

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка  
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи

**Н.С. Славіна**

# **ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ**

**Навчально-методичний посібник**

Кам'янець-Подільський - 2022

**УДК 159.964.2(075ю8).**

**ББК 88.492.я73**

**С47**

**Рецензенти:**

???? -доктор психологічних наук, професор кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

??? -кандидат психологічних наук, професор кафедри психології освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

??? -кандидат психологічних наук, доцент кафедри професійної освіти Подільського аграрно-технічного університету

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи  
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка  
(протокол № 3 від 29 березня 2022 р.)*

**С47 Основи психотерапії.** Навчально-методичний посібник. укладач Славіна Н.С. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2022. 100 с.

Видання включає навчальну програму і тематичний план вивчення дисципліни, лекції, плани проведення практичних та лабораторних занять, самостійну роботу, структуру і бальну оцінку рейтингів, перелік контрольних питань з дисципліни, словник, список основної та додаткової літератури з дисципліни.

Для студентів вищих навчальних закладів. Корисний буде всім, хто прагне глибше зрозуміти себе, опанувати способи подолання психологічних проблем, надання допомоги в життєвих ситуаціях тим, хто її потребує.

**УДК 159.964.2(075ю8).**

**ББК 88.492.я73**

© Славіна Н.М.

## Зміст

<b>Передмова.....</b>	<b>4</b>
<b>Робоча навчальна програма курсу «Основи психотерапії».....</b>	<b>6</b>
<b>Розділ 1 Теоретичні основи та основні напрямки зарубіжної психотерапії.....</b>	<b>8</b>
<b>Тема 1. Предмет, методи і види психотерапії.....</b>	<b>8</b>
<b>Тема 2. Зміст і специфіка психологічної допомоги.....</b>	<b>13</b>
<b>Тема 3. Психодинамічний напрямок.....</b>	<b>16</b>
<b>Розділ 2. Теоретичні основи та основні напрямки зарубіжної психотерапії.....</b>	<b>20</b>
<b>Тема 4. Поведінковий напрямок.....</b>	<b>20</b>
<b>Тема 5. Екзистенційна психотерапія та консультування.....</b>	<b>23</b>
<b>Тема 6. Когнітивний напрям. ....</b>	<b>26</b>
<b>Тема 7. Групова психотерапія.....</b>	<b>29</b>
<b>Тема 8. Ігрова психотерапія.....</b>	<b>31</b>
<b>Тема 9. Нейролінгвістичне програмування.....</b>	<b>36</b>
<b>Методичні рекомендації до практичних занять.....</b>	<b>39</b>
<b>Методичні рекомендації до проведення лабораторних занять.....</b>	<b>43</b>
<b>Словник.....</b>	<b>96</b>
<b>Література.....</b>	<b>98</b>

## Передмова

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Основи психотерапії» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавр назва освітньо-кваліфікаційного рівня напряму підготовки (спеціальності) “6.030102 Психологія”.

Тип дисципліни (віднесеність до певного циклу дисциплін згідно з навчальним планом) - Професійної та практичної підготовки.

Психотерапія покликана усувати хворобливі відхилення, змінити ставлення до себе, свого стану та оточуючого середовища - це є предметом вивчення курсу.

Міждисциплінарні зв'язки: з психодіагностикою, психокорекцією та психологічним консультуванням.

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи психотерапії» є вивчення основної проблематики та особливостей розвитку психологічної допомоги в сучасному світі, а також практичних аспектів психотерапії.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи психотерапії» є : психологічна допомога особистості, яку здійснюватиме майбутній шкільний психолог, передбачає розв'язання та сприяння усуненню в школяра емоційного дискомфорту і перенапруги, допомога краще зрозуміти свої проблеми, заохочення до вільного виявлення почуттів, забезпечення учня новими ідеями чи інформацією, як вирішувати ті чи інші проблеми, допомога в перевірці нових способів мислення і поведінки поза терапевтичною ситуацією.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати:**

- предмет, мету та завдання основ психотерапії;
- основні сучасні теоретичні концепції психотерапії;
- основні напрямки зарубіжної психотерапії;
- основні напрямки вітчизняної психотерапії;
- основні психотехніки;

**вміти:**

- здійснювати психологічний аналіз запиту та проблеми клієнта;
- організовувати психотерапевтичну роботу;
- здійснювати психодіагностику особистості клієнта та його проблеми;
- регулювати професійне спілкування в системі “клієнт – психолог”;
- розрізняти дітей з факторами ризику;
- здійснювати первинний психотерапевтичний вплив та надавати психологічну допомогу особистості в межах професійного спілкування;
- використовувати індивідуальні форми надання психологічної допомоги;
- використовувати групові форми надання психологічної допомоги.

Лекційні змістовні модулі проводяться згідно з навчальною програмою і передбачає отримання студентами знань про основні школи психотерапії. На практичних заняттях проводяться різні види бесіди, конспектування, опрацювання літератури, дискусії та проведення різних психотерапевтичних технік.

Форма підсумкового контролю - модульна контрольна робота, іспит.

## **Робоча навчальна програма курсу «Основи психотерапії»**

**Мета:** вивчення основної проблематики та особливостей розвитку психологічної допомоги в сучасному світі, а також практичних аспектів психотерапії.

**Завдання:** психологічна допомога особистості, яку здійснюватиме майбутній шкільний психолог, передбачає розв'язання та сприяння усуненню в школяра емоційного дискомфорту і перенапруги, допомога краще зрозуміти свої проблеми, заохочення до вільного виявлення почуттів, забезпечення учня новими ідеями чи інформацією, як вирішувати ті чи інші проблеми, допомога в перевірці нових способів мислення і поведінки поза терапевтичною ситуацією.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

- предмет, мету та завдання основ психотерапії;
- основні сучасні теоретичні концепції психотерапії;
- основні напрямки зарубіжної психотерапії;
- основні напрямки вітчизняної психотерапії;
- основні психотехніки.

**вміти:**

- здійснювати психологічний аналіз запиту та проблеми клієнта;
- організовувати психотерапевтичну роботу;
- здійснювати психодіагностику особистості клієнта та його проблеми;
- регулювати професійне спілкування в системі “клієнт – психолог”;
- розрізняти дітей з факторами ризику;
- здійснювати первинний психотерапевтичний вплив та надавати психологічну допомогу особистості в межах професійного спілкування;
- використовувати індивідуальні форми надання психологічної допомоги;
- використовувати групові форми надання психологічної допомоги.

### **Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Теоретичні основи та основні напрямки зарубіжної психотерапії.**

***Тема 1. Предмет, методи і види психотерапії.***

Джерела та перспективи психологічного консультування й поза медичної психотерапії. Проблема тотожності і відмінностей сучасного психологічного консультування та психотерапії. Основні напрями консультативної та психотерапевтичної роботи.

***Тема 2. Зміст і специфіка психологічної допомоги.***

Міждисциплінарні вимоги до психотерапії. Основи психотерапевтичної поведінки. Особистість психотерапевта. Загальна модель

психотерапевтичного впливу. Співвідношення особистості психотерапевта, особистості пацієнта та методів психотерапії.

***Тема 3. Психодинамічний напрямок.***

Класичний психоаналіз З.Фрейда. Аналітична психотерапія Карла Юнга (1875 – 1961). Індивідуальна психотерапія Альфреда Адлера (1870-1937). Гуманістичний психоаналіз Еріха Фромма (1900-1980) і неофрейдизм.

***Тема 4. Поведінковий напрямок.***

Створення біхевіорального напрямку у психотерапії. Уявлення про людину та поняття особистості. Основні поняття. Психотехніка у біхевіоральній психотерапії.

***Тема 5. Екзистенційна психотерапія та консультування.***

Екзистенційна психотерапія і консультування. Концепція К. Роджерса (1902-1987). Гештальт-психотерапія.

***Тема 6. Теорія і практика консультативної та психотерапевтичної роботи К.Роджерса, гештальт-терапія.***

Екзистенційна психотерапія і консультування. Концепція К. Роджерса (1902-1987). Гештальт-психотерапія.

***Тема 7. Когнітивний напрям.***

Раціонально-емотивна терапія. Когнітивна психотерапія А. Бека. Реальнісна терапія. Транзактний аналіз Е. Берна.

***Тема 8. Групова психотерапія.***

Призначення та ефективність застосування групової психотерапії. Поведінка групового психотерапевта.

***Тема 9. Ігрова психотерапія.***

Історія розвитку ігрової терапії. Стадії процесу ігрової терапії. Напрямки в ігровій терапії. Особистість спеціаліста з ігрової терапії.

***Тема 10. Нейролінгвістичне програмування.***

Виникнення і можливості НЛП. Репрезентативні системи і їх мовне вираження. Встановлення та підтримання рапорту.

## Розділ I. Теоретичні основи та основні напрямки зарубіжної психотерапії.

### Тема 1. Предмет, методи і види психотерапії.

1. Сутність, об'єкт і предмет психотерапії.
2. Джерела та перспективи психологічного консультування й поза медичної психотерапії.
3. Проблема тотожності і відмінностей сучасного психологічного консультування та психотерапії.
4. Основні напрями консультативної та психотерапевтичної роботи.

#### 1. Сутність, об'єкт і предмет психотерапії.

Психотерапія є порівняно молодого дисципліною і досі перебуває у процесі становлення. Це зумовлює певні розбіжності у визначенні її як науки, розмежуванні завдань психотерапії і суміжних із нею галузей (психології, психіатрії). Прихильники медичного підходу до розуміння психотерапії визначають її як процес лікувального впливу на психіку людини, а представники психологічного - як систему міжособистісних взаємодій між психотерапевтом і пацієнтом з метою позитивних змін у поведінці, інтелектуальній та емоційній сферах пацієнта.

**Психотерапія** (грец. Psyche - душа, therapeia - лікування) – галузь психології, що вивчає механізми, способи і прийоми професійного надання психологічної допомоги з метою розв'язання проблем, звільнення від психосоматичних симптомів або актуалізації резервів особистісного зростання.

За інтенціями (спрямованістю) психотерапію поділяють на *медичну* (клінічно орієнтовану) і *немедичну* (особистісно орієнтовану). Відповідно професійним суб'єктом є лікар або психолог. За формою психотерапевтичного процесу розрізняють *групову* (робота з кількома особами з однаковою симптоматикою) та *індивідуальну* (сеанси з одним клієнтом), *довгострокову* (від кількох місяців до кількох років) і *короткочасну* (декілька сеансів) психотерапію.

#### 2. Джерела та перспективи психологічного консультування й поза медичної психотерапії

Намагаючись зрозуміти шляхи розвитку ПК та психологічної допомоги (терапії) в суспільстві, слід розглянути джерела та причини їх виникнення.

Поява професій, пов'язаних з ПК, - досягнення 20 ст., хоча психологічна допомога людині з боку соціуму існувала завжди (А.П. Слободяник: „ зародження психотерапії відноситься до передісторії людства”, але психологічна допомога людині насамперед впливає з родинних та емоційних стосунків, а не обмежується лише релігійною та лікувальною функціями, закріпленими за певними особами). У сучасній літературі виділяється п'ять основних джерел виникнення даного соціального



інституту:1) розвиток експериментальної (лабораторної) психології В. Вундта, діяльність якого ґрунтувалась на досягненнях таких видатних вчених, як Е. Вебед, Георг Мюллер, Г. Гельмгольц (В. Вундт (1832-1920), нім. психолог, фізіолог, філософ; один з основоположників експер. психології; центральну роль в дух. житті відводив волі; висунув концепцію аналітичної інтроспекції (самопостереження);

2) новий підхід до лікування психічно хворих (від Ф. Пінеля (1745-1826) фр. лікар-гуманіст, один з основоположників наукової психіатрії, створив наукову школу; добився введення лік. режиму, лік. обходів, лік. процедур і введення в практику утримання душевнохворих; створив класифікацію психічних хвороб ), який висунув концепцію функціонального розумового здоров'я, до Жана Шарко (1825-1893) фр. лікар, один з засновників невропатології і психотерапії, розглядав психологію як науку про поведінку, розробив складну ієрархічну систему форм поведінки від, рефлексорних актів до вищих інтелект. дій), що відкрили такий психосоматичний розлад, як істерія й обґрунтували спосіб його лікування за допомогою гіпнозу, і, нарешті до Зігмунда Фрейда (1856-1939) австр. лікар-психіатр і психолог, засновник психоаналізу), який разом з Дж. Бретером запропонував принципово новий катарсично-гіпнотичний ( від реагування з допомогою гіпнозу забутих психол. травм)- спосіб лікування істерії, на підставі якого виник психоаналіз;

3) поширення психологічного тестування й активація руху за розумову гігієну (цей напрям зв'язаний з діяльністю Френсіса Гальтона (1822-1911) англ. психолог і антрополог, один із засновників диференційної психології і метода тесту) та Альфреда Біне (1857-1911) фр. психолог, засновник праць з еспер. вивчення вищих психічних функцій, з діагностики розумового розвитку дитини), який створив перші тести IQ , П.Терлена, Едуарда Торідайка (1874-1949) амер. психолог, засновник праць з порівняльної психології і проблемам навчання, сформулював закон „проб і помилок”), Г.Стенлі-Холла і К. Бірса, який організував товариство Розумової Гігієни (хворіючи протягом ряду років на шизофренію він провів багато часу в лікарнях і, коли одужав, доклав багато зусиль для створення товариства Розумової Гігієни. Саме двосторонній рух на зустріч одне одному (Збоку науки і збоку суспільства) сприяв плідному синтезу зусиль що до розгортання інституту псих. допомоги;

4) виникнення „не директивної психотерапії” К. Роджерса, який почав працювати як психоаналітик, але згодом проголосив особистісну гідність значно більшою цінністю, ніж просто засіб підтвердження чи спростування психоаналітичних теорій (К. Роджерс увів до психотерапії філософію екзистенціалізму (людське існування) , подолавши класичний редукаціоніський (спрощений) детермінізм З. Фрейда), і, по суті закріпив у суспільній свідомості уявлення про психологічну допомогу, яким воно і виступає нині, увібравши в себе і консультування і психотерапію;

5) консультування пов'язане з вибором професій. Засноване на початку 20 століття Ф. Парсоном у Бостоні й призначене для допомоги людині у виборі роботи, що відповідає її здібностям, цей напрям повністю відповідав протестантській („примирення” релігії з наукою) й прагматизму (об'єкти пізнання не існують незалежно від свідомості, а формуються пізнавальними зусиллями в ході розв'язання практичних задач; мислення – засіб для пристосування організму до середовища з метою успішної дії; поняття і теорії – лише інструменти, знаряддя; істина – практична користь, що задовольняє суб'єктивні інтереси індивіда) в філософії, висунувши як основну ідею „корисного і щасливого життя”.

Очевидним є певний соціально-економічний контекст доби, протягом якої виникли основні джерела психологічного консультування та соціальної психології. Починаючи з другої половини 19 століття до 20-х років 20 століття всі напрямки, що зумовили розвиток ПК та соціальної психотерапії, були реакцією на промислову революцію в галузі економіки (індустріалізація, поява нових засобів транспорту й нових професій), підвищення рівня напруженості в соціальних відносинах (великі стройки 80-х рр. 19ст., поява масового безробіття, загострення політичної боротьби). Крім того, ще дві соціокультурні обставини відіграли важливу роль у формуванні ПК і соціальної психотерапії як нових самостійних сфер людської діяльності, які зв'язані, по-перше, із завершенням епохи класики в науковому пізнанні і, по-друге, з оформленням екзистенціалізму як пост християнського світоспоглядання, пов'язаного з усвідомленням глобальної за своїми наслідками ідеї, а саме: ідеї зникнення Бога (культурне осмислення ідеї існування світу без Бога з новим принципом особистої відповідальності і, отже, особистої свободи). Таким чином, ПК і соціальна психологія від самого початку були звернені на конкретного індивіда, до його „Я”, до його унікальних людських проблем. Вони визнавали як основу цілісну передумову незаперечну цінність особистісного ”Я”, і позиція консультанта чи терапевта визначалась не зверхністю позиції заздалегідь знаючого Вчителя або священника (як, наприклад у пасторському піклуванні й наставництві), а рядоположністю позицій: від позицій „лікаря” й „тлумача” (як у психоаналізі) до позиції „експерта” (як у консультуванні, зв'язаному з тестуванням і вибором професії).

### **3. Проблема тотожності і відмінностей сучасного психологічного консультування та психотерапії**

У сучасній літературі, де існує багато визначень ПК й психотерапії, виділені принаймні три позиції, що характеризують відношення між цими суміжними галузями психологічної діяльності, кожна з яких передбачає не лише власну інтерпретацію змісту й способів роботи, але й власне розуміння суті розроблюваної проблематики, ступінь глибини психологічного втручання й характеру розв'язуваних завдань.

Коротко сформулювати, ці позиції можна таким чином: 1) ПК й психотерапія-різні за змістом і завданнями види діяльності; 2) ПК й психотерапія по суті тотожні, відрізняються у деяких деталях (зокрема, психотерапія у більшості випадків має справу з психічно нездоровими людьми), до того ж обидві дисципліни мають ідентичні теоретичні й практичні основи; 3) ПК й психотерапія-дві сторони одного й того ж виду діяльності (психологічної допомоги), в якій психолог-консультант має справу з між особистісними проблемами, а психотерапевт-з внутрішньо особистісними.

Отже, психотерапевт працює з хворою людиною і відповідає за одужання, а психолог-консультант працює із здоровою людиною і створює їй умови для особистісного росту, за здійснення цього росту відповідає клієнт (К. Роджерс відмовився від терміна „пацієнт”, замінивши його нейтральним – таким, що стосується скоріше сфери обслуговування, ніж медицини: „клієнт”).

В залежності від того, на які характеристики внутрішнього світу людини виявляється вплив, можна виділити чотири основні моделі психотерапії:

- психотерапія як метод лікування, що діє на стан функціональних систем організму в сфері психічних і соматичних функцій (медична модель психотерапії);
- психотерапія як метод, що приводить у дію процес навчання (психологічна модель психотерапії);
- психотерапія як метод маніпулювання, що носить характер інструмента і служить цілям суспільного контролю (соціологічна модель);
- психотерапія як комплекс явищ, що відбуваються у ході взаємодій між людьми (філософська модель психотерапії).

Для побудови предмету взаємодіє з клієнтом психологу необхідне точне знання про те, які зміни у внутрішньому світі людини, в змісті й суб'єктивних модальностей викликанні захворюванням. Для цього він повинен володіти конкретними клінічними знаннями і узагальненою клінічною теорією, що відрізняє зміст підготовки психолога-психотерапевта від підготовки інших спеціалістів.

#### **4. Основні напрями консультативної та психотерапевтичної роботи**

У наш час відомо більше ста різних психотехнік, що діють у консультативній та психотерапевтичній психології. Аналіз свідчить, що походження підходів і, відповідно, способів впливу має різну природу; від власне науки; від психотерапевтичної практики; від релігійної психотехніки; від психотехнік народної фольклорної етимології, а також від певних соціокультурних форм спілкування. Слід зазначити, що всі принаймні два перших, напрями мають певні спільні основи, які, зокрема, відносяться до найзагальніших концептуальних моделей, що складають так званий прототип теорій.

У сучасній літературі виділяються чотири основні підходи до ПК та психотерапії, насамперед – це психодинамічний підхід, характерний для

різних шкіл психоаналітичного напрямку (від класичних до новітніх неофрейдських), і напрям, заснований на індивідуальній психології А. Адлера. Другий – гуманістичний (персонологічний) – підхід включає екзистенційну психотерапію й консультування, терапію й консультування, центровані та клієнти; гештальт-консультування і терапію та інші. Третім спільним напрямом виступає когнітивний підхід, до якого належать : когнітивна психотерапія, раціонально-емотивна психотерапія; реальнісна терапія і транзактний аналіз. І, нарешті, власне поведінкова (біхевіоральна) течія, що включає : класичне замовлення, оперантне замовлення, модифікацію поведінки, в тому числі когнітивної (напр. нейролінгвістичне програмування), тощо. Серед інших самостійних напрямів, як доповнення до зазначених підходів, можна назвати психодраму Дж. Марена і В. Ільїна та інші школи драматичної терапії; теорію К. Левіна, що знайшла застосування в клінічній традиції радянської психотерапії; трансперсональну психотерапію тощо.

## **Тема 2. Зміст і специфіка психологічної допомоги.**

### **1. Формування наукової психотерапії.**

Мета і завдання психотерапії.

### **2. Особистість психотерапевта.**

#### **1. Формування наукової психотерапії.**

Психологія і психотерапія як науки постали в добу Просвітництва. За час її розвитку сформувалося багато варіантів і форм теорії та практики психотерапевтичної допомоги. Фахівці Європейської асоціації психотерапевтів об'єднують їх у такі основні групи:

- 1) психоаналітична психотерапія – форми психотерапії, які можна вивести з глибинних психологічних теорій Фрейда, Юнга та ін.; життєві проблеми як наслідки неусвідомлених конфліктів та аспектів розвитку;
- 2) когнітивна та поведінкова терапія – форми психотерапії, які опираються на теорії навчання і когнітивну психологію; життєві проблеми виводить із неправильного навчання і мислення;
- 3) гуманістична психотерапія – зосереджується на потенціалі людського розвитку; життєві проблеми розглядає як блокаду почуттів;
- 4) системна психотерапія – на підставі загальної теорії систем убачає причини життєвих проблем у порушенні функцій у системі або групі, до якої належить особа;
- 5) екзистенціальна психотерапія – форми психотерапії, основою яких є екзистенціальна і феноменологічна філософія; життєві проблеми пояснює недоліком ясності розуміння умов людського існування.

#### **2. Мета і завдання психотерапії.**

Загальною метою психотерапії є допомога особистості в межах її запиту. Допомога може полягати у лікуванні невротичних симптомів, актуалізації резервів особистісного зростання чи в подоланні труднощів, що перешкоджають людині жити і відчувати себе щасливою. У процесі спілкування запит може трансформуватися – доповнюватися, розширюватися, конкретизуватися, але будь-які зміни завжди потребують спільного обговорення і згоди клієнта.

У кожній школи свої уявлення про конкретні завдання терапевтичного впливу. Так, представники глибинно психологічних напрямів вважають, що на життя пересічної особи впливають несвідомі і неусвідомлювані чинники, зокрема травми та враження раннього дитячого досвіду, захисні механізми, комплекси тощо. Терапевт-аналітик має спрямувати зусилля на усвідомлення клієнтом таких обставин, а терапевтичний ефект залежить від рефлексивних здібностей індивіда, які психотерапевт спрямовує і заохочує.

Гуманістичні напрями розглядають людину апріорно позитивну, добру, творчу істоту. Її невротичність, негативні риси зумовлені заблокованими перспективами розвитку, несприятливими умовами існування, неможливістю задовольняти вітальні та екзистенційні прагнення. Тому основними цілями терапії мають бути підтримка особистісного потенціалу, доброзичливе сприйняття, заохочення творчості.

Екзистенціально-гуманістичний підхід поєднує психоаналітичні уявлення про причини неврозів з ідеєю прийняття обставин та реалій життя, як це властиво йоготерапії чи гештальту. Основна мета полягає в реконструкції життєвого світу клієнта, в який терапевт входить без жодної критичної установки як доброзичливий спостерігач. Він забезпечує взаєморозуміння і підтримує життєві зусилля пацієнта, не впливаючи на їх спрямованість і мотиви.

Отже, психотерапевти можуть досягати мети через реалізацію різних завдань, які певною мірою доповнюють і збагачують одне одного.

### **3. Особистість психотерапевта.**

До проблеми особистості психотерапевта можна підійти з двох позицій: описувати вимоги до такого фахівця або аналізувати особистісні якості відомих психотерапевтів на основі їхніх творів чи спогадів соратників. Із них постають аскетичний З.Фройд, гедоніст Ф.Перлз, філософ-відлюдник К.Юнг, епатажний Ж.Лакан, веселун Дж.Хейлі, майстер парадоксів Еріксон. Однак другий підхід зумовив би багато суперечностей - надто вже різними особистостями були класики цієї науки.

Серед вимог до терапевта найважливішою є *автентичність* ( грец. Authentikos – справжній) – здатність бути собою, не змінювати своєї істинної сутності. Справжній фахівець повинен бути впевненим у собі настільки, щоб не вдаватися до маніпуляцій, хитрих стратегій самопрезентацій, не створювати ефекту всемогутнього мудреця. Він завжди само тотожний і щирий, справжній і відвертий, бо саме цих якостей не вистачає його клієнтам. Неможливо навчати інших того, чого не вмієш сам, бо клієнти завжди помічають слабкі місця терапевта. А втрачена довіра підриває професійну репутацію..

Необхідна якість – *конгруентність* ( лат. Congruentia – відповідність) – здатність правильно і точно реагувати на слова і дії клієнта, «віддзеркалювати» його прагнення і наміри. Вона виявляється в умінні ставити точні запитання, не поспішати і не відставати з інтерпретаціями, своєчасно підтримувати клієнта чи, навпаки, вступати в конфронтацію з його думками і діями.

Важливу роль у професійній діяльності відіграють мовленнєві навички. Як стверджує вітчизняний психолог Олександр Бондаренко, ефективність мовлення психотерапевта забезпечують: зрозумілість, красномовність, особистісна зацікавленість, ритмічність, впливовість.

Емоційно нестабільні, невротичні клієнти за допомогою терапії сподіваються досягти врівноваженості та гармонії. Тому психотерапевт має бути гармонійною особистістю. Це стосується зовнішності, вбрання, рухів, стилю спілкування, інтер'єру кабінету, де він здійснює терапію.

Терапевт повинен дотримуватися класичного стилю в одязі, не зловживати косметикою, прикрасами і побутовими гаджетами. Оформлення кабінету має свідчити про надійність, упевненість у собі і професіоналізм фахівця, який там працює.

Значну роль відіграє також вік психотерапевта: такий фахівець не може бути молодим. Навіть дуже успішних і старанних юнаків та дівчат клієнти не сприймають у цій ролі, якщо їм менше тридцяти. Однак вік не повинен бути перешкодою для роботи. На Заході стандарти професійної підготовки психотерапевта передбачають навчання і стажування впродовж 10-15 років – отже, фахівець починає працювати у 30-32 роки. Вітчизняні молоді спеціалісти можуть починати свою діяльність із тренінгової роботи, працювати у соціальних службах або з підлітками, вести групи особистісного росту, поступово накопичуючи досвід.

Отже, взірцевий психотерапевт – це спокійний, врівноважений фахівець середнього віку ( або старший), який має ґрунтовну професійну підготовку, дотримується етичних принципів психотерапії. Такій людині властиві правдивість, автентичність, внутрішня гармонія. Вона класично вдягається, поважно поводить, досконало володіє мовою і справляє враження інтелектуальної респектабельності.

### **Тема 3. Психодинамічний напрямок.**

1. Класичний психоаналіз З.Фрейда.
2. Аналітична психотерапія Карла Юнга (1875 – 1961).
3. Індивідуальна психотерапія Альфреда Адлера (1870-1937).
4. Гуманістичний психоаналіз Еріха Фромма (1900-1980) і неофрейдизм.

