робіт Фредеріка Перлза. Арнольд Бейссер зазначав, що теорія змін, яку він назвав «парадоксальною теорією змін», насправді лежить в основі більшої частини робіт Фредеріка Перлза і в практиці технік гештальт-терапії. Але Ф.Перлз чітко не окреслював цю теорію змін. Свого часу ця теорія стала революцією у сфері усвідомлення механізму змін, які відбуваються не тільки в процесі психотерапії, але й у повсякденному житті.

Парадоксальна теорія змін пропонує унікальний погляд на терапію та життя, стверджуючи, що *зміни відбуваються не коли ми намагаємося стати кимось іншим, а коли ми повністю приймаємо те, ким ми є на даний момент.*

Специфіка робота гештальт-терапевта в руслі Парадоксальної теорії змін.

Гештальт-терапевт відкидає роль «змінювача» («changer»), його стратегія полягає в тому, щоб заохочувати, навіть наполягати на тому, щоб пацієнт був там, де він є, і тим, ким він є.

Людина, яка приходить на терапію і прагне змін, перебуває в конфлікті принаймні з двома ворогуючими інтрапсихічними утвореннями. Вона постійно рухається між тим, ким вона «повинна бути», і тим, ким, на її думку, вона «є». При цьому людина ніколи не ототожнює себе ні з тим, ні з іншим.

Гештальт-терапевт просить людину цілком ідентифікувати себе з відповідними ролями, у кожний момент часу тільки з однією з них. З якої б ролі клієнт не почав, незабаром він переходить до іншої. Досвід показує, що коли клієнт ідентифікує себе з відчуженими фрагментами, відбувається інтеграція. Таким чином, гештальт-терапевт просто заохочує клієнта бути в теперішньому тим, ким він є. Увага терапевта до того, що відбувається «тут і зараз» допомагає клієнту пережити повну усвідомлену присутність себе в моменті, що сприяє «розморожуванню» фіксованого патерну поведінки і можливості подивитися на ситуацію по-новому.

Парадоксальна теорія соціальних змін.

Арнольд Бейссер пише що теорія змін, закладена і втілена в роботах Перлза, стала актуальною і цінною саме в 70-х роках 20-го століття, а не раніше, не тому, що Перлз підлаштував її під потреби суспільства, а тому, що змінилося саме суспільство. Зі слів Бейссера, тоді вперше в історії людства

людина опинилася в такому становищі, коли вона мала бути в змозі пристосовуватися не до одного, а до серії мінливих порядків речей. Вперше в історії людства тривалість індивідуального життя стала перевищувати тривалість часу, необхідного для великих соціальних і культурних змін. Крім того, швидкість, з якою відбувалися ці зміни, почала прискорюватися. І в наші часи, в 21-му столітті, це стає ще більш актуальним.

Бейссер пише, що людина більше не може підтримувати баланс між зовнішнім та внутрішнім світом за допомогою застарілих ідеологій, їй слід керуватися теорією змін. **Метою терапії** стає *не стільки розвиток гарного та твердого характеру, скільки здатність рухатися в ногу з часом, одночасно підтримуючи деяку індивідуальну стабільність.*

Арнольд Бейссер зазначає, що сфера уваги психіатрії вже вийшла за межі окремої людини, оскільки стало очевидним, що найважливішим питанням, яке стоїть перед нами, є **розвиток суспільства, яке підтримує людину в її індивідуальності.**

Арнольд Бейссер вважав, що Парадоксальну теорію змін можна застосовувати не тільки до психотерапії, але й до соціальних систем, тому що регулярні зміни в соціальних системах відбуваються в напрямку інтеграції та холізму, як і зміни людини в психотерапії. *Для змін потрібно, щоб система почала усвідомлювати відчужені фрагменти всередині та зовні, щоб включити їх у свою головну функціональну активність за допомогою процесів, подібних до ідентифікації (ототожнення) у людини.*

Питання до самоконтролю.

1. Сутність Парадоксальної теорії змін.
2. Специфіка робота гештальт-терапевта в руслі Парадоксальної теорії змін.
3. Парадоксальна теорія соціальних змін.

Практичне завдання.

Прочитайте опис частини терапевтичної сесії. Що саме в позиції терапевта допомагає клієнтці відчувати полегшення?

Терапевт каже у відповідь на скарги клієнтки: «Як вам знати, що я вас чую, і знаю, що вам погано, і ви почуваєтесь в глухому куті, і зовсім не знаєте, що робити?».

Клієнтка відповідає: «Мені здається, що я вперше розділяю свої почуття з іншою людиною...» В її очах з'являються сльози. І вона каже: – «Це дуже дивно, стає нібито легше від того, що я визнаю свою ситуацію глухим кутом... Це дивно, але мені стає легше просто від того, що я в цьому зізнаюся собі...».

Тема 4. Усвідомлення і експеримент як інструменти терапевтичних змін. Творчі методи в гештальт-терапії.

Загальне уявлення про усвідомлення.

Коли Ф. Перлз просили сформулювати суть Гештальта одним словом, зазвичай він вимовляв слово *"awareness"* - *цілісна усвідомленість*. *Усвідомленість означає не просто розвиток інсайту чи самоспостереження, а вивчення досвіду та осмислення нашого світу та наших стосунків з іншими та навколишнім середовищем.*

Усвідомлення передбачає постійну уважність до безперервного потоку фізичних відчуттів, почуттів та думок, до безперервної зміни "фігур", що виникають на передньому плані інтересів людини, на "фоні", утвореному безліччю ситуацій. Це переживається людиною одночасно на тілесному, емоційному і раціональному планах, в її уяві та у поведінці.

