

г) здатен «бути з» клієнтом і «вловлювати сенс» клієнта.

Причому, важливо зауважити, що в такому контексті мова не йде про консультативні «техніки» емпатії, щирості, безоцінного ставлення тощо. Мова йде про реальні стосунки, що передбачають дійсну турботу про клієнта і сприяють його особистісному зростанню.

Підводячи підсумки у межах вирішення екзистенціальних конфліктів, важливо підкреслити, що позитивні взаємини в системі «консультант - клієнт» допомагають клієнту:

- виявити міжособистісну патологію, яка може заважати підтриманню стосунків у теперішній час і в майбутньому. Клієнти часто викривляють деякі аспекти своїх стосунків з консультантами. Консультанти можуть підвищувати усвідомлення клієнтами таких викривлень, зокрема, підвищувати усвідомлення впливу цих викривлень на стосунки з іншими людьми;

- пізнати межі стосунків. Клієнт дізнається, що саме може отримати від інших, але також, і це набагато важливіше, чого не може отримати від інших;

- самоствердитися, оскільки для клієнта надзвичайно важливо, що хтось, кого він поважає, і хто дійсно знає всі його сильні та слабкі сторони, приймає його;

- протистояти екзистенціальній ізоляції, екзистенціальному вакууму;

- зрозуміти, що тільки він сам відповідальний за своє життя.

2.3 Консультування в межах гештальтпсихології

Гештальтпсихологія отримала свою назву від німецького слова *gestalt*, що означає образ, цілісна форма, структура, конфігурація (в залежності від змістового контексту застосовується те чи інше значення), оскільки основним принципом формування психіки її засновники (М. Вертгеймер, В. Кьолер, К. Коффа, К. Левін) висунули *принцип цілісності*.

Експерименти гештальтпсихологів довели, що людське сприйняття цілого не може бути зведеним до простої суми його частин, а детермінуються своєю власною організацією (М. Вертгеймер). Ось чому поняття «норма» протирічить поняттю «гештальт», в межах якого вчені високо цінують право людини бути несхожою на інших людей. У своєму сприйнятті організм вибирає те,

що йому важливо або цікаво. Значуща фігура виступає на передній план, решта об'єктів створюють фон.

Гештальтпсихологічний підхід виник у західній психології (в Німеччині) на початку ХХ століття. Основним його надбанням є те, що *психічне життя людини вивчається в його цілісності*. Отже, представники цього підходу пропонували досліджувати психіку як цілісну внутрішню структуру – гештальт і доводили, що створення нових образів (нових гештальтів) є наслідком реорганізації чи перецентрації вже існуючих у психіці людини образів (гештальтів).

Гештальтпсихологи досліджували роль інсайту в формуванні образу. Поняття інсайту є невід'ємною частиною гештальтпсихології. Вперше цей термін був застосований В. Кьолером. Вчений переструктурування гештальту розглядав як процес, що відбувається миттєво і не залежить від минулого досвіду суб'єкта. Для того, щоб підкреслити миттєвий, а не тривалий у часі характер мислення, В. Кьолер дав такому моменту переструктурування назву «інсайт». Формування образу здійснювалося через особливий психічний стан («інсайт»), який трактувався як процес одномоментної реорганізації поля сприйняття. Insight – це термін англійського походження, що означає проникливість, осяяння. До такого ж висновку про роль «інсайту» в переконструюванні попередніх образів, дослідивши процес творчого мислення у дітей та дорослих, дійшов і М. Вертгеймер. Поняття «інсайт» стало ключовим у поясненні адаптивних форм поведінки.

У галузі психології мислення гештальтпсихологами був розроблений метод експериментального дослідження мислення, який дістав назву метод «розмірковування вголос». Теорія мислення на засадах гештальтпсихології набула свого розвитку в працях М. Вертгеймера та його учнів. Вивчаючи процеси мислення людини, дослідники зосереджувалися на перетворенні образу (нове центрування, реорганізація) на відміну від логічних операцій, алгоритмів, розмірковувань тощо.