#### **1. Класичний психоаналіз З.Фрейда**

Термін „психодинаміка” запропонував у 1918 році Роберт Вудвортс (1869-1962) – ам. психолог, відхилив основну схему біхевіоризму „стимул-реакція”, запропонував включити в неї проміжну ланку – організм і його установки; розробляв учіння про мотивацію, в динаміці поведінки виділив два основних компоненти – потреби і механізми. Проте у суч. психології обсяг і зміст відповідного поняття визначається психоаналітичними концепціями та індивідуальною психологією Альфреда Адлера (1870-1937) – австр. лікар-психіатр і психолог. Згідно з визначенням, у центрі психодіагностичного підходу питання, пов’язані з динамічними аспектами психіки, тобто мотиви, потяги, спонукання, внутрішні конфлікти (суперечності), існування і розвиток яких забезпечують функціонування та розвиток особистісного „Я”. Прабатьком даного напрямку є класичний психоаналіз З. Фрейда, за яким людина – природна істота, якою керують потяги (непізнавані мотиви, біологічні потреби й інстинкти), а також специфічні психосексуальні переживання, що відносяться до перших шести років життя.

Крім інстинктів життя (лібідо) Фрейд сформулював також інстинкт смерті, який може виявлятися у вигляді агресивного потягу. Згідно з основами психоаналізу подолання – одне з основних завдань людства. В ортодоксальному психоаналізі людина розглядається в енергетичній парадигмі (вихідна концептуальна схема, модель), згідно з якою поведінка визначається психічною енергією, й кількістю і розподілом.

Структура особистості включає три інстанції : ID – біологічний компонент, початкове джерело психічної активності, вмістище інстинктів, кероване принципом задоволення, - зберігається незмінним потягом життя людини, це невід’ємна частина особистісного „Я”, що виступає імпульсивним джерелом потягів і дій; ego (Я) – центральна інстанція саморегуляції особистості. Кероване принципом реальності, ego контролює поведінку, врівноважуючи імпульси з вимогами соціального оточення, здійснює раціональний аналіз ситуації, виробляє план поведінки, орієнтуючись на навколишнє середовище; super-ego (над – Я) – моральна інстанція особистісного „Я”; що оцінює дії або наміри з погляду суспільних норм, правил, цінностей та ідеалів і являє собою засвоєну, як правило через батьків або найближчих дорослих шкалу цінностей.

Для характеристики особистісного стану З. Фрейд запровадив поняття „боязнь”. Він розрізняв три види боязні : невротичну, реалістичну й



моральну. Боязнь впливає з конфлікту між id, ego і super ego. З нею пов'язані почуття провини та механізми психологічного захисту „Я”.

## **2. Аналітична психотерапія Карла Юнга (1875 – 1961)**

Структура особистості : виділення різних психологічних типів особистості, що визначається перевагою тієї чи іншої з основних псих. функцій : відчуттів, мислення, почуття та інтуїції. Відповідно – сенсорний, розумовий, етичний та інтуїтивний особистісні типи. Кожна модель типу характеризується шляхом розкриття специфіки способів їх взаємовідносин із світом.

Розумовий і етичний типи були віднесені К. Юнгом до раціональних, а сенсорний та інтуїтивний – до ірраціональних. До того ж Юнг увів ще одне важливе розрізнення до характеристики способу буття особистості : екстраверсія – інтроверсія, крім цього Юнг запровадив поняття „Психея”, яке охоплює особистість як цілісність. Психея – це весь не фізичний простір, що утворює свою власну реальність. У межах Психеї циркулює так звана життєва енергія – лібідо, рух якої підпорядковується принципам енергії викликає компенсаторні тенденції.

Цілісна структура Психеї складається з таких компонентів : внутрішній світ, зовнішній світ, анімус (аніма), тінь, самість, ego, персона (маска), особисте несвідоме, колективне несвідоме (архетипи) і свідомість.

Ego, власне „Я” – комплекс репрезентацій, що утворює центр поля свідомості, який має досить високий ступінь стійкості й ідентичності.

Персона (маска) – верхній шар, фасад особистості (соціальні ролі, стиль поведінки, уподобана зовнішність).

Особисте несвідоме – зона суміжна з ego, до неї входять забуті переживання, які можуть актуалізуватися. Пізнається через алегорію, символ і знак.

Колективне несвідоме – комора світових процесів, відкладених у структурі мозку і симпатичній нервовій системі, що складають у своїй сукупності позачасовий і вічний образ світу, на противагу нашій свідомій одноманітній картині світу. Саме в колективній Психеї містяться архетипи, тобто колективні загальнолюдські уявлення універсального порядку, що визначають специфічні людські (як виду) способи поведінки і темп переживання.

Архетипи – Бувають двох типів – персоніфіковані (н-д, анімус – аніма) і такі, що трансформуються (н-д, замість). Приклади архетипів : Батько, Бог, Діва, Герой, Дитя.

Анімус (у жінок), аніма (у чоловіків) – архетипи, що втілюють чоловіче і жіноче начало в осіб відповідної протилежної статі.

Тінь – архетип, який являє собою темну, „низьку”, гріховну інстанцію особистості (те неприємне людині в самій собі, що вона ховає від себе і від інших).

Самість - центр. архетип в структурі особистості, архетип упорядкованості й цілісності особистості (архетип потенціалу людської особистості, кінцева мета самореалізації).

### **3. Індивідуальна психотерапія Альфреда Адлера (1870-1937).**

Уявлення про людину. Людина - свідомо істота, яка сама себе визначає в житті шляхом свободи вибору, сенсу життя й прагнення до самореалізації. Головна перешкода на шляху самореалізації людини – базисне почуття неповноцінності, у подоланні якого полягає особистісний розвиток. Таким чином, А. Адлер виступив як предтеча суб'єктивного (феноменологічного) підходу в психології, а концепція стала відправним пунктом гуманістичного напрямку в психології.

Основні поняття адлеріанської концепції.

1. Суб'єктивне сприйняття дійсності.
2. Цілісність і доцільність.
3. Комплекс неповноцінності й компенсація.
4. Стиль життя.
5. Телеологія вимислу.
6. Соціальний інтерес.
7. Соціальні особистісні почуття – належність дому, суспільству, віра в інших, мужність бути недосконалим, людяність, оптимізм.
8. Соціально-орієнтована поведінка – допомога, співчуття, кооперація, емпатія, заохочення, поліпшення (реформація), шанобливість.
9. Когнітивні соціальноорієнтовані допущення .

### **4. Гуманістичний психоаналіз Еріха Фромма (1900-1980) і неофрейдизм.**

Ім'я Е. Фромма асоціюється у більшості дослідників з так званим фрейд-марксизмом.

І справді, на Е. Фромма помітно вплинули ідеї Маркса – в усвідомленні залежності розвитку індивіда від політичної та соціальної організації суспільства, та ідеї З. Фрейда щодо визнання впливу ранніх дитячих вражень і сім'ї в цілому на психічний та особистісний розвиток. Е. Фромму належать ряд понять, що вплинули на розвиток уявлень про сучасне суспільство й сприяли формуванню ідеї необхідності психотерапії не окремої особистості, а всього суспільства.

Відмовившись від фрейдівського поняття „лібідо” і поклавши в основу соціальні та культурні умови, які визначають особистісний розвиток, Е. Фромм разом з тим вважав, що процес розвитку пов'язаний із задоволенням базисних, екзистенційних потреб. Згідно з Фроммом – це :

а) потреба в прив'язаності, яка у свою чергу, може бути конструктивною чи деструктивною.;

б) потреба у трансценденції (трансформації) – виводиться Е. Фроммом з постулювання творчого характеру людської природи, відповідно з яким

людина при зустрічі із суперечностями життя долає свою пасивність і трансформує енергію творчості у творення або руйнування.;

в) потреба у укоріненні – виведена Е. Фроммом з традицій первісного суспільства (матріархального і патріархального), а також з положень класичного психоаналізу про наявність інцестуозних (кровозмішних) зв'язків між матір'ю і дитиною.;

г) потреба у самовизначенні, або потреба у персоналізації.

д) потреба в орієнтації в прихильності

## РОЗДІЛ 2. Теоретичні основи та основні напрямки зарубіжної психотерапії

### Тема 4. Поведінковий напрямок.

1. Створення біхевіорального напрямку у психотерапії.
2. Уявлення про людину та поняття особистості.
3. Основні поняття. Психотехніка у біхевіоральній психотерапії.

#### 1. Створення біхевіорального напрямку у психотерапії

Біхевіоральний напрямок у психотерапії та консультуванні бере безпосередній початок у працях Дж. Вольне і А. Лазарука середини 50-х початку 60-х років, хоч коріння сягає біхевіоризму Джона Уотсона (1878-1958): американський психолог, основоположник біхевіоризму; і Едуарда Торндайка (1874-1949): американський психолог, основоположник праці з порівняльної психології і проблемам навчання, а в цілому, як відомо, історія дослідження зумовлювання поведінки почалася з праць У. Белла (1774-1842) та І. Сеченова (1829-1905). Саме Сеченову належить ідея рефлекторної дуги з трьома її компонентами: сенсорний вхід, процес передачі початкового збудження й ефективний вихід, дію якої було покладено в основу функціонування психіки. Після класичних експериментів І. Павлова, який скористався сеченовською моделлю, а також праць В. Бехтерева з рефлексології з'явилася книга Дж. Уотсона „Поведінка. Вступ до порівняльної психології” (1914). На думку М.Г.Ярошевського, в ній вперше зроблено спробу подати психологію в термінах біхевіоризму і трактувати психічні процеси за допомогою спостереження стимул реактивних відношень (1, с.345).

Дж. Уотсон, за його власним визнанням, намагався створити „об'єктивну психологію”, вільну від інтроспекціонізму (самоспостереження), від надмірного переобтяження філософією та релігією. Головна ідея біхевіоризму Дж. Уотсона – кожний стимул пов'язаний з певною реалізацією – стала фундаментальним правилом поведінкової психології та біхевіорального напрямку в консультуванні й психотерапії.

Слід зазначити, що даний напрямок уже від початку був переобтяжений уявленнями про „науковість”, притаманними класичній, тобто механістичній, науковій самосвідомості. Характерно, що вже перші досягнення біхевіористів у психотерапії були пов'язані із застосуванням експерименту. У 1920 році Дж. Уотсон з асистенткою Р. Райнер за допомогою методу зумовлювання сформували емоцію страху в 11-місячного хлопчика (Альберта) щодо білих пацюків, застосовуючи різкий звуковий сигнал щоразу, коли дитина намагалася доторкнутись до тварини. Через чотири роки цей механізм зумовлення був застосований М.Джоунс для лікування 3-річної дитини від фобії кролів. Так почався розвиток біхевіоральної психотерапії.

Сьогодні в біхевіоральній психотерапії існують три головні тенденції: класичне замовлення, що бере початок в експериментальних традиціях І.Павлова; оперантне зумовлювання, пов'язане з іменем Б.Скіннера та його модифікацією поведінки; а також „мультиморальне програмування”.

## **2. Уявлення про людину та поняття особистості**

Головним у сучасних біхевіоральних уявленнях про людину, очевидно, є уявлення про те, що „людина – продукт і одночасно виробник свого навколишнього середовища”. Інакше кажучи, сучасні представники даного напрямку прагнуть до подолання механістичного детермінізму (об'єктивний закономірний взаємозв'язок і причинна обумовленість всіх явищ) 19 століття, яким завжди був позначений традиційний біхевіоризм. Ще однією істотною ознакою підходу є його орієнтування на реальні дії, тобто людина трактується як діяч, що своїми діями змінює дійсність. Не реакція, а акція, й опосередкованість ментальністю й відповідальність за неї – така третя ознака сучасної біхевіоральної психотерапії в її трактуванні людини. Точне додержання людей класичної науки знайшло відображення в загальній оцінці методів біхевіоральної психотерапії його прихильниками, згідно з якою першорядне значення мають чіткі й обґрунтовані критерії: „яке лікування; що є найбільш ефективним для даного індивіда з його конкретною проблемою і за яких обставин”. Отже, детермінізм, вимога перевірити, відтворити процес, врахувати середовище – такі вихідні уявлення й позиції.

## **3. Основні поняття**

Оскільки вся біхевіоральна психотерапія пов'язана з навчанням, базисна термінологія відбиває основні концепції навчання такими, якими вони склалися у біхевіоризмі.

Зумовлювання – поняття, що охоплює всю галузь впливу на поведінку. Розрізняють два види зумовлювання: класичне (Павловські), коли навчання відбувається з допомогою поєднання стимулів, та оперантне (скіннерівське), коли навчання проводиться шляхом вибору стимулу, який супроводжується позитивним (на протигагу негативному) підкріпленням. Розрізняють також безумовне навчання, що відбувається поза спеціально організованим зумовлюванням.

Генералізація (узагальнення). Це поняття відображає феноменологію, яка стосується стимулу й узагальнення впливу. На початку 50-х років було експериментально обґрунтовано, що існує не лише моторне, емоційне, вербальне, зокрема семантичне, узагальнення, а й візуальне.

Затухання. Поняття відбиває закономірності, пов'язані із зниженням реакції, викликані в результаті зумовлювання (експеримент Дж. Уотсона з 11-місячним Альбертом).

Контр зумовлювання. Поняття відображає дію зумовлювання, несумісного з початковим впливом, що зумовлює (експеримент М. Джунс з

3-х річною дитиною : під час прийому їжі розміщуючи кроля на безпечній відстанні, яка щоразу скорочується).

Ефект часткового підкріплення. Поняття відбиває феномен поведінки, при якій підкріплення, хоч і не постійне, викликає бажану дію. Саме на цьому психологічному ефекті заснована дія гральних автоматів.

### **Психотехніка у біхевіоральній психотерапії.**

Техніка психотерапевтичної роботи в біхевіоральній парадигмі будується на детерміністичній посилці, що певна поведінка є наслідком певного впливу. Це означає, що дезадаптивна (невротична) поведінка – це результат неправильного навчання. Тому в основу психотерапії покладено сукупність прийомів формування нової поведінки (не реагування), встановлених дяхом експериментальних досліджень і теоретичних припущень біхевіоризму. Розглянемо спершу методи впливу, в основі яких – позитивне підкріплення.

Систематична десенсибілізація заснована на класичному зумовлюванні, при якому травмуючий вплив поєднується з реакцією гальмування (зменшення або зникнення підвищеної чутливості (сенсибілізації) організму). Як правило, цей прийом застосовується у поєднанні з релаксацією і використанням керованої уяви (візуалізація). Важливим моментом у застосуванні прийому є визначення ієрархії стимулів, які непокоять, і навчання прийомів релаксації.

Тренінг релаксації застосовується як засіб подолання стресу та вимагає від чотирьох до восьми годин занять. Клієнтові пропонують прийняти розслаблену позу, глибоко і ритмічно дихати й зосередити увагу на певній темі (образі, переживанні тощо).

Функціональний тренінг поведінки, або тренінг адекватного самовираження. Його призначення полягає в навчанні клієнта адекватної поведінки й впевненості в собі в різних ситуаціях спілкування : з дружиною (чоловіком), з керівником, з підлеглим, представниками влади і т. п. Увагу психотерапевта привертають як правило, ті ситуації спілкування чи ті між особистісні стосунки, в яких клієнт відчуває себе скривдженим, винним, роздратованим, агресивним або поводить з гіпертрофованою чемністю. Техніка реалізується шляхом рольової гри, в якій детально аналізуються фрагменти поведінки, і на основі детального орієнтування в діях і почуттях, що їх вони викликають, здійснюється вироблення нової ідеальної форми поведінки. Широко відомий прийом даної техніки є навчання рольових конструкцій на зразок „Я відчуваю . . . „ або навичок відкритого висловлювання бажаного замість постановки запитань.

## **Тема 5. Екзистенційна психотерапія та консультування.**

1. Екзистенційна психотерапія і консультування.
2. Концепція К. Роджерса (1902-1987).
3. Гештальт-психотерапія.

### **1. Екзистенційна психотерапія і консультування**

Фундатором цієї течії слід визнати Мартіна Хайдеггера (1889-1976) – нім. філософа – автора книги „Буття і час” (1927). Проте, на думку багатьох вчених, засновником екзистенціалізму в наш час вважається Серен К’єркегор (1813-1855). Річ у тім, що сам дацький теолог і філософ, свою систему поглядів екзистенціалізмом не називав. Ця назва була закріплена за його філософськими поглядами після смерті мислителя. Вже самі назви творів С. К’єркегора свідчать про напрям його філософії („Страх і трепет”, „Або-або”, „стадії життєвого шляху”, в якій він намагався протиставити „об’єктивізму” Гегеля суб’єктивну діалектику особистості, яка проходить три стадії на шляху до Бога : естетичну, етичну і релігійну. Однак, лише у 20-ті роки нашого століття з появою праці М. Хайдеггера „Буття і час”, а потім – до останніх років – всього потужного напряму так званої суб’єктивної антропології ( К. Ясно ре, Г. Марсель, Ж-П. Сартр, А. Камю, Є. Гуссель та ін.) були створені ключові поняття й концепції людського існування (екзистенціалізму), що стали основою найважливішої та найпліднішої течії у сучасній консультативній психології та психотерапії.

Уявлення про людину. Наймісткіше визначення характерної ознаки в уявленнях екзистенціалістів про людину належать Жану-Полу Сартру (1890-1980) : „Буття передує сутності” (Буття і ніщо, 1943). Таким чином, людина одвічно вільна від будь-яких зовнішніх детермінацій. Вона здатна „детермінувати” себе сама, своєю вільною дією і , отже, є відповідальною. Оскільки людина не визначена наперед у своїх діях, вона відкрита майбутньому, але майбутнє наявне в сучасному, а минуле невіддане ні над сучасним, ні над майбутнім. Що ж тоді „визначає” людське буття? Смысл „смысл” – це категорія не діяльності, а буття, задана не в площині досягнення, а в площині повноти й глибини ставлення до життя в цілому як до цінності.

Можна сказати, що екзистенціалізм вніс нові виміри у буття людини як особистості такі як : свобода і відповідальність; пошуки смислу – безглуздість життя; повнота буття (самореалізація) й усвідомлення смерті і небуття; усвідомлення самотності, покину тості й переживання спілкування та персонального „Я” як цінностей.

### **2. Концепція К. Роджерса (1902-1987)**

Наприкінці 30-х на початку 40-х років американський психолог Карл Роджерс опублікував ряд праць, в яких розвивав принципово новий, недерективний підхід до консультування й психотерапії. Уже наприкінці 40-х років Роджерс дав йому назву „центрований на клієнті”. Концепція

Роджерса набула широкого розвитку на Заході, а після приїзду його у 1986 році до Москви – і в СРСР.

Підкреслюючи відмінність своєї концепції від класичного психоаналізу З. Фрейда і конструктивність людської природи, в яку закладено прагнення до зростання, розвитку; К. Роджерс у центр своєї психотерапевтичної практики поставив особистість клієнта як таку, відмежувавшись від будь-якої медичної термінології на зразок : „психотик”, „невротик” тощо. Він відмовився традиційних психотехнік, таких як „інтерпретація”, „сугестія”, „навчання” і „діагностика”, твердячи, що подібний підхід орієнтований на консультанта.

Основні поняття.

„Емпатія”. Це таке ставлення психолога до клієнта, при якому клієнт сприймається і трактується не об’єктно, не крізь призму інструментальних концепцій, а безпосередньо через позитивне особисте ставлення і прийняття феноменологічного світу клієнта.

„Піклування” – безумовне прийняття клієнта таким, яким він є, причому саме співчутливого прийняття з явною готовністю відгукнутися на його актуальний стан і з умінням побачити особистісний потенціал клієнта.

„Конгруентність” – поняття яке в концепції Роджерса відображає такі істотні ознаки поведінки консультанта (психотерапевта), як відповідність між почуттями і змістом висловлювань ; неопосередкованість поведінки інструментальністю концепцій чи статусними іграми („фасадом” – у термінології Роджерса); щирість і прагнення бути таким, яким він є.

„Психологічний клімат” – одне з ключових понять у концепції, оскільки концентрує в собі терапевтичні стосунки, професійні (особистісні) уміння й якості і розглядається як головна умова позитивного зростання (змін) особистості в психотерапії.

„Я”(„self”) – центральне поняття в концепції. „Я” для Роджерса є цілісність, що включає в себе тілесний досвід (сенсорний, вісцеральний) – на рівні організму і символічний, духовний досвід – на рівні свідомості. За Роджерсом, коли всі переживання асимілюються щодо „Я” і стають частиною структури „Я”, тоді з’являється тенденція до зменшення, що можна назвати „самосвідомістю”.

### **3. Гештальт-психотерапія**

Гештальт-психотерапія (ГП) – один із різновидів екзистенційної психотерапії, течія, що входить у річку гуманістичного напрямку. Термін „гештальт” виключає перед усім асоціацію з іменами М. Вертгеймера, В. Келлера, К. Коффки і К. Левіна, але це не більш як омонім, оскільки засновник ГТ Ф. Перле (1892-1970), хоч і виніс відомий термін у назву концепції, насправді синтезував у своєму підході елементи психоаналізу,



феноменології, псих одрами. Тож вплив власне психології образу виявився більше у назві, ніж у сутності концепції.

Основні поняття і положення.

„Тут і зараз” – головне поняття і принцип ГТ. Ці положення твердять: „Живи зараз. Нехай тебе турбує теперішнє, а не минуле чи майбутнє” і „Живи тут. Май справу з тим, що присутнє, а не з тим, що відсутнє.

„Незавершена справа” – це поняття, запозичене з гештальт-психології (К. Левін), відображає затримані почуття, які впливають на актуальну поведінку особистості, деформуючи її, викликаючи нові конфлікти тощо. Згідно з концепцією „незавершеної справи”, невідредаговані емоції перешкоджають процесу актуального усвідомлення того, що відбувається. За Ф. Персом, найгіршим видом „незавершеної справи”, який до того ж зустрічається найчастіше, є образа, яка порушує справжність комунікацій. Довершити незавершене, звільнитись від емоційних затримок – один з істотних моментів у ГТ-ї.

„Уникання” – поняття, з допомогою якого відображаються особливості поведінки, пов’язані із способами уникнути визнання та прийняття „незавершеної справи”. В даному понятті легко простежити аналогії з поняттям „опору”, „захисних механізмів” і „цензури” в ортодоксальному психоаналізі. ГТ-ія заохочує виявлення затриманих почуттів, конфронтацію з ними та перероблення їх, досягаючи відтак особистісної інтеграції.

„Рівні невротичності” – поняття, розроблене Ф. Перлсом. Згідно з його вченням (структура особистості метафорично порівнюється ним із цибулиною), треба скинути п’ять шарів невротичності, щоб досягти психологічної зрілості : 1) шар фальшивої рольової поведінки (звичайні стереотипи, ігри, ролі); 2) шар фобій, на якому клієнт прагне уникати зіткнення зі своїми хворобливими переживаннями; 3) шар „безвиході і розпачу” – це моменти, пов’язані із переживанням власної безпорадності; 4) шар доступу до свого власного „Я”, коли людина в сльозах відчаю переживає свою рішучість самій прийняти ситуацію і справитись з нею; 5) шар емоційного вибуху, коли клієнт скидає з себе все фальшиве та починає жити і діяти від свого справжнього „Я”.

## **Тема 6. Когнітивний напрям.**

1. Раціонально-емотивна терапія.
2. Когнітивна психотерапія А. Бека.
3. Реальнісна терапія.
4. Транзактний аналіз Е. Берна.

### **1. Раціонально-емотивна терапія**

Когнітивна парадигма у консультуванні та психотерапії – суто американський напрям у практичній психології. Пов'язана з розвитком когнітивної психології як реакція на біхевіоризм і гештальт-психологію з їх акцентом на поведінці і емоціях, когнітивна психотерапія основну увагу приділяє пізнавальним структурам психіки і спирається на особистість, особистісні конструкції й у цілому – на логічні здібності. В останні роки когнітивний напрям об'єднав у собі чотири підходи : раціонально-емотивну терапію (РЕТ), А. Елліна і когнітивну терапію А. Бека, реалістичну терапію У. Гласера і транзактний аналіз Е. Берна.

Засновник РЕТ А. Елліс (1913) починав як ортодоксальний психоаналітик, потім навчався під керівництвом К. Хорні. У 50-ті роки він сформулював ряд положень, що лягли в основу нового напрямку в практичній психології. Одним з таких положень, яке часто цитує Елліс, є вислів „Людяма заважають не речі, а те, якими вони їх бачать”. Уже в цьому положенні легко простежується, одна з головних ідей когнітивізму, починаючи з Дж. Келлі аж до найновіших досліджень з психосемантики, а саме : людина відображає і переживає дійсність залежно від структури її індивідуальної свідомості. Звідси – головний предмет спрямованості зусиль у РЕТ : способи міркування та дій. Очевидно під впливом А. Адлера Е. Елліс значну увагу у своїй концепції приділяє переструктуруванню „Я – висловлювань” і аналізу безумовно прийнятих норм і обов'язків особистості. Грунтуючись на підкреслено наукових підходах до структури індивідуальної свідомості РЕТ прагне звільнити клієнта від пут, стереотипів, кліше, забезпечити вільний та неупереджений погляд на світ.

Уявлення про людину. Людина трактується як така, що може сама себе оцінювати, підтримувати і говорити про себе. До того ж людина народжується з певним потенціалом, що має дві сторони : раціональну та ірраціональну, конструктивну та деструктивну, таку, що прагне любові і зростання, і таку, що тяжіє до руйнування і самозвинувачення. Згідно з Елліном, психологічні проблеми виявляються тоді, коли людина намагається виходити з простих переваг (бажання любові, схвалення, тощо) і помилково вважає, що вони суть абсолютне мірило її життєвого успіху. До того ж людина – істота, що великою мірою зазнає різних впливів як на біологічному рівні, так і на соціальному. Тому зводити всю мінливу багатогранність людської природи до чогось одного – чи до психоаналітичної редукції (спрощення), чи до сприятливого психологічного клімату терапії, центральної на клієнті, - Елліс не схильний.

## **2. Когнітивна психотерапія А. Бека**

Близькою до РЕТ є когнітивна психотерапія А. Бека, яка головну увагу приділяє емоційним розладам, зокрема депресіям. А. Бек розвивав свою концепцію незалежно від А. Елліна, однак обидві течії збігаються в меті, прийомах роботи та вихідних передумовах, серед яких головна – допомогти клієнтові відмовитись від само руйнівних когнітивних структур.

Психологічна допомога при емоційних розладах.

Емоційні розлади трактуються Беком передусім як розлади когнітивні. Зокрема таке когнітивне порушення як депресія, має три компоненти : 1)сприйняття себе; 2)сприйняття переживань і 3)сприйняття майбутнього. Глибина депресії вимірюється спеціально складеним опитувальником, що ввключає вимір суму, песимізму, відчуття поразки, невдоволення, провини і т. д. Процедура психотерапії у спеціальній організації спілкування з психологом, коли ставляться запитання типу : „Що ти втрачаєш, якщо? .” або” Звідки ти знаєш, що безглуздо спробувати? . .” тощо.

Потім визначається більш ускладнена програма дій, на основі якої встановлюється співробітництво з психологом. Вживаються заходи для зниження рівня самокритики і самозвинувачення, вироблення альтернативних рішень і способів дій. Як психол. захист клієнта від хворобливих емоцій використовуються запитання на зразок : „А якби це не вийшло у мене, ти також зневажав би мене, як себе зараз ?”. Велике значення мають гумор, іронія з допомогою яких досягається когнітивне зрушення у сприйнятті ситуації. Оскільки при емоційних порушеннях типу змінення емоційності та депресивних станів клієнти часто скаржаться на надмірність зовнішніх вимог до них, корисним виявляється ранжування зробленого й обговорення можливих шляхів досягнення запланованого. А. Бек запропонував деякі специфічні техніки роботи : виявлення і реєстрація думок, що виникають автоматично, з допомогою навідних запитань; щоденний запис думок, які заважають; встановлення особистісного смислу подій; узагальнення автоматичних думок; операціонування негативних конструктів, аналіз значущості і некоректних уявлень тощо.