При описі процесу усвідомлення, Перлз використовував метафору прожектора, спрямованого на темну сцену в театрі. Ми можемо спрямовувати нашу увагу на те, що ми відчуваємо і сприймаємо, і помічати, що привертає нашу увагу, або ми можемо направити «прожектор» на «акторів», щоб бачити їхню гру (Ван Баален, 2002 / 2008). Усвідомлювати, по Перлзу, означає фіксувати увагу на фігурах, що постійно виникають і зникають у власній уяві.

Гештальт-терапія пропонує в кожний момент часу переживати досвід самого себе настільки повно, наскільки це можливо. Усвідомлювати свої жести, дихання, емоції, голос, вираз обличчя, свої думки та способи присутності в контакт з своїм оточенням. Чим більше ми усвідомлюємо себе, тим більше ми дізнаємося, чим ми є.

Усвідомлення відбувається завжди у теперішньому. Воно відкриває можливість дії. Щоб змінити рутину і звички, необхідно, щоб вони знов стали предметом усвідомлення. Зміни вимагають розвитку альтернативних способів мислення та дії. Без усвідомлення не може бути уявлення про вибір.

Тільки тут і тепер ми можемо усвідомлювати наявні **можливості вибору**, від дрібних рішень до екзистенційних виборів, наприклад, присвятити себе якійсь справі чи професії.

Більшість людей, звертаючись до психотерапії, прагнуть покращити якість свого життя, а для цього треба щось змінити. І тому важливо розуміти, що саме виявлення вибору в результаті процесу розширення усвідомлення і є кінцевим пунктом дослідження в терапії.

Ф. Перлз називав усвідомленням центральним механізмом зцілення. Він вважав, що виділення найбільш важливою в даний момент потреби і її задоволення відбудеться само собою, якщо тільки людина просто усвідомлює свій власний досвід від миті до миті.

Зони усвідомлення

У книзі «Гештальт-терапия дослівно» (1969) Перлз описує усвідомлену

тілесну присутність з погляду *трьох зон суб'єктивного простору: зовнішньої, внутрішньої і середньої*. Для підвищення усвідомленості він рекомендує переміщувати фокус уваги між цими трьома зонами моментом за моментом. Далі ми подивимося, як із цими зонами співвідносяться різні сторони сприйняття.

1. Зовнішня зона - «не Я». *Це контакт сприйняття із зовнішнім світом, який нас оточує тут і зараз: бачити, чути, нюхати, відчувати смак і дотик.*

2. Внутрішня зона – «Я». *У цій зоні сприйняття відбувається контакт з відчуттями в тілі.*

Ці дві зони усвідомлення, зовнішня та внутрішня, описують тілесні переживання тут і зараз. Незалежно від того, що думають інші люди про те, що я зараз переживаю, мої переживання неможливо оскаржити, це факти.

На протигагу зовнішньої та внутрішньої зоні, середня зона дуже сильно відрізняється від них.

3. Середня зона: *вся розумова активність, яка відбувається прямо зараз, і відволікає нас від безпосереднього досвіду переживання в сьогоденні та вираження цього досвіду у вигляді деякої дії. Це будь-які форми пояснень, смислів, припущень, спогади про минуле, думки про майбутнє, фантазія, образи та мрії.*

Ф. Перлз вважав, що в результаті тенденції до зосередження на середній зоні, виникають неврози. Це відбувається за рахунок виключення зі свідомості подій внутрішньої і зовнішньої зон і, як наслідок, накопичення певної суми «незакритих гештальтов» - потреб, процес задоволення яких був перерваний.

Ф. Перлз стверджував, що коріння патологічних станів лежать в нашій тенденції фантазувати і інтелектуалізувати при інтерпретації того, що ми усвідомлюємо. Коли ми знаходимося в середній зоні, то головним чином працюємо з нашим минулим і майбутнім. Ми не живемо в сьогоденні і не усвідомлюємо процесів зовнішньої та внутрішньої зон, не завершуємо гештальти. Обмеження здатності підтримувати оптимальну рівновагу з середовищем призводить до порушення саморегуляції організму, яка залежить від усвідомлення і від здатності жити в повній мірі "тут і зараз".

Експеримент в гештальт-терапії

Гештальт-терапія - це екзистенційний і експериментальний підхід, якій пропонує людині прожити та відчувати те, що є актуальним, чи піти на усвідомлений експеримент, відтворивши спірну чи сумнівну ситуацію (передусім у символічній формі). Англійське слово "experience" (досвід) - походить від латинського "experiri" - пробувати, намагатися, так само, як і слово "експеримент", і в терапії ми використовуємо саме цей сенс.

Ф. Перлз часто використовував експерименти в процесі терапії і вважав, що експеримент змінює «розмову про щось» на безпосередню дію та здобуття нового досвіду, який згодом асимілюється. Замість пояснень і теоретизування клієнт може використати свою фантазію, щоб вжитися в якусь ситуацію і отримати досвід переживання цієї ситуації «тут і зараз» як ніколи раніше в

його житті.

Експеримент робить можливим для клієнта зайняти активну позицію у дослідженні самого себе та стати автором свого процесу навчання. Експеримент використовують не для того, щоб знайти спосіб зробити щось краще, а для того, щоб провести дослідження, *як саме клієнт проживає своє життя*.

В гештальт-терапії використовують різні **форми експериментів**: класичні експерименти на підвищення усвідомленості, рольові ігри, роботу зі стільцями, візуалізацію, метафори та роботу зі сновидіннями, творчі засоби (малювання, ліплення із пластиліну чи глини, колажі), різні форми руху у просторі терапевтичного кабінету тощо.

