

УДК 156.9

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ДІАЛОГОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Володарська Н.Д., к. психол. н.,
 провідний науковий співробітник
 лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати
 Інститут психології імені Г.С. Костюка
 Національної академії педагогічних наук України

У статті проаналізовані наукові підходи до застосування гештальттерапії в індивідуальній та груповій формах роботи. Описані когнітивні, афективні, ціннісно-сміслові та комунікативно-діяльнісні механізми, що можуть бути використані в методах діалогово-феноменологічної терапії.

Ключові слова: *самодетермінація, розвиток особистості, гештальттерапія, діалогово-феноменологічна модель.*

В статье проанализированы научные подходы к применению гештальттерапии в индивидуальной и групповой формах работы. Описаны когнитивные, ценностно-смысловые и коммуникативно-деятельностные механизмы, которые могут быть использованы в методах диалогово-феноменологической терапии.

Ключевые слова: *самодетерминация, развитие личности, гештальттерапия, диалогово-феноменологическая модель.*

Volodarskaya N.D. PROSPECTS FOR METHODS OF THE DIALOG PSYCHOTHERAPY APPLICATION IN CONDITIONS OF SOCIAL TRANSFORMATIONS

The scientific approaches to application of the Gestalt therapy in the individual and grouped form of work have been analyzed in the article. The cognitive, axiological and communicative activity-related mechanisms have been described, which may be used in the methods of the dialog-phenomenological therapy.

Key -words: *self-determination, personality development, Gestalt therapy, dialog-phenomenological model.*

Постановка проблеми. В умовах суспільних трансформацій виникає потреба в розробці нових і адаптації вживаних технологій психологічної допомоги сім'ям вимушених переселенців, бійців АТО. Виникає проблема верифікації нових технологій, що запозичені та розроблені для інших соціальних, культурних, економічних умов оточення особистості. Необхідною є адаптація технологій до вимог щодо психологічної допомоги людині, яка перебуває в певних життєвих кризових ситуаціях. Одним із більш впроваджуваних сучасних методів психологічної допомоги є діалогова психотерапія, що актуалізує потребу в дослідженні можливостей її застосування.

Аналіз останніх досліджень проблеми застосування новітніх технологій психологічної допомоги особистості в кризових ситуаціях актуалізує необхідність теоретичного обґрунтування психологічних механізмів, задіяних в процесі терапії. Дослідження теоретичних основ застосування гештальтпідходу проводиться в роботах зарубіжних і вітчизняних психологів (таких, як О. Калітєвська, Д. Леонтьєв, О. Моховіков, В. Лобанов, О. Любарєць, Н. Володарська та ін.) у сукупності різних методологічних принципів:

визнання суспільно-історичної детермінації формування особистості, генетичного принципу, принципу єдності свідомості та діяльності, особистості як

суб'єкта активності тощо.

Актуальною в дослідженні застосування методів гештальттерапії залишається ідея Л.С. Виготського про «соціальну ситуацію розвитку особистості», особливо в сучасних умовах адаптації особистості до змін, що відбуваються в її житті, в суспільстві, а також саме визначення «активного ставлення людини до соціального оточення» через «переживання», у якому, з одного боку, віддзеркалене середовище як предмет переживання, а з іншого - представлене ставлення особистості до зовнішніх умов.

Ставлення особистості до соціального оточення визначається через певний рівень розвитку усвідомлення нею дійсності, рівень аналізування та узагальнення. У працях вітчизняних психологів (таких як Л.І. Кондратенко, Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.М. Манилова, О.Ю. Чекстєре, Т.О. Суворова) увага приділяється визначенню умов відновлення особистісного ресурсу і подолання наслідків травматизації особистості в кризових ситуаціях [1]. Можливості застосування засобів гештальттерапії недостатньо мірою досліджені та потребують теоретико-методологічного обґрунтування.

Метою дослідження є аналіз можливостей застосування методів гештальттерапії в роботі з проблемами особистості в умовах сучасних трансформацій.