Гештальтпсихологія здійснила вплив на психологію в різних її проявах. Так, у гештальттеорії обґрунтовано залежність процесу запам'ятовування від особливостей організації матеріалу. Якщо матеріал не має чіткої структури, то індивід прагне розбити його на елементи або об'єднати так, щоб він краще запам'ятовувався.

Представники зазначеного наукового підходу (М. Вертгеймер, К. Дункер, К. Левін, В. Кьолер) збагатили

психологію такими поняттями як «проблемна ситуація», «інсайт». Дослідження К. Левіна довели, що не тільки ситуація, яка існує в теперішній момент, а й її передбачення, предмети, що існують в свідомості людини, можуть визначати її діяльність. Вчений створив теорію психологічного поля. Її суть в тому, що поведінка людини визначається балансом між потребами організму і зовнішнім середовищем.

Ідеї гештальтпсихології знайшли своє практичне втілення в гештальт-терапії. Остання є практичним методом цієї науки. Крім того вона дала перцептивну основу, на якій побудовані теорія й терапевтичний процес. У розробках практичних прийомів були використані такі поняття гештальтпсихології, як: гештальт, цілісність, поле, фігура і фон, ага-переживання, «тут і тепер». «Ага-переживання» - це такий момент самопізнання, коли людина говорить: «Ага». За Ф. Перлзом, «ага» - це те, що відбувається, коли що-небудь «замикається», потрапляючи на своє місце; кожного разу, коли завершується гештальт, звучить це «кляцання». Відомий представник цього підходу Ф. Перлз відкидав ідею поділу розуму і тіла, суб'єкта і об'єкта, людини і середовища. Вчений вважав, що душа й тіло – єдині, тобто, діючи на психіку, одночасно впливаємо і на тіло та навпаки. Принцип цілісності ним поширювався на проблему співвідношення між психічною і фізичною дійсністю. Ідея цілісності пов'язана з розумінням індивіда як окремої частини цілого, точніше, більш широкого поля, що включає в себе й середовище. В цій єдності визначається контактна межа між індивідом і середовищем. Місце, в якому організм зустрічається з навколишнім середовищем, у гештальт-терапії називають межею контакту. У здорової людини вона рухлива, допускає і контакт з середовищем і відхід від нього. Контакт супроводжується формуванням гештальту, відхід – його завершенням. Формування і завершення гештальтів залежить від здібності особистості чітко визначати свої потреби, вміння вступити в контакт із середовищем з метою задовольнити ці потреби. Проблема людини, у якій порушена контактна межа, полягає в тому, що вона знаходиться в ситуації незавершених гештальтів (незакінчених, невідрагованих проблем). Ця ситуація змушує її жити не «тут і тепер», а орієнтуватися на минуле або: жити в світі фантазії. Головна перепона на шляху особистісного зростання – незавершеність, невідрагованість ситуації минулого. А може бути і страх порожнечі у випадку, коли людина позбавлена звичних

поведінкових форм або ролей. «Тут і тепер» - принцип, який означає, що актуальне для організму завжди відбувається в теперішньому часі. Використання цього принципу дозволяє процес усвідомлення зробити більш інтенсивним. Основне завдання психології і психотерапії Ф. Перлз бачив не в тому, щоб пояснити, чому виникла та чи інша проблема, а в тому, щоб відповісти на питання, як вона переживається, який вплив здійснює. Для відчуття повноти життя людині необхідно усвідомлення не як розуміння, а «усвідомлення» як переживання сьогодення. Тому в процесі психотерапії важливим фактором є *вплив на самосвідомість*. Результатом психотерапії є *самоусвідомлення* і повне переживання емоцій та відчуттів, готовність клієнта до змін та взяття відповідальності на себе. Більшість проблем психологічного і поведінкового характеру, що виникають у житті людини, пов'язані не стільки з її минулим життям, скільки з невмінням орієнтуватися і адаптуватися в сьогоденні. Мета гештальт-терапії, як її сформулював Ф. Перлз, полягає в тому, щоб виробити у людей правильні гештальти, тобто правильне сприйняття себе, оточуючих людей, ситуацій, людських взаємин тощо.

