



НАЦІОНАЛЬНА АСОЦІАЦІЯ ГЕШТАЛТ-ТЕРАПЕВТІВ УКРАЇНИ
NATIONAL ASSOCIATION of GESTALT THERAPISTS of UKRAINE

XXI

**ВСЕУКРАЇНСЬКА
ГЕШТАЛТ
КОНФЕРЕНЦІЯ**

**30 ЖОВТНЯ - 01 ЛИСТОПАДА 2026
ONLINE**

ALL-UKRAINIAN GESTALT CONFERENCE

Програма Конференції

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ



НАЦІОНАЛЬНА АСОЦІАЦІЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТІВ УКРАЇНИ

**Збірник матеріалів
XXI Всеукраїнської гештальт-конференції**

Київ 2026

Головний редактор: Гончарук Є.С.

Редакційна рада: Повереннова А.Г., Кулішов В.В., Коссе О.А., Гончарук Є.О.

Коректор: Чужа Т.П.

Оформлення обкладинки: Слюсаренко Н. В.

Цілковите або часткове використання у будь-який спосіб матеріалів, що опубліковані у цьому виданні, допускається лише з письмового дозволу редакції.

© Національна Асоціація Гештальт-Терапевтів України

Зміст

Формати конференції	4
Розклад конференції	5
Опис заходів	
30 жовтня	14
31 жовтня	69
1 листопада	86

ФОРМАТИ КОНФЕРЕНЦІЇ

Лекція – захід, який передбачає усне систематичне, послідовне викладення матеріалу на заявлену тему. На конференції передбачені два типи лекцій: такі, що відкривають робочий день конференції, доповнені можливістю дискусії з аудиторією та лекції в рамках загальних заходів конференції.

Воркшоп — захід, де передбачена інтенсивна практична робота, яка допомагає учасникам напрацювати нові навички в форматі групової взаємодії або індивідуально в групі, з можливістю обговорення актуальних особистих переживань.

Майстерня – авторський захід, де гештальт-терапевт або ко-терапевтична пара пропонують певну тему в практичному форматі, супроводжують це теоретичними коментарями та організовують спільне з учасниками теоретичне обговорення.

Доповідь – теоретичний виступ на певну тему, який передбачає огляд літератури в рамках конкретної проблематики дослідження та результати практичної роботи спеціалістів у вузькій галузі та (або) автора доповіді.

Доповідь випадку — теоретична доповідь клінічного випадку роботи психотерапевта з клієнтом, з викладенням специфіки терапевтичної стратегії та перспектив.

Круглий стіл – організоване обговорення колегами конкретної проблеми дослідження: обмін думками про стратегії роботи, діалог про складності та результати психотерапевтичного процесу.

Процес-група – захід: який завершує робочий день конференції. Проводиться з метою створення можливості екологічно завершити емоційно та інтелектуально насичений день.

РОЗКЛАД онлайн заходів

30 Жовтня, П'ятниця			
Час	Форма заходу	Назва заходу	Ведучі
09:30-10:00	Відкриття конференції		Повереннова Алла, Кулішов Володимир, Гончарук Євген, Коссе Олена
10:00-11:15	Лекція	Актуальні навички гештальт терапевта під час війни	Ситник Сергій
11:15-11:45	Презентація першої паралелі заходів		
1 паралель заходів			
11:45-13:00	лекція	Цілісність та синхронізація: традиції, сучасність, перспективи	Баєва Олена
	воркшоп	Терапевтичний ефект мистецтва та творчого процесу як пошук форми символізації руйнівних агресивних/депресивних афектів	Тадика Катерина
	лекція	Кризовий супровід сімей в гештальт-терапії	Федосова Ганна
	лекція	Травма гідності	Шараєва Олена
	супервізійна майстерня	Вразливість терапевта	Штробле Вікторія
	доповідь	Феноменологія тілесності в гештальт-підході	Григоряк Віктор, Головіна Альона
	майстерня	Фігура і Фон: батько в моєму "тепер". Робота з фігурою батька в гештальт-терапії	Сідун Оксана, Дем'янов Олександр
	лекція	Гештальт-терапія та східні практики: діалог чи проєкція? (можливості та обмеження інтеграції)	Бежнар Анна
	доповідь	Етапи розвитку гештальт-терапевта, від початку до смерті	Новосьолов Андрій
	воркшоп	Формування ідентичності: гештальт-перспектива	Гайдар Наталія, Гроховецька Вікторія
	воркшоп	Арт-терапевтичні методи в гештальт-підході. Індивідуальність - Творчість - Соціальність	Нісілевич Алла
	майстерня	Між імпульсом і ретрофлексією: агресія, відраза та сором у контакті	Барінова Ліна
	доповідь	Гештальт-терапія як феномен поля: історія становлення підходу в польовій перспективі	Каленська Вікторія, Мисак Віра, Гришко Кристина
	супервізійна майстерня	Робота з родинами та парами військових	Федюшина Альона
	майстерня	Робота з самоцінністю в терапії: від дефіциту до присутності	Шапенко Поліна
	доповідь	Етичний та естетичний погляд на супервізію з акцентом на польову парадигму у гештальт-терапії	Власюк Дарина
	воркшоп	Альянс супервізора та супервізанта: особливості та потенційні складнощі створення	Шевченко Ольга
	круглий стіл	Психотерапевтична робота з цивільними чоловіками в умовах війни: ідентичність і напруга	Гаріпов Володимир
	майстерня	Чи справжній я терапевт?	Болдирєв Сергій, Мірлян Катаріна
	воркшоп	Формування ціни гештальт-терапії: між бізнес-підходом та професійною етикою	Василенко Наталія

	лекція	Меншовартість: від симптому колоніалізму до кабінету психотерапевта	Фастовець Катерина
	лекція	Ідентичність: від дифузії до цілісності. Гештальт-перспектива процесу становлення Self	Чернявська Ганна
	майстерня	Початок практики. Один на один з клієнтом: від страху до цікавості	Авротинський Володимир
	майстерня	Нормативні кризи початку практики гештальт-терапевта: невизначеність та професійна суб'єктність	Белякова Тетяна
	круглий стіл	Робота з військовими та ветеранами. Виклики та їх подолання	Котенко Олександр
	майстерня	Професійна ідентичність: опора в часи змін і страх розвитку як частина шляху	Крімкова Олександра
13:00-13:15	Перерва		
13:15-13:45	Презентація другої паралелі заходів		
2 паралель заходів			
13:45-14:35	доповідь	Від психолога до військовослужбовця: гештальт-погляд на адаптацію, мотивацію та СЗЧ (самовільне залишення частини) мобілізованих	Грішило Григорій
	лекція	Інсайдер військового світу: погляд на особливості служби очима військової та гештальт-терапевтки	Васюхіна Дар'я
	воркшоп	Коли професія стає єдиною опорою	Таран Вікторія
	доповідь	Достатньо хороший гештальт-терапевт, або Коли знання заважають психотерапії	Демиденко Катерина
	доповідь	Вплив східної філософії на формування гештальт-терапії	Гордієнкова Юлія
	доповідь	Сертифікаційні кейси: від тривоги до інтересу, від прокрастинації до розвитку	Овчар Катерина
	майстерня	Роман з грошима	Юзмухаметова Лариса, Саченко Ірина
	майстерня	Я є: переживання власної цінності як досвіду контакту	Грінькова Інна, Гайдук Світлана
	доповідь	АІ як частина живої екосистеми психологічної підтримки в організаціях	Романенко Роман
	доповідь	Скільки потрібно сесій: чому життя не змінюється за 2 зустрічі?	Фесюк Олександра, Яковенко Вікторія
	круглий стіл	Переживання терапевта в контакті з клієнтом: пошук опори в роботі	Загарійчук Ольга
	Воркшоп	Говоримо мовою музики	Кантарович Юлія
	доповідь	Особливості крос-культурної комунікації в роботі гештальт-терапевта	Важинська Тетяна
	лекція	Естетика як явище пошуку опори в кризі: цінності, вибір і нарцисична логіка	Логачова Владислава
	доповідь	Свобода вибору та сенси в часи невизначеності. Теорія Self	Табашникова Валентина
	доповідь	Занадто бурхливі почуття: контрперенесення терапевта як випробування та як інструмент терапії	Юрко Аліна
	доповідь	Початок практики: шлях у професію	Мікаелян Ольга
	лекція	Мистецтво як група підтримки: як театр і живопис допомагають терапевту не лише вижити, а й віднайти власний почерк	Мошура Вероніка
	круглий стіл	Вплив штучного інтелекту на терапію і її майбутнє. Погляд з боку терапевта та клієнта	Найденко Віктор, Гончарук Ростислав

	доповідь	Етика публічного проявлення психолога у соціальних мережах: межі, ризики та професійна відповідальність	Оганесьян Марина
	доповідь	Я-Ти. Роль діалогового підходу в сучасній гештальт-терапії	Радченко Олена, Солошина Ірина
	лекція	Обов'язкова державна сертифікація. До чого готуватися?	Ступнік Дмитро
	доповідь	Скролінг як сучасна форма залежної поведінки: від анестезії почуттів до пошуку внутрішніх опор	Недогібченко-Радій Вікторія
14:35-15:35	Обід		
15:35-16:05	Презентація третьої паралелі заходів		
3 паралель заходів			
16:05-17:20	круглий стіл	Питання етичної процедури НАГТУ	Тадика Катерина, Кулішов Володимир, Гончарук Євген, Абдулліна Євгенія, Новосолов Андрій, Белькіна Юлія, Марценюк Роман
	доповідь	Нейрофізіологія зцілення: шлях через тіло, рух та контакт до розблокування життя	Сініцина Оксана
	лекція	Репродуктивний досвід поза ідеальним сценарієм	Поладко Анна
	доповідь	РХП як мова травми: від контролю до відновлення контакту	Зайчикова Тетяна, Мельник Наталія
	воркшоп	Образ тіла та батьківські фігури	Волошина Людмила, Тихолаз Олексій
	круглий стіл	Розвиток психологічної допомоги та терапевтичного консультування в міських і сільських громадах України: виклики, обмін досвідом та пошук рішень	Полонська Оксана, Максимович Валерія
	майстерня	Я і моє тіло: боді-арт як шлях до автентичності	Фок Наталі, Задорожна Мирослава
	круглий стіл	Конфліктологія клієнт-терапевтичного союзу. Негативне перенесення та контрперенесення	Кульчицька Марія, Малова Валентина
	доповідь	Доказова база ефективності гештальт-терапії. Оглядова доповідь за матеріалами міжнародних досліджень	Купчик Олександр
	майстерня	Королівська дорога до несвідомого	Онопрієнко Світлана
	доповідь	Тілесні аспекти досвіду та тілесний фокус у роботі з травмою	Кологривова Емма
	доповідь	Бути надійним іншим: внесок терапевта у розвиток прив'язаності клієнта	Михальова Ольга
	доповідь	Феномен злиття в терапевтичних стосунках: значення, ознаки та ризики	Кириленко Аніко
	воркшоп	Формула терапевтичної ідентичності гештальт-терапевта	Головіна Альона
	доповідь	Робота з клієнтами, що переживають насилля	Банделюк Марина, Буняк Анна
	майстерня	Гендерні сценарії сексуальності: від інтроспектив до автентичного контакту	Яновська Марія
	доповідь	Терапія травми відторгнення в дорослому віці: від теорії прив'язаності до практики	Гуланян Аліна
	майстерня	Життя без крапки: незавершені гештальти хвороби, війни, міграції та розлуки	Закрасняна Олександра

	лекція	Вплив відсутнього батька та холодної матері на формування контакту і вибір партнера	Гусева Крістіна, Чернявська Ганна
	круглий стіл	Коли смерть стає частиною повсякдення: екзистенційні виклики емоційного досвіду під час війни	Глушко Анна, Гаріпов Володимир
	доповідь клінічного випадку	Тривала робота з реляційною травмою: складнощі, обмеження, перспективи	Шпичка Олексій
	майстерня	Нарцисичний спектр у гештальт-терапії: феноменологія, диференціація та стратегії роботи	Хворова Світлана
	майстерня	Пара як зустріч різних світів: виклики та можливості в роботі терапевта	Церелунг Любов
	майстерня	Тіло терапевта: від феномена до терапевтичної інтервенції	Голуб Олена, Лещенко Оксана
	круглий стіл	Проявленість на межі контакту: сором, видимість та соцмережі у розколотому полі війни	Малініна Кіра
	супервізійна майстерня	Емпатична присутність як шлях подолання кризи в клієнт-терапевтичних стосунках	Гончарук Єлизавета
17:20-17:35	Перерва (у загальному залі інформація про цілі і особливості участі в процес-групах). Розподіл на процес-групи		
17:35-18:35	Процес-групи		

31 Жовтня, Субота			
Час	Форма заходу	Назва заходу	Ведучі
10:00-11:45	Лекція	BodyMind у стресі воєнного часу	Аріє Бурштейн (Ізраїль)
11:45-12:00	Перерва		
12:00-13:45	Лекція	Бажання і страх бути поміченим	Давід Піко Віла (Іспанія)
13:45-14:15	Презентація першої паралелі заходів		
1 паралель заходів			
14:15-15:30	лекція	Після переносу. Про стійкі форми стосунків і організацію досвіду в гештальт-перспективі	Соловйова Ніна
	лекція	Зрілий нарцисизм. Ознаки та етапи формування	Кадишева Ольга
	лекція	Особливості роботи з внутрішньою феноменологією	Григель Світлана
	доповідь	Стратегії виживання та мікромоменти контакту: сучасні продовження теорії прив'язаності в гештальт-підході	Гущина Світлана
	майстерня	Особливості організації контакту у осіб, що проживають множинну міграційну кризу. Клінічні прояви та типологія пролонгованих адаптаційних реакцій	Воронков Євгеній
	лекція	МІГРАЦІЯ. Подолання біографічного розриву та відновлення безперервності власного Я	Назаренко Тетяна
	майстерня	Не тільки про зраду: приховані трикутники в сім'ї	Мустафаєв Геннадій, Шулік Олена
	воркшоп	Свобода діяти: імпульс, вибір, подолання	Лопатін Олександр, Шаригіна Наталія
	круглий стіл	Особливості роботи з дітьми та підлітками в гештальт-підході в сучасних умовах	Белоусова Тетяна, Шапран Валентина

	лекція	Гештальт-терапевтичне бачення проявів феномену "дорослі діти алкоголік" (ДДА)	Лобанов Сергій, Зайчикова Тетяна
	супервізійна майстерня	Живий контакт чи його імітація? Чому буксує терапія? Дослідження супротиву клієнта і терапевта з точки зору як контакту, так і особистості клієнта	Фірсель Аліна
	майстерня	Вплив нарцисичних процесів на динаміку клієнт-терапевтичних відносин. Їхні характеристики, захисти, феномени, зони уваги та способи роботи з ними	Білодід Марина
	майстерня	Гештальт у корпоративному середовищі: досвід роботи з командами та організаційним контекстом	Лебедева Маргарита, Катрич Ольга
	доповідь	Складні почуття терапевта та усвідомлення терапевтичної позиції	Михальова Ольга, Кириленко Аніко
	круглий стіл	Психотерапія у війні та після війни: між неможливістю думати про майбутнє і втечею в нього	Кузик Григорій
	майстерня	Особливості роботи з емоційною залежністю в гештальт-терапії	Литвинчук Олександра
	доповідь	Агресія на межі контакту: феноменологія та терапевтична позиція в роботі з межовими клієнтами	Грицкевич Ольга
	доповідь	Розлади харчової поведінки у дорослих та підлітків	Мозгова Анна
	доповідь	Переривання контакту чи виконавча дисфункція? Сліпі зони психотерапії у роботі з дорослими з РДУГ	Панасюк Анастасія
	доповідь	Подвійний фокус сорому: клієнт, терапевт і те, що відбувається між	Полозун Олена
	доповідь	Залежні клієнти в практиці гештальт-терапевта. Від цікавості до безсилля	Назаренко Наталія
	воркшоп	Тіло після вибуху: страх як спадщина, цикл контакту як звільнення	Небосклонова Олена
	доповідь	Робота з вимушеними мігрантами: ризики, опори, практичні орієнтири	Головіна Катерина
	доповідь	Самотність і труднощі у стосунках: як дитячий досвід впливає на створення пари	Гладишева Світлана
	майстерня	За межами ідентичності: ресурси полярностей	Макуха Марія
15:30-16:30	Обід		
16:30-18:00	Клінічний розбір		Повереннова Алла, Дроздова Катерина
18:00-18:15	Перерва (у загальному залі інформація про цілі і особливості участі в процес-групах). Розподіл на процес-групи		
18:15-19:15	Процес-групи		

1 Листопада, Неділя			
Час	Форма заходу	Назва заходу	Ведучі
10.00-11.45	Лекція	Ніжність та вразливість у терапії	Таррега Чімо (Валенсія, Іспанія)
11:45-12:00	Перерва		
12:00-12:30	Презентація першої паралелі заходів		

1 паралель заходів			
12:30-13:20	доповідь	Тривале насильство та його вплив на ідентичність постраждалих. Обмеження терапії	Коссе Олена
	круглий стіл	Сексуалізація терапевтичного запиту та штучне внесення теми сексу як поширений засіб запобігти напрузі складних тем у терапії	Разумна Ада, Катола Ольга
	воркшоп	Від позитивного до негативного перенесення у роботі з емоційно залежними клієнтами	Джокло Катрін, Гроховецька Вікторія
	доповідь	Коли їжа стає опорою: компульсивне переїдання на тлі психологічного виснаження	Волощук Алла
	доповідь	Батько як межа у часи війни. Розлука як нова форма зв'язку	Гриценко Арсеній
	лекція	"Епічний фейл": коли терапія пішла не за планом	Котельницька Майя
	воркшоп	Нарцисизм: психодинамічна концепція та психотерапевтична робота	Шевцова Лілія
	доповідь	12 стратегій розвитку дитини	Кюселінг Наталія
	майстерня	Авторство життя	Ковальчук Катерина
	доповідь	Психологічний інфантилізм в умовах адаптації до змін соціальних норм та сучасних трендів: стратегія і тактика в гештальт-терапії	Колодяжна Наталія
	лекція	Психотерапія батьків нейровідмінних дітей	Маврова Ольга, Гонзуль Анастасія
	лекція	Ракурси роботи з соромом у контексті нарцисичного досвіду	Романова Анастасія
	майстерня	Тіло як основа вітальності. Тілесне усвідомлення як шлях до прийняття рішень і здійснення вибору	Войцеховська Оксана
	лекція	Підліткова депресія: особливості та стратегії роботи	Оксанич Антоніна
	лекція	Особливості роботи з емоційно залежними клієнтами	Руссу Марія
	круглий стіл	Осмилення тілесного досвіду травми як частини історії та ідентичності	Радько Любов, Корчевська Лілія
	майстерня	Симптом як рішення, а не проблема: парадокс змін	Кириченко Денис
	майстерня	Свобода жити VS сором жити як хочеться. Вплив ранніх травм на цей процес та що з цим робити	Кравцова Ольга
	доповідь	Інцестуозна поведінка батьків. Наслідки. Терапія	Гаврилова Лілія
	круглий стіл	Складнощі початківця-супервізора: виклики ролі та етичні питання	Вишневська Марина, Цінцірук Анжела
воркшоп	Хто для тебе гроші? П'ять емоційних сценаріїв контакту з грошима	Гавриленко Ярослава	
доповідь	Піти не можна Залишитися: емоційна залежність у стосунках і терапевтичному контакті	Плацинда Ольга	
майстерня	Тіло терапевта: від феномена до терапевтичної інтервенції	Голуб Олена, Лещенко Оксана	
13:20-13:35	Перерва		
13:35-14:05	Презентація другої паралелі заходів		
2 паралель заходів			
14:05-15:20	супервізійна майстерня		Повереннова Алла
	супервізійна майстерня		Кулішов Володимир
	супервізійна майстерня	Етична дилема терапевта: справедливість чи стосунки	Гончарук Євген

	супервізійна майстерня		Соловйова Ніна
	супервізійна майстерня		Тадика Таїсія
	супервізійна майстерня		Юшковський Володимир
	супервізійна майстерня		Жилін Михайло
	супервізійна майстерня		Паценко Олег
	супервізійна майстерня	Майстерня для ведучих терапевтичних груп	Яценя Августіна, Шулік Олена
	супервізійна майстерня	Супервізія практики	Кумпан Людмила
	супервізійна майстерня	Потенціал групової супервізії	Поповський Олександр
	супервізійна майстерня		Стасюк Марія
	супервізійна майстерня	Подвійні стосунки в гештальт терапії: ризик, ресурс чи порушення меж?	Єлізарова Галина
	супервізійна майстерня	Супервізія в оптиці метамодерну	Лопатін Олександр
	супервізійна майстерня		Кобзар Ольга
	супервізійна майстерня	Супервізія у польовій парадигмі	Юркович Світлана
	супервізійна майстерня		Роджеро Вікторія
	супервізійна майстерня	М'які етичні продажі послуг (підставте своє) психолога: міф чи реальність?	Музика Юлія
	супервізійна майстерня	FuturoGestalt: горизонт можливого як клінічний вимір супервізії	Гречановський Віктор
	супервізійна майстерня		Толочко Ірина
	супервізійна майстерня	Супервізійна майстерня з акцентом на екологію контакту	Черних Олена, Захаров Роман
	супервізійна майстерня	Клінічна супервізія	Гурська Тетяна
15:20-16:15 Обід			
16:15-16:45 Презентація третьої паралелі заходів			
3 паралель заходів			
16:45-18:00	доповідь	Теорія розвитку у гештальт-підході	Степаненко Володимир
	майстерня	Вийти за межі: досвід переходу в міжнародну практику гештальт-терапевта	Марченко Ганна
	воркшоп	Орғазм як навичка контакту	Крісюк Ольга
	доповідь	Нейробіологія та фізіологія хронічного стресу в гештальт-терапії: робота в умовах тривалої загрози	Приходська Оксана, Чхайло Олег
	воркшоп	Стосунки з грошима, гроші в стосунках	Павлова Людмила
	воркшоп	Від опори до відпускання: дослідження шести базових рухів розвитку в моделі Руелі Франк	Пінчук Валерія
	доповідь	Рівні психологічної зрілості	Варчук Марія, Матчина Альона

	воркшоп	Чому домовленості в парі не працюють: динаміка контакту, захисні реакції та структура особистості	Сацька Тетяна
	майстерня	Для чого потрібні трійки? Правда, яку вам не розповіли	Кюселінг Анна, Гриценко Юлія
	доповідь	Психотерапевт vs підприємець: як просувати себе автентично, етично та ефективно	Ландер Олена
	круглий стіл	Між надією та самообманом: магічне мислення в терапії	Владимирська Катерина, Попова Світлана
	майстерня	Сад стосунків	Буданов Олексій, Тосхопаран Любов
	майстерня	Агресія як форма близькості	Гаврилюк Світлана
	майстерня	Я - жінка, яка...	Морозова Олена, Шинкаренко Інна
	майстерня	Як досягати цілей у 2027 році: живе «хочу» замість чужого «треба»	Рижков Максим
	майстерня	Між любов'ю та грошима - сучасні виклики суспільства	Молодий Віктор, Беякова Тетяна
	майстерня	Self, яке звучить: експерименти з голосом в гештальт-підході	Миронюк Ольга
	майстерня	Індивідуалізація в гештальт-терапії: розвиток self, високий рівень тривоги. Рекомендації для роботи	Лейн Леся
	майстерня	Сепарація як процес формування ідентичності особистості у гештальт підході	Лінник Тетяна
	майстерня	Гроші в сімейній системі. Психологічні механізми формування досвіду	Ліпінчук Ольга
	майстерня	Прагнення балансу в супервізії: брати - давати	Нечипорук Богдана, Кошкіна Олена
	воркшоп	Дозволити собі більше. Не про те, як стати іншою. Про те, як перестати бути меншою за себе	Бурдуковська-Годз Леся
18:00-18:15	Перерва (у загальному залі інформація про цілі і особливості участі в процес-групах). Розподіл на процес-групи		
18:15-19:15	Процес-групи		
19:15-20:00	Завершення конференції		

Ведучі процес-груп

№ Ведучі (Прізвище та ім'я)

- 1 Музика Юлія, Пан Тетяна
- 2 Матвієнко Жанна
- 3 Кошкіна Олена
- 4 Шувалова Олена
- 5 Петров Олексій, Гришин-Гришук Ольга
- 6 Москвичова Олена, Істоміна-Гербер Оксана
- 7 Хітрова Ольга
- 8 Гвоздкова Вікторія, Барабаш Анна
- 9 Мірлян Катаріна, Болдирєв Сергій
- 10 Барановська Анна, Новицька Ірина
- 11 Глушко Анна, Каленська Вікторія
- 12 Вишневська Олена, Пукас Ярослав
- 15 Владимирська Катерина, Попова Світлана
- 16 Коваль Лідія, Богатирьова Ольга
- 17 Банделюк Марина, Буняк Анна
- 18 Міталі Микола, Карпенко Ірина
- 19 Жейц Крістін
- 20 Петканич Світлана
- 21 Міталі Лілія, Гунда Борис
- 22 Чечіна Ірина, Уотерс Ольга
- 23 Стицько Людмила, Таран Вікторія
- 24 Галас Діана
- 25 Барінова Ліна, Річман Володимир
- 26 Дубравіна Оксана, Вовчеренко Ольга
- 27 Берелович Вікторія, Баужинскене Лілія Володимирівна
- 28 Неровня Вікторія, Кравцова Ольга
- 29 Гунда Тетяна, Поплавська Анастасія
- 30 Сидоренко Андрій, Загарійчук Ольга
- 31 Цапенко Наталя, Миронюк Ольга
- 32 Салюк Мілена
- 33 Вознюк Оксана, Савуляк Любов
- 34 Бовсуновська Наталія, Височанська Олена
- 35 Біляченко Ірина, Осадча Оксана
- 36 Волніста Олександра, Осьмак Юлія
- 37 Хесбергер Олена, Радченко Олена
- 38 Якубенко Тетяна, Байда Анна-Кристина
- 39 Алієва Мія, Гаплік Елла
- 40 Гайдук Світлана, Грінькова Інна
- 41 Тосхопаран Любов
- 42 Шаповал Катерина
- 43 Шинкаренко Інна, Морозова Олена
- 44 Петрова Наталія Станіславівна
- 13 Гриценко Юлія, Кюселінг Анна (Процес-групи для ведучих заходів)
- 14 Стаднік Юлія (Процес-групи для ведучих заходів)
- 45 Радченко Марина (Процес-групи для ведучих заходів)

ОПИС ЗАХОДІВ

30 жовтня (п'ятниця)

Лекція

«Актуальні навички гештальт-терапевта під час війни»

Сергій Ситник (Тернопіль)

Провідний тренер НАГТУ

E-mail: sysegi@gmail.com

Лекція

«Цілісність та синхронізація: традиції, сучасність, перспективи»

Олена Басва (Одеса/Хуа Хін)

Провідна тренерка НАГТУ, супервізорка, гештальт-терапевтка, член EAGT

E-mail: ebaeva1974@gmail.com

Мета виступу: обґрунтувати значущість цілісності та синхронізації в гештальт підході як головних механізмів адаптації в умовах трансформації поля «організм-середовище» та макросоціальних змін.

Разом із глобальними змінами в полі та інформаційним єднанням через інтернет, виникає глибока розсинхронізація психіки з високими темпами середовища. Це веде до фрагментації селф (self), розщеплення досвіду та порушень адаптації людини. Новизна теми дослідження полягає в переосмисленні класичного холізму через оптику сучасних польових процесів, інтеграції віртуальної ідентичності клієнта («цифрового селф») та гібридного досвіду в єдину структуру особистості.

Основні положення:

Теза 1. Холізм поля «організм-середовище» та історичний фундамент цілісності: Включає біологічний аспект (природні біоритми, синхронізація організмів із циркадними ритмами) та соціокультурний аспект (спільна праця, обряди, ритуали, релігійні практики та інші масові явища).

Філософська база спирається на античні ідеї мікрокосму та макрокосму. Базові терапевтичні опори: сетинг, контракт, тривалість терапії.

Теза 2. Синхронізація як налаштування систем: Реалізується через феноменологічну присутність «тут і зараз» та терапевтичну присутність. Включає тілесний резонанс, енергію контакту, а також динамічну рівновагу як процес саморегуляції. Цикл досвіду та життя гештальту виступають як природний регулятор системи.