## **3. Реальнісна терапія**

Створена у 60-ті роки У. Глас сером, реальнісна терапія від самого початку призначалась для психокорекційної роботи з молодими правопорушниками, точніше порушниками. У. Глас сер, працюючи у школі для дівчат з порушеною нормою поведінки, розробив свою концепцію, головне призначення якої – навчання відповідальної і реалістичної поведінки у контексті реальності, якою вона є.

Основні положення концепції.

Реальнісна терапія У. Глас сера виходить з екзистенційних положень про людину та її буття, а також з деяких позицій психодинамічного підходу, оскільки автор концепції починав як психоаналітик. Відповідно до безпосередніх і непрямих впливів цих концепцій Глас сер вважає, що

людина – істота, яка само детермінується і має головні психологічні потреби : належності, гідності, свободи. Людина – безумовно суб’єкт власного життя, суб’єкт світу, який вона створює для самої себе. Звідси перше положення У. Глас сера : особистість сама обирає свою позицію – жертви чи діяча. Друге положення : особистість сама обирає бажаний світ і бажану поведінку, здійснює постійний контроль за ними. Третє положення : заперечення медичної моделі психотерапії, і природно, термінології. Четверте положення : успішна персоналізація й позитивна особистісна спрямованість – умова особистого здоров’я. Інші положення підкреслюють акцент на особистій відповідальності, зниження значущості минулого і значущості перенесення у психологічному консультуванні та психотерапії (не грати роль батька чи матері).

#### **4. Транзактний аналіз Е. Берна**

Одна з найпопулярніших психотерапевтичних концепцій – транзактний аналіз, тобто аналіз взаємодій – стала широко відомою у 60-ті роки, коли вийшли книги Е. Берна, що завоювали статус бестселерів практично в усьому світі.

Концепція Е. Берна увібрала в себе ідеї та поняття психодинамічного й біхевіорального підходів, зробивши акцент на визначенні та виявленні когнітивних схем поведінки, які програмують (реалізують сценарій) взаємодії особистості з собою та іншими.

Вихідні передумови й основні поняття.

Концепція Е. Берна виходить із здатності індивіда усвідомити свою поведінку й відокремити неадекватні її структури („патерни”) від себе. Оскільки людина має право вибору, вона може стати незалежною від свого минулого, від нав’язаних їй стереотипів поведінки і відтак змінити долю („життєвий сценарій”). Взагалі відмінність концепції Е. Берна від інших полягає у тому, що автор не фіксує увагу й зусилля на окремих поведінкових досвідах, а апелює до більш значущих і тривалих форм і наслідків поведінки. Йдеться, зрештою, про долю людини, і навіть не лише про її особисту долю, а про долю її роду, оскільки сценарій життя – на те й сценарій, що він підпорядковує собі, своїй програмі життя кількох поколінь у родині. Інакше кажучи, до концепції Е. Берна включено також відношення із часом. Є навіть спеціальна трансакція – „структурування часу”.

У центрі концепції – поняття его-станів, яких Е. Берн виділяє три : батько (мати), дитина і дорослі. „Батько” (мати) – це его-стан з інтеріоризованими нормами повинностей, вимог і заборон. „Дитина” – его-стан імпульсивного емоційного реагування зі спонтанною поведінкою (хоч вона може при цьому варіюватись – від безпорадної до протестуючої). „Дорослий его-стан, що втілює у собі нібито об’єктивну, розсудливу і разом з тим емпатичну, доброзичливу частину особистості.

## **Тема 7. Групова психотерапія.**

1. Призначення та ефективність застосування групової психотерапії.

2. Поведінка групового психотерапевта.

### **1. Призначення та ефективність застосування групової психотерапії**

Групова психотерапія – форма психотерапевтичного впливу, що інтенсивно розвивається і яка застосовується для осіб з різними захворюваннями.

ГПТ-ія застосовується до людей самого різного віку – від дошкільного до глибоких стариків.

На думку багатьох психотерапевтів, гпт призначена клієнтам, що мають значні порушення у взаємовідносинах з людьми, фобічними розладами та конфліктами з оточуючими. В таких випадках паралельно проводиться гпт-ія, що дозволяє подолати опір клієнта.

ГПТ представляється клієнту, як ситуація, що містить загрозу безпеки його особистості в більшій мірі, ніж ситуація ГПТ-й. Ця ситуація викликає нові переживання і страхи. Клієнти відчують себе відваженими, вони бояться розкрити себе в групі, бояться критики та оцінки з боку оточуючих, часто їх важко впевнити в доцільності цього методу допомоги.

Психолог готує клієнта до участі в групі, змінює його установки, посилює ті мотиваційні компоненти, які відображають бажання клієнта позбутись проблем. Психолог обговорює з клієнтом його відношення до ситуацій ГПТ-й, переживання, які вона у нього викликає.

На думку багатьох психотерапевтів, роль ГПТ-й полягає в тому, що вона дозволяє клієнту подивитись на себе іншими очима, скоригувати поведінку, скоригувати програму ПТ-й.

Після застосування тих чи інших методів психотерапій у осіб спостерігається:

1 покращення самопочуття клієнтів – зменшення їх недругів і страждань;

2 зміни в психофізіологічній діяльності організму.

3 більша здатність і вміння пристосовуватись до соціального оточення і його вимог;

4 більше вміння встановлювати задовольняючі відносини;

5 збільшення вміння розв'язувати проблеми і життєві задачі;

6 зміна установок;

7 більша здатність до емоційних реакцій, адекватних ситуацій;

8 формування гармонійної особистості;

9 ріст творчої самореалізації і розвитку.

**2. Поведінка групового психотерапевта,** стиль його спілкування і манера реагування відіграють важливу роль в будь-якій психотерапевтичній системі, оскільки в практичній діяльності можуть викликати значущі наслідки.

При систематизації можливих типів поведінки групових психотерапевтів як правило використовують такі понятійні категорії як „роль”, „орієнтація”, „терапевтичний стиль”. Поняття „роль” зводиться тут до положення, яке займає психотерапевт в структурі групи. З ним пов'язані очікування відносно власної поведінки і членів групи.

Yalom I. (1975 N.Y) виділяє дві основні ролі групового психотерапевта – технічний експерт і еталонний учасник.

S.Kratochvil (1978, Praha) виділяє п'ять основних ролей групового психотерапевта: „активний керівник”, „аналітик”, „коментатор”, „посередник”, „член групи”.

M. Liberman (1973 N.Y) виділив чотири стилі ведення „груп зустрічей”: емоційна стимуляція, оцінка, пізнавальна орієнтація, виконавча функція.

Виділяючи прагматичні, цільові аспекти поведінки групового психотерапевта, які проявляються в його вербальній активності, а також більш експресивні, пов'язані з його особистістю як переживаю чого і самовиражаючого суб'єкта, до перших можна віднести наступні характеристики:

А) директивність – недирективність. Директивність групового психотерапевта визначається ступенем його активності і ініціативності у веденні групи. Іншими словами, мова йде про те, в якій мірі його активність стимулює сприймання, мислення і емоцій членів групи чи є в цьому плані чимось зовнішнім, продиктованим ним самим.

Б) вираженість – невираженість висловлювання. Низька інформованість (невизначеність) висловлювання повинна спонукати клієнта до підвищеної активності, висока інформованість (специфічність) повинна викликати зменшення активності.

В) рівень активності. З ростом рівня активності психотерапевта в даній системі зростає рівень керівництва і формулювання висновків, але знижується невизначеність його висловлювань.

## **Тема 8. Ігрова психотерапія.**

1. Історія розвитку ігрової терапії.
2. Стадії процесу ігрової терапії.
3. Напрямки в ігровій терапії.
4. Особистість спеціаліста з ігрової терапії.

### **1. Історія розвитку ігрової терапії**

Найбільш природним способом проникнення в дитинство для його пізнання і для дії на нього, є гра. Ігрова терапія дитини – нерідко єдиний шлях допомоги тим, хто ще не освоїв світ слів, дорослих цінностей і правил, хто ще дивиться на дорослий світ знизу вгору, але в дитячому світі фантазій і образів є повелителем.

Ігрова терапія дитини стала розвиватись досить недавно. Однією з перших її стала застосовувати Анна Фрейд в роботі з дітьми, які пережили бомбування в Лондоні під час Другої світової війни. Якщо дитина мала можливість виразити в грі свої переживання, то вона звільняється від страхів і пережите не розвивалось в психічну травму.

Після Другої світової війни ігрова терапія з дітьми стала освоюватись різними психотерапевтичними школами. Найбільш розроблені: дитячий психоаналіз, ігрова психотерапія від реагування, ігрова терапія побудови відносин і не директивна ігрова терапія. Всі вони будують процес ігрової терапії з дитиною однаково. Дитина грається в спеціальній ігровій кімнаті, а психотерапевт присутній в цій кімнаті і певним чином реагує на дії дитини. Психотерапевт не втручається в гру дитини, не спрямовує її. Дитина грається вільно в атмосфері безпеки. Психотерапевтична школа впливає лише на зміст інтерпретацій гри дитини. Н-д: хлопчик стріляє в лева. Психоаналітик: агресія до батька, важливе „там і тоді”; теорія від реагування: відреагування агресії, яку не може дитина виразити в повсякденному житті; не директивна терапія: дитина відчуває почуття злоби саме тепер.

У грі дитина на сенсомоторному рівні демонструє з допомогою конкретних предметів, які є символом чогось іншого, те, що вона колись прямим або побічним чином відчула. Іноді такий зв'язок повністю очевидний, а іноді він може бути віддаленим. В будь-якому випадку, гра являє собою спробу дітей організувати свій досвід, і, можливо, з грою пов'язані ті рідкі моменти в житті дітей, коли вони відчувають себе в більшій безпеці і можуть контролювати власне життя.

Гра надає конкретну форму і вираження внутрішнього світу дитини. Емоційно важливий досвід отримує в грі осмислення вираження. Головна функція гри полягає в тому, щоб перетворити дещо, що не можна уявити в реальному житті, у ситуації, що піддаються контролю. Це робиться через символічну репрезентацію, яка надає дітям можливість навчитись справлятися з труднощами, занурюючись в самодослідження.

Ігрова терапія визначається як динамічна система міжособистісних відносин між дитиною терапевтом, навченим процедурам ігрової терапії, який забезпечує дитину ігровим матеріалом і проголошує побудову безпечних відношень для того, щоб дитина могла найбільше дослідити власне Я (почуття, думки, переживання і вчинки) з допомогою гри – звичною для дитини засобу комунікації.

## **2. Стадії процесу ігрової терапії**

Стадії процесу ігрової терапії виникають як результат взаємодії між терапевтом і дитиною, що відбувається в безоцінній, вільній атмосфері ігрової кімнати, створенню якої сприяє терапевт, демонструючи щирі зацікавленість і одобрення по відношенню до дитини.

Аналізуючи випадки роботи з дітьми, що страждають різними порушеннями, Муштакас помітив, що діти проходять певні стадії терапевтичного процесу:

А) дифузні негативні почуття, виражені в різних точках гри дитини;

Б) амбівалентні почуття, загальна тривожність і ворожість;

В) прямі негативні почуття, спрямовані проти батьків, сіблінгів, інших людей або такі, що виражаються в особливих регресивних формах;

Г) амбівалентні почуття, позитивні чи негативні до батьків, сіблінгів, і інших людей;

Д) ясні, чіткі, виділені звичайні реалістичні позитивні і негативні установки; при цьому в грі домінують позитивні установки.

В одному з найбільш повних досліджень процесу ігрової центральної на клієнті терапії Хендрікс дає описовий аналіз цього процесу. Вона виявила, що дитина на сеансах:

1-4: проявляє зацікавленість, занурюється в дослідницьку, безсистемну і творчу гру, робить пості описові і інформаційні зауваження, і виражає одночасно радість і тривогу;

5-8: продовжує дослідну, безсистемну, творчу гру, зростає загальна агресивна спрямованість гри, як і раніше виражаються радість і тривога; очевидні спонтанні реакції;

9-12: дослідна, безсистемна і агресивна гра зменшується, збільшується гра, спрямована на встановлення відносин, творчість і радість домінують, вербальна взаємодія з терапевтом зростає і видається більше інформації про сім'ю і про себе самого;

13-16: переважають творчі ігри і ігри, спрямовані на встановлення відносин, доля агресивних ігор зменшується, зростають випадки щастя, хвилювання, відрази, недовіри;

17-20: переважає розігрування сценок і рольова гра, агресивні висловлювання продовжуються, посилюється побудова відносин з терапевтом, домінуючою емоцією стає радість; дитина продовжує повідомляти відомості про себе і про сім'ю;



21-24: переважають ігри, спрямовані на побудову відносин, а також драматичні і ігрові ігри, зростає число ігор із зображенням нещасних випадків.

### **3. Напрямки в ігровій терапії**

Батьківська терапія. Одним із найбільш важливих напрямків в ігровій терапії – це підготовка батьків до того, щоб стати терапевтичними агентами для своїх дітей, навчання їх навичкам ігрової терапії. Цей новий підхід був розроблений в 60-х роках Бернардом і Луїзою Гуерні, командою, що складається з чоловіка і дружини, і була широко прийнята в якості моделі для укріплення дитячо-батьківських відносин.

Модель батьківської терапії, в як її бачать Гуерні, являє собою добре структуровану програму, в рамках якої батьків навчають навичкам, необхідним для проведення раз в тиждень в домашніх умовах ігрових сеансів зі своїми дітьми, з використанням прийомів ігрової терапії, центрованої на клієнті. Навчання складається з повідомлень учбової інформації, спостереження за роботою терапевта з дітьми, ґрунтовних обговорень і ігрових сеансів, за якими спостерігає і які аналізує терапевт, і консультацій, які терапевт проводить з батьками. Як правило, батьки беруться за навчання з ідеєю про те, що потрібно змінити дитину і в процесі навчання виявляють, що змінився їх погляд на своїх дітей і вони стали більш терпимішими до дітей, стали примати їх.

Ігрова терапія з дорослими. Оскільки в центрі уваги знаходиться ігрова діяльність, а не сам клієнт, дорослий занурюється в гру і відкриває у себе те, що непідвласне простій вербалізації. Засобами гри клієнт веде розмову з самим собою, і це глибоко особисте переживання, оскільки він безпосередньо включений у гру. Деякі психотерапевти, які дозволяли дорослим клієнтам вільно вибирати іграшки в ігровій кімнаті, що були б символом їх самих, описують різноманітні результати. Ці предмети потім стають об'єктом для роздумів самого клієнта, і він може отримати зворотній зв'язок від інших членів групи.

Ігрова терапія в сімейній терапії. Сімейні терапевти починають усвідомлювати необхідність використання на своїх прийомах іграшок і матеріалів для творчості, оскільки це допомагає їм зацікавити дітей і налагодити спілкування з ними. Запропонувавши дитині фігурки, що зображають членів сім'ї і попросивши її показати, що відбувається вдома, можна досягти великих результатів, ніж тоді, коли просити її описати це словами, чи підтвердити висловлювання інших членів сім'ї. Інша можливість полягає в тому, щоб втягнути в гру всіх членів сім'ї - це полегшує їх взаємодію і виявляє на них терапевтичний вплив. Коли батьків просять спланувати гру разом з дітьми, вони навчаються способам розв'язання задач, які в подальшому полегшать взаємодію всередині сім'ї.

Ігрова терапія з сім'єю дозволяє терапевту в процесі роботи приймати на себе декілька ролей, в тому числі фасилітатора, учасника, наставника...

Групова ігрова терапія. Хоча групова ігрова терапія виникла з появою ігрової терапії, використовувалась вона досить обмежено. Єдиною опублікованою роботою в цій галузі є книга Хама Джайнотта „Групова психотерапія з дітьми: Теорія і практика ігрової терапії”, що з'явилась у 1961 році.

Групова ігрова терапія являє собою психологічний і соціальний прогрес, в якому діти, звичайним чином взаємодіючи один з одним набувають нових знань не тільки про інших дітей, але й про себе. В процесі взаємодії діти допомагають один одному взяти на себе відповідальність за побудову міжособистісних відносин. Потім діти переносять ці способи взаємодії з ровесниками безпосередньо за межі групи. В груповій ігровій терапії не існує групових цілей, а групова згуртованість не є необхідною складовою групового процесу. Спостерігаючи інших дітей, дитина набуває сміливості, необхідної для того, щоб поспробувати зробити те, що їй хочеться.

#### **4. Особистість спеціаліста з ігрової терапії**

Мета ігрової терапії – не змінювати і не переробляти дитину, не вчити її якимось спеціальними поведінковим навичкам, а дати дитині можливість бути самою собою. Ігровий терапевт повністю втягнутий в гру дитини, йому цікаво бути з нею, щоб та не робила. Він концентрує всю свою увагу і професійну майстерність, чує відчуває і розуміє будь-який емоційний стан дитини і відображає їх, тобто розкриває дитині зрозуміло і коротко про ці емоційні стани.

Намагаючись полегшити дитині вираження і дослідження власного емоційного світу, терапевт повинен звільнитись від свого світу реальностей і словесного вираження, увійти в концептуально-експресивний світ дитини. На відміну від дорослих, для яких звичним середовищем спілкування є мова, звичним середовищем спілкування для дитини є гра і різноманітна діяльність.

Ігровий спеціаліст – це унікальний дорослий в житті дитини. Звертаючись до особистості дитини, він не втручається, не вчить, а замість цього реалізує таким чином, щоб звільнити природний намір дитини до управління власною діяльністю.

Терапевти, які працюють в ігровій терапії „потім люди” в тому, що вони створюють для дитини зовсім новий світ відносин.

Такі риси, як прийняття дитини, повага до її унікальності і сенситивність до почуттів дитини, характеризує ігрового терапевта як зовсім особливого дорослого. Терапевт бачить в дитині індивіда зі своїми думками, впевненнями, ідеями, бажаннями, фантазіями, що заслуговують поваги. Багато дорослих просто не бачать дитини . вони дуже зайняті, щоб звертати на неї увагу.

Спеціаліст створює для дитини зовсім новий світ відносин, чому сприяє наявність ігрового оточення, що створює унікальні можливості для спілкування і розвитку таких відносин, які неможливі в умовах вербального досвіду дитини.

Коли дитина вперше бачить ігрового терапевта, вона не виявляє ніяких суттєвих відмінностей між ним і іншими дорослими. Відмінність між ефективно працюючим ігровим терапевтом і іншими дорослими з'являється з середини, в міру того, як дитина отримує можливість ближче взнати і зрозуміти терапевта.

## **Тема 6. Нейролінгвістичне програмування.**

1. Виникнення і можливості НЛП.
2. Репрезентативні системи і їх мовне вираження.
3. Встановлення та підтримання рапорту.

### **1. Виникнення і можливості НЛП**

Відкриття і розробка технік НЛП стали формуватись на початку 70-х років, коли Дж. Гріндер та Р. Бендлер об'єднали свої зусилля у виявленні і використанні паттернів людської поведінки для створення змін, і застосували ці уміння, створивши ефективну терапевтичну модель англійської мови (проте вона працює не лише в англійській мові). Вони назвали її мета-моделлю. Вона дозволила їм розробити ряд лінгвістичних стратегій, які можуть використовуватись у відповідь на паттерни мовлення людей.

В основу своєї теорії. Бендлер та Дж. Гріндер поклали лінгвістику і одночасно зробили її знаряддям психотерапії.

Одним із основних принципів НЛП полягає в тому, що порядок чи послідовність переживань, подібне порядку слів в реченні, впливає на їх значення. Інший основоположний принцип полягає в тому, що слова є лише неадекватні ярлики для досвіду (н-д: забивання цвяха в дошку: почитати, зробити, зігнути)

НЛП вчить, як простежити внутрішні процеси людини, звертаючи увагу на неусвідомлені рухи очей; як за декілька хвилин змінювати старі неприємні емоційні реакції і багато чому іншому.

НЛП пропонує концептуальне розуміння, міцно засноване на інформації і комп'ютерному програмуванні, проте ще більш ретельно укорінене в спостереженні живого людського досвіду.

НЛП це ефективна модель людського внутрішнього досвіду і комунікації. Використовуючи принципи НЛП, можна описати будь-яку людську активність досить детальним чином, що дозволяє робити легко і швидко глибокі і стійкі зміни цієї активності. Метод набув широкої популярності серед практикуючих медиків, психологів, педагогів в лікуванні психосоматичних захворювань, в навчанні, менеджменті і бізнес-консультуванні, у розв'язанні конфліктів і підвищенні творчої активності.

НЛП, з точки зору Леслі Камерон. Створило справжній переворот в клінічній психології. Воно дозволяє подивитись по-новому на багато речей. Що ще важливіше, воно дає засоби створення специфічних бажаних змін, швидких і ефективних.

Моделювання – сутність НЛП. Для того, щоб стати хорошим психотерапевтом людина повинна навчитись: по-перше, уміти бачити і чути, що робить вона сама; по-друге, віддавати собі віт в тому, як абсурдно більшість того, що відбувається в психотерапії. Психотерапія – великий сучасний театр абсурду, але це не означає, що вона не досягає своїх цілей, оскільки вказана обставина таким чином не виключає поняття „корисність”.

## **1. Репрезентативні системи і їх мовне вираження.**

Мистецтво зібрати максимальну кількість інформації про клієнта в терапії фундаментальною відправною точкою, незалежно від методик, які використовуються. Перш за все це інформація про стан, до якого клієнт прагне (бажаний). Тут необхідно отримати відомості про так звані репрезентативні системи і природні якорі. Шляхи і способи отримання інформації: словесне розпитування, що включає мета-модель, і спостереження за поведінкою. Мета-модель – набір лінгвістичних засобів для збору інформації і отримання повного вербального опису поточного і бажаного станів. Зміст вербалізації людини розповідає про її уявлення. Процесуальний аспект вербалізації показує, як вона досягнула цих уявлень. Слова, якими кожна людина користується, щоб виразити себе, - це індикатор елементів свідомого досвіду.

Люди по-різному представляють (репрезентують) свій індивідуальний досвід. Доступні нам сенсорні системи, що використовуються для нього, можуть бути названі системами репрезентацій чи, краще, репрезентативними системами. Кожна людина має в своєму розпорядженні різні способи репрезентацій переживання світу. Шляхи, через які ми пізнаємо (переживаємо, репрезентуємо) світ, проходять крізь наші „ворота сприймання” – органи зору, слуху, кінестезіса, нюху і смаку. Всі ці системи функціонують безперервно, але оскільки більша частина цього постійного потоку сенсорного досвіду з багатьох причин є надмірною чи непотрібною, ми звертаємо увагу не на всі його елементи, а віддаємо перевагу форсуванню на тій його системі (чи системах), яка доставляє інформацію, найбільш відповідну тому досвіду, що в нас є. Ми володіємо мовною системою, за допомогою якої ми можемо представляти наш досвід, можемо його зберігати безпосередньо в системі, в тісному зв'язку з певним сенсорним каналом.

Людина, з якою ви вперше зустрічаєтесь, мислить в одній з трьох основних систем. Вона може в середині себе генерувати візуальні образи, відчувати кін естетичні відчуття чи говорити щось самому собі. Визначити репрезентативну систему (РС) можна, звертаючи увагу на слова, що позначають процеси (процесуальні слова: дієслова, прийменники і прикметники), які використовуються, щоб описати свій внутрішній досвід. Приклади процесуальних слів: а) візуальні: бачити, малювати, яскравий, ясний, смутний, сумний, перспектива, спалах, осяяння світло, тусклий, прозорий блідий; б) аудіальні: чути, звучати, крик, голосний, шумний, мелодійний, оглушливий, дзвінкий; в) кінестетичні: відчувати, почувати, доторкатись, тримати, брати, схопити, втрачати, теплий, м'який, гладкий, зручний, пустота, переповненість, зажатість, грубий, важкий сухий; г) запах-смак: пробувати (на смак), нюхати, ароматний, солодкий, кислий, гіркий, свіжий, прісний, пряний, безвкусний. В даному випадку мова йде про переносне, метафоричне словотворення і пов'язані з ним переваги. Мовні патерни – вадлива частина поведінкової інформації.

### **3. Встановлення та підтримання рапорту**

(rapport буквально): зв'язок, відношення, взаємовідношення, взаєморозуміння, гармонія, згода. Для досягнення рапорту використовується зібрана раніше інформація про клієнта. Встановлення контакту – це перший крок рапорту, спрямований на те, щоб клієнт дозволив приєднатись до нього. Терапевтично працювати з клієнтом, „вести” його і здійснювати необхідні зміни. Коли міжособистісні зв'язки складаються, можна починати привертати увагу клієнта до інших фрагментів його внутрішнього досвіду, що знаходиться в даний час поза його свідомістю. Терапевт веде його до ресурсів, які він має, але не помічає; терапевт не повинен добавляти нічого нового і чужого.

Існують поняття низько- і високо контекстуальної комунікації. Учасників комунікації володіють, як правило, якоюсь загальною, поділяючою ними інформацією, що і робить спілкування між ними можливим. Чим більше у учасників загальної інформації, тим більш високо контекстуальною є комунікація. При цьому швидко досягається і підтримується рапорт, оскільки в учасники прикладають незначні зусилля для того, щоб зрозуміти один одного і повірити, що проблеми одного значущі для іншого.

Невербальне відображення: I Пряме відображення (н-д, терапевт дихає з такою ж швидкістю і глибиною, як і клієнт). II Перехресне відображення – заміна одного невербального каналу іншим: а) робота з одним і тим же каналом; б) використання іншого каналу (змінює теми мовлення у теми дихання клієнта).

Підстроювання і переведення. Виявлення РС, процесуальних слів, ключів доступу і реагування на них дозволяє збільшити ступінь довіри і значущість комунікацій між терапевтом і клієнтом. Слова терапевта повинні співвідноситись з тією моделлю світу яка є у співбесідника. Бажаючи встановити хороший контакт з людиною, терапевт може використовувати ті ж самі процесуальні слова, що і вона. Якщо ж потрібно встановити дистанцію, терапевт повністю вживає слова з іншої системи уявлень.

Підстроювання (підстройка) – процес породження вербальної і невербальної поведінки, який направляє поведінку клієнта, техніка створення свідомого і без свідомого рапорту.

## Методичні рекомендації до проведення практичних занять

### Практичне заняття 1 (2 год.)

**Тема:** Предмет, методи і види психотерапії.

**Мета:** сформувати уявлення про психотерапію як науку, предмет і методи психотерапії, основні поняття психотерапії

#### Хід заняття:

**I. Виявлення теоретичних знань студентів з наступних питань:**

1. Сутність, об'єкт і предмет психотерапії.
2. Джерела та перспективи психологічного консультування й поза медичної психотерапії.
3. Проблема тотожності і відмінностей сучасного психологічного консультування та психотерапії.
4. Основні напрями консультативної та психотерапевтичної роботи.

#### Теми доповідей та рефератів

1. Франц Антон Месмер та емпірико-наукова психотерапія.
2. "Важкі" підлітки як категорія некерованих пацієнтів, що потребують психотерапевтичної допомоги.

#### Питання, що виносяться на самостійне опрацювання

1. З.Фрейд та його вклад в розвиток психотерапії.
2. Життя і творчість Достоєвського в світлі психоаналізу.

#### Література:

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. (Учеб. пособие для студентов ст. курсов психол. фак. и отд. ний ун-тов). – К.: Укртехпрес, 1997. – 216 с.
2. Зубалий Н.П., Левочкина А.М. Основы психотерапии. — К.: МАУП, 2001. – 255с.
3. Психотерапія : підручник / Н.Ф.Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 288с.

