

УДК 159.9

Шубертій Н. Г.¹

¹ старш. викл. ЗНТУ

ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ КЛІЄНТА В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

З моменту народження до двох-трьох років дитина завершує рішення ряду завдань свого розвитку. Найбільш важливим психологічним завданням розвитку в цей період є встановлення довіри між матір'ю та дитиною. Якщо встановлення базової довіри або зв'язку завершилося успішно, то дитина відчуває себе в достатній безпеці, щоб зайнятися дослідженням зовнішнього світу і в подальшому, у віці двох-трьох років, завершити своє, так зване друге, або психологічне народження. Психологічне народження відбувається тоді, коли дитина навчається бути психологічно незалежною від своєї матері. Важливою навичкою, яку набуває дитина за успішного завершення цієї стадії розвитку, є вміння покладатися на свою внутрішню силу, тобто заявляти про себе, а не чекати, що хтось інший буде керувати її поведінкою. У дитини розвивається відчуття свого «Я», яке дає їй можливість навчитися брати на себе відповідальність за свої дії, ділитися, взаємодіяти і стримувати агресію, адекватно ставитися до авторитету інших, висловлювати свої почуття словами і ефективно справлятися зі страхом і тривогою. Якщо ця стадія не завершена до кінця, дитина стає психологічно залежною від інших і не має свого «Я», яке чітко відчувається, і яке виділяло б її серед інших. Виникає

відчуття, що вона не є цільною і самодостатньою особистістю без допомоги інших.

Таким чином, якщо потреби розвитку в пов'язаності і сепарації не були задоволені, люди застрягають на співзалежних або протизалежних патернах поведінки, які повторюються протягом всього життя.

З точки зору гештальт-підходу, співзалежні відносини являють собою фіксацію на ранніх способах побудови контакту, які були адекватними «там і тоді», але не відповідають ситуації «тут і зараз».

Ф. Перлз вважав, що характер – це невроз, «якщо у вас є характер, значить, ви виробили ригідну систему. Ваша поведінка стає передбачуваною. Ви втрачаєте здатність контактувати зі світом і зі своїми ресурсами. Ви реагуєте на події згідно однієї жорсткої схеми ...». При цьому, співзалежність – це стереотипний патерн поведінки.

Теорія розвитку Дженей і Беррі Уайнхолд передбачає розгляд залежності як одного з етапів розвитку людини. Ця теорія найбільш сумісна з теорією гештальт-підходу, а також досить деталізована і часто служить основою гештальт-терапії клієнтів з цією проблематикою.

Теорія розвитку свідчить, що розвиток індивідуума, пар, сімей, груп, організацій, держав і всього людського виду проходить наступні стадії: співзалежну, протизалежну, незалежну і взаємозалежну. Кожна стадія включає в себе кілька важливих процесів розвитку, завершення яких необхідно для переходу на наступну стадію. Незавершеність процесів ускладнює і уповільнює подальший розвиток особистості, оскільки ці завдання беруться в якості «багажу» на наступні стадії розвитку. Відповідно, якщо процеси розвитку не були завершені в дитинстві, у відповідному для стадії віці, вони прагнуть бути завершеними надалі, в дорослому віці. Провідний стиль прихильності проявляється в близьких відносинах. Особливості стадій розвитку в тому, що вони послідовні і спадкоємні один одному. Завершення процесів однієї стадії є фундаментом для переходу і освоєння наступної стадії розвитку.

Цей підхід дає дуже важливе бачення цілісності. Психотерапія сприяє виявленню того, які потреби розвитку не були задоволені, і допомагає знаходити способи поповнення цих потреб в актуальних відносинах клієнта, в тому числі у психотерапевтичних.

З такої точки зору психотерапевтичні відносини стають важливим підтримуючим середовищем зміни. Особливо це стосується клієнтів з травмою розвитку на співзалежній стадії. Глибокий рівень присутності терапевта, приймаючі, безоціночні, підтримуючі відносини, мають особливу цінність в гештальт-терапії, є важливими факторами підтримки розвитку клієнта.

У гештальт-підході при роботі зі співзалежністю також необхідна робота з механізмами спротиву – інтроекцією та проєкцією. Виявлення і якісне опрацювання інтроектів, а також привласнення проєкцій сприяє просуванню клієнта від співзалежної до протизалежної стадії розвитку і, в подальшому, до незалежної і найбільш «гармонічної» взаємозалежної стадії, яка передбачає наявність здатності легко і усвідомлено рухатися між трьома попередніми стадіями розвитку і навичок, необхідних для ефективного дорослого життя: визначати і висловлювати свої потреби, домовлятися з оточуючими про їх задоволення; вирішувати конфлікти; брати відповідальність за своє життя; створювати відносини, які живлять.

У процесі терапії важливо приділяти увагу усвідомленню і поверненню клієнтом відкинутих частин «Я», виникненню у нього власних бажань та усвідомленню потреб, відкриттю в собі нових почуттів, переживанню нових якостей свого Я, розвитку здатності орієнтуватися в нових ситуаціях і нових відносинах, здатності отримувати підтримку від середовища, помічати свої ресурси і звертатися до них.