Питання до самоконтролю.

1. Загальне уявлення про усвідомлення.
2. Зони усвідомлення: зовнішня, внутрішня, середня.
3. Використання експерименту в гештальт-терапії. Різні форми експериментів.

Практичні завдання.

Вправа 1. *Зовнішня зона усвідомлення* (Сенсорне усвідомлення, інформація з екстерорецепторів).

Зверніть увагу на те, що вас оточує. Оберіть будь-який предмет і вголос або подумки детально опишіть його, використовуючи вираз «Зараз я усвідомлюю ...». Опишіть колір і форму обраного предмета. Усвідомте свою схильність інтерпретувати ці первинні усвідомлення і надавати їм звичну форму.

Наприклад: Зараз я усвідомлюю коло жовтого кольору з цифрами і стрілками всередині. Це годинник. Він мені подобається.

Використовуйте почуття: зір, слух, нюх, дотик. В якийсь момент, виконуючи цю вправу, ви помітите, що ваша увага відволіклася і думки витають десь, і тоді знову повертайте себе до формули «Зараз я усвідомлюю, що ...».

Вправа 2. *Внутрішня зона усвідомлення* (Сенсорне усвідомлення, інформація з інтеро- і пропріорецепторів).

Продовжуйте вправу на усвідомлення, але зараз фокусуйте увагу на тому, що відбувається всередині організму, обмеженого шкірою.

Наприклад: «Зараз я усвідомлюю прохолоду повітря, яке я вдихаю через ніс».

Наші тілесні відчуття тісно пов'язані з емоціями. Ми стаємо «червоними від гніву», «затерпими від страху», «тремтячими від збудження». Ці реакції - спадщина нашої еволюції і тваринного походження, вони завжди є вірними

ознаками наших почуттів. Важливо розуміти свої емоції (а отже і себе) і висловлювати їх, інакше ми шкодимо своєму тілу.

Вправа 3. Середня зона усвідомлення (Абстрактне усвідомлення).

Краще працювати з партнером або перед телевізором з вимкненим звуком, закінчуючи наступні фрази: «Зараз я усвідомлюю ... і думаю, що це означає, що ...».

Наприклад: Зараз я усвідомлюю, що чую шум мотора за вікном (зовнішня зона), і думаю, що це означає, що повз проїжджає машина (середня зона).

Для оптимального функціонування необхідна рівновага між трьома зонами: «Я відчуваю, як по моїй спині бігають мурашки, відчуваю хвилювання і думаю, про те, що хочу, щоб моя лекція була цікавою».

Зверніть увагу, чи змінився ваш стан після практики усвідомлення?

Тема 5. Контакт і його межі: кордон-контакт, цикл контакту, фази циклу контакту, творче пристосування. Механізми переривання контакту: конфлюенція, інтроекція, проекція, ретрофлексія, дефлексія та еготизм.

Поняття контакту в гештальт-терапії.

Термін «**контакт**» походить від латинського слова «contingere», що означає «торкатися» і перекладається як *зв'язок, взаємозв'язок чи дотик* (Тауле, 1986). Одне з визначень контакту за Перлз і Гудмен спирається на це позначення: *«Контакт – це дотик, який зачіпає...це найпростіша і первинна реальність... Контакт, тобто робота, яка приводить до асиміляції та зростання, є формуванням фігури інтересу на певному тлі поля організм-середовище»* (Перлз, 1951/1989).

Засновники гештальт-терапії від початку дивилися на людину як на частину поля «організм-середовище», яка існує в глибокому взаємозв'язку з полем. Жан-Марі Робін, директор Французького Гештальт Інституту, писав *«контакт – це досвід функціонування кордону між організмом та навколишнім середовищем. Контакт - це усвідомлення поля, яке є нашим полем, і в той же час це рухова відповідь в це поле, це усвідомлення того нового, яке ми засвоюємо і вираження нашого ставлення до нього. Це також відторгнення всього, що не може бути засвоєно. Отже, будь-який **контакт** - це творче пристосування організму та навколишнього середовища. Це процес взаємодії потреб організму з можливостями довкілля.*

Досвід контакту починається з моменту запліднення в організмі матері. Ми створюємося та формуємося під впливом обставин життя і не можемо жити в ізоляції, без контакту. Без контакту зникає відчуття, що ми живі.

Фігура інтересу завжди пов'язана з якоюсь потребою. В гештальт-терапії так і говорять: «Фігура потреби». Особливості процесу задоволення людиною своїх потреб є центром уваги гештальт-терапії. Те, як послідовно змінюються фони і фігури потреб в процесі творчого пристосування описує Концепція циклу контакту.

Концепція циклу контакту. Фази циклу контакту.

Перед-контакт. Контакт зі своїм внутрішнім полем. У цій фазі відбувається упізнання потреби через почуття, відчуття, переживання себе, зустріч з потребою («що я хочу»).

На цьому етапі тіло є фоном, а тілесний потягу і стимули середовища — "фігурою"; це "даності", або ід досвіду.

Фігура у вигляді тілесних відчуттів позначає актуальну потребу.

Контактування. Контакт із зовнішнім середовищем. Пошук можливості задоволення потреби в цьому середовищі, або розуміння неможливості задоволення в цьому середовищі. А також диференціювання — наскільки можливо задоволення, а наскільки ні. При неможливості

задоволення людина повертається на першу фазу циклу. І знову починається пошук — від кого / чого можемо або хочемо отримати задоволення потреби.