## **Практичне заняття 2(2 год.)**

**Тема:** Зміст і специфіка психологічної допомоги

**Мета:** сформувати уявлення про зміст та специфіку психологічної допомоги

### **Хід заняття:**

Виявлення теоретичних знань студентів з наступних питань:

- 1.Формування наукової психотерапії.
2. Мета і завдання психотерапії.
- 3.Особистість психотерапевта.

### **Теми доповідей та рефератів**

1. Особливості соціальної психотерапії особистості.
2. Людський, особистісний "вимір" в практиці психологічної допомоги К.Роджерса.
3. Соціальна психотерапія особистості.

### **Питання, що виносяться на самостійне опрацювання**

1. Основи технології групового тренінгу.
2. Особливості індивідуальної роботи психолога-консультанта з клієнтом.

### **Література:**

1. Базисное руководство по психотерапии. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2002. – 784с.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. (Учеб. пособие для студентов ст. курсов психол. фак. и отд-ний ун-тов). – К.: Укртехпрес, 1997. – 216 с.
3. Зубалий Н.П., Левочкина А.М. Основы психотерапии. — К.: МАУП, 2001. – 255с.
4. Психотерапія : підручник / Н.Ф.Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 288с.



## Практичне заняття 3(2 год.)

**Тема:** Психодинамічний напрямок

**Мета:** сформувати уявлення про психодинамічний напрямок психотерапії, загальні засади психоаналізу, теоретичні основи аналітичної психотерапії, індивідуальної психотерапії та гуманістичного психоаналізу.

### Хід заняття:

Виявлення теоретичних знань студентів з наступних питань:

1. Класичний психоаналіз З.Фрейда.
2. Аналітична психотерапія Карла Юнга (1875 – 1961).
3. Індивідуальна психотерапія Альфреда Адлера (1870-1937).
4. Гуманістичний психоаналіз Еріха Фромма (1900-1980) і неофрейдизм.

### Теми доповідей та рефератів

1. Психоаналіз в дореволюційній Росії.
2. Післяреволюційна думка: "за" і "проти" психоаналізу.
3. Виникнення психоаналізу.
4. Трансактний аналіз Е.Берна.
5. Психоаналіз і етика.

### Питання, що виносяться на самостійне опрацювання

1. Фізіологічні і енергоінформаційні основи типології К.Юнга.
2. Типологія К.Юнга і соціоніка.

### Література:

1. Базисное руководство по психотерапии. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2002. – 784с.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. (Учеб. пособие для студентов ст. курсов психол. фак. и отд-ний ун-тов). – К.: Укртехпрес, 1997. – 216 с.
3. Зубалий Н.П., Левочкина А.М. Основы психотерапии. — К.: МАУП, 2001. – 255с.
4. Психотерапія : підручник / Н.Ф.Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 288с.

## Практичне заняття 4(2 год.)

**Тема:** Поведінковий напрямок та Екзистенційна психотерапія та консультування

**Мета:** сформувати уявлення про поведінковий напрямок в психотерапії та екзистенційну психотерапію та консультування

### Хід заняття:

Виявлення теоретичних знань студентів з наступних питань:

1. Створення біхевіорального напрямку у психотерапії.
2. Уявлення про людину та поняття особистості.
3. Основні поняття. Психотехніка у біхевіоральній психотерапії.
4. Екзистенційна психотерапія і консультування.
5. Концепція К. Роджерса (1902-1987).
6. Гештальт-психотерапія.

### Теми доповідей та рефератів

1. Сучасні біхевіоральні уявлення про людину.
2. Аверсивна терапія.
3. Мультимодальна терапія.
4. С.К'еркегор і екзистенційна психотерапія.
5. Т.П.Сартр і його уявлення про людину.
6. Екзистенційна парадигма та її вплив на розвиток психотерапії.

### Питання, що виносяться на самостійне опрацювання

1. Уявлення про людину з точки зору екзистенційної психотерапії.
1. Психологія з точки зору біхевіориста.

### Література:

1. Базисное руководство по психотерапии. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2002. – 784с.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. (Учеб. пособие для студентов ст. курсов психол. Фак. И отд-ний ун-тов). – К.: Укртехпрес, 1997. – 216 с.
3. Зубалий Н.П., Левочкина А.М. Основы психотерапии. — К.: МАУП, 2001. – 255с.
4. Психотерапія : підручник / Н.Ф.Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 288с.

## **Практичне заняття 5(2 год.)**

**Тема:** Когнітивний напрям

**Мета:** сформувати уявлення про когнітивний напрямок в психотерапії

### **Хід заняття:**

Виявлення теоретичних знань студентів з наступних питань:

- 1.Рационально-емотивна терапія.
- 2.Когнітивна психотерапія А. Бека.
- 3.Реальнісна терапія.
- 4.Транзактний аналіз Е. Берна.

### **Теми доповідей та рефератів**

- 1.Дазейн-аналіз.
2. Психотерапевтичний потенціал творчості Ж.Батая.

### **Література:**

1. Базисное руководство по психотерапии. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2002. – 784с.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. (Учеб. пособие для студентов ст. курсов психол. Фак. И отд-ний ун-тов). – К.: Укртехпрес, 1997. – 216 с.
3. Зубалий Н.П., Левочкина А.М. Основы психотерапии. — К.: МАУП, 2001. – 255с.
4. Психотерапія : підручник / Н.Ф.Каліна. – К. : Академвидав, 2010. – 288с.

## Методичні рекомендації до проведення лабораторних занять

### Лабораторне заняття 1

Тема: Психодинамічний напрямок

#### I. Версії.

Мета: розвиток версійного мислення, зняття ригідності мислення.

Хід: до даних ситуацій необхідно придумати до 20 причин їх виникнення.

Ситуації: 1. Олена Н., 38 років, госпіталізована у зв'язку зі спробою здійснити самогубство. Хвора замкнута (відлюдькувата), постійно плаче.

2. Хлопчик 10 років, краде дома гроші і роздає їх товаришам в класі.

3. Він взагалі не може розмовляти на уроках. Встає і мукає, ледве слово із себе видавить (про хлопчика 9 років).

4. Мати звернулась із скаргою на те, що різко погіршилися відносини з донькою: вона відокремилась від батьків, стала закриватись в кімнаті, довго ходить по квартирі вночі, стала вегетаріанкою.

5. Він завжди намагається все робити один, нікого не підпускає, злиться на всіх, некомпанійська людина (про хлопчика 12 років).

6. Він бреше і не червоніє (про хлопчика 7 років).

7. Один тридцятирічний холостяк звернувся в консультацію через часті приступи тривоги, пов'язані із ситуацією на роботі.

8. Чоловік середніх років на консультації. Його сесії, що продовжуються 50 хвилин, переповнені тривалими періодами мовчання, що триває до 10 хвилин.

9. Він дуже боїться залишатись дома один. Ми вже переконували, що нічого страшного не трапиться, але він ніби не розуміє цього (про хлопчика 10 років).

#### **КЛАСИЧНИЙ ПСИХОАНАЛІЗ**

##### ***Вправа на розвиток навичок мовчазного невтручання***

Пари «клієнт-терапевт» сідають по периметру приміщення так, що виконуючий роль клієнта сидить обличчям до стіни, а «терапевт» - за його плечем, так близько, щоб йому було зручно слухати свого «клієнта». Інструкція клієнту: говоріть про що завгодно в режимі вільних асоціацій. Інструкція терапевту: слухати виключно мовчки і тільки в тих випадках, коли, на його думку, клієнт потребує підтримки, торкатися до його плеча.

Дана ситуація умовно переводить положення клієнта на кушетці, коли він не бачить консультанта, залишається наодинці з внутрішніми переживаннями, що провокує сильну регресію. У позиції клієнтів учасники знаходять, що подібний монолог багато разів збільшує швидкість поглиблення аналізу, що вони починають дуже швидко рухатися до ключових для себе проблем і відкривають ті теми, про які раніше не наважувалися говорити.

Виконання даної вправи показує також, що орієнтація на підтримку візуального контакту з терапевтом, залежність вибору ним від вираженої ним підтримки і схвалення часто є стримуючим чинником, перешкоджаючим розвитку навичок вільного асоціювання.

Для терапевтів важливо побачити, що пацієнти не тільки можуть обходитися без їх втручання (що знімає у початківців тривогу відповідальності за роботу і просування пацієнтах але більше того — що втручання, навіть у формі легкої підтримки-дотику, може сприйматися як оцінке вторгнення терапевта у внутрішню роботу пацієнта, особливо коли терапевти плутають власну потребу в участі з потребою пацієнта в підтримці.

### ***Вправа на розвиток навиків контрзапитання***

Ця вправа виконується в малих групах по 6-7 чоловік. Кожній групі учасників дається список типових клієнтських звернень (питань або прохань) з наступною інструкцією: «перевести» дані звернення в припущення, спробувати зрозуміти їх не як питання, а як деякі повідомлення клієнтів щодо поточної терапевтичної взаємодії.

Зразковий перелік звернень

- Скільки вам років?
- Яка у вас освіта?
- Ви одружені (заміжні)?
- У вас є діти?
- Як давно ви працюєте?
- Скільки у вас пацієнтів?
- Як ви себе почуваєте?
- Я, напевно, зовсім замучив вас своїми проблемами.
- Як ви терпите таке цілий день: скарги, нещастя?
- Я вчора цілий день думав про нашу роботу. Ви користуєтеся гіпнозом?
- Я ще не встиг подумати, а ви це вже говорите. Як це у вас виходить?
- А що ви робите, коли стикаєтесь з такими ж проблемами?
- Я не справляюся з собою. Загіпнотизуйте мене.
- Як мені далі жити?
- Дайте мені яка-небудь пораду.
- Я правильно поступаю?
- Чи є у вас улюблений клієнт?

Унікаючи давати відповіді, які передбачають розкриття деякої особистої інформації, терапевт, тим не ігнорує звернення пацієнта: він буде припущення щодо прихованого значення поставлених питань і таким чином показує своє розуміння пацієнта. При правильному розумінні клієнта терапевтичні «невідповіді» не сприймаються як відкидання, а сприяють підтримці контакту. Інше важливе слідство цього навичку — збереження терапевтичного простору для клієнта: важливо дати зрозуміти, що даний час присвячено саме йому і терапевт відповідно розпоряджається ним.

### ***Вправа на виявлення контрперенесення***

Дана вправа виконується в трійках: «терапевт—клієнт—супервізор». Учасникам у позиції терапевтів пропонується вибрати собі супервізорів, з якими вони беззмінно працюватимуть в цій вправі. Вправа виконується в три етапи. На першому етапі пари терапевт—супервізор розсаджуються далеко один від одного, ділячи простір на умовні терапевтичні кабінети.

Завдання терапевтам: «Підтримувати терапевтичний діалог з клієнтами, орієнтуючись швидше на розуміння відчуттів, ніж на інтерпретації». Завдання супервізорам: «Відстежувати взаємодію терапевта із змінними клієнтами, звертати увагу на виникаючі в діалозі труднощі терапевта і стежити за часом прийому».

Клієнтам пропонується розказувати про яку-небудь проблему, міняючи терапевтів. При цьому можна говорити про одне і те ж або міняти теми розмови від терапевта до терапевта.

Під час першої частини вправи клієнти чотири рази міняють терапевтів, переходячи з «кабінету» в «кабінет». Тривалість кожного прийому 7 хвилин.

У другій частині вправи беруть участь тільки пари «терапевт»—супервізор». Як правило, учасники програми у позиції клієнтів після дуже інтенсивної півгодинної взаємодії потребують додаткового відпочинку на цей час. Завдання терапевтам: «Обговорити з супервізором найбільш помилкові ситуації взаємодії, проаналізувати власні відчуття і те, яким чином такий емоційний резонанс міг бути викликаний власними проблемами».

На третьому етапі виконання вправи обговорюється з цією групою, послідовно аналізуються відгуки клієнтів, терапевтів і супервізорів.

Дана вправа викликає сильні емоційні реакції як у «пацієнтів», так і у «терапевтів».

«Клієнти» при його виконанні помічають, що їм рідко вдається зберегти пред'явлену проблему в незмінному вигляді: розказуючи про свої труднощі кожному терапевту, вони переходять на глибший рівень їх розуміння. Зміни виникають у тому випадку, коли збільшення швидкості просування сприймається учасниками як небезпечне. Безперервність динаміки внутрішніх процесів при зміні терапевтів робить для учасників очевидним положення про те, що просування в роботі набагато більше залежить від зусиль самого пацієнта, ніж від особливостей того або іншого терапевта. При аналізі внеску конкретного терапевта учасники частіше відзначають різницю в стильових характеристиках взаємодії, ніж в рівні просування.

Для «терапевтів» дана вправа моделює ситуацію завантаженого робочого дня, пред'являючи високі вимоги до внутрішньої стабільності. Швидкість зміни клієнтів провокує інтенсивні емоційні реакції і можливість «западання» в чийсь проблеми. Особиста неопрацьованість тих або інших тем терапевта при зустрічі з подібним запитом звичайно викликає сильний

взаємний резонанс. Подібні переживання в цій вправі яскраво висвітлюють «хворі мозолі» терапевтів і зайвий раз підкреслюють необхідність власної терапії.

### ***Вправа на розвиток навичок аналізу контрперенесення***

Вправа виконується в парах «терапевт—пацієнт». На першому етапі пацієнт розказує про проблему, терапевт мовчки слухає і уважно відстежує власні переживання, які спливають по ходу розповіді. На другому етапі терапевт повідомляє про свої емоційні реакції під час вислуховання пацієнта, а пацієнт мовчить і звертається всередину себе намагаючись зрозуміти, які з цих відчуттів відображають його переживання, а які не відповідають їм. На третьому етапі відбувається обговорення, в якому учасники сортують контртрансфертні відчуття терапевта і визначають їх приналежність.

Теоретично ця вправа ілюструє схему контр перенесення з виділенням в ньому ряду складових:

1) власного перенесення терапевта (коли клієнт виступає для терапевта як «значущий інший» з минулого, або ж коли терапевт бачить в клієнті себе, що зіткнувся з тією ж проблемою);

2) відповідного (коли терапевт відчуває те, що несвідомо переживає пацієнт);

3) і додаткового контрпереноса (коли терапевт «уловлює» відчуття партнерів клієнта по взаємодії).

Однаково цінне позначення всіх складових контр перенесення.

Прояв власного перенесення терапевта знов показує його спотворюючий вплив на те, як він розуміє пацієнта, і повертає учасників до необхідності власного опрацювання.

Виявлення відповідного контр перенесення, «озвучування» терапевтом неусвідомлюваних переживань пацієнта, як правило, викликає великий емоційний резонанс і дає сильний поштовх до подальшої роботи над проблемою.

Феномен додаткового контр перенесення дозволяє додати інформацію, що змінює звичне бачення ситуації клієнтом.

## Лабораторне заняття 2

Тема: Індивідуальна психотерапія А.Адлера

Індивідуальна психологія А.Адлера

Етапи роботи:

1. Встановлення правильних відносин. Основа цього етапу — формування відповідних установок відносно клієнта: шанобливість, віра в можливості і здатності людини, активне слухання, прояв щирого інтересу, підтримка і підбадьорювання. Для цього використовуються комунікативні навички і вміння.

2. Аналіз особової динаміки. Головне на цьому етапі — добитися розуміння, усвідомлення специфіки життя клієнта. Важливе місце приділяється опитування про цілі життя: «У чому ви бачите своє призначення?»; «Вам подобається те, на що ви витрачаєте своє життя?» і т.д. Для цього існує спеціальна техніка.

Опитувальник сімейного сузір'я містить питання типу: «Як ваш батько відноситься до дітей?»; «Хто був улюбленою дитиною в сім'ї?»; «У яких відносинах ви були з батьком і матір'ю?»; «Якою дитиною ви були?». Значення подібних питань — одержати картину сприйняття і раннього емоційного досвіду клієнта, що вплинули на подальший особовий розвиток.

### ***Набір питань «Ранній спогад»***

Питається приблизно наступне: «Я б хотів почути про ваші найперші дитячі спогади»; «Будь ласка, розкажіть що-небудь з найперших ваших вражень» або «Хотілося б почути ваш найяскравіший спогад, що відноситься до перших шести років життя». Як правило, число таких прохань обмежують чотирма. У відповідях клієнта фіксують: домінуючу тему; реакцію, що повторюється; позицію (учасник або спостерігач); самотність або включеність в групу; центральне відчуття, яке виражається в спогадах.

### ***Аналіз сновидіння***

На відміну від класичного психоаналізу в адлеріанському підході відсутня фіксована символіка. Велике значення приділяється дитячим снам. Крім того, сновидіння розглядаються як репетиція майбутніх дій.

### ***Пріоритети***

Виділяють чотири пріоритетні цінності, важливі для осмислення життя: 1) перевага; 2) контроль; 3) комфорт і 4) бажання бути приємним. З метою встановлення властивих клієнту пріоритетів його просять розповісти про свій звичний день: що він робить, як себе відчуває, що думає, чого уникає під будь-яким приводом і які відчуття викликає у інших. При цьому в задачу консультанта не входить зміна пріоритету, а тільки додаток зусиль по усвідомленню його.



### ***Підведення підсумків***

По кожній з попередньої техніки готується резюме. Резюме обговорюється з клієнтом, причому сам клієнт читає текст резюме вголос, при цьому звертається увага на його невербальну поведінку. Значення процедури — знаходження головних помилок в думці про світ: гіперузагальнення типу: «Немає в житті щастя»; невіра і нездійсненні цілі, наприклад: «Я хочу подобатися всім»; помилкове сприйняття життєвих вимог, наприклад: «Всі несправедливо до мене»; заперечення власної основоположної цінності типу: «Я — кінчена людина»; уявні цінності, наприклад: «Головне — добитися свого, неважливо, якою ціною».

Від консультанта потрібне орієнтування в системі усвідомлюваних допущень клієнта по відношенню до резюме.

3. Підбадьорювання. На цьому етапі роботи основна функція — визнання особистої мужності клієнта, його духовних сил і головне — наявність свободи вибору у вчинках на основі набутого самопізнання.

4. Заохочення інсайту. Задача психолога — створення умов для інсайту (осаяння) шляхом поєднання психологічної підтримки і конфронтації, а також відповідних інтерпретацій з тим, щоб висвітити для клієнта його неусвідомлювані цілі, помилкові цінності, стиль життя. У інтерпретаціях корисні натяки, підказки і припущення, за допомогою яких знижується рівень психологічного захисту клієнта. Реальне саморозуміння — ось значення третього етапу.

5. Допомога в переорієнтації. Ця завершальна стадія роботи відома також під назвою «Втілення інсайту в дію». Існують спеціальні прийоми, сприяючі зміні колишніх цілей і ухваленню нових рішень.

#### ***Антисугестія*** (парадоксальна інтенція)

Значення цієї техніки полягає в багатократному перебільшенні пропорцій небажаної активності, завдяки чому забезпечується допомога клієнту в усвідомленні неадекватності і недоречності небажаних дій. Значення техніки не тільки у тому, що вона йде в ногу із захисними механізмами завдяки відладженому механізму дії, але і у тому, що примусове, багато разів посилене здійснення дії, з яким слід було б боротися, знецінює цю дію для клієнта.

А.Ф. Бондаренко наводить наступний приклад з власної практики:

«Один з молодих керівників скаржився на те, що коли він хвилюється, починає перекладати речі з кишені в кишеню. Спостереження на роботі і в групі показали, що при будь-якому загостренні ситуації клієнт починав розсовувати по кишенях предмети, знову викладати їх на стіл і т.д.

У один з гострих моментів в групі тренінгу йому запропонували, як тільки він захвилювався і став перекладати речі, продовжувати це робити і не звертати уваги більше ні на що. Через 10 хв. вся група як заворожена

стежила за клієнтом. Через 15 хв. клієнт сказав, що йому вже набридло, але керівник настояв на продовженні дій. Ще через 5 хв. вся група качалася від сміху, і клієнт, слухаючи наше низьке прохання, зосереджено перекладав речі.

Через півгодини після початку процедури пінний і злий клієнт вибіг з кімнати. Після цього звичка практично не виявлялася».

### ***Дія «Якби...»***

Дана психотехніка заснована на типовій скарзі: «Ах, якби». Клієнту пропонується діяти так, немов побажання «якби» здійснилося. По суті, дана техніка є ролева гра, в якій клієнт знаходить можливості компенсації неадекватних або неповноцінних відчуттів, установок, дій, причому не тільки в ситуації спілкування з психологом віч-на-віч, але і впродовж певного тимчасового періоду, наприклад в проміжку між двома зустрічами.

### ***Постановка цілей і ухвалення зобов'язань***

Правила використання цієї техніки прості: мета повинна бути досяжна, реалістична, а час — обмежений. «Роби тільки те, що приємне» — так сформулював Адлер значення цього прийому. Якщо все ж таки мета не здійснюється, її можна переглянути. У разі успіху клієнт заохочується до ухвалення більш довгострокових зобов'язань в бажаному для нього напрямі.

### ***Злови себе***

Клієнту пропонується відстежувати свою деструктивну поведінку, не впадаючи в самозвинувачення, швидше з теплим гумором відносно себе. Прийом продуктивний, якщо клієнт вже усвідомив свої цілі і мотивований до переорієнтації. У користуванні прийому важливе тимчасове відсилення до минулого: «Як раніше».

### ***«Натиснення кнопки»***

Прийом ефективний з клієнтами, що відчувають себе жертвами протилежних емоцій. Клієнту пропонується розслабитися і звернути увагу на те, які образи і думки викликають неприємні відчуття, а які — приємні. Після цього його навчають доволно регулювати свій емоційний стан «натисненням кнопки», тобто ухвалюючи рішення про те, на яких образах або думках варто зосередитися.

### ***«Уникнення плакунчика»***

Значення цієї техніки — не потрапити в пастку тієї психологічної позиції, з якою приходять клієнти, зокрема звичної поведінкової позиції типу: «Мене ніхто не любить, нікому я не потрібен». Психолог у жодному випадку не повинен підкріплювати цю позицію, навпаки, його задача — невпинно заохочувати поведінку, відповідну психологічній зрілості, коли вибір самої позиції залежить від людини, від його вільного рішення.

### ***Вправа «Пояснення причин»***

Для розвитку версійного мислення пропонується розглянути наступну ситуацію і сформуванати не менше трьох версій, що пояснюють поведінку дитини (придумайте свою ситуацію): «Дівчинка 7 (9, 12) років йде разом із Мамаю до метро. Вони їдуть в гості до бабусі. Раптом у метро вони зустрічають мамину подругу. Та пропонує поїсти морозиво. Дівчинка відмовляється йти за морозивом. Ніякі умовляння, навіть купити її улюблене морозиво, не діють. Чому дівчинка так поводиться?».

Можливі варіанти:

- 1) дівчинка бентежиться у присутності цієї пані, тому що таємно закохана в її сина (або чоловіка);
- 2) ця зустріч перебила плани дівчинки — вона хотіла поговорити з мамою про щось важливе;
- 3) після цієї зустрічі мама, швидше за все, почне ставити дочку цієї пані дівчинці в приклад;
- 4) після зустрічі у мами зіпсується настрій, тому що у цієї пані багаті родичі, і вона або купує собі весь час що-небудь таке, чого мама не може собі дозволити, або їздить за кордон;
- 5) дівчинка одного разу бачила цю пані разом з своїм татом, і т.д.

### ***Вправа «Пум-пум-пум»***

Ведучий загадує якусь ознаку, якою деякі учасники групи володіють, а деякі — ні. Це об'єктивна ознака, наявність або відсутність якої однозначно можуть взнати всі, наприклад якийсь елемент в одязі (краватка, шнурки на взутті, піджак, светр і ін.), прикраси (сережки, кулони) і т.п.

Кожний з учасників по черзі задає що ведучому питання: «А у мене є пум-пум-пум?» Ведучий, який загадав, наприклад, що «пум-пум-пумом» буде кулон, відповідає тим, у кого сьогодні є кулон: «Так, у тебе є пум-пум-пум», а тим, у кого немає кулона: «Ні, у тебе немає пум-пум-пума». Після цього група повинна вирішити, що ж це за «пум-пум-пум». Наприклад, учасники можуть об'єднатися в дві підгрупи і уважно подивитися один на одного.

Для того, щоб вирішити подібну задачу, учасникам пропонується ставити відкриті або пробні питання.

Звичайно в кінці вправи учасники признаються у тому, що відчували себе в безвиході. Якщо первинна версія не підтверджується, важко уявити собі, що ж тоді задумане. Пошук нових, несподіваних версій вимагає інтенсивних інтелектуальних зусиль.

### ***Вправа «Перекладування віршів»***

Учасникам пропонується об'єднатися в команди по 3-4 чоловіка. Кожна команда отримує листок з яким-небудь відомим віршем. Завдання кожної команди — перекладувати вірш або пісню так, щоб ні одне слово не залишилося незмінним. Наприклад, «степ» замість «полям» і т.п. При

цьому зовсім не обов'язково складати в рифму, достатньо перефразувати весь вірш. Після того, як будет закінчено, кожна підгрупа читає свій твір в слух, а інші намагаються здогадатися, що служило прототипом цих творів. Наприклад:

«О родственник мой по отцу!  
Ты повествуй и докажи,  
Что смысл тайный и великий  
В сем деле есть,  
Что златоглавый белокаменный наш град  
Был брошен лягушачьим едокам.»

Ви, взнали рядки Лермонтова «Скажи- ка, дядя, ведь недаром...».

## **Лабораторне заняття 3**

Тема: Біхевіористичний напрямок

### ***Методика «скілл-терапії»***

(Запропонована Д. Мейхенбарозумом, 1976 р.) направлена на розвиток саморегуляції і навичок самоконтролю. Автором була розроблена корекційна програма для зміни поведінки імпульсних, гіперактивних, неорганізованих школярів. Програма містить ряд послідовних етапів:

- **Моделювання.** На цьому етапі дорослий ставить задачу, і, міркуючи вголос, вирішує її.
- **Сумісне виконання задачі.** Дорослий ставить задачу і спільно з дитиною промовляє хід її рішення.
- **Вербалізація самостійного виконання задачі.** Дитина самостійно формулює задачу, і, промовляючи вголос рішення, самостійно заохочує себе («Я можу це зробити»; «Я справлюся»...) і оцінює досягнутий результат.
- **«Приховане» виконання задачі.** Дитина вирішує поставлену задачу, промовляючи рішення «про себе» (вирішує задачу у внутрішньому плані).

### ***Методики формування поведінки «Шейпінг»***

Методика застосовується для поетапного моделювання складної поведінки, яка не була раніше властиво людині. Складається ланцюжок послідовних кроків, оволодіння якими приводить до кінцевої мети — засвоєння нової програми поведінки. У цьому ланцюжку найважливішим є перший елемент, який повинен бути чітко диференційований, а критерії оцінки його досягнення повинні бути гранично ясними. Перший елемент достатньо пов'язаний з кінцевою метою шейпінгу, від оволодіння ним залежить успіх всієї програми, оскільки саме він направляє всю поведінку в потрібне русло.

Для полегшення оволодіння першим елементом бажаного стереотипу поведінки необхідно створити такі умови, при яких це відбудеться швидше і найлегше. Зокрема, використовується різноманітне підкріплення (як матеріальне, так і соціальне — схвалення, похвала і ін.). Наприклад, при навчанні дитини навикам самостійного одягання першим елементом може бути залучення уваги до яскравого одягу.

### ***«Зчіплення»***

Методика аналогічна методиці «шейпінгу» по структурі і направлена по схемі формування бажаної поведінки.