Теза 3. Терапевтичні виклики сучасності: Проявляються як фрагментація self та розщеплення досвіду через цифровізацію та online-формати. Спостерігається соматичне відчуження, десенситизація та розсинхронізація психіки з темпами змін у полі. Зміни соціальних процесів включають миттєвий обмін інфоприводами, «ефект глобального села», перенасиченість та перевантаження. Це посилює кризу цілісності та пограничні процеси: кліпове мислення, фрагментацію уваги, шизоїдні реакції та захисти. З'являються нові покоління та недиференціація реальностей.

Теза 4. Феномени надії та контури майбутнього: Квантові дослідження та нейроінтеграція як новий базис для синергії людського розуму та технологій (ШІ). Екосистемний підхід у способі життя постає як відповідь на хронічний стрес поля.

Необхідне уповільнення в терапії для відновлення природних біо-психо-соціальних ритмів, природності циклів та концепту часу. Важливою є асиміляція віртуальної ідентичності клієнта в єдину структуру особистості (гібридний досвід, феноменологія «цифрового селф»). Інтерсуб'єктивність і резонанс залишаються головними інструментами спільного творчого пристосування та синхронізації в сім'ї.

Фінальні висновки:

Опора на фундамент: Відновлення цілісності особистості потребує повернення до природних ритмів та утримування стійких опор: сетингу, контракту й тривалості терапії.

Саморегуляція через присутність: Базовими механізмами налаштування системи є феноменологічна присутність «тут і зараз», тілесний резонанс та завершення циклу досвіду.

Польова природа симптому: Сучасні пограничні процеси, кліпове мислення та шизоїдні реакції є не ізольованою патологією, а формою адаптації до розсинхронізації та стресу поля.

Резонанс та уповільнення: Основними векторами терапевтичного майбутнього є свідоме уповільнення темпоритму, екосистемний підхід та інтерсуб'єктивний резонанс як основа спільного творчого пристосування.

Воркшоп

«Терапевтичний ефект мистецтва та творчого процесу як пошук форми символізації руйнівних агресивних/депресивних афектів»

Катерина Тадика (Одеса)

Дійсна тренерка НАГТУ

E-mail: ekaterina.tadyka@gmail.com

Ми існуємо в фоні хронічного стресу: війна, сучасний світ, у якому руйнується відчуття безпеки та нормальності на різних рівнях. Сучасна реальність перевантажена подіями, які викликають інтенсивні полярні афекти, що не можуть бути продуктивно перероблені за відсутності безпеки та достатнього ресурсу Personality. Відчуття швидких змін та наростання абсурдності світу вимагає шукати інструменти для спроби символізувати деструктивні афекти.

1. Розглянемо, як за допомогою творчого процесу можлива така переробка.
2. Згадаємо здорову функцію символічного мислення.
3. Спробуємо створити власні символи.
4. Подивимось та надихнемось вдалими спробами інших (музика, кіно, поезія, живопис).
5. Поговоримо про те, як користуватися символізацією в психотерапії.

Лекція

«Кризовий супровід сімей в гештальт-терапії»

Ганна Федосова (Київ)

Канд.психол.наук, акредитована супервізорка НАГТУ

E-mail: fedosova.j6@gmail.com

Зазначимо, що кожна сімейна криза (нормативна чи ні) пов'язана з втратою. Іноді це фізична втрата (людини, житла), іноді – соціальна (статус, статки, добробут), але у всіх

випадках це втрата частини сімейного *Personality*, уявлення про себе і про світ. Змінюється і уявлення сім'ї про себе, пов'язане з тим новим, що з'явилося у сімейному *Personality*.

Вихід з кризи може відбутися у двох напрямках: або сім'я стає дисфункційною, а сімейні зв'язки руйнуються, або ж люди позитивно вирішують кризу, кожний з них зазнає особистісного розвитку і зростання, а сім'я набуває нового рівня стосунків, духовності і взаємопідтримки. Слід особливо наголосити на катастрофічному характері травмівних подій, які можуть вплинути на виникнення сімейної кризи під час широкомасштабної війни РФ проти України.

Насамперед ми маємо зауважити, що війна руйнує перебіг стадій життєвого циклу сім'ї. По-друге, до «класичних» подій, які можуть призвести до кризи, додалися ті, що їх принесла з собою війна.

В лекції ми звернемося до того, як сучасні сім'ї переживають кризи, а також зосередимося на задачах, які постають перед сім'ями під час проходження криз – нормативних і структурних (ненормативних).

Робота терапевта з сім'єю, яка переживає кризу, являє собою супровід системи у дослідженні проблем і виконанні таких задач. Ми також приділимо увагу особливостям цієї роботи, зміні параметрів сімейних систем під час кризи, специфіці комунікації, яка набуває характеру дисфункційної, тощо.

Звернемося до рекомендацій терапевту, який працює з сім'ями в кризі стосовно того, як зберегти терапевтичну позицію за умов, коли і клієнт (сім'я, пара) і терапевт переживають множинну кризу.

Лекція

«Травма гідності»

Олена Шараєва (Київ)

Дійсна тренерка НАГТУ

E-mail: alena.sharaeva@gmail.com

Супервізійна майстерня

«Вразливість терапевта»

Вікторія Штробле (Київ/Відень)

Дійсна тренерка НАГТУ, терапевтка і супервізорка EAGT

E-mail: Vvsi@ukr.net

Доповідь

«Феноменологія тілесності в гештальт-підході»

Віктор Григоряк (Чернівці, Львів)

Провідний тренер НАГТУ

E-mail: grygorjak@gmail.com

Альона Головіна (Чернівці)

Тренерка НАГТУ

E-mail: spravjnia@gmail.com

Феноменологія тілесності в гештальт-підході – це поле об’ємного самопізнання, особливостей сприйняття світу довкола та професійної проявленості гештальт-терапевта в нас.

Запрошуємо до обговорення:

- шляхів м’якої інтеграції тілесної терапії з гештальт-терапією в тілесно-орієнтовану гештальт-терапію;
- прояснення та співвідношення понять «тіло», «тілесність», «тілесні феномени» їх універсальність і унікальність;
- особливостей проявлення «тілесних феноменів» на рівні імпульсів, відчуттів, емоцій і почуттів, символів, тілесних метафор, сенсів та індивідуальних усвідомлень; орієнтовного алгоритму роботи тілесно-орієнтованого гештальт-терапевта на границі контакту;
- прикладів складних кейсів в контексті тілесно-орієнтованого гештальт-підходу.

Майстерня

«Фігура і Фон: батько в моєму «тепер». Робота з фігурою батька в гештальт-терапії»

Оксана Сідун (Київ)

Акредитована терапевтка і супервізорка, провідна тренерка НАГТУ

E-mail: sidunoks@gmail.com

Олександр Дем’янов (Київ)

Акредитований терапевт НАГТУ, супервізор

E-mail: demjanov1979@gmail.com

Мета заходу: допомогти гештальт-терапевтам сформувати практичні навички у роботі з фігурою батька, а також надати інструмент дослідження батьківської фігури в гештальт-терапії. В рамках майстерні обговоримо, що терапевт може досліджувати в темі стосунків клієнта з батьком, які незавершені гештальти в них приховуються, які є дефіцити та точки болю, а також які ресурси можна знайти в цьому процесі.

Довгий час у терапії домінував аналіз материнської фігури, тоді як фігура батька часто залишалася в тіні або розглядалася суто патріархально. У сучасному контексті батько – це не просто «закон і порядок», а важливе джерело емоційної регуляції, підтримки та формування ідентичності. Наразі дефіцит батьківської уваги часто маніфестує через синдром самозванця, проблеми з кордонами, хронічну тривогу та складнощі із самореалізацією. У гештальт-підході терапевт досліджує не реального історичного батька, а його феноменологічну присутність у внутрішньому полі клієнта.

Основні положення:

1. Головні фокуси уваги в терапії.

- Батьківська функція (Personality). Дослідження інтроєктів («Чоловіки не плачуть», «Ти мусиш бути найкращим»). Як ці правила заважають клієнту спиратися на себе.
- Сепарація та автономія (Id/Ego). Батько як третя фігура, що перериває симбіоз із матір'ю. Фокус на здатності клієнта витримувати автономію та заявляти про себе.
- Функція підтримки та безпеки. Легалізація безсилля, злості та пошук нових опор у середовищі у разі відсутності захисту з боку батька.
- Визнання та легалізація сили. Фокус на присвоєнні клієнтом власної сили, сексуальності та права на успіх через визнання дорослішання.
- 2. Феноменологія переривань контакту.
- Проекція: клієнт бачить у терапевті (або керівникові, партнерові) караючого, критикуючого або вічно незадоволеного батька.
- Інтроєкція: сліпе слідування батьківським директивам без перевірки їх на актуальність для власного життя.
- Ретрофлексія: стримування агресії, образи або потреби в любові до батька, спрямоване проти себе (аутоагресія, психосоматика).
- Профлексія: клієнт сам стає «ідеальним батьком» для оточуючих, виснажуючи свої ресурси в надії отримати турботу натомість.
- 3. Методологічні маркери роботи терапевта:
- Усвідомлення («Тут і зараз»). Переклад абстрактних скарг на батька («Він мене не любив») у тілесні феномени та миттєві почуття клієнта в сесії.
- Експеримент. Використання техніки «порожнього стільця» для вираження заблокованих почуттів (люті, ніжності, болю) та інтеграції відщеплених частин.
- Перенос і контрперенос. Утримування позиції стійкого, приймаючого, але фруструючого (що задає кордони) дорослого.
- Асиміляція досвіду. Завершення незавершених гештальтів (Zeigarnik effect). Перехід від дитячої образи до дорослого визнання обмежень свого батька.

4. Висновки:

Успішна робота дозволяє клієнту припинити чекати схвалення від зовнішніх фігур та інтегрувати «внутрішнього батька» як структуру, що дає закон, безпеку й право на прояв у соціумі. Відбувається перехід від ідеалізації чи повного знецінення батька до реалістичного сприйняття його фігури, що повертає клієнту автономію.

Лекція

«Гештальт-терапія та східні практики: діалог чи проєкція? (можливості та обмеження інтеграції)»

Анна Бежнар (Київ)

Кандидатка філософських наук, доцентка кафедри української філософії та культури філософського факультету КНУ імені Тараса Шевченка

E-mail: beznaranna@gmail.com

Той факт, що один із засновників гештальт-терапії, Фріц Перлз, цікавився дзен-буддизмом, часто стає підставою для пошуку схожості між гештальт-терапією та східними практиками. Водночас гештальт-терапія не є похідною від дзену: вона формувалася на перетині психоаналізу, гештальт-психології, феноменології, екзистенціалізму, філософії діалогу Мартіна Бубера та інших інтелектуальних традицій. На лекції ми спробуємо вийти за межі простого пошуку запозичень і поставимо питання: де між цими підходами справді

можливий діалог, а де ми ризикуємо побачити лише власну проєкцію? Розглянемо такі точки перетину, як увага до «тут-і-тепер», усвідомлення, тілесність, безпосередність переживання та ставлення до власного досвіду.

І, можливо, саме ці паралелі дозволять побачити не стільки тотожність різних традицій, скільки спільну спрямованість людини до усвідомлення себе, контакту зі світом і пошуку більш цілісного способу бути.

Доповідь

«Етапи розвитку гештальт-терапевта, від початку до смерті»

Андрій Новосьолов (Київ)

Асоційований тренер НАГТУ

E-mail: andrzej.novosiolov@gmail.com

Спроба змалювати професійний шлях гештальт-терапевта подібно до опису стадій психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном. Може бути цікава тим, хто тільки починає цей шлях.

Наступний список ґрунтується як на моєму власному досвіді, так і на спостереженнях за колегами і випадково побачених історіях.

Як і у випадку вікових криз за Еріксоном, це ідеальна послідовність. В реальності люди можуть застигати на певних стадіях, зриватися, або щось проскакувати з тим, щоб пізніше повернутись і допрожити відповідний виклик (або не повернутися й залишити відповідну прогалину в професійній ідентичності). Можливі й природні зупинки на етапах зрілої практики, коли все задовольняє і немає бажання рухатись на наступні щаблі. До останніх фаз психотерапевт може просто банально не дожити.

Описані етапи проживаються в конкретному історичному та культурному полі. Окремий паралельний процес – це власне особисте життя психотерапевта з його відповідними індивідуальними та суспільними кризами. Тут розкид можливих варіантів надто великий, щоб включати його в наступний перелік етапів, просто варто згадувати, що гладкий послідовний процес професійного розвитку може також перебиватися народженням дітей, розлученнями, переїздами, війнами, важкими хворобами, технічними революціями і чим завгодно ще.

Етапи:

1. Перше знайомство з гештальт-терапією.
2. Перший ступінь: основи гештальт-терапії.
3. Другий ступінь: теорія і практика.
4. Розбудова особистої практики.
5. Зріла терапевтична практика.
6. Бажання вчити молодших колег. Третій ступінь: поглиблення в гештальт-терапії.
7. Розбудова супервізійної/тренерської практики.
8. Зріла супервізійна і тренерська практика.
9. «Скляна стеля»: в межах набутих ідентичностей далі рости нема куди.
10. Старість (поважний відхід).

Воркшоп

«Формування ідентичності: гештальт-перспектива»

Наталія Гайдар (Київ)

Асоційована тренерка НАГТУ, терапевтка EAGT

E-mail: natgaydar@gmail.com

Вікторія Гроховецька (Одеса, Відень)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: grohovetskaya@ukr.net

У гештальт-терапії ідентичність розглядається як динамічний процес самоусвідомлення та цілісного переживання себе у взаємодії з середовищем. Я формується у контакті з Іншим і постійно змінюється залежно від життєвого досвіду, соціальних ролей та внутрішніх переживань. Важливим місцем формування і прояву ідентичності у гештальт-підході є межа контакту – простір, де відбувається взаємодія людини зі світом. Саме тут людина усвідомлює свої потреби, вибір, відмінність від інших і водночас відчуття приналежності.

Воркшоп спрямований на дослідження поняття ідентичності як психологічного феномену, її різних видів (особистісної, соціальної, професійної, гендерної, культурної тощо) та процесу ідентифікації, через який людина формує уявлення про себе.

Особлива увага буде приділена розумінню того, як формується Я у процесі контакту з оточенням, а також ролі межі контакту у цьому процесі.

Метою заходу є поглиблення професійного розуміння феномену ідентичності у контексті гештальт-терапії, дослідження механізмів її формування та трансформації, а також усвідомлення ролі контакту і межі контакту як простору, де виникає та проявляється Я. Окремим завданням є створення простору для рефлексії власної ідентичності учасників та її впливу на терапевтичний процес.

Актуальність теми полягає у тому, що робота з ідентичністю є невід'ємною частиною психотерапевтичної практики. У процесі терапії клієнти часто стикаються з питаннями: «Хто я?», «Яким я хочу бути?», «Як я взаємодію зі світом та іншими людьми?». Водночас і сам терапевт постійно проходить шлях переосмислення власної професійної та особистісної ідентичності. Усвідомлення цих процесів допомагає поглибити якість терапевтичного контакту та підвищити ефективність психологічної допомоги.

Новизна заходу полягає у поєднанні теоретичного осмислення феномену ідентичності з гештальт-підходом до розуміння контакту та межі контакту як місця формування Я.

Учасники матимуть можливість не лише ознайомитися з теоретичними аспектами теми, а й дослідити власний досвід ідентичності через вправи групові та обговорення. Програма заходу включатиме теоретичну та практичну частини. У теоретичному блоці буде розглянуто поняття ідентичності як психологічного феномену, її основні види, процеси ідентифікації, а також ключові принципи гештальт-підходу до формування Я. Практична частина передбачає виконання вправи, спрямованої на усвідомлення власної ідентичності, дослідження способів контакту з іншими людьми та виявлення особистих меж. Учасники зможуть через діалог, рефлексію та експериментальний досвід дослідити, як формується їхнє відчуття Я у взаємодії з оточенням, а також які чинники впливають на його зміну.

Воркшоп
«Арт-терапевтичні методи в гештальт-підході. Індивідуальність - Творчість - Соціальність»

Нісілевич Алла (Одеса)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: nencikasatca@gmail.com

Індивідуальність

1. Творчість у гештальті – це процес, а не результат. Важливо не «що вийшло», а що зі мною відбувається тут і тепер, поки я створюю.

2. Малюнок – це фігура, яка виникає з фону мого досвіду. Через нього проявляється моя актуальна потреба і я починаю її усвідомлювати.

3. Творчість – це експеримент. Тут немає «правильно», тому можна пробувати нове й помічати, як я себе зупиняю.

Творчість як міст

4. Творчий акт – це рух циклом контакту: від неясного імпульсу через дію до зустрічі зі світом. Будь-який твір шукає адресата.

5. Показати свій малюнок іншому означає вийти на межу контакту. Саме на межі, між мною та іншим, і відбувається живе.

6. Відгук іншого повертає мені те, чого я в собі не бачив. Тут же можна помітити свої проєкції: те, що я бачу в чужому малюнку, часто говорить про мене.

Соціальність

7. Здоровий контакт – це не злиття й не ізоляція, а зустріч двох різних Я. Я залишаюся собою і визнаю відмінність іншого. Це зустріч Я–Ти (Бубер).

8. Спільна творчість – це творче пристосування в дії: я знаходжу баланс між своєю потребою та потребою поля.

9. У спільній роботі на аркуші проявляються мої звичні способи переривати контакт: зливатися, віддалятися, стримуватися. Усвідомивши це, я отримую вибір.

10. Людина завжди є частиною поля. Індивідуальність не губиться в соціальності: досвід зустрічі з іншим я асимілюю і стаю більше собою.

Воркшоп

«Між імпульсом і ретрофлексією: агресія, відраз та сором у контакті»

Ліна Барінова (Відень)

PhD, акредитована терапевтка, супервізорка НАГТУ і EAGT.

E-mail: barilina21@gmail.com

Мета заходу – дослідити агресію як функцію контакту, що забезпечує можливість взаємодії з середовищем, а також розглянути сором як процес, пов'язаний із зупинкою або неможливістю реалізації агресивного імпульсу.

У професійному полі агресія часто редукується до проявів злості або руйнівної поведінки, що звужує розуміння її ролі у формуванні контакту. У межах воркшопу агресія розглядається як базовий процес взаємодії з середовищем, пов'язаний із вибором, відмежуванням та здатністю встановлювати межі. Особлива увага приділяється феномену відразі як тілесному маркеру межі контакту та її зв'язку з ретрофлексією і переживанням сорому.

Основні положення - агресія розглядається як необхідна умова формування контакту та організації досвіду. Відраза постає як первинний імпульс відштовхування, що сигналізує про неприйнятність або небажаність елементів середовища. У випадках, коли цей імпульс не може бути реалізований у контакті, відбувається його розворот на себе (ретрофлексія), що супроводжується виникненням сорому. Сором у цьому контексті розглядається як переживання, що виникає на межі контакту в ситуації зупинки або переривання агресивного руху.

В практичній частині учасники матимуть можливість дослідити власні способи прояву агресії в контакті через тілесне переживання імпульсу відштовхування та його зупинки. Передбачені вправи у малих групах і парах, спрямовані на усвідомлення моменту виникнення відрази, дослідження реакцій на неможливість її вираження та виявлення зв'язку цих процесів із переживанням сорому.

Доповідь

«Гештальт-Терапія як феномен поля: історія становлення підходу у польовій перспективі»

Вікторія Каленська (Київ)

Психологиня, акредитована терапевтка НАГТУ

E-mail: petrovavika157@gmail.com

Віра Мисак (Берлін)

Сертифікована гештальт-терапевтка НАГТУ

Кристина Гришко (Судзара)

Сертифікована гештальт-терапевтка НАГТУ

E-mail: kristengrishko@icloud.com

Мета: розгорнути історію розвитку гештальт-терапії не як лінійну хронологію, а як динамічний процес взаємодії багатьох сил: біографій засновників, стосунків між людьми, наукових відкриттів та обмежень, а також культурного й історичного контексту через призму теорії поля. Показати, як у полі формуються напруга та потенціал, які «шукають вихід» через нові концепції, ідеї та методи. Сфокусуватися на ефекті зустрічей між людьми та їхньому впливі на розвиток теорії.

Традиційні дослідження історії розвитку гештальт-терапії часто зосереджені на біографії Фріца Перлза та ключових фігур (Л. Перлз, П. Гудман, І. Фром), на хронології основних публікацій книг та історії зародження ключових ідей. Такий підхід може багато розповісти про особистість засновників та основні теоретичні положення, проте не дає цілісного бачення та відчуття зв'язності.

Ми пропонуємо розглянути історію становлення методу крізь призму теорії поля, тобто як процес, що виникає у взаємодії людей, ідей і соціокультурного контексту, а не як лінійну послідовність подій. Така оптика дозволяє змістити фокус із окремих фактів і постатей на динаміку їх взаємозв'язків і взаємовпливів.

Це надає контуру і об'ємності теорії та сприяє її глибшому розумінню та кращому засвоєнню. Такий підхід є особливо важливим в умовах нестабільного і крихкого сучасного світу. Він розширює професійне бачення і водночас дає опору через відчуття причетності до ширшого процесу і переживання спадкоємності та сприяє набуттю власного місця у сучасній історії гештальт терапії.

Основні положення:

Біографічне поле – життєвий шлях Фріца Перлза як частина теоретичного становлення методу; особистий досвід як джерело концептуальних зрушень.

Міжособистісне поле – зустрічі, стосунки та співпраця, що формували простір народження нових ідей і трансформації напруги в теоретичні відкриття.

Інтелектуальне поле – взаємодія наукових ідей та напрямів (психоаналіз, експериментальна психологія, гештальт-психологія), їхні можливості та обмеження як чинники розвитку методу.

Філософське поле – вплив феноменології, екзистенціалізму та інших течій, що сформували унікальне бачення людини, її переживань і відповідальності, заклавши світоглядну та методологічну основу гештальт-терапії.

Культурно-історичне поле – фашизм, війна, повоєнна Європа, американський нонконформізм та становлення клінічної психології у системі охорони здоров'я США, американський експресіонізм і становлення медичної психології як середовище, в якому гештальт-терапія оформилася як самостійний метод.

Супервізійна майстерня

«Робота з родинами та парами військових»

Альона Федюшина (Київ)

Акредитована терапевтка НАГТУ і EAGT, студентка 3 ступеня

E-mail: elena-lev@ukr.net

Метою заходу є розбір запиту учасників майстерні чи розбір клієнтських кейсів: про синдром «війни» (бажання «задвохсотитися» при певних обмеженнях клієнта), провини вцілілого, тривогу про родину чи розлучення/зраду, особливості запитів у темах сексуальності та незворотної втрати.

Дуже важливо прожити біль, втрати полону разом з військовими та членами їх родин. Комплексний посттравматичний стресовий розлад, контузії, поранення, втрати зору, слуху, нюху, порушення роботи вестибулярного апарату, різке реагування на специфічний шум/запах та несподіване переміщення за спиною (контроль периметру), втрачені кінцівки/фантомні болі та рубці по тілу, проживання «синдрому вцілілого», неконтрольовані спалахи гніву чи суму, адиктивна поведінка – ці симптоми потребують довготривалого інтенсивного супроводу ветеранів/бійців та членів їх родин після повернення додому.

Підтримка у втратах (зворотніх/незворотніх), панічних атаках та кошмарних снах/розладах сну та харчування, депресивних розладах та хронічних фантомних болях, горюванні за загиблими побратимами часто потребують паралельного супроводу з психіатром (медикаменти допоможуть знизити рівень напруги та мінімізувати прояв агресивної поведінки у клієнта), КПТСР.

Адаптація до цивільного життя на новому місці, допомога у налагодженні близьких стосунків в парі та з дітьми, пробудова комунікацій з дітьми, корекція уникаючої поведінки в побуті чи спалахи неконтрольованого гніву, заміна адиктивної поведінки на здоровий спосіб життя в родині – це лише частина задач, з якими ви можете зустрітися в роботі з військовими та їх близькими.

Майстерня

«Робота з самоцінністю в терапії: від дефіциту до присутності»

Поліна Шапенко (Київ)

Акредитована терапевтка НАГТУ, орг.консультантка, студентка 3 ступеня

E-mail: polina_astreya@ukr.net

У значної кількості клієнтів, які звертаються до психотерапевта, можна діагностувати порушення формування самоцінності в анамнезі. І на жаль, без зусиль по надолуженню несформованого у нормотиповому розвитку внутрішнього відчуття цінності себе, зусилля терапевта можуть не призвести до очікуваних клієнтом результатів. Тому робота із самоцінністю клієнта є в багатьох запитах ключем до успішних змін та задоволення запиту клієнта.

На цьому МК ми розглянемо теоретичні та практичні аспекти роботи гештальт-терапевта в темі самоцінності. Проведемо диференціацію понять самооцінки та самоцінності, окремо розглянемо, якої форми у клієнтів в дорослому житті може набувати порушений процес формування самоцінності, які запити в терапію свідчать про такі порушення. Як розпізнавати у клієнта складнощі з відчуттям самоцінності, як проводити терапію та які типові помилки можуть допускатися в роботі терапевта. А також, як впливає відчуття самоцінності терапевта на терапевтичний процес.

В практичній частині буде запропонована вправа, в якій терапевти досліджуватимуть власне відчуття самоцінності та спробують практики, які зможуть надалі застосовувати в своїй роботі.

Доповідь

«Етичний та естетичний погляд на супервізію з акцентом на польову парадигму в гештальт-терапії»

Дарина Власюк (Київ)

Акредитована терапевтка НАГТУ

E-mail: daryna.vlasiuk@gmail.com

Основні положення:

1. Супервізія як феноменологічне дослідження поля. Відмова від суб'єкт-об'єктного підходу. Супервізія розглядається не як оцінка дій терапевта зовнішнім експертом, а як дослідження цілісної ситуації («поля»). Мета процесу: відновлення чутливості терапевта до актуального фону ситуації та повернення йому здатності до творчого пристосування на межі контакту.

2. Етика як повага до Ід ситуації. Довербальна основа етики: етична позиція супервізора – це насамперед чутливість до «клімату» ситуації: щільності тиші, ритму дихання та недиференційованого фону, що передують будь-якій дії.

Тілесний резонанс. Використання соматичного відгуку супервізора (напруга, нудьга, ніжність) як діагностичного інструмента, що відображає напругу в системі «терапевт-клієнт». Мистецтво витримування невизначеності: етичне право на «незнання». Повага до процесу визрівання ситуації замість поспішних інтервенцій чи порад.

3. Естетична діагностика. Якість форми контакту. Відмова від клінічних ярликів задля заміни діагностичних категорій (тривожність, депресивність) на опис якості контакту в актуальний момент. Грація проти ригідності: естетика – це жива форма взаємодії, де проступає прихована інтенційність. Незграбність – це ригідність форми, спричинена

високою напругою в полі або дією інтроєктів. Завдання супервізора полягає у тому, щоб допомогти терапевту помітити моменти, де спільне творче пристосування стає обмеженим, і знайти ресурси для повернення спонтанності.

4. Динаміка функцій Self у супервізійному процесі. Функція Id (легалізація інтенції): робота з внутрішнім бажанням чи імпульсом, який ще не знайшов форми. Супервізор допомагає терапевту «підсвітити» те, що «висить у повітрі», але не було названо. Функція Ego (повернення здатності обирати): розблокування вибору. Допомога терапевту відмовитися від страху помилки чи тиску «ідеальних образів» на користь реального кроку в контакт.

Функція Personality (інтеграція досвіду): робота з професійною ідентичністю. Перехід від «маски фахівця» до автентичної присутності, де розгубленість чи безсилля асимілюються як частина досвіду.

5. Супервізія як акт спільного творення (Co-creation). Паралельний процес: дослідження того, як динаміка стосунків «супервізор-терапевт» віддзеркалює (або ні) процеси в парі «терапевт-клієнт». Розподілена відповідальність: розуміння того, що будь-який феномен у сесії є функцією поля. Це знімає з терапевта надмірну провину та відкриває простір для дослідження.

6. Єдність етичного та естетичного. Синтез: етика (повага до Id-ситуації) є передумовою естетики (створення хорошої форми контакту). Місія супервізора – це творення стійкого фону, на якому терапевт може відновити власну інтенційність та професійну свободу на межі контакту.