Це активна і довільна діяльність по відношенню як до тіла, так і до середовища — використання его-функції.

На етапі контактування фігура тілесних відчуттів йде в фон, дозволяючи з'явитися новій фігурі, у вигляді ресурсів навколишнього середовища.

Фінальний (або повний) контакт. Зустріч з потребою і об'єктом її задоволення. Найбільша активність в цій фазі спрямована не на переживання себе, а на об'єкт задоволення потреби.

Фінальний контакт знаменується трансформацією фігури, якою тепер виступає обраний для задоволення потреби об'єкт.

Пост-контакт. Асиміляція задоволення і вихід з контакту (насичення). Згасання збудження і активності. В пост-контакті фігура і фон зникають знову в недиференційованому полі.

Кордон-контакт.

Контактування відбувається на поверхневому кордоні у полі «організм-середовище» (Перлз, 1951/1989). Одним із найважливіших понять у теорії гештальт-терапії є термін «кордон-контакт». Він указує на розподіл між тим, що є «я» і тим, що є "не я". Фріц Перлз писав: «Досвід відбувається на кордоні між організмом та його середовищем, головним чином, на поверхні шкіри та інших органів сенсорної та моторної відповіді».

Польстер описує цей термін так: «Кордон-контакт — це певний момент, в якому один переживає досвід «я» в контакті з тим, хто «не-я», і через контакт сторони ясно переживають цей досвід» (1974). Латнер (1973) підкреслює, що цей кордон плаває і створюється у моменті. Він наводить приклад картину зустрічі пляжу і моря, в якій лінія берега весь час змінюється, але одночасно складається з берега і води.

Три складові контакту: 1) кордон-контакт; 2) «я» і 3) «не-я» — існують одночасно і виникають у той момент, коли ми їх ідентифікуємо.

Види кордонів: здорові - проникні, гнучкі але міцні; розмиті, де відбувається злиття; жорсткі, ригідні. Хто не має власних кордонів, не відчуває їх і у інших.

Якщо ми ігноруємо той факт, що навколишній світ зачіпає нас, ми не знаходимося в контакті з собою та світом, тобто ігноруємо цей вплив, почуття та відчуття, які цей вплив викликає. В таких випадках в гештальт-терапії говорять про **переривання контакту**.

Тому додатково до базової Концепції циклу контакту є ідея **переривань контакту**, які прив'язані до певних етапів циклу контакту. Переривання — це спосіб порушення природної («здорової») течії контакту організм/середовище.

Механізми переривання контакту: конфлюєнція, інтроєкція, проєкція, ретрофлексія, дефлексія та еготизм.

Переривання контакту порушують вільний процес циклу задоволення потреб. Свою теорію про переривання контакту Перлз побудував на ідеї, яка була виражена у психоаналізі як «захисні механізми психіки» та розглядалася як щось негативне, що потрібно змінити. Однак Перлз та Гудмен розглядали переривання контакту як найкращий спосіб творчого пристосування у конкретній ситуації. Перлз вперше описав захисні механізми як переривання контакту, як перешкоди виділення фігури потреби з фону, тому що цей процес (виділення фігури потреби з фону або диференціація) може бути складним та болючим для клієнта).

Перлз описав чотири основних порушення кордонів: злиття (confluence), інтроєкція, проєкція і ретрофлексія.

Злиття виникає, коли індивід не відчуває межі між собою і оточенням. Цей стан притаманний новонародженим, а також дорослим людям в момент екстазу, сильної концентрації або при ритуальних діях. Тривало існуючий стан злиття, коли індивід не здатний відрізнити себе від інших, є патологічним. У стані злиття людина не терпить відмінностей; всі повинні бути схожі.

Інтроєкція – означає збереження структури поглинених речей, в той час як організм вимагає їх руйнування, щоб могла статися асиміляція. Інтроєкувати - означає «не пережувати, а ковтнути» коли інтроєкт залишається інтактним як чужорідне тіло в системі. З психологічної точки зору інтроєкція являє собою некритичне прийняття чужих концепцій, стандартів поведінки і цінностей. Людина зі звичкою до інтроєкції не розвиває власну особистість. Інтроєкція суперечливих або несумісних концепцій чи цінностей веде до дезінтеграції особистості.

Проєкція означає помістити у зовнішній світ ті частин власної особистості, з якими індивід не бажає (або не може) ототожнити себе (або які не може висловити). Проектуючи, людина не може задовільно розрізняти зовнішній і внутрішній світи. Почуття провини призводить до проєкції провини на що-небудь або кого-небудь іншого. Проєкції зазвичай робляться на зовнішній світ, однак можуть мати місце і всередині особистості, наприклад проєкція на свідомість.

Ретрофлексія. Це слово означає "оберт назад, на себе". У гештальт-терапії під цим розуміють зміну напрямку імпульсу: спочатку він був спрямований на навколишнє середовище, але потім був повернутий назад, у бік себе. Це призводить до того, що контакт із навколишнім середовищем порушується: людина більше фокусується на собі, ніж на інших, не звертаючись до середовища за ресурсами для задоволення своїх потреб.

Здорова ретрофлексія (гальмування емоцій і поведінки) є ознакою соціалізації, зрілості та самоконтролю, у той час як хронічне придушення внутрішніх імпульсів призводить до соматизації та розвитку невротичних розладів. Прикладом патологічної ретрофлексії є аутоагресія: агресія і ненависть змінюють напрямок і адресуються собі. Це реакція на ворожість і

фрустрацію. Людина, яка схильна до ретрофлексії, поводить себе з собою так, як вона хотіла би поводитися з оточуючими. В даному випадку сам індивід замінює собою оточення: енергія спрямована на себе, замість того, щоб бути спрямованою назовні на оточення з метою задоволення своїх потреб.