На основі теоретичного аналізу наукових доробок пропонується модель процесу консультування, що включає в себе:

а) основні положення консультування у гештальт-терапії.

В гештальт-терапії є загальні принципи побудови психотерапевтичного впливу. Принципи, які повинні знати й дотримуватися гештальт-консультанти:

– принцип «Я» – «Ти» (завжди звертатись до кого-небудь замість того, щоб розповідати про нього консультанту);

– принцип займенника «я» (говорити «я», особливо, коли мова йде про себе, замість «ми», «він», «вони»). Це дозволяє зробити крок у прийнятті відповідальності на себе, а не перекладати її на інших;

– принцип континууму. Зосередження на «як» і «що» замість «чому». Заміна питання «чому» на питання «як» і «що» не дозволяє ввійти в розмірковування, а звертає до почуттів. Поняття континууму (неперервності) свідомості, як засобу розвитку усвідомлення, ввів Ф. Перлз;

– принцип перетворення запитань (клієнтів просять перетворити питання в твердження);

– принцип «тепер» (використовувати тільки теперішній час): актуальне для особистості завжди відбувається в сьогоденні

(щоб це не було – сприйняття, дії, вчинки, фантазії про минуле або майбутнє).

Гештальттерапевти фокусують увагу на *усвідомленні* процесів, що відбуваються «тут і тепер». Вони розвивають у клієнта *усвідомлену відповідальність* та відновлюють його здатність до переживання своїх емоцій і відчуттів, розвиваючи також його цілісний образ у таких сферах (пентаграма С. Гінгера):

- фізичній (матеріальне благополуччя, фізичне здоров'я);
- емоційній (емоційні переживання);
- раціональній (здібності до раціонального мислення, планування, аналізу);
- соціальної (стосунки з іншими людьми);
- духовній (знання людини про саму себе).

Чим більшою мірою людина усвідомлює реальність, тим більшою мірою вона здатна відповідати за свої бажання, дії, «опиратися на себе» (за Ф. Перлзом);

б) цілі психологічного консультування у гештальт-терапії.

Мета консультування – допомогти людині в повній реалізації її потенціалу. Для цього консультанту необхідно реалізувати цілий ряд поточних цілей:

- забезпечити людині повноцінний процес актуального самоусвідомлення;
- сприяти зміщенню локусу контролю усередину себе;
- заохочувати до незалежності та самодостатності;
- виявляти психологічні блоки, що перешкоджають зростанню, і усувати їх;

в) позиція консультанта у консультативній взаємодії.

Згідно положень гештальт-терапії, проблема (з якою клієнт звернувся до консультанта) є симптомом того способу життя, який властивий клієнтові (здоровий, нездоровий, активний, песимістичний), і який є дійсною проблемою, тобто спосіб життя і є проблемою клієнта.

Завдання консультанта та його позиція в межах гештальт-терапії наступні:

1. Постійно сконцентровувати увагу клієнта на теперішньому моменті (не відволікатися на минуле чи на майбутнє) і навчити цей момент усвідомлювати.
2. Активізувати поведінку клієнта з метою підтримки контакту між ним і консультантом, між ним і ситуацією.

3. Корегувати поведінку клієнта, що має бути спрямована на те, щоб він співвідносив свої переживання в ситуації із самою ситуацією.
4. Допомогти клієнту прийняти на себе відповідальність за свої думки, почуття, вчинки.

При цьому існують певні вимоги до позиції консультанта, які він має виконувати. Консультанту необхідно бути щирим, спонукаючим і активним, оскільки він постає в ролі каталізатора, співтворця гештальт-особистості клієнта. Конгруентність консультанта допомагає клієнту «завершити» незакінчені справи (завершити гештальти). Консультант намагається уникати безпосереднього втручання в особисті почуття клієнта, робить спробу полегшити вияви цих почуттів. Головна мета взаємодії з клієнтом – активізація його внутрішніх особистісних резервів, вивільнення та реалізація яких веде до особистісного зростання.

