

провідний науковий співробітник, к. психол. наук

лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати

Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України

## ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

*Розкрито принципи діалогово-феноменологічного підходу у вирішенні проблем особистості, яка опинилася в кризовій ситуації. Визначені методи гештальт підходу в терапії подолання наслідків психотравматизації особистості. Узагальнені методи індивідуальної і групової роботи в гештальт підході.*

**Ключові слова:** *гештальт підхід, психотравматизація, гештальттерапія, психотерапевтичні стратегії.*

*This article disclosed principles of dialogical and phenomenological approach in solving problems of a person that is in a crisis situation. The methods of Gestalt approach in therapy of overcoming the consequences of person's psychological trauma were defined.. Methods of individual and group working in Gestalt approach were generalized.*

**Keywords:** *Gestalt approach, psychosocial trauma, Gestalt therapy, therapeutic strategies.*

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Психотравматизація сучасної молоді потребує розробки інноваційних методів психологічної допомоги. В сучасних умовах перебування особистості в кризових ситуаціях саме побудова її діалогу з соціальним оточенням стає основою вирішення її проблем. Кризові ситуації відбуваються в різних сферах життєдіяльності, що змінюють поведінку особистості, спричиняють відновлення або руйнацію процесу її розвитку. Кризові ситуації на різних етапах розвитку особистості накладаються на вікові кризи, що змінює процес їх проживання. Це взаємопов'язані процеси і залежать від цілепокладання особистості, її

мотивів, потреб, уявлення про майбутнє, стратегій досягнення поставлених цілей в різних сферах життєдіяльності особистості. Найважливішим етапом у процесі цих змін є відкриття внутрішнього світу, що відбувається сполучено з переживанням особистості як цінності, що одержує своє відображення в процесі рефлексії. Можливості різних методів та засобів досліджувались як зарубіжними так і вітчизняними дослідниками на різних групах травмованих, залежних, созалежних. Всі напрямки роботи з травмою мають свої переваги і недоліки. Практика психологічної допомоги констатує необхідність індивідуального підбору технологій роботи як в груповій так і індивідуальній психотерапії. Постає питання варіфікації запозичених методів, які використовують в інших економічних, соціо-культурних умовах. Це актуалізує проблему дослідження особливостей поєднання методів різних напрямків психотерапії в програми для конкретних груп, з урахуванням: вікових особливостей, статевих, соціально-культурних та інших.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій,**

Дослідженням та розробкою методів психологічної допомоги серед вітчизняних психологів займаються (Кондратенко Л. І., Пророк Н.В., Гончаренко С.А., Манилова Л.М., Чекстере О.Ю., Суворова Т.О.), що спрямовані на визначення умов відновлення особистісного ресурсу і подолання наслідків травматизації дітей дошкільного і молодшого шкільного віку [3]. Застосування методів арт-терапії досліджується в роботах О.В.Вознесенської, О. І. Бреусенко, визначаються особливості сказкотерапії, ліпки, малюванні у відновленні образу Я. Проблеми організації телефону довіри, консультації воїнів АТО розглядаються в дослідженнях З.Г.Кисарчук, Л. А. Гребенюк, Н.А.Журавлева [2]. Теоретико-методологічні основи гештальттерапії в індивідуальній та груповій роботі з особистістю у кризових ситуаціях розглядаються в дослідженнях О.І.Моховікова, Н.Д.Володарської, С.І.Лобанова, О.В.Любарець, [2,6]. Невирішеними проблемами залишається

поєднання методів різних підходів, шкіл, напрямків психотерапії, консультування, з урахування вікових, гендерних, контексту кризових ситуацій.