Завдання нашого дослідження:

1. Теоретико-методологічне обґрунтування методів гештальттерапії.

2. Визначення можливостей застосування засобів і технік гештальттерапії в індивідуальній та груповій гештальттерапії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з основних цінностей діалогової психотерапії є метод супроводу феноменів, що виникають під час терапії. Феномени розглядаються як факти свідомості, які належать полю контактування, а не тільки особистості з її змістом і структурою. Будь-які феномени, що виникають у процесі терапії (почуття, образи, уявлення, думки, бажання, певні вибори тощо) належать не клієнту і не терапевту, а процесу їхнього контактування. Вони з'являються та розвиваються на межі контакту.

Сутність психотерапії полягає в наданні феноменам, що виникають у процесі терапії, можливості жити своїм життям. Підтримка вітальності феноменів в контакті стає причиною терапевтично значущих трансформацій. Це знаходиться в позиції до ідеї, згідно з якою терапевтичний процес спрямовується наявною гіпотезою терапевта. Спираючись у діалоговій моделі психотерапії на теорію поля та феноменологію, можна констатувати в кращому разі безглуздість, а іноді навіть шкоду такого способу справлятися в процесі терапії з тривогою невизначеності. Якщо місце невротичного стремління до контролю посяде здатність дивуватися новим феноменам, що з'являються, і захоплюватися ними, то терапевтичний процес може дати учасникам набагато більше, ніж вони здатні очікувати. Це стосується повною мірою прагнення терапевта у певних ситуаціях терапії застосовувати заспокійливі інтерпретації.

Як свідчить аналіз наукових публікацій, інтерес до проблем застосування методів діалогово-феноменологічної моделі терапії протягом тривалого часу виявляють філософія, політологія, соціологія, соціальна психологія, педагогіка та чимало інших наук. Чи не найактивніше проблема досліджується практичними психологами.

Ступінь розробленості проблематики самодетермінації по-різному оцінюється дослідниками. Так, на думку О.С. Калітєвської, протягом останніх років предметом інтенсивного вивчення були методи гештальттерапії постмодерну, і багато їх особливостей досить докладно з'ясовані. Одним з розроблених теоретичних положень є

співвідношення понять «смысл - значення», «смысл - емоція», «наявність смыслу - усвідомленість». Ці співвідношення досліджувались О.М. Леонтьєвим, Д.О. Леонтьєвим. У концепції О.М. Леонтьєва смысл розглядається в трьох значеннях: «смысл - значення», «смысл - емоція», «наявність смыслу (осмысленість) - відсутність смыслу (безглуздість)». Саме емоція дає розуміння ставлення особистості до тих чи інших подій та ситуацій, а смысл - це вже те, що опосередковане значеннями, пізнанням себе і свого життя. Смысл - це емоція з думкою про себе і своє життя. Поняття «осмысленість» і «безглуздя» мають інше походження. Її витoki - поняття смыслоутворюючого мотиву. Тільки коли діяльність суб'єкту і взагалі хід подій розгортаються в напрямку реалізації смыслоутворюючих мотивів, тоді ситуація стає усвідомлюваною, інакше вона стає безглуздою.

У теорії діяльності емоція розглядається як певне відображення, що має особливий об'єкт (не зовнішня реальність, а ставлення її до потреб суб'єктів), особливу форму безпосереднього переживання, або так званого «емоційного забарвлення». Для К. Левіна поняття «психологічний світ», «життєвий простір», «життєвий світ» стають синонімічними. Опис життєвого простору, світу особистості в гештальтпарадигмі ведеться в декількох опосередкованих один одним прошарках. Перший фіксує умови буття: є блага або ні, є зв'язок між різними діяльностями або ні. Другий, хронотопний, переводить ці умови на мову просторово-часових визначень. Він опосередковує перехід від чисто буттєвого опису до феноменологічного, на якому прояснюється просторово-часова структуризація свідомості, що належить такому існуванню. Тут не ставиться питання про існування цієї свідомості, а вирішується питання про те, які б особливості були, якщо б це було можливим. Цей рівень описує свідомість, але не всю, а лише буттєвий її прошарок. Феноменологічний рівень - доподібний, він задає лише умови руху диференційованих психологічних процесів, які окреслюються на психологічному рівні. Принцип «тут і тепер» складається в повній замкнутості структури на саму себе. Це, так би мовити, принцип «тут і тепер» в квадраті, який втрачає не тільки позитивний зв'язок з іншими сторонами простору і часу, але й навіть будь-яке протистояння йому.

