

УДК 159.9

Шубертій Н.Г.¹

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

МЕХАНІЗМ ТВОРЧОГО ПРИСТОСУВАННЯ У ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

Сучасний світ змінюється з величезною швидкістю. У зв'язку з цим зростає невизначеність. Складно проводити «тестування» зовнішньої реальності і зіставляти її з внутрішнім світом. Це ускладнює творче пристосування, робить процес адаптації до навколишнього середовища складним.

У Гештальт-терапії виділяють два види контакту із середовищем: пасивну адаптацію і творче пристосування. Аналізуючи основні підходи до визначення творчого пристосування різних представників гештальт-терапії (Пол Гудмен, Фріц Перлз, Ж-М Робін, Гонзак Маскольє, Михайло Очеретний) можна сказати, що ключовими аспектами творчого пристосування є:

1) будь-який контакт є творчим пристосуванням організму і навколишнього середовища;

2) це процес взаємодії потреб організму з можливостями навколишнього середовища;

3) творчість пов'язана з поняттям нового; мова йде про знаходження нового рішення, найкращого рішення з усіх можливих, створенні на основі наявних елементів нової конфігурації, нової взаємозалежної цілісності;

4) якщо пристосування забезпечує вимір реальності і адаптації, то творчість відкриває вимір фантазії і розширення можливого;

5) поняття творчого пристосування – нерозривний синтез пристосування і творчості.

Творче пристосування – це процес, який забезпечує функціонування нашого Селф – специфічного для кожної людини процесу, що характеризує її власний спосіб реагування в даний момент і в даному полі відповідно до її особистого «стилю». Під Селф розуміється не просто «буття» людини, а її «буття-у-світі», яке змінюється в залежності від виникаючих ситуацій. У Гештальт-підході Селф функціонує в трьох режимах: як «Ід», як «Его» і як «Персонеліті». Продукт Селф– творче пристосування. Кожен процес, який входить в Селф, відчуває тиск за рахунок темпу змін. Персонеліті стає перевантаженим. Якщо розглядати функцію Персонеліті як уявлення суб'єкта про самого себе, його власного образу самого себе, що дозволяє йому визнати свою відповідальність за те, що він відчуває, і за те, що він робить, то у стрімкому і мінливому світі складно засвоїти, асимілювати уявлення про себе. Поле швидко змінюється, і ми змушені змінюватися, не створивши опори на минуле уявлення про себе.

Функція Ід – абсолютно пасивна функція. Вона пов'язана з внутрішніми імпульсами, життєвоважливими потребами та, особливо, з їх тілесним проявом. Ід, як енергія потреб, інстинктів, метапотреб, змушує нас більше робити, стимулює докладати зусиль, щоб якимось задовольняти ці потреби. В цьому є енергія змін.

Его-функція потребує вибору, а вибір за умови реальності, шострімко змінюється, ускладнений.

Его-функція несе відповідальність за вибір і відкидання. Вона може бути ускладнена тим, що тестування реальності ускладнюється. Так може відбуватися, по-перше, тому що реальність швидко змінюється, по-друге, вона підміняється віртуальною реальністю і опосередкованим знанням. Складнощі з функцією Его виникають, коли почуття не виростають з відчуттів, переживання не має організмичного характеру (заорганізмичної саморегуляції процеси вибору і пізнання відбуваються холистичним чином і характеризуються природною інтеграцією тілесних і душевних проявів, думок і почуттів, спонтанності і навмисності), а вони виникають з приводу думок або з приводу інформації та зачіпають організм.

При втраті функції Его робота гештальт-терапевта або гештальт-консультанта полягає в тому, щоб допомогти клієнту відновити втрачену здатність до вибору і, відповідно, здатність знову здійснювати творче пристосування. Працюючи над поверненням втраченої функції Его, терапевту важливо розуміти, з порушенням якої з інших функцій Селф (а, можливо, і обох) пов'язана дана втрата. Виявляючи ці порушення, він буде допомагати клієнту усвідомити їх і надалі відновити адекватність режимів Ід і Персонеліті.

Однак, нові моделі творчого пристосування можуть вийти нерухомими, якщо не виявиться достатньої кількості підтримки. Для значущих форм пристосування необхідна внутрішня реорганізація внутрішнього світу, внутрішнього поля досвіду Селф. А близькість, що має особливу цінність у роботі гештальт-терапевта, в свою чергу, є неодмінною умовою поля в пізнанні і прояві внутрішнього світу і необхідною підтримкою для творчого зростання Селф.

Робота гештальт-терапевта полягає у створенні спеціальних умов для усвідомлення клієнтом своїх переживань, актуальних потреб і відновлення здатності клієнта до вибору як основи творчого пристосування.