Бажаний поведінковий стереотип розглядається як ланцюг окремих поведінкових актів, при цьому кінцевий результат кожного акту є дискримінантним стимулом, запускаючим наступний поведінковий акт.

Формування бажаної поведінки починається з формування і закріплення останнього поведінкового акту, що знаходиться найближче до кінця ланцюга, до мети.

Вправи продовжуються до тих пір, поки бажана поведінка всього ланцюга не здійснюватиметься за допомогою звичних стимулів.

### **«Федінг» (загасання)**

Це поступове зменшення величини підкріплюючих стимулів. При достатньо сформованому стереотипі поведінки клієнт повинен реагувати на мінімальне підкріплення колишнім чином. «Федінг» широко застосовується в корекційній роботі із страхами. Один з варіантів методики полягає у тому, що як стимули на початку використовуються слайди із зображенням лякаючого об'єкту або лякаючої ситуації. Відразу вслід за пред'явленням стимульних слайдів клієнту демонструють слайди, що викликають заспокоєння. Таке чергування продовжується до тих пір, поки істотно не знизиться рівень тривоги, що викликається появою лякаючого об'єкту.

Дискримінантний стимул— стимул, передуючий за часом певній поведінковій реакції.

«Федінг» виконує важливу роль при переході від вправ в ситуації психокорекції (сумісно з психологом) до вправ, здійснюваних в реальному повсякденному оточенні, коли підкріплюючі стимули виходять вже не від психолога, а від інших людей.

Варіантом вербального або невербального підкріплення, що підвищує у клієнта рівень уваги і фокусування на бажаному стереотипі поведінки, може бути спонука. Підкріплення може виражатися в демонстрації цієї поведінки, прямих інструкціях, центрованих на потрібних діях, об'єктах дії і т.д.

Методики, засновані на принципах позитивного і негативного підкріплення. Позитивне підкріплення — пред'явлення стимулу, що викликає у клієнта позитивно забарвлену емоційну реакцію, посилення певних поведінкових реакцій.

Негативне підкріплення — видалення стимулу, що викликає негативно забарвлену реакцію і тому також приводить до посилення певних поведінкових реакцій.

Нейтральні стимули — це стимули, які не надають дії на поведінку.

### **«Позитивне підкріплення»**

Поведінка людини направляє і формує підкріплюючі стимули, які можуть бути безумовними і умовними (умовні підкріплюючі стимули).

Безумовні стимули (пищати, вода, певний рівень сенсорної стимуляції і ін.) викликають природжені реакції, не залежать від попереднього навчання, і їх підкріплююча сила залежить від періоду депривації і зростає при її збільшенні.

Умовні підкріплюючі стимули формуються в процесі навчання і носять в більшості випадків соціальний характер (увага, похвала, ласка, схвалення, визнання, позитивна оцінка, слава і т.д.).

Аналіз конкретного випадку, наприклад появи у дитини реакцій істеричного типу, дозволяє виявити ситуації, в яких відбувається посилення або почастішання таких реакцій. Як правило, це ситуації, в яких дитина опиняється в центрі уваги. Спостереження за поведінкою дитини дозволяє оцінити значення інших підкріплюючих стимулів.

На підставі одержаних даних формулюється конкретна гіпотеза про характер підкріплюючого стимулу. «Виключення» підкріплюючого стимулу дозволяє перевірити гіпотезу. Проте необхідно мати на увазі, що після видалення підкріплюючого стимулу завжди існує певний період, протягом якого небажана поведінка зростає як по частоті, так і по силі прояву. В цей час дитина «вичавлює» з оточуючих потрібний їй підкріплюючий стимул, а оточуючі не витримують «атаки» і звичайно йдуть їй назустріч. Тому робота в рамках даної методики будується на основі широкого залучення до корекційної роботи найближчого оточення клієнта.

### **«Контроль стимулу»**

Методика переслідує цілі навчити клієнта:

1. Ідентифікувати дискримінантні і полегшуючі стимули в реальній ситуації і виявляти умови, що збільшують підкріплення небажаної поведінки, і уникати їх. Наприклад, встановлення зв'язку різних ситуацій з їжею (в цілях контролю за вагою) — їжа під час випадкових зустрічей із знайомими, їжа при прогляданні телевізора, їжа під час прогулянки і т.д. — з подальшим виключенням цих стимулів, тобто їжа тільки у визначеному місці і в певний час.

2. Укріплювати стимули, пов'язані з бажаною поведінкою. Наприклад, складання списку продуктів і блюд, що мають низьку калорійність, і навчання клієнта певним правилам використання списку. Так, щоденний письмовий облік калорійності спожитих продуктів дозволяє бути ще більш послідовним в досягненні мети.

3. Маніпулювати періодом депривації, не доводячи його до рівня втрати контролю.

Механізм дії методики будується на положенні про те, що зв'язок між деякими стимулами і реакціями на них носить достатньо жорсткий характер. Поява стимулу дозволяє точно передбачити відповідь, тому, контролюючи умови появи стимулів і попередніх реакцій, можна добиватися зміни поведінки з меншими витратами часу і сил, чим контролюючи результати самої поведінки.

Події, передуючі поведінці, групують таким чином:

— дискримінантні стимули, пов'язані у минулому з певним підкріпленням;

— полегшуючі стимули, що викликають певну поведінку. Наприклад, нова зачіска і новий стиль одягу можуть сприяти появі бажання спілкуватися;

— умови, що збільшують силу підкріплення (звично це період депривації якої-небудь потреби, наприклад період голоду).

### **«Згасання»**

Методика служить рішенням задачі зміни небажаної поведінки і заснована на принципі зникнення позитивно підкріпленої реакції. Вона аналогічна методиці «Позитивне підкріплення», містить ряд етапів, найважливішим з яких є діагностична, встановлююча особливості оточення, що підкріплюють небажану поведінку. «Згасання» припускає позбавлення клієнта всіх позитивних підкріплень даного небажаного стереотипу поведінки. Швидкість «Згасання» залежить від того, яким чином в реальному житті підкріплювався цей стереотип.

Методика вимагає значного часу, оскільки небажана поведінка, перш ніж згаснути, проходить через період первинного зростання по частоті і силі.

Одним з варіантів методики «Згасання» є позбавлення всіх позитивних підкріплень. Найефективнішим способом позбавлення всіх позитивних підкріплень вважається ізоляція, в реальному житті вона практично зводиться до соціальної ізоляції. Наприклад, дитину видаляють в іншу кімнату одну, при цьому оточення залишається без зміни. Така ізоляція викликає позитивне підкріплення або означає припинення дії стимулу.

### **«Оцінка відповідей»**

Методику називають також методикою «штрафів». Суть її зводиться до зменшення числа позитивних підкріплень за небажану поведінку.

Програма складається так, щоб зменшення певних позитивних підкріплень (а в методиці використовується тільки позитивне підкріплення) не могло бути легко замінено іншими позитивними підкріпленнями.

### **«Насичення»**

Методика заснована на тому, що навіть позитивно підкріплювана поведінка має тенденцію до самоістощення, якщо воно продовжується протягом довгого часу (а позитивне підкріплення втрачає свою силу).

### **«Покарання»**

Методика полягає у використуванні негативного (аверсивного) стимулу відразу за реакцією, яку необхідно загасити.

До аверсивного обумовлення вдаються у випадках антисоціальної поведінки або шкідливих для організму звичок (куріння, алкоголізм, обжерливість). У протилежність систематичній десенсибілізації цей метод полягає в поєднанні неприємної дії або неприємного стану з ситуацією, яка звичайно приносить задоволення. Наприклад, якщо всякий раз, коли



п'яниця піднесе стакан з алкоголем до рота, він одержуватиме удар електричним струмом, то мабуть, що задоволення, яке він раніше одержував від алкоголю, сильно ослабне, а після декількох повторень такого досвіду — зникне зовсім, і зміниться умовно-рефлекторною огидою до випивки.

У методиці покарання використовуються переважно соціальні стимули, такі як висміювання, засудження, негативна оцінка поведінки і ін., якщо хворобливі стимули є практично загальними і надають дію практично стовідсотково, то дія соціальних стимулів специфічно індивідуальна.

Методика ефективна при дотриманні наступних умов:

1. Дотримання певного тимчасового інтервалу між реакцією і стимулом. Ефект спостерігається, якщо негативний стимул застосовується безпосередньо (з інтервалом від десятих часток секунди до декількох секунд) у відповідь після реакції. Якщо застосування стимулу запізнюється, його ефективність починає швидко зменшуватися.

2. Використовування певної схеми застосування негативного стимулу. На першому етапі ефективніше придушення небажаної поведінки досягається за допомогою постійного застосування негативного стимулу і лише через деякий час можна переходити до непостійної схеми згасання.

3. Наявність в поведінці клієнта альтернативних у відповідь реакцій. Ця умова торкається згасання тільки тієї поведінки, яка має цілеспрямований характер. В цьому випадку, оскільки мета зберігає своє значення для клієнтів, а стереотип її досягнення, що є в репертуарі, виявляється заблокованим, то за відсутності інших «бажаних» стереотипів поведінки це часто викликає агресію або інші форми деструктивної поведінки.

Все це обмежує сферу використання даної методики.

## Лабораторне заняття 4

Тема: Гуманістичний напрямок

### I. Парадигми (Ж. Годфруа)

Мета: Визначити, відповідно до якої парадигми або теоретичного напрямку проводиться робота в кожному з нижчеописаних випадків.

**Ситуація 1.** Терапія центрована на клієнті по Роджерсу. Глорія — розлучена жінка, яка прийшла порадитися, як їй краще триматися з своєю 9-річною донькою, враховуючи свої власні відносини з чоловіками. Під час зустрічі, психологу стає все ясніше, що Глорія шукає відповіді на щось глибше. Розказавши на початку зустрічі про свої минулі вчинки і відчуття, які вона розглядала як би із сторони «в чорно-білих тонах», в ході розмови вона все більше починає розуміти свої відчуття в даний момент часу, які вона готова виразити сльозами, зверненими до терапевта. Як відзначає психолог, вона йде від переживань «там і тоді» і приходять до переживань «тут і тепер». Ми приведемо опис кінця цієї зустрічі, дозволяючи продемонструвати різні аспекти використаного підходу, заснованого на емпатії, пошані до іншої людини, автентичності, перефразуванні того, що було висловлене, в емоційне віддзеркалення. За допомогою цих прийомів психолог намагається дати клієнтці можливість більш глибоко вивчити свої установки і відчуття з тим, щоб вона зрозуміла приховані аспекти своєї особи, про які раніше сама не мала уявлення, усвідомила здатність робити власні думки і особливо витягувати відповідні висновки.

Глорія звертається до психолога:

— Ви знаєте, про що я думала. Мені жахливо ніяково говорити про це: «Сеньйор, як добре мати нагоду поговорити з вами», я хочу отримати ваше схвалення, і я вас поважаю. Мені так не вистачало можливості поговорити з своїм батьком так, як я зараз говорю з вами. Мені хотілося б сказати: «Я б хотіла, щоб ви були моїм батьком». Я не знаю, чому ця думка прийшла мені в голову.

— Ви були б мені ніжною дочкою. Але вам і справді не вистачало можливості бути відвертою?

— Так, я не могла бути відвертою. Але я не виню батька. Я думаю, я зараз більш відверта, ніж він мені дозволяв. Він ніколи не слухав би мене так, як ви, — без осуду або приниження. Я іноді замислювалася над цим. Чому я повинна бути досконалістю? Я знаю, чому він завжди хотів, щоб я була досконалістю. Я завжди повинна була бути кращою. Але, на жаль, мені цього дано не було.

— А ви намагалися бути тією дівчинкою, якою б він хотів бачити вас?

— Намагалася, але в той же час чинила опір цьому. Наприклад, мені дуже хотілося абияк написати йому лист і повідомити, що я офіціантка (він дуже цього не схвалив би) і що я виходжу гуляти ночами. З другого ж боку, мені хочеться, щоб він приймав і любив мене. Я хочу сказати, що мені хочеться знати, що він насправді мене любить.

— Ви хотіли б його образити, сказавши йому: «Подивися, ось я яка сьогодні»?

— Так, «Ти мене виростив, і як тобі подобається результат?». Але, знаєте, єдине, чого мені дійсно хотілося б, так це почути від нього: «Я знав про це, дорога, і все-таки тебе люблю».

— Мені здається, ви тому відчуваєте себе нещасною, що думаєте, що він навряд скаже такі слова.

— Ні, він їх не скаже. Він не розуміє. Два роки тому я якось повернулася додому, щоб сказати йому, як сильно я його люблю і як одночасно боюся. Він мене не розуміє, він завжди говорить щось подібне до: «Дорога, адже ти знаєш, що я тебе люблю і завжди любив». Він нічого не розуміє.

— Він вас ніколи по-справжньому не знав і не любив, і тому у вас в очах сльози.

— Я не знаю, чому. Знаєте, коли я розказую про це, мені говорять, що я літаю в хмарах. Та варто мені хвилину спокійно посидіти, і мені починає здаватися, що всередині у мене глибока рана. Я відчуваю, що мене обдурили.

— Літати в хмарах набагато легше, тому що в цей час не відчуваєш в собі пустоту або глибоку рану.

— Так, і ось ще що. Мені здається, що я повинна прийняти все це, мій батько — не той тип чоловіка, кого я змогла б полюбити. Я б змогла полюбити того, хто розумів і любив би мене більше. Він любить мене, але не так, щоб з ним можна було співробітничати, спілкуватися.

— Ви відчуваєте, що ваш батько постійно хитрить.

— От чому я віддаю перевагу «заступникам». Саме тому я розмовляю з вами, і мені подобаються чоловіки, яких я можу поважати, лікарі, — і, мабуть, в глибині душі я відчуваю, що ми дуже близькі, — ось які відчуття вселяє мені «заступник» батька.

— Я не відчуваю, що ви нав'язуєте мені цю роль.

— Але ви ж мені дійсно не батько.

— Ні, я тільки хотів говорити про близькість.

— Знаєте, я думаю, з мого боку це було б претензійно: я не можу і сподіватися стати вам близькою. А ви недостатньо добре мене знаєте.

— Принаймні, я говорю те, що відчуваю. А зараз я відчуваю, що ви мені дуже близькі.

**Ситуація 2.** Гештальттерапія. А зараз Глорія прийшла до іншого психолога, з яким вона проведе півгодинну бесіду з приводу тих же самих проблем. Прийоми, якими користується цей психолог, проте, сильно відрізняються від роджерівського підходу і ще сильніше — від психоаналізу. У протилежність останньому в цьому напрямі всяке тлумачення поведінки вважається терапевтичною помилкою, оскільки для цього потрібен такий терапевт, який розумів би хворого краще, ніж той

розуміє себе сам. Тому головний принцип використовуваного тут підходу полягає не в тому, щоб пояснювати положення справ пацієнту, а в тому, щоб дати йому можливість самому зрозуміти і самому розкрити себе в даній ситуації і тим самим сприяти прояву «тут і тепер». Психолог намагається досягти мети маніпулюванням і бентеженням клієнта, з тим щоб примусити його протистояти самому собі і зрозуміти різницю між «грою» (особливо грою вербальною) і відвертою і довірливою поведінкою. Таким чином, клієнт в процесі дозрівання, під час якого він вчиться, образно кажучи, «триматися на ногах», повинен мобілізувати свої власні ресурси. Відмова від щирого спілкування з терапевтом, наприклад суперечлива поведінка (клієнт з посмішкою говорить про страх і т. п.), мало-помалу поступається місцем виразу істинних відчуттів і потреб клієнта (потреба в поважному до себе відношенні, потреба любити і бути коханим і т. д.). Психолог говорить Глорії:

— Нам належить півгодинна бесіда.

— Мені зараз жахливо.

— Чи бачите, ви говорите, що вам жахливо, але ви усміхаєтеся. Я не розумію, як можна одночасно і боятися і усміхатися.

— Я підозрюю, що ви дуже добре це розумієте. Я думаю, ви знаєте... Коли мені жахливо, я сміюся або, щоб приховати страх, роблю дурощі.

— Так воно і зараз?

— Ах, я не знаю. Я дуже гостро відчуваю, що ви там сидите. Я боюся — ах, я боюся, що ви просто накинетесь на мене і «поставите мене в кут». Я цього боюся, було б краще, якби ви сіли поряд.

— Ви сказали, що боїтеся, що я поставлю вас в кут, і поклали руку на груди.

— Хм!

— Це і є ваш кут?

— Ну, це як ... так... це тому, що мені жахливо.

— Куди б ви пішли? Ви можете описати кут, куди б вам хотілося піти?

— Так, це самий дальній кут, де я була б в безпеці.

— В безпеці від мене.

— Ну, не в безпеці, але там я б відчувала себе спокійніше.

— Навіщо вам йти в кут, ви і тут в безпеці. Що б ви робили в тому кутку?

— Я б сіла.

— Ви б сіли?

— Так.

— І довго б ви сиділи?

— Не знаю. Але смішно про це говорити, мені це нагадує дитинство. Всякий раз, коли мені було жахливо, я заспокоювалася, сидячи в кутку. Я панікувала, але...

— Хіба ви маленька дівчинка?

— Ні, звичайно, але відчуття таке ж.

— Ви маленька дівчинка?  
— Її мені нагадало відчуття.  
— Ви маленька дівчинка?  
— Ні, ні, ні.  
— Нарешті. Скільки вам років?  
— Тридцять.  
— Ну, ви не маленька дівчинка.  
— Ні.  
— Добре. Отже, ви 30-річна дівчинка, яка боїться такого хлопця, як я.  
— Не знаю. Мені здається, я вас боюся. З вами я відчуваю себе насторожі.  
— Що б я зміг з вами зробити?  
— Ви б нічого не змогли зі мною зробити, але я відчуваю себе ідіоткою і тупицею, що не уміє добре відповісти.  
— Що примушує вас бути ідіоткою і тупицею?  
— Я ненавиджу момент, коли відчуваю себе дурною.  
— Що примушує вас бути ідіоткою і тупицею? Я сформулюю питання інакше. Що мені може бути від того, що ви виконуєте роль ідіотки і тупиці?  
— Від цього ви відчуєте себе ще розумніше, ще вище, ніж я. Мені і так доводиться дивитися на вас від низу до верху, тому що ви такий розумний.  
— О!  
— Так!  
— От так, продовжуйте лестити мені і далі.  
— Ні, я думаю, ви чудово можете робити це і самі.  
— Гм! Я думаю зворотне. Граючи під ідіотку і тупицю, ви хотіли примусити мене «розколотися».  
— О, мені таке говорили і раніше, але я з вами не згодна.  
— Що ви робите ногами?  
— Я ними базікаю.  
— Чому ви зараз жартуєте?  
— Ні, я боюся, як би ви не стали перераховувати мені все, що я роблю. Я хочу, щоб ви допомогли мені розслабитися. Я не хочу бути з вами насторожі. Ви поводитися зі мною так, немов я сильніша, ніж я є насправді, а мені хочеться, щоб ви відносилися до мене м'яко.  
— Судячи з того, як ви усміхаєтеся, ви і самі ні слову не вірите з того, що сказали.  
— Це не так, але, здається, після цього ви дійсно готові поставити мене в кут.  
— Звичайно. Ви блефуйте, ви брехливі.  
— Ви думаєте? Ви це серйозно?  
— Так. Чи бачите, вам жахливо, і ви усміхаєтеся, ви посміхаєтеся і вивертаєтеся. Це — брехливість. Це те, що я називаю брехливістю.  
— Я абсолютно не згодна з вами!

— Не могли б ви пояснити?

— Так. Я, безумовно, не брехлива. Я поясню: мені важко подолати своє замішання. А я ненавиджу це відчуття. Але коли ви говорите, що я брехлива, мені образливо. Те, що я усміхаюся, випробовуючи замішання, і те, що я ставлю себе в кут, зовсім не значить, що я брехлива.

— Чудово, за останню хвилину ви жодного разу не посміхнулися.

— Ви мене розсердили.

— Добре. Вам не потрібно було приховувати свій гнів усмішкою. У ту мить, в ту хвилину ви не були брехливою.

## **II. Допоможіть**

Учасники: батько, психолог.

Інформація: мама дуже стурбована поведінкою свого сина 9 років — після повернення з санаторію він став погано поводитися. Б'ється, не слухається. Вона боїться з ним на люди показуватися.

Завдання: провести консультацію в руслі гуманістичної парадигми.

## **ГЕШТАЛЬТТЕРАПІЯ**

### ***Експериментальний діалог***

Це діалог між фрагментами власної особистості. Коли у клієнта спостерігається фрагментація власної особистості, психолог пропонує експеримент: провести діалог між значущими фрагментами особистості. Наприклад, між агресивним і пасивним началом, між нападаючим і що захищається. Це може бути діалог і з власним відчуттям (наприклад, з відчуттям страху), а також з окремими частинами тіла або з уявною (значущим для клієнта) людиною.

Техніка гри така: напроти стільця, який займає клієнт («гарячий стілець») розташовується порожній стілець, на який «садять» уявного співбесідника. Клієнт по черзі міняє стільці, програючи діалог, ототожнюючи себе з різними фрагментами своєї особистості і виступаючи то з позиції жертви, то з позиції агресора, і по черзі відтворює репліки від імені однієї, потім іншої психологічної позиції.

### ***«Великий пес» і «Щеня»***

Широко поширеним прийомом є використання двох ігрових позицій: «Великий пес» і «Щеня». «Великий пес» втілює обов'язки, вимоги, оцінки. «Щеня» втілює пасивно-оборонні установки, шукає прийоми, відговорки, виправдання, що обґрунтовують ухилення від обов'язків. Між цими позиціями відбуваються боротьба за владу і повний контроль над особистістю.

«Великий пес» намагається чинити тиск загрозою покарання або прогнозом негативних наслідків поведінки, не відповідної вимогам. «Щеня» не вступає в пряму боротьбу, а використовує прийоми — йому невластива

агресивність. Фрагменти діалогу між цими частинами особистості виникають іноді в свідомості клієнта в різних ситуаціях повсякденного життя, коли, наприклад, він намагається примусити себе зробити щось і одночасно маніпулює різними одговорами і самовиправданнями. За допомогою систематизованого і щирого діалогу під час вправи клієнт може більш повно усвідомити безплідні маніпуляції, скоювані над власною особистістю, стати щирішим і здатним ефективніше управляти собою.

Техніка володіє вираженим енергетичним потенціалом, підсилює мотивацію клієнта до адекватнішої поведінки.

### ***Здійснення кіл, або йти по колу***

Відома психотехніка, згідно якої клієнт по проханню ведучого (техніка застосовується в груповій роботі) обходить всіх учасників по черзі, і або щось говорить їм, або скоює якісь дії з ними. Члени групи при цьому можуть відповідати. Техніка використовується для активізації членів групи, заохочення їх до розвитку нової поведінки і свободи самовираження. Часто пропонується початок вислову з проханням завершити його, наприклад: «Будь ласка, підійдіть до кожного в групі і завершіть наступний вислів: "Я відчуваю себе незручно тому, що..."» Клієнт може пройти по колу і звернутися до кожного учасника з хвилюючим його питанням, наприклад, з'ясувати, як його оцінюють інші, що про нього думають, або виразити власні відчуття по відношенню до членів групи. Прийом дозволяє більш диференційовано визначати власні переживання і зв'язки з оточуючими.

Багатократне повторення фрази, що виражає яке-небудь глибоке переконання, може сприяти зміні його значення і змісту для клієнта.

### ***Техніка «навпаки» (перевертиш)***

Техніка полягає в тому, щоб клієнт зіграв поведінку, протилежну тому, яка йому не подобається. Скажімо, соромливий став поводитися зухвало; нудотно ввічливий — грубо; той, хто завжди погоджувався, зайняв би позицію безперестанної відмови. Техніка направлена на ухвалення клієнтом себе в новій для нього поведінці і на інтеграції в «Я» нових структур досвіду.

### ***Експериментальне перебільшення***

Техніка направлена на розвиток процесу самоусвідомлення шляхом гіперболізування тілесних, вокальних і інших рухів. Це звичайно інтенсифікує відчуття, прив'язані до тієї або іншої поведінки: голосніше і голосніше повторювати фразу, виразніше робити жест. І особливу цінність представляє ситуація, коли клієнт прагне подавити які-небудь переживання — це приводить до розвитку внутрішніх комунікацій.

### ***Незавершена справа***

Будь-який незавершений гештальт є незавершена справа, що вимагає завершення. У більшості людей є немало незлагоджених питань, пов'язаних з їх родичами, батьками, товаришами по службі і т.д. Найчастіше це невисловлені скарги і претензії. Клієнту пропонується за допомогою прийому «порожнього стільця» виказати свої відчуття уявному співбесіднику або звернутися безпосередньо до того з учасників групи, хто має відношення до незавершеної справи. У досвіді роботи гештальт-груп наголошується, що найчастіше і значущіше невиражене відчуття — це відчуття вини або відчуття образи, саме з цим відчуттям працюють в грі, яка починається із слів «Я скривджений...».

***Проективні ігри*** на уяву ілюструють процес проєкцій і допомагають учасникам групи ідентифікуватися з відкиданими аспектами особистості.

Найпопулярніша гра — «Старий покинутий магазин». Клієнту пропонують закрити очі, розслабитися, а потім уявити, що пізно вночі він проходить по маленькій вулиці біля старого покинутого магазину. Вікна брудні, але якщо заглянути, можна помітити якийсь предмет. Клієнту пропонують ретельно його розглянути, потім відійти від покинутого магазину і описати предмети, знайдені за вікном.

Далі йому пропонується уявити себе цим предметом. і, кажучи від першої особи, описати свої відчуття, відповівши на питання: «Чому він залишений в магазині? На що схоже його існування як цей предмет?» Ідентифікуючись з предметами, клієнти проєктують на них якісь свої особові аспекти.

### ***«У мене є таємниця»***

У цій грі робиться дослідження відчуття вини і сорому. Кожного з учасників групи просять подумати про який-небудь важливий для нього і особистий секрет, що ретельно зберігається. Психолог просить, щоб учасники не ділилися цими таємницями, а уявили собі, як могли б реагувати оточуючі, якби ці таємниці стали їм відомі. Наступним кроком може бути надання кожному учаснику випадку похвалитися перед іншими, «яку страшну таємницю він береже в собі». Досить часто виявляється, що багато хто неусвідомлено дуже прив'язаний до своїх секретів як до чогось дорогоцінного.

### ***«Перебільшення»***

Велика увага в гештальттерапії надається так званій «мові тіла». Вважається, що фізичні симптоми точніше передають відчуття людини, ніж вербальна мова. Ненавмисні рухи, жести, пози клієнта іноді є сигналами важливого змісту. Проте ці сигнали залишаються перерваними, не розвинулися, спотвореними. Пропонуючи клієнту перебільшити ненавмисний рух або жест, можна зробити важливе відкриття.



Наприклад, скутий, надмірно стриманий чоловік постукує пальцем по столу, тоді як жінка в групі довго і просторікувато про щось говорить. Коли його питають, чи не хоче він прокоментувати те, про що говорить жінка, він відмовляється, запевняючи, що розмова мало його цікавить, але продовжує постукування. Тоді психолог просить підсилити постукування, стукати все голосніше і виразніше до тих пір, поки клієнт не усвідомлює, що робить.

Гнів клієнта наростає дуже швидко, і через хвилину він з силою б'є по столу, гаряче виражаючи свою незгоду з жінкою. При цьому він вигукує: «Вона точно як моя дружина!» На додаток до цього усвідомлення він одержує швидкоплинне враження про надмірний контроль своїх сильних ствердних відчуттів і можливості більш безпосереднього їх виразу.