Розглянемо методи в індивідуальній та груповій терапії.

Відновлення лінії часу через створення нової історії в діалозі з терапевтом, усвідомлення подій у минулому і перетворен-



ня їх на біографію, переживання подій минулого та дистанційне ставлення до них... Цей метод можна порівняти з вивільненням від «тиранії сьогодення», яка виникає під час так званої психалгії - гострої душевної болі. Так, при психалгії порушується баланс у співвідношенні часових періодів - теперішнього, минулого і майбутнього. Уявлення про єдність часу руйнується: головним чином сприймається період теперішнього, що відволікає людину від спогадів про минулий травматичний досвід, тобто, дезактивує такий досвід, можна завадити використанню усталених соціальних і адаптаційних навичок, критеріїв, настанов особистості, що зумовлено інтенсивністю негативного переживання.

Дослідження А.Г. Амбрумової цікаві тим, що показують: «віддалення» негативного болісного переживання теперішнього необхідно не тільки для осмислення майбутнього, але й для вільного використання минулого досвіду. У роздумах про своє життя в особистості відбувається вибір життєвого шляху, формування життєвого замислу, іноді болісного пошуку свого визнання та розчарування в ньому. Тому усвідомлення «просторових» ставлень особистості до кризової ситуації важливе для гармонізації її потреб, бажань, життєвих цілей.

Метод переживання травматичного досвіду в діалозі застосовується в гештальттерапії з метою переведення цих переживань клієнта в історію його біографії. В основу техніки покладений механізм відновлення лінії часу через створення нової історії, на- ративу подій. Через реконструкцію життєвих подій, що травмували клієнта, проговорюються переживання і усвідомлюється часова перспектива життєвих змін. Важливою стає готовність особистості до терапевтичних інтервенцій. Детальний опис подій активізує механізм поєднання окремих спогадів, усвідомлення цілісної картини. Цей засіб спрямований на механізм цілісності сприйняття подій. Переживання травм через розповідь і діалог активізує відновлення образу Я, його цілісності. Витіснені переживання (агресія, гнів, злість, розгубленість і т. ін.) особистості, що викликають розбалансованість, мозаїчність спогадів, можуть перейти з підсвідомого у свідоме.

Технологія «Я і мій ресурс» передбачає відновлення особистісного ресурсу. Завдання для клієнта - зліпити, намалювати або описати свій ресурс. У цих технологіях задіяний механізм ідентифікації клієнта з бажаними особистісними характеристиками, яких йому бракує в кризовому стані. Пошук особистісних ресурсів

активізує появу нових життєвих стратегій, форм психологічних захистів і стратегій нападу, відбувається їх регуляція. Завдяки механізму дистанціювання від минулого травматичного досвіду відновлюється емоційний стан особистості, відбувається трансформація травматичного досвіду в біографічний. Принцип «тут і тепер» створює умову усвідомлення та прийняття власних потреб, бажань в новій історії, що активізує побудову нових життєвих цілей. Травматизація провокує повторення станів фрустрації за допомогою певних тригерів. Завданням терапії є виявлення, що саме викликає підвищення емоційної напруги і завдяки чому можливе її зниження. Одним із тригерів підняття емоційної напруги може стати індивідуальна таємниця, що руйнує діалог, взаємодію, довірливе ставлення до партнера, ускладнює (а часом унеможлиблює) діалог. Це створює перепони й у внутрішньо-особистісному, і в партнерському діалозі. Повноцінне спілкування, взаємодія передбачають стремління до максимальної відкритості. У цьому процесі відбувається боротьба за максимальне саморозкриття, самовираз із розкриттям всієї повноти його душі.

У діалозі людина проявляє себе в усій повноті часового і просторового вектору життя, причин і мотивів вчинків, планів і перспектив. Усі ці вектори окреслюють її життєву позицію, зміст її внутрішнього світу. Категорія цілісності ототожнюється у феноменологічній категорії смислу.

Життєві смисли в концепції О.М. Леонтьєва розглядаються в трьох значеннях, які задаються трьома позиціями: «смысл - значення», «смысл - емоція», «смысл як осмисленість - безглуздість (відсутність смислу)». У першому випадку смисл є похідною від фундаментальної позиції знання та стосунків, а значення - одиницею об'єктивного знання про дійсність. У другому випадку смисл - це суб'єктивне ставлення до дійсності. Перше значення категорії смислу абстрагується від конкретної форми його існування в свідомості. Друге - протиставлення смислу й емоції, у якому емоція - це безпосередньо прояв ставлення людини до тих чи інших подій, ситуацій, а смисл - це вже те, що опосередковано значеннями та взагалі пізнанням себе, свого життя. Смисл - це емоція зі смислом, емоція, просвітлена думкою. Третє протиставлення (усвідомленість - безглуздість) має зовсім інше походження. Його джерелом є поняття смислоутворюючого мотиву. Тільки коли діяльність суб'єкта і взагалі хід подій розгортається в напрямі реалізації смислоутворюючих мотивів, тоді ситуація є

усвідомлюваною, тобто має смисл, інакше вона стає безглуздою.

Причиною переривання діалогу може стати певна таємниця, що створює перепони в поясненні вчинків, планів, спогадів тощо. Якщо в діалозі з'являється таємниця, вона поступово проявляє себе з різних сторін, явно чи неявно. Таким чином, вона перетворюється на секрет, що суттєво змінює ставлення до потаємного (таємниця типологічно різниться від секрету тим, що в ній приховується і зміст, і сам факт її покриття, тоді як при секреті відомо, що щось приховується, але що саме - невідомо). Якщо відбувається подальше поглиблення спілкування, воно веде до повного розкриття таємниці.

У діалозі таємниця поступово викривається в певних формах (у формі інтимного визнання, загального входження в поле взаємодії людини). Катарсис сповіді та визнання визначається і в очищенні діалогу, перетворенні його з чужорідного на споріднений. Зберегти таємницю в обмеженій ізолюванні індивідуальній свідомості можливо ціною відмови від істинного людського спілкування. В основу технологій гештальттерапії покладений діалог, а також переживання клієнта і терапевта в цьому діалозі. Під діалогом ми розуміємо процес динаміки ситуацій контакту двох - клієнта і терапевта, - у якому одна ситуація трансформується в іншу. Використання категорії діалогу дозволяє отримати уявлення про засоби організації контакту людини в різних контекстах поля. Використання в дефініції діалогу поняття «ситуації контакту» правомірне, оскільки процес контактування належить самій ситуації. При цьому ситуація контакту не може залишатися незмінною протягом тривалого часу.

Таким чином, діалог виступає процесом розвитку контакту, у якому відбувається процес переживання, він зберігає актуальними усі характеристики поняття контакту двох людей, їх присутність в житті один одного. Якщо людина розриває контакт з іншими, з суспільством, то це розрив зі своєю сутністю. Людина перестає бути суспільною істотою, спустошеною і мертвою. Людина вступає в конфліктні переживання з суспільством, із самою собою, що породжує когнітивний дисонанс. Це провокує появу в особистості захисних механізмів пристосування: сублімацію, регресію, пригніченість, реактивні утворення, ізоляцію, заперечення, інтроєкцію, проєкцію, дефлексію. Навіть прояв турботи, ввічливості може бути «реактивними утвореннями», за допомогою яких особистість намагається захиститися від власних агресивних потягів. Методами

арт-терапії можна активізувати пошук особистісних ресурсів клієнта, застосовуючи різні вправи.

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 крупки, крохмаль, пісок, лушпиння від насіння, горіхів, боби какао, квасоля та інше. Завдання учасникам групи або в індивідуальній терапії: помістити пальці рук у кожну з цих мисочок, прислухуючись до своїх відчуттів, переживань, вражень, спогадів, що виникають. Аналізуючи, проговорюючи ці враження та 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, у 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 їхньому 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 у менш травматичних умовах. Учасники прояснюють своє ставлення через малюнки.

Вправа «Моя територія».

Колективний малюнок території для кожного учасника групи. Роздаються фарби, олівці (обов'язково на один комплект менше, ніж кількість учасників), використовується великий папір (можна склеїти два або чотири формати А4 залежно 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, знаходженні компромісів. Поступово розгортається спілкування, окреслюються власні потреби, люди прислуховуються до інших, їхніх 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). У цих обговореннях формуються стратегії дипломатії в переговорах із сусідами по території, можливості 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 та розміром, також можна вплітати квіти, різнокольорові стрічки) залежно від позитивного чи негативного емоційного забарвлення життєвих подій. Метою вправи є поєднання спогадів різних подій, відновлення часового та просторового сприйняття подій. Це допомагає відновлювати переживання подій, дистанціювання ставлення до них і трансформацію з травматичного в біографічний досвід. В основу техніки покладений принцип нарративної експозиції (створення нової історії життя, реконструкція подій). Детальний опис подій допомагає людині в асиміляції переживань, вражень від кризових життєвих ситуацій у її життєву історію. Наратив подій відновлює лінії часу, поєднання уривків із 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 з проведеного дослідження.

Терапевтичний процес спрямовується на встановлення здатності клієнта до контакту. Особистісні зміни, як і процес переживання, стають можливими лише за умов наявності контакту, у якому відбуваються терапевтично значущі зміни в діалозі клієнта і терапевта. Це передбачає відкритість один одному обох учасників цього процесу, наявність інтенції до контакту. Контакт виступає як ситуація та супутні

цій ситуації, у якій дві людини стають присутніми в житті один одного.

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

Вправи підбираються з метою активізації самодетермінації розвитку особистості, відновлення чуттєвості, цілісності особистості. Відстежується динаміка відновлення травмованих здатностей особистості (спілкування, взаємодії, емпатії та інших), підбираються різні завдання. При цьому враховується, на якій стадії знаходиться те чи інше завдання в цей 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 є застосування їх в умовах реабілітаційних центрів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асмолов А.Г. Некоторые перспективы исследования смысловых образований личности / А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Б.В. Зейгарник и др. // Вопросы психологии. - 1979. - № 4, - С. 35-46.
2. Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса / Л.С. Выготский / Соч. в 6-ти томах. Вопросы теории и истории психологии. - М., 1982. - 520 с.
3. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи / Д.С. Витакер; пер. с англ. В.П. Чурсина. - М.: Независимая фирма «Класс», 2000. - 432 с.



4. 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 (гол. ред.), І. Гальян та ін. - Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка. - 2014. - Вил. 33. Психологія. - С. 17-28.
5. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту // Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / за ред. Н.В. Пророк. - Слов'янськ : ПП «Канцлер», 2015. - 84 с.
6. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С. Кон. - М. : Политиздат, 1984. - 335 с.
7. Леонтьев Д.А. Значение и личностный смысл: две стороны одной медали / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. - 1996. - Т. 17. - № 5, - С. 372-377.
8. Уиллер Г. Гештальттерапия постмодерна: за пределами индивидуализма / Г. Уиллер. - М. : Смысл ; ЧеРо, 2005.-489 с.