Дефлексія. Цей термін походить від латинського слова "deflexion", яке можна перекласти як "ухилення". *Дефлексія – це ухилення від прямого контакту шляхом відведення уваги та енергії від того об'єкту, на який вони були спрямовані спочатку.* Термін введений Ірвіном та Міріам Польстер (1974) і не використався в оригінальній гештальт-теорії Перлза і Гудмена.

Це перенесення переживань у проміжну зону розумових процесів (думки, фантазії чи мрії), яка не пов'язана ні з зовнішньою реальністю, ні з реальністю внутрішнього світу. Йдеться також про втечу від "тут і тепер": у спогади, абстрактні міркування тощо. Це спосіб зниження інтенсивності контакту, абстрагування від ситуації через довгі розмови, загальні фрази, уникнення прямого погляду на співрозмовника, репліки не по суті замість живої участі.

Під **еготизмом** у гештальт-терапії розуміється особлива форма ретрофлексії. При еготизмі суб'єкт підтримує надто непроникний кордон із довкіллям. Еготизм проявляється через гальмування, через утримання себе у момент, коли необхідно зворотне (наприклад, щоб досягти фінального контакту). При еготизмі неможливо досягти спонтанності, оскільки домінує осмислена, розмірена, «педантична» поведінка. Фокус уваги людини спрямовано на оцінку себе: своїх почуттів, дій, бажань і те, як її бачать інші. При цьому людина несвідомо контролює свої імпульси та ігнорує вплив на себе інших людей та зовнішніх обставин. Таке фокусування на собі захищає людину від сильних переживань, пов'язаних як із усвідомленням своїх власних імпульсів, так і з усвідомленням впливу інших людей. Підґрунтям для розвитку еготизму є проєкції та інтроекції, які утворюють певну картину світу, де клієнт неспроможний довіряти ні своїй спонтанності, ні доброзичливості інших.

Питання до самоконтролю.

1. Поняття про контакт у гештальт-терапії.
2. Поняття про кордон-контакт в гештальт-терапії.
3. Концепція циклу контакту. Фази циклу контакту (перед-контакт, контактування, фул-контакт, пост-контакт).
4. Механізми переривання контакту: конфлюєнція, інтроекція, проєкція, ретрофлексія, дефлексія, еготизм.

Практичні завдання.

Дайте відповідь на запитання: На якій стадії відбувається переривання циклу контакту (циклу досвіду) в кожному з наведених нижче клінічних випадків?

1. Клієнт, який пережив травму або насильство, може втрачати контакт зі своєю внутрішньою зоною тілесно-афективних відчуттів.

2. Людина, яка має розлад харчової поведінки, цілком може переривати свій природний процес харчування на етапі розпізнавання власних емоцій, помилково називаючи свої відчуття голодом, а не емоційною потребою.

3. Клієнтка, яка пережила важку втрату, знає, що її чоловік помер і що вона має горювати, але вона просто відчуває безнадію і виснаження.

4. Тривожний і збуджений клієнт, який мобілізував надлишок енергії у відповідь на загрозу, але не в змозі вжити ефективних заходів.

5. Імпульсивний клієнт, якій дія, постійно розпочинаючи нові справи, але не здатний встановити справжній контакт.

6. Трудоголік, якій грамотно вступає в контакт і виконує складні завдання, але не може досягти задоволення, прокручуючи в голові, як він міг би зробити це краще.

7. Надмірно залежний клієнт, якій відчув, що терапевтичний сеанс його підживлює, і намагається уникнути розставання наприкінці. Він не в змозі відключитися і змиритися з розставанням.

8. Цілеспрямована бізнес-леді, яка завершує успішний і корисний проект і одразу відчуває неспокій, одразу думає про наступний або можливий проект, не може спокійно відпочити, бо боїться невизначеності, не може дозволити тому, що станеться далі, відбутися природно.

Тема 6. Потреби і бажання в гештальт-терапії. Емоції, відчуття і почуття.

Для прояснення теми потреб Фріц Перлз звертається до природничих наук, де життя та поведінка пов'язані з адаптацією, в основі якої лежить гомеостаз.

***Гомеостаз** - це здатність організму зберігати сталість внутрішнього середовища незважаючи на зміни зовнішнього середовища. Гомеостаз підтримується завдяки саморегуляції, яка відбувається шляхом задоволення організмом своїх потреб. Якщо процес гомеостазу порушується, це може спричинити розвиток захворювань. При незворотному порушенні гомеостазу можлива загибель організму.*

В фізіології під **потребою** розуміють такі зміни в гомеостатичних показниках організму, які не можуть бути скомпенсовані за рахунок внутрішніх резервів і механізмів, а обов'язково вимагають взаємодії із зовнішнім середовищем і надходження чи виділення в процесі такої взаємодії речовини, енергії або інформації.

Наші психологічні потреби менш критично пов'язані з питаннями виживання, але їх задоволення також можна описати через процес гомеостазу. Психологічні потреби задовольняються шляхом психологічної саморегуляції.

У термінах гештальт-терапії ми можемо сказати, що в кожний момент домінуюча потреба організму виходить на передній план як фігура, а інші, принаймні тимчасово, відступають на задній план.