### ***«Репетиція»***

На думку Ф. Перлза, люди витрачають багато часу, репетируючи на «сцені уяви» різні ролі і стратегії поведінки по відношенню до конкретних ситуацій і осіб. Часто відсутність успіху в діях в конкретних життєвих ситуаціях визначається тим, як дана особа в уяві готується до цих ситуацій. Така підготовка в думках і уяві часто проходить відповідно до ригідних і неефективних стереотипів, що є джерелом постійного занепокоєння неадекватної поведінки. Репетиція поведінки вголос в групі із залученням інших учасників дозволяють краще усвідомити власні стереотипи, а також використати нові ідеї і рішення в цій області.

### ***Перевірка готової думки***

Трапляється, що психолог, слухаючи клієнта, уловлює в його словах якесь певне повідомлення. Тоді він може скористатися наступною формулою: «Слухаючи тебе, у мене виникла одна думка. Я хочу запропонувати тобі повторити цю думку вголос і перевірити, як воно звучить в твоїх вустах, наскільки воно тобі підходить. Якщо згоден спробувати, повтори цю думку декільком членам групи».

У цій вправі міститься чинник інтерпретації прихованого значення поведінки клієнта, але психолог не прагне повідомити свою інтерпретацію клієнту, він тільки надає пацієнту можливість досліджувати переживання, пов'язані з перевіркою робочої гіпотези. Якщо гіпотеза виявиться плідною, клієнт може розвинути її в контексті власної діяльності і досвіду.

Ф. Перлз спочатку застосовував свій метод у вигляді індивідуальної корекції, але згодом повністю перейшов на групову форму, знаходячи її ефективнішою і економічнішою. Групова робота проводиться як центрована на клієнті. Група при цьому використовується інструментальний, по типу хору.

Під час роботи одного з учасників групи, який займає «гарячий стілець» поряд із стільцем психолога, інші члени групи ідентифікуються з ним і проробляють велику мовчазну аутотерапію, усвідомлюючи фрагментовані частини свого «Я» і завершуючи незавершені ситуації.

Вся багатоманітна техніка гештальттерапії направлена на забезпечення психологічної підтримки особистості, на звільнення людини від тягаря минулих і майбутніх проблем і поверненні його «Я» в багатий мінливий світ особового «теперішнього» буття.

### ***Вправа «Боротьба протилежностей»***

Психотерапевт визначає тему дискусії, далі одному з учасників доручається роль Нападаючого, іншому – Захисника. Учасники сідають обличчям один до одного і починають дискусію. Кожний із учасників має твердо дотримуватись своєї ролі. Нападаючий повинен критикувати партнера, лаяти його, повчати, говорити твердим, авторитарним голосом. Захисник — вибачатися, виправдовуватися, пояснювати, чому в нього не виходить все те, що вимагає від нього Нападаючий. Дискусія триває 10 хвилин. Після цього партнери міняються ролями. Кожному учаснику діалогу потрібно як можна повніше і глибше усвідомити відчуття влади, агресії Нападаючого і відчуття боязкості, приниження, незахищеності Захисника. Порівняйте зіграні вами ролі з вашою поведінкою в реальному житті. Обговоріть одержаний досвід разом з групою.

### ***Вправа «Антикварний магазин»***

Сядьте на стілець, закрийте очі, розслабтеся. Уявіть собі, що ви знаходитесь в магазині, де продають антикварні речі. У думках виберіть собі будь-який предмет і уявіть себе цим предметом.

Розкажіть від імені цього предмету про себе: «Як ви себе відчуваєте»; «Чому опинилися в магазині»; «Хто і де ваш колишній господар» і т.д. Розплющте очі і поділіться своїми відчуттями з групою. Так само можна ідентифікуватися з квіткою, деревом, тваринним, уявивши себе у відповідних умовах. Не соромтеся своїх відчуттів. Старайтеся, щоб у вас не залишилося незавершених переживань.

### ***Вправа «Два стільці»***

Ведучий: «Нерідко людина відчуває деяку подвійність, розщеплювання протилежностями, відчуває себе, в групі цих протилежностей, протистоячих сил. Вам пропонується зіграти діалог між цими сторонами. З кожною зміною ролі ви мінятимете стільці: „доброзичливе Я” і „роздратоване Я”».

Варіанти: виконувана роль може бути роллю людини, який він зараз; роллю дитини, матері, батька, дружини або начальника. Виконувана роль може бути фізичним симптомом — виразкою, головним болем, болем в поясниці, сильним серцебиттям. Вона може бути предметом, що зустрівся уві сні, наприклад, частиною меблів, твариною і т.д.

### ***Вправа «Дублювання»***

Допоміжний гравець вербалізує думки і відчуття, які важко протагоністу висловити. Двійник уважно спостерігає невербальні прояви. Дублер вголос

висловлює припущення щодо того, що відчуває, про що думає і що збирається сказати протагоністу. Той, від чийого імені говорять, може змінити вислови дублера, доповнюючи і уточнюючи їх.

### ***Вправа « Усвідомлення, що переміщається »***

Всі учасники розбиваються на пари, члени кожної пари сідають один напроти одного. Один з них починає описувати своєму партнеру те, яким чином переміщається фокус його уваги з часом. Він намагається вербалізувати все те, що він бачить, відчуває, про що думає, — будь-які зміни у фокусі уваги. Розповідь може будуватися, наприклад, таким чином: «Я усвідомлюю, що зараз дивлюся на тебе... а зараз я злегка збентежений тим, що ти, усміхаючись, дивишся на мене... Збентеження починає зникати, як тільки я тобі про нього сказав. Тільки що я пригадав про іншу ситуацію, що відбулася на іншому тренінгу, в якій я також відчував збентеження. Зараз я дивлюся у вікно, що знаходиться за твоєю спиною, бачу людей, що прогулюються по траві. Я розумію, що мені дуже сильно хотілося б бути з ними. Зараз я повертаю свою увагу до тебе, і у мене створюється враження, що ти глибоко занурений в якісь свої думки...» По можливості тренер також бере участь у виконанні вправи. Все це розказується протягом п'яти хвилин, потім члени пари міняються ролями.

Після цього всі учасники сідають в загальне коло. Проводиться обговорення, при якому виділяються *процес* виконання вправи і його *зміст*. Тут також процес більш важливий, ніж зміст, і тренер може ухвалювати рішення проводити обговорення *тільки* процесу. Тренер допомагає групі у визначенні способів, за допомогою яких знання, набуті при виконанні даної вправи, можуть бути співвіднесені з особистим або професійним життям учасників.

Кожен учасник по черзі спочатку говорить про те, що йому менше всього сподобалося в даній вправі. Потім учасники говорять про те, що їм якнайбільше в ньому сподобалося.

### ***Вправа «Описи»***

Всі учасники розбиваються на пари, і члени кожної пари сідають один напроти одного. Тренер видає кожному учаснику по якомусь предмету. Для цього можна використовувати прості звичні предмети, такі як консервні ножі, банки, пляшки, вази або прикраси. Кожного учасника просять описати його партнеру одержаний предмет, не оцінюючи його при цьому, не розказуючи про його призначення. Наприклад, банку з консервованими бобами можна описати таким чином: предмет має циліндрову форму. На нього наклеєна синя етикетка, на якій написані якісь слова. Слова на етикетці написані коричневим і червоним кольором...». Завдання учасників — якомога більш повно і детальне описати одержані предмети. Дуже часто, виконуючи подібні вправи, люди починають по-новому бачити звичні речі.

### ***Вправа «Медитація»***

Дана вправа припускає групову медитацію, яка може бути проведена тренером. Для цього тренер має прочитати текст інструкції.

- Сядьте зручно і нерухомо, закрийте очі.
- Дихайте спокійно і плавно. Вдихайте повітря через ніс, видихайте через рот.
- Сконцентруйте свою увагу на диханні.
- Почніть рахувати вдихи і видихи, від 1 до 10. Один — це повний дихальний цикл, що складається з вдиху і видиху. Два — це наступний дихальний цикл.
- Коли ви злічите від 1 до 10, почніть знову рахувати від 1 до 10 і т.д.
- Якщо ви відвернулися або збилися з рахунку, просто поверніться до початку і почніть рахувати наново.

Після медитації тренер просить учасників сісти в загальне коло. Далі проводиться обговорення вправи, при цьому особливо виділяються *процес* виконання вправи (як учасники його виконували і що при цьому відчували) і його *зміст* (те, про що учасники говорили, виконуючи вправу). Тренер задає учасникам запитання:

- Чи сподобалося вам брати участь у виконанні даної вправи?
- Які відчуття у вас виникли при виконанні даної вправи?
- Які складові даної вправи було б добре перенести в контекст ваших особистих або професійних відносин?

### ***Вправа «Потік свідомості»***

Учасники розбиваються на пари, члени кожної пари сідають напроти один одного. Один з членів пари починає говорити про все, що приходить йому в голову (до тих пір, поки він, промовляючи все це, не почне заплутуватися). Дана вправа нагадує метод вільних асоціацій, що використовується в психоаналізі: про нього дуже легко говорити, але його дуже складно виконувати! Опис «потіку свідомості» може бути, наприклад, таким: «Я думаю про виконання даної вправи. А зараз я думаю про відвідини Ялти... прогулянка по пляжу... пристань... похід по магазинах у суботу... зараз я помітив, що ти дивишся на мене... знову Ялта... потяги на станції... залізниця... відпустка в горах».

Через п'ять хвилин члени пари міняються ролями. Після цього тренер просить всіх учасників сісти в загальне коло. Далі проводиться обговорення вправи.

### ***Вправа «Три фрази»***

Сядьте навпроти партнера і, дивлячись йому в очі, скажіть три фрази, починаючи кожна з них із слів: «Я повинен». Партнер, (коментуючи сказане вами, в свою чергу говорить три логічні фрази. Тепер поверніться до своїх фраз і по черзі повторіть їх, замінивши в кожній слова «Я повинен» на слова «Я припускаю». Поділіться своїми відчуттями. Далі по черзі з партнером

вимовіть три фрази, починаючи кожна із слів: «Я не можу», а потім те ж саме, замінивши слова «Я не можу» на слова «Я не хочу». Поділіться своїми переживаннями у зв'язку із зміною значення сказаних вами фраз.

Аналогічно по черзі вимовіть три фрази, що починаються із слів «Мені треба» («Я боюся, що»), а потім замініть ці слова на «Я хочу» («Я хотів би»).

Слова «Я повинен», «Я не можу», «Мені треба», «Я боюся, що» заперечують або знижують ступінь вашої відповідальності за себе. Змінюючи фрази, ви підвищуєте відповідальність за свої думки, почуття і поведінку.

## Лабораторне заняття 5

Тема: Когнітивний напрямок

### *Метод «Фіксованої ролі»*

Для вирішення питання перебудови особистісних конструктів Д. Келлі запропонував техніку, яку називав методом «фіксованої ролі». В ході корекційної взаємодії клієнту пропонують (на основі відповідних прийомів) подивитися на світ очима іншої людини і поводитися відповідно. Клієнт за допомогою психолога активно експериментує з ролями гіпотетичних персонажів, що приймаються. Істотною особливістю є те, що ролева гра розвертається не в спеціальних (коректувальних) умовах, а в реальному житті клієнта.

Для того, щоб з'ясувати, як клієнт структурує свій образ «Я» в рамках своєї системи особистісних конструктів, психолог просить клієнта написати невелику п'єсу, в якій він був би головною дійовою особою. Такий прийом дозволяє одержати цільний образ особистості клієнта, а не просто набір хороших і поганих якостей, що характеризують клієнта.

Психолог уточнює, яке значення вкладає клієнт у використання ним слова, як враховує свій життєвий досвід в спробах підтримати «Я-концепцію» і як він бачить розвиток свого «Я» в майбутньому.

Потім психолог пропонує клієнту написати твір: дати самому собі характеристику очима іншої людини, яка добре знає клієнта. Цей інший і стане тим персонажем, роль якого надалі розігруватиме клієнт.

Після того, як твір написаний, клієнта просять уявити, що він тимчасово відсутній (наприклад, поїде у відпустку), а його місце займе персонаж, в якого йому треба буде постаратися перетілитися. Для цього клієнту необхідно спробувати уявити собі у всіх подробицях, що той міг говорити, думати, робити, відчувати і навіть які він міг би бачити сни.

Проаналізувавши характеристику клієнта з погляду основних чинників, які він використовував для самоопису, психолог готує сценарій розігрованої ролі.

Пропонована клієнту роль повинна включати, як мінімум, одну характеристику, протилежну його самоопису. Вона може бути вибрана на основі використовуваної самим клієнтом полярності: наприклад, в самоопису клієнт використовує конструкт «обережний — агресивний» або клієнту пропонується характеристика, яка ніколи навіть не приходила йому в голову і яку йому нелегко інтегрувати в існуючу систему конструктів.

На думку Д. Келлі, клієнту може бути корисно проаналізувати наслідки невідомої йому дотепер поведінки, зігравши роль, створену на основі нового конструкта. Д. Келлі наполягав на тому, щоб запропонована роль розігрувалася саме за умови її розуміння у світлі теорії особистісних конструктів. Клієнт повинен діяти в рамках ролі з урахуванням поглядів інших людей і концентрувати увагу не тільки на поведінці оточуючих, але і на відмінності точок зору.

Психолог виходить з того, що мета ролівої гри полягає не в «викорінюванні» особистості клієнта і заміні її новою особистістю (тому недопустима пряма критика або сумніви в цілісності особистості клієнта), а в розумінні того, що розіграна роль відноситься до гіпотетичної особистості, створеної як протилежність особі клієнта. Виконуючи роль, клієнт перевіряє гіпотезу про свою особистість, сформульовану сумісно з психологом. Проте оскільки клієнт ніколи не припускав, що існують альтернативи його особистості, то йому важко погодитися з тим, що остання — гіпотетичний конструкт і все, що клієнт випробовував і переживав раніше, було різними наслідками властивої йому поведінки. Приймаючи нову, придуману роль, клієнту легше розглядати її як гіпотезу.

Під час «репетицій» психолог може виконувати ролі значущих для клієнта людей або обмінюватися ролями з самим клієнтом. Д. Келлі вважав цей обмін особливо важливим, вважаючи, що тим самим клієнт намагається реконструювати погляди інших людей. Останнє — необхідна передумова успішної ролевої взаємодії. Психолог повинен зуміти показати клієнту, як приватні гіпотези можуть бути використані як основа для структуризації взаємодій між ним і іншими людьми і для інтерпретації результатів цієї взаємодії.

Розігруючи різні ситуації із значущими людьми, клієнт починає поступово усвідомлювати, що він може успішніше експериментувати з міжособистісними відносинами, використовуючи свою власну поведінку як «незалежну змінну», тобто його поведінка може виступати як змінна в будь-якій ситуації, яка потенційно знаходиться під контролем і може систематично управлятися. Поступово з набуттям нових навиків клієнт може знайти, що він здатний викликати у свого соціального оточення саме ті реакції, які і намагався викликати. Клієнт стає дослідником в нескінченній програмі, в якій він за допомогою власної поведінки ставить все нові і нові питання і в якій єдиній незалежній змінній у всіх експериментальних ситуаціях є його власна поведінка.

В кінці роботи (в цілому вона триває 1—2 тиж.) клієнту дозволяється повернутися до властивої йому раніше ролівої поведінки. «Повернувшись» в своє колишнє «Я»- клієнт обговорює з психологом набутий досвід.

На закінчення психолог передає клієнту відповідальність за оцінку набутого ним досвіду і за те, що він згодом зробить з урахуванням цього нового досвіду. Д. Келлі стверджував, що клієнт не повинен намагатися виконувати запропоновану йому роль надалі, навіть якщо експеримент був дуже вдалим. Завданням для клієнта стає конструювання своєї власної особистості в нових і нових серіях експерименту, які можуть продовжуватися все життя.

Виконуючи роль нової особистості з новим поглядом на себе і інших — спочатку наодинці з психологом, а потім в реальному житті — клієнт

переконається, що багато побоювань, що лежать в основі його проблем, марні і безгрунтовні і він здібний до нової конструктивної поведінки.

### **«Підйом по сходах»**

Техніка дозволяє клієнту вивчити ієрархію конструктів. Якщо клієнт вважає за краще користуватися тими, що підпорядковують конструктами, то психолог ставить йому питання: «Чому? Чим краще для вас виконувати ролі, що підпорядковують?» Обговорення конструктів за допомогою питань, що починаються із слова «чому», схоже на своєрідний підйом вгору по сходах.

### **«Складання піраміди»**

Ця техніка дуже схожа на техніку «Підйом по сходах», але психолог замість питання «чому?» ставить питання «як?». Процедура складання піраміди є своєрідним рухом «вниз», до конкретизації опису поведінки внаслідок дії того або іншого конструкта, а «Підйом по сходах» є рухом «вгору», до пошуку ширшого мотиву, який запускається питанням «чому?», тобто до виявлення абстрактнішого конструкта.

### **«АВС-модель»**

Дана техніка полягає у тому, що клієнта просять охарактеризувати кожен полюс досліджуваного конструкта. Наприклад, у жінки є надмірна вага. Психолог ставить їй наступні питання: «Які переваги у неї є унаслідок надмірної ваги? Які мінуси привносить в її життя велика вага?» Відповідаючи на питання, поставлені так само, клієнт має нагоду визначити межі дії конструкта і зробити спроби для його перебудови.

### **Базовий перцептивний зсув**

1. Попросіть клієнта накреслити чотири колонки на великому листі паперу (табл. 1). У першій колонці попросіть його перерахувати всі думки або переконання, які в певній ситуації викликають у нього негативні емоції. Очевидно, що список не може продовжуватися до безкінечності. Проте, навіть якщо деякі думки здаються тими, що повторюються, краще включити їх, ніж залишити який-небудь патерн незафіксованим.

Таблиця 1.

Робочий бланк по перцептивному зрушенню

Думка (переконання)	Корисно чи ні	Ваш кращий аргумент проти цієї	Доказ з вашого особистого досвіду, підтримуючий

2. Допоможіть клієнту вирішити, корисне чи ні кожне переконання. Знайдіть докази як «за», так і «проти», і виберіть, які сильніші. Важливо, щоб клієнт ухвалював рішення на основі об'єктивних даних, а не під



впливом суб'єктивних відчуттів. Оцінку корисності переконання клієнт ставить в другій колонці.

3. У третій колонці клієнт повинен записати кращий аргумент «проти» для кожної думки або переконання. У ідеалі цей аргумент повинен бути як емоційно переконливим так і раціонально звучним.

4. У останній колонці клієнт повинен привести доказ з власного досвіду на підтримку кожного аргументу. Це ключ до техніки перцептивного зрушення. За допомогою терапевта клієнт повинен довести справедливість аргументу, підшукавши підтвердження з свого життєвого досвіду. Щоб здійснити актуальне перцептивне зрушення, клієнту необхідно як мінімум по 30 хвилин в день медитувати на ті критичні події минулого, які доводять помилковість ірраціональних переконань.

### ***Ієрархія цінностей як зв'язуюча ланка***

1. Досліджуйте особисту ієрархію цінностей клієнта. Це можна зробити за допомогою стандартних тестів на ціннісні орієнтації, але краще всього — за допомогою питань, в яких, необхідно вибрати ту або іншу цінність. Наприклад, завдяки наступній серії питань і відповідей стає ясно, що клієнт цінує свободу більше, ніж багатство, а багатство — більше, ніж особисті взаєностосунки. Що ви вважатимете за краще: *Багатство або популярність? Безпеку або незалежність? Багатство або незалежність? Багато друзів або багатство? Здоров'я або багато друзів? Друзів або свою незалежність? Хорошу зарплату або посаду начальника?*

2. Складіть список старих, деструктивних переконань і попросіть клієнта пов'язати кожне твердження з тією або іншою цінністю з їх персональної ієрархії. (Будь-яке переконання, що не вписується в ієрархію, сигналізує про невідповідність з реаліями клієнта.)

Складіть список нових, переважних переконань і попросіть клієнта пов'язати кожне з конкретною цінністю із їх персональної ієрархії. Ці нові переконання (у протилежність позначеним старим) можна чітко зіп'явставити з вищими цінностями. Зведіть стару і нову ієрархії цінностей в єдину таблицю (табл. 2). Клієнт після цього повинен практикуватися в сприйнятті вищих цінностей всякий раз, коли він думає про нове переконання.

Таблиця 2.

#### **Робочий бланк: ієрархія цінностей**

Ранговий порядок	Цінність старого	Цінність нового
1.		
2.		
10.		

3. Як повторення клієнт тренується в представленні вищих цінностей в різних ситуаціях. Це можна зробити з використанням уяви в

терапевтичному кабінеті або почекавши, поки стимули зовнішнього середовища не викличуть потрібну думку.

Терапевту важливо пам'ятати, що він будує мости, спираючись на систему цінностей клієнта, а не на свою. Неважливо, що думає терапевт про цінності клієнта, має значення лише те, що про них думає сам клієнт.

### **Словесні ярлики**

1. Складіть список конкретних подій або ситуацій (референтних ситуацій), з якими у клієнта асоціюються негативні слова. Наприклад, які референтні ситуації і події візуалізує клієнт, вимовляючи слова «неповноцінний», «хворий» або «слабкий»?

2. Опишіть ці референтні події в об'єктивних, безоцінних термінах. Що записалося б на відеокамеру в цій ситуації? Що могло б випадково почути об'єктивне третя особа?

3. Перерахуйте основні негативні ярлики, які використовує клієнт при описі ситуацій.

4. Допоможіть клієнту перерахувати нейтральні або позитивні позначення, які можна використовувати при інтерпретації референтних подій. Поясніть, як ці нові позначення можна пов'язати з позитивнішими емоціями.

5. Попросіть клієнта щодня практикуватися у використуванні нових позначень, записуючи ситуацію, підшуковуючи для неї негативний ярлик і пов'язуючи її з позитивніше забарвленим словом.

Приклад бланка таких записів приведений в табл. 3.

Таблиця 3.

#### Негативні і позитивні характеристики

Людину, яка...	Можна було б	А можна...
Часто змінює свою думку	Слабкою,	Гнучкою
Виражає свою точку зору	Егоїстичною	Щирою
Емоційно чутлива	Істеричною	Живою
Вибіркова у виборі партнера	Що боїться зв'язувати себе зобов'язаннями	Розбірливою
Іноді впадає в депресію	Невротичною	Просто людиною
Погано грає	Мазилом, невдахою	Мало тренованою
Не підкоряється загальним порядкам	Недбалою, впертою	Спонтанною, безтурботною
Догоджає іншим	Соціофобом	Доброзичливою
Вірить тому, що кажуть	Легковірною	Довірливою
Сильно когось любить	Залежною	Люблячою
Хвилюється	Слабкою, боязкою	Обережною

**Ситуація 1.** Реальнісна терапія Глас сера. Згідно головному принципу цього методу лікування люди поводяться безвідповідально не тому, що вони — хворі, навпаки, вони хворі тому, що поводяться безвідповідально. Тому перш за все кожен член групи визнає, що в групі немає «хворих». Частіше говорять, що та або інша людина «божевільна», оскільки він скоює або зробив безліч безрозсудних вчинків. Слово «хворий» вважається тут забороненим. Пацієнти повинні оплачувати своє лікування роботою по господарству. Так, вони виконують роботу на кухні або у вбиральні і взагалі допомагають там, де потрібна допомога. Від них чекають хорошої трудової віддачі, і якщо робота виконана погано, то вони позбавляються привілею гуляти в саду. Принцип «ти не хворий, ти божевільний» — один з найефективніших прийомів для того, щоб продемонструвати пацієнтам концепцію свободи вибору. Так, пацієнти ніколи не приймуть думку: «Я не можу себе стримувати, коли мені хочеться випити». Пацієнти можуть бути спокійними, але, якщо їм сказати, що вони вибрали безрозсудну поведінку просто тому, що так легше, вони підуть багато на що, лише б довести, що їх вчинки цілком осудні. Терапевт невимушено виконує роль енергійного керівника і говорить пацієнтам, що вони повинні навчитися маніпулювати ним. Він попереджає їх, що буде досить упертим, так що, якщо вони навчаться маніпулювати ним, потім вони зможуть управляти майже ким завгодно. Терапевт допускає і навіть заохочує ворожість по відношенню до себе, але завжди користується нею так, щоб пацієнт був здатний захищатися до тих пір, поки не стане ясно, що терапевт в чомусь помиляється, і він повинен буде це визнати. Терапевт на свій розсуд користується самими різними прийомами, зокрема жартами, доганами, ультиматумом або взагалі відмовою від роботи з групою. Кожен пацієнт може сперечатися і ставити питання, але при цьому йому краще спиратися на очевидність або логіку, інакше його акція буде розцінена як безвідповідальна. Особливої пошани до прав пацієнта не проявляють, але права ці повинні бути не подаровані «зверху», а зароблені ним самим.

**Ситуація 2.** Емотивно-раціональна терапія. Прихильників цього підходу намагаються атакувати уражені установки людини з двох головних позицій. Перш за все терапевт діє як «контрпропагандист», відкидаючи які б то не було «нашарувань», вироблених і використовуваних клієнтом. Потім він повинен підбадьорювати, переконувати, спокушати і підштовхувати клієнта до діяльності, яку той відкидає або якої боїться, і використовувати цей прийом як другий спосіб контрпропаганди проти безгрунтовних переконань пацієнта. Молода людина 23 років повідомляє під час лікувального сеансу, що він сильно пригноблений, а чому — сам не знає. За допомогою ряду питань вдалося виявити головну проблему: останні два роки клієнт багато пив, а на наступний після випивки день регулярно повинен проводити облік матеріалу в майстерні у скляра (стекольщик), у якого він у той час вчився. Клієнт говорить психологу:

— Я знаю, що повинен був би проводити цей облік, не чекаючи, коли накопичиться дуже багато робота, але я завжди відкладав цю справу «на потім». Чесно кажучи, все це, я думаю, через те, що мене це заняття завжди сильно дратувало.

— Чому ця робота так сильно вас дратувала?

— Вона нудна, мені вона не подобалася.

— Отже, вона нудна. Хороший довід, щоб не любити роботу, але не дуже хороший, щоб відчувати до неї роздратування.

— Хіба це не одне і те ж?

— Жодним чином. Не «любити роботу» відповідає установці, що «оскільки така-то робота на доставляє мені задоволення, мені не хочеться її виконувати». Це розумний образ думок. Роздратування ж відповідає установці, що «оскільки мені робота не подобається, я не зобов'язаний її виконувати.» А ця думка позбавлена значення.

— Але хіба так вже безрозсудно випробовувати роздратування до того, що тобі не подобається?

— Так, і з кількох причин. Перш за все з чисто логічної точки зору немає ніякого значення говорити собі: «Оскільки ця робота мені не подобається, я не зобов'язаний її виконувати». Друга частина фрази не витікає логічно з першої. Це трохи схоже на те, неначебто ви сказали собі: «Оскільки робота мені не подобається, іншим людям і взагалі всім на світі слід знати, що вони не повинні примушувати мене її виконувати». А ця думка, зрозуміло, позбавлена всякого значення. З якої статі у інших людей повинні бути щодо вас такі міркування? Можливо, і непогано, щоб вони були, але звідки вони візьмуться? Щоб ваша думка була логічною, потрібно, щоб весь світ і всі населяючи його люди вертілися навколо вас і цілком були б стурбовані вашою персоною.

— Хіба мені потрібно так багато? Мені здається, що все, чого я хочу на своїй роботі, — не проводити обліку. Хіба це багато?