Воркшоп

«Альянс супервізора та супервізанта: особливості та потенційні складнощі створення»

Ольга Шевченко (Херсон/Краків)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: olgabrusent@gmail.com

У гештальт-підході якість контакту традиційно розглядається як один із найважливіших чинників терапевтичних змін. Проте питання специфіки контакту в супервізії залишається менш дослідженим, хоча ця тема є важливою, бо через супервізію проходить кожний гештальт-терапевт і вона є важливою частиною становлення і розвитку професійної ідентичності.

Супервізійні стосунки мають свої особливості, притаманні ним феномени і простір для помилок, в тому числі і таких, які можуть ставити під загрозу самі по собі цілі і завдання супервізії, а часом унеможливають професійний діалог і створення альянсу. Наприклад, зустрічаються випадки, коли супервізор і супервізанта відтворюють модель клієнт-терапевтичних відносин, в яких супервізанта очікує від супервізії насамперед (а іноді – лише і виключно) підтримки, прийняття та емоційного контейнування.

З одного боку, наявність безпечного альянсу сприяє навчанню та професійному зростанню. З іншого – надмірна орієнтація на терапевтичну модель може призводити до уникнення конфронтації, розмивання професійних ролей, труднощів в оцінюванні компетентностей і зниження освітньої функції супервізії.

Мета заходу:

- дослідити специфіку супервізійного альянсу в гештальт-підході;
- виявити подібності та відмінності між терапевтичним і супервізійним альянсом;

- розглянути ризики перенесення терапевтичної моделі відносин у супервізійні стосунки;
- розвинути чутливість учасників до динаміки контакту в супервізії.

Прогнозовано захід буде цікавим практикуючим терапевтам, супервізорам-початківцям.

Під час воркшопу учасники досліджуватимуть особливості супервізійного альянсу, в тому числі його відмінності від клієнт-терапевтичного контакту. Розглянуть феномени притаманні супервізійним стосункам (наприклад: залежності, ідеалізації, конкуренції, сорому та страху оцінювання), а також обговорять способи підтримання контакту без втрати професійної позиції. Особливу увагу буде приділено балансу між підтримкою та розвитком, безпекою та фрустрацією, близькістю та професійною відповідальністю.

Блок 1 – теоретична частина (20-30 хвилин) Розглянемо питання відмінності супервізії від терапії.

Блок 2 – практична частина (30 хвилин) обговорення в міні-групах власного досвіду супервізійного процесу в позиції як супервізанта, так і супервізора (якщо такий досвід був) та процесу створення супервізійного альянсу, відповідаючи на орієнтовно такі питання: Які очікування були у супервізанта, супервізора один від одного і від процесу супервізії? Чи вони справдилися і чи була необхідність домовлятися про їх перегляд? Що допомагало діалогу, а що його порушувало? Які були складнощі в контакті і що відбувалося з альянсом? Які найбільші переживання виникали в супервізійному процесі? Якщо зараз подивитися на ситуацію супервізійних відносин – якою метафорою можна її описати?

Блок 3 (20-30 хвилин) – аналіз практичної взаємодії і колективне виокремлення виявлених феноменів, які потребують уваги, асиміляція досвіду, отриманого під час заходу.

Круглий стіл

«Психотерапевтична робота з цивільними чоловіками в умовах війни: ідентичність і напруга»

Володимир Гаріпов (Братислава)

Акредитований терапевт і супервізор НАГТУ, терапевт EAGT, схема – терапевт ISST

E-mail: garipovvladimir@gmail.com

Останні десятиліття, разом зі зміною світу, поступово змінювалися уявлення про чоловічу роль. Класичні моделі маскулінності – сила, витримка, контроль, мовчазна закритість – втрачали свою обов'язковість і поступалися більш гнучким і одночасно складним уявленням про чоловічу ідентичність.

Проте повномасштабна війна обернула ці зміни. На порядку денному суспільства знову актуалізувалися очікування від чоловіків – бути сильними, зібраними, готовими витримувати і діяти. Часто це призводить до втрати можливості зупинитися та помітити власний стан.

Для цивільних чоловіків ці очікування накладаються на умови воєнного часу: мобілізаційну невизначеність, обмежений контроль над життям, підвищену відповідальність за близьких, постійну загрозу та неможливість довгострокового планування. У цьому полі напруги внутрішні конфлікти й зовнішній тиск переплітаються, формуючи досвід, який не завжди усвідомлюється, але суттєво впливає на спосіб контакту з собою, з іншими людьми та реальністю загалом. Часто цей досвід супроводжується відчуттям ізоляції – навіть за наявності близьких і зовнішньої соціальної «включеності».

На круглому столі я запрошую до обговорення того, як у цивільних чоловіків поєднуються внутрішні конфлікти чоловічої ідентичності та тривала психологічна напруга, зумовлена війною, і як це поєднання впливає на їхній психологічний стан і способи саморегуляції.

У цьому контексті пропоную говорити про роль психотерапії в роботі з таким досвідом: про значення терапевтичного альянсу як простору безпеки й довіри, про особливості терапевтичного сетингу в умовах зовнішньої нестабільності, а також про роль присутності терапевта – не як носія готових відповідей, а як того, хто здатний утримувати напругу, суперечливі почуття, сором і вразливість, підтримуючи при цьому відчуття опори, межі відповідальності – без відтворення соціального тиску всередині терапевтичного процесу.

Воркшоп

«Чи справжній я терапевт?»

Сергій Болдирєв (Марібор, Словенія)

Акредитований гештальт-терапевт, супервізор НАГТУ

E-mail: boldirev_s@ukr.net

Катаріна Мірлян (Марібор, Словенія)

Акредитована гештальт-терапевтка НАГТУ та EAGT, сертифікована супервізорка EEAR, викладачка психології, сексологиня

E-mail: katty.mirlian@gmail.com

Запропонуємо дещо для підтримки у професії терапевтам-початківцям. Маємо на меті сфокусувати колег на власних переживаннях, зосередитися на наявності чи відсутності сил рухатися до сертифікації, до власної практики, до визнання колегами, спільнотою.

Авторам пощастило пам'ятати до дрібниць як це було, не дивлячись на те, що промайнуло понад 40 років на двох.

Поміркуємо з учасниками над формуванням практики, спираючись на власний досвід, висновки і спостереження. Зосередимось на тому, як найкраще бути присутнім у кріслі поруч зі справжнім клієнтом, як залишитися вільним, живим, творчим... На що спиратися, що шукати, як вести терапевтичний сеанс, як тримати сетинг, як розпізнавати власні важкі переживання сорому, провини, образи.

В результаті участі в нашому воркшопі можна буде:

- дізнатися про складову частину терапевтичних відносин;
- навчитися дивитися за лаштунки клієнтського запиту;
- опанувати орієнтацію на шляху до серця клієнта;
- потренувати складання власних терапевтичних інтервенцій.

Воркшоп
«Формування ціни гештальт-терапії: між бізнес-підходом та професійною етикою»

Василенко Наталія (Київ, Англія)

Сертифікована гештальт-терапевтка НАГТУ

E-mail: xtarrega@centregestalt.com

Чи має психотерапевт добре заробляти та повністю себе забезпечувати? Підприємницький погляд на приватну психотерапевтичну практику як етичний бізнес.

На воркшопі ми поговоримо про формування ціни та відверто про гроші. Будемо досліджувати, що саме ми продаємо. Подивимось на себе як на людину, яка платить сама собі зарплатню – розглянемо, в чому насправді наша цінність. Зустрінемося з нашими упередженнями та обмеженнями. Я поділюсь своїми спостереженнями, як будують свою практику британський колеги.

Але головна увага воркшопу – на етиці. Психотерапія має те, чого немає у звичайному бізнесі: асиметрію влади. Тому будемо досліджувати кордони – де починається бізнес, який вже суперечить етиці та які дії психотерапевта, що бажає розвивати практику, можуть вважатись неетичними. Подосліджуємо питання: що відбувається з терапією, коли терапевту дуже потрібні гроші?

Практична частина включає вправи, дослідження в малих групах. Наприкінці учасники отримають інструменти, за допомогою яких можна етично розвивати практику та заробляти гроші.

Лекція

«Меншовартість: від симптому колоніалізму до кабінету психотерапевта»

Катерина Фастовець (Одеса)

Акредитована терапевтка НАГТУ

E-mail: tuuunes@gmail.com

Мета заходу: підвищити обізнаність спільноти щодо колоніального впливу та постколоніальної травми, посилити відчуття власної гідності та укріплення ідентичності. Актуальність зумовлена тим, що після повномасштабного вторгнення наша спільнота встановлює нові міжнародні зв'язки і багато людей переосмислюють історію України з точки зору колоніального впливу, а також схильні порівнювати нашу та їхню історію, які ми та які вони. Також ці процеси відображаються в роботі психотерапевта: багато запитів в індивідуальній та груповій роботі пов'язані з пошуком власної ідентичності, труднощами в займанні власного місця і висловлюванні власних думок, применшенні або знеціненні своїх досягнень. Основні положення: на лекції розглянемо колоніальний вплив на українців, які почуття та стан це викликає; які риси притаманні людям, що пережили колоніалізм; що таке меншовартість, як вона проявляється в суспільстві та в роботі психотерапевта, як індивідуальній та груповій. Розглянемо меншовартість, схильність себе знецінювати, не займати своє місце та переживати страждання з точки зору історії та культури. Також розглянемо стратегії психологічного відновлення суспільства від колоніального впливу та стратегії роботи психотерапевта.

Лекція

«Ідентичність: від дифузії до цілісності. Гештальт-перспектива процесу становлення Self»

Ганна Чернявська (Одеса)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: cherniavskapsychologist@gmail.com

Метою лекції є розкрити та детально розглянути поняття ідентичності, дифузії та цілісності self з точки зору гештальт-підходу. А також прояснити, як відбувається процес становлення та формування «Я» в полі.

Ця тема є актуальною, оскільки враховує умови життя та вплив нестабільного поля в умовах війни, колективної травми, масової міграції та трансформації та/або втрати ролей, статусів, зв'язків, опор. А також те, що зараз терапевти та клієнти живуть в умовах перескладання громадянської, професійної та особистої ідентичності.

В лекції ідентичність розглядається через призму теорії self, як функція контакту. Буде розглянуто дифузію ідентичності, яка буде описана як порушення процесу організації досвіду в полі і зіставлена з психоаналітичним поглядом Отто Кернберга.

Практичне завдання лекції – позначити маркери різних типів дифузії ідентичності, співвіднести їх із перериваннями циклу контакту та запропонувати орієнтири для терапевтичної роботи, ініціювати рефлексію професійної ідентичності самих терапевтів за умов соціальної нестабільності та професійного становлення.

Також буде відзначено, що саме впливає на особливості формування self: поле та середовище, здорова чи порушена прихильність, травма. І на що варто звертати увагу під час роботи з клієнтами з порушеною цілісністю «Я».

У лекції буде представлено погляд на рух від дифузії до цілісності через чотири феномени процесу контакту: поява кордону, повернення агресії, витримка полярностей, переживання безперервності «Я».

Буде розглянуто роль терапевта при різних рівнях організації особистості та позначено орієнтири супроводу процесу становлення self у польовій парадигмі. Відзначено тілесні та емоційні переживання поруч із клієнтом з різним влаштуванням «Я». Окрема увага буде приділена професійній самопідтримці терапевта.

Майстер-клас

«Початок практики. Один на один з клієнтом: від страху до цікавості»

Володимир Авротинський (Одеса)

Акредитований терапевт НАГТУ, студент 3 ступеня

E-mail: vladimir.avrotinsky@icloud.com

Майстер-клас для тих, хто вже навчається або працює, але досі не почувається впевнено в практиці.

Якщо тобі страшно брати перших клієнтів, якщо після сесії ти не до кінця розумієш, що саме відбувалося, і якщо теорії вже багато, а внутрішньої опори ще замало – цей майстер-клас для тебе. Ми не будемо вчити «правильних фраз» для клієнта. Ми дамо систему координат, яка допомагає терапевту бачити, хто перед ним, що відбувається в контакті, де переривається процес і на що можна спиратися в роботі.

Початок практики – це не лише про знання, а й про тривогу, сором і страх помилитися. Ми не обіцяємо прибрати ці переживання повністю, але дамо опори, завдяки яким вони перестають паралізувати й починають витримуватися професійно.

На майстер-класі ми покажемо, як переходити від хаосу вражень до ясного професійного бачення. Як орієнтуватися в клієнті, як бачити фігуру і фон, цикл контакту, тілесні та афективні прояви, а також як будувати перші робочі гіпотези без зайвої плутанини.

Від книжкових знань – до робочих гіпотез у кабінеті.

Від теорії – до практики.

Менше розгубленості. Менше внутрішнього хаосу після сесії. Більше ясності, структури й професійної зібраності.

Ти отримаєш не жорсткий алгоритм, а робочі опори, які можна забрати у власну практику вже після майстер-класу. Щоб краще розуміти клієнта і себе, точніше бачити процес і не розсипатися після перших складних зустрічей. Це дасть можливість почати рух від ремесла до майстерності – з опорою на ясність, практику й автентичність.

Майстерня

«Нормативні кризи початку практики гештальт-терапевта: невизначеність та професійна суб'єктність»

Бєлякова Тетяна (Одеса)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: bty-ok@ukr.net

На зустрічі плануємо розібрати:

- чому невизначеність не проблема, а професійна реальність;
- як формується суб'єктність терапевта;
- що відбувається з ідентичністю на старті практики;
- де проходить межа між «я ще студент» і «я вже терапевт»;
- як витримувати страх і не знецінювати себе.

Ця майстерня для тих, хто починає, сумнівається, порівнює себе, боїться відповідальності – і при цьому продовжує йти.

Початок практики гештальт-терапевта є критичною фазою професійного становлення. Саме на цьому етапі терапевт зустрічається з відсутністю зовнішніх опор, високим рівнем невизначеності та необхідністю приймати власні рішення без гарантованих результатів. Ці фактори створюють серію нормативних криз, через які формуються професійна позиція та суб'єктність терапевта. В рамках заходу зосередимось на аналізі цих криз як природного та необхідного процесу розвитку, а не як ознаки недосвідченості або помилок. Головна мета – допомогти слухачам усвідомити, що невизначеність і труднощі початку практики є умовою становлення гештальт-терапевта як професійного суб'єкта.

Початок практики гештальт-терапевта – це шлях від ролі до позиції, від зовнішньої опори до внутрішньої, від знання до присутності. Саме так формується професійна суб'єктність терапевта. Також початок практики майже завжди супроводжується внутрішніми запитаннями терапевта до себе, це питання ідентичності, яке не вирішується дипломом. Сумніви, порівняння себе з більш досвідченими колегами іноді викликають на початку практики терапевта синдром самозванця. В процесі навчання сумніви є частиною професійного зростання. Ідентичність формується не одномоментно. Вона складається з досвіду, помилок, рефлексії, супервізії, повторення практики. Гештальт ідентичність

пов'язана з присутністю. Терапевт стає терапевтом не тоді, коли знає всі теорії, а тоді, коли здатний перебувати в контакті: живим, уважним, відповідальним.

Криза ідентичності – це момент переходу: від ролі студента до позиції терапевта, від зовнішнього дозволу до внутрішнього визнання, від наслідування до власного стилю. І саме через ці кризи формується професійна зрілість.

Також присутній аспект — це страх бути відомим, публічність, ризик оцінки та критики, перехід до суб'єктної позиції: «Я обираю і відповідаю».

Невизначеність не усувається – вона інтегрується. Страх не зникає – його можна витримати. Саме здатність залишатися в контакті в умовах невизначеності й відповідальності і є ознакою становлення гештальт-терапевта.

Круглий стіл

«Робота з військовими та ветеранами. Виклики та їх подолання»

Олександр Котенко (ЗСУ, або колись жив в Ірпені)

Асоційований тренер НАГТУ

E-mail: kotenko.a.a@gmail.com

Серед клієнтських запитів все частіше звучить «військовий». Шукають психотерапевта для діючого військового, для ветерана, або для військового після поранення. Запитів багато, але скільки реально психологів і психотерапевтів можуть впевнено сказати, що візьмуться за цю роботу і впораються з запитом?

З того, що помітно автору, існує ціла низка переконань і обмежень, які не дають «цивільним» психотерапевтам працювати з військовими. Тут і страхи, і сором, і невпевненість, а разом з тим і надмірне захоплення, ідеалізація військових, і як результат – знецінення себе і своїх можливостей і навичок.

На зустрічі планується обговорення п'яти основних страхів, які найчастіше заважають психотерапевтам в роботі з військовими. Ми поговоримо про те, чим насправді клієнти-військові відрізняються від клієнтів-цивільних. Чи є якісь особливі вимоги до психотерапевта, що планує працювати з цією категорією клієнтів. Які будуть особливості контакту з ними.

Автор поділиться своїм досвідом, розповість про свій шлях від «цивільного» до військового психотерапевта. З вірою в те, що ці знання і досвід можуть стати для колег корисними і надихаючими.

Майстер-клас

«Професійна ідентичність: опора в часи змін і страх розвитку як частина шляху»

Олександра Кримова (Київ)

Акредитована терапевтка НАГТУ, сертифікована супервізорка.

E-mail: fulloflife@ukr.net

Майстер-клас про професійну ідентичність у часи змін: коли разом із невизначеністю зростають внутрішні коливання у відчутті себе як спеціаліста. Ми розглянемо, чому розвиток супроводжується тривогою і страхом прояву – не як ознакою слабкості, а як частиною переходу.

Учасники зможуть дослідити власну точку опори, побачити, що стоїть за страхом росту, та відрізнити втрату впевненості від етапу розвитку.

Формат передбачає стислу теоретичну частину і практичну роботу.

Доповідь

«Від психолога до військовослужбовця: гештальт-погляд на адаптацію, мотивацію та СЗЧ (самовільне залишення частини) мобілізованих»

Григорій Грішило (Київ/Запоріжжя)

Діючий військовослужбовець, психолог, студент 2 ступеня

E-mail: grinja12@gmail.com

У доповіді представлено особистий досвід переходу з ролі психолога в роль військовослужбовця штурмової бригади та спробу осмислення цього досвіду через призму гештальт-підходу.

Метою доповіді є осмислення процесів адаптації мобілізованих військовослужбовців на етапі базової загальновійськової підготовки (БЗВП), а також спроба описати феномен СЗЧ через призму гештальт-терапії як процесу контакту з новою реальністю та його переривання.

Актуальність теми зумовлена сучасним контекстом масової мобілізації, у межах якої значна частина військовослужбовців опиняється в новій для себе реальності без достатнього часу на психологічну адаптацію. Це створює підвищене навантаження на систему підготовки та актуалізує питання ролі психологічного супроводу на ранніх етапах служби.

Особлива увага приділяється етапу БЗВП як критичному періоду адаптації мобілізованих військовослужбовців. У цей період більшість новобранців стикаються з різкою зміною життєвого контексту, втратою звичного способу життя, зниженням відчуття контролю та високим рівнем стресу.

На основі власних спостережень та неформальних розмов з військовослужбовцями розглядається питання мотивації. Зокрема, підкреслюється, що значна частина мобілізованих приходить не з внутрішньо сформованою мотивацією, а внаслідок зовнішніх обставин, що впливає на процес адаптації та включення у військове середовище.

Окремим фокусом доповіді є феномен СЗЧ (самовільного залишення частини). Пропонується розглядати його не лише як порушення, а як можливу форму переривання контакту з надмірно інтенсивною або неасимільованою реальністю. У цьому контексті СЗЧ може виконувати функцію регуляції психічного стану та спроби відновлення суб'єктивного контролю.

Новизна та практична цінність доповіді полягає у спробі поєднати особистий досвід перебування у військовому середовищі з гештальт-теоретичним осмисленням процесів адаптації. Доповідач пропонує розглядати СЗЧ не лише в дисциплінарній або адміністративній площині, а як психологічний феномен, що має регулятивну функцію.

У доповіді також представлена робоча гіпотеза про те, що раннє психологічне втручання на етапі БЗВП (у форматі коротких групових або індивідуальних зустрічей) може сприяти кращій адаптації військовослужбовців, зниженню рівня тривоги та, потенційно, зменшенню ризиків СЗЧ.

З позиції гештальт-підходу адаптація розглядається як процес поступового встановлення контакту з новою реальністю, а труднощі адаптації – як наслідок переривання цього контакту.

Основні положення доповіді:

- адаптація на етапі БЗВП є критичним періодом для подальшого включення військовослужбовця в службу;
- мотивація мобілізованих часто має зовнішній характер і впливає на перебіг адаптаційних процесів;
- СЗЧ може розглядатися як форма переривання контакту та спосіб регуляції перевантаженого психічного стану;
- ранній психологічний супровід може виступати фактором профілактики дезадаптації та СЗЧ;
- гештальт-підхід дає можливість описати ці процеси через категорії контакту, усвідомлення та інтеграції досвіду.

Доповідь не претендує на завершене дослідження, але є спробою описати живий досвід «зсередини» та відкрити поле для подальшого професійного обговорення ролі психолога у військовому середовищі.

Лекція

«Інсайдер військового світу: погляд на особливості служби очима військової та гештальт-терапевтки»

Васюхіна Дар'я (Україна)

Сертифікована гештальт-терапевтка НАГТУ

E-mail: dariavas05@gmail.com

У роботі з військовослужбовцями психолог і психотерапевт часто зустрічається не лише з наслідками бойового досвіду, травматичними подіями, втратами чи психічними розладами. Передусім він зустрічається з людиною, яка тривалий час живе в іншій системі координат – у військовому середовищі зі своєю мовою, ритмом, правилами, ієрархією, системою цінностей та особливим способом організації повсякденного життя.

Саме тому розуміння військового контексту є важливою складовою терапевтичної роботи. Без нього певні реакції клієнта можуть помилково сприйматися як прояв патології, опір, уникання, емоційна холодність чи нездатність до контакту, хоча насправді вони можуть бути адаптивними способами функціонування, сформованими умовами служби.

Військова служба формує специфічне середовище, у якому змінюється звичне співвідношення між особистим і колективним, свободою і відповідальністю, вибором і наказом, приватністю та приналежністю до групи.

Військовослужбовець існує одночасно у кількох реальностях: як окрема людина, як член підрозділу, як військовий певної спеціальності та посади, як носій військової ролі.

Для психотерапевта важливо бачити не лише «симптом», а й середовище, у якому цей симптом або спосіб поведінки набув свого сенсу: військовий ритм часто визначається не потребами людини, а завданням, наказом, готовністю до дії та непередбачуваністю, у військовій культурі існує система неписаних і писаних правил, які визначають допустиму поведінку, військове середовище неможливо зрозуміти без теми ієрархії та влади.

Для військовослужбовця наказ – це не просто прохання іншої людини. Це елемент системи, у якій від виконання наказу можуть залежати життя, безпека підрозділу та виконання бойового завдання. Тому у психотерапевтичному контакті можуть проявлятися специфічні способи взаємодії з авторитетом: підпорядкування, контроль, настороженість, перевірка меж, складність із запереченням або, навпаки, сильна реакція на спробу контролювати. Терапевту важливо усвідомлювати власну позицію влади та авторитету у контакті з військовим клієнтом.

Одним із викликів терапевтичної роботи може бути різниця карт реальності. Терапевт може виходити з цивільних уявлень про безпеку, свободу вибору, відпочинок, особисті межі, конфлікт, контроль та стосунки. Для військового ці поняття можуть мати інший зміст. Те, що терапевт бачить як «надмірний контроль», може бути способом залишатися функціональним. Те, що виглядає як «емоційна відстороненість», може бути способом зберігати здатність діяти. Те, що сприймається як «небажання говорити про почуття», може бути сформованою навичкою не втрачати концентрацію там, де від цього залежить виконання завдання. Тому важливим стає не поспішати інтерпретувати, а спочатку дослідити функцію поведінки в контексті життя конкретної людини.

З позиції гештальт-підходу військовослужбовця неможливо розглядати поза полем його взаємодії. Військова частина, підрозділ, побратими, командири, сім'я, бойовий досвід, цивільне середовище, соціальні очікування – усе це частини поля, у якому виникає та змінюється досвід людини. Саме зміщення фокусу від «що не так із людиною?» до «як людина пристосувалася до умов, у яких опинилася?» дозволяє побачити більше ресурсів і більше сенсу в її способах функціонування.

Робота з військовими – це зустріч двох різних досвідів. Щоб працювати з військовим досвідом, недостатньо знати про ПТСР, депресію, тривогу чи травму. Важливо знати світ, у якому ця людина жила, виживала, виконувала завдання, втрачала, будувала стосунки та формувала себе. Інколи те, що в кабінеті психотерапевта виглядає як симптом, у військовому середовищі було способом вижити.

А терапевтична робота починається там, де ми можемо побачити цей спосіб не лише як проблему, а як адаптацію людини до її реальності, дослідити його актуальність сьогодні та разом знайти можливість для іншого способу бути в контакті – із собою, іншими та світом.

Воркшоп

«Коли професія стає єдиною опорою»

Вікторія Таран (Київ)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: vita.taran@gmail.com

Метою воркшопу є дослідження феномену професії як єдиної опори в житті гештальт-терапевта та усвідомлення актуальної конфігурації системи підтримки в професійному полі. У фокусі роботи – розширення усвідомлення меж відповідальності терапевта, способів опори та можливостей вибору в умовах тривалого напруження.

В умовах хронічного стресу, нестабільності та війни професійна діяльність гештальт-терапевта нерідко стає центральною фігурою поля, перебираючи на себе функції, які раніше були розподілені між різними сферами життя. Професія забезпечує структуру часу, контакт, відчуття сенсу та приналежності, поступово звужуючи поле і витісняючи інші джерела підтримки у фон.

Новизна підходу полягає в розгляді цього процесу як феномену поля, що формується у взаємодії особистих, професійних та соціальних факторів. Така перспектива дозволяє перейти від симптоматичного мислення до усвідомлення структури поля і власного місця в ньому.

Теоретичні положення:

1. Опора розглядається як функція поля, а не як внутрішня властивість особистості.
2. Професійна роль може виступати як жива опора або як надмірно навантажена фігура, що компенсує дефіцит інших опор.
3. Феномен «єдиної опори» пов'язаний зі звуженням поля та порушенням балансу між фігурою і фоном.
4. Усвідомлення актуальної конфігурації підтримки відкриває можливість для відповідального вибору без необхідності негайних змін або додаткових зусиль.

Практична робота відбувається в індивідуальному та/або парному форматі. Учасники виконують індивідуальне картування власної системи підтримки як феноменологічне дослідження професійного поля «тут-і-тепер».

Подальша робота передбачає рефлексію карти через структуровані запитання, спрямовані на усвідомлення функцій опори, зон напруги та перевантаження професійної ролі. За можливості використовується робота в парах або в трійках у форматі віддзеркалення без інтерпретацій і порад.

Практична частина не передбачає терапевтичного опрацювання особистого матеріалу, відповідає етичним вимогам онлайн-конференційного формату та спрямована на інтеграцію досвіду через усвідомлення і відповідальність.

Доповідь

«Достатньо хороший психотерапевт, або Коли знання заважають психотерапії»

Катерина Демиденко (Кременчук)

Тренерка НАГТУ

E-mail: Fedonyk.katya2015@gmail.com

Мета заходу: осмислення феномену «достатньо хорошого психотерапевта» та дослідження того, як професійні знання можуть як підтримувати психотерапевтичний процес, так і ставати перешкодою для живого контакту з клієнтом.

У сучасному професійному середовищі психотерапевти постійно накопичують знання, методи та техніки, однак іноді саме надмірна опора на теорію може ускладнювати живу зустріч із клієнтом. Доповідь пропонує подивитися на професійні знання не лише як на ресурс, але й як на можливий бар'єр у терапевтичному процесі.

Основні положення:

1. Поняття «достатньо хорошого психотерапевта» у професійній практиці;
2. Парадокс терапії: поєднання знання та готовності до не-знання;
3. Як надмірна опора на теорію, інтерпретації та діагностичні концепції може віддаляти психотерапевта від живого контакту;
4. Значення присутності, чутливості та реальної зустрічі для терапевтичних змін.

Доповідь

«Вплив східної філософії на формування гештальт-терапії»

Юлія Гордієнкова (Київ)

Акредитована терапевтка та супервізорка НАГТУ

E-mail: gordienkova.apelsinova@gmail.com

Метою доповіді є аналіз того, як саме східна філософія вплинула на формування гештальт-терапії, як ідеї і концепції даосизму та дзен-буддизму допомагають нам в практиці. Без філософії будь-який метод психотерапії перетворюється просто в набір інструментів. Філософія методу дає нам уявлення про природу людини, допомагає визначити мету терапії, налаштувати етичний компас.