**Мета** нашого дослідження – обґрунтування методів арт-терапії в гештальт підході.

**Виклад основного матеріалу.** Теоретико-методологічні основи гештальт підходу базуються на феноменології та похідній від неї діалогово-феноменологічному методі. Оскільки цей метод застосовується в різних напрямках сучасної психотерапії в рамках цього підходу виникає необхідність визначити ту особливість, з якою він застосовується в роботі з кризами особистості (емпатичне припущення, переформулювання послань в діалозі, побудова сюжету в казкотерапії). Завданням учасників діалогової моделі взаємодії є – визначення особистістю розбіжностей між існуючими у неї уявленнями і реальною дійсністю, що відкриває перед нею можливості змін. Усвідомлення, що у кожного є свій власний образ світу, дає можливість усвідомити і те, що він може бути неточним, викривленим в той чи інший бік. В той же час, оскільки уявлення про світ можна змінити набагато легше, ніж сам світ, усвідомлення цього спонукає особистість до свободи вибору поглядів, життєвих перспектив, уявлень та їх зміни. Коли ми розуміємо, що різні життєві перепони виникають завдяки нашим уявленням, то це спонукає до прийняття відповідальності за переборення них та побудови нових життєвих перспектив.

Теорія і практика гештальт підходу передбачає примат емоційних феноменів над усіма іншими. Холістичний характер основ цього підходу передає специфіку мисленевих процесів, що характеризують функцію personality та поведінка, що релевантна функції ego. Примат емоційних феноменів над мисленневими та поведінковими пояснюється з одного боку відносною простотою прояву перших, що визначає більшу доступність в

терапії, а також недостатньою теоретичною розробкою проблеми мислення та поведінки в гештальт підході. З іншої сторони це пояснюється часом, в якому відбувався розвиток гештальттерапії в 60-х роках в США, і в 90-х на пострадянському просторі [6]. З часом культурні течії трансформуються. Психологічні та психотерапевтичні школи стабілізуються методологічним фундаментом та теоретичною надбудовою.

Цей феномен пояснюється категорією контакту та присутності, які апріорі носять емоційний характер. Однак ця теза входить в явне протиріччя з холістичністю методологічних основ гештальт підходу. Саме процес контакту (діалогу, зустрічі, присутності) може представляти собою не тільки емоційне забарвлення. В момент контакту людина присутня в полі і зі своїм почуттям, і з думками, діями. Ці очевидні уявлення про когнітивний та поведінковий аспекти присутності в сучасному гештальт підході розроблені недостатньо. Тому завданням нашого дослідження передбачалося проаналізувати особливості самодетермінації процесу розвитку особистості в рамках постмодерністської методології гештальт підходу.

Вектор психологічної підтримки особистості спрямовується на її переживання під час діалогу, взаємодії з терапевтом, психологом, ведучим групи. З позиції Self можливі зміни лише на межі контакту, поза якого не існує нічого. Як зазначав Ф.Перлз, психотерапія кризових станів спрямовується в напрямку від підтримки організму з боку середовища до спроможності спиратися на самого себе [6]. Якщо особистість перекладає відповідальність за все що з нею відбувається на своє оточення, то вона стає безпомічною, безпорадною, неспроможною на будь-які зміни. Якщо особистість занадто перебільшує значущість власного впливу на оточення, то це породжує почуття самотності, відчуженості, почуття сорому за переривання контакту з іншими. Відповідальність в діалозі клієнта і терапевта може локалізуватися тільки під час взаємодії у діалозі.

Зміни життєвих перспектив особистості як чинників самодетермінації її розвитку в кризових умовах потребують свого відновлення та гармонізації. Це відбувається за рахунок завершення гештальтів у процесі розвитку особистості. Діалогово-феноенологічний метод спирається на емоції, переживання, усвідомлення особистістю феноменів, що відбуваються в діалозі з іншим та вибором своїх ставлень та дій. Три складові змін життєвих перспектив у самодетермінації розвитку особистості: переживання, усвідомлення, вибір (его- функція). Емоційна складова – переживання, чуттєвість, ід – функція. Змістова складова – усвідомлення кризи, аналіз можливих змін, перспектив. Поведінкова складова – вільний вибір поведінкових стратегій (его-функція).