— Так. Після того, що ви мені розповіли, це, безумовно, багато. Облік входить у ваші обов'язки, чи не так? Тому ви повинні його проводити, щоб зберегти своє місце, тим більше, якщо раніше ви мені сказали, що хотіли б зберегти це місце по особистих міркуваннях.

Після довгих міркувань в такому дусі Елліс повинен спробувати примусити молоду людину зрозуміти, що речі, що викликають досаду, неминучі і тому краще приймати їх неприємні сторони, не скаржачись. Крім того, він повинен показати йому, що набагато важливіше намагатися робити в житті те, що дійсно цікаве, ніж одержимо займатися якоюсь іншою діяльністю, яка викликає роздратування і бажання всіма шляхами уникнути її. Після 47 сеансів впродовж двох років молода людина виявиться в змозі справитися зі всіма своїми проблемами, завершити своє навчання і досягти високої професійної майстерності. Крім того, він кине пити і, як він сам про це скаже, займеться приємною роботою.

## Лабораторне заняття 6

Тема: Трансактний аналіз Е.Берна

### **Вправа 1**

Напишіть по одному прикладу на кожний з трьох (Дорослий – Батько – Дитина) способів своєї поведінки, думок і почуттів.

### **Вправа 2**

Пригадавши минулий день, відзначте випадки, коли ви поводитися по відношенню до інших як Контролюючий Батько (критикуючий). У яких випадках ви виходили з позитивного Контролюючого Батька (поважає)? Негативного Контролюючого Батька (не рахується із думкою інших)? Чи згадуєте ви, якого батька копіювали у кожному окремому випадку? Виконайте те ж саме для випадків, коли ви були позитивним або негативним Виховуючим Батьком (турботливим). За одну хвилину напишіть слова, які, на вашу думку, описують людину, що знаходиться в позитивному Контролюючому Батькові.

### **Вправа 3**

Пригадайте останні 24 години. Відзначте випадки, коли ви були в позитивній Адаптивній Дитині. Якою була ваша поведінка у кожному випадку? Чи можете ви пригадати, які дитячі ситуації ви програвали? Виконайте те ж саме для випадків, коли ви були: у негативній Адаптивній Дитині; у позитивній Вільній Дитині; у негативній Вільній Дитині. За одну хвилину напишіть слова, якими, на ваш погляд, можна описати кого-небудь з ваших знайомих в позитивній Адаптивній Дитині. Виконайте те ж саме для опису: негативної Адаптивної Дитини; позитивної Вільної Дитини; негативної Вільної Дитини.

((негативна) позитивна Адаптивна Дитина – поведінка, що (не) виправдовує очікування батьків; Вільна Дитина – поведять себе так, вільно, як в дитинстві (негативна – коли це суперечить вимогам батьків)).

### **Вправа 4**

Складіть свою егограму. Ідея егограми полягає в тому, щоб намалювати стовпчик над назвою кожного его-стану. Висота стовпчика указує на те, скільки часу ви знаходитесь в кожній функціональній частині. Спочатку намалюйте стовпчик над тією частиною его-стану, в якій ви знаходитесь найчастіше. Потім — над частиною, в якій знаходитесь менше всього. Хай висота двох стовпчиків співпадає з нашою інтуїтивною оцінкою відносної кількості часу, який ви проводите в кожному его-стані.

Контролюючий Батько	Виховуючий Батько	Дорослий	Вільна Дитина	Адаптивна Дитина
---------------------	-------------------	----------	---------------	------------------

Якщо ви працюєте в групі, то при складанні егограми поділіться своїми думками з іншим членом групи. Працюйте швидко і інтуїтивно. Що ви дізналися про себе?

Деякі люди знаходять, що складена егограма підходить до них в будь-якій ситуації. Інші вважають, що їм необхідно намалювати дві і більш різні егограми. Можливо, в них вийде «домашня» і «робоча» егограма. Якщо це підходить і для вас, то намалюйте дві. Що ви дізналися про себе нового? Поясніть одержані егограми людині, яка вас добре знає. Попросіть її намалювати вашу егограму. Чому ви навчилися, порівнявши її егограму з своєю?

### ***Вправа 5***

Чи хочете ви що-небудь змінити в своїй егограмі? Якщо так, то який стовпчик потрібно підняти, щоб добитися результату? Запишіть п'ять нових типів поведінки, які можна використовувати для збільшення бажаного его-стану, і почніть практикувати їх з наступного тижня. Потім знов намалюйте свою егограму. Якщо можливо, хай добре знайома вам людина зобразить вашу егограму. (Не говоріть їй, які зміни ви плануєте зробити в егограмі.) Чи відповідає ваша нова егограма гіпотезі константної?

### ***Вправа 6***

Якщо ви працюєте в групі, три добровольці розсаджуються перед групою на стільцях, і кожен вибирає собі роль Батька, Дорослого, Дитини. Уявіть собі, що ви гуляєте в лісі. Які ваші відчуття?

Тепер запросіть ще трьох добровольців, які будуть Дитиною, Дорослою, Батьком особи протилежної статті. Ця особа сходила в кіно. Що вона там побачила?

Тепер поставте стільці так, щоб Б—Б, Дор—Дор і Д—Д були напроти один одного. Це подружня пара, у якої виникли проблеми. Заведіть розмову. При цьому можна звертатися як до іншої людини, так і до свого іншого его-стану.

Підтримуйте розмову протягом п'яти хвилин. При цьому кожний раз переконуйтеся, що ваші слова звернені до певного стану его. Можна зіграти і по п'ять его-станів.

### ***Вправа 7***

Приведіть власний приклад перетину стимулу Дор—Дор реакцією Д-Б. Як може продовжуватися розмова, якщо людина, що прийняла цю реакцію, перейшла в Батька і направила з цього его-стану паралельну трансакцію? Те ж саме виконайте при перетині стимулу Дор—Дор реакцією Б—Д. Приведіть приклад перетину стимулу Дор—Дор реакцією Д—Д. Намалюйте

транзакційну діаграму. В даному прикладі зверніть увагу на те, що паралельні вектори не завжди означають паралельну транзакцію.

Якщо ви працюєте в групі, попарно програйте розмову, в якому перетинається кожна транзакція. Кожного разу при спілкуванні з іншою людиною визначайте, який его-стане він намагається у вас викликати (до якого вашого его-стану він звертається). Увійдіть до іншого его-стану і відповідайте йому. У свою чергу він перетинає вашу транзакцію. Подивіться, як довго ви зможете так продовжувати, не входячи в паралельні транзакції. Коли закінчите, обговоріть ваші відчуття при виконанні цієї вправи.

### ***Робота із світосприйманням та спотворенням***

Розбийтеся на групи по три людини. У кожній групі виберіть клієнта, адвоката і спостерігача. Клієнт чи вибирає тему для розмови і розмовляє з адвокатом протягом трьох хвилин. Спостерігач або керівник групи засікає час. Задача клієнта полягає в тому, щоб давати транзакції, що відхиляються, на всі питання адвоката. Коли клієнт раптово змінює тему розмови, адвокат теж переходить до цієї теми. Потім клієнт піднімає інше питання, і так далі. Після закінчення часу клієнт і адвокат дві хвилини обговорюють свої відчуття, а спостерігач повідомляє про те, що він бачив і чув. Потім поміняйтеся ролями, щоб всі побували в кожній ролі.

Знов виконайте вправу. Тепер адвокат не буде слідувати транзакціям клієнта, що відхиляються, а повинен робити все можливе, щоб повернути клієнта до первинної теми розмови. Задача клієнта полягає в тому, щоб затронуть якомога більше питань. Повторюйте вправу до тих пір, поки всі не побувають в кожній ролі.

Потім, працюючи в парах, використовуйте блокуючі транзакції. Як і раніше, в першій частині вправи адвокат дозволяє клієнту блокувати себе, а в другій — робить все можливе, щоб уникнути блокування, тоді як клієнт прагне заблокувати будь-яку транзакцію. Порівняйте ваші відчуття при виконанні вправ з блокуючими і відхиляючими транзакціями.

Оскільки ви виконуєте цю вправу в Дорослому взаємодія полягатиме в програнні ролей із застосуванням тих, що відхиляються і блокують транзакції і не буде реальним використанням цих транзакцій. Вправа дає практичні навички розпізнавання і боротьби з цими транзакціями, які люди застосовують неусвідомлено.

## Лабораторне заняття 7-8

Тема: Групова психотерапія

### I. Психологічна родина

Мета: розвиток аналізу парадигмальної спрямованості

Хід: учасникам роздаються картки зі сценарієм сценки, яку просять прочитати і визначити, якої точки зору притримується кожна особа: біхевіористичної, гештальтської, психоаналітичної, гуманістичної, когнітивістської чи еклектичної. Свою думку обґрунтувати.

Кімната двохрічного хлопчика. Вісім годин вечора. Хлопчик стоїть біля ліжечка в оточенні своїх родичів: батька, матері, дідуся, дяді Гени і тітки Зої. Всі вони – психологи.

**Х л о п ч и к** (плаксиво): Не буду пати один. Буду пати в ба-ашо-ой каватке. Мені тайно і тья-ашно.

**М а м а**: Бідний мій Коля, він навіть не підозрює, чого йому страшно. Напевно, він ще в пологовому будинку налякався чогось темного, і тепер йому завжди буде страшно залишатись одному в темноті. Колись мені прийдеться попрацювати над його страхами і витягнути цю проблему із його безсвідомого.

**Д я д я Г е н а**: Та не витрачай ти часу даремно! Просто постав біля ліжечка трошки печива. Раз-другий з'їсть в темноті печива, дивись, на третій – сам попросить, щоб швидше виключили світло.

**Т і т к а З о я**: О Гена, постійно ти надаєш значення деталям. Швидше за все, Колінька поки ще дуже слабо усвідомлює, що таке темнота на відміну від не-темноти. А може бути, його очі ще не повністю адаптувались до умов неосвітленого приміщення.

**Д і д у с ь**: Дайте мені поговорити з хлопчиком, я хочу з'ясувати, що він сам думає з цього приводу.

**Б а т ь к о**: Я згоден, печиво – це не вихід...Ось що, малюк, а скажи-но мені, будь-ласка, які це такі страшні речі трапляються в темноті?

**Х л о п ч и к**: В тіматі іс шафи виізають стья-ашні тьодовіся.

**Б а т ь к о**: Хочеш, я закрию двері на ключ, і вони не зможуть звідти вилізти?

**Х л о п ч и к**: Так, кочу, кочу, тійко ісе попроси дядю Ену пінести мені печіво, тьотю Ою – подивитись мої оські, маму – сказати, як Коя був маленьким, а діда – поговоіти по со я думаю.

Мама – психоаналітик: займається минулими подіями, прихованими у підсвідомому.

Батько – гуманіст: вивчає духовний розвиток людини і його особистісне зростання.

Дядя Гена – біхевіорист: вивчає тільки поведінку за принципом «стимул – реакція».



Тітка Зоя – гештальтпсихолог: вивчає цілісні структури свідомості і образи.

Дідусь – когнітивний психолог: вивчає закономірності процесу пізнання.

Хлопчик – притримується еkleктичного підходу: приймає всі точки зору.

#### **IV. Групи зустрічей**

##### ***«Зустріч».***

Група сідає в коло. Керівник коротко визначає суть зустрічі: відкрита, чесна бесіда, увага до своїх партнерів, прагнення усвідомити, самого себе, принцип «тут і тепер». Виключаються бесіди на абстрактні теми і розповідь анекдотів. Через 10—15 хв. керівник припиняє зустріч і обговорює разом з групою, як вона відбувалася.

##### ***«Враження».***

Один з учасників сідає напроти іншого, дивиться йому прямо в очі і гучно, щоб чула вся група, розказує, яке враження він на нього справляє. Так поступають всі учасники групи по черзі. Коли настає черга слухати — не можна затівати дискусій, необхідно постаратися взнати щось корисне з вражень про себе. Важливо не перетворити цю вправу на фарс або гротеск.

##### ***«Мудрець».***

Керівник пропонує закрити всім очі, представити зелений луг і старе розлоге дерево. Під деревом сидить сивоволосий мудрець, готовий відповісти на будь-яке ваше питання. Підійдіть до нього, поставте питання і уважно вислухайте відповідь. Ставити питання і вислуховувати відповідь можна кілька разів. Після цього розплюште очі і поділіться своєю фантазією з групою. Постарайтеся не втаювати і не спотворювати значення питань і відповідей.

##### ***«Остання зустріч».***

Керівник пропонує членам групи закрити очі і уявити, що заняття в групі закінчується, пропонує подумати, щоб ви хотіли, але не встигли сказати в групі. Через 5—7 хв. пропонує розплющити очі і чесно розповісти про свої сумніви.

##### ***«Удвох».***

Група ділиться на пари. При цьому як партнера необхідно вибрати якнайменше знайому людину. Необхідно сісти на підлогу — спина до спини. Після цього постаратися вести розмову. Через декілька хвилин необхідно обернутися один до одного і поділитися своїми відчуттями.

### ***«Удвох 2».***

Один партнер сидить — інший стоїть, ведуть розмову. Через декілька хвилин вони міняються місцями, щоб кожен пережив при розмові відчуття в позиції «зверху» і «знизу». Після проведення вправи партнери діляться своїми відчуттями.

### ***«Удвох 3».***

Пара сідає один напроти одного, дивляться один одному в очі, встановлюють контакт, розмовляючи тільки очима. Через декілька хвилин діляться своїми відчуттями. Під час розмови очима необхідно ставити питання, намагатися відповідати на них, сумніватися, використовуючи тільки вирази очей.

### ***«Живі руки».***

Необхідно розставити стільці в два ряди так, щоб відстань між ними була приблизно 60 см, з рук зняти кільця і годинник, зав'язати очі. Керівник підводить клієнтів до стільців так, щоб вони не знали, хто сидить навпроти. Не треба розмовляти. Потім клієнти вкладають в свої руки всю виразність відчуттів.

Знайомство з партнером, торкаючись руками один одного — 3 хв, боротьба руками — 3 хв, необхідно помиритися руками — 3 хв, прощання один з одним — 3 хв. Після цього з очей знімаються пов'язки, і клієнти обмінюються один з одним і з групою своїми відчуттями.

## **Лабораторне заняття 9**

### **Тема: Ігрова психотерапія**

#### **I. Техніка придумування історій з допомогою ігрових карт**

##### Опис техніки

Психотерапевт ставить перед клієнтом (групою) стандартну колоду карт (сорочкою догори) і говорить, що клієнт (кожний з учасників групи), коли наступить його черга, може відкрити дві карти. Пояснюється, що клієнту разом з психотерапевтом (або учасниками групи) належить скласти історію, використовуючи зображення на картах, їх числові позначення і масть. Психотерапевт починає гру і задає тон розвитку сюжету. Якщо, наприклад, відкривається «дама» і «дев'ятка», можна сказати приблизно наступне: «У замку, який вартували дев'ять драконів, жила-була красуня-королева...» Другий учасник гри перевертає дві наступні карти і продовжує оповідання.

У міру розвитку сюжету карти розташовуються у вигляді спіралі, розкручуючись з центру за годинниковою стрілкою. Психотерапевт уважно слухає історію, що складається, і, коли настає його черга, використовує психотерапевтичні інтервенції. Якщо клієнт, наприклад, говорить про те, що бідна маленька собачка пробігла шість вулиць і обнюхала вісім помийних бачків у пошуках їжі, а наступним «ходом» розказує, як здоровий дядько (король) побив її палицею і чотири «злі жінки» прогнали її геть від своїх будинків, психотерапевт може допомогти клієнту, розвиваючи сюжет особливим чином: «Одна добра людина (валет), зглянувшись над маленькою собачкою, узяв її до себе додому, помив і пригостив чотирма кісточками».

Якщо сюжети пов'язані з насильством, в них фігурує вогнепальна зброя, бандити, ножі, бійки і вбивства, психотерапевт може використовувати образи представників закону і правопорядку: «Раптово на місці подій з'явився навчений досвідом прокурор, який, не злякавшись хуліганів, запропонував їм вибрати одне з двох: повернутися на заняття в школу або на найближчі три роки відправитися на виправні роботи».

Працюючи з дітьми, потерпілими від насильства, можна помітити, що вони або вважають за краще мовчати, або відрізняються багатослівністю. Іноді, при використуванні цієї техніки в групі, може виявитися, що історія ніяк не знаходить свого продовження, оскільки кожен розвиває лише власну сюжетну лінію. У цьому випадку психотерапевту потрібно активізувати уяву, щоб, вступивши в гру поза чергою, знайти такий вихід з скрутного положення, який виявиться найконструктивнішим для всіх учасників гри.

##### Показання і рекомендації до застосування

Техніка твору історій за допомогою гральних карт може бути рекомендована для роботи з клієнтами із зниженою самооцінкою, а також з дітьми, страждаючими порушеннями уваги, відмінними підвищеною

агресивністю і депресивними переживаннями. Вона в рівній мірі ефективна в індивідуальній і груповій роботі і в сімейній психотерапії.

## **II. Гра «Відгадай слово»**

### Опис техніки

Психотерапевт просить кожного учасника групи взяти одну з карточок, на яких написано яке-небудь слово, і скласти розповідь, використовуючи його як «відправну крапку». Інші по розповіді повинні відгадати, що це було за слово.

Як правило, використовуються такі слова, як «мама», «тато», «баба-яга», «дитина», «брат», «сестра», «чудовисько», «печера», а також слова, що позначають різні відчуття: «страх», «горе», «самотність» і т.д.

### Показання і рекомендації до застосування

Гра «Відгадай слово» підходить дітям, що володіють хоча б елементарними навиками читання (починаючи з шестирічного віку). Вона може застосовуватися в сімейній психотерапії.

## **III. Малювання з допомогою клубка**

### Опис методики

Психотерапевт повинен мати клубок ниток або мотузку будь-якого кольору і товщини. Розмотуючи нитку, він показує дітям, яким чином, створюючи на підлозі або столі певні фігури, можна з її допомогою «малювати». Потім він передає клубок дитині і просить її продовжити «малювання». Дитина, створивши свою частину зображення, передає клубок наступному. Після того, як всі діти «помалювали», психотерапевт обговорює з ними те, що вийшло.

Обговорення включає деякі питання, наприклад, хто що бачить. Відповіді кожного повинні супроводжуватися тими або іншими вербальними або невербальними знаками схвалення.

Можливі питання:

- Чи можеш ти тут побачити які-небудь букви?
- Які фігури ти тут бачиш?
- Чи можеш ти тут розібрати які-небудь цифри?
- Яка їжа тут «намальована»?
- Що нагадують тобі ці лінії: людей, пейзажі, які-небудь події і т. д.?

Після того, як відповідь першої дитини дістане схвалення, інші швидко включаються в гру, і в групі формується атмосфера високої взаємної довіри.

### Показання і рекомендації до застосування

Описана техніка може бути використана в роботі з гіперактивними, що легко відволікаються, імпульсними, агресивними, а не замкнутими дітьми, як індивідуально, так і в групах або сім'ях.

#### **IV. Техніка «Трояндовий кущ»**

##### Опис техніки

Просьте дитину закрити очі, зробити декілька глибоких вдихів-видихів і уявити, ніби вона перетворюється на трояндовий кущ. Кажуть їй: «Ти можеш стати будь-яким квітучим кущем, наприклад трояндовим кущем». Потім запитують, в якій же саме кущ вона перетворилась. Цей кущ маленький або великий? Сильний або слабкий? Чи є на цьому кущі квіти? Якщо є, то які? Якого вони кольору? Багато або мало? Чи є листя? Як воно виглядають? Яке коріння у цього куща? Чи є на кущі шипи? Де цей кущ: у дворі, в парку, в пустелі, в полі? Він стоїть в горщику або росте прямо із землі? Чи є поряд інші трояндові кущі?

Потім просять дитину розплющити очі і намалювати трояндовий кущ на фоні навколишнього пейзажу. Ставлять дитині питання, звертаючись до неї як до куща, наприклад: хто за тобою доглядає? ти самотній? хто мешкає в твоїх гілках? і т.д.

##### Показання і рекомендації до застосування

Я успішно користуюся цією вправою як в індивідуальній, так і в груповій роботі з дітьми, а також з сім'ями.

## Лабораторне заняття 10

### Тема: НЛП

#### **Вправа 1. Робота із занепокоєнням**

Уявіть, що вас чекає якась важлива подія і ви не впевнені, як себе поводити найкращим чином. Наприклад, під час публічного виступу вами оволодіє хвилювання:

- Підніміться над своєю лінією часу і опиніться в 15 хвилинах після того, як подія, з приводу якого ви турбувалися, вдало відбулася.
- Оберніться і подивіться на теперішній час уздовж лінії часу.
- Де тепер відчуття занепокоєння?
- Поверніться в теперішній час.
- Подумайте про те, що раніше викликало занепокоєння, і переконаєтесь, що тепер відчуття зрівноважені або нейтральні.

#### **Вправа 2. Зміна лінії часу**

1. Почніть з виявлення поточної лінії часу.
  2. Постарайтеся розрядити основні негативні емоції і змінити обмежуючі рішення, які здатні перешкодити зміні лінії часу.
  3. Екологія — чи є які-небудь заперечення проти того, щоб змінити свою лінію часу?
  4. Підніміться над лінією часу, витягніть руки і візьміть свою лінію часу або просто торкніться до неї.
  5. Акуратно підведіть її і злегка покачайте.
  6. Починайте спокійно і акуратно згинати і пересувати лінію часу.
  7. Опустіться на нову лінію часу (у точку справжнього) і перевірте, чи влаштовує вас нова лінія часу. Що вона змінює у вашому житті?
  8. У будь-якій метафоричній формі закріпите нову лінію часу (цвяхи, «защипування»),
  9. Ще раз перевірте екологію і підстройтеся до майбутнього.
- Звичайно цей процес відбувається досить легко і приводить до негайно відчутних результатів (зміні сприйняття).

#### **Вправа 3. Інтеграція протилежних частин (візуальне здавлення)**

1. *Суперечність.* Визначте поведінку або бажання, яке вас не влаштовує, і що ви хочете натомість (одночасно з цим).
  - З одного боку, я хочу А, з іншого — Б.
  - У цій ситуації я відчуваю В, а хочу відчувати Г.
2. *Асоціація.* Знайти для кожної частини: відповідну руку; ім'я; образ; характерну фразу.

Поведінка А (соромлюсь розпочати розмову з незнайомцем першим)	Поведінка Б (хочу відчувати себе спокійно при розмові з незнайомими людьми)
1. Права рука. 2. «Обережна» частина. 3. Сіра хмара. 4. <i>Не треба нав'язуватися.</i>	1. Ліва рука. 2. «Товариська» частина. 3. Срібляста куля. 4. <i>Заспокойся.</i>

3. *Намір.* З'ясувати намір кожної частини.

4. *Загальний намір.* Ставте питання: «А навіщо тобі це потрібно?» кожної частини до тих пір, поки не досягнете загального наміру.

5. *Інтеграція.* Після того, як загальний намір визначений, запропонуйте частинам об'єднатися для його досягнення і, якщо згода досягнута, починайте поволі зводити руки.

6. *Екологічна перевірка.* Запитайте себе: «Чи є частини, які проти того, щоб я проінтегрував з цією новою частиною?» Якщо таких частин немає, то ви з нею інтегруєтеся, «заштовхуєте» в себе. Якщо такі частини є, ви повертаєтеся на першій так і працюєте і з «новою» частиною, і з частиною, «яка проти».

7. *Прив'язка до майбутнього.* Уявіть не менше трьох ситуацій, пов'язаних з початковою суперечністю, в майбутньому, і подивитися, як ви там поведетеся.

#### ***Вправа 4. Круг майстерності***

Дана техніка дозволяє створити дуже могутній інтегрований ресурс, який ви можете використовувати як для опрацювання проблемних ситуацій, так і для «оперативної допомоги».

1. *Якості.* Складіть список якостей (умінь), які ви хотіли б в собі поліпшити:

- спокій;
- зосередження;
- упевненість в собі;
- простодушність;
- і т. д., всього 7-10 якостей.

2. *«Носій».* Проставте напроти кожної якості ім'я людини, тварини, природне явище, у яких ця якість розвинена краще всього (можна сказати, що це «уособлення» цієї якості):

- спокій — ялина;
- зосередження — лазер;

- упевненість в собі — лев;
- простодушність — собака;
- і т.д.

3. *Нові якості.* Напишіть на листку паперу кожен з якостей (умінь) і намалюйте у міру можливостей його «уособлення».

4. *Круг Майстерності.* Створіть «Круг Майстерності» — область, де зосереджені всі ваші ресурси: уміння, стани, знання і т.п. Покладіть туди все, що ви вже маєте. Зайдіть і переживіть його.

5. *Уживається в носія.* Розкладіть листки з якостями за годинниковою стрілкою на рівній відстані один від одного навколо «Круга Майстерності». Стаючи на листок, прагніть стати цим «уособленням», максимально вжитися в нього. Вибирайте момент, коли потрібна якість виявляється максимально сильно (тобто, наприклад, лев максимально упевнений в собі).

6. *Інтеграція.* Після того, як ви пройшли по всіх листках і максимально вжилися в кожен образ, перемістіть листки з малюнками всередину «Круга Майстерності». Після чого ввійдіть всередину нього і переживіть його зсередини. Що там змінилося?

### **Вправа 5.** Прикметники успіху

1. *Людина.* Опишіть трьома прикметниками людину, з якою вам подобається спілкуватися, а також людину, з якою вам спілкуватися не подобається.

2. *Поведінка.* Тепер опишіть трьома прикметниками свою власну поведінку, коли ви спілкуєтеся з цими людьми.

3. *Розукрупнення.* Розукрупніть свої прикметники до поведінкового рівня:

- часто усміхаюся;
- говорю спокійним голосом;
- у мене похмура особа;
- мій голос вищий.

Всі дані записуються в дві колонки.

4. *Фільм.* Пригадайте конкретну зустріч з цією людиною і «переробіть» свої поведінкові патерни на протилежні. Помітьте, що міняється в поведінці партнера.

5. *Підстроювання до майбутнього.* Знайдіть одного-трьох людей, з якими вам хочеться поліпшити відносини або почати з нуля будувати хороші, і перегляньте, що стане з цими відносинами, коли ви поведетеся так, як в першій комунікації (хороші відносини).

### **Вправа 6.** Круг контекстів

1. *Основні контексти.* Спробуйте назвати основні контексти вашого життя: Робота, Будинок, Клуб, Друзі. Старайтеся, щоб їх було не більш 5-7. Зробіть «Круг контекстів» — простір, де кожне місце позначатиме який-небудь контекст.



2. *Точка гармонії.* Створіть місце, де ви повністю гармонійні. Хай воно буде в центрі вашого «Круга здібностей».

3. *Здібності.* Які основні здібності ви проявляєте в кожному з контекстів? Просто запишіть їх на листку паперу списком, а листок покладете в місце, що позначає даний контекст.

4. *Зміна.* Встаньте в точку гармонії і подумайте, які здібності вам потрібні в кожному з контекстів. Одні ви можете забрати, інші додати, назвати по-іншому. Прагніть додати кожен з своїх здібностей гармонії і майстерність, яка у вас є в цьому центрі. Це ваш власний простір, і ви можете міняти його, як визнаєте потрібним. Відповідні зміни вносяться в листки.

5. *Інтеграція.* А зараз проінтегруйте з цими вашими змінами. Вийдіть з центру і пройдіться по «Кругу», забираючи і згадуючи кожен стан. Закінчіть все в точці гармонії.

6. *Прив'язка до майбутнього.* Подивіться в своє майбутнє і визначте, як вплинуть одержані зміни на ваше життя.