Фігура - це потреба, яка найбільш гостро потребує задоволення. Щоб ми могли задовольнити свою потребу і, завершивши тим самим гештальт, перейти до інших справ, нам необхідно усвідомлювати свої потреби, бути в контакті з собою і середовищем, тому що навіть суто фізіологічні потреби можуть задовольнятися лише у взаємодії організму та середовища.

Процес задоволення потреби описує цикл контакту - динаміка психічного збудження, яке розгортається в часі. Про задоволення або незадоволення потреби нам сигналізують емоції, які виконують регуляторну функцію у забезпеченні адаптивної поведінки.

***Бажання** – психологічне переживання потреби, у якому «представлені» предмет потреби (мотив) і можливі шляхи задоволення потреби. У Гештальт-підході інтерес націлений скоріше на потребу, ніж на бажання, але частіше за все, потребу можна усвідомити через усвідомлення бажання.*

Емоції, відчуття і почуття

Емоція в гештальт-терапії розглядається як енергія для зміни або збереження дистанції та управління інтенсивністю контактування. Будь-яка емоція є виразом потреби та готує організм до дії, викликаючи напругу. У той же час і середовище активує в організмі емоцію у відповідь на емоціогенну ситуацію.

Будь-яка емоціогенна ситуація справляє на організм подвійну дію. Спочатку вона через активацію підкоркових структур мозку запускає вегетативні і ендокринні реакції, що миттєво змінюють стан організму і готують його до атаки, втечі, статевої поведінки чи інших форм поведінки. Такі реакції **емоційного вираження** відносно прості в своїй реалізації і не потребують контролю свідомості (але при усвідомленні переживаються як тілесні відчуття). Подальша обробка емоціогенних стимулів реалізуються за участю кори головного мозку, що проявляється на свідомому рівні у вигляді суб'єктивних **емоційних переживань**. В свою чергу, емоційні переживання здатні впливати на підкоркові центри (через низхідні провідні нервові шляхи), що може або посилити або загальмувати реакції емоційного вираження. Після повного прояву емоції та задоволення потреби напруга поля зменшується. Таким чином, емоції підтримують спонтанну саморегуляцію, беручи участь у процесі напруження-розслаблення.

Отже, емоції пов'язані з сенсорним досвідом та контактуванням і є життєво важливими аспектами нашого функціонування та орієнтації у світі. В терапії пріоритет полягає у відновленні сенсорного досвіду, проживання тіла та контактування (приділяючи увагу їхньому блокуванню), після чого емоційний ландшафт значно змінюється. Наріжним каменем у терапії є не сильна емоція, а контакт та зростання.

Про почуття Ф.Перлз писав як про зупинене збудження. Збудження, спрямоване задоволення потреб, може бути реалізовано чи зупинено. І якщо його зупинено, виникає напруга. Напруга переживається у вигляді різних почуттів або, якщо було зупинено великий обсяг збудження, то - тривоги.

Питання до самоконтролю.

1. Поняття «гомеостаз», «потреба», «бажання».
2. Домінуюча потреба як фігура на тлі.
3. Емоції, відчуття і почуття.

Практичне завдання.

Вправа "Старий покинутий магазин" (Джон Стівенс, 1971).

Мета: дослідити незадоволені потреби та пов'язані з ними почуття.

Інструкція. Сядьте зручно, закрийте очі та розслабтеся. Уявіть, що ви йдете вниз по вулиці маленького містечка пізно вночі. Що ви бачите, чуєте, відчуваєте? Ви помічаєте маленьку бічну вуличку, де знаходиться старий покинутий магазин. Вікна його брудні, але якщо зазирнути в них, ви можете помітити якийсь предмет. Ретельно його розгляньте. Відійдіть від покинутого магазину та повертайтеся в місто.

Опишіть (намалюйте) предмет, виявлений за вікном покинутої лавки. Потім уявіть себе цим предметом, описуючи його від першої особи. Як ви почуваетесь? Чому ви залишені у магазині? Хто вас залишив? На що схоже

ваше існування як цього предмету? Чого хоче цей предмет, про що мріє? Чого боїться?

За кілька хвилин «станьте собою», поверніться подумки до того покинутого магазину і ще раз розгляньте предмет у вікні. Чи бачите ви в ньому щось нове? Чи хочете щось сказати йому?

Тема 7. Цілісність і відповідальність. Асиміляція досвіду.

Цілісність і відповідальність.

Принцип цілісності є основоположним для гештальтпсихології, на яку спирається гештальт-терапія. Гештальт — це цілісна структура, яка формується у свідомості людини при сприйнятті об'єктів або їхніх образів. Це первинна індивідуальна властивість психіки, яка пов'язана з фізіологічними процесами мозку і зовнішнім світом.

Ф.Перлз писав в книзі «Гештальт-підхід і свідок терапії»: «Один із найбільш очевидних фактів щодо людини полягає в тому, що вона є цілісним організмом. Проте цей факт повністю ігнорується традиційними школами психіатрії та психотерапії, які, як би вони не описували свій підхід, ґрунтуються на старому поділі психіки та тіла».

Серж Гінгер, засновник Паризької школи гештальту, в своїй статті «Двадцять базових понять...» у 1994 р. писав: «Людина проявляється у системній взаємодії всіх її п'яти основних вимірів: фізичного, афективного, раціонального, соціального та духовного, які, у свою чергу, пов'язані з навколишнім середовищем і з космосом; саме у цих зв'язках виявляються глибинні смисли людського буття».

С.Гінгер для опису багатовимірного цілісного підходу до людини в гештальті знайшов символічний образ - пентаграму у вигляді зірки. Це традиційний образ людини: з головою, двома руками і двома ногами. П'ять кутів зірки він пропонує розглядати як п'ять основних вимірів людського існування: фізичний, емоційний або афективний; раціональний або когнітивний, соціальний та духовний.