Оскільки консультативна взаємодія відбувається на партнерських засадах, і учасники цієї взаємодії зацікавлені в ефективному її проведенні та результатах, то до клієнта теж висувається ряд вимог та рефлексивних очікувань.

Клієнту відводиться активна роль, основою якої є право на власне розуміння ситуації, на усвідомлення своїх дій і вчинків. Клієнт має оволодівати можливістю переключитися з раціоналізування на переживання. Таким чином, клієнту не важлива вербалізація почуттів, йому важливо мати бажання і готовність прийняти сам процес актуального переживання ситуації чи вчинку. Необхідно відчувати актуалізовані переживання та «говорити» від їх імені, а не просто інформувати про них.

Зустріч консультанта і клієнта це екзистенційна зустріч двох людей. У зв'язку з цим важливе значення має те, що кожна із особистостей виносить на межу контакту. Так, особистість консультанта, його спонтанні реакції і дії є важливими елементами терапії. При цьому консультант має право сповіщати про свої почуття, виносити на межу контакту будь-які емоції, що виникли при взаємодії з клієнтом, і саме його почуття будуть одним із базових інструментів терапії.

Нерозв'язані конфлікти не залишаються в минулому, а живуть у психіці клієнта «тут і тепер» у вигляді незавершених гештальтів. Незавершені ситуації повторюються і прагнуть до завершення в усіх «тут і тепер» ситуаціях клієнта, а, відповідно, і в актуальній

терапевтичній ситуації. Наприклад, людина, яка хворобливо прагне до самоствердження, буде робити спроби довести власну значущість і на сеансі психотерапії. У такому випадку відповідна реакція консультанта на маніпулятивну спробу клієнта може допомогти йому звернути увагу на те, яка потреба вимагає такої поведінки з оточуючими людьми, в тому числі й консультантом.

Представники гештальт-підходу погоджуються з психоаналітичними уявленнями про те, що корені проблеми клієнта можуть знаходитися в минулому, але ця проблема живе в сьогоденні клієнта, тому доступ до неї може відбутися через «тут і тепер». Наприклад, якщо клієнт розповів, що в дитинстві у нього були складні взаємостосунки з батьками, які обмежували його свободу, то одним із варіантів консультативної роботи буде обговорення цих взаємин, далі - визначення того, як ця проблема позначається на стані клієнта в теперішній момент. Важливо не те, що колись відбулося, а те, як ті чи інші минулі переживання позначаються на житті клієнта реально і тепер.

Консультант має заохочувати у клієнта вільні прояви заблокованих почуттів, причому як позитивних, так і негативних, хоча цей процес не зводиться до необхідності викликати екстремальні емоційні переживання.

До розширення усвідомлення себе і навколишнього світу «тут і тепер» призводять не стільки невербальні конструкції, не з'ясування проблем, скільки подорож у глибину своїх почуттів, переживань, відчуттів тіла, внутрішніх образів. Поняття «тут і тепер» означає, що акцент робиться не на минулому (як це відбувається в класичному психоаналізі) і не на майбутньому (як в індивідуальній психології А. Адлера), а на сьогоденні, на актуальному процесі (водночас цей процес включає і минуле, і майбутнє).

Деякі консультанти дозволяють клієнтові розмови на різні теми, обговорювати різні проблеми, тобто дають змогу робити відхід від принципу «тут і тепер» (від теперішньої ситуації). Вони пояснюють це тим, що розмови, які «відходять» від проблеми, з якою прийшов клієнт, можуть показувати саме те, що приховане від клієнта. Розповідаючи про свою проблему, «відходячи» від неї, клієнт, можливо, зрозуміє її сам і прийме самостійне відповідальне рішення. Консультант не забороняє, а підтримує розмову, яка є «відхиленням» від проблеми, до того часу, поки зрозуміє історію виникнення проблеми клієнта, або її генетичні корені. Наприклад, клієнт

