

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА И УТРАТА: СПЕЦИФИКА РАБОТЫ В РАМКАХ ГЕШТАЛЬТ ПОДХОДА

**Мочалкина Анна Александровна**

Аспирант, Новосибирский государственный  
педагогический университет, г. Ханты-Мансийск  
dontdie@mail.ru

### PSYCHOLOGICAL INJURY AND LOSS: SPECIFICS OF WORK WITHIN THE GESTALT APPROACH

**A. Mochalkina**

*Summary.* The article actualizes the problem of overcoming the post-traumatic condition resulting from injury and loss. The author considers this problem from the standpoint of identifying the therapeutic potential of the gestalt approach. The article describes the concept of gestalt trekking. Its conceptual foundations as a psychotherapeutic method are revealed. The author substantiates the importance of gestalt therapy in the conditions of modern realities, analyzes the views and practical justification of the positive impact of this approach in the work of the gestalt therapist. The article substantiates the effectiveness of the gestalt approach from the standpoint of restoring the integrity of the cycle of realization of needs, the residence of unresolved feelings and emotions with their translation into the necessary life experience. The author also focuses on the methodological specifics of the gestalt approach in the case of dealing with injury and loss through modeling the process of therapeutic treatment, in which it identifies the blocks and stages of gestalt therapy.

*Keywords:* psychological trauma, loss, gestalt approach, modeling, gestalt therapy model blocks and stages, specific character of the work of the gestalt therapist.

*Аннотация.* В статье актуализируется проблематика преодоления посттравматического состояния, полученного в результате травмы и утраты. Автор рассматривает данную проблему с позиций выявления терапевтического потенциала гештальт подхода. В статье рассмотрена концепция гештальт подхода. Выявлены его концептуальные основания как психотерапевтического метода. Автор обосновывает важность гештальт терапии в условиях современных реалий, анализирует взгляды и практическое обоснование положительного влияния данного подхода в работе гештальт-терапевта. В статье обоснована эффективность гештальт подхода с позиций восстановления целостности цикла реализации потребностей, проживание неразрешенных чувств и эмоций с переводом их в необходимый жизненный опыт. Автор также акцентирует внимание на методологической специфике гештальт подхода в случае работы с травмой и утратой посредством моделирования процесса терапевтического воздействия, в котором выделяет блоки и стадии гештальт-терапии.

*Ключевые слова:* психологическая травма, утрата, гештальт подход, моделирование, блоки и стадии модели гештальт-терапии, специфика работы гештальт-терапевта.

**У**словия современных реалий на сегодняшний день, к сожалению, изобилуют повышающейся распространенностью травмирующих ситуаций в рамках практически всех сторон социальной жизнедеятельности человека. В такой ситуации возрастает роль своевременно оказанной психотерапевтической помощи, благодаря которой возможна прогрессивная динамика в преодолении травмирующего состояния и нивелирования последствий травмы [8].

Явление переживания человеком травмы и утраты как психологически феномен определяется реакцией данного человека на стрессовое воздействие той жизненной ситуации, которая вызвала появление травмирующего состояния. Эта реакция может иметь различную степень глубины внутренних переживания. Однако, если у человека возникает ощущение «жизни до» и «жиз-

ни после» травмы или утраты, то, в данном случае, как правило, психолог диагностирует симптомы шоковой травмы [4; 7].

Тема исследования результативности подходов к преодолению психологических состояний после травмы или утраты широко исследуется в настоящее время в области психологии.

Так, например, исследованию собственно феномена психологической травмы и ее соматических последствий посвящены работы И. В. Никнютевой, Н. И. Козлова и др. [3; 6].

Аспекты психотерапевтической помощи лицам, перенесшим тяжелую психологическую травму или утрату, раскрыты в исследованиях К. А. Якунина, М. В. Новиковой [8].

Специфике профессиональной подготовки практикующих психологов в работе с травмой и утратой, в частности, на основе гештальт-подхода, подробно изучена А. А. Мочалкиной, С. Кондратенко и др. [4; 5].

Необходимо отметить, что достаточно серьезные аспекты разработки данной научной проблематики связывают с возможностями различных подходов в работе с травмой и утратой, среди которых особую нишу занимает гештальт-подход.

Концептуальные основания гештальт подхода актуализируют не анализ прошлой жизни личности в связи с поиском причинно-следственных связей возникновения травмы, а, наоборот, обращают внимание человека на настоящий момент, в котором могут быть прогрессивно оценены и использованы все возможности «здесь» и «сейчас», чтобы осуществить проработку имеющейся проблемы и отыскать в себе силы вернуться к полноценной и содержательной жизни [1; 4].

Гештальт подход в работе с травмой и утратой реализует императив незавершенного действия или ситуации. Это происходит в связи с тем, что глубокая психическая травма, как правило, связана именно с не до конца решенной жизненной ситуацией, эффект респонсивной реакции, в которой остался довольно низким.

Низкий респонсивный эффект вызывает у человека осознание незавершенности соответствующего жизненного момента, что влечет за собой сильную потребность в непроявленных и не пережитых эмоциях, в реализации «не случившихся» чувств. Все эти потребности человека, имеющего сильную травму или утрату «стремятся», влекомые сознанием личности, быть завершенными [4; 5].

Потенциал гештальт подхода позволяет в данном случае восстановить так называемую целостность цикла реализации потребностей, а также преодолеть такие механизмы прерывания цикла контакта как проекция, интроекция, ретрофлексия и слияния.

Говоря о методологической специфике гештальт подхода в случае работы с травмой и утратой, необходимо отметить, что основная фундаментальная область методологии лежит в плоскости техники воздействия на чувства и соматику посредством моделирования психологического эксперимента, в котором также используется и техника диалогического взаимодействия [1; 4; 7].

Анализируя состояние человека (в рамках гештальт подхода), перенесшего травму или утрату, нужно различать разновидность психологической травмы по длительность ее воздействия и степени оказываемого влияния.

Так, например, если травма была получена посредством повторяющихся негативных для человека воздействий, вызывая стабильно переживаемый негативный стресс, то в таком случае принято говорить о травме развития. А, если же, травма или утрата носили внезапный эффект, в контексте которого не произошло эффективной респонсивной реакции на содержание самой травмы, то в данном случае психолог, как раз, имеет дело с травмой шокового характера.

В случае травмы развития психолог, действующий методом гештальт подхода, помогает пациенту выяснить саму сущность незавершенности ситуации, понять, что именно не доведено до конца, что не сделано или что не сказано.

После того, как концепт незавершенности, а также содержание данного концепта осознаны, гештальт-терапевт направляет свою работу на поиск путей символического завершения нужной ситуации.

При травме шокового характера или внезапной утрате гештальт-терапевт констатирует неспособность механизмов адаптации человека в обеспечении нормальной деятельности его психических и психофизиологических функций, исходя из чего шоковый опыт случившейся ситуации создает своеобразную «оболочку» вокруг пациента, в которой, то и дело, бесконечно воплощаются и проявляются переживания, чувства и эмоции, которые для данного человека не могут быть покинутыми и пережитыми на настоящем этапе существования.

Такая «оболочка» может становиться все плотнее, а ее образы все отчетливее и навязчивее, что усугубляет положение человека, который пока не может принять свои переживания, не может говорить о них, оставляя их не переработанными.

В таких случаях, гештальт подход к психотехнологии взаимодействия с человеком, перенесшим шоковую травму или утрату, будет актуализировать методы и приемы восстановления способности данного человека к осознанию и принятию им возможности свободной активности, которая в последствии поможет осуществить поиск и активизировать самопоиск приспособительных механизмов, расширяя тем самым адаптивный потенциал пациента в различных жизненных ситуациях.

Говоря о моделировании процесса гештальт-терапии, можно, таким образом, выделить несколько блоков в работе гештальт-терапевта:

- ◆ блок диагностики, в рамках которого психотерапевтом диагностируется статус самой травмы;

- ◆ блок анализа респонсивных реакций, целью которого является установление так называемой «глубины» травмы, утраты;
- ◆ блок установления контакта.

Блок установления контакта является важным, но не последним в модели процесса гештальт-терапии. В рамках данного блока начинается работа гештальт-терапевта, направленная на поиск и увеличение ресурсов пациента для формирования у него способности построить гештальт с ясными контурами, благодаря чему у пациента появляется возможность скорректировать свой эмоциональный фон для более полного присутствия себя в жизни.

Далее, блок контакта включает в себя так называемый процесс непосредственного «контактирования», в контексте которого пациент переживает эмоции горя, утраты, т.е. те эмоции, которые в процессе травмы остались невостребованными у данного пациента. Этот этап в рамках гештальт подхода отмечается тем, что не пережитые эмоции начинают востребовать своего проявления у человека, перенесшего травму, утрату.

Специфика же данного этапа в работе гештальт-терапевта отличается тем, что пациенту необходимо обеспечить (для переживания эмоций) поддержку, так как, если переживание эмоций будет происходить в одиночестве и человеку будет не с кем поделиться своим горем, то он может не продвинуться далее в проработке сущности своей травмы или утраты.

Если же переживание эмоций пережито пациентом в должной мере, наступает так называемая третья стадия — стадия полного контакта, когда эмоции готовы трансформироваться в действие к объекту травмы, утраты. На данном этапе процесса гештальт-терапии человек приобретает опыт осознания неразрешенных эмоций и умения их переработать на практике. Эта стадия позиционирует результат поиска путей «завершения» не пережитых эмоций в работе с травмой, утратой [4].

- ◆ блок сопровождения, в рамках которого осуществляется стадия пост-контакта, в процессе которой человек принимает опыт утраты и учится вводить его в собственную жизнь в виде необходимого опыта.

Таким образом, подводя итоги статьи, считаем необходимым еще раз отметить, что психологическая травма или утрата в большинстве случаев являются своеобразными катализаторами глубокой внутренней травмирующей ситуации, работа с которой методом так называемого «прямого воздействия» недопустима. Такая позиция в гештальт-терапии обосновывается тем, что процесс прямого подхода к работе с травмой или утратой может вызвать эффект ретравматизации, который может усугубить и без того кажущееся безвыходным положение пациента.

Анализируя концептуальную специфику гештальт-подхода, следует отметить его результирующую опосредованность в работе с травмой и утратой, при которой воздействие на эмоциональную область пострадавшего ведется с привлечением косвенных инструментов, активизирующих возникновение потребности человека в продуцировании не пережитых эмоциональных всплесков и сопутствующих чувств.

Данный механизм воздействия в гештальт-терапии обусловлен тем, что человек, перенесший глубокую травму, утрату, становится зажатым, не гибким, а также теряет способность к жизненной актуализации посредством проявления своего собственного практического опыта жизнедеятельности. Такая ситуация, связанная с неспособностью пережить и трансформировать собственные эмоции, которые вводятся в статус иерархических потребностей человека, требует такого подхода, в рамках которого у пациента возникает необходимость принять и переработать данные эмоции и чувства.

В связи с этим, гештальт-подход, как подход «мягкого» глубинного воздействия, выступает методологическим психотерапевтическим инструментом конформного «лечения» психики пациента, в результате чего полученный жизненный опыт становится принимаемым, осознанным и приобретает статус необходимого в контексте индивидуального течения жизни пациента. Благодаря такому воздействию, человек не только обретает возможность трансформировать собственные эмоции, но и развивает в себе способность к дальнейшему творческому «непатерналистскому» существованию.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абакумова, И. В. Методы гештальт-терапии в работе с аутистами / И. В. Абакумова, С. С. Кузенко // Северо-Кавказский психологический вестник. — 2008. — № 2. — С. 5–10.
2. Голованова (Верятина), Ю. А. О гештальт-терапии своими словами [Электронный ресурс] / Ю. А. Голованова (Верятина). — 2009. — Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/5690/>
3. Козлов, Н. И. Психологическая травма, психотравма [Электронный ресурс] / Н. И. Козлов. — 2014. — Режим доступа: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskaya-travmazpt-psihotravma>

4. Кондратенко, С. Избранные аспекты работы с горем в гештальт-методе / С. Кондратенко // Российский гештальт. — Вып. 5 / Под ред. Н. Б. Долгополова, Р. П. Ефимкиной. — Новосибирск: Научно-учебный центр НГУ, 2003. — 7 с.
5. Мочалкина, А. А. Вопросы подготовки психологов к работе с травмой и утратой в гештальт подходе / А. А. Мочалкина // Конструктивизм в педагогике и психологии: Сборник статей международной научно-практической конференции. — Казань, 2017. — С. 149–153.
6. Никнютьева, И. В. Психологическая травма [Электронный ресурс] / И. В. Никнютьева. — Москва, 2019. — Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/130046/>
7. Сгибов, В. Н. Применение гештальт-подхода при подготовке клинических психологов / В. Н. Сгибов, И. Л. Лан // Труды Международного симпозиума «Надежность и качество» — 2005. — № 1. — С. 499–501.
8. Якунин, К. А. Аспекты психотерапевтической помощи детям, пережившим тяжелую психологическую травму / К. А. Якунин, М. В. Новикова // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. — 2014. — № 3. — С. 88–96.

© Мочалкина Анна Александровна ( dontdie@mail.ru ).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Г. Ханты-Мансийск