### ***Вправа 7. Розмір переживання***

1. *Проблемне переживання.* Визначте проблемне переживання і контекст, в якому воно вас не влаштовує.

2. *Візуалізація проблемного стану.* Уявіть собі ваше проблемне переживання у вигляді простору між вашими долонями.

3. *Намір стану.* Після того, як ви це зробили, подумайте про те, навіщо вам потрібне це переживання, що воно вам дає (визначте намір). Швидше за все, воно потрібне вам для чогось корисного і потрібного.

4. *Зміна розміру переживання.* Вельми можливо, що питання не в самому відчутті, а в його кількості. Якщо це так, хай ваші руки почнуть сходитися (або розходитися) самі і визначать той розмір цього переживання, яке вам варто мати в цій ситуації. Одночасно з рухом рук відзначаєте зміну вашого переживання.

5. *Екологічна перевірка.* Визначте, чи не пошкодить вам, якщо у переживання буде такий розмір. Якщо можливі проблеми — поверніться на крок 4.

6. *Інтеграція.* Тепер візьміть образ переживання, що вийшов, всередину себе, об'єднайтеся з ним.

7. *Перевірка працездатності.* Уявіть, що ви в найближчому майбутньому потрапили і ситуацію, у якій у вас раніше виникало проблемне переживання. Що ви випробовуєте тепер, як змінився ваш стан? Якщо результат вас не до кінця влаштовує, поверніться на крок 4.

### ***Вправа 8. Від замішання до розуміння***

Виберіть партнера і позначте одного з вас А, а іншого — В.

1. А ідентифікує щось, що він розуміє, і щось, в розумінні чого він відчуває замішання. Ви повинні помічати різницю між замішанням і незнанням. Коли ви не маєте достатньої інформації про об'єкт, ви не знаєте

його. Ви в замішанні, коли ви маєте інформацію, але ще не уявляєте собі, як її використовувати. Щоб уникнути замішання в цьому досвіді, для тренування не вибирайте нічого такого, що пов'язане з нейролінгвістичним програмуванням.

2. В повинен знайти наступне: коли А думає про те що, як він сказав, він розуміє, чи має це певні субмодальні характеристики. Знайдіть, як ці характеристики розрізняються, коли він думає про щось, чого не розуміє, або відчуває замішання. Не питайте, що саме він розуміє або що викликає його замішання.

Ось приклад цієї процедури.

*В. Є у вас щось, що ви розумієте? І щось ще, в чому ви відчуваєте замішання?*

*А Так.*

*В. Вони обидва є картинками?*

*А Так.*

*В. Вони обидва рухаються, є рух в них або вони нерухомі картинки — як слайд?*

*А. Розуміння рухається, а замішання — як касета слайдів, один за іншим.*

*В. Чи мають вони звучання?*

*А. Так. У розумінні є голос, що говорить мені, що робити. Коли я в замішанні, я чую себе, що говорить «Я не знаю» знову і знову.*

Використовуйте старий спосіб проб і помилок. Пройдіть список і відшукайте цю різницю в репрезентованому вашим партнером стані розуміння і стані замішання. Кожного разу, коли ви знаходите різницю, записуйте її на лист паперу.

3. Коли ви закінчите витягання цих субмодальностей розуміння і замішання, примусьте вашого партнера замінити замішання розумінням, підстроюючи субмодальності замішання, щоб підігнати їх під субмодальності розуміння. У цьому процитованому прикладі типовий діалог буде наступним.

*В. Коли ви думаєте про цю річ, де ви відчуваєте замішання, ви маєте серію нерухомих картинок, вставте між ними більше картинок, поки ви не матимете досить картинок, щоб зробити фільм. Ви все ще в замішанні?*

*А Так.*

*В. Слухайте цю висоту, цей тон, цей ритм цього голосу, який ви чуєте в розумінні. Тепер змініть цей голос, який говорить: «Я не розумію», поки він не співпаде з голосом розуміння. Ви все ще в замішанні?*

Продовжуйте складати список відмінностей, який ви робите, поки А не перестане бути в замішанні, зраджуючи субмодальність замішання на субмодальності розуміння по одній за раз.

4. Поміняйтеся ролями так, щоб кожний з вас мав нагоду витягувати субмодальності і випробувати зміну, підстроюючи одну субмодальну конфігурацію до іншої.

### **Вправа 9. Самозцілення**

Даний метод навчить вас, як закодувати свій мозок на автоматичне зцілення хвороб і травм.

1. Визначте, що ви хочете автоматично вилікувати. Це може бути або хвороба, або травма.

2. Вирішіть для себе, як ви зрозумієте, що процес зцілення йде або вже відбувся. Запитайте себе: «Після того, як хвороба пройде, що зміниться в моїх відчуттях?»; «Що дозволить мені зрозуміти, що процес одужання йде?»; «Які видимі зміни або поліпшення у відчуттях відбудуться, коли хвороба пройде?»

3. Підберіть тільки вам властиве відчуття автоматичного зцілення. Уявіть те, що нагадувало б вам ту хворобу або ту травму, яку ви хотіли б зцілити, знаючи при цьому, що це можливо зцілити автоматично, без якого-небудь втручання ззовні. Виберіть те, що може пройти незалежно від того, що ви самі при цьому робите, те, що просто не може не відбутися. Найпростішими прикладами можуть служити порізи, подряпини, простуда.

4. Пригадайте про випадок, коли все пройшло саме собою, і уявіть, що це відбувається зараз (лінія часу!). Зверніть увагу, як ви уявите, що порізулися прямо зараз, знаючи при цьому, що все пройде саме собою.

5. Встановіть різницю в кодуванні досвіду автоматичного самозцілення (крок 4) і вашої хвороби або травми (крок 1). Коли ви уявляєте собі кожне з них, яка між ними різниця? Коли ви думаєте про свою хворобу, яка не пройшла, що виникає у вас в свідомості і де саме? Чи бачите ви це прямо перед собою, в своєму тілі або осторонь? Поставте ті ж самі питання і до свого досвіду автоматичного зцілення (крок 4). Коли ви уявляєте, що порізулися прямо зараз, де ви бачите виниклий образ? У більшості людей він звичайно виникає абсолютно у іншому місці. Зверніть увагу на всі відмінності в кодуванні. Спираючись на свій досвід самозцілення, чи можете ви сказати, де йде процес заживання, відрізняється від оточуючих її тканин? Дуже важливо помітити саме це.

6. А зараз перетворіть своє відчуття «невиліковності» у відчуття зцілення. Вам належить перекодувати свою хворобу або травму точно так, як і ваш мозок закодував хвороби, що підлягають самозціленню. Відтепер ви сприйматимете свою хворобу або травму, використовуючи той код, який ваш мозок автоматично сприймає як код самозцілення. Скористайтеся при цьому інформацією, одержаною на кроці 5. Потім перенесіть ваш раніше невиліковний досвід в те місце, де у вас розташовується ваш досвід самозцілення. Зробіть так, щоб образ зцілення хвороби повністю співпадав з вашим досвідом самозцілення.

7. Перевірте, що ваша травма або хвороба дійсно закодована на самозцілення. Ще раз уявіть своє відчуття самозцілення і порівняйте його з тим, як ви бачите свою хворобу або травму. Якщо ви помітите якісь відмінності, усунете їх, привівши ці два образи в абсолютну відповідність. Порівняйте не тільки зорові, але і слухові відчуття. Якщо процес самозцілення супроводжується у вас словами або звуками, перенесіть їх в

процес зцілення хвороби або травми. Постарайтеся, щоб звуки не мінялися і виходили з того ж місця.

8. Локалізуйте свою тимчасову лінію минулого. Створіть ще один приклад автоматичного самозцілення і помістіть його у ваше минуле. Переконайтеся у тому, що створений новий спогад нічим не відрізняється від минулих спогадів і є таким же реальним.

9. Перевірте, чи не чините опір ви внутрішньо одужанню. Запитайте себе: «Чи не заперечує яка-небудь з моїх частин автоматичному зціленню?» Якщо відповідь буде «ні», переходьте до наступного кроку. Якщо відповідь буде «так», поставте питання: «Що небажаного відбудеться зі мною, якщо я видужаю?». Припустимо, що у вас є важливі причини залишатися хворим. Наприклад, в дитинстві на вас звертали увагу, тільки якщо ви захворієте. Або ви не можете нікому відмовити, і хвороба — єдиний спосіб, щоб вам дали спокій.

10. Увійдіть до контакту з своєю внутрішньою мудрістю. Запитайте свою підсвідомість: «Що ще я можу зробити, щоб підтримати автоматичний процес самозцілення?». Зверніть увагу, які за цим питанням послідувають образи, відчуття або думки. Особливо зверніть увагу на те, які зміни вам слід внести в стиль життя, щоб допомогти процесу одужання. Коли йдеться про якісь серйозні хвороби, цей крок корисно повторювати щодня або щонеділі до тих пір, поки хвороба повністю не пройде.

### ***Вправа 10. Витягання мотиваційної стратегії*** (Виконується в парах)

1. *А* вибирає що-небудь, що він був би дійсно мотивований робити, що-небудь, що він хотів робити і виконання чого було легким і природним. Потім він вибирає що-небудь ще, що він хотів робити, але де йому бракувало цієї мотивації і він не робив цього, хоча і хотів робити.

2. *Б* використовуючи субмодальний список, шукатиме цю різницю в цих двох переживаннях — з мотивацією і недоліком мотивації. Надайте особливу увагу послідовності: ця стратегія має початок, середину і кінець.

3. Коли *В* думає, що він має досить інформації, щоб примусити цю стратегію працювати, візьміть будь-яку просту, не відноситься до справи задачу і знайдіть, чи можете ви мотивувати вашого партнера робити це.

4. Поміняйтеся ролями і повторіть кроки 1-3.

### ***Вправа 11. Швидкий метод звільнення від страху***

Спершу виберіть неприємний випадок, страх або травмуючий спогад, які вам хотілося б нейтралізувати.

1. Уявіть, що ви знаходитесь в кінотеатрі. Побачте себе виконуючим щось нейтральне в чорно-білому зображенні на екрані.

2. Відділіться від себе і побачте себе, що дивиться на екран.

3. Залишаючись в тому ж положенні, подивіться на екран, де йде чорно-білий фільм, в якому ви відчуваєте те переживання, яке ви хочете «нейтралізувати».

4. Закінчивши спостереження за собою як учасником фільму, коли все знову улагодиться, зупиніть фільм, увійдіть назад до свого зображення на

екрані, зробіть його кольоровим і дуже швидко прокрутіть фільм назад. Отже, у вас буде враження, що ви дивитесь фільм з власним зображенням, в якому час йде у зворотному напрямі.

5. А зараз перевірте результат. Пригадайте, що трапилося. Зверніть увагу на те, чи можете ви тепер думати про це спокійніше. Якщо так, то ви добилися результату. Якщо ні, вам слід пройти ще раз через весь процес або звернутися по допомогу до людини, що володіє даним методом.

### ***Вправа 12. «Новий Я»***

1. Усвідомте свою проблему. Назвіть її словом або словосполученням. Це робиться для фіксації відповідного фрагмента поведінки. Важливо, щоб зміни торкалися тільки проблемного аспекту діяльності людини, а не розпливалися на інші області життя. Зручним способом отримання даного ефекту є позначення поведінки, що підлягає зміні, словом.

2. Переживіть дві-три життєві ситуації, коли проблема хвилювала якнайбільше. Дістати повний доступ до переживань ми можемо, лише знаходячись усередині ситуації. Тому на даному кроці процедури все робиться в асоційованому стані. Тут важливо знайти прив'язку до тілесних відчуттів, тобто знайти, які тілесні стани відповідають проблемній ситуації.

3. Дисоціюйтесь від ситуацій, пов'язаних з проблемною поведінкою. Іншими словами, дивіться на те, що все відбувається з позиції стороннього спостерігача. Перед нашим внутрішнім поглядом відкриється неприємне видовище. Хоча людина і дисоційована від ситуації, але відчуття дискомфорту і негативні переживання, пов'язані з побаченням, присутні.

4. Змініть образ самого себе в проблемній ситуації, роблячи його все більш і більш негативним. Якщо це скутість, її слід підсилити буквально до нездатності зсунути з місця, вимовити слово. Якщо йдеться про дратівливість, то подивіться на своє перекошене злістю обличчя, тремтячі і бризкаючі слиною губи. Зробіть образ максимально неприємним. В цей час стискайте лівий кулак, причому чим неприємніший образ, тим сильніше стискається кулак. На піку негативного переживання розтискайте пальці.

5. Моделюйте бажаний стан. Створіть образ самого себе в майбутньому. Подивіться, як ви виглядатимете після того, як проблема перестане бути проблемою. Як зміняться ваші рухи, які нові особливості знайде ваш голос.

6. Поверніться знову в позицію стороннього спостерігача, тобто дисоціюйтесь від майбутньої ситуації. Подивіться на себе, на все те, що відбувається, на свої дії. Хай образ стає все більш і більш привабливим. Він викликає масу позитивних переживань. Одночасно стискайте правий кулак. Чим сильніше за переживання, тим сильніша м'язова напруга. На піку позитивних відчуттів розтискайте пальці.

7. Тепер у вас є два образи: один зліва, інший справа. Вони обидва знаходяться в полі вашого внутрішнього зору. Споглядання зображень викликає позитивні переживання, адже це результат докладених зусиль і «будівельний матеріал» майбутніх позитивних змін.

8. Об'єднайте підсумковий образ з своїм власним тілом за допомогою занурення образу в себе або асоціації з ним. Для цього, переплетіть пальці,

наближайте руки до своїх грудей, одночасно в думках присуваючи до себе і образ. Торкнувшись грудей, можна розняти руки, обійняти себе. Переживіть процес об'єднання. Зверніть увагу, щоб всі частини образу співпали з відповідними частинами вашого тіла. Коли переживання закінчатся, можна опустити руки.

Візуал вживатиме в основному візуальні предикати типу «подивився, яскравий, точка зору», аудіал — «послухав, гучний, приглушений, монотонний», а кінестетик — «відчув, теплий, холодний, комфортний». Окрім слів, в мові можна виділити темп (у візуалів — швидкий, у аудіалів — середній, у кінестетиків — повільний), а також висоту голосу (у візуалів — вище, у кінестетиків — нижче).

**Вправа 13.** *«Візуально-кінестетична дисоціація» (заміна картинки на екрані)*

1. Уявіть себе сидячим в центрі порожнього кінотеатру.
2. На екрані ви бачите чорно-білий фотознімок. На ньому ви бачите себе в ситуації за мить до виникнення сильного емоційного переживання.
3. Вийдіть з свого тіла і переберіться в проекційну будку. Звідти ви можете бачити себе в центрі кінотеатру, що спостерігає за собою на екрані.
4. Включіть кінопроектор, і чорно-білий знімок перетвориться на чорно-білий фільм про ситуацію, яка викликала переживання. Для контролю над станом дисоціації тримаєте вимикач рукою. Якщо ви почнете асоціюватися з ситуацією, то одночасно з виходом з будки вимкнеться кінопроектор, і ви «втратите» ситуацію.
5. Прогляньте фільм від початку до кінця і зупиніть його в кадрі відразу після закінчення переживання.
6. З проекційної будки перейдіть в своє тіло в залі, а потім — в тіло на екрані. Іншими словами, асоціюйтеся з ситуацією на екрані. Щоб зображення не зникло, натисніть заздалегідь вимикач кінопроектора сильніше, і він зафіксує.
7. Зробіть фільм кольоровим і прокрутіть його в зворотному порядку. Ви маєте справу з своєю уявою, а в уяві можна зробити все, що завгодно.
8. Виконайте процедуру кроку 7 за дві секунди.
9. Повторіть процедуру кроку 7 за одну секунду. Зробіть це три або п'ять раз.
10. *Перевірка.* Подумайте про ситуацію, що викликала у вас раніше сильне переживання. Інший спосіб перевірки — це в реальному житті пройти через турбуючу ситуацію. Ця процедура використовується при роботі з сильними емоційними переживаннями, які істотно порушують внутрішню рівновагу людини.

**Вправа 14.** *Робота з негативними переживаннями*

1. Уявіть негативну ситуацію і побачте те, що все відбувається на власні очі — асоціюйтеся з ситуацією. Це робиться для того, щоб перевірити, чи дійсно подія дотепер доставляє людині неприємні переживання. Як тільки ви відчуєте

негативні емоції, тут же подивіться на те, що все відбувається із сторони, тобто дисоціюйтесь від ситуації.

2. Прогляньте всю ситуацію в дисоційованому стані.

3. Відкладіть цю картинку убік. Вона знадобиться трохи пізніше.

4. Знайдіть веселу, бадьору мелодію або пісню, яка вам подобається. Мелодія супроводжується яким-небудь відео рядом, все це нагадує відеокліп. Прослуховуйте мелодію разом із зображенням від початку до кінця. Важливо перевірити, чи дійсно у вас виникають позитивні переживання. Якщо ні, то знайдіть іншу мелодію.

5. Поміщайте на задньому плані зображення з мелодією, а на передньому — картинку негативної ситуації. Проглядайте одночасно два ряди подій з початку і до кінця. При цьому звучить вибрана на кроці 4 мелодія або пісня.

6. Можна повторити процедуру кроку 5 три чи чотири рази. Зробіть це швидко – за 1-2 секунди.

7. Перевірка. Щоб встановити результат процедури, асоціюйтесь з негативною ситуацією і переживіть її ще раз. Зверніть увагу, як змінилось ваше сприймання події і ваші відчуття.

### ***Вправа 15. Робота з прихильністю***

1. *Прихильність.* Визначте ваші відносини, з якими ви хочете попрацювати і які можна описати як прихильність. Спробуйте візуалізувати прихильність у вигляді мотузка, каната, ниток і ін.

2. *Що дає прихильність?* Спробуйте визначити, що вам дає прихильність? Для чого вона вам потрібна? Якщо у вас щось є, воно вам чогось потрібне. Отже, що дає вам прихильність? Наприклад, упевненість в собі, відчуття любові, підтримка і т.д.

3. *Доступ.* Спробуйте пережити це відчуття, дістати до нього доступ самостійно.

4. *Екологічна перевірка.* Проведіть екологічну перевірку. Чи не буде вам гірше від того, що ви приберете цю прихильність (враховуючи, що тепер у вас є доступ).

5. *Відмова.* А зараз, коли ви зрозуміли, що можете дістати доступ до цього стану без вашої прихильності, спробуйте її розрубати, розрізати, розірвати... Якщо це не виходить, поверніться до кроку 2 і пошукайте ще. Той шматок, що залишився у вас, через деякий час відпаде сам, як пуповина у немовляти, достатньо вам просто запевнитися в своїй новій здатності.

6. *Партнер.* Якщо це прихильність до людини — станьте на якийсь час нею і виконайте кроки 1-4.

7. *Перевірка.* Подумайте, як змінилося тепер ваше відношення.

## Словник

**Адаптивна терапія** - терапевтичний процес, метою якого є сприяння хронічно або невиліковно хворим в їх адаптації до свого хворобливого стану.

**Алекситимія** - нездатність адекватно сприймати та описувати власні емоції.

**Анамнез** - це збір інформації про клієнта.

**Захисні механізми** - захисні операції власного еґо.

**Ід** - одна з трьох інстанцій структурної моделі особистості (за З Фрейдом), біологічний компонент, початкове джерело психічної активності, вмістище інстинктів, кероване принципом задоволення, - зберігається незмінним потягом життя людини, це невід'ємна частина особистісного „Я”, що виступає імпульсивним джерелом потягів і дій.

**Еґо (Я)** – центральна інстанція саморегуляції особистості. Кероване принципом реальності, еґо контролює поведінку, врівноважуючи імпульси з вимогами соціального оточення, здійснює раціональний аналіз ситуації, виробляє план поведінки, орієнтуючись на навколишнє середовище;

**Super-ego (над – Я)** – моральна інстанція особистісного „Я”; що оцінює дії або наміри з погляду суспільних норм, правил, цінностей та ідеалів і являє собою засвоєну, як правило через батьків або найближчих дорослих шкалу цінностей.

**Психодинамічний підхід**, характерний для різних шкіл психоаналітичного напрямку (від класичних до новітніх неофрейдських), і напрям, заснований на індивідуальній психології А. Адлера.

**Гуманістичний (персонологічний) підхід** включає екзистенційну психотерапію й консультивання, терапію й консультивання, центровані та клієнті; гештальт-консультивання і терапію та інші.

**Когнітивний підхід**, до якого належать : когнітивна психотерапія, раціонально-емотивна психотерапія; реальнісна терапія і транзактний аналіз.

**Власне поведінкова (біхевіоральна) течія**, що включає : класичне замовлення, оперантне замовлення, модифікацію поведінки, в тому числі когнітивної (напр. нейролінгвістичне програмування), тощо.

**Психея** – це весь не фізичний простір, що утворює свою власну реальність. У межах Психеї циркулює так звана життєва енергія – лібідо, рух якої підпорядковується принципам енергії викликає компенсаторні тенденції.

**Особисте несвідоме** – зона суміжна з еґо, до неї входять забуті переживання, які можуть актуалізуватися. Пізнається через алегорію, символ і знак.

**Коллективне несвідоме** – комора світових процесів, відкладених у структурі мозку і симпатичній нервовій системі, що складають у своїй сукупності позачасовий і вічний образ світу, на протигагу нашій свідомій



одноманітній картині світу. Саме в колективній Психеї містяться архетипи, тобто колективні загальнолюдські уявлення універсального порядку, що визначають специфічні людські (як виду) способи поведінки і темп переживання.

**Архетипи** – Бувають двох типів – персоніфіковані (н-д, анімус – аніма) і такі, що трансформуються (н-д, замість). Приклади архетипів : Батько, Бог, Діва, Герой, Дитя.

**Анімус** (у жінок), **аніма** (у чоловіків) – архетипи, що втілюють чоловіче і жіноче начало в осіб відповідної протилежної статі.

**Тінь** – архетип, який являє собою темну, „низьку”, гріховну інстанцію особистості (те неприємне людині в самій собі, що вона ховає від себе і від інших).

**Самість** - центр. архетип в структурі особистості, архетип упорядкованості й цілісності особистості (архетип потенціалу людської особистості, кінцева мета самореалізації).

**Зумовлювання** – поняття, що охоплює всю галузь впливу на поведінку. Розрізняють два види зумовлювання : класичне (Павловські), коли навчання відбувається з допомогою поєднання стимулів, та оперантне (скіннерівське), коли навчання проводиться шляхом вибору стимулу, який супроводжується позитивним (на противагу негативному) підкріпленням. Розрізняють також безумовне навчання, що відбувається поза спеціально організованим зумовлюванням.

**Генералізація (узагальнення).** Це поняття відображає феноменологію, яка стосується стимулу й узагальнення впливу. На початку 50-х років було експериментально обґрунтовано, що існує не лише моторне, емоційне, вербальне, зокрема семантичне, узагальнення, а й візуальне.

**Затухання.** Поняття відбиває закономірності, пов'язані із зниженням реакції, викликані в результаті зумовлювання (експеримент Дж. Вотсона з 11-місячним Альбертом).

**Контр зумовлювання.** Поняття відображає дію зумовлювання, несумісного з початковим впливом, що зумовлює (експеримент М. Джунс з 3-х річною дитиною : під час прийому їжі розміщуючи кроля на безпечній відстані, яка щоразу скорочується).

**Ефект часткового підкріплення.** Поняття відбиває феномен поведінки, при якій підкріплення, хоч і не постійне, викликає бажану дію. Саме на цьому психологічному ефекті заснована дія гральних автоматів.

**Гештальт-психотерапія (ГП)** – один із різновидів екзистенційної психотерапії, течія, що входить у річку гуманістичного напрямку.

**Групова психотерапія** – форма психотерапевтичного впливу, що інтенсивно розвивається і яка застосовується для осіб з різними захворюваннями.

**Ігрова терапія дитини** – нерідко єдиний шлях допомоги тим, хто ще не освоїв світ слів, дорослих цінностей і правил, хто ще дивиться на дорослий світ знизу ввверх, але в дитячому світі фантазій і образів є повелителем.

## Рекомендована література з дисципліни «Основи психотерапії»

### Основна:

1. Александров А. А. Психотерапия: учеб. Пособие. СПб : Питер, 2004.
2. Бурлачук Л.Ф. Жидко М.Е. Кочарян А.С. Психотерапия: учеб.для вузов. 2-е изд., стереотип. СПб. : Питер, 2007. 480 с.
3. Зубалий Н.П., Левочкина А.М. Основы психотерапии. Київ : МАУП, 2001.
4. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник студ. вишів. Київ : «Академвидав», 2010. 280 с.
5. Крарвасарский Б.Д. Психотерапия: учебник для вузов. СПб : Питер, 2007. 365 с.
6. Методы современной психотерапии: Учебное пособие / Составители Л. М. Кроль, Е. А. Пуртова. Москва : «Класс», 2001. 480 с. (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 90)
7. Павлов И.С. Психотерапия в практике: технология терапевтического процесса. Москва : Акад. Проект, 2012. 512с.
8. Психотерапія : підручник / Н.Ф. Каліна. Київ : Академвидав, 2010. 288с.
9. Соловьева С.Л. Психотерапия. Новейший словарь практического психолога. Москва : АСТ, 2005. 704 с.

### Допоміжна:

1. Бек А., Бек, Д. С. Когнитивная терапия: полное руководство. Cognitive Therapy: Basics and Beyond. Москва : «Вильямс», 2006. 400 с.
2. Бендлер Р., Гріндер Д. Паттерни гіпнотичних технік Мілтона Еріксона. Москва : Прайм-Еврознак, 2005. 225 с.
3. Березин С.В., Исаев Д.С. Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии. Самара. 2009. 109 с.
4. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. Москва : Независимая фирма "Класс", 2001. 272 с.
5. Витакер К. Группі как інструмент психологической помощи. Пер. с англ. В.П. Чурсина. Москва : Независимая фирма Класс, 2000. 432 с.
6. Власова Т.В. Когнитивно-бихевиоральный подход в психотерапии и консультировании. Хрестоматия. Владивосток : ГИ МГУ, 2002. 110 с.
7. Джинотт Х.Дж. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии. Москва: Апрель-Пресс, 2005. 272 с. (Серия «Детская психология»)
8. Комер Р. Патопсихология поведения. Нарушения и патологии психики. 4-е изд. Рональд Комер СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
9. Кочунас Р. Экзистенциальная терапия в группах. Москва, 2008.
10. Мэнделл Дж., Дамон Л. Групповая психотерапевтическая работа с детьми, пережившими сексуальное насилие. Москва : Генезис, 2001. 160 с.

11. Рене Ф. Марино. История доктора: Джейкоб Л. Морено - создатель психодрамы, социометрии и групповой психотерапии. Москва : Класс, 2001. 224 с.
12. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер Ком, 1999. 384 с. (Мастера психологии).
13. Старшенбаум Г. Работа психолога над собой: техники внутренней супервизии. Ростов н-д : Феникс, 2014. 270 с.
14. Фурманов И.А., Фурманова Н.В. Основы групповой психотерапии. Учебное пособие [Текст]. /И. А.Фурманов, Н.В. Фурманова. Минск : Тесей, 2004. 256 с.

*Навчальне видання*

**СЛАВІНА Н.С.**

# **ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ**

**Навчально-методичний посібник**

Підписано до друку 02.05.2022 р. Формат 60x84/16  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний  
Ум.друк. арк. 10,46. Тираж 20. Зам. ---

Видавець Ковальчук О.В.  
32315, Хмельницька обл., м. Кам'янець-Подільський,  
вул. Васильєва, 13, корп. А, 37.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7057 від 25.05.2020 р.