приходить з такою проблемою: «Я не можу протистояти своєму керівництву». Консультант пропонує сказати клієнтові так: «Я не буду протистояти своєму керівництву». Промовляючи цю фразу, клієнт свою увагу концентрує на своїх переживаннях, які відчуває й усвідомлює, що він не хоче протистояти своєму керівництву. На це у клієнта є багато причин: він не хоче порушити існуючі взаємини, не хоче критикувати начальство, тобто він сам зрозумів, що він «не хоче», а не «не може» протистояти своєму керівництву. «Не може» він це робити тому, що його внутрішній досвід «каже», що цього не треба робити. Клієнт повинен не лише зрозуміти проблему, а й навчитися опановувати ситуацію, пов'язану з проблемою. У цьому випадку клієнт навчився внутрішньо реагувати на конкретну ситуацію. Якщо клієнт знає «внутрішньо», що він «не хоче», то він не буде казати «я не можу», тобто він позбудеться проблеми.

Гештальтпсихологи в ході консультування надають значення історіям, які клієнти розповідають про себе. Це інколи робиться для того, щоб конкретизувати ситуацію чи події. Часто клієнти починають свою історію з такого заголовку: «Я – невдаха». Розповідь про те, чому клієнт вважає себе таким, викликає у нього конкретні переживання. Останні, можливо, призведуть до глобального деталізування самого процесу переживання, що може змінити розвиток особистої історії. Ця зміна також призводить клієнта до самостійного висновку про те, що він не зовсім невдаха, як йому здається.

В гештальт-терапії виділяють наступні невротичні механізми: опору, переривання контакту, які за своєю природою є психологічними захистами. Спочатку кожний із них служить для людини здоровим способом пристосування до навколишнього середовища, але коли вони стають звичними, стереотипними, то перетворюються в дисфункціональні, невротичні реакції. Ф. Перлз надавав великого значення контакту, як процесу, що відбувається на межі суб'єктного «Я» і середовища (зовнішнього, тілесного та психологічного). Вчені гештальтпсихологи виділяють наступні типи механізмів взаємодії: *злиття, інтроєкція, проекція, ретрофлексія, дефлексія*.

Злиття (конфлюенція). При включенні механізму злиття клієнт перестає розмежовувати «Я» і «не – Я», він знаходиться в злитті з навколишнім світом. Такі клієнти важко відрізняють свої думки, почуття і бажання від думок, почуттів і бажань іншого. Кожна

людина в своєму житті попадає в злиття, яке не є патологічним. Наприклад: мати і новонароджене дитя, закохані люди, творець і його творіння. Для клієнтів з конфлюенцією характерно при описуванні власної поведінки вживання займенника «Ми» замість «Я». Конфлюенція являє собою захисний механізм, використовуючи який клієнт відмовляється від свого істинного «Я».

Основна психотерапевтична робота консультанта з клієнтами, які знаходяться в патологічному злитті, пов'язана з побудовою особистих меж з навколишнім. У зв'язку з цим клієнт в гештальт-терапії повинен висловлюватися тільки від першої особи.

Основним напрямком роботи консультанта зі злиттям є робота з побудовою меж клієнта, диференціації, спрямованої на відділення, його індивідуацію. Клієнт має зрозуміти, що існують потреби і почуття, що належать тільки йому. Питання «Що ви зараз відчуваєте?», «Що ви хочете зараз?» можуть допомогти йому сфокусуватися на самому собі і не бути залежним від загальноприйнятих стандартів. Першим кроком клієнта є розмова про його власні потреби і бажання спочатку з консультантом, а потім з тією людиною, з якою пов'язані його очікування. Промовляючи свої потреби, клієнт може зрозуміти, що він хоче насправді. В цьому випадку в нього з'являється розуміння власної мети, він не шукає злиття з іншими. Наведемо приклади вправ, що використовувалися у практиці Ф. Перлзом.

Вправа 1. Поспостерігайте за своїми реакціями на кінофільм чи виставу. Наскільки ви ототожнюєте себе з діючими особами. З якими саме? Чи не з ними, як вам здається, було важко ототожнити себе?