Етапи відновлення цілісності в гештальт-терапії:

- Усвідомлення пригнічених елементів особистості: почуття, емоції, потреби, якості характеру.
- Прийняття того, що відкидається (нехтується).
- Відновлення цілісного внутрішнього світу.
- Прийняття своїх потреб, розвиток здатності слідувати за своїми мріями.

Відповідальність в гештальт-терапії як здатність обирати власні реакції.

Перлз надавав велике значення особистої відповідальності кожної людини, а його терапія була націлена на розвиток здатності спиратися на себе ("self-support"), вироблення автономності в поведінці та у прийнятті рішень.

Трактування відповідальності Перлзом відрізняється від звичайного розуміння цього слова. Він писав: "...Слово «відповідальність» можна зрозуміти, як здатність дати відповідь (respons-ability): можливість відповідати, мислити, реагувати, виявляти емоції у певній ситуації». Отже, Ф. Перлз відокремлював (розводив) поняття відповідальності від понять боргу та провини. Згідно Перлзу, відповідальність - це "здатність вибирати власні

реакції”. Для того щоб людина була здатна вибрати, а не реагувала запрограмовано, рефлексивно, їй необхідно усвідомлювати те, що відбувається, а це, у свою чергу, пов'язано з присутністю в тут-і -тепер.

Асиміляція досвіду.

Асиміляція - це перетравлення нового досвіду та його інтеграція у загальну ідентичність організму. Особистість (Персоналіті) є продуктом інтеграції досвіду багатьох контактів. Асиміляція починається на фазі постконтакту. Хронічне ігнорування постконтакту призводить до зниження здатності до навчання, порушень фізичного та психічного здоров'я. Переривання на етапі постконтакту перешкоджають асиміляції нового досвіду. Про якість асиміляції свідчать емоції. Переживання асиміляції в постконтакті налаштовує нашу систему винагороди та мотивації: якщо ми переживаємо задоволення, ми схильні повторювати цю поведінку, якщо в постконтакті виникають протилежні емоції (сум, горе, відраза) – ми схильні уникати в майбутньому такого досвіду.

Питання до самоконтролю.

1. Принцип цілісності в гештальт-терапії.
2. Етапи відновлення цілісності в гештальт-терапії.
3. Відповідальність в гештальт-терапії як здатність обирати власні реакції.
4. Асиміляція досвіду в гештальт-терапії.

Практичні завдання.

1. Вправа «Який твій вклад в цю ситуацію?» (Відповідальність).

Інструкція. Вправа проводиться в трійках, кожен учасник по чергово грає наступні ролі: клієнт, терапевт, спостерігач. Клієнт розповідає про якусь неприємну ситуацію, терапевт ставить лише одне питання: «Який твій вклад в цю ситуацію?». Спостерігач спостерігає за феноменологією клієнта (після роботи дає зворотній зв'язок клієнту, щоб допомогти розширити його усвідомлення). **Обговорення.** Які переживання та усвідомлення були в кожній ролі?

2. Вправа «Моє життя у шести словах» (Цілісність).

Інструкція. Говорять, що якимось Ернест Хемінгуей посперечався, що зможе написати найкоротшу розповідь, здатну зворушити будь-кого. Він виграв суперечку: «Продаються дитячі черевики. Неношені». В оригіналі – «For sale: baby shoes, never worn».

Пропонуємо вам написати коротку оповідь із шести слів про своє життя, як ви сприймаєте його тут і зараз. Час – 5-10 хвилин.

Обговорення. З чим ви зустрілися протягом створення оповіді? Чи вдалося вам стиснути в 6 слів життєві сенси тут і зараз?

Тестові завдання для самоконтролю.

1. Хто є засновником Гештальт - терапії?
 - А. Фриц Перлз
 - Б. Джон Енрайт
 - В. Блюма Зейгарник
 - Г. Пол Гудмен
 - Д. Курт Левін

2. Оберіть правильну послідовність фаз "Циклу контакту":
 - А. Преконтакт, контактування, повний контакт, постконтакт
 - Б. Контактування, преконтакт, повний контакт, постконтакт
 - В. Контактування, повний контакт, преконтакт, постконтакт
 - Г. Преконтакт, постконтакт, контактування, повний контакт
 - Д. Постконтакт, повний контакт, преконтакт, контактування

3. Оберіть правильну відповідь, яка розкриває принцип "тут і зараз":
 - А. Увага на співрозмовника та на його відчуття
 - Б. Увага на те, що відбувається в цьому місці і в цю секунду, вимикаючи роздуми про минуле і майбутнє
 - В. Зосередження на майбутньому, не аналізуючи своє минуле
 - Г. Вміння бути завжди готовим до викликів
 - Д. Вміння завжди бачити, як минуле впливає на те, що є в теперішньому

4. Яким є основний інструмент гештальт-терапевта в роботі з клієнтом?
 - А. Аналіз дитячих спогадів
 - Б. Гіпноз
 - В. Аналіз переносу
 - Г. Експеримент
 - Д. Аналіз феноменології клієнта

5. Яка мета експерименту у Гештальт-терапії?
 - А. Спроба перекласти відповідальність на інших
 - Б. Усвідомлення клієнтом, що життя складне
 - В. Навчити клієнта не звертати увагу на свої відчуття
 - Г. Навчити клієнта ігнорувати свої почуття
 - Д. Розширити усвідомлення клієнта та залучити його увагу до себе

6. Як гештальт-терапія допомагає у покращенні відносин?
 - А. Допомагає партнерам усвідомлювати свої емоції, встановлювати особисті межі, покращувати комунікацію та працювати з емоційними блоками
 - Б. Допомагає партнерам усвідомлювати свої потреби та вимагати їх задовольняти
 - В. Допомагає встановити авторитет одного з партнерів

- Г. Допомагає уникати автономності партнерів
- Д. Допомагає пригнічувати емоції для збереження стосунків

7. В чому сутність Парадоксальної теорії змін Арнольда Бейссера?

