

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ГРУПОВОЇ КОРОТКОТЕРМІНОВОЇ ПСИХОДИНАМІЧНОЇ ФОКУСОВАНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ, ЗАСНОВАНОЇ НА ГЛИБИННІЙ ПСИХОЛОГІЇ У СТАЦІОНАРНОМУ ЛІКУВАННІ

О.Л. Оленницький, А.В. Ченська

Був проведений пошук адекватних форм та методів лікування для осіб з неспсихотичними психічними розладами, що знаходяться на стаціонарному лікуванні. Доведена ефективність групової психодинамічної психотерапії, заснованої на глибинній психології з використанням операціоналізованої психодинамічної діагностики OPD-2.

Ключові слова: групова психодинамічна психотерапія, операціоналізована психодіагностика, неспсихотичні психічні розлади

FEATURES OF APPLICATION OF THE GROUP SHORT-TERM FOCUSED PSYCHODYNAMIC PSYCHOTHERAPY, BASED ON DEEP PSYCHOLOGY AT HOSPITAL

O. Olenytsky, A. Chenskaya

Search was conducted adequate forms and methods of treatment for persons with mental, not psychotic, disorders who are in hospital. We have proved the effectiveness of psychodynamic group psychotherapy, which is based on depth psychology with operationalized psychodynamic diagnostic OPD-2.

Keywords: group psychodynamic psychotherapy, operationalized psychodiagnostic, no psychotic mental disorders

УДК 159.2

І.Ю. Стойков САМОРЕАЛІЗАЦІЇ І ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЯ

Інститут соціальних наук Міжрегіональної академії управління персоналом, м. Київ

Ключові слова: автентична особистість, відповідальність, самореалізація, саморегуляція, індивідуальність, гештальт, потреба, межа контакту, переривання контакту, усвідомлення, злиття, інтроекція

Актуальність проблеми У світі стандартизації і уніфікації актуальними стають проблеми: як зберегти свою індивідуальність, як розрізнити нав'язані соціумом «повинності» і свої власні бажання? Як не дозволити хибним уявленням заступити реальність? Як реалізувати свої справжні потреби? Як реалізувати себе? Гештальт-терапія може допомогти пацієнту (клієнту) придбати здатність свідомо вибирати свою поведінку, використовуючи різні аспекти своєї особистості, зробити своє життя більш наповненим, позбутися від невротичних та інших хворобливих симптомів, стати стійким до маніпуляцій інших людей, самому обходитися без маніпуляцій, навчитися стояти на своїх ногах, повністю реалізувати свій потенціал.

Соціалізація схильна змінювати індивідуальність, тому що формування особистості, засвоєння програм життєдіяльності, мови, правил міжособистісної взаємодії, методів і стилю мислення, правил, логіки веде до позбавлення індивідуальності, а суспільство пильно стежить за тим, щоб особистість відповідала нормам і стандартам, однаково для всіх людей певної категорії, певного культурного типу.

Культура, програмуючи поведінку людини, дає їй взамін можливість використовувати й приводити в рух весь сукупний досвід і знання людства в цілому, можливість бути членом суспільства, отримувати захист та умови для задоволення більшості потреб. За відхилення від норми, приписів культури людина розплачується в кращому випадку почуттями невдачі, сорому, заздрості, провини, в гіршому - ізоляцією з товариства під тим чи іншим приводом.

Пристаювання до даних правил і постійне їх застосування сприяють нівелюванню особистості,

перешкоджає розвитку індивідуальності як мети процесу самореалізації.

Самореалізація - досягнення вищого рівня свого розвитку, повне використання своїх талантів, здібностей, потенціалу особистості. Людина сама відповідальна за реалізацію як можна більшого числа можливостей, вона живе справжнім життям, тільки якщо виконує цю умову. Відмовляючись від можливості зробити кожен момент свого буття - тут і тепер - максимально насиченим і найкращим чином виявити свої здібності, людина живе несправжнім життям, стає неавтентичною. Так, одні люди стають відчуженими і відстороненими - від себе і від інших, іншим не вистачає мужності «бути» - відійти від старих шаблонів, настояти на своєму і шукати нові, ефективні шляхи для самореалізації. Вони вважають за краще покладатися на те, що схвалюється і цінується друзями, родиною, релігією, соціальними установками, суспільством в цілому. Людина все починає робити «так, як прийнято», «як усі», «як повинно бути», що забезпечує їй ефективність у задоволенні більшості потреб, крім реалізації потреби бути автентичною особистістю.