Вправа 2. Згадайте, по відношенню до кого ви відчуваєте провину чи образу. Викликали б подібні дії ті ж почуття, якби вони належали комусь іншому? Тепер згадайте свої стосунки з цією людиною в цілому. Якою мірою ви сприймаєте як само собою зрозуміле те, що, можливо цією людиною зовсім не сприймається як само собою розуміюче. Тоді, замість того, щоб мучити себе почуттями провини чи образи, пошукайте шляхи розширення області контакту.

Інтроекція. Безоцінне прийняття чужих почуттів, установок, думок називають інтроекцією. Найбільш ранніми інтроектами є батьківські повчання, які засвоюються дитиною без критичного усвідомлення. При інтроекції клієнт засвоює почуття, погляди, переконання, оцінки, норми, зразки поведінки інших людей, які

вступають у протиріччя з власним досвідом, не асимілюються його особистістю. Цей неасимільований досвід – інтроєкт – є чужою для клієнта частиною його особистості.

Є життєві ситуації, в яких інтроєкція може бути адаптивною формою поведінки. Наприклад, маленькій дитині необхідно засвоїти, що не можна розмовляти з незнайомими дорослими людьми на вулиці.

Тенденція привласнювати собі переконання, способи мислення і вчинки інших людей без критики призводить до того, що клієнтові не вдається сформувати свою власну особистість. З часом стає дуже важко розрізнити інтроєкт і свої власні переконання.

Робота з інтроєкцією, перш за все, спрямована на усвідомлення власних бажань, відокремлення їх від очікувань, бажань і почуттів інших людей. Наведемо приклад роботи консультанта з інтроєкцією.

Техніка «порожнього стільця». «Порожній стілець» використовується для декількох цілей. На ньому може бути значуща для клієнта людина, з якою він веде діалог. В іншому випадку «порожній стілець» може бути використаний для діалогу різних частин особистості. Експериментальну гру, пов'язану з діалогом частин особистості, консультант пропонує тоді, коли у клієнта є амбівалентні установки, які вступають у протиріччя між собою, породжуючи внутрішньо-особистісний конфлікт. Техніка «порожнього стільця» використовується як для інтеграції «частин» особистості, так і для дисоціації з інтроєктами. Наприклад: клієнтка – викладач вузу, сповістила про те, що відчуває подвійні почуття до своєї роботи: з одного боку, їй подобається спілкуватися зі студентами, читати лекції, а з іншого боку, робота викликає в неї напруження і незадоволеність. Консультант пропонує клієнтці помістити на одному стільці ту частину особистості, яка любить свою роботу, а на іншому стільці – ту, яка обтяжується роботою. Клієнтка (на лівому стільці) впевнено говорить, що любить свою роботу, їй приємно, що вона може зацікавити інших, від чого почуває себе розумною, ерудованою. Клієнтка (на правому стільці), звертаючись до протилежної частини: Яка з тебе ерудитка? Що ти взагалі можеш? Говорити всі вміють! У тебе нічого не вийде!

Консультант: Хто так говорить у Вашому реальному житті?

Клієнтка (плаче): Це мій батько. Він ніколи не вірив у мене.

Пересідаючи з одного стільця на інший та ідентифікуючись з різними частинами своєї особистості, клієнтка вела діалог від їх імені.

Діалог буде продовжуватись до того часу, поки не відбудеться інтеграція, яка виявиться у відчутті внутрішньої узгодженості й цілісності, що надасть клієнтці сил керувати своїм життям у подальшому.

Проекція протилежна інтроєкції. Як правило ці два механізми доповнюють один одного. Межа між власним «Я» клієнта і середовищем зміщується у бік середовища. Проекція – це тенденція переносити власні помилки і відповідальність за те, що відбувається всередині «Я», на інших, на навколишнє середовище. Наприклад, клієнт може ображатися, гніватися на консультанта, реагуючи на нього не як на людину, а як на спроектовані на нього власні почуття. При проекції людина відчужує властиві їй якості, оскільки вони не відповідають її «Я-концепції». Утворені в результаті проекції діри, заповнюються інтроєктами. Так, невпевненій у собі людині здається, що всі помічають її помилки.

При роботі з проекціями основне завдання полягає в тому, щоб повернути людині почуття, думки, перенесені на консультанта чи на інших людей. Наводимо приклад роботи консультанта з проекцією.

