

## ОСОБЛИВОСТІ КОНСУЛЬТУВАННЯ В МЕЖАХ ГЕШТАЛЬТПСИХОЛОГІЇ

*У статті розглядаються особливості консультативної діяльності на основі теоретичного аналізу набутих здобутків в області гештальтпсихології.*

**Ключові слова:** гештальт, гештальтпсихологія, інсайт, екзистенціалізм, гештальт-техніки.

*In this article the features of counseling activity on the basis of the theoretical analysis of gained achievements in gestaltpsychology are considered.*

**Key words:** gestalt, gestaltpsychology, insight, existentialism, gestalt-techniques.

**Постановка проблеми.** Гештальтпсихологія отримала свою назву від німецького слова *geshtalt*, що означає образ, цілісна форма, оскільки в якості основного принципу формування психіки її засновниками був висунутий принцип цілісності. Гештальтпсихологія (психологія образу) – напрям у психології, який ставить у центр вивчення категорію образу. Образ розглядається як організоване ціле, властивості якого не можуть складатися з властивостей його частин, "а навпаки, те, що проявляється в окремій частині цілого, визначається структурним законом цього цілого" (М. Вертгеймер).

Цей науковий напрям виник у західній психології (в Німеччині) на початку ХХ сторіччя як реакція проти атомізму в психології. Позитивним в цьому напрямі є те, що гештальтпсихологія розглядає психічне життя в його цілісності. Такий підхід пропонував вивчення психіки як цілісної внутрішньої структури – гештальта і дозволив показати, що створення нових образів (нових гештальтів) є не що інше як наслідок реорганізації чи перецентрації уже існуючих у психіці людини образів (гештальтів).

Школа гештальтпсихології пов'язана з іменами німецьких вчених психологів М. Вертгеймера, В. Келера, К. Коффки, К. Левіна. Представники гештальтпсихології не змогли реалізувати ідею цілісності в психології. Це пояснюється хибністю методології цього напрямку. Методологія заважала пов'язати категорію образу з реальною предметною дією, заважала показати єдність зовнішнього і внутрішнього. Гештальтпсихологія не була здатна вийти за межі психофізичного паралелізму [6].

**Мета статті.** В результаті проведення теоретичного аналізу основ гештальтпсихології показати можливість їх використання в консультативній діяльності.

**Результати теоретичного аналізу проблеми.** Ідеї гештальтпсихології – психології образу (або ще її називають психологією форми, бо під формою розуміють образ) збагатили дослідження пізнавальних процесів і знайшли своє продовження, у когнітивній психології. Наприклад, застосування основного принципу гештальтпсихології – принципу цілісності в психологічних дослідженнях зорового сприймання форми дало змогу вивчити психічні властивості сприйнятих зорових образів, а саме: константність, структурність, залежність сприймання зорового образу предмету (фігури) від його оточення (фону). Гештальтпсихологія показала, що сприйманню цілісного предмету передують сприймання його частин. Зорове сприймання форми здійснюється внаслідок перцептивних дій, які виявляють її контур і організацію елементів.

Гештальтпсихологія дослідила принципи організації елементів і встановила, що вони можуть створювати ілюзію сприймання: принцип схожості (ділянки, зафарбовані схожими кольорами сприймаються як одне ціле); принцип замкненості (елементи, що утворюють замкнене ціле сприймаються як такі, що мають певну форму); принцип близькості (розміщені поруч елементи сприймаються як частини цілого); принцип "гарного продовження" (відтинки ліній, які є продовженням одна одної сприймаються як одна форма); принцип "фігури і тла (фону)" (вибір предмету сприймання залежить від різного роду чинників: розмірів і міри симетричності побудови, ступеню контрастності кольорів тощо). Дія цих принципів поширюється не лише на зорове, а й на слухове та дотикове сприймання форми [5].

Гештальттеорія показує залежність процесу запам'ятовування від особливостей організації матеріалу. Якщо матеріал не має чіткої структури, то індивід прагне розчленувати матеріал або об'єднати матеріал, щоб він краще запам'ятовувався [5].

Представники гештальтпсихології вивчали роль інсайту в побудові образу. В. Келер переструктурування гештальта розглядав як процес, який відбувається миттєво і не залежить від минулого досвіду суб'єкта. Для того щоб підкреслити миттєвий, а не протяжний за часом характер мислення В.Келер дав цьому моменту переструктурування назву "інсайт", тобто осяяння. Побудова образу здійснювалась через особливий психічний стан ("інсайт"), який гештальтпсихологія пояснювала як процес одномоментної реорганізації поля сприймання. До такого ж висновку про роль "інсайту" у переконструюванні попередніх образів прийшов і М. Вертгеймер, який досліджував процес творчого мислення у дітей та дорослих. Поняття про "інсайт" стало ключовим в гештальтпсихології, воно виступало основою гештальтистського пояснення адаптивних форм поведінки.