Саме в результаті нездатності визначати істинні свої бажання й відбувається порушення балансу між потребами організму та об'єктами зовнішнього середовища, порушується природний ритм життєдіяльності організму, що полягає в ритмі формування та завершенні гештальтів. Як тільки потреба задовольняється, гештальт завершується, втрачає свою значимість і відсувається на задній план, поступаючись місцем новому гештальту.

Якщо потреба не задовольняється, то гештальт залишається незавершеним, не може бути відреагова-

ним і поступитися місцем іншому. Така невідреагована потреба стає причиною багатьох незавершених проблем, які через деякий час починають впливати на поточні психічні процеси. Основною умовою, необхідною для того, щоб сформувавши і завершити гештальт, є здатність людини усвідомлювати себе і свою домінуючу потребу в даний момент. Усвідомлення і зосередженість на потребі є найважливішим принципом і умовою гештальт-терапії - тут і тепер.

Контактна межа між індивідуумом і його внутрішнім і зовнішнім кордоном у здорової людини рухлива, тому можливий, як контакт із середовищем, так і відхід від нього. Контакт супроводжується формуванням гештальта, відхід - його завершенням. Рушійною силою цього ритму Ф.Перлз вважав ієрархію потреб. Домінуюча потреба є гештальтом, на обмеження, завершення і нейтралізацію якого в даний момент спрямовані всі зусилля організму.

А.Маслоу в своїй концепції самоактуалізуючої особистості розташував потреби в порядку їх черговості:

- фізіологічні;
- потреби в безпеці та захисті;
- потреби в приналежності і любові;
- потреби самоповаги;
- потреби в самоактуалізації (особистого вдосконалення)

В основі схеми ієрархії потреб лежить припущення, що домінуючі потреби, розташовані внизу, повинні бути більш-менш задоволені до того, як людина може усвідомити наявність і бути мотивованим потребами, розташованими вгорі. Отже, потреби одного типу повинні бути задоволені, перш ніж інша, розташована вище, потреба проявиться і стане діючою. Задоволення потреб, розташованих внизу ієрархії, уможлиблює усвідомлення потреб, розташованих вище, і їх участь у мотивації. Чим вище людина може піднятися в цій ієрархії, тим вищу індивідуальність, людські якості і психічне здоров'я він продемонструє.

Для задоволення своїх потреб ми постійно повинні бути в контакт з зонами свого зовнішнього і внутрішнього світу. Ми відповідаємо на свої внутрішні потреби, коли п'ємо, відчуваючи спрагу. Ми відповідаємо на свої зовнішні потреби, коли одягаємо теплий одяг, відчуваючи холод.

У невротиків ця саморегулююча рухливість кордонів порушується, і індивідуум стикається з цілим клубком не до кінця сформованих та незавершених гештальтів.

Неврози, на думку Перлза, виникають в результаті зосередження особистості на середній зоні за рахунок виключення подій, що відбуваються у внутрішній і зовнішній зонах. Ця середня зона - зона фантазій - несе в собі незавершені гештальти з минулого, а оскільки деструктивна природа цих гештальтів проявляється в сьогоденні, то невротика важко жити в цьому сьогоденні. Коріння неврозу лежить в тенденції фантазувати і інтелектуалізувати там, де треба просто усвідомити сьогодення.

В основі всіх порушень лежить обмеження здатності індивіда до підтримання оптимальної рівноваги з середовищем, порушення процесу саморегуляції організму. У результаті порушення взаємодії між особистістю та її оточенням, енергія, необхідна для задоволення потреб і для самореалізації, виявилася розсіяною або помилково спрямованою, тобто контакт із середовищем був перерваний.

Переживання - це такий універсальний спосіб взаємодії людини з середовищем. У цьому сенсі почуття - це цілісний сигнал про ставлення потреби і середовища. Для того, щоб переживати, організм повинен підтримувати в собі певний рівень збудження, необхідний для виявлення в середовищі предмета потреби. Але, на жаль, людський організм має здатність не тільки до саморегуляції, а й до самоманіпуляції. Самоманіпуляція - це спосіб припинити нормальний цикл виявлення і задоволення потреби. Це буває, коли людина виявляє заборонені або хворобливі відчуття, не виявляє почуттів взагалі і, відповідно, не може зорієнтуватися, вважає, що потреба повинна задовольнятися іншими людьми або направляє свої почуття й імпульси переживань не на середовище, а на себе. Уникаючи виявлення цих почуттів, людина намагається, як би не впізнавати дорожні знаки. Так відбувається переривання контакту із середовищем.