В парадигмі гештальт-підходу фокус уваги приділяється саме переживанню людини в діалозі з іншим. Чуттєвість розглядається як джерело усіх процесів, що відбуваються в контакті з іншим. Якщо чуттєвість послаблена або втрачена, то смислова складова не усвідомлюється, переживання не відбувається. Поле контакту завмирає в рамках структури, що сформована існуючим станом Self-парадигмою. Завдання психологічної технології самодетермінації розвитку особистості відновити та активізувати динаміку поля. Гештальт підхід надає можливість клієнту вразитись тим, що відбувається в діалозі, феноменологічними проявами присутності і завдяки цьому відновити його чуттєвість. Клієнт може отримати певне враження від діалогу з терапевтом, його емоційними проявами, його системою цінностей. Те, що не усвідомлювалось раніш, ігнорувалося раптом набуває іншого значення. Раптові інсайти клієнта формуються під час діалогу з терапевтом. Наприклад, біль і страх, які відчув терапевт під час оповіді клієнтом своєї історії життя, можуть слугувати джерелом відновлення чуттєвості. Це відбувається за умов усвідомлення терапевтом власних переживань і розміщення їх в контакті з клієнтом. В іншому випадку це не усвідомлюється

клієнтом і залишається поза увагою. Більш за все клієнт навіть запропонує все, що завгодно, щоб не почути терапевта і не вразитись його словами, оскільки вони з необхідністю являють собою загрозу для клієнта у тому щоб не стикатися з тим, що викликає біль, від чого він ухиляється.

Якщо в полі щось змінилося, то питання «Що?» - усвідомлення. Яким чином терапевт може підвищити якість усвідомлення в контакті? Оскільки усвідомлення в певному сенсі «одна функція на двох», то терапевт збуджує у клієнта інтерес до змін в ставленнях до проблеми, активізує здатність переживати завдяки чуттєвості. В діалозі джерелом феноменологічної активності являються і клієнт і терапевт. Саме їх переживання утворюють простір довіри, що встановлює безпеку стосунків і створює умови усвідомлення змін смислової сфери. Смилова складова – усвідомлення процесів, що відбуваються в діалозі, розширення бачення проблем (функція *personeliti*). Після відновлення чуттєвості і розширення бачення завершується поява нової проблеми – вибору (*ego* функції). Завданням діалогу між клієнтом і терапевтом є - формування культури вибору, надання досвіду вибору.

Гармонізація усіх складових самодетермінації розвитку особистості сприяє її цілісності. Психотерапія переживання не ставить акцент в діалозі на зміст. З позиції гештальт-підходу, зміст діалогу вторинний по відношенню до якості психологічної присутності і як наслідок, переживання. Важливі не слова, які проговорюються в діалозі, а те, наскільки можливе переживання цих слів, смислів. Співбесідники змінюються в процесі діалогу не за рахунок динаміки тем і відкриттів, що відбуваються в цьому процесі, а за рахунок досвіду бути чуттєвим, усвідомлюваним, з вільним власним життєвим вибором. Головним стає якість психологічної присутності, відкритість, вітальність учасників діалогу.

Методами гештальттерапії можна активізувати процес самодетермінації розвитку особистості (формування життєвих перспектив, цілей, цінностей, життєвих смислів особистості). На кожному етапі розвитку діалогу (в індивідуальній чи груповій роботі) підбираються методики, що спрямовуються на визначення цілепокладання, мотивів, потреб, уявлень про майбутнє, стратегій досягнення поставлених цілей учасників. Особливу роль в цьому процесі відіграє побудова ієрархії цінностей, пошук нових життєвих смислів з метою запобігання саморуйнації особистості. Ієрархія ціннісних орієнтацій особистості є досить стійкою. Ця характеристика ціннісних орієнтацій оцінюється за їхньою стійкістю в часі, проявом у всіх основних сферах життєдіяльності особистості, стабільністю їхнього впливу на поведінку в складних умовах життєдіяльності. Оскільки сама група і отриманий досвід в ній є засобом досягнення головної мети, розуміння цього дозволяє особистості орієнтуватися у постановці допоміжних цілей.