- А. Зміни відбуваються тоді, коли ми забуваємо, хто ми є
- Б. Зміни відбуваються тоді, коли терапевту вдається умовити на це клієнта
- В. Зміни відбуваються тоді, коли клієнту вдається умовити терапевта допомогти йому змінитися
- Г. Зміни відбуваються тоді, коли ми повністю приймаємо те, ким ми є на даний момент, а не тоді, коли ми намагаємося стати кимось іншим
- Д. Зміни відбуваються тоді, коли клієнту добре вдається видавати себе за іншого

8. Оберіть, якому механізму переривання контакту відповідає наступний опис: «індивід не відчуває межі між собою і оточенням, не здатний відрізнити себе від інших, не відчуває своїх потреб і почуттів»:

- А. Інтроекція
- Б. Проекція
- В. Злиття
- Г. Ретрофлексія
- Д. Дефлексія

9. Оберіть, якому механізму переривання контакту відповідає наступний опис: «індивід поміщає у зовнішній світ ті частин власної особистості, з якими він не бажає (або не може) ототожнити себе (або які не може висловити)»:

- А. Інтроекція
- Б. Проекція
- В. Злиття
- Г. Ретрофлексія
- Д. Дефлексія

10. Оберіть, якому механізму переривання контакту відповідає наступний опис: «індивід робить собі те, що хотів би зробити іншим, не звертається до середовища за ресурсами для задоволення своїх потреб»:

- А. Інтроекція
- Б. Проекція
- В. Злиття
- Г. Ретрофлексія
- Д. Дефлексія

Відповіді до завдань та тесту.

Тема 2, практичне завдання - формування фігури.

Тема 3, практичне завдання - заохочення клієнта бути «тут і зараз» тим, ким він є, відкрита діалогічна позиція терапевта і його щирий інтерес до клієнта.

Тема 5, практичні завдання: 1 - переривання перед відчуттям, 2 - переривання між відчуттям і розпізнаванням, 3 - переривання між визнанням і мобілізацією, 4 - переривання між мобілізацією та дією, 5 - переривання між дією і контактом, 6 - переривання між контактом і задоволенням, 7 - переривання між задоволенням і відключенням, 8 - переривання між відключенням і готовністю до нової дії.

Тестові завдання для самоконтролю: 1-А, 2-А, 3-Б, 4-Г, 5-Д, 6-А, 7-Г, 8-В, 9-Б, 10-Г.

Рекомендована література.

Основна.

1. Джойс Ф., Сіллз Ш. Навички в гештальт-терапії. Консультування та психотерапія. - К.: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. - 544 с.
2. Оулдхем Д., Кі Т., Старак І.Я. Відвага жити. - К.: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. - 256 с.
3. Юдін А. Гештальт-терапія: теорія, методологія, практика. – Х.: «Федорко», 2023 – 362 с.

Додаткова.

4. Напрямки сучасної психотерапії. Психотерапія за методом В. Оклендер : методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни / уклад. Н. М. Булатевич. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. 60 с.
5. Beisser, A. The Paradoxical Theory of Change. (1970). J. Fagan & E. L. Shepherd (Red.), Gestalt Therapy Now. New York: HarperCollins.
6. Brown, N. W. (2023). Creative activities for group therapy. Taylor & Francis.
7. Fried K. Just for now: virtual use of the Oaklander Model in a time of crisis. URL : <https://www.oaklandertraining.org/articles/2020/03/just-for-now>
8. Fried K., McKenna Ch. Healing through play using the Oaklander model: a guidebook for therapists and counselors working with children, adolescents and families. 2020. 120 p.
9. Fried K. When “Just for now” meets the future : a case study using the Oaklander Model to transition to the pandemic. URL : <https://www.oaklandertraining.org/articles/2021/2/3/when-just-for-nowmeets-the-future>
10. Handbook for Theory, Research, and Practice in Gestalt Therapy (2nd Edition) Series: The World of Contemporary Gestalt Therapy (2019). Edited by Philip Brownell. Cambridge Scholars Publishing.
11. Perls F.S. Ego, Hunger and Aggression. Hassell Street Press. 2021.
12. Shakhova, O., Marinushkina, A. (2023). Artistic creativity as a resource in the work of the psychological support group of Kharkiv Institute of Gestalt and Psychodrama during wartime. British Gestalt Journal, 32(2), 14-24. doi.org/10.53667/RRQJ5097
13. Spagnuolo Lobb, M. (2018). Aesthetic Relational Knowledge of the Field: A Revised Concept of Awareness in Gestalt Therapy and Contemporary Psychiatry. Gestalt Review, 22 (1): 50–68. doi: <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.22.1.0050>

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Шахова Олена Григорівна

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЯ

Методичні рекомендації
для слухачів циклу спеціалізації за спеціальністю «Клінічна психологія» для
осіб з вищою немедичною освітою, які працюють у сфері охорони здоров'я

В авторській редакції

Підписано до розміщення 25.06.2025. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 1.34. Обсяг 0,893 Мб. Зам. № 343/25.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна