**ТЕМА: Гештальт-терапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом**

**ПЛАН**

**Вступ**

## 1. Принципи гештальт-терапії

**2. Методики гешталь-терапії**

**3. Контакт та переривання контакту: особливості гештальт методу**

**4. Як відбувається гештальт-сесія**

**5. Чим гештальт відрізняється від інших напрямків і кому підійде?**

**6. Ефективність гештальт-терапії у роботі з ПТСР**

Гештальт-терапія виникла в опозиції до тоді популярної школи психоаналізу Зигмунда Фрейда. Засновник цього підходу, німецький психіатр Фріц Перлз, розглядає людину як цілісну систему. Всередині неї, мозок і тіло, фізіологія та психіка — нероздільні, та постійно впливають одна на одну.

Як психотерапевтичний напрям гештальт-терапія виникла у 40-ві роки XX ст. інтегрувавши досягнення впливової на той час структурної (гештальт) психології, психоаналізу і холістичної теорії, Фредерік-Соломон (Фріц) Перлз (1893-1970) створив гнучку й ефективну систему психологічної допомоги, яка, на відміну від фройдівської, не потребувала багато часу і передбачала індивідуальну і групову роботу. Подібний до цікавої гри і порівняно дешевий, цей вид психотерапії здобув багато прихильників у всьому світі.

Перлз надавав великого значення процесу контакту особи із зонами зовнішнього світу, внутрішнього тілесного світу і психічних процесів (світ ідей і фантазій). Внаслідок цього основний психотерапевтичний механізм при гештальт-терапії — це усвідомлення, його тренування в цих трьох зонах. Саме тренування механізмів, придбання навичок усвідомлення протягом 15-20 хвилин в кожній зоні. Таке тренування дає можливість пацієнтові переживати ситуацію в цілому, у тому числі і свій стан, зануритися повністю в неї і жити в ній на даний момент саме через усвідомлення. Зануритися в буття даного моменту, тобто реалізація принципу «тут і тепер», уникати виникнення неадекватних, психотравматичних фігур. Буття змушує постійно відволікатися від ситуації в минуле, в майбутнє, в інші ситуації і місця, і ефективність переживання ситуації, що діє, знижується.

Коло, намальоване безперервною лінією, і коло, намальоване окремими крапками, будуть сприйматись як два кола на фоні білого листа. Наприклад, зображення молодої дівчини та старої, яких можна побачити, вдивляючись в різні деталі картинки. Чи, наприклад, не менш відомий малюнок: два профілі і ваза, які проступають то як фон, то як фігура. Фігура, що виступає на фоні, і є гештальт.

Гештальт-терапію визначають як допомогу людині в пошуку справжньої життєвості, здатності насолоджуватись життям нині, «тут і тепер», не відкладаючи радість і щастя на невизначене «коли-небудь потім». Бути здоровим і щасливим, задоволеним собою, упевненим у своїх силах, любити друзів і близьких, не висловлювати їм претензій, а собі не докоряти вічними сумнівами, стати відповідальним і зрілим, залишаючись веселим і спонтанним, — основні цілі гештальт-терапії. У гештальт-терапії також діє принцип «я — ти» прагнення до відкритого і безпосереднього контакту між людьми.

Гештальт-терапія — психотерапевтичний напрям, який заснований на синтезі психоаналітичних ідей і принципів гештальтпсихології; спрямований на усвідомлення і закінчення цілісних патернів взаємодії зі світом (гештальтів), а несвідомі компоненти і психологічні захисти розглядає як основні цілі терапевтичного втручання.

По суті гештальт-терапія є наділеною екзистенційним змістом практичною філософією достовірності життя, що ґрунтується на процесах усвідомлення і контакту.

**З точки зору гештальту, кожен з нас — система, подібна до годинника, де всі шестерні у вигляді наших думок, емоцій, тілесних відчуттів безперервно обертаються і взаємодіють один з одним.**

## 1. Принципи гештальт-терапії

**Гештальт-терапія** спирається на кілька ключових **принципів**:

* Тут і зараз — зосередження уваги на поточному моменті, що **допомагає** особистості повноцінно переживати свої **почуття** та **емоції**.
* Незавершеність — виявлення та закінчення “незакритих” гештальтів, які можуть виявлятися у формі нерозв’язаних **проблем** або невисловлених емоцій.
* Відповідальність — підтримка **людини** у прийнятті відповідальності за власні рішення та **емоції**.

## Ключові методи гештальт-терапії

Усі техніки  **гештальт-терапії**  є  **вправами**  щодо підвищення усвідомленості **людини**.

**Гештальт-терапевт**уважно стежить за вашою мовою тіла, а потім разом з вами аналізує пережиті  **емоції**  та відчуття. Це дозволяє проживати**емоції** природно, а не пригнічувати.

**2. Методики гешталь-терапії**

До основних методик відносять:

*“Діалог з порожнім стільцем”* – цей **метод** дозволяє вам “розігрувати” внутрішні конфлікти та вести уявні розмови з різними частинами своєї особистості або важливими людьми, допомагаючи виявити та опрацювати приховані **емоції** і думки.

*“Гарячий стілець”* – це коли людина стає центром уваги групи. Це дозволяє йому глибше усвідомити свої **почуття**, оскільки група надає зворотний зв’язок і підтримку. Така взаємодія **допомагає** людині краще зрозуміти себе та свої внутрішні процеси.

*Робота зі сновидіннями* також займає важливе місце у гештальт-терапії. Аналізуючи свої сни, ви можете виявити нереалізовані бажання або страхи, що дозволяє краще зрозуміти глибинні аспекти психіки і знайти шляхи до їх вирішення.

**3. Контакт та переривання контакту: особливості гештальт методу**

Людина може задовольняти свої потреби через контакт із середовищем. Те, як і наскільки ефективно вона взаємодіє з навколишнім світом, визначає те, чи зможе вона задовольнити свої потреби.

**Гештальт-підхід передбачає, що є кілька етапів циклу цього контакту:**

**Преконтакт**

Преконтакт: Це етап, на якому людина усвідомлює свою **потребу** або бажання. Наприклад, “*Я хочу навчитися грати на гітарі”, “Я хочу собаку”*

**Контактування**

На цьому етапі людина шукає шляхи для **задоволення** своєї **потреби**. Наприклад, *“Я знайду музичну школу або викладача гри на гітарі”, “Я поїду в притулок і подивлюся на різних собак”*

**Повний контакт**

Людина безпосередньо взаємодіє зі своєю бажання і задовольняє його. Наприклад, *“Я записався на уроки та почав вчитися грати на гітарі”,* *“Я вибрав і забрав собаку до себе додому”*

**Постконтакт**

Це завершальний етап, коли людина відчуває **задоволення** від задоволеної **потреби** і виходить з контакту. Наприклад, “*Я радію, що вмію грати на гітарі та можу грати свої улюблені пісні”,* *“Я радий, що у мене тепер є собака і я отримав те, що хотів”*

Контакт переривається, коли ми не можемо задовольнити свою потребу: людина не усвідомлює своїх бажань і почуттів або зовсім нічого не відчуває. Зрив контакту відбувається, коли спрацьовують захисні механізми психіки клієнта, або механізми переривання контакту. Тоді людина починає ходити по колу у своїх проблемах: її гештальт не закрито, а потреба — незадоволена.

**Способи якими людина може переривати контакт:**

**Захисний механізм: *Інтроєкція***

Опис: Прийняття чужих установок за власні

Нав'язані нам переконання часто сприймаються як безумовні:  
‍*Приклад: "Я повинен доїсти все, що залишилося в тарілці",* “*Мені потрібно бути успішним, тому що так кажуть мої батьки.”*

**Захисний механізм: *Злиття (Конфлюенція)***

Опис: Людині важко розпізнати власні почуття, емоції, потреби

Неможливість усвідомити себе окремим, розчинення в інших:  
‍‍*Приклад: "Я не можу без тебе жити",* “*Моє щастя залежить тільки від того, як почувається мій партнер.*

**Захисний механізм: *Проєкція***

Опис: Приписування іншим своїх думок, почуттів, бажань, які не усвідомлюються чи ігноруються

Внутрішні відчуття проектуються на середовище ззовні:  
‍‍*Приклад: "Я на тебе не злюся, це всі навколо на мене зляться",* “*Я не ревную, це ти ревнуєш до мене.”*

**Захисний механізм: *Профлексія***

Опис: Робити для інших те, що сам хотів би від них отримати

Людині складно відчувати і висловлювати свої бажання безпосередньо:  
‍‍*Приклад: "Я допоможу йому, щоб потім він допоміг мені",* “*Я завжди слухаю їх****проблеми****, щоб вони потім вислухали мої.”*

**Захисний механізм: *Ретрофлексія***

Опис: Обертання на себе того, що відчуваєш до іншої людини

Блокування імпульсів, спрямованих на інших:  
*‍*‍*Приклад: "Я сам винен, а не той, який завдав мені шкоди", “Я караю себе за те, що мене образили, замість того щоб висловити свої****почуття****кривднику”*

**Захисний механізм: *Еготизм***

Опис: Неможливість впустити і випустити переживання через страх втрати контролю чи впливу ззовні. Стримування себе, неможливість віддатись ситуації:  
‍‍*Приклад: "Я не дам іншим змінити мене",* “*Я не дозволю нікому впливати на мої рішення.”*

**Захисний механізм: *Знецінення***

Опис: Людина знецінює власні чи чужі досягнення

Ігнорування свого внеску у досягнення результату:  
‍‍*Приклад: "До чого тут я — це все наша команда",* “*Мої успіхи на роботі неважливі, це все завдяки допомозі інших.”*

Гештальт-терапевт допомагає клієнту помітити, як саме він перериває контакт, щоб виробити більш ефективну модель поведінки і завершити контакт. Тоді клієнт може навчитися самостійно задовольняти свої нереалізовані потреби, бачити чого він хоче і як він може це отримати.

Завдяки методу гештальту, клієнт формує нові патерни поведінки для покращення контакту із середовищем та власними потребами.

**4. Як відбувається гештальт-сесія**

Головне завдання гештальту — допомогти людині набути цілісності і навчитися задовольняти свої потреби. Для цього психотерапевт працює з тими аспектами особистості, які заважають клієнту в досягненні цілей. Гештальт-терапевт спостерігає за вашою мовою тіла, а потім ви разом аналізуєте те, що відчуваєте в процесі. Це допоможе проживати емоції, а не пригнічувати їх, і бути більш уважним до себе.

Для того, щоб клієнт пропрацював початкові запити і віднайшов цілісність, може знадобитися курс гештальт-терапії від кількох місяців до 1-2 років. Невеликі поточні запити можна опрацювати в межах кількох сесій.

Для досягнення бажаного результату, психотерапевти використовують різні методи гештальт-напрямку. Почуваючись безпечно з гештальт-терапевтом, клієнт може проявити себе більш вільно, ніж зазвичай поводиться в реальності. Терапевт, у свою чергу, помічає та аналізує що клієнт відчуває під час вправ. Техніка "порожнього стільця" — чудовий приклад із гештальту.

**“Порожній стілець"**

→ Клієнт уявляє важливу для себе людину, що сидить на порожньому стільці навпроти;

→ Він може поговорити з ним чи щиро висловити свої почуття, доки терапевт модерує розмову;

→ Клієнт усвідомлює, що відчуває і може висловити подавлені до цього думки та емоції.

**5. Чим гештальт відрізняється від інших напрямків і кому підійде?**

У гештальт-підході, психотерапевти більше фокусуються на емоціях і переживаннях клієнта, ніж на логіці та раціональному осмисленні його поведінки. У цьому полягає головна відмінність гештальту від, наприклад, КПТ (когнітивно-поведінкової терапії). Гештальт підійде тим, хто погано розуміє свої емоції та бажання. Мова тіла також дуже важлива для цього підходу, тому він часто використовується для дослідження проблем психосоматики.

**Гештальт дає можливість по-новому подивитись на відносини із собою та навколишнім світом. Завдяки терапії можна навчитися справлятися і з такими станами як:**

* Невпевненість в собі
* Самотність
* Труднощі у спілкуванні з іншими людьми
* Проблеми з особистими кордонами та самооцінкою
* Апатія та втрата сенсу
* Складнощі в розпізнаванні та вираженні емоцій

У гештальт-терапії також є методи виявлення причин тривожних чи депресивних станів. Однак вона не призначена для роботи з важкими психічними розладами.

# **6. Ефективність гештальт-терапії у роботі з ПТСР / Сергій Міщук** / <https://www.youtube.com/watch?v=SxqBDEp6hwk>

**Використані джерела:**

1. Навички в гештальт-терапії. Консультування та психотерапія. Філ Джойс, Шарлотта Сіллз. Видавництво Ростислава Бурлаки. – 2024р. – 528с.
2. Перлз Фредерик. Практика гештальттерапии. - Институт общегуманитарных исследований, 2001.
3. Перлз Фредерик. Теория гештальттерапии. - Институт общегуманитарных исследований 2001.
4. Каліна Н. Ф. Психотерапія. — Академвидав, 2010 // <http://academia-pc.com.ua/product/226>

**Алфавіт гештальту: ключові слова для розуміння підходу**

**Гештальт**

"Гештальт" – це ключове слово для розуміння цього підходу. З німецької мови, Gestalt перекладається як "цілісний, закінчений, сформований образ". У терапії він означає незавершену ситуацію, яка заважає набути цілісності. Оскільки людина не проговорила свої почуття з приводу цієї ситуації, вона продовжуватиме нависати над нею, наче грозова хмара.

Залишивши ненависну роботу, ви можете все ще відчувати злість, образу або розчарування, які не висловили начальнику. Психотерапія допоможе опрацювати ваші незавершені почуття та “закривати” подібні гештальти.

**Тут і зараз**

Незакриті гештальти продовжують впливати на вас та ваше сприйняття життя. Для їх виявлення, терапевт звертає вашу увагу на те, що відбувається “тут і зараз”. Він може поставити такі питання, як "Що ви відчуваєте?" або “Про що думаєте зараз?”. Через опрацювання незавершених ситуацій, клієнт набуває цілісного сприйняття себе і теперішнього моменту.

**Усвідомленість**

Стан усвідомленості — це розуміння того, що відбувається всередині організму і ззовні його. Основна мета практики гештальт-психології — це розширення усвідомленості у всьому, що робить клієнт. Проговорення своїх переживань за підтримки психотерапевта допоможе краще усвідомлювати та проживати будь-які ситуації. У результаті, поведінка людини змінюється в міру розвитку її усвідомленості.

Для покращення усвідомленості, гештальт-терапевт буде приділяти увагу мові тіла, голосу та диханню клієнта. Адже почуття та емоції часто виявляються в тілі, вказуючи на наші більш глибинні потреби.

**Відповідальність**

За допомогою методу гештальту, клієнт розуміє, що означає брати відповідальність за власні дії. Відповідальність дозволяє йому приймати самостійні рішення та робить його більш незалежним від інших