Ведучому групи необхідно враховувати ризики, які можуть бути наслідками того, що відбувається в групі [1]. Це можуть бути неочікувані наслідки подій, що відбуваються в групі, місце в групі, яке займають її члени (або примусово займають, внаслідок тиску в групі, ззовні, парні стосунки). Необхідна здатність керівника групи впливати на хід подій в групі і знаходити їм пояснення та застосування. В роботі над подоланням наслідків психотравматизації увага спрямовується на відновлення особистого ресурсу. Методами арт-терапії можна активізувати пошук особистісних ресурсів клієнта. Це можуть бути вправи на вільні асоціації.

Вправа «Спогади на кінчиках пальців».

Ця вправа розрахована на відновлення чуттєвості клієнта через тактильні рецептори пальців рук. Наповнюються невеличкі ємкості (щоб в них можна було помістити пальці рук) різними сипучими матеріалами. Це можуть бути крупи, крохмаль, пісок, лушпиння від насіння, горіхів, боби

какао, квасоля та інше. Завдання учасникам групи або в індивідуальній терапії: поміщати пальці рук в кожну з цих мисочок, прислуховуючись до своїх відчуттів, переживань, вражень, спогадів, що виникають. Аналізуючи, проговорюючи ці враження, спогади, учасники терапії діляться ними з іншими. Ця вправа допомагає актуалізувати клієнтам власні потреби, бажання, цілі. Через відчуття пальців запускається механізм відновлення чуттєвості людини, пробуджується відчуття свого тіла. Ця вправа допомагає відновити спогади, в яких учасник переживає позитивні емоції, допомагає знаходити засоби релаксації, нові життєві смисли. З відгуків клієнта «Відчуття від крохмалю на кінчиках пальців таке приємне, ніжне, скрипуче. Це мені нагадує сніг, м'якенькі сніжинки, хочеться ліпити снігову бабу». Учасники дивуються появі спогадів про дитинство, різні забави, веселощі, під час яких вони переживали щастя, безтурботність. Саме з появою цих спогадів, відчуттів, переживань відновлюється цілісність особистості, з її минулим і майбутнім.

Важливим моментом в роботі з травмою є поєднання часових інтервалів життєвого шляху. Від мозаїчності спогадів минулого, теперішнього учасники переходять до усвідомлення, систематизації подій, надання їм певного смислу, місця в їх житті. Через асоціації, що виникають під час вправи, учасникам легше вступати в діалог один з одним. Це допомагає взаємодії в групі, проходженню етапів становлення групи (від зближення до консолідації). Навіть етап конфронтації проходить в менш травматичних умовах. Учасники прояснюють своє ставлення через малюнки.

Вправа «Моя територія».

Коллективний малюнок території для кожного учасника групи. Роздаються фарби, олівці (обов'язково на один комплект менше, ніж число учасників). На великому папері (можна склеїти два, чотири форматів А-1, в залежності від кількості учасників). Мета вправи – налагодження



спілкування, відновлення стратегій взаємодії з іншими. Під час виконання завдання учасники домовляються про місце своєї території на папері, про використання олівців, фарби, пензликів. Під час малювання виникає потреба в спілкуванні, домовленості з іншими, визначенні своїх потреб, знаходження компромісів. Поступово розгортається спілкування, окреслюються власні потреби, прислуховуються до інших, їх проблем. Учасники корегують стратегії відстоювання власних потреб, форми домовленості з іншими, вміння зберігати власні границі (як особистісні так і на малюнку). Під час малювання прояснюються можливості розміщення власної території на колективному малюнку (чи потрібні паркани, правила проходження через іншу територію, гостювання, масштаби території та інше). В цих обговореннях формуються стратегії дипломатії в переговорах з сусідами по території, можливостей задовольнити власні потреби, враховуючи потреби сусідів.