Техніка проходження по колу застосовується в груповій психотерапії, коли член групи в грі-експериментуванні просить конкретних учасників групи або всю групу висловитися про нього. Інший варіант – сам член групи, йдучи по колу, висловлює власні почуття учасникам групи. Відомий прийом з роботи Ф. Перлза, коли він запропонував студенту, який відчував страх, виступити перед великою аудиторією, пройтись по аудиторії і подивитися в очі кожній людині. Після цієї процедури тривожність помітно знизилась. Техніка проходження по колу особливо ефективна в консультативній роботі з механізмом проекції.

Ретрофлексія – поворот на себе («звернення назад на себе») – спостерігається в тих випадках, коли які-небудь потреби не можуть бути задоволені із-за блокування соціальним середовищем, і тоді енергія, призначена для маніпулювання у зовнішньому середовищі, спрямовується на самого себе. Такими незадоволеними потребами або незавершеними гештальтами часто є агресивні почуття.

При ретрофлексії межа між особистістю і середовищем зміщується в бік особистості. Всі зусилля таких клієнтів спрямовані не на боротьбу із зовнішніми труднощами, а на самоосуд, самозвинувачування. Клієнт виходить на контакт з навколишнім середовищем, але потім повертає сам собі те, що було спрямовано

назовні. Емоції, реакції, дії, які адресувалися іншим людям, змінюють напрямок і повертаються до суб'єкта. Наприклад, клієнт б'є себе кулаком по коліну, коли гнівається. Ретрофлексія виникає також тоді, коли клієнт не може відреагувати зовні на ті емоції, що в нього накопичилися. Так, дитина, яку образили батьки, не може проти них проявити свій гнів, вона придушує його. Але енергія гніву не зникає, вона тільки змінює свою спрямованість, перетворюється в аутоагресію, а потім і у почуття провини. Вищою формою ретрофлексії є самогубство, коли людина вбиває себе, замість того, щоб помститися людям, які змусили її страждати. Вважається, що багато психосоматичних хвороб є результатом ретрофлексії.

Наведемо приклади вправ, що використовувались у практиці Ф. Перлзом:

Вправа 1. Спробуйте дійсно зрозуміти, що запитуючи себе «про щось», ви задаєте ретрофлексивне питання. Ви не знаєте відповіді, бо в протилежному випадку ви не задавали б питання. Хто у вашому оточенні знає, або повинен був би знати? Якщо ви можете визначити хто це, то чи можете ви відчувати, що хотіли б задати своє питання не собі, а йому (їй)? Що утримує вас від цього? Соромливість, страх відмови, небажання виявити своє неуцтво?

Вправа 2. Розгляньте самоосуд, ви знайдете тут неістинне почуття провини, а лише удаване почування себе винним. Спрямуйте докір тому, кому він реально адресований. Кого ви хочете докорити? Кого ви хочете змінити? У кого ви хочете викликати почуття провини, вдаючи, що відчуваєте його самі?

Приклад роботи з ретрофлексією. На сеансі групової терапії жінка поскаржилась на те, що вона погана мати, господиня, дружина. Керівник запропонував їй вибрати із групи присутніх тих, хто міг би зіграти ролі її чоловіка і двох дітей. Жінка повідомила учасникам групи типові для її членів сім'ї висловлювання, що стосувалися її. «Члени сім'ї» за проханням керівника підійшли до неї і, підсиливши інтонацію, промовляли: «Допоможи мені!», «Що сьогодні на вечерю?», «Послухай мене!», то жінка промовила, плачучи: «Залиште мене в спокої». В цьому випадку гнів, спрямований на «членів сім'ї», які весь час від неї щось вимагали, був ретрофлексований і перетворився в почуття провини.

Психотерапія ретрофлексії пов'язана з поверненням до істинної емоції. Консультант, працюючи з почуттям провини клієнта, допомагає йому виразити це почуття, потім допомагає відновити

агресивний компонент почуття, після чого у клієнта виникає аутоагресія, а вже потім розвертають напрямок агресії, яка стає гетероагресією. Це непростий і довготривалий процес.

