

# Гештальт-підхід до вирішення психосоматичних проблем

Олена Костюченко

**Актуальність.** Актуальність обумовлена потребою у впровадженні ефективних психотерапевтичних засобів у роботі з психосоматичними симптомами.

**Мета.** Мета полягає у визначенні особливостей застосування гештальт-підходу до вирішення психосоматичних проблем.

**Методи дослідження.** Методи дослідження: аналіз теоретичних і прикладних аспектів застосування гештальт-технік під час практичних занять зі студентами Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського на основі опитування, анкетування.

**Результати та їх обговорення.** У традиціях гештальт-підходу визначено психосоматичний симптом, особливості його виявлення. Розроблено систему «проектних» і «діалогових» технік відповідно до основних гештальт-терапевтичних процедур для виявлення симптому, усвідомлення його ролі в житті, аналізу та психологічного супроводу у вирішенні психосоматичних проблем.

**Висновки.** Обґрунтовано роль застосування гештальт-технік у роботі з психосоматичними симптомами і розладами, що сприятиме поліпшенню і посиленню здоров'я.

## Актуальність

Сучасний погляд на психосоматику виходить за рамки уявлень про здоров'я і хвороби: взаємозв'язок стану організму людини з її психічною складовою: сприйняттям, мисленням, емоціями, станами, темпераментом, потребами, цінностями визнаний офіційно відповідно до психологічних досліджень різних теоретиків і практиків (Н. Билкіна, В. Бройтігам, В. Зінченко, Д. Маколі, А. Менегетті, В. Ніколаєва, А. Петровський, М. Розен, К. Саммерс, Т. Трофіменко, М. Ярошевський та ін.). Терміном «психосоматика» позначається науковий напрямок, який встановлює взаємовідносини між психікою і тілесними функціями, досліджує особливості впливу психологічних переживань на функції організму, виникнення тих чи інших психосоматичних розладів та хвороб як наслідку психоемоційного дисбалансу.

## Мета

Мета дослідження – визначити особливості застосування гештальт-підходу до вирішення психосоматичних проблем.

## Матеріали та методи дослідження

В межах проведення наукового дослідження було здійснено теоретичний аналіз особливостей гештальт-підходу до вирішення психосоматичних проблем та прикладні аспекти застосування гештальт-технік під час практичних занять зі студентами Таврійського національного

університету імені В.І. Вернадського на основі опитування, анкетування.

## Результати та їх обговорення

Важливою є думка Ф. Перлза про стан здоров'я, який характеризується стабільністю процесу внутрішнього гомеостазу (підтримання життєвої біохімічної рівноваги) і зовнішнім пристосуванням до постійно мінливих умов навколишнього середовища. У традиціях гештальт-підходу слід виокремити такі уявлення про психосоматичний симптом, який розуміється як: полишена, не виявлена емоція; наслідок подовженої емоційної напруги низької інтенсивності; перетворена форма контакту; творчий засіб, що перетворився згодом в стереотипний, обмежений паттерн; сплав ретрофлексії і соматичної проекції відчужених переживань на певну частину тіла. Враховуючи те, що емоції і почуття є похідними від задоволення потреб, в обговоренні зі студентами важливості їх усвідомлення та реалізації, з'ясувалось, що значна кількість чітко розуміє, що в даний момент бажають, здатні визначити власні потреби і обрати спосіб їх задоволення, їм властива організмична саморегуляція (здатність найкращим чином подбати про себе в наявних умовах), самопочуття їх задовольняє. Натомість у тих, для кого існують певні труднощі в усвідомленні та реалізації потреб, самопочуття не задовольняє. Наявні симптоми сформовані за рахунок утворення в тілі хронічної напруги низької інтенсивності, що обумовлена «стримувальними» процесами, свого роду формою контакту людини з довкіллям, а також «сурогатом» задоволення потреби і метафоричною підказкою для роботи. Було зауважено студентами, що їх імпульси, спрямовані на задоволення потреби, проявляються у вигляді напруги в певних групах м'язів, і коли вони утримують себе від будь-якої дії, тоді виникають хворобливі відчуття у тих саме м'язах. В обговоренні прийшли до висновку, що симптом є двоїм утворенням – відображенням конфлікту потреб і творчим пристосуванням організму до середовища.

В ході практичних завдань дотримувались основних гештальт-терапевтичних процедур (розширення усвідомлення; інтеграція протилежностей; посилення уваги до почуттів; робота з уявленнями, мріями; прийняття відповідальності за себе; подолання опору), досліджували роль симптому в житті, відповідаючи на такі специфічні питання: Чи усвідомлюєте свою потребу, пов'язану з симптомом? Чи відомі інші способи реалізації цієї потреби? Навіщо потрібен цей симптом? Від чого він утримує, від яких дій, переживань рятує? Як влаштоване власне життя, як симптом пов'язаний з власним світом, що відбувається з ним у відносинах (сімейних, партнерських, ділових тощо)? Які зміни вносить симптом у власний простір соціальних зв'язків? Які вторинні вигоди? Які особливості застосування цих знань? Які можливі результати і наслідки. Впроваджувались різні «проектні» та «діалогові» (М. Джеймс, Д. Джонгвард, Т. Кей, Г. Маскольє, К. Наранхо, Д. Олдхейм, Я. Старак, Л. Третьяк, А. Федоров) техніки, серед яких було обрано всіма учасниками такі найбільш ефективні: 1) «Ідентифікація з симптомом» для усвідомлення ролі й особливостей впливу симптому на життєдіяльність; 2) «Перевертень» – для прийняття себе в новій поведінці й інтегрування в «Я» нових структур досвіду; 3) «Порожній стілець» – для усвідомлення значущого для клієнта психосоматичного фактора, з яким може провести діалог; 4) «Лист до тіла» – відображає ідею, що власне ставлення до тіла є перенесеним на себе ставленням до когось із значущих людей; 5) «Перебільшення» – зауважується на «мові тіла» (рухи, жести, пози), фізичних симптомах, які більш точно передають почуття людини, ніж вербальна мова.

## Висновки

Отже, слід зауважити на тому, що більшість психосоматичних симптомів і розладів, є складовими безперервного, здебільшого несвідомого, процесу творчого пристосування організму до мінливих умов і вимог турбулентного світу. Значущими у гештальт-терапії є: можливість пережити незавершені ситуації в минулому, відпрацювати нові патерни поведінки в різних ситуаціях; усвідомити фактори (заборони, переконання, невдоволені потреби, затиснені відчуття, емоції і почуття, ірраціональні думки) виникнення психосоматичних



симптомів і розладів; вибудовування свідомих гармонійних стосунків зі світом, з іншими, з власним тілом, що безумовно сприятиме поліпшенню і посиленню здоров'я.