#### Вправа «Мотузка спогадів».

Учасникам пропонується відобразити лінію свого життя на вузликах мотузки. Найважливіші події відмічаються зав'язуванням вузликів (різних за формою, можна вплітати квіти, різнокольорові стрічки) в залежності від позитивного чи негативного емоційного забарвлення життєвих подій. Метою вправи поєднання спогадів різних подій, відновлення часового та просторового сприйняття подій. Це допомагає відновлювати переживання подій, дистанціювання ставлення до них і трансформація з травматичного в біографічний досвід. В основі техніки покладений принцип наративної експозиції (створення нової історії життя, реконструкція подій). Детальний опис подій допомагає людині в асиміляції переживань, вражень від кризових життєвих ситуацій в його життєву історію. Наратив подій відновлює лінії часу, поєднанню уривків з минулого досвіду людини і теперішнього. Реконструкція подій відновлює переживання травматичних подій і прийняття

їх як тих, що вже відбулися. Дистанціювання від цих подій надає особистості можливість побудови нових життєвих цілей і розробки стратегій їх досягнення. Ця вправа націлена на створення автобіографії клієнта, з переживанням травматичного досвіду.

#### Висновки.

Методики, які використовуються в групах, спрямовуються на по-крокову зміну життєвих смислів, системи ціннісних орієнтацій, усвідомлення власних бажань, можливостей їх досягнення. Короткочасна та довгострокові програми терапевтичних груп активізують засоби самовизначення: рефлексію (самоусвідомлення) переживань, порівняння свого актуального стану з образом своїх очікувань, ціледосягнень, самоорганізацію власних переживань, що відновлює особистісні ресурси. Методики враховують закономірності формування власного образу (внутрішнього) і іміджу (соціального образу), створення свого уявлення про себе, свого образу, що відбувається в спілкуванні з навколишніми людьми, з природою, з іншими проявами реальності. Планування і ведення групи має бути з яким розумінням кінцевого результату.

Вправи підбираються з метою активізації самодетермінації розвитку особистості, відновлення чуттєвості, цілісності особистості. Відслідковується динаміка відновлення травмованих здатностей особистості (спілкування, взаємодії, емпатії та інших) і підбираються різні завдання. При цьому враховується на якій стадії знаходиться те чи інше завдання в даний момент і на що спрямований кінцевий результат.

Першочерговою метою будь-якої групи є надання психологічної допомоги її членам. Задля цього необхідно одночасно використовувати ситуації, що виникають в групі і весь час працювати таким чином, щоб група залишалась позитивним засобом допомоги (а не нейтральним або

травмуючим оточенням). Цим визначаються допоміжні цілі на певних етапах розвитку групи (знайомство, контактування, зближення, конструктивне співробітництво).

Перспективним в дослідженні програм психологічної допомоги засобами гештальттерапії передбачається застосування їх в умовах реабілітаційних центрів.

### **Список використаної літератури.**

1. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи /Д.С. Витакер // Пер. с англ. В.П. Чурсина. — М.: Независимая фирма «Класс», 2000. - 432 с.

2. Володарська Н.Д. Активізація процесу самотворення методами групової терапії / Н.Д.Володарська //Проблеми гуманітарних наук: Зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка) Ред. кол. Надія Скотна (головний редактор). І. Галян (редактор розділу) та ін. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка. 2014. Випуск тридцять третій. Психологія. - С. 17-28.

3. Допомога дітям, постраждалих внаслідок воєнного конфлікту // Довідник вихователя дошкільного навчального закладу /За ред. Н.В.Пророк. – Слов'янськ ПП «Канцлер», 2015. - 84 с.

4. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание // И.С.Кон.- М.: Политиздат, 1984.-335 с.

5. Леонтьев Д.А. Значение и личностный смысл: две стороны одной медали / Д.А.Леонтьев // Психол. Журнал. М.; 1996, Т. 17, № 5.-С.372-377.

6. Уиллер Г. Гештальттерапия постмодерна: за пределами индивидуализма / Г.Уиллер // М.: Смысл; ЧеРо, 2005. - 489 с.