В галузі психології мислення гештальтпсихологами був розроблений метод експериментального дослідження мислення, який отримав назву "розмірковування вголос". Теорія мислення на засадах гештальтпсихології дістала свого розвитку в працях М. Вертгеймера. Вивчаючи процеси мислення людини, дослідники зосереджувались на перетворенні образу (нове центрування, реорганізація) на відміну від логічних операцій, алгоритмів, розмірковувань і т.д.) [2].

Важливим досягненням гештальт-психології було відкриття законів образів: тяжіння частин до створення симетричного цілого; групування частин за принципом максимальної простоти, рівноваги; "прегнантності" – прагнення психічного феномену набути визначеної, чіткої і завершеної форми – або закон хорошої форми. "Хорошою" вважалася цілісна фігура, яку неможливо було зробити більш простою і більш впорядкованою.

#### **Базова модель консультативного процесу**

*Основні положення консультування згідно гештальтстського підходу.*

Правила (принципи), якими керуються гештальт-консультанти [7]:

- принцип "зараз" (використовувати тільки теперішній час);
- принцип "Я" – "Ти" (завжди звертатись до кого-небудь замість того, щоб розповідати про нього консультанту);
- принцип займенника "Я" (говорити "я", особливо коли йдеться про самого себе);
- принцип континууму усвідомлення (зосереджування на "як" і "що" замість "чому");
- принцип перетворення запитань (клієнта просять перетворити питання в твердження).

Поняття континууму свідомості ввів Ф.Перлз як засіб розвитку усвідомлення.

*Цілі психологічного консультування гештальт-підходу.*

Гештальтпсихологія зконцентрована на тому, щоб в ході консультативної взаємодії допомоги клієнтові набути (якщо в нього немає) чи повернути здатність зробити свій вибір і нести відповідальність за цей вибір.

Головні задачі консультування:

- необхідно розглядати ситуацію клієнта в теперішньому моменті (часі), в її реальних зв'язках і не шукати її причини в минулому і не будувати плани на майбутнє;
- допомогти клієнту перестати перебувати постійної підтримки з боку навколишнього середовища, знайти опору в самому собі.

*Позиція консультанта у консультативній взаємодії.*

Згідно з гештальтом проблема (з якою клієнт звернувся до консультанта) є симптомом того способу життя, який веде клієнт (здоровий, нездоровий, активний, песимістичний), тобто спосіб життя і є проблемою клієнта [8].

*Задачі консультанта.*

1. Щоб клієнт залишався зконцентрованим на теперішньому моменті (а не відволікався на минуле чи на майбутнє) і навчився усвідомлювати його.
2. Активізувати поведінку клієнта для підтримки контакту між клієнтом і консультантом, контакту між клієнтом і ситуацією.
3. Коригувати поведінку клієнта так (або створити таку ситуацію взаємодії), щоб клієнт співвідносив свої переживання в ситуації з самою ситуацією.

*Вимоги до консультанта.* Консультанту необхідно бути щирим, спонукаючим і активним, бо він виступає в ролі каталізатора, співтворця гештальт-особистості клієнта. Конгруентність консультанта допомагає клієнту "завершити" незакінчену справу (завершити незавершені гештальти) [4]. В теорії клієнт-центричної терапії конгруентність розглядається як здібність усвідомлювати особисті внутрішні переживання і погоджувати з ними свою поведінку [8].

Оскільки консультативна взаємодія проходить на партнерських засадах, й обоє зацікавлені в ефективному її проведенні та результатах, то до клієнта ставиться теж ряд вимог: бажання і готовність клієнта прийняти сам процес актуального переживання; активна роль клієнта в консультативній взаємодії; клієнт має право на власну інтерпретацію позицій, на усвідомлення своєї поведінки, способу життя; клієнт повинен вміти переключатися з раціоналізування на переживання [4].

Деякі консультанти дозволяють клієнтові розмови на різні теми, піднімати різні проблеми, тобто дозволяють робити такий відхід від "тепер і зараз" (від теперішньої ситуації) пояснюючи це тим, що розмови з "відходом" від проблеми, з якою прийшов клієнт, це можливо саме те, що ховається від клієнта і розмовляючи про це, розповідаючи про проблему, роблячи "відхід" від неї, клієнт, можливо, зрозуміє її сам і прийме самостійне відповідальне рішення. Інші консультанти не забороняють відхилення від проблеми і підтримують розмову з відхиленням від проблеми з метою зрозуміти історію виникнення проблеми клієнта або генетичні корені, де зародилася ця проблема [8].

Гештальтпсихологія надає значення історіям, які клієнти розказують про себе. Це інколи робиться для того, щоб конкретизувати ситуацію чи події. Часто клієнти починають свою історію з такого заголовку: "Я невдаха". Розповідь про те, чому клієнт вважає себе таким, викликає у нього конкретні переживання, які, можливо, приведуть до глобального деталізування самого процесу переживання, що може змінити розвиток історії. Ця зміна приводить клієнта до самостійного висновку, що це не так як йому здається, що він не зовсім невдаха [8].

Гештальт-терапія отримала різноманітні назви: теорія "тут і тепер" або терапія контактом, екзистенціальний аналіз, інтеративна терапія, психодрама уяви.

Консультативна і терапевтична робота посідає в собі безліч вербальних і невербальних прийомів: пробудження сенсорики, робота із заблокованою енергією, диханням, тілом та голосом, вираження емоцій, робота із сновидінням та уявою, креативність і т.д.

Вправи являють собою готові техніки (усвідомлення, пустий стілець, програвання пережитих чи уявних ситуацій, монодрама і т.д.) [7].

**Вправа "Зараз я усвідомлюю"**. Оскільки головною метою гештальтпсихології є посилення контакту клієнта і консультанта, то однією з основних технік вважається змусити клієнта просто розказати про те, що він усвідомлює в даний момент. Це робиться для того, щоб викликати увагу і концентрацію клієнта на теперішньому, на тому, що з ним відбувається зараз. Це дуже важко зробити, бо дуже важко залишатися зконцентрованим на теперішньому моменті, а тому часто клієнт намагається відхилитися від теми і перейти до міркувань чи до самоаналізу.

**Вправа "Перебування"**. Клієнт отримує вказівку затриматись на якійсь думці чи на якомусь почутті. Збереження уваги на якомусь почутті чи на якійсь думці може привести до появи деякого незавершеного гештальту чи до питання, на якому клієнт хоче концентруватись. Це одна із перших вимог гештальтпсихології – концентрація на теперішньому.

**Вправа "Заміни фразу "я не можу" на фразу "я не буду"**. Клієнт приходив з такою проблемою: "Я не можу протистояти своєму керівництву". Консультант пропонує сказати клієнтові так: "Я не буду протистояти своєму керівництву". Промовляючи цю фразу, клієнт концентрує увагу на своїх переживаннях, які в цей час відбуваються і розуміє, що він не хоче протистояти своєму керівництву. На це у клієнта є багато причин: він не хоче порушити стосунки, не хоче критикувати начальство, тобто він сам зрозумів, що він "не хоче", а не "не може" протистояти своєму керівництву. Він "не може" це робити тому, що його досвід "каже", що цього не треба робити. Клієнт повинен вийти від консультанта і чомусь навчитись, а не тільки зрозуміти проблему. В даному випадку клієнт навчився бути здатним внутрішньо реагувати в конкретній ситуації.

**Вправа "Пустий стілець"**. Дуже відома вправа в гештальтпсихології. Вправа використовується щоб допомогти клієнтам розв'язати внутрішні конфлікти і розібратися в своїх почуттях щодо конфліктів з навколишніми. Клієнт сидить обличчям до пустого стільця. Якщо проблемою є внутрішній конфлікт з різними аспектами "Я", то клієнта просять уявити, що конфлікуюча сторона сидить напроти нього. Клієнт бере на себе роль "другої" сторони, а потім пересідає на інший стілець і розігрує протилежну роль. Діалог триватиме доти, поки не настане конкретна інтеграція, яка проявляється у відчутті внутрішньої узгодженості і цільності, що надає сили керувати своїм життям в подальшому.

Існують й інші гештальт-техніки та вправи. Необхідно зауважити, що важливим моментом є те, що для багатьох гештальтпсихологів і гештальт-терапевтів техніки виступають вторинними щодо до підтримки взаємодії з клієнтом, зконцентрованим на теперішньому.

**Висновки.** Консультативна допомога в межах гештальтпсихології зконцентрована на тому, щоб підвищити здатність клієнта підтримувати повний контакт, ситуацію, навчити клієнта залишатися в потоці актуальних переживань, не виходячи з нього, і, тим самим, навчити клієнта співвідносити свої переживання в ситуації з самою ситуацією. Це допоможе клієнтові усвідомити те, що відбувається і зробити ефективний відповідальний вибір.

Отже, коли була зроблена спроба показати особливості консультування в межах гештальтпсихології. Звичайно, слід наголосити, що стаття не вичерпує вивчення всіх механізмів, які спричиняють ці особливості.

## Література

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: Навч. посібник. – Харків: Фоліо, 1996. – 237 с.
2. Загальна психологія / За заг. ред. академіка С.Д. Максименка Підручник. – 2-е вид. пер. і доп. – Вінниця: Нова книга, 2004. – 704 с.
3. Колесникова Г.И. Психологический практикум по консультированию: учеб. пособие / Г.И. Колесникова, Е.С. Берковченко, А.В. Волочай. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 318 с.
4. Лысенко Е.М. Индивидуальное психологическое консультирование: краткий курс лекций / Е.М. Лысенко, Т.А. Молодиченко. – М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2006. – 159 с.
5. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посібник. – К.: Вища школа, 2000. – 479 с.
6. Психологічний словник /За ред. члена кореспондента АПН СРСР В.І. Войтка. – К.: Вища школа, 1982. – 216 с.
7. Сапогова Е.Е. Консультативная психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е.Е. Сапогова. – М.: Академия, 2008. – 352 с.
8. Тодд Дж., Богарт А.К. Основы клинической и консультативной психологии / Пер. с англ. – СПб.: Сова; М.: Изд-во ЭКСМО – ПРЕСС, 2001. – 768 с.

*Стаття надійшла до редакції 01.11.2010*