Дефлексія. Під дефлексією розуміють ухилення від реального контакту, коли зберігаються тільки зовнішні атрибути взаємодії при відсутності внутрішнього змісту. Цей механізм застосовується клієнтом для зняття емоційної напруги. Звичайною формою дефлексії стають: світські розмови, надмірна балакучість, ритуальна поведінка, втеча від прямого погляду в очі співрозмовника, тенденція до зглажування конфліктних ситуацій. Клієнт, для якого характерна дефлексія, уникає безпосереднього контакту з іншими людьми, проблемами і ситуаціями. Крайній вияв відходу від контакту із середовищем – ізоляція.

Психотерапія дефлексії спрямована на стимулювання спонтанних проявів клієнта, виявлення відходу від контакту. Наприклад, можна застосувати таку вправу. Вправа «Рибки-актинії». Група поділяється на дві підгрупи – одна грає рибок, інша – актиній. Рибки можуть плавати між актиніями. А ті можуть хапати або не хапати рибок, утримувати (як завгодно довго) або відпустити рибок, захоплювати ще. Рибка може вириватися або залишатися. При цьому актинії не сходять зі свого місця. Дія триває декілька хвилин. Після цього актинії і рибки міняються ролями.

Обговорення: ким бути легше – актинією чи рибкою, чи хотілося хапати і утримувати, чи хотілося бути схопленим і утриманим, хто залишився не захопленим, хто нікого не захопив.

У гештальт-терапії прийнято поділ технік на дві групи: техніки діалога і проєктивні техніки. Техніка діалога – це робота, яка здійснюється на межі контакту між клієнтом і консультантом. Останній відслідковує механізми переривання і виносить свої емоції та переживання, як частину середовища, що оточує клієнта, на межу контакту. Друга група технік – проєктивні техніки – використовуються для роботи з образами, сновидіннями, уявним діалогом, «частинами особистості». Чітке розмежування цих технік можливе лише в теорії, а в практичній роботі вони тісно взаємопов'язані.

Найбільш відомі техніки: техніка «порожнього стільця», техніка роботи з протилежностями (полярностями), техніка проходження по колу, техніка експериментального посилення, човникова техніка, техніка розігрування ролей, техніка концентрації (фокусування

усвідомлення), техніка діалогу з частинами тіла, техніка роботи зі сновидіннями.

Працюючи з вище зазначеними техніками, консультант покладається на важливий принцип – відповідальність за зміни лежить на клієнті, а консультант допомагає йому *розширити зону усвідомлення власних переживань*, використовуючи активні інтервенції, фрустрації, експериментування.

Багатоманітні техніки гештальт-терапії в процесі психоконсультації спрямовані на психологічну підтримку особистості, на формування здатності жити сьогоднішнім, а не минулими чи майбутніми проблемами. З цим положенням вчені пов'язують як переваги, так і очевидні обмеження концепції. Розглянемо наступні обмеження:

- 1) гештальт-терапія недооцінює когнітивні аспекти особистості клієнта, орієнтує його лише на теперішні переживання;
- 2) консультанти в основному уникають пояснень та залишають клієнта самого зі своїми переживаннями;
- 3) зорієнтованість гештальт-терапії до використання різних технік з інших наукових підходів;
- 4) надання переваг технічній стороні шкодить поглибленій психологічній взаємодії психолога-консультанта і клієнта.

Існують і переваги, адже консультативна й терапевтична робота в гештальт-терапії поєднують в собі безліч вербальних і невербальних прийомів, а саме: пробудження сенсорики, робота із заблокованою енергією, диханням, тілом та голосом, вияви емоцій, робота зі сновидіннями та уявою, креативність (малюнок, музика, танок тощо).

Більше того гештальт-техніки та прийоми можуть бути з успіхом використані консультантом у ситуації довгострокової терапії, хоча і в ситуації короткочасного консультації вони є незамінною підтримкою для спеціаліста, який володіє відповідними знаннями; вони також дозволяють продуктивно надати допомогу в межах кризового психологічного консультації.