Випадок з практики 1. Віра, 40 років, фармацевт. Причина звернення - загальне невдоволення життям, собою, «ніщо не радує», депресивний фон настрою, втома, астения, непояснена образа на близьких, співробітників. Всі ці скарги на тлі благополучних відносин з люблячим чоловіком, успішності дочки-студентки, стабільної добре оплачуваної роботи чоловіка та своєї власної, теплих стосунків із батьками. Клієнтка виявилася досить підкованою в психологічному сенсі й прийшла з готовою гіпотезою про те, що з нею відбувається: криза середини життя, підведення підсумків, хоча тут же дивувалася, життя в принципі вдалося, все склалося, більшого начебто й не треба. Так, спочатку було важко: алкогольна залежність чоловіка, необхідність багато працювати, щоб прогодувати сім'ю, необхідність наймати репетиторів для дочки, вищу освіту сама вона отримала вже в зрілому віці, й тому дуже багато тривоги було пов'язано з навчанням та успішністю дочки - «щоб все було гідно». Але зараз все ж добре! Щоправда, як з'ясувалося, Віра дуже втомлюється, тому що багато працює, причому не за отриманою досить недавно спеціальністю, хоча вона їй і подобалася. Чому? Ну, ця робота з низьким заробітком, та й пізно вже в такому віці напрацьовувати досвід, повагу співробітників, та й які досягнення вже можуть бути ...

У процесі терапії ми прийшли до усвідомлення клієнткою істинної потреби, яка керувала її діяльністю і стояла на шляху до самореалізації та особистісного розвитку - потреба в безпеці та захисті. Довгі роки, будучи єдиним годувальником сім'ї, відчуваючи тривогу і занепокоєння, пов'язані зі стабільністю робочого

місця, високим рівнем зарплати, Віра відчувала себе в безпеці тільки багато працюючи, причому прагнення бути постійно зайнятої носило компульсивний характер, сидючи «без діла», вона втрачала спокій, відчувала тривогу; вибір сфери діяльності був пов'язаний лише з рівнем зарплати, задоволення від своєї роботи вона не отримувала.

У процесі терапії були використані техніки, спрямовані на розвиток усвідомлення, концентрацію уваги на почуттях, на прийнятті відповідальності. Результатом роботи стало усвідомлення клієнткою того, що життєво важливої необхідності працювати багато і на роботі, яка не подобається, немає, що ця діяльність була результатом задоволення базової потреби в безпеці, причому ця потреба давно відпала так, як чоловік Віри добре заробляв, більше того, чоловік навіть наполягав на тому, щоб дружина зайнялася улюбленою роботою, тому що її глобальне незадоволення життям діяло гнітюче на всю сім'ю. Усвідомлення і задоволення базової потреби в безпеці дало можливість усвідомити потребу більш високого порядку - потреба у розвитку індивідуальності, реалізації свого потенціалу. Усвідомлення дійсної потреби сталося, вибір за клієнткою: ненависна, але високооплачувана робота або улюблена робота, що дозволяє реалізувати себе, але з невеликою зарплатою. У будь-якому випадку це буде усвідомлений вибір і прийняття відповідальності за нього.

У даному випадку ми маємо справу з інтродукцією - людина докладає замало зусиль для усвідомлення своїх потреб, світ навколо неї змінився, але вона використовує енергію не на зміну ситуації, а на підтримку засвоєних цінностей, можливість свого вибору втрачена, почуття нейтралізуються, з нового досвіду виділяється лише те, що відповідає минулому досвіду, гіркота накопичується і лише звільнившись від неприйнятної людини приходять до усвідомлення дійсного бажання.

Випадок з практики 2. Ольга, 35 років, юрист, перша освіта - хореограф. Причина звернення - алкогольна залежність, вірніше звернувся чоловік - «зробить так, щоб не пила». У цих відносинах проглядався класичний трикутник «жертва-агресор-рятувальник»: засуджуючий чоловік, дружина що відчуває провину, чергова лікарня (екстрасенс, бабка, нарколог), запій, розбита машина, покупка нової: «не може ж моя дружина бути без машини!» і т.д. Заміж вийшла в 19 років, чоловік старший на 15 років: «він мені все - батько, друг, чоловік». Мати померла від алкоголізму в сорок з невеликим, батько контролюючий, авторитарний, в дитинстві з братом намагалися впоратися з алкоголізмом матері, ховали пляшки, цигарки: «було дуже соромно, що у мене така мати». Як з'ясувалося, проблеми у відносинах в сім'ї з'явилися задовго до розвитку залежності, Ольга страждала від постійної критики чоловіка, принижень, образ, фізичного насильства, всі рішення в їх житті приймав чоловік, звинувачуючи одночасно дружину в безсиллі, інфантилізмі. Вона повністю підпорядковувалася його бажанням, бачила

себе його очима, навчалася маніпулятивним способам отримувати увагу та любов, всіляко демонструвала свою безпорадність і раділа, що за чоловіком «як за кам'яною стіною». Однак «дівчинка» виросла, їй стало тісно в цих рамках відносин, чоловіка дратувала її роль «ще однієї дитини», він вимагав дорослішання і, в той же час відмовляв у праві мати свою думку, приймати рішення за себе. На прохання озвучити свої бажання, вона відповіла - «хочу бути йому потрібною, як повітря!». Ольга не мислила себе поза цих відносин, реалізувати себе хотіла лише в тій сфері, де працював її чоловік, вся її поведінка, бажання, думки були пов'язані лише з ним.

У процесі терапії, використовуючи техніки з подолання опору, прийняття відповідальності, інтеграції полярностей, роботи з фантазією, Ольга прийшла до усвідомлення механізму захисту - злиття, коли немає різниці між «Я» і «не-Я», відмінностей між фігурою і фоном, немає фігури власної потреби. Потреба в безпеці та захисті через злиття відносин зі значущим іншим вступила в конфлікт з потребою дорослішання, суверенності, розвитку індивідуальності. У даному випадку залежність виконувала функцію «стабілізатора» системи, коли доросла особистість уникає прийняття відповідальності за своє життя, штучно стає безпорадною з тим, щоб інший подбав про неї, відповідальність за своє життя повністю передається іншому, людина повністю відмовляється від своїх бажань, цілей, прагнень, партнер використовується як джерело всього необхідного, як спосіб вижити. На запитання: «А що станеться, якщо завтра ваш чоловік помре?» Ольга не замислюючись, відповіла: «Нічого, буду жити!». Ця відповідь потрясла її до глибини душі - але ж вона зможе жити і без нього! Цілком можливо, що це початок сепарації, перший крок на шляху розвитку свого «Я».

У питаннях залежності розмова ніколи не йде про повне «одужання», це приклад використання технік гештальт-терапії для усвідомлення своїх потреб, дійсних мотивів своєї діяльності, конфлікту полярних тенденцій: реалізація та ідентифікація свого «Я» та злиття, розчинення своєї психологічної території в його території.

Література:

1. Асмолов А. Психологія особистості, М.: Сене, 2007
2. Малкіна-Пих Довідник практичного психолога, М.: Ексмо 2008
3. Маслоу А. Психологія буття
4. Орлов Ю.М. Сходження до індивідуальності, М.: Просвещение, 1991
5. Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлін Р. Практикум по гештальт-терапії. М.: Видавництво Інституту психотерапії, 2001.

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ И ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

И.Ю. Стойков

Данная статья была написана с целью показать возможности использования техник терапии гештальта в консультировании пациентов в кризисных состояниях, с нарушениями адаптации, с зависимостями, с пограничными состояниями с целью выявления нереализованных потребностей потенцирование изменений клиента, его самореализации.

Ключевые слова: аутентичная личность, ответственность, самореализация, саморегуляция, индивидуальность, гештальт, потребность, предел контакта, прерывания контакта, осознания, слияния, интроекция

REALIZATION AND GESTALT THERAPY

I.U. Stojkov

This article was written with the purpose to show the possibility of use technic of gestalt therapy in advising of patients in the crisis states, with violations of adaptation, with dependences, with the frontier states with the aim of exposure of the unrealized necessities потенціювання of changes of client, his self-realization.

Keywords: authentic personality, responsibility, self-realization, self-regulation, individuality, gestalt, necessity, limit of contact, interruption of contact, realization, confluence, introjection