Технічна сторона психотерапії – це «як» ми працюємо, філософська – «навіщо» ми це робимо.

Актуальність та новизна:

Зараз точиться багато дискусій на тему доказовості та фундаментальності гештальт-терапії. Своєю доповіддю я хочу звернути увагу на філософію, що лежить в основі методу, щоб вчергове підкреслити, що гештальт був придуманий не «на коліні». Через заглиблення в ідеї східної філософії я хочу висвітлити об'ємність і ґрунтовність цього методу.

Основні положення:

Концепція «тут і тепер», усвідомленість, холізм та полярності, фігура та фон, феноменологічний метод – все це прийшло в гештальт-терапію із різних течій східної філософії. Як концепція даосизму про «діяння через недіяння» вплинула на ідею «парадоксальної теорії змін»? Що б сказав про гештальт-терапію Лао-цзи, якби жив в наші дні? Ці питання та багато інших будуть висвітлені у доповіді.

В якості практичної частини я пропоную обговорення і живу дискусію про те, як ви відчуваєте вплив східної філософії на гештальт-терапію. Також пропоную підняти питання про те, чи всі ідеї східної філософії актуальні і дотепер.

Доповідь

«Сертифікаційні кейси: від тривоги до інтересу, від прокрастинації до розвитку»

Катерина Овчар (Київ)

Гештальт-терапевтка, клінічна психологиня, лікарка

E-mail: dr.ovchar.psy@gmail.com

За спостереженнями авторки та в результаті проведеного неофіційного опитування студентів 2 ступеня навчальної програми гештальт-терапії, ніщо не викликає такий широкий спектр почуттів та опору, як точка написання кейсів.

Більшість студентів проходять всі психологічні стадії прийняття цього неминучого і невідворотного етапу народження сертифікованого гештальт-терапевта – від шоку і заперечення до смиренності та інтеграції.

І авторка – не виняток.

Мета заходу:

- поділитись зі студентами 2 ступеня навчальної програми особистим досвідом подолання шляху написання сертифікаційних кейсів від прийняття неминучості виконання цієї умови сертифікації до відправки на рецензію;
- надати точки опори для першого кроку в написанні кейсових робіт, приручивши свою прокрастинацію та осідлавши свою тривогу;

- допомогти зібрати до купи всі терапевтичні та інтелектуальні ресурси і спрямувати їх в реалізацію творчого потенціалу майбутнього сертифікованого гештальт-терапевта;

- розширити діапазон студентського сприйняття кейсів від жахаючого Дамоклового меча над головою до одного з найефективніших способів дослідити себе, поглибити свою теоретичну обізнаність, підвищити рівень терапевтичної свідомості і, як наслідок, якості своєї подальшої роботи в практиці;

- поділитись фішками та чіт-кодами, як перетворити свій кейс на високоякісний, професійний, смачний продукт і отримати доступ до омріяної сертифікації.

Свою опору в написанні сертифікаційних кейсів автор збирала по крихтах з багатьох відео, аудіо і текстових джерел. Кожен крок цього тернистого шляху все більше перетворював тривогу на цікавість, а прокрастинація відступала з кожним терапевтичним інсайтом та супервізією, даючи місце для терапевтичного розвитку і професійного зростання. Вже розуміючи для чого потрібні кейси, варто поділитися цими знаннями з майбутніми психотерапевтами з метою підсилення їхнього усвідомленого ставлення до процесу написання цих робіт і задля полегшення цього непростого, але цікавого етапу навчання. «Якщо знаєш, Навіщо, можеш здолати будь-яке Як» (Фрідріх Ніцше)

Основні положення:

- Чому так важко почати писати кейси на сертифікацію? Або моя зона контролю в цьому процесі.

- Де брати кейсових клієнтів, як обрати «підходящий» кейс, а яких клієнтів брати кейсовими не варто? Досвід авторки.

- Форми кейсів. Структурна канва кейсу. Чому без знання теорії ніяк?

- Чому важлива супервізія? І як «акваріум» може допомогти в написанні кейсу?

- Як не вбитись об кейс, або Рецензія з першої спроби – це реально.

- Чат GPT – друг чи ворог?

- Чому ж сертифікаційні кейси такі важливі для розвитку і становлення терапевта або Навіщо я це пишу?

Практична частина: обговорення.

Майстерня

«Роман з грошима»

Лариса Юзмухаметова (Київ)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ, терапевтка EAGT

E-mail: yzm.larisa@gmail.com

Ірина Саченко (Лондон)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ, терапевтка EAGT

E-mail: psycare2015@gmail.com

Фінансові труднощі можуть мати стосунковий вимір. Поряд із реальними економічними обмеженнями на рішення людини впливають сімейні правила, досвід залежності та уявлення про те, скільки їй «можна» мати.

На майстерні ми дослідимо, як у конкретній грошовій ситуації взаємодіють бажання, тілесні переживання, сімейні послання та способи побудови контакту. Ви точніше зрозумієте власний спосіб поводитися з грошима та визначите посильний крок до більшої фінансової автономії.

Майстерня

«Я є: переживання власної цінності як досвіду контакту»

Інна Грінькова (Київ)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: grinkova.pr@gmail.com

Світлана Гайдук (Київ)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: svetikga2007@gmail.com

Мета майстер-класу – дослідити переживання власної цінності в гештальт-підході як досвід контакту, що виникає «тут-і-тепер» у взаємодії Я – Інший.

У фокусі – самоцінність як тілесно-емоційне відчуття присутності й право на існування («Я є»), а не як когнітивна самооцінка, що залежить від ролей, досягнень або зовнішнього схвалення.

Новизна майстер-класу полягає у розгляді самоцінності як феномену контакту, що проявляється в здатності приймати визнання та залишатися в переживанні видимості.

Основні положення:

1. Самоцінність формується та актуалізується в контакті.
2. Механізми переривання контакту (дефлексія, ретрофлексія, злиття, проєкція) часто активуються саме у відповідь на позитивне віддзеркалення.
3. Тілесні маркери (дихання, опора, напруга/тепло, контакт очей) допомагають інтегрувати досвід «мене бачать – і я залишаюся».

Практична частина передбачає вправу в парах:

Учасники діляться на пари у сесійних залах, один учасник дивиться на себе в дзеркало (селфі камеру) і говорить собі компліменти, інший учасник споглядає за цим процесом і після кожного компліменту каже «так, це так».

Після кожного висловлювання учасник відстежує власну реакцію та залишається в контакті. Далі відбувається обмін ролями й групова інтеграція отриманого досвіду.

Доповідь

«AI як частина живої екосистеми психологічної підтримки в організаціях»

Роман Романенко (Київ)

Гештальт-терапевт, організаційний консультант, HRD Kitsoft IT

E-mail: roma.romanenko.hr@gmail.com

1. Чи замінить AI психологів в організаціях? Ілюстрація різних досліджень в організаційному середовищі. Що машина забере, а що точно залишиться в живому контакті.
2. Впровадження та масштабування. З якими складнощами можна зустрітися та як саме краще проводити безболісні трансформації. Практичний погляд на супровід організаційних змін, пов'язаних із впровадженням на реальних кейсах своєї організації.
3. Довіра до AI-агентів. Яку інформацію люди готові довірити більше, ніж реальним психологам, а якою не готові ділитися і чому.
4. Діагностика: швидше, дешевше, точніше? Опитування, аналіз настрою, пульс-чеки через AI – що це дає і що забирає у психолога.
5. Етичні аспекти. Найскладніше питання впровадження AI в організаціях – не технічне, а етичне: де межа між турботою і стеженням за людьми.

Доповідь

«Скільки ж потрібно сесій: чому життя не змінюється за 2 зустрічі?»

Олександра Фесюк (Київ)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: a.fesiuk@gmail.com

Вікторія Яковенко (Ірпінь)

Сертифікована гештальт-терапевтка, студентка 3 ступеня

E-mail: moonlight.viviel@gmail.com

Запит клієнта «скільки потрібно сесій?» часто ставить терапевта в складне положення, адже психотерапевтичний процес не є лінійним і не піддається точному прогнозуванню. Труднощі виникають не через некомпетентність терапевта, а через саму природу психотерапії, де зміни залежать від контакту, динаміки, готовності клієнта та процесів, які неможливо передбачити заздалегідь.

У сучасному світі, де люди прагнуть швидких рішень і конкретних прогнозів, терапевти стикаються з викликом: пояснити клієнтам складність психотерапевтичних змін. Ця доповідь допоможе фахівцям здобути більше ясності щодо природи змін, зменшити тривогу невизначеності і впевненіше пояснювати клієнтам процес, який не вміщується в чіткі та прогнозовані рамки.

Ми розглянемо психологію змін у різних теоретичних концепціях. Мета доповіді – надати терапевтам більше опори й розуміння того, як відбуваються психотерапевтичні зміни, та чому цей процес не може бути точно спрогнозований у часі. Це дозволить фахівцям ясніше й впевненіше пояснювати клієнтам природу психотерапевтичного процесу та неможливість заздалегідь визначити кількість сесій.

В рамках доповіді подивимось на процес змін з точки зору теорії гештальт-терапії, 5-ти рівневої моделі виходу з неврозу Фріца Перзла, нейробіології та інших концепцій. Дослідимо, яким чином в терапії ми рухаємось разом з клієнтом по циклу контакту, враховуючи механізми переривання та опір. Розгорнемо роботу з опором як важливу частину терапевтичного процесу. Піднімемо теми «глухого кута» в роботі з клієнтом, та переживання плато в терапії як важливого етапу перед значними змінами.

Круглий стіл

«Переживання терапевта в контакті з клієнтом: пошук опори в роботі»

Ольга Загарійчук (Київ/Таїланд)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня, психіатр.

E-mail: olgavolodimirivna1206@gmail.com

Метою круглого столу є спільне дослідження переживань терапевта як частини контакту з клієнтом та їхньої ролі у професійній орієнтації в процесі терапії. У фокусі – як терапевт розпізнає, витримує та осмислює власний досвід у ситуаціях невизначеності, напруги чи втрати опори.

У сучасному терапевтичному полі, зокрема в умовах тривалого стресу та травматичного навантаження, терапевт усе частіше стикається з інтенсивними та суперечливими переживаннями в контакті з клієнтом. У такі моменти звичні знання і техніки можуть втрачати відчуття опори, а сам процес – ясність.

У гештальт-підході переживання терапевта розглядаються як феномен контакту, що відображає динаміку взаємин і особливості поля. Вони можуть бути не лише викликом, але й ресурсом для розуміння процесу.

Новизна запропонованого обговорення полягає у зміщенні фокусу з «як діяти» на «як бути в контакті» та у розгляді переживань терапевта як одного з орієнтирів у роботі.

Основні положення

1. Переживання терапевта виникають у полі взаємодії та є частиною процесу контакту.
2. У процесі взаємодії можуть проявлятися звичні способи входження в контакт, зокрема фіксовані ролі, що впливають на переживання терапевта та якість взаємодії.
3. Досвід напруги, розгубленості чи втрати опори може свідчити про важливі аспекти контакту, а не лише про труднощі в роботі.
4. Усвідомлення та феноменологічний опис власних переживань розширюють можливості терапевта залишатися в контакті та зберігати професійну присутність.
5. Орієнтація в роботі формується на перетині кількох вимірів: досвіду терапевта, динаміки взаємин та реального функціонування клієнта.
6. Груповий процес і супервізія створюють простір для осмислення цього досвіду та відновлення опори терапевта.

У межах круглого столу учасникам буде запропоновано обговорення, спрямоване на дослідження власного досвіду контакту з клієнтом. Фокус обговорення: переживання терапевта, що виникають під час та після роботи з клієнтом (усвідомлення власних переживань та їх феноменологічний опис).

Які є опори з досвіду роботи терапевта? На що терапевти спираються під час терапії і поза терапією (точки опори в сесії та після сесій?)

Які переживання для терапевта є складними після сесії, що вони позначають?

Подальше обговорення дозволить співвіднести індивідуальний досвід із процесами, що розгортаються в контакті та спрямовані на розширення професійного бачення.

Який колегіальний досвід будуть впроваджувати в своє професійне життя після круглого столу? Що почерпнули для себе корисного?

Воркшоп

«Говоримо мовою музики»

Кантарович Юлія (Одеса)

Сертифікована терапевтка НАГТУ

E-mail: pianistkajulia1970@gmail.com

Мета заходу: за допомогою музики вчити клієнтів розпізнавати та називати почуття.

Актуальність та новизна: називати почуття – важлива частина психотерапевтичної роботи. Новим є спосіб навчання, який пропонує авторка.

Ми знаємо, наскільки важливо вміти називати свої почуття, емоції, переживання. І цьому є нейрофізіологічне пояснення. Як узагалі виникає почуття? Існує теорія, згідно з якою мозок ніби «конструює» емоцію. Він бере тілесні відчуття, попередній досвід, очікування, звичні поняття і надає всьому цьому певного значення: це – тривога, це – страх, це – злість.

У формуванні емоцій беруть участь різні структури мозку, зокрема лімбічна система та кора великих півкуль. І коли ми називаємо своє переживання словом, із ним уже щось відбувається. Дослідження показують, що саме називання емоційного стану може

змінювати реакцію мозку на емоційний стимул. Зокрема, активуються ділянки префронтальної кори, пов'язані з усвідомленням і регуляцією емоцій.

Але тут виникає цікаве питання. Іноді нам здається, що коли почуття знайдене й назване, можна починати з ним працювати. Ми називаємо якийсь внутрішній процес словом, але за цим словом можуть стояти дуже різні переживання. Адже назва почуття і саме переживання – не одне й те саме. Можна відчувати те, для чого у твоїй мові взагалі немає слова. Наприклад, у японській мові є поняття «амае» – задоволення від можливості залежати від іншої людини, дозволити їй піклуватися про тебе, приймати цю залежність.

Або уявіть раптові переживання зворушення, теплоти й близькості, коли хтось несподівано виявляє до вас турботу. Чи коли ви плачете під час зустрічі після тривалої розлуки. Як назвати це одним словом?

А тепер згадаймо явище алекситимії. Людина щось відчуває, але їй складно зрозуміти, що саме з нею відбувається, і знайти слова, щоб передати свій стан. Іноді це пов'язано з тим, що на ранніх етапах розвитку значущі дорослі недостатньо допомагали дитині розпізнавати й називати її переживання. Адже саме дорослий спочатку виконує цю важливу роботу – допомагає дитині символізувати її стан словом. «Ти забився? Ой, це боляче. Давай полікуємо ранку». «Стьопа забрав твою іграшку – ти злишся на нього». «Сьогодні дітки не захотіли гратися з тобою в пісочниці – це прикро». Мама називає почуття дитини, допомагає їй пов'язувати тілесні відчуття, емоційний досвід і слова. І поступово дитина навчається робити це самостійно.

У кабінеті з клієнтом ми іноді виконуємо схожу «мамину роботу». Ми намагаємося зрозуміти, що саме він відчуває, висуваємо свої припущення, пропонуємо слова. Клієнт підтверджує або спростовує їх, шукає точніше визначення свого стану.

Це складна, копітка робота. Але є ще одна обставина. Іноді людина не знає, що відчуває. Іноді не хоче про це говорити. Можливо, не помічає власних почуттів, не вміє їх називати. А можливо, вважає небезпечним показувати свої переживання іншій людині.

І ось тут я пропоную звернутися до музики.

Музика може стати своєрідним посередником між переживанням і словом, іноді навіть точнішим і глибшим, ніж слово. Адже музика здатна передавати не лише окрему емоцію, а цілий стан – із його суперечностями, відтінками, напруженням, рухом і змінами. Ми можемо одночасно відчувати смуток і ніжність, тривогу й надію, радість і тугу. Словами це буває складно передати. А музика може вмістити всі ці переживання одночасно.

Є ще одне цікаве явище – музичний фрісон. Це ті самі приємні «мурашки», які ми іноді відчуваємо під час особливо хвилюючого музичного моменту. У цьому процесі задіяні системи мозку, пов'язані з дофаміном, задоволенням і винагородою. Цікаво, що задоволення може виникати ще до музичної кульмінації – у самому її передчутті. Ми ще не почули тієї ноти, того гармонічного повороту, тієї кульмінації, але вже переживаємо очікування. Музика працює з нашим емоційним досвідом не лише через те, що ми чуємо зараз, а й через те, чого очікуємо.

І тому я пропоную нам спробувати навчитися говорити про свій стан мовою музики.

Уявіть, що хтось запитує вас: «Ти як?»

І замість звичного «дуже добре», «нормально» або «дуже погано» ви надсилаєте цій людині музичний уривок. Не пояснюєте словами, що саме з вами відбувається, а дозволяєте музиці розповісти про ваш стан. Можливо, це буде кілька тактів, у яких є ваша сьогоднішня тривога. Або ніжність. Або розгубленість. Або щось таке, для чого ви поки що не знаходите назви. Інша людина слухає цей уривок і намагається відчути, що саме ви хотіли їй передати. Звісно, її переживання можуть не збігатися з вашими. І це теж цікаво. Адже ми отримуємо можливість не лише виразити свій стан, а й дослідити, як інша людина його сприймає.

Для цього ми будемо працювати в парах, у сесійних залах Zoom.

Один учасник обиратиме музичний уривок, який відповідає його теперішньому стану. Інший слухатиме й ділитиметься тим, що він почув, відчув, уявив. Потім ми зможемо порівняти ці переживання. Чи вдалося передати свій стан? Що інша людина почула в музиці? Що збіглося, а що виявилось зовсім іншим? І, можливо, у цьому діалозі з'являться слова для тих переживань, які раніше залишалися неназваними.

Мені цікаво дослідити разом із вами, чи може музика стати ще однією мовою терапевтичного контакту – мовою, якою ми говоримо про те, що не завжди можемо висловити словами.

Далі практична робота: пропоную учасникам заходу музичні уривки, які є музичним еквівалентом слова, яким ми називаємо емоцію.

Доповідь

«Особливості крос-культурної комунікації в роботі гештальт-терапевта»

Тетяна Важинська (Німеччина)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: kofkastar@gmail.com

Мета доповіді – дослідити особливості крос-культурної контексту в роботі гештальт-терапевта, а також окреслити ключові виклики та визначити практичні інструменти терапевтичної роботи з клієнтами, які мають досвід еміграції або проживають у мультикультурному середовищі.

Актуальність і новизна теми зумовлені зростанням кількості клієнтів з досвідом еміграції, мультикультурним бекграундом та життям у різних соціокультурних середовищах. У таких умовах терапевтична робота передбачає більш уважне дослідження особливостей соціокультурного оточення клієнта. Новизна підходу полягає у:

- 1) презентації інтегрованого погляду на роботи сучасних авторів та дослідників крос-культурної тематики мовою гештальт підходу;
- 2) формуванні викликів гештальт-терапевта в роботі з крос-культурним контекстом;
- 3) наданні практичних інструментів в терапевтичній роботі з крос-культурним контекстом.

Основні положення доповіді:

1. Культура як елемент терапевтичного поля: вплив соціальних норм, мови та контексту на формування фігури і фону досвіду клієнта.
2. Особливості встановлення контакту в міжкультурній взаємодії: відмінності у способах прояву емоцій, дистанції, довіри та очікувань від терапії.
3. Роль терапевта: розвиток культурної чутливості, усвідомлення власних установок і можливих проєкцій, здатність витримувати невизначеність і різницю.
4. Виклики в роботі з клієнтами в еміграції: ідентичність, втрата звичного середовища, мовний бар'єр, амбівалентність між культурами.
5. Практичні орієнтири: використання феноменологічного підходу, уточнення значень, робота з мовою клієнта, підтримка автентичного контакту попри культурні відмінності.

Лекція

«Естетика як явище пошуку опори в кризі: цінності, вибір і нарцисична логіка»

Владислава Логачова (Варшава, Польща)

Гештальт-терапевтка, сертифікована супервізорка, супервізорка проекту Project HOPE, кризова психологиня UNICEF.

E-mail: logachovavladyslava@gmail.com

В кризі людина часто зустрічається з порожнечою, втратою сенсу і невпевненістю у власній цінності. Нарцисична логіка пропонує шукати опору в образі себе, досягненнях, зовнішньому визнанні або майбутньому результаті. Естетична логіка працює інакше: вона повертає увагу до того, що вже відбувається тут-і-зараз – у тілі, почутті, жесті, паузі, кольорі, лінії, слові або мовчанні.

Мета лекції – дослідити естетику як явище пошуку опори в кризі. У центрі уваги буде питання: на що можливо спертися, коли звичні зовнішні опори, цілі й орієнтири втрачають силу.

Естетика розглядатиметься не як краса або пошук красивої форми, а як спосіб помітити, як у досвіді народжуються цінності, вибір, межа, напрямок і можливість контакту.

Основні положення: естетика може бути способом переходу від нарцисичної порожнечі до живого переживання; цінності народжуються не як абстрактні правила, а як резонанс між внутрішнім світом і зовнішнім полем; вибір стає можливим тоді, коли досвід набуває форми; творче пристосування допомагає людині не втекти від кризи, а знайти форму, у якій можна витримати себе, іншого і світ.

Практична частина в межах лекційного формату передбачає короткий феноменологічний розбір того, як естетика стає опорою в кризі: через фрагмент фільму Андрія Тарковського «Ностальгія», приклади живопису, а також через прості форми переживання – жест, дихання, лінію, пляму кольору, паузу або маленький ритуал.

Доповідь

«Свобода вибору та сенси в часи невизначеності. Теорія Self»

Табашникова Валентина (Одеса)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: valentinatabashnikova0817@gmail.com

У часи війни, втрат і радикальних змін питання свободи вибору та сенсу життя звучать особливо гостро. Ми більше не можемо спиратися на звичну стабільність – руйнуються ролі, плани, уявлення про майбутнє. Людина опиняється в тому, що Карл Ясперс називав межовими ситуаціями – у досвіді, де старі способи жити вже не працюють, а нові ще не сформовані. І тоді з'являється дуже просте й водночас глибоке питання: заради чого жити далі?

У такі моменти сенс не приходить як готова відповідь. Він народжується тихо – у щоденних рішеннях, у здатності бути присутнім у своєму житті, навіть коли воно болить і лякає. Інколи це зовсім маленький вибір: підвестися зранку, подзвонити близьким, дозволити собі відчувати.

Також розглянемо теорію Self – як живий процес на межі контакту зі світом, те, як ми зустрічаємо реальність, як адаптуємося, як обираємо, як надаємо значення своєму досвіду.

Доповідь підкреслює, що навіть мінімальний усвідомлений вибір є проявом живого Self. Саме в точці між обмеженням і відповідальністю народжується новий сенс – і разом із ним автентична позиція. Це здатність бути в реальності такою, якою вона є, визнавати її межі й водночас обирати свій спосіб жити в ній. І, можливо, саме в цьому – наша найглибша людська свобода.

Доповідь

«Занадто бурхливі почуття: контрперенесення терапевта як випробування та як інструмент терапії»

Аліна Юрко (Київ)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: resting.in@gmail.com

Контрперенесення – це одна з центральних і водночас найбільш складних частин роботи терапевта, де інтенсивність власних переживань постійно перевіряє професійну позицію і здатність утримувати ясність. Це процес, у якому терапевт може переживати сильну любов, ненависть, роздратування, безсилля, втрачати опору, сумніватися у собі і водночас отримувати доступ до глибшого розуміння клієнта.

Опрацювання контрперенесення – це ключова професійна навичка, що включає усвідомлення власних реакцій, здатність витримувати їх без імпульсивного реагування, розрізнення їх джерел і поступове перетворення цих переживань на інструмент розуміння процесу клієнта без втрати професійної позиції та переходу у вигорання.

Контрперенесення – це реакція терапевта на перенос клієнта, яка переживається як власні почуття і тому часто не розпізнається як частина процесу. Ці реакції виникають швидко, іноді мають надмірну інтенсивність і суб'єктивно відчуються як безсумнівна реальність, що ускладнює збереження терапевтичної позиції.

Складність контрперенесення пов'язана з поєднанням кількох факторів: інтенсивністю афекту, включенням особистої історії терапевта, процесами ідентифікації з внутрішнім світом клієнта та відсутністю зовнішньої опори під час сесії. У цих умовах зростає ризик переходу від усвідомлення реакцій до несвідомого включення у динаміку клієнта.

Різні види контрперенесення як форми реагування терапевта: конкордантне, комплементарне, середовищне, проєктивна ідентифікація та ін.

Доповідь

«Початок практики: шлях у професію»

Ольга Мікасян (Одеса)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: mika1977@ukr.net

Доповідь присвячена темі входження в професію психотерапевта та початку приватної практики як окремого етапу професійного становлення. Мета заходу – окреслити основні внутрішні й зовнішні виклики, з якими стикається фахівець на початку професійного шляху, а також показати, які опори допомагають пройти цей етап більш усвідомлено, стійко й професійно.

Актуальність теми пов'язана з тим, що початок практики часто супроводжується не лише професійним інтересом і мотивацією, а й високим рівнем тривоги, невпевненості, страхом помилки, труднощами самопозиціонування, етичними питаннями та необхідністю поєднувати теоретичну підготовку з живою роботою з клієнтом. Новизна доповіді полягає в поєднанні професійного, супервізійного та практичного погляду на цей період становлення терапевта.

У межах доповіді буде розглянуто, як формується професійна ідентичність на старті практики, з якими кризами входу в професію стикається початківець, яку роль у цьому процесі відіграють супервізія, особиста терапія, професійне середовище та поступове накопичення досвіду. Окрему увагу буде приділено темам відповідальності, меж компетентності, розвитку клінічного мислення, витримування невизначеності та побудови власного стилю роботи.

Також буде висвітлено практичні аспекти початку професійного шляху: перші клієнти, організація практики, типові помилки початківця, труднощі самопрезентації та внутрішні бар'єри, що впливають на професійний рух. Доповідь буде корисною для колег, які перебувають на етапі входження в професію, розширення практики або переосмислення власного професійного шляху.

Лекція

«Мистецтво як група підтримки: як театр і живопис допомагають терапевту не лише вижити, а й віднайти власний почерк»

Вероніка Мошура (Харків/Лондон)

Акредитована терапевтка НАГТУ, акредитований член УСП, сертифікована супервізорка

E-mail: veronikafigol25@gmail.com

Мета заходу: показати, як взаємодія з театром і живописом може бути не лише формою відпочинку, а й повноцінним професійним ресурсом для гештальт-терапевта.

Лекція дає практичний погляд на мистецтво як інструмент розвитку терапевтичного стилю, профілактики вигорання та розширення чутливості.

У професійному гештальт-середовищі значна увага приділяється особистій терапії, супервізії та теоретичній підготовці. Водночас досвід, який терапевт отримує поза кабінетом – у театрі, музеї чи перед картиною – часто сприймається як другорядний. Проте саме мистецтво розвиває ключові професійні якості: феноменологічне бачення, толерантність до невизначеності, здатність витримувати паузу та усвідомлювати власні проєкції. Новизна лекції полягає у переведенні цього досвіду з площини «особистого дозвілля» у площину усвідомленого професійного інструменту.

Основні положення

1. Чому мистецтво є «групою підтримки» для терапевта. Терапевт працює собою – власною чутливістю, присутністю та здатністю до контакту. Мистецтво дозволяє безпечно проживати широкий спектр емоцій і розширювати емоційну амплітуду. Воно повертає об'ємність сприйняття світу, яка в професійній рутині може звужуватися до симптомів і діагнозів.

2. Уроки живопису: тренування «зору». Живопис навчає бачити не лише фігуру, а й фон – контекст, атмосферу, світло. У терапії це означає розуміння того, що симптом клієнта невіддільний від середовища, в якому він виникає.

3. Уроки театру: тренування «присутності». Театр створює живий простір контакту, де неможливо «перемотати» чи «відредагувати» подію – як і в терапії. Він навчає емпатії без злиття: можливості співпереживати, залишаючись у власній позиції.

4. Формування особистого стилю терапевта. Стиль терапевта – це не набір технік, а спосіб бути в контакті. Мистецтво допомагає знаходити власний професійний голос, розширює «бібліотеку метафор» і підтримує розвиток унікального підходу, що є особливо цінним у супервізійній практиці.

Круглий стіл

«Вплив штучного інтелекту на терапію і її майбутнє. Погляд з боку терапевта та клієнта»

Віктор Найденко (Варшава)

Сертифікований терапевт НАГТУ, перша вища освіта за спеціальністю «Програмне забезпечення обчислювальної техніки та автоматизованих систем»,

Ростислав Гончарук (Вроцлав)

Студент 2 ступеня НАГТУ, перша вища освіта за спеціальністю «Прикладна математика» (напрямок – криптографія), власник IT-компанії

E-mail: contact@rosshoncharuk.com

Мета заходу: дослідження широкого переліку питань, які допоможуть знизити напругу в професійному колі щодо теми: «чи пора вже йти переучуватись, чи ще є надія?». Які навички терапевтів стануть «незамінними» в еру ШІ (2027+)?

Ведучі є людьми, які трохи більше розбираються в ІТ і постійно користуються, власне, як ШІ, так і іншими доступними засобами для саморозвитку. Користуються як клієнти, і як терапевти. Але це, хоча і професійний та просунутий, проте обмежений лише нашою особистою участю досвід. Ми десь бачили, що 85% колег відчують певну загрозу з боку ШІ (можливо, це чат-бот розповів). По факту тут і зараз може не 85, та точно – багато. Також є відчуття, що допоки був дописаний попередній абзац тексту, то все, що стосується наших знань відносно ШІ вже частково втратило актуальність. Це галузь, у якій, як і в психотерапії – вчитись треба завжди, і тоді, можливо, ти зможеш утримати якийсь темп просування вперед.

Основні положення:

Використання ШІ клієнтами і терапевтами: актуальні способи застосування у навчанні, аналізі та самодослідженні. Можливості ШІ розглядаються як у контексті його ефективності в структурованих завданнях, так і через обмеження у сфері контакту, тілесності, спонтанних інтервенцій, роботи з травмою та емпатії.

Окремо буде висвітлено співвідношення підходів: де ШІ вже може бути корисним (зокрема у більш структурованих форматах), а де роль терапевта залишається незамінною.

Практична частина:

Обговорення питань учасників, обмін досвідом та огляд інструментів ШІ: які моделі існують, як їх використовувати в професійній діяльності та що можна рекомендувати клієнтам для самодослідження, зберігаючи клієнт-терапевтичний альянс.

//Скажи якщо хочеш адаптувати текст більше під специфічний словник гештальтистів//

Доповідь

«Етика публічного проявлення психолога у соціальних мережах: межі, ризики та професійна відповідальність»

Марина Оганесян (Валенсія)

Психологиня, акредитована гештальт-терапевтка і супервізорка НАГТУ, коучиня GCCI

E-mail: smirnova.psy@gmail.com

Метою доповіді є аналіз етичних аспектів публічного проявлення психолога у соціальних мережах, зокрема визначення меж між особистим і професійним простором, розгляд принципів конфіденційності, саморозкриття та формування професійної репутації у цифровому середовищі

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною професійної діяльності психолога, поєднуючи функції просвітництва, самопрезентації та залучення клієнтів. Водночас етичні стандарти професії формувалися до епохи цифрової публічності, що створює низку нових викликів.

Актуальність теми зумовлена зростанням ролі особистого бренду психолога, розмиттям меж між особистим і професійним у цифровому просторі, ризиками порушення конфіденційності та формування подвійних стосунків з клієнтами.

Новизна доповіді полягає у систематизації етичних підходів до онлайн присутності психолога та їх адаптації до сучасних умов.

Основні положення:

1. Відсутність прямої заборони та варіативність регуляцій.

Аналіз міжнародних етичних кодексів свідчить, що ведення соціальних мереж не забороняється, однак регулюється через загальні етичні принципи. У низці країн сформульовано чіткі рекомендації щодо онлайн поведінки психолога. В Україні ведення соціальних мереж психологами має свою специфіку і вимагає особливої уваги.

2. Розмежування особистого і професійного простору.

Більшість професійних організацій наголошують на необхідності чітких професійних меж, уникненні подвійних стосунків, мінімізації ризику неформальних контактів із клієнтами поза терапевтичним контекстом.

3. Конфіденційність у цифровому середовищі.

Конфіденційність залишається базовим принципом професії. Етична практика передбачає повну відмову від використання клієнтських історій у публічному просторі соціальних мереж.

4. Саморозкриття психолога: баланс між автентичністю і професійністю.

Публічне саморозкриття може сприяти формуванню довіри, однак потребує зваженого підходу з урахуванням його впливу на клієнтів і професійну роль психолога

5. Професійна репутація і публічна відповідальність.

Публічна активність психолога впливає на сприйняття професії загалом, що зумовлює необхідність етичності комунікації, відповідальності за зміст повідомлень та уникнення маніпулятивних практик.

Соціальні мережі не суперечать етичним стандартам психологічної практики, водночас вимагають усвідомленого та відповідального підходу. Етичне публічне проявлення психолога є процесом постійного професійного вибору, що базується на цінностях професії та усвідомленні впливу власної публічності на клієнтів і професійну спільноту.

Доповідь

«Я-Ти. Роль діалогового підходу в сучасній гештальт-терапії»

Олена Радченко (Київ)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: rada.alena@gmail.com

Ірина Солошина (Київ)

Сертифікована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

Мета доповіді – осмислити важливість діалогу як основоположного поняття гештальт-терапії, дослідити роль діалогового підходу в сучасній гештальт-терапії та висвітлити розвиток двох ключових векторів – індивідуалістичного підходу та діалогової моделі терапії в історичній ретроспективі та у зв'язку з сучасністю.

Розглянути ситуації переривання або уникнення діалогу як основи терапевтичної зустрічі в умовах інтеграції різних підходів і зростаючого впливу практики, що орієнтується на техніки та структуру. Окреслити вплив особистості терапевта на вибір парадигми роботи.

Актуальність та новизна:

Гештальт-терапія розвивалась як поєднання методів та течій і зараз продовжує жити в полі інтеграції. Ми беремо з психоаналізу глибину розуміння процесів, з психодрами та арт- методів – експериментування і творче вираження, з когнітивно-поведінкової терапії – структурність і ясність, з тілесних підходів – уважність до тіла та чутливість до переживання.

Чи залишається в такому різноманітті гештальт гештальтом, коли ми так багато запозичуємо? Чи не губиться за техніками і моделями те, що є його основою: зустріч, контакт, діалог? Саме діалог – не як техніка, а як основа – дозволяє не просто знати про клієнта, а бути з ним. Отже, в рамках доповіді запрошуємо порозмірковувати над цими питаннями.

Основні положення:

- Історично гештальт-терапія інтегрувала в собі методи та практики з різних напрямків психотерапії, але є те основоположне, що робить гештальт гештальтом – діалог, в процесі якого стає можливою зустріч з клієнтом, що є одним з основних зцілюючих факторів терапії.

- Усвідомлення власних обмежень та стратегій уникання діалогу (спроби структурувати сесію, спираючись на техніки, знецінення себе, відступ, демонстративна надприсутність і т.д.) дає можливість терапевту бути в контакті з клієнтом.

- Сучасні світові гештальт-спільноти мають різні вектори розвитку та методологічні акценти. Отже, і стиль терапевта також цілком природно залежить від школи викладання.

Ширше розуміння засад спільноти, до якої належить терапевт, а також свого власного терапевтичного стилю дає опору в практиці і подальші можливості для професійного зростання.

Лекція

«Обов'язкова державна сертифікація. До чого готуватись?»

Дмитро Ступнік (Ірпінь)

Клінічний психолог, голова ГО «Спілка Сучасних Психологів та Психотерапевтів України «Рівні»

E-mail: stupnikdmytro@gmail.com

Україна прийняла Закон «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні», який змінює правовий та професійний ландшафт практичної психології й психотерапії, зокрема гештальт-терапії. Запровадження обов'язкової державної сертифікації, реєстрів та системи безперервного професійного розвитку (БПР) ставить перед практиками завдання швидкої адаптації до нових нормативних вимог – принаймні перед тими, хто прагне працювати в правовому полі та легально монетизувати свою практику. Попри те, що тема для нашої країни нова, не до кінця врегульована й викликає чимало правових та емоційних запитань, певну «дорожню карту» для легалізації діяльності можна формувати вже зараз і готуватись до держсертифікації.

Основні положення доповіді:

1. Нові рамки гри. Закон намагається відокремити професійну психотерапію за принципом науково обґрунтованих методів. Розберемося, де в цій новій системі місце для гештальт-підходу та як держава бачить наш допуск до клієнтів.
2. Таймлайн і перехідний період. Закон діє з лютого 2026 року, але у нас є чіткі часові межі: від 3 років для тих, хто працює в державних/публічних структурах, до 6 років добровільного перехідного періоду для приватної практики.
3. Валюта нової реальності: як працює БПР. Що таке система Безперервного Професійного Розвитку? Скільки балів треба збирати щороку, які заходи дійсно зараховуються, і як перевірити, чи має «навчальний майданчик» або конференція офіційний статус провайдера в Центрі тестування.
4. Супервізія та інтервізія. Від нашої внутрішньої культури до легальної вимоги. Те, що раніше було питанням нашої професійної етики й гігієни, тепер стає юридичною вимогою. Поговоримо, як супервізійні та інтервізійні години будуть конвертуватися в бали БПР і яку роль відіграватимуть наші професійні спільноти.
5. Від диплома до запису в Реєстрі. Пройдемося практичним алгоритмом: як правильно зібрати своє освітнє портфоліо, чого очікувати від оцінювання компетентностей і як виглядатиме процес внесення ваших даних до Єдиного реєстру фахівців.
6. Що зробити сьогодні? Не відкладаючи на останній місяць дедлайну, зробимо ревізію зараз. Поговоримо про аудит ваших документів, годин супервізії, про те, як вибирати навчальні проєкти на майбутнє, щоб вони зараховувались державою.

Головний висновок: ринок психологічних послуг незворотно змінюється. Держава декларує цей крок як перехід від дикого ринку до прозорої практики та захисту клієнта. У чому полягає реальний захист самого терапевта і якими будуть механізми покарання за порушення – поки залишається сірою зоною, яка проясниться з часом.

Проте обов'язкова реєстрація фахівців – це факт. Часу достатньо, щоб підійти до цього свідомо й без паніки: більшість із нас вже робить усе необхідне для професійного зростання, залишилося лише правильно це юридично оформити.

Доповідь

«Скролінг як сучасна форма залежної поведінки: від анестезії почуттів до пошуку внутрішніх опор»

Вікторія Недогибченко-Радій (Київ)

Сертифікована терапевтка, супервізорка НАГТУ

E-mail: viktoriaradiy@gmail.com

У цифрову епоху нескінченний перегляд стрічки новин стає не просто звичкою, а специфічним стилем стосунків зі світом та інструментом регуляції внутрішньої напруги. Для багатьох це стає формою «анестезії», яка допомагає знизити «болісний синдром» від контакту з реальним життям та обставинами. Розуміння скролінгу як адаптивного механізму, що виникає на ґрунті дефіцитарності внутрішнього контейнера. Пропоную розглянути цей феномен як спробу особистості впоратися з хронічною напругою, коріння якої часто сягає пренатального періоду та особливостей ранньої прив'язаності.

Мета заходу: розкрити психологічну природу скролінгу як спроби заповнити «внутрішню порожнечу» через зовнішні об'єкти. Дослідити, як висока інтенсивність цифрового потоку стає для залежної людини «умовною нормою» самосприйняття та маркером потреби. Проаналізувати механізм, за якого скролінг допомагає уникати зустрічі з депресивними переживаннями та «відгорюванням» неідеальності світу. Запропонувати практичні кроки в терапії для переходу від автоматичного «відреагування» напруги до здатності витримувати власні почуття.

Основні положення:

Матеріал доповіді базується на розумінні залежності як способу «уникнення зустрічі з внутрішніми переживаннями» через злиття з об'єктом. Скролінг розглядається як реалізація «пошукового погляду», коли людина намагається знайти зовні те, що підказало б їй, чого вона хоче, оскільки внутрішній контакт із власними потребами порушено.

У доповіді буде розкрито концепцію «неоформлених афектів», стану внутрішнього хаосу, де скролінг виступає способом впорядкувати цей хаос без справжньої менталізації. Важливе значення ясного та жорсткого сетингу в роботі з цифровими залежностями, стабільність зустрічей та оплата пропусків виступають зовнішнім контейнером, який не дозволяє клієнту вискочити з напруги у звичне знеболення екраном. Розвиток здатності до символізації, вміння думати про свої стани та описувати їх словами, повертаючи психічне у фізичне.

Серед ключових терапевтичних навичок буде виділено формування внутрішнього контейнера, який дозволяє клієнту сповільнюватися, відчувати насичення та витримувати депресивну позицію. Маркером успіху є перехід від бажання негайного задоволення до здатності усвідомлено задовольняти свої справжні потреби.

Круглий стіл

«Питання етичної процедури НАГТУ»

Катерина Тадика (Одеса), Володимир Кулішов (Київ, Одеса), Євген Гончарук (Київ), Євгенія Абдулліна (Київ), Андрій Новосолов (Київ), Юлія Белькіна (Одеса), Роман Марценюк (Львів)

E-mail: ethics.nagtu@gmail.com

Питання до розгляду в рамках заходу:

1. Функція Етичної процедури. Відмінності процедури для акредитованих/не акредитованих/студентів у навчанні
2. Межі юрисдикції Етичної комісії
3. Конфіденційність процедури і право спільноти знати
4. Баланс прав позивача і відповідача
5. Якщо одна зі сторін не співпрацює
6. Тривалість етичної процедури
7. Апеляція: це оскарження висновку чи перевірка процедури
8. Якими даними при розгляді справи може користуватися Етична комісія

Доповідь

«Нейрофізіологія зцілення: шлях через тіло, рух та контакт до розблокування життя»

Оксана Сініцина (Одеса)

Дійсна тренерка, гештальт-терапевтка та супервізорка НАГТУ, травма-терапевтка, лікарка-невропатолог вищої категорії (25 років лікарського стажу)

E-mail: sinicinaoksana@gmail.com

Мета заходу: Розкрити нейрофізіологічні механізми травми та продемонструвати ефективність контакту, тілесно-орієнтованих методів у відновленні гнучкості нервової системи. Надати інструменти для виходу з емоційного заціпеніння та гіперзбудження.

Актуальність та новизна: У контексті сучасних реалій робота з травмою потребує підходів, що діють безпосередньо на первинні структури мозку. Традиційна «розмовна» терапія часто не досягає результату через блокування префронтальної кори. Фокус на соматичному компоненті як «ключі» до нейронних ланцюгів виживання, а також на присутності іншої людини (безпечний контакт) – як найшвидший спосіб стабілізувати блукаючий нерв, і ролі контакту: як погляд, голос та присутність іншої людини перелаштовують наш мозок.

Основні положення:

1. Травма як біологічний блок: Нейрофізіологічний розгляд станів гіперзбудження та гіпозбудження (колапсу). Чому тіло «застрягає» в минулому.
2. Принцип нижньої дороги
3. Bottom-up: Обґрунтування пріоритетності роботи «від відчуттів до усвідомлення» у стані травматичного стресу.
4. Тіло та рух: Як через зміну фізичних патернів (заземлення, вага, мікрорухи) мозок отримує сигнал про завершення небезпеки.

5. Роль контакту: Нейробіологія співналаштування та безпечної присутності як фундаменту для відновлення життєвості.

Практична частина:

Демонстрація технік саморегуляції: робота з опорами для зниження тривоги та м'яка соматична активація для виходу з дисоціації. Огляд вправ на стимуляцію вентральної гілки блукаючого нерва через орієнтування та мікроруки.

Лекція

«Репродуктивний досвід поза ідеальним сценарієм»

Анна Поладко (Київ)

Асоційована тренерка НАГТУ, лікарка-психолог, к.п.н.

E-mail: poladko.a@gmail.com

Стрімкий розвиток допоміжних репродуктивних технологій суттєво розширив можливості людини у реалізації батьківства. Водночас ці перспективи супроводжуються появою нових складних рішень, а також посиленням відчуття невизначеності і напруги, коливаннями між надією та розчаруванням. Безпліддя, невдалі спроби допоміжних репродуктивних технологій, викидень, позаматкова вагітність та інші несприятливі репродуктивні події часто мають наслідки, що виходять далеко за межі медичної проблематики.

Репродуктивний досвід безпосередньо пов'язаний із формуванням ідентичності, уявленнями про власне тіло, своє майбутнє та стосунки. Шлях до реалізації батьківства не за очікуваним сценарієм може переживатися не лише як втрата бажаної вагітності та народження дитини, а й як руйнування значущої частини особистої історії та уявлення про майбутнє. Адже поряд із втратою очікуваного досвіду вагітності та пологів, можуть руйнуватися уявлення про власне здоров'я і про «нормальність», контроль над власним тілом і планами, самооцінка, відчуття належності, стосунки з партнером та оточенням, довіра до власних переконань і, зрештою, уявлення про те, яким буде подальше життя.

Називання та усвідомлення цих втрат може стати важливим етапом терапевтичної роботи, дозволити людині краще побачити масштаб того, що з нею відбувається.

Окремо зупинимось на впливі репродуктивних труднощів на стосунки в парі, адже медикалізація зачаття може суттєво змінювати характер сексуальної близькості, а переживання невизначеності та втрати – посилювати дистантність та відчуття самотності навіть у теплих та надійних стосунках.

Таким чином, переживання репродуктивних труднощів не обмежується власне досвідом безпліддя, втрати вагітності чи невдалих спроб лікування. Воно може торкатися ідентичності, стосунків із власним тілом, партнером та оточенням, уявлень про майбутнє, почуття контролю, належності та власної цінності. Розглядаючи цей досвід у його багатшаровості, ми можемо помітити значно більше можливих терапевтичних мішеней, ніж ті, що лежать на поверхні запиту. Саме про те, що ще може відбуватися з людиною в процесі переживання репродуктивних труднощів і що може ставати фігурами терапевтичної роботи, йтиметься в лекції.

Доповідь

«РХП як мова травми: від контролю до відновлення контакту»

Тетяна Зайчикова (Київ)

к.пс.н., доцентка, провідна тренерка НАГТУ

E-mail: tatianazaichikova@gmail.com

Наталія Мельник (Кобленц)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: nmelnik30@gmail.com

Метою даного виступу є розкриття розладів харчової поведінки (РХП) як особливої форми психічної адаптації, що виникає у відповідь на травматичний досвід, а також дослідження можливостей психотерапевтичної роботи, спрямованої на відновлення контакту з тілом, емоціями та власними потребами.

У сучасному психотерапевтичному полі РХП усе частіше розглядаються не лише як симптом або поведінкове порушення, а як складна «мова» психіки, через яку проявляється непрожитий травматичний досвід. Особливої уваги заслуговують нарцисичні травми, ранні порушення прив'язаності та дефіцит емоційного контакту, що формують потребу в контролі як способі стабілізації внутрішнього стану. Новизна підходу полягає у фокусі на гештальт-перспективі: РХП розглядається як процес порушеного контакту, де симптом виконує функцію регуляції, а не лише є об'єктом усунення. Такий підхід дозволяє змістити акцент із контролю поведінки на відновлення живого контакту клієнта з собою та середовищем.

Основні положення:

1. РХП як форма символізації травматичного досвіду: їжа, тіло та контроль виступають мовою, через яку психіка намагається впоратись із надмірною напругою.
2. Контроль як ключовий механізм: обмеження, переїдання або очищення розглядаються як способи регуляції афекту та підтримки ілюзії стабільності.
3. Порушення контакту: у центрі РХП – розрив між тілесними відчуттями, емоціями та усвідомленням потреб.
4. Терапевтичний фокус: відновлення здатності до контакту – з тілом, емоціями, іншими людьми – як основа змін.
5. Значення терапевтичних відносин: безпечний контакт із терапевтом стає простором для поступового переживання, інтеграції травматичного досвіду та формування нових способів саморегуляції.

У доповіді будуть представлені клінічні спостереження, випадки з практики та приклади інтервенцій у гештальт-підході, що ілюструють перехід від контролю до відновлення контакту як ключового напрямку терапії РХП.

Воркишоп

«Образ тіла та батьківські фігури»

Людмила Волошина (Одеса)

Асоційована тренерка НАГТУ

E-mail: vl7096338@gmail.com

Олексій Тихолаз (Одеса)

Асоційований тренер НАГТУ

E-mail: tikholaz1@gmail.com

Мета заходу – дослідження впливу батьківських фігур на формування образу свого тіла. У груповому форматі дослідимо як формується образ, та прийняття свого тіла і як батьківські фігури можуть впливати на цей процес.

Круглий стіл

«Розвиток психологічної допомоги та терапевтичного консультування в міських і сільських громадах України: виклики, обмін досвідом та пошук рішень»

Оксана Полонська (Миронівка)

Акредитована терапевтка НАГТУ

E-mail: demuraoksana6@gmail.com

Валерія Максимович (Бровари)

Студентка 2 рівня

Мета заходу: створення відкритого професійного простору для обміну практичним досвідом між психологами щодо розвитку психологічної допомоги й терапевтичного консультування в малих містах і сільських територіальних громадах України, а також спільного осмислення етичних, економічних і соціальних викликів цієї роботи.

Питання забезпечення доступної та якісної психологічної допомоги в малих територіальних громадах набуває особливої актуальності в умовах повномасштабної військової агресії російської федерації проти України. Тривалий воєнний стрес, втрати, вимушене переміщення населення, порушення соціальних зв'язків, а також зростання кількості військовослужбовців та членів їхніх родин, які потребують психологічної підтримки, суттєво підвищують навантаження на систему ментального здоров'я на місцевому рівні.

У громадах із чисельністю населення 10–30 тисяч осіб психологічна допомога залишається обмеженою не лише через нестачу фахівців, а й через наявність стійких соціальних міфів та упереджень щодо психотерапії. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток локальних ініціатив, спрямованих на формування культури турботи про ментальне здоров'я безпосередньо в межах громади.

Створення Центру ментального здоров'я в Миронівській громаді розглядається як спроба впливати на актуальні соціально-психологічні виклики воєнного часу, що поєднує надання психотерапевтичної допомоги з просвітницькою та профілактичною діяльністю серед населення.

Наукова новизна доповіді полягає у представленні систематизованого практичного досвіду створення та розвитку Центру ментального здоров'я в умовах невеликої територіальної громади з урахуванням її соціальних, культурних та психологічних особливостей.

Ми плануємо представити наступні напрацювання:

- проаналізувати специфіку запиту на психологічну допомогу в громадах із чисельністю населення 10–30 тисяч осіб у період повномасштабної війни;
- описати та обговорити основні бар'єри звернення населення до психотерапевтичних послуг (міфи, упередження, соціальні установки, економічні обмеження);
- представити адаптаційні стратегії організації психологічної допомоги з урахуванням реальних можливостей та потреб громади; дослідити роль освітньої та інформаційної діяльності як необхідної умови формування довіри до психотерапії в малих населених пунктах.

Отримані результати можуть бути використані як практична модель для впровадження та розвитку психологічних сервісів у малих громадах України в умовах воєнного та післявоєнного відновлення.

Основні положення:

1. Економічні та соціальні реалії малих громад.
 - Неможливість застосування високих «столичних» тарифів на психологічну допомогу.
 - Пошук балансу між доступністю послуг і професійною стійкістю фахівців.
 - Альтернативні формати роботи: групи, майстер-класи, психоосвіта.
2. Ставлення до терапії та бар'єри звернення
 - Недостатнє розуміння суті психотерапії.
 - Страх осуду та порушення приватності через те, що «всі всіх знають».
 - Фокус на виживання в умовах війни, що зменшує увагу до емоційних потреб.
3. Професійні межі психолога в малому місті
 - Неминучі соціальні перетини з клієнтами поза робочим простором.
 - Етичні виклики та адаптація професійних ролей до локального контексту.
4. Ми презентуємо практичний досвід
 - Регулярна офлайн-робота з дітьми, підлітками та дорослими.
 - Проведення тематичних майстер-класів.
 - Плани створення підліткової групи підтримки.
 - Спостереження за динамікою залучення через соціальні мережі, рекомендації та оголошення та зміною ставлення громади до психологічної допомоги.

Майстер-клас

«Я і моє тіло: боді-арт як шлях до автентичності»

Мирослава Задорожна (Краків)

Асоційована тренерка НАГТУ

E-mail: myroslava.zp@gmail.com

Наталі Фок (Вроцлав)

Асоційована тренерка НАГТУ, акредитована терапевтка і супервізорка EAGT

E-mail: nataliiafok@gmail.com

Головною метою майстер-класу є створення для учасників безпечного онлайн-простору для дослідження власної тілесності через боді-арт як експериментальний процес у гештальт-підході.

Кінцевим результатом буде не безпосередньо сам малюнок, а досвід перебування «я є своїм тілом», зміщення фокусу від спостереження до суб'єктного проживання себе тут-і-тепер.

У нашій культурі домінує ставлення до тіла як до об'єкта (оцінка, виправлення, вдосконалення, прикрашання). Це породжує розрив між автентичними відчуттями та соціальними очікуваннями. Запит на повернення контакту з тілом є масовим, але бракує безпечних, доступних інструментів.

Новизна пропозиції майстер-класу полягає у поєднанні гештальт-концепції тіла як способу присутності у світі з боді-артом як процесом, орієнтованим не на результат чи красу, а на візуалізацію імпульсів, меж і контактних патернів.

На відміну від класичних арт-терапевтичних методів або окремої тілесної терапії, тут тіло стає і носієм досвіду, і матеріалом, і автором сліду одночасно.

Тут непомічене має шанс стати видимим.

Основні положення:

1. Тіло в гештальт-підході є не інструментом чи носієм симптомів, а простором, де проявляється досвід, контакт, імпульс, опір, зміна.
2. Боді-арт як практика усвідомлення, коли малюнок на шкірі стає «слідом контакту» з собою, матеріалом, простором. Увага спрямована на процес: як обирається місце на тілі, яка сила натиску, який колір, де виникає пауза чи бажання зупинитися.
3. Відстеження імпульсів. Через малюнок стають видимими патерни контакту: як тіло рухається до взаємодії (розгортається, тягнеться, тисне) і як завмирає чи відступає (скручується, напружується, холоне).
4. Проживання «я є своїм тілом», а не «у мене є тіло» – зміщення акценту від позиції спостерігача до суб'єктного перебування, тобто відчуття зсередини без оцінки. Це досягається через поєднання малюнка з рухом, диханням і паузою.
5. Диференціація «треба/красиво» та «я хочу/так є» – боді-арт дозволяє побачити моменти, де втручається соціальний нагляд та експериментувати зі спонтанним, неохайним, асиметричним, незавершеним, але таким живим проявом.

Необхідні матеріали: будь-який безпечний матеріал, який залишає слід на шкірі та легко змивається: м'який олівець, хна, пальчикові фарби, тіні для повік, харчовий барвник, навіть кулькова ручка, дзеркало, за бажанням зручний одяг, стабільне відео (камеру можна вимкнути на час малювання, але важливо залишатися в контакті голосом або чатом)

Етика: учасники малюють тільки на відкритих ділянках тіла або там, де їм комфортно, без зобов'язання показувати. Головне – внутрішнє відчуття безпеки, а не зовнішнє спостереження.

Учасники зможуть: отримати готовий, відтворений алгоритм онлайн-роботи з тілесністю через боді-арт дослідити власні патерни контакту/уникнення в безпечному форматі набути досвіду розрізнення автентичного прояву та соціальних очікувань використати окремі техніки в своїй професійній діяльності.

Круглий стіл
«Конфліктологія клієнт-терапевтичного союзу. Негативне перенесення та контрперенесення»

Марія Кульчицька (Одеса)

Тренерка НАГТУ

E-mail: marikulchitskaya@gmail.com

Валентина Малова (Херсон)

Тренерка НАГТУ

E-mail: vmalova1109@gmail.com

1. Агресія клієнта: що вона робить у контакті.
2. Негативне перенесення? Агресія терапевта та негативне контрперенесення. Що відбувається зі мною, коли нападають на мене?
3. Контрперенесення як інформація і як захист. «Це про клієнта» чи «це справді зробив я»?
4. Клієнт бачить терапевта чи постать зі свого досвіду? Як відрізнити проєкцію від реальної реакції на терапевта?
5. Толерантність терапевта до напруги.
6. Феноменологічне розгортання конфлікту. Робота із розривом альянсу. Коли конфлікт стає терапевтичним ресурсом.

Доповідь

«Доказова база ефективності гештальт-терапії»

Олександр Купчик (Берлін)

Провідний тренер НАГТУ

E-mail: alkupchik@gmail.com

До вашої уваги пропонується оглядова доповідь за матеріалами міжнародних досліджень. Однією з найбільш обговорюваних тем у європейських та американських спільнотах гештальт-терапевтів (EAGT, IAAGT, NYIGT, GTILA, Pacific Gestalt Institute) та пов'язаних з ними форумах, конференціях та групах у Facebook/LinkedIn/Reddit, є тема досліджень у галузі доказової бази ефективності гештальт-терапії. Обговорення часто відбуваються у закритих групах для членів спільнот, на конференціях та у контексті тренінгів. Великий акцент робиться на побудові емпіричної основи гештальт-терапії.

В останні роки проходять спеціалізовані наукові конференції, наприклад, 6-та Міжнародна конференція з досліджень у гештальт-терапії «Building the Evidence Base for Gestalt Therapy» 2025 року у Великій Британії. В рамках цієї конференції було представлено великі міжнародні дослідження результатів терапії та професійних компетенцій. Наступна конференція «Building the Evidence Base» пройде в 2027 році в Римі.

Можна сміливо сказати, що це головний тренд – перехід від філософії до доказової бази. Раніше гештальт-підхід часто критикували за нестачу досліджень. Зараз практично всі великі міжнародні організації активно інвестують у дослідницькі проєкти. Основними питаннями, що обговорюються, є ефективність гештальт-терапії, вимірювання терапевтичних результатів, дослідження терапевтичного альянсу, розробка компетенцій гештальт-терапевта, методологія single-case досліджень, інтеграція з академічною психологією, в тому числі з нейронаукою.

Ця оглядова доповідь складена на основі вивчення доступних в інтернеті матеріалів міжнародних досліджень, починаючи з 1970 року до теперішнього часу. Як основа використовувалася база даних The Gestalt Psychotherapy Research Database (gestaltresearch.org). Це відкрита міжнародна база даних, присвячена дослідженням в гештальт-терапії. Вона спонсується EAGT та підтримується колаборацією різних гештальт-асоціацій та дослідників по всьому світу.

Майстерня

«Королівська дорога до несвідомого»

Світлана Онопрієнко (Київ/Німеччина)

Асоційована тренерка НАГТУ

E-mail: svetlana.onoprienko@gmail.com

Фрейд називав сновидіння «королівською дорогою» до несвідомого. Він вважав, що сни складаються з проєкцій сновидця і характеристик його особистості, і завдання терапевта – допомогти клієнту присвоїти свої частини, що не приймаються, а проєктуються ним уві сні на образи. Фромм вважав, що «сон – це ретрофлексія». І тоді робота терапевта направлена на те, щоб допомогти клієнту усвідомити та висловити ті почуття, які він ретрофлексує. Перлз окремо підкреслював, що в гештальт-терапії немає місця інтерпретації снів і лише клієнт може зрозуміти значення свого сну – ретельно досліджуючи його за допомогою терапевта.

У психотерапії існує багато способів роботи з різними видами сновидінь (ранні дитячі сни, сни-візити, тощо). На заході ми коротко розглянемо види сновидінь і кожен з вас зможе взяти в свій терапевтичний арсенал декілька ключових напрямків у роботі зі сновидіннями. Зможе спробувати себе терапевтом або розглянути своє сновидіння.

Доповідь

«Тілесні аспекти досвіду та тілесний фокус у роботі з травмою»

Емма Кологривова (Київ)

Асоційована тренерка НАГТУ

E-mail: koloemma@gmail.com

Травматичний стрес розгортається у тілі як хронічна фіксація високого вегетативного збудження, коли незавершені реакції захисту «втечі-бою» або «завмирання» залишаються заблокованими всередині нервової системи. Цей стан проявляється через глибокі порушення інтероцепції, коли внутрішні відчуття організму або змінюються, втрачаються через дисоціацію, або стають джерелом постійної загрози. Застрягла травматична енергія формує стійкий соматичний панцир – хронічні м'язові затиски, обмеження дихання та порушення постави, рухової активності, які стають ретрофлексивним способом утримувати афект і захищати цілісність особистості.

У контексті сучасних глобальних викликів, війни, вимушеного переміщення та хронічної невизначеності ця тема набуває особливої гостроти, адже масштабні травматичні події роблять тілесне проживання стресу масовим досвідом. Оскільки травма порушує автономну регуляцію та здатність організму до природного циклу контакту й відходу, тіло втрачає гнучкість своїх меж і природну організмичну саморегуляцію. У результаті людина залишається застряглою у фіксованій структурі минулого досвіду, де тілесні реакції

продовжують відтворювати загрозу навіть у безпечному середовищі, блокуючи можливість цілісної присутності у теперішньому моменті.

Доповідь

«Бути надійним іншим: внесок терапевта у розвиток прив'язаності клієнта»

Ольга Михальова (Прага/Харків)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ, керівниця психологічного простору LifeHub Yabloko.

E-mail: mykhalyova@gmail.com

Клієнт неминуче приносить у терапію звичні способи бути з Іншим. Вони проявляються в очікуваннях від терапевта, переживанні близькості та дистанції, реакціях на підтримку, фрустрацію, невизначеність і розриви контакту. Ці процеси стають предметом спільного дослідження в терапевтичних стосунках.

Терапевтичні стосунки надають клієнту новий досвід контакту. Але чи достатньо самого нового досвіду для формування більш стійких і гнучких патернів прив'язаності?

Мета доповіді: дослідити можливості терапевта у роботі з патернами прив'язаності, що проявляються у терапевтичних стосунках, та визначити роль усвідомлення, відображення й менталізації досвіду «між нами» у формуванні більш стійких і гнучких способів побудови стосунків. У доповіді буде розглянуто можливості терапевта в роботі з патернами прив'язаності, які проявляються в терапевтичних стосунках. Звернемо увагу на ролі відображення, менталізації та усвідомлення досвіду «між нами» у трансформації способів побудови стосунків. Також буде обговорено, що саме може робити терапевт, коли історія прив'язаності клієнта розгортається в контакті, та як усвідомлення цих процесів сприяє психологічним змінам.

У фокусі доповіді – не лише новий досвід прив'язаності, а й процес його усвідомлення як умова стійких змін.

Доповідь

«Феномен злиття в терапевтичних стосунках: значення, ознаки та ризики»

Аніко Кириленко (Фетхіє)

Акредитована супервізорка НАГТУ

E-mail: flatma.anna@gmail.com

В доповіді буде розглянуто злиття не як подія окремої терапевтичної сесії, а як феномен, що забарвлює весь досвід клієнт-терапевтичних стосунків, який може визначати характер контакту, динаміку межі і саму форму терапевтичних стосунків.

У гештальт-терапії злиття традиційно описується як один із способів переривання циклу контакту: труднощі у розрізненні власних потреб, почуттів, імпульсів і меж між собою та іншим або навколишнім середовищем.

У докладі злиття буде розглянуто ширше: як застиглий гештальт, стійкий патерн організації стосунків, зокрема між клієнтом і терапевтом.

У цьому контексті будемо звертатися до теоретичних рамок, у яких злиття розглядається не лише як переривання контакту, але і як рання модальність контактування: зокрема, до моделі Джованні Салонія «Ми до Я–Ти», а також до сучасних гештальт-теоретиків, які описують розвиток межі, контактні феномени і способи організації поля.

В центрі уваги буде феноменологія злиття в клієнт-терапевтичних стосунках. Дослідимо, як злиття проявляється в терапевтичному контакті: у способах формування фігури, у динаміці підтримки і фрустрації, у переживанні згоди і незгоди, у можливості або неможливості розрізнення між «я», «ти» і «ми».

Також розглянемо як злиття впливає на терапевтичний альянс і яким чином альянс може як підтримувати процес терапії, так і ставати простором, у якому конфлюентна динаміка залишається нерозпізнаною.

Окремим напрямком розгляду стане позиція терапевта: питання терапевтичної емпатії, підтримки, меж, контрпереносних реакцій і здатності терапевта зберігати власну диференційовану позицію всередині терапевтичного контакту.

Окреслити ризики і можливості роботи зі злиттям: як розрізнити контакт і злиття; як розпізнавати моменти, у яких близькість починає підминяти диференціацію, як працювати з потребою в приналежності, не посилюючи залежність.

Воркишоп

«Формула терапевтичної ідентичності гештальт-терапевта»

Альона Головіна (Чернівці)

Тренерка НАГТУ

E-mail: spravjnia@gmail.com

З чого і як складається терапевтична ідентичність гештальт-терапевта? Які етапи її формування? Що підтримує цей процес, а що шкодить? Коли і за яких обставин те, що «шкодить», може бути частиною терапевтичної еволюції?

Як проявляється шлях індивідуальної еволюції, а не деградації? Які складові індивідуальної алхімічної формули професійного довголіття гештальт-терапевта в нас?

Запрошуємо до експерименту, коли після вступної частини та міні-знайомства, кожен з учасників зможе доторкнутись до своїх внутрішніх феноменів-образів: «клієнта» (людини), «терапевта» та, за наявності відповідного статусу – «супервізора», «тренера». Індивідуальна робота та обговорення в двійках завершиться процесом рефлексії своїх особистих опор, ресурсів та джерел енергії.

Доповідь

«Робота з клієнтами, що переживають насилля»

Марина Банделюк (Київ)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: marinabandelyuk@gmail.com

Анна Буняк (Київ)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: anna.bunyak@ukr.net

Доповідь спрямована на допомогу гештальт-терапевтам на початку практики та студентам у формуванні теоретичного розуміння про основні аспекти роботи з клієнтами, що переживають насилля. Учасники дізнаються, які принципи реагування терапевта на опис клієнтом подібного досвіду, що варто враховувати в такій роботі та чого варто уникати.

Співпраця з клієнтом, який переживає триваюче в поточний період насилля може стати значним викликом для терапевта. Доводиться стикатись з власними не рідко інтенсивними емоціями злості, безсилля, тривоги. Насилля може мати різну форму – фізичне, емоційне, фінансове, сексуальне. Та в усіх випадках часто супроводжується схожими патернами у людини, що його проживає – почуттями сорому, вини, сумнівами в своєму сприйнятті, страхом, відчуттям безвиході. В багатьох випадках нам в такій роботі неможливо прибрати з фокусу уваги хвилювання про безпеку клієнта поза межами терапевтичного кабінету. Розірвання стосунків з людиною, яка чинить насильство, зазвичай, відчувається клієнтом як неможливе, а іноді і в реальності є значно ускладненим зовнішніми обставинами. Навіть сам етап усвідомлення того, що відбувається насправді, називання речей своїми іменами – для багатьох людей буде тривалим етапом терапії. Подібна робота може бути такою, яку легко обірвати передчасними інтервенціями, має чимало пасток. Тож, терапевтам важливо розуміти специфіку проведення терапії з такими клієнтами.

В цій доповіді ми торкнемось питань побудови клієнт-терапевтичного альянсу з клієнтами, що переживають насилля, розглянемо, які етапи роботи можуть бути та які складні моменти в цій роботі можуть виникати, як з ними обходитись.

Учасники дізнаються, як розпізнавати насильство з розповіді клієнта, які є основні закономірності в подібному досвіді, як це може звучати на сесіях та проявлятись в щоденному житті клієнта.

А також обговоримо, як допомогти клієнту усвідомити цей досвід та подбати про власну безпеку. Після теоретичної частини буде ініційована дискусія та обмін досвідом колег у роботі з клієнтами, що переживають насилля.

Майстер-клас

«Гендерні сценарії сексуальності: від інтроспектив до автентичного контакту»

Марія Яновська (Київ/Мілан)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: yanovskamariia13@gmail.com

Мета заходу: дослідити, як гендерні сценарії та інтроспекції формують переживання сексуальності, бажання, близькості й тілесності у контексті гештальт-підходу. Представити можливості інтеграції сучасної сексології та гештальт-терапії у роботі з гендерною ідентичністю, сексуальним досвідом і процесом формування автентичного контакту із собою та Іншим.

У сучасному суспільстві уявлення про «жіночність» і «мужність» залишаються потужними регуляторами сексуальної поведінки, впливаючи на переживання бажання, прояв близькості та спосіб побудови стосунків. Багато клієнтів приходять у психотерапію з труднощами, що виникають не стільки через індивідуальні особливості сексуальності, скільки через конфлікт між власним досвідом і засвоєними гендерними нормами. Це проявляється у соромі, почутті провини, пригніченні бажань, труднощах у встановленні меж або неможливості переживати себе у живому контакті.

Новизна майстер-класу полягає в інтеграції сучасної сексології з ключовими концепціями гештальт-підходу – інтроспекцією, творчим пристосуванням, контактом та усвідомленням. Гендерні сценарії розглядаються не як соціальні ролі самі по собі, а як інтроспекції, що організовують досвід сексуальності та визначають спосіб контакту людини

із власними потребами, тілом і партнером. Такий підхід відкриває можливості для відновлення автентичності та більш вільного переживання власної сексуальності.

Основні положення:

- гендерні сценарії як інтросекти, що формують сексуальність, тілесність та способи контакту;
- вплив культурних очікувань і соціалізації на переживання бажання, близькості та сексуальної ідентичності;
- творче пристосування як механізм формування сексуальної поведінки;
- роль усвідомлення у розпізнаванні власних потреб, бажань і внутрішніх конфліктів;
- гештальт-терапевтична робота з гендерними інтросектами як шлях до автентичного контакту із собою та Іншим.

Учасники виконують серію гештальт-експериментів, спрямованих на дослідження власних гендерних сценаріїв, тілесних переживань і способів прояву сексуальності у контакті. Будуть використані вправи на усвідомлення інтросектів, феноменологічне дослідження тілесного досвіду, аналіз типових ситуацій із терапевтичної практики та робота в парах, що допоможе виявити вплив гендерних очікувань на переживання бажання, близькості й автентичності у стосунках.

Доповідь

«Терапія травми відторгнення в дорослому віці: від теорії прив'язаності до практики»

Аліна Гуланян (Краків)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: Alina.goulanian@yahoo.com

Самотність як реконструкція минулого. Люди, яких в дитинстві піддавали жорстокому поводженню або якими нехтували, часто крім відсутності підтримки, коли вони відчувають гнітючі почуття і переживання, відчували глибоку самотність. Цю травматичну самотність можна пережити заново в сьогоденні як свого роду флешбек. Оскільки ізоляція і самотність зазвичай слідували за насильством, деякі люди автоматично ізолюються і відчують себе самотніми, коли щось болюче відбувається в сьогоденні. Таким чином вони відтворюють своє самотнє минуле.

Про що доповідь:

- Як травма прив'язаності виглядає в дорослому житті. Як ми можемо її діагностувати?
- Роль співчуття у терапії травми відторгнення.
- Робота з клієнтами. Основні моменти.
- Як змінити сором за допомогою співчуття до себе.
- Робота зі страхом відмови.
- Робота з образою.

Майстерня

«Життя без крапки: незавершені гештальти хвороби, війни, міграції та розлуки»

Олександра Закрасняна (Валанс)

Сертифікована гештальт-терапевтка НАГТУ

E-mail: avzakrasniana@gmail.com

Лекція

«Вплив відсутнього батька та холодної матері на формування контакту і вибір партнера»

Крістіна Гусєва (Одеса)

Акредитована гештальт-терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: gusevachristina789@gmail.com

Ганна Чернявська (Одеса)

Акредитована гештальт-терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: cherniavskapsychologist@gmail.com

Мета доповіді – показати, як досвід взаємодії з емоційно-холодною матір'ю формує специфічну організацію контакту, яка проявляється у порушеннях циклу контакту та у стійких патернах вибору партнера, а також обґрунтувати це через інтеграцію гештальт-підходу та частково з точки зору теорії прихильності та польового підходу.

Продемонструвати із чим у собі й у зовнішньому середовищі стикається особистість із досвідом, коли фігура фізично присутня, але не забезпечує достатнього афективного відгуку, що створює хронічну фрустрацію без явної втрати і ускладнює усвідомлення травматичного досвіду. Розгляд цього феномена з такої позиції дасть можливість продемонструвати, як досвід клієнта, що переживається, виглядає з феноменологічної точки зору, як це впливає на процес формування або переривання контакту і з якими партнерами.

Буде розібрано самі порушення циклу контакту на різних стадіях (преконтакт, контактування та асиміляція досвіду).

Торкнемося питань вибору партнера і тих сценаріїв, які програються поруч із ним, а також які тілесні реакції спостерігаються у подібного типу людей. У процесі доповіді буде зроблено вкраплення про те, як ми як терапевти можемо працювати з такими клієнтами та на що звертати увагу.

Круглий стіл

«Коли смерть стає частиною повсякденності: екзистенційні виклики емоційного досвіду під час війни»

Анна Глушко (Київ)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: anna.s.hlushko@gmail.com

Володимир Гаріпов (Братислава)

Акредитований супервізор НАГТУ, терапевт EAGT, схема – терапевт ISST

E-mail: garipovvladimir@gmail.com

Повномасштабна війна створила для українців ситуацію постійної зустрічі зі смертю. Для когось це безпосередній досвід – втрата близьких, знайомих, колег. Для інших –

опосередкований, але не менш значущий: новини про загиблих, історії втрат, щоденне усвідомлення того, що майже кожна родину так чи інакше торкнулася смерть. Ті, хто залишаються в Україні, живуть у реальності прямої загрози – обстріли, сирени, небезпека для життя. Ті, хто виїхали, зробили вибір на користь зменшення безпосередньої фізичної загрози, однак продовжують перебувати в інформаційному полі війни. Таким чином тема смертності стала невід’ємною частиною повсякденного емоційного досвіду.

Постійна присутність теми смерті трансформує спосіб, у який людина осмислює власне життя. Усвідомлення його крихкості та конечності посилює рефлексію щодо цінностей, способу життя та відповідності між ними. Загострюється переживання часу і майбутнього: те, що раніше могло відкладатися, дедалі частіше сприймається як таке, що потребує рішення та реалізації тут і зараз. Або навпаки заморожується і відкладається десь на потім, коли нарешті буде на часі. Виникають питання вибору, особистої відповідальності та напрямку подальшого життя.

Змін зазнає і переживання стосунків: зростає значення близькості, підтримки та взаємної присутності, водночас може посилюватися відчуття самотності й крихкості зв’язків.

Актуалізуються питання сенсу як у вимірі подій навколо, так і у власних діях в умовах глобальної невизначеності.

У межах круглого столу запрошуємо обговорити, як ці переживання проявляються у психологічному досвіді людей у воєнний час, які зміни у сприйнятті життя та майбутнього спостерігають фахівці у роботі з клієнтами. Яким чином постійна присутність теми смерті розширює поле екзистенційних питань у сучасному українському контексті.

Дискусія спрямована на обмін професійними спостереженнями психологів та психотерапевтів щодо проявів цих процесів у практиці та викликів, які вони ставлять перед фахівцями.

Доповідь

«Тривала робота з реляційною травмою: складнощі, обмеження, перспективи»

**Клієнт надав згоду на публікацію випадку з дотриманням усіх правил конфіденційності*

Шпичка Олексій (Плзень)

Акредитований терапевт

E-mail: alexeyshpychka@gmail.com

На заході буде описано терапевтичний процес тривалістю 5 років (480 сесій). У клієнта межова адаптація особистості. В дитинстві і підлітковості багато знаходився у конфлікту середовищі. Мало місце регулярне порушення кордонів, емоційне насилля, маніпуляції, газлайтинг. У батьківських фігур досить грубі шизоїдні та нарцистичні, деструктивні по відношенню до клієнта, патерни поведінки.

В роботі багато часу присвятили пропрацюванню розщеплення – полярне (чорно-біле) сприйняття себе та інших, боротьба з вітрянками; пропрацюванню дисоціації – відключення від значних частин реальності, як минулих так і поточних подій, забування про роботу, яку важливо роботи, сильний патерн прокрастинації.

Також працювали з депресією, сильними переживаннями покинутості, безсилля, безпорадності, безнадійності, патерном залежності у відносинах, пропрацьовували токсичний сором. У клієнта значна внутрішня сплутаність і дифузність ідентичності.

У терапевта були суттєві складнощі з почуттям власного безсилля і некомпетентності.

Терапевт використовував в роботі з межовими патернами модель роботи Елінор Грінберг і Джеймса Мастерсона, в основі яких лежить теорія розвитку. А в роботі з дисоціативними проблемами терапевту були корисними напрацювання Філіпа Бромберга, який розвивав міжособистісні, реляційні ідеї в психотерапії.

Прогрес в роботі виражається в тому, що клієнт значно просунувся у своїх відносинах. Почав регулярно виконувати корисну роботу по оптимальній організації свого життя, задоволенню своїх потреб і бажань. Завдяки інтеграції ідентичності та індивідуальності відкрилась можливість усвідомлювати і творчо опрацьовувати внутрішні конфлікти, діяти з позиції Справжнього Я, отримувати позитивний зворотній зв'язок від світу і формувати на цій основі надійну самооцінку.

Майстерня

«Нарцисичний спектр у гештальт-терапії: феноменологія, диференціація та стратегії роботи»

Світлана Хворова (Софія/Одеса)

Акредитована гештальт-терапевтка, сертифікована супервізорка НАГТУ

E-mail: khvorova.s@gmail.com

Мета майстерні – сформувати у учасників цілісне та диференційоване уявлення про нарцисичний спектр у гештальт-терапії, навчити розпізнавати різні рівні нарцисичних проявів у терапевтичному контакті та опанувати стратегії роботи з урахуванням глибини вразливості, захистів і контрпереносних реакцій терапевта.

У психотерапевтичній практиці нарцисичні прояви клієнтів потребують тонкої диференціації між рисами, вразливістю, рівнем організації та розладом особистості, оскільки ці рівні мають різну феноменологію, клінічну динаміку та потребують відмінних терапевтичних стратегій. Сьогодні це завдання стає особливо складним, адже в умовах соціальної нестабільності, воєнної травматизації та кризи ідентичності нарцисичні динаміки – сором, коливання самоцінності та ідеалізація – активуються як універсальна реакція на руйнування звичних опор.

Для осмислення цих процесів у майстерні поєднуються психодинамічні уявлення про нарцисичну організацію (Г. Когут, О. Кернберг, Е. Грінберг, Дж. Мастерсон) із гештальт-феноменологією контакту. Нарцисичний спектр розглядається не лише як сукупність діагностичних характеристик, а як континуум порушень і ресурсів самоцінності, що проявляються у тілі, емоціях і межах контакту.

Буде розглянуто:

- рівні нарцисичного спектру – від здорового нарцисизму до нарцисичної організації та розладу, а також принципи їх диференціації;
- феноменологічні маркери вразливості та захистів у контакті;
- динаміку ідеалізації, знецінення та сорому;
- роль нарцисичної травми у формуванні Self;
- відмінності між нарцисичною та межевою (borderline) організацією;
- стратегії роботи з урахуванням рівня організації клієнта;
- контрпереносні реакції та професійні пастки.

Практична частина передбачає мікроексперименти, спрямовані на дослідження власних переживань вразливості, сорому та фрустрації, а також групову феноменологічну рефлексію.

Практика має навчально-дослідницький характер і спрямована на розвиток професійної чутливості та усвідомлення терапевтичної позиції.

Майстерня

«Пара як зустріч різних світів: виклики та можливості в роботі терапевта»

Любов Церелунг (Лондон)

Акредитована терапевтка і сертифікована супервізорка НАГТУ

E-mail: tselyubov@gmail.com

Кожна пара – це зустріч двох різних світів: досвідів, способів контакту, цінностей і уявлень про близькість. Іноді ці світи знаходять спосіб бути разом, а іноді – втрачають можливість зустрічі, застрягаючи в конфліктах, поляризації та відчуженні. У роботі з такими парами терапевт неминуче опиняється в полі цієї напруги і стикається з низкою викликів: від спокуси стати на бік одного з партнерів до труднощів витримувати різні «правди» в контакті та зберігати власну професійну позицію.

Метою майстер-класу є дослідження складних процесів, з якими стикається терапевт у роботі з парами, а також підтримка його професійної позиції в цьому полі. Учасники зможуть поглибити розуміння цих процесів і отримати практичні орієнтири для роботи з парними запитами, зокрема у ситуаціях напруги, кризи та втрати контакту.

Актуальність теми зумовлена зростанням кількості звернень пар, пов'язаних із труднощами у побудові діалогу, переживанням відмінностей і неможливістю бути почутими у стосунках.

Особливої складності набуває робота з парами, партнери яких мають різний культурний досвід, що впливає на способи вираження емоцій, очікування від стосунків та розуміння близькості. Додаткового виміру ці процеси набувають у контексті війни, вимушеної міграції та втрати звичних зв'язків, що впливає на формування і підтримку стосунків.

Основні положення:

1. Пара розглядається як динамічна система, у якій зустрічаються два різні «всесвіти», і напруга між ними є природною умовою розвитку або, навпаки, джерелом розриву. Відмінності між партнерами можуть проявлятися як конфлікти, поляризація позицій, втрата діалогу або взаємне відчуження. Терапевт у роботі з парою опиняється в полі цих процесів і стикається з викликами: формування альянсів, переживання суперечливих імпульсів, труднощі утримання нейтральної та водночас живої позиції.

2. Міжкультурні пари розглядаються як окремий випадок, де відмінності підсилюються різними культурними кодами, що впливають на способи контакту, емоційного вираження та очікування від партнера.

3. Позиція терапевта як «третього» в полі пари передбачає здатність утримувати напругу, підтримувати присутність різних досвідів та процес усвідомлення того, що відбувається між партнерами.

4. Робота з відмінностями розглядається не лише як подолання труднощів, а як можливість поглиблення контакту і розширення досвіду пари.

Майстерня

«Тіло терапевта: від тілесного феномена до терапевтичної інтервенції»

Оксана Лещенко (Братислава)

Акредитована терапевтка EAGT, акредитована супервізорка НАГТУ, тренерка, співзасновниця Міжнародного інституту супервізії та тренерства МІСТ

E-mail: oksana.leshchenko78@gmail.com

Олена Голуб (Братислава)

Акредитована терапевтка EAGT та НАГТУ, супервізорка, тренерка, співзасновниця Міжнародного інституту супервізії та тренерства МІСТ

E-mail: milandtravel@gmail.com

Тіло терапевта є не лише частиною його особистої присутності в терапевтичному процесі, а й важливим професійним інструментом сприйняття того, що відбувається в контакті з клієнтом. Напруження, зміна дихання, відчуття важкості чи легкості, імпульс наблизитися або віддалитися, завмирання, тепло, холод та інші тілесні феномени можуть ставати джерелом інформації про процес, який виникає між терапевтом і клієнтом.

Мета майстерні – дослідити можливості використання тілесної феноменології терапевта в гештальт-терапії та показати шлях від усвідомлення власного тілесного відгуку до створення терапевтичної інтервенції.

Учасники познайомляться з поняттями тілесної усвідомленості, тілесного феномена та тілесного резонансу. Ми дослідимо, як помічати власні тілесні реакції в контакті з клієнтом, як розрізняти особистий тілесний досвід терапевта і феномени, що виникають безпосередньо у терапевтичній взаємодії, та як перевіряти значення власного тілесного відгуку, не перетворюючи його на інтерпретацію досвіду клієнта.

Окрему увагу приділимо переходу від тілесного феномена до інтервенції: що терапевт може зробити з тим, що відчув; коли варто залишити тілесний феномен у власному усвідомленні, коли винести його в контакт, а коли використати як основу для запитання, феноменологічного відгуку або терапевтичного експерименту.

Практична частина передбачає вправи на розвиток тілесної чутливості та усвідомленості, дослідження тілесного резонансу в контакті й практику перетворення помічених тілесних феноменів на можливі терапевтичні інтервенції.

Майстерня запрошує учасників дослідити власне тіло як живий професійний інструмент – той, що допомагає точніше відчувати контакт, помічати те, що ще не оформилося у слова, та розширювати спектр терапевтичних можливостей.

Круглий стіл

«Проявленість на межі контакту: сором, видимість та соцмережі у розколотому полі війни»

Кіра Малініна (Харків)

Акредитована терапевтка НАГТУ

E-mail: malininakira@gmail.com

Війна диференціювала поле за кількома перетинними осями: виїхав/залишився, воює/ухиляється, партнер(-ка) того, хто служить/ухиляється. Середовище, з яким організм зустрічається на межі контакту, деформоване загрозою, війною та вимушеною міграцією – це змінює взаємодію з іншими та переживання безпеки.

Соцмережі розглядається як сучасна межа контакту та головний майданчик легалізації власного досвіду, а не як канал передачі інформації. Стрічка функціонує як межа

з узагальненим «іншим»: допис – це контакт-епізод із відкладеною, множинною та невидимою аудиторією-полем, яку автор не контролює. Проявлення себе перестає бути нейтральним self-пред'явленням і стає актом, навантаженим соромом.

Сором розуміється як реляційний, польовий афект – сигнал про ризик бути відкинутим або «неправильно» побаченим, а не внутрішня риса. У полі війни він часто пов'язаний із провиною вцілілого, відчуттям недостатньої залученості, «неправильної» безпеки з одного боку та страху надмірної драматизації з іншого. Поріг припустимої видимості різко зсунутий. Потреба бути поміченим конфліктує зі страхом критики та осуду в просторі, де межі приватного й публічного розмиті.

На межі-стрічці діють механізми переривання/організації контакту: проєкція (в аудиторію вміщується інтерналізований осудливий об'єкт), ретрофлексія (мовчання й невидимість як згорнуте, обернене на себе пред'явлення), конфлюєнція (тиск «ми переживаємо однаково», заборона на окрему фігуру).

Терапевтичне завдання: не усувати сором, а повертати рухливість – відновлювати контакт на межі, легітимізувати окрему фігуру там, де поле нав'язує конфлюєнцію, втримувати полярності без відчуження полюса. Невидимість – можливий вибір, а не лише симптом.

Питання для обговорення: хто обирає вісь, за якою людину зустрічають при публікації, – автор чи поле? Проявлення як контакт чи як ретрофлексія? Чий осудливий погляд розміщується в аудиторії? Сором – захист межі чи самопокарання?

Право на окрему фігуру проти конфлюєнтного «ми»? Де проходить межа між розщепленням спільноти та реальною диференціацією поля?

Супервізійна майстерня

«Емпатична присутність як шлях подолання кризи в клієнт-терапевтичних стосунках»

Гончарук Єлизавета (Київ)

Провідний тренер НАГТУ

E-mail: elizaveta.parinova@gmail.com

Лекція

«BodyMind у стресі воєнного часу»

Аріс Бурштейн (Ізраїль)

Тілесно-орієнтований гештальт-терапевт та викладач танцю/руху.

Дійсний член EAGT (Європейської асоціації гештальт-терапії). Член правління Ізраїльської гештальт-асоціації.

Викладав у Тель-Авівському університеті, Гештальт-інституті Клівленда, коледжі Леслі, коледжі Оно, університеті Райхмана та інших.

Лекція

«Бажання і страх бути поміченим»

Давід Піко Віла (Іспанія)

Доктор філософії, акредитований гештальт-терапевт EAGT, тренер та супервізор з гештальт-терапії. Тренер з соматичної психотерапії розвитку. Акредитований психолог у приватній практиці у Валенсії, Іспанія. Інженер-програміст та доктор наук зі штучного інтелекту. Викладач у Політехнічному університеті Валенсії (у відпустці). Піаніст та співак з класичною освітою. Колишній віце-президент EAGT.

Лекція

«Після переносу. Про стійкі форми стосунків і організацію досвіду в гештальт-перспективі»

Ніна Соловйова (Лісабон)

Дійсна тренерка НАГТУ, терапевтка і супервізорка EAGT

E-mail: n.s.solovyova@gmail.com

Поняття переносу тривалий час було одним зі способів опису повторюваності у стосунках – того, як попередній досвід присутній у актуальній взаємодії та впливає на її організацію. Розвиток реляційної, польової та феноменологічної перспектив у психотерапії запропонував інші способи концептуалізації цих процесів, змістивши увагу з перенесення минулого досвіду на те, як стійкі форми стосунків виникають і відтворюються в актуальній ситуації.

У лекції буде розглянуто поняття інтерперсональних гештальтів, стійких тем стосунків і реляційних матриць як різні способи опису повторюваних форм організації досвіду. Окрему увагу буде приділено тому, як ці концепції співвідносяться з базовими положеннями гештальт-терапії про поле, контакт і функціонування self та які можливості вони відкривають для розуміння того, що відбувається між терапевтом і клієнтом.

Лекція

«Зрілий нарцисизм. Ознаки та етапи формування»

Ольга Кадишева (Київ)

Провідна тренерка НАГТУ

E-mail: olgakady@gmail.com

1. Етапи формування зрілого нарцисизму:
 - Через динаміку функції Self;
 - Через становлення ідентичності;
 - Через проживання криз ідентичності.
2. Сценарії розвитку нарцисизму, включаючи травматичні.
3. Формування внутрішнього дзеркала.
4. Ознаки зрілого нарцисизму.
5. Роль персонального сорому у створенні особистої Етики, Естетики та Філософії.

Лекція

«Особливості роботи з внутрішньою феноменологією»

Світлана Григель (Тернопіль)

Провідна тренерка НАГТУ

E-mail: svetagrigel@gmail.com

Робота з внутрішньою феноменологією у гештальт-терапії – це фундаментальний процес, спрямований на відновлення зв'язку клієнта з його безпосереднім, неповторним досвідом «тут і зараз». Робота з внутрішньою феноменологією є однією з основних стратегій гештальт-терапії і звичайно має свої особливості, нюанси, труднощі і пастки, в які може попадати терапевт, особливо на початку своєї практики.

В основі цієї стратегії лежить відмова від інтерпретацій, аналізу чи передчасних висновків на користь того, що саме і як переживається людиною в її суб'єктивному внутрішньому світі в даний момент.

Головна мета феноменологічного дослідження – допомогти клієнту відновити Self (його динамічну функцію орієнтації та вибору) і прийняти відповідальність за свій досвід.

У даній лекції буде розглянуто практичні фокуси уваги та алгоритми роботи з внутрішньою феноменологією:

- робота з метафорами та внутрішніми образами («Внутрішньою Дитиною», «Внутрішньою Батьківською фігурою», «внутрішньою Дорослою фігурою»), сприйняття цих образів через призму структури Self;
- робота з тілесними відчуттями, емоціями та почуттями, які актуалізуються під час експерименту;
- основні техніки роботи (етапи реалізації та важливі нюанси, човникові переходи, метафоризація та візуалізація феноменології, процес інтеграції та роль «Дорослого», роботу з опором під час експерименту).

Доповідь

«Стратегії виживання та мікромоменти контакту: сучасні продовження теорії прив'язаності в гештальт-підході»

Світлана Гущина (Харків)

Провідна тренерка НАГТУ

E-mail: sveta.gushchyna@gmail.com

Сучасна теорія прив'язаності зміщує фокус з типів на процеси регуляції. Ми поговоримо про динамічну модель Патрісії Криттенден (DMM) та дослідження Беатріс Бібі про ранню ко-регуляцію. Як побачити стратегію клієнта не як діагноз, а як творчу адаптацію? Як помічати мікроруки в контакті тут і зараз? І як це змінює інтервенції гештальт-терапевта?

Майстерня

«Особливості організації контакту у осіб, що проживають множинну міграційну кризу. Клінічні прояви та типологія пролонгованих адаптаційних реакцій»

Євгеній Воронков (Київ)

Дійсний тренер НАГТУ

E-mail: voronkov455@gmail.com

У сучасній соціальній ситуації, насиченій численними змінами, травматичними подіями, втратами тощо, відбувається те, що ми можемо називати «отруєнням новизною», коли сукупно психіка перевантажується та виникає невідворотна необхідність до всього цього пристосовуватися.

Механізмів здорового творчого пристосування у багатьох випадках не вистачає і потерпаючи людина потрапляє у кризу, що складається з багатьох частин: судинне середовище, втрата звичного способу життя, оточення, оселі, соціального статусу...

У клініці це проявляється численними феноменами, що мають типовий невротичний механізм симптомоутворення та мають класифікаційну назву адаптаційних реакцій.

У реаліях сьогодення найчастіше ми маємо справу з їх пролонгованими (понад 6-12 місяців) варіантами.

Саме про них піде мова у цій лекції з клінічними прикладами. Ґрунтується на досвіді останніх п'яти років війни.

Лекція

«МІГРАЦІЯ. Подолання біографічного розриву та відновлення безперервності власного Я»

Тетяна Назаренко (Дюссельдорф)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ, член DVG, DTPPP, DGESS та AED, очільниця української Національної асоціації «Розлади харчової поведінки: терапія та превенція».

E-mail: nazarenko.ipfp@gmail.com

У доповіді йтиметься про міграцію як досвід, що може порушувати відчуття безперервності власної біографії та ділити життя на «до» і «після». Ми розглянемо обмеження лінійного розуміння міграції – від країни походження через адаптацію до

інтеграції – та звернемося до транснаціональної перспективи, у якій життя людини може одночасно розгортатися в кількох соціальних, культурних і професійних просторах. Поговоримо про множинну належність, біографічну асинхронність, розрив між внутрішньою ідентичністю та її соціальним визнанням, а також про можливість інтеграції без відмови від попередніх частин власного життя.

У центрі доповіді – питання про те, як вибудовувати зв'язки між різними життєвими світами та відновлювати переживання їх як частин однієї безперервної власної історії.

Майстерня

«Не тільки про зраду: приховані трикутники в сім'ї»

Геннадій Мустафасєв (Київ)

Дійсний терне НАГТУ

E-mail: gennadiy.mustafaev@gmail.com

Олена Шулік (Київ)

Дійсна тернерка НАГТУ, терапевтка EAGT

E-mail: alenashulik@gmail.com

Третім у стосунках пари може бути дитина, хтось із батьків, колишній партнер чи терапевт. Іноді схожу роль відіграє робота: допомагає регулювати дистанцію та уникати складних розмов.

На майстер-класі розглянемо, як змінюються приховані трикутники на різних етапах розвитку сім'ї: від створення пари й народження дітей до їхнього дорослішання, виходу з дому та старіння партнерів.

Дослідимо, коли третій підтримує пару, а коли стає посередником у її конфліктах. Через практичні вправи навчимося помічати ці зв'язки та шукати шляхи відновлення прямого контакту між партнерами.

Воркшоп

«Свобода діяти: імпульс, вибір, подолання»

Олександр Лопатін (Бар)

Провідний тренер НАГТУ

E-mail: aleksandrlopatin1@gmail.com

Наталія Шаригіна (Київ)

Асоційована тренерка НАГТУ

E-mail: Gestaltkievua@gmail.com

Мета заходу: дослідити механізми розриву між зародженням бажання та його реалізацією. Надати учасникам практичні інструменти для роботи з феноменом зупинки дії («хочу, але не можу/не роблю/кидаю») через поєднання гештальт-підходу, феноменології вибору та нейробіології мотивації. Перетворити групу на безпечне експериментальне поле для переходу інтенції в пряму дію на межі контакту.

Філософський зріз. У клієнтських запитах бездіяльність зазвичай таврується як лінощі або слабка воля. В екзистенційному вимірі свобода – це не відсутність страху, а здатність обирати й діяти в умовах непевності. Актуальність полягає в поверненні клієнтові авторства дій через зняття токсичного сорому за природний страх наслідків.

Нейробіологічний зріз. Замість абстрактної боротьби з прокрастинацією ми спираємося на сучасні психобіологічні моделі регуляції поведінки.

Основні положення:

1. Від класичного інтрапсихічного погляду до сучасного гештальт-підходу. У гештальт-терапії бажання – не ізольований імпульс усередині психіки, а жива інтенція, яка народжується і може бути реалізована лише на межі контакту цілісної системи «організм – середовище».

2. Середовище як ключ до втілення інтенції. Дія ніколи не відбувається у вакуумі. Клієнт зупиняє власне «хочу» не через брак сили волі, а тому, що поле на межі контакту зчитується тілом і психікою як небезпечне.

3. Блокуюче середовище. Скептичне, оцінювальне або токсичне оточення підсилює уникнення ризику: помилка перетворюється на сором, а інтенція – на ретрофлексивне утримання.

4. Підтримуюче середовище як каталізатор. Опора на зовнішній контекст – безпечна група, присутність Іншого, дозвіл на неідеальність – знижує тривогу невизначеності й дає психіці підтвердження того, що крок уперед не несе загрози руйнування.

5. Рішення діяти завжди залежить від середовища: змінюючи якість контакту з полем, ми змінюємо здатність діяти.

6. Група як експериментальне поле

7. Вихід із замкненого кола біологічної обережності неможливий в ізоляції – психіці потрібне підтвердження безпеки ззовні. Груповий простір виступає резонатором поля, де знижується ціна помилки.

8. Практичні вектори роботи

- Феноменологічна діагностика «стоп-кранів»
- Тілесне виявлення та проявлення
- Експерименти на межі контакту
- Трансформація зворотного зв'язку.

Очікувані результати

Учасники воркшопу:

- зрозуміють архітектуру власного гальмування – чітко розпізнають, що саме блокує їхнє «хочу» на шляху до «можу»;
- отримають практичні алгоритми для роботи з клієнтськими запитами про прокрастинацію, хронічне відкладання життя, апатію, перфекціонізм і страх прояву;
- проживуть прямий експериментальний досвід – здійснять реальний перехід від мисленнєвого наміру до видимої дії в безпечному просторі групи;
- збагатять професійний інструментарій – з'єднають мову гештальт-терапії (Self, контакт, ретрофлексія) із сучасною нейробіологічною рамкою, зрозумілою для клієнтів раціонального складу.

Круглий стіл
«Особливості роботи з дітьми та підлітками в гештальт-підході в сучасних умовах»

Тетяна Белоусова (Київ)

Дійсна тренерка НАГТУ

E-mail: bielousova@gmail.com

Валентина Шапран (Київ)

Асоційована тренерка НАГТУ

E-mail: vnshapran770@gmail.com

Мета заходу: підтримка дитячих терапевтів України в сучасних умовах. Колегіальне обговорення змін умов роботи та пошук нових ефективних методів у роботі з дітьми (підлітками).

Швидкість змін, які відбуваються в Україні, вимагає особливої підтримки дитячих гештальт-терапевтів як спеціалістів, що працюють з найвразливішою категорією населення – дітьми та підлітками. Особливу увагу привертає профілактика вигорання дитячих гештальт-терапевтів.

Основні положення:

1. Як відрізняється робота дитячого (підліткового) гештальт-терапевта від роботи терапевта, що працює з дорослими.

- Сім'я дитини як частина терапевтичного процесу.
- Чи можливо працювати з дітьми (підлітками), якщо сім'я не залучена?
- Особливості формування терапевтичного альянсу з дитиною (підлітком).
- Контракт з батьками або особами, що їх замінюють.

2. Актуальні методики та інструменти роботи з дітьми (підлітками).

- Особливості обладнання кабінету дитячого (підліткового) терапевта в сучасних умовах.

- Проєктивні методики: їх ресурси та обмеження в нових умовах.
- Робота онлайн з дитиною (підлітком).
- Гаджети: це залежність чи ресурс?

3. Робота з травматичним досвідом, з різними видами втрат у дітей та підлітків.

- Робота з горюванням у дітей (підлітків) та її особливості.
- Ретрофлексія (аутоагресія у дітей, панічні атаки, селфхарм, різні види страхів) і робота з нею у дітей (підлітків).

- Страх та агресія у дітей (підлітків): проблема чи ресурс?
- Ефективні методики роботи зі страхами та агресивністю у дітей (підлітків).
- Питання, що хвилюють сучасних дитячих (підліткових) гештальт-терапевтів.

Лекція

«Гештальт-терапевтичне бачення проявів феномену «дорослі діти алкоголиків» (ДДА)»

Сергій Лобанов (Київ)

к.мед.н., провідний тренер НАГТУ

E-mail: sergej.lobanov.ua@gmail.com

Тетяна Зайчикова (Київ)

к.пс.н., доцент, провідна тренерка НАГТУ.

E-mail: tatiana.zaichikova@gmail.com

В лекції розкривається сутність феномену ДДА як результат хронічної травматизації та вимушеного пристосування дитини до токсичного, непередбачуваного середовища алкогольної сімейної системи. Описуються головні руйнації Self та феномени, що розкривають характерні особливості навченого та травматичного досвіду, зокрема «заморожування» почуттів (дефіцит функції Id), спотворення самосприйняття через хронічний сором і провини (Personality) та параліч вільного вибору (Ego).

Буде описано найбільш характерні фіксовані рольові композиції; розглянуто механізми пристосування у дорослому віці, що дозволить висвітлити характерні механізми переривання контакту (злиття, ретрофлексію, еготизм).

Зосередимося на фокусах терапевтичної роботи, найбільш впливових і таких, що відповідають описаним феноменам: створення безпечного простору для легалізації сорому; повернення тілесної чутливості та усвідомлення власних потреб; руйнування токсичних інтроектів та вибудовування чітких особистісних кордонів.

Розглянемо питання стратегії терапевтичних інтервенцій, спрямованих на перехід від ригідних автоматичних сценаріїв виживання до гнучкого, спонтанного та усвідомленого творчого пристосування в теперішньому житті (тут-і-зараз).

Супервізійна майстерня

«Живий контакт чи його імітація? Чому буксує терапія? Дослідження супротиву клієнта і терапевта з точки зору як контакту, так і особистості клієнта»

Аліна Фірсель (Київ/Відень)

Провідна тренерка НАГТУ

E-mail: Linafir@gmail.com

В цій супервізійній майстерні дослідимо опір клієнта і терапевта. В кабінеті знаходяться клієнт, терапевт і підсвідоме кожного з них. Саме контакт двох підсвідомих робить терапію такою, якою вона є. Такою, в якій відбувається або не відбувається та сама зустріч. Ми зможемо дослідити якість терапевтичного контакту спираючись на теоретичні тези і приклади. Можливий розбір клінічного кейсу з практики учасників.

Майстерня

«Вплив нарцисичних процесів на динаміку клієнт-терапевтичних відносин. Їхні характеристики, захисти, феномени, зони уваги та способи роботи з ними»

Марина Білодід (Миколаїв)

Асоційована тренерка НАГТУ

E-mail: tsvetovam23@gmail.com

Мета – розглянути та дослідити прояви нарцисичних процесів у клієнт-терапевтичних відносинах, як вони можуть негативно впливати, блокуючи динаміку терапевтичних процесів та загострювати відносини між клієнтом і терапевтом.

Будемо досліджувати, як впливає специфіка нарцисичних процесів клієнта на терапевта, які захисти може викликати у контакті, як це помічати та обходитись з цим у роботі. Більш докладно розглянемо особливості, феномени, ознаки та властивості нарцисичних проявів у контакті і на якому фоні, у яких контекстних обставинах вони можуть виникати і актуалізуватися.

Розглянемо, що відбувається з Self процесом, які потреби залишаються незадоволеними та які способи організації контакту і захисти беруть активну участь у нарцисичних стосунках.

Після теоретичної частини буде запропонована вправа. Обговоримо той досвід, який з'явився у результаті виконання вправи, а також той досвід, з яким ви стикаєтесь у практиці, і що з цим можна робити.

Майстерня

«Гештальт у корпоративному середовищі: досвід роботи з командами та організаційним контекстом»

Маргарита Лебедєва (Київ)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: nazarigor0588@gmail.com

Ольга Катрич (Київ)

Студентка 2 с ступеня, сертифікований коуч

E-mail: katrich.olga@gmail.com

Професійна рефлексія над тим, що відбувається, коли гештальт-підхід входить у корпоративне середовище й робота стає довготривалою. Узагальнені спостереження щодо розвитку групових процесів, змін у способах контакту та взаємодії, ролі регулярності та особливостей роботи одночасно з командою, HR-функцією та керівниками.

Доповідь

«Складні почуття терапевта та усвідомлення терапевтичної позиції»

Ольга Михальова (Прага/Харків)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ, керівниця психологічного простору LifeHub Yabloko.

E-mail: mykhalyova@gmail.com

Аніко Кириленко (Фетхіє/Київ)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: resting.in@gmail.com

Почуття, що виникають у терапевта під час роботи, можуть слугувати важливим маркером процесів у терапевтичному полі. Вони відображають як міжособистісну динаміку, так і несвідомі процеси клієнта, відкриваючи можливості для глибшого розуміння взаємодії.

Складні почуття терапевта часто ігноруються, хоча є важливим інструментом роботи. Їх усвідомлення та інтеграція сприяють формуванню робочого альянсу між клієнтом і терапевтом та знижують навантаження на терапевта.

Ми маємо на меті показати роль почуттів терапевта як важливого елементу клієнт-терапевтичного поля. Подивитися на процес пошуку форми проживання почуттів як на творчий автентичний процес терапевта поруч з клієнтом.

Легалізація почуттів та їх трансформація у терапевтичний інструмент.

Визнання та прийняття власних почуттів терапевтом є ключовим етапом професійної зрілості. Важливо не лише усвідомити ці переживання, а й знайти для них відповідну терапевтичну форму, яка сприятиме створенню безпечного і продуктивного поля взаємодії між клієнтом і терапевтом.

Усвідомлення терапевтичної позиції як основа автентичної присутності.

Терапевтична позиція формується через поєднання професійної рефлексії, особистісної автентичності та творчого підходу. Усвідомлена позиція дозволяє терапевту бути гнучким, залишаючись при цьому стабільною опорою для клієнта.

Творчість як спосіб інтеграції складних переживань у процесі терапії.

Складні почуття можуть ставати ресурсом, якщо терапевт здатен інтегрувати їх у процес через творче реагування, зберігаючи професійні межі та етичну чутливість.

Круглий стіл

«Психотерапія у війні та після війни: між неможливістю думати про майбутнє і втечею в нього»

Григорій Кузик (Краків)

Асоційований тренер НАГТУ, терапевт і супервізор EAGT

E-mail: Kuzik1490@gmail.com

Мета заходу – поставити під питання, як досвід війни вже зараз обмежує наше професійне мислення, і створити простір, де ці обмеження можна побачити в дії.

Актуальність теми полягає в тому, що психотерапевти працюють всередині тієї ж травматичної реальності, яку намагаються осмислити. Це впливає не лише на клієнтів, а й на те, як ми думаємо, що помічаємо і що ігноруємо. В полі вже помітні два полюси: з одного боку – неможливість говорити про післявоєнне через інтенсивність теперішнього, з іншого – спроби перескочити в майбутнє, ігноруючи поточну реальність.

Новизна полягає у зміщенні фокусу: не тільки «що ми знаємо про травму війни», а «як сам досвід війни впливає на наше знання і його викривлення».

Круглий стіл розглядається як простір, де ці викривлення можна побачити в реальному контакті між учасниками.

Основні положення:

1. Досвід війни впливає на здатність формувати питання і будувати дослідження;
2. Первинна реакція на тему часто визначає подальше розуміння більше, ніж зміст;
3. У професійному полі формується поляризація: між застряганням у теперішньому і втечею в уявне майбутнє;
4. Обмін досвідом між фахівцями ускладнюється різними позиціями переживання війни, водночас саме ця різниця є ресурсом для розвитку, якщо з нею можливий контакт.
5. Окремий акцент – на практичному досвіді професійного обміну, зокрема на форматах, які показали ефективність (у тому числі досвід дослідницької роботи та публікацій, як у випадку О. Виноградова).

Практична частина:

1. Коротка вправа на фіксацію першої реакції на формулювання теми. Учасники стикаються з темою без пояснення і відслідковують власну первинну відповідь.
2. Живий круглий стіл. Діалог між учасниками з різними позиціями з фокусом на тому, як виникає або руйнується контакт.
3. Продовження після заходу. Учасникам пропонується об'єднатися в пари з різними поглядами і створити короткий спільний текст.

Очікуваний результат – посилення здатності працювати з травматичним досвідом не лише на рівні клієнта, а й на рівні професійного мислення, дослідження та спільного знання.

Майстер-клас

«Особливості роботи з емоційною залежністю в гештальт-терапії»

Олександра Литвинчук (Київ)

Асоційована тренерка НАГТУ

E-mail: al_litvinchuk@ukr.net

Емоційна залежність – це не лише про сильну прив'язаність до партнера. Це про труднощі бути в контакті з іншим, не втрачаючи контакту із собою. На майстер-класі розглянемо наступні аспекти питання:

1. Клієнт, схильний до емоційної залежності
 - Як формується емоційна залежність.
 - Які потреби стоять за надмірною орієнтацією на іншого.
 - Як проявляється залежність у стосунках, поведінці та терапевтичному контакті.
 - Чому клієнту так складно залишатися наодинці із собою.
2. Схильність до злиття у стосунках
 - Як проявляється конфлюєнція у парі.
 - «Ми» замість «Я»: де закінчуюся Я і починається інший.
 - Втрата власних бажань, потреб та позиції.
 - Як терапевту працювати з потребою клієнта постійно бути поруч з іншим.
3. Складності у встановленні та відстоюванні психологічних меж
 - Чому клієнт боїться сказати «ні».
 - Страх відкидання, конфлікту та втрати стосунків.

- Порушення власних меж заради збереження контакту.
- Як допомогти клієнту відчутти свої межі та навчитися їх пред'являти.
- 4. Драматичний трикутник: «Жертва – Рятівник – Переслідувач»
- Як клієнт потрапляє в повторювані сценарії залежних стосунків.
- Перехід з однієї ролі в іншу.
- Що підтримує цей цикл.
- Як терапевтично працювати з виходом із драматичного трикутника.
- 5. Механізми переривання контакту та особливості роботи еґо-функції
- Інтроекція, проєкція, ретрофлексія та конфлюєнція в емоційній залежності.
- Складності диференціації власних почуттів, бажань і потреб.
- Порушення функції Еґо: вибір, відповідальність, самопідтримка.
- Як допомогти клієнту відновлювати здатність усвідомлювати – обирати – діяти.
- 6. Практичні інструменти ґештальт-терапії
- Як працювати з потребою в іншому та страхом самотності.
- Експерименти для розвитку усвідомлення себе у стосунках.
- Робота з кордонами, агресією та здатністю говорити «ні».
- Робота з почуттями провини, страху, сорому та тривоги.
- Як підтримувати автономію клієнта, не посилюючи його залежність від терапевта.

Головне питання майстер-класу: як допомогти клієнту будувати близькі стосунки, не втрачаючи себе?

На майстер-класі буде не лише теорія, а й практичні інструменти, експерименти та розбір терапевтичних кейсів, які можна використовувати у своїй роботі з клієнтами.

Доповідь

«Агресія на межі контакту: феноменологія та терапевтична позиція в роботі з межовими клієнтами»

Ольга Грицкевич (Гент)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: psyadd@ukr.net

Під час доповіді ми досліджуватимемо феномен агресії як процес, що виникає на межі контакту, та окреслимо терапевтичну позицію у роботі з клієнтами з межевою організацією особистості. У фокусі – розуміння агресії як способу регуляції контакту та відновлення меж у спробі зберегти цілісність Я-в-контакті.

У клієнтів з межевою організацією порушення контактного циклу проявляється через поляризації, злиття, ретрофлексію, проєкцію, а також різкі коливання між ідеалізацією і знеціненням. Агресія в цьому контексті постає як напруження на межі контакту, яке важко витримувати й яке шукає розрядки в полі терапевт-клієнт. Феноменологічний аналіз переживань «тут-і-зараз» ускладнюється явними або прихованими проявами агресії як під час сесії, так і поза нею.

У межах заходу буде розглянуто: динаміку переривань контакту, роль афекту у формуванні фігури, механізм проєктивної ідентифікації та особливості контрпереносу терапевта. Також буде зроблено огляд прихованих проявів агресії. Окрема увага приділяється формуванню терапевтичної позиції: здатності витримувати інтенсивність, утримувати межі, залишаючись у діалозі та підтримуючи усвідомлення клієнта.

Доповідь

«Розлади харчової поведінки у дорослих та підлітків»

Анна Мозгова (Львів)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ, клінічна психологиня. Голова Львівської філії Асоціації лікарів і психологів «РХП: терапія та превенція».

E-mail: gestaltinlviv@gmail.com

Мета доповіді: надати структуровану та розширену інформацію про розлади харчової поведінки та можливості роботи з ними в психотерапевтичній практиці. Методи і критерії коректної психодіагностики: визначення та діагностичні критерії; порушення харчової поведінки, які не є розладами. Поширеність і особливості прояву в період війни в Україні.

Актуальні та новітні підходи до корекції та терапії. Основні принципи та роль психотерапевта в лікуванні харчового розладу. Особливості прояву РХП в дорослих людей, дітей та осіб підліткового віку. Організація роботи з підлітками та особливості співпраці з сім'ями. Особливості сексуальної сфери у людей з РХП. Можливості та обмеження гештальт-підходу в терапії РХП.

Доповідь

«Переривання контакту чи виконавча дисфункція? Сліпі зони психотерапії у роботі з дорослими з РДУГ»

Анастасія Панасюк (Порто, Португалія)

Сертифікована гештальт-терапевтка

E-mail: anastasiia.panasiuk08@gmail.com

Мета: підвищити обізнаність гештальт-терапевтів щодо специфіки РДУГ у дорослих. Надати практичні орієнтири для розпізнавання прихованих симптомів, валідації феноменологічного досвіду клієнта та адаптації терапії з урахуванням нейровідмінності клієнта.

Дедалі більше дорослих розпізнають у собі ознаки РДУГ і звертаються по діагностику, а потім приходять у терапію з потребою осмислити свій діагноз та знайти стратегії покращення життя з урахуванням своїх особливостей.

Нерозпізнаний або хибно інтерпретований РДУГ пов'язаний із функціональним виснаженням, вищими ризиками супутніх розладів і скороченням очікуваної тривалості життя. Гештальт-терапія з її феноменологічною чутливістю, увагою до поля й діалогічністю має великий потенціал у роботі з нейровідмінними клієнтами, але лише тоді, коли терапевт розпізнає нейробіологічне підґрунтя того, що бачить.

Основні положення:

- Деконструкція клінічних міфів: «РДУГ – дитячий діагноз», «наслідок травми» тощо. Як ці упередження впливають на терапевтичний альянс.
- Як виглядає недиагностований РДУГ? Феномен маскування (masking), інтерналізація гіперактивності у хронічну тривогу й румінації, емоційна реактивність та підвищена чутливість до відторгнення.
- Вплив РДУГ на контакт у терапії: запізнення, перебивання, забування, стрибки між темами. Пастки інтерпретації: коли нейробіологічно зумовлені прояви виглядають як опір або уникнення.

- Адаптація інтервенцій: від моралізації та пошуку «вторинної вигоди» до розуміння функції поведінки й потреби в опорах. Мікростратегії для роботи з паралічем рішень, перевантаженням, соромом, вигоранням і ситуаціями, коли людина знає, що треба робити, але не може почати.

Практична частина: розбір кейсу клієнта з РДУГ або адаптація класичного гештальт-експерименту з урахуванням можливостей та обмежень його виконавчих функцій.

Доповідь

«Подвійний фокус сорому: клієнт, терапевт і те, що відбувається між»

Олена Полозун (Київ)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: opolozun@gmail.com

Мета заходу: дослідити феномен сорому в гештальт-терапії на матеріалі сексуального запиту та показати, як подвійний фокус уваги терапевта (на власному переживанні і переживанні клієнта) впливає на якість контакту і глибину терапевтичного процесу.

Сексуальні теми залишаються одними з найбільш насичених соромом і водночас найбільш вразливих до переривання контакту в терапії. Часто сором клієнта підсилюється неусвідомленими реакціями самого терапевта, що призводить до уникання, раціоналізації або згортання теми. Новизна підходу полягає у розгляді сорому як спільного поля взаємодії, де важливою стає здатність терапевта утримувати подвійний фокус – помічати як прояви сорому клієнта, так і власні тілесні, емоційні та реляційні реакції.

Основні положення:

Сором у сексуальному запиті проявляється як на тілесному рівні (напруга, уникнення погляду, зміна голосу), так і у формі реляційних патернів (переривання контакту, девальвація, інтелектуалізація). Терапевт неминуче включений у цей процес і може переживати власний сором, збентеження або напругу, які впливають на хід роботи. Неусвідомлений сором терапевта часто веде до втрати контакту або зміни фокусу роботи. Підхід подвійної уваги дозволяє інтегрувати ці переживання у процес і використовувати їх як діагностичний і терапевтичний ресурс.

Практична частина:

Передбачається клінічний розбір кейсу сексуального запиту з фокусом на прояви сорому в полі «терапевт–клієнт». Учасники матимуть можливість відстежити власні реакції, обговорити механізми переривання контакту та дослідити способи підтримки регульованого, живого контакту в роботі з темами сексуальності.

Доповідь

«Залежні клієнти в практиці гештальт-терапевта. Від цікавості до безсилля»

Наталія Назаренко (Київ)

Клінічна психологиня, акредитована терапевтка НАГТУ

E-mail: therapeutica.natalia@gmail.com

Мета доповіді: розкрити особливості роботи гештальт-терапевта з залежними клієнтами.

Актуальна ситуація в Україні спричиняє хронічний стрес і тема залежностей стає актуальною як ніколи. Авторці цікаво поділитися своїм поглядом та досвідом роботи

гештальт-терапевтки, який складався 16 років роботи із залежними. В умовах сьогодення розповісти про феноменологію залежності, особливості переносу та контрпереносу залежного клієнта, динаміку терапії та зауважити, що потрібно враховувати в роботі з такими людьми.

Буде розглянуто наступні питання:

- що допомагає утримувати клієнта в терапії (особливості холдингу, що робити, якщо клієнт приходить на терапію, але тверезість підтримувати ще не готовий).
- які почуття та стани чекають терапевта у процесі роботи з такими клієнтами, динаміка сімейної системи у процесі терапії, вплив середовища та контактів залежної людини на її тверезість. Зриви як частина терапевтичного процесу і як з цим працювати.
- Система підтримки тверезості клієнта. Роль груп самодопомоги АА, НА. Особливості психологічного супротиву залежної людини.
- Робота з родичами, командність з колегами та медперсоналом у цій темі. Необхідні контакти для роботи з залежним.

Воркшоп

«Тіло після вибуху: страх як спадщина, цикл контакту як звільнення»

Олена Небосклонова (Київ)

Акредитована терапевтка НАГТУ

E-mail: nebosklo@gmail.com

Українці вже кілька років живуть в умовах тривалої невизначеності, загрози та високого психоемоційного навантаження. Попри це, значна частина професійного і суспільного дискурсу залишається зосередженою переважно на виживанні, стійкості та подоланні наслідків травматичного досвіду.

У межах воркшопу пропонується погляд на війну крізь призму сучасних досліджень мозку, нервової системи та епігенетичних механізмів, що беруть участь у пристосуванні людини до тривалої небезпеки. Особливу увагу буде приділено не лише наслідкам травми, а й чинникам, які сприяють поверненню до стану життєвості, контакту із собою та психофізіологічної рівноваги.

Метою заходу є формування цілісного уявлення про вплив війни на тіло, психіку та біологічні механізми адаптації, а також винесення у фокус відновлення як необхідної складової турботи про психічне здоров'я.

Розглянемо сучасні нейробіологічні та епігенетичні підходи до вивчення наслідків травматичного досвіду. Окрему увагу приділимо дослідженню Рейчел Єгуди з нащадкам людей, які пережили Голокост, та питанню можливих міжпоколінних наслідків травми.

Війна навчила нас виживати, але виживання не тотожне життю. Цей воркшоп – про те, що відбувається з тілом після тривалого контакту з небезпекою, як формується біологічна пам'ять травматичного досвіду і чому практики відновлення можуть стати такою ж природною частиною щоденної рутини, як турбота про фізичне здоров'я.

Доповідь

«Робота з вимушеними мігрантами: ризики, опори, практичні орієнтири»

Катерина Головіна (Київ)

Акредитована терапевтка НАГТУ

E-mail: nova.hecks@gmail.com

Мета заходу: представити результати емпіричного дослідження психоемоційного стану людей з досвідом вимушеної міграції під час війни та окреслити практичні орієнтири для психологічної допомоги з урахуванням домінуючих ризиків і ресурсів.

На четвертому році повномасштабної війни вимушена міграція для мільйонів українців є не разовою подією, а тривалим процесом: повторні релокації, «маятникові» повернення, накопичення втрат, виснаження ресурсів адаптації, життя в хронічній невизначеності та розтягнуті сімейні розлуки. Додатковим фактором є соціальна поляризація: «виїхали/лишилися», «біженці/ВПО», яка часто підміняє психологічну реальність адміністративними ярликами. Новизна підходу полягає в фокусі не на статусі, а на спільному ядрі досвіду вимушеної міграції (загроза, втрати, розрив звичних соціальних зв'язків, необхідність адаптації), яке може бути подібним у людей як всередині країни, так і за її межами.

Основні положення.

1. У 2025 році мною було проведено емпіричне дослідження, яке дозволило систематизувати уявлення про психічні наслідки війни та особливості стану вимушених мігрантів, визначивши ключові ризики й ресурси. У дослідженні взяли участь 72 людини з досвідом вимушеної міграції. Було використано п'ять валідних опитувальників, щоб виміряти ключові компоненти стану: симптоми ПТСР і КПТСР, рівень тривоги, депресивні прояви, суб'єктивне благополуччя та копінг-стратегії – тобто способи, якими люди справляються зі стресом.

Також був проведений кореляційний аналіз.

2. Отримані результати свідчать, що у більшості учасників відсутній повний профіль ПТСР, водночас 68,1% мають окремі симптоми травматизації, а 29,2% демонструють порушення самоорганізації (емоційна дисрегуляція, нестабільна самооцінка, труднощі у стосунках).

Домінують підвищена тривожність і знижене суб'єктивне благополуччя. У чверті учасників зафіксовано помірно тяжкі та тяжкі депресивні прояви.

3. Кореляційний аналіз показав, що вищі рівні травматичної симптоматики йдуть разом із вищою тривогою та депресивністю і, навпаки, пов'язані зі зниженням суб'єктивного благополуччя. Також видно, що «уникаючі» способи справлятися (уникання, заперечення, самозвинувачення/відсторонення) частіше пов'язані з більшим дистресом. А більш активні/ресурсні копінгі (підтримка, планування, активні дії, переоцінка) – з вищим благополуччям і м'якшим профілем симптомів. Це підкреслює, що в практиці важливо не лише «що з людиною сталося», а й як вона справляється тут і зараз.

4. Практичний сенс для терапевтів у тому, що ми можемо промахнутися, якщо будемо чекати класичний, «книжковий» ПТСР. На четвертому році повномасштабної війни частіше зустрічається мозаїчна картина: поєднання симптомів травматизації, тривожності, депресії та порушень самоорганізації. Тому фокус допомоги зміщується: не тільки «про травму», а про розвиток здатності жити в умовах тривалого дистресу.

Доповідь

«Самотність і труднощі у стосунках: як дитячий досвід впливає на створення пари»

Світлана Гладишева (Миколаїв)

Акредитована терапевтка і супервізорка

E-mail: isvetlana.life@gmail.com

Мета заходу: дослідити вплив ранніх об'єктних стосунків на вибір об'єкта для любовних стосунків, особливості формування і підтримання пари, здатності (або нездатності) витримувати сепараційну тривогу, бути в близькості.

Через дослідження впливу дитячого сценарію на стосунки в дорослому житті і клінічний погляд на формування та прояви самотності ми зможемо краще зрозуміти феноменологію самотності і парності.

Основні положення.

1. Самотність через складнощі у формуванні подружніх стосунків потрібно сприймати насамперед як наслідок впливу ранніх сценаріїв відносин з батьками та результатів проходження стадій психоемоційного розвитку. Це зумовлено тим, що людина схильна повторювати інфантильні сценарії, якщо відбулася фіксація або травма, у дорослих об'єктних відносинах.

2. Особливий вплив на здатність до об'єктних стосунків кохання має завершеність попередніх значущих стосунків, якщо це втрата – то завершеність горювання. Це стосується виходу із злиття з матір'ю, сепарації від батьківських фігур. Відгорювання, якщо були втрати ранніх об'єктів прив'язаності або втрати у важливих об'єктних стосунках у дорослому житті. Тому завершеність сепараційних процесів є передумовою формування пари, а здатність витримувати сепараційну тривогу є основою емоційної зрілості, основою вибору партнера для стосунків, а не як захист від тривоги.

3. Самотність може мати різні прояви залежно від індивідуальних особливостей людини. Особливості самотності і стосунків у різних типів характеру (за Н. Мак-Вільямс) допомагає точніше визначити потреби клієнта і вибудовувати терапевтичну роботу.

4. Можливість створювати і підтримувати стабільні стосунки пов'язана з рівнем організації особистості (невротичний, межовий, психотичний за Н. Мак-Вільямс). Це впливає на очікування від близькості, спосіб взаємодії з партнером і типові труднощі у стосунках. Усвідомлення цих аспектів допомагає визначити фокус роботи та перспективи змін.

Майстерня

«За межами ідентичності: ресурси полярностей»

Марія Макуха (Київ)

Асоційована тренерка НАГТУ

E-mail: mashmak@gmail.com

Практичний майстер клас, присвячений роботі з полярностями та тіньовими аспектами особистості у форматі гештальт-експерименту з елементами процесуального підходу.

Учасники дослідять якості, з якими звично себе ідентифікують, та їхні полярності – те, що переживається як «не-Я», відкидається або залишається в тіні. Через образ, тілесне

втілення та експеримент вони зможуть виявити ресурс, прихований у тіньових аспектах, і спробувати інтегрувати його у власний спосіб бути.

У результаті учасники отримають особистий досвід роботи з власною полярністю, краще усвідомлять межі своєї ідентичності та заберуть із собою практичну структуру гештальт-експерименту, яку можна використовувати у терапевтичній практиці та навчанні.

Учасникам бажано мати при собі кольорові олівці, фломастери, або будь-що, чим можна малювати, та папір або блокнот.

Клінічний розбір

Алла Повереннова (Одеса)

Повідна тренерка НАГТУ, терапевтка EAGT

E-mail: allapoverennova@gmail.com

Катерина Дроздова (Одеса)

Провідна тренерка НАГТУ, терапевтка і супервізорка EAGT

E-mail: katdrozdova333@gmail.com

Лекція

«Ніжність та вразливість в психотерапії»

Чімо Таррега

Директор та засновник Centre Geshtalt Valencia, де проводить навчання гештальт-терапевтів. Викладає в Університеті Валенсії та Відкритому університеті Каталонії (УОС).

Є повноправним членом, супервізором та викладачем в Іспанській Асоціації (AETG). Член дидактичної команди Французького Інституту гештальт-терапії (IFGT). Член редакційного комітету іспанського журналу «Гештальт-записи».

Доповідь

«Тривале насильство та його вплив на ідентичність постраждалих. Обмеження терапії»

Олена Коссе (Київ)

Провідна тренерка НАГТУ

E-mail: kosseelena@gmail.com

Буде багатовимірно розглянуто механізм ідентифікації з агресором – несвідомий механізм психологічного захисту під час хронічного насилля. Постраждала особа, перебуваючи в тривалих дисфункціональних стосунках, інтеріоризує тип ставлення до себе, елементи картини світу агресора.

Це має значний вплив на вибір соціального оточення та може лежати в основі аутоагресивної, саморуйнівної поведінки.

Круглий стіл

«Сексуалізація терапевтичного запиту та штучне внесення теми сексу як поширений засіб запобігти напрузі складних тем у терапії»

Ада Разумна (Ізмаїл)

Асоційована тренерка НАГТУ

E-mail: rastarta14@gmail.com

Ольга Катола (Одеса)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: katola.olga@gmail.com

Мета терапії – не позбутися сексуалізації, а зробити її усвідомленою та доречною. Ключове питання: що стає неможливим у терапевтичному просторі, коли з'являється секс?

Еротизований перенос потребує не негайної інтерпретації, а витримування.

Важлива помилка терапевта – прийняти власне збудження за доказ сексуального переносу клієнта.

Неперевірена зашвидка сексуалізація терапевтичного процесу – шлях до можливої ретравматизації клієнта.

Воркшоп

«Від позитивного до негативного перенесення у роботі з емоційно залежними клієнтами»

Катрін Джокло (Одеса)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: djoklokatrin@gmail.com

Вікторія Гроховецька (Одеса, Відень)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: grohovetskaya@ukr.net

У психотерапевтичній практиці одним із важливих процесів, що виникають у взаємодії між клієнтом і терапевтом, є феномен перенесення. Особливо виразно він проявляється у роботі з емоційно залежними клієнтами, для яких стосунки часто супроводжуються сильними переживаннями прив'язаності, потребою у підтримці та страхом втрати контакту.

На початкових етапах терапії такі клієнти можуть переживати терапевта як значущу, ідеалізовану фігуру, що викликає сильне позитивне перенесення. Однак у процесі терапевтичної роботи, коли з'являються фрустрація, позитивне перенесення нерідко трансформується у негативне – з'являються розчарування, злість, образа, недовіра або відчуття покинутості.

У гештальт-терапії ці процеси розглядаються як важлива частина терапевтичного контакту.

Метою заходу є поглиблення професійного розуміння феномену перенесення у гештальт-терапії, зокрема динаміки переходу від позитивного до негативного перенесення у роботі з емоційно залежними клієнтами, а також розвиток практичних навичок терапевтів у підтримці контакту та екологічному опрацюванні інтенсивних емоцій у терапевтичному процесі.

Актуальність теми обумовлена тим, що у сучасній психотерапевтичній практиці значна кількість клієнтських запитів пов'язана з темами емоційної залежності, страху самотності, труднощів у побудові здорових стосунків та переживанням покинутості.

Новизна заходу полягає у розгляді перенесення через призму гештальт-підходу до контакту, межі контакту та процесуальної динаміки стосунків «терапевт – клієнт». Особлива увага приділятиметься дослідженню того, як позитивне перенесення може трансформуватися у негативне, які процеси стоять за цією зміною та як терапевт може підтримувати клієнта у проживанні цих переживань, не руйнуючи терапевтичного альянсу. Також буде розглянуто роль усвідомлення контрперенесення та особистої реакції терапевта у роботі з емоційною залежністю клієнтів.

Програма заходу складатиметься з теоретичної та практичної частин.

У теоретичній частині учасники ознайомляться з основними підходами до розуміння перенесення у психотерапії, особливостями прояву позитивного та негативного перенесення, психологічними механізмами формування емоційної залежності та її впливом на терапевтичні стосунки. Також буде розглянуто специфіку гештальт-підходу до роботи з цими процесами, зокрема значення усвідомлення, контакту, фрустрації та відповідальності клієнта за власний досвід.

Практична частина передбачає виконання вправ та роботу у малих групах. Учасники матимуть можливість проаналізувати власний досвід роботи з клієнтами, дослідити реакції терапевта на інтенсивні прояви перенесення.

Доповідь

«Коли їжа стає опорою: компульсивне переїдання на тлі психологічного виснаження»

Алла Волощук (Варшава, Одеса)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: alla200808@gmail.com

Захід присвячений дослідженню компульсивного переїдання як адаптивної реакції психіки на тривалий стрес, психологічне виснаження та досвід еміграції з позиції гештальт-підходу. В умовах агресивного середовища, втрати відчуття безпеки й звичних опор їжа часто стає доступним способом самопідтримки та регуляції емоційного стану.

У межах заходу компульсивне переїдання розглядається не лише як симптом харчової поведінки, а як спроба організму відновити контакт із базовими потребами та витримати інтенсивні переживання. Буде розглянуто зв'язок між психологічним виснаженням і порушенням контакту з тілом, роль сорому, провини та пригніченої агресії у підтримці компульсивної поведінки, а також терапевтичні можливості роботи з цим феноменом у гештальт-підході.

Доповідь

«Батько як межа у часи війни. Розлука як нова форма зв'язку»

Арсеній Гриценко (Одеса)

Сертифікований терапевт

E-mail: gricenko.arseniy@gmail.com

У доповіді розглянемо батьківську функцію в умовах війни крізь формулювання «Батько як межа». Звернемо увагу на феномен розлуки, яка, попри фізичну відсутність батька, може ставати новою формою психологічного зв'язку між ним і дитиною. Мені цікаво досліджувати, як війна трансформує батьківську присутність із повсякденної та тілесної у символічну, що підтримується через очікування, пам'ять, комунікацію та внутрішній образ, в тому числі на власному досвіді виховання доньки підлітки. Пропоную поглянути на розлуку не лише як втрату близькості, а в тому числі як можливий простір для формування нових форм зв'язку та усвідомлення нових батьківських функцій.

Лекція

«Епічний фейл»: коли терапія пішла не за планом»

Майя Котельницька (Львів)

Акредитована терапевтка, студентка 3 ступеня

E-mail: mkotelnitskaya@gmail.com

На конференціях зазвичай почесно презентуватися «успішним успіхом» і всі трохи схожі на людей з інстаграму: історії, як клієнт зцілювався і змінив повністю життя, покинув токсичні стосунки і тепер в абсолютно щасливих, роботу знайшов хорошу і терапія багато разів оспівана. Про такі кейси говорять охоче, з презентаціями і слайдами. А про те, як

клієнт мовчки зник після третьої сесії, відреагував афективно чи коли терапія взагалі невідомо до чого була, розповідають хіба що колегам на інтервізійній групі і супервізії.

Кожен терапевт має свою колекцію таких історій. Клієнт зник неочікувано, написав «дякую» і розчинився, і терапевт залишається в розгубленості, а як же терапевтичний альянс, а як же контакт? І це не найгірше, бо є ще один вид «терапевтичних невдач»: невеликий досвід консультування може призвести до прогалин у діагностиці і поставити терапевта в досить вразливе становище, де заяви в етичну комісію написані, а що відбувалося на терапевтичній сесії ще потребує доказів.

Або така ситуація, що клієнт ходив не один рік, приносив запити для роботи, робив домашні завдання, усвідомлював, а зміни не відбувалися.

Ніхто нікого не покинув, ніхто не посварився, просто нічого не зрушилось з місця. Терапевт у таких випадках проходить цікавий маршрут: супервізія, супервізійна група, потім винен метод, потім клієнт, потім сам терапевт, потім знову метод.

У доповіді пропонуємо дивитися на те, що ви вважаєте «епічними фейлами» з більшою цікавістю. Загалом розриви альянсу трапляються в будь-якій терапії, а вміння їх помічати і опрацьовувати напруження, пов'язане з результатом, краще, ніж злиття або дефлексія в терапевтичній роботі. У діалогічній традиції терапевт не сторонній спостерігач, а учасник поля, тож його частка у фейлі має право на існування. Клієнт, що пішов з терапії без попередження, міг зробити найкраще з доступного, щоб зберегти себе, і це теж творче пристосування, хоч і з незручним для нас фіналом.

Окремо поговоримо про сором, провину, образу і бажання прояснити до нескінченності (спойлер: не варто). Розберемо, що робити, коли клієнт зникає, коли йде після конфлікту, коли відіграється на терапевті і коли терапія тяглася довго, а змін не видно.

В цій доповіді ми розглядаємо що вважається терапевтичним успіхом і епічним фейлом, що є таке ця непроста професія і який досвід можна перевернути зі сфери сорому на впевненість в терапевтичній позиції.

Спробуємо дослідити, чи належить уміння витримувати такі випадки до професійної зрілості, чи до професійної ганьби.

Воркишоп

«Нарцисизм: психодинамічна концепція та психотерапевтична робота»

Лілія Шевцова (Франція)

Акредитована терапевтка НАГТУ, терапевтка EAGT, студентка 3 ступеня.

E-mail: liliia.shevtsova@gmail.com

Мета доповіді представити психодинамічне розуміння нарцисизму як складної форми організації особистості та окреслити ключові орієнтири психотерапевтичної роботи з клієнтами з нарцисичною динамікою.

Актуальність теми зумовлена широким використанням поняття нарцисизму у професійному та популярному дискурсі, що нерідко супроводжується спрощенням і редукцією цього феномену до поведінкових характеристик. У клінічній практиці це призводить до втрати розуміння глибинних процесів, пов'язаних із формуванням я, регуляцією самооцінки та здатністю до об'єктних стосунків.

У доповіді нарцисизм розглядається в межах психодинамічної парадигми як континуум від нормативних форм до патологічних організацій. Особлива увага приділяється відмінності між нарцисичною травмою, нарцисичними захистами та нарцисичним розладом особистості.

Буде висвітлено умови формування нарцисичної структури, зокрема роль раннього середовища, дефіциту віддзеркалення, порушень у розвитку самості та формування крихкої або нестабільної самооцінки. Розглядаються типові захисні механізми: ідеалізація, знецінення, розщеплення, грандіозність, а також труднощі інтеграції амбівалентних переживань.

Окремий фокус буде зроблено на особливостях терапевтичного процесу, коливаннях між ідеалізацією та знеціненням терапевта, високій чутливості до сорому, критики та фрустрації, труднощах витримування залежності та асиметрії у відносинах. Проаналізуємо значення терапевтичної позиції, що передбачає здатність витримувати інтенсивні афекти, зберігати стабільність контакту та поступово підтримувати розвиток більш інтегрованого переживання себе.

Практична частина передбачає короткий розбір клінічних феноменів та обговорення інтервенцій, спрямованих на роботу з грандіозністю, крихкістю я, соромом і агресією в терапевтичному процесі.

Доповідь

«12 стратегій розвитку дитини»

Наталія Кюселінг (Одеса)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня, тренерка навчальних консультантів на телефоні довіри «Spirit»

E-mail: nkuseling@gmail.com

Види стратегії, що допоможуть дітям стати щасливішими, здоровішими та бути самими собою.

Концепція виховання із врахуванням потреб мозку дитини, концепція інтеграції мозку.

Як допомогти лівій і правій півкулі дитячого мозку працювати разом, щоб дитина могла поєднати своє логічне та емоційне «Я».

Важливість зв'язку між інстинктивним нижнім поверхом мозку та глибокодумним верхнім поверхом, якій відповідає за прийняття рішень, особисті уявлення, співчуття й моральність.

Як допомогти дитині впоратися з болючими спогадами?

Як навчити дітей робити паузу, щоб заспокоїтись й обміркувати власний психічний стан?

Зробивши саме так, вони прийматимуть свідомі рішення, контролюватимуть свої почуття й реакції на навколишній світ. Як донести до дитини розуміння того, що щастя та задоволення собою – це результат тісних зв'язків з іншими людьми без втрати своєї особистості.

Замість намагатися вберегти дітей від неминучих життєвих негараздів, ми можемо допомогти їм інтегрувати цей досвід та зробити висновки.

У дітей формується уявлення про сенс їхнього життя не лише з того, що відбувається з ними, а й на основі того, як на це реагують батьки, вчителі та інші люди.

Інтегрований мозок надасть можливість ефективно приймати рішення, краще контролювати тіло й емоції, повніше розуміти себе, створювати тісніші стосунки та досягати успіхів у навчанні

Майстерня

«Авторство життя»

Катерина Ковальчук (Одеса)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: k.kovalchuk12@gmail.com

Мета заходу: поділитись своїм терапевтичним досвідом з учасниками через обговорення та вправи для отримання досвіду, навичок самопідтримки та керування увагою, які дозволять свідомо через «тут і тепер» відновити відчуття авторства, вибору і опори на себе та інших.

У терапевтичній практиці багато труднощів клієнтів підтримуються не лише подіями, а й звичайною організацією уваги: фіксацією на загрозі, самооцінюванні, порівнянню («зі мною щось не так»), що веде до втрати вибору, зменшенню самопідтримки, нерозуміння своїх потреб та кордонів.

В рамках майстерні будуть запропоновані вправи, спрямовані на те, як повернути увагу до тіла, середовища, потреби, як підтримати себе і зробити мікро вибір, що відновлює авторство.

Основні положення:

1. Як втрачається авторство життя? Тривога, внутрішній критик, розмиті кордони.
2. Увага – як організація контакту зі своїми потребами.
3. Авторство – здатність помітити та обрати. Я відчуваю, що зі мною та можу зробити малий реальний крок у напрямку потреби.
4. Самопідтримка як контакт з ресурсом.

Варіанти практичної частини:

1. Дихальні вправи.
2. Тілесні вправи.
3. Вправи на усвідомлення.
4. Експеримент в «тут і зараз» за потребами учасників.

Доповідь

«Психологічний інфантилізм в умовах адаптації до змін соціальних норм та сучасних трендів: стратегія і тактика в гештальт-терапії»

Наталія Колодяжна (Київ/Валенсія)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: nataliya_kolodyazhnaya@ukr.net

Доповідь спрямована на аналіз психологічного інфантилізму у клієнтів, що приходять в гештальт терапію. Також метою є визначення терапевтичних орієнтирів роботи гештальт-терапевта з інфантильною позицією клієнта в умовах зміни соціальних норм та сучасних трендів.

Зараз в сучасному соціокультурному середовищі інфантильна позиція підтримується та нормалізується все більше. Адже все більше поширюється культура комфорту, уникнення фрустрації та гіперопіка. Тому в приватній практиці все частіше зустрічаються дорослі клієнти з формально збереженою соціальною адаптацією та дефіцитом дорослої відповідальності.

Психологічний інфантилізм у дорослих проявляється як стійкий спосіб адаптації та контакту зі світом, що призводить до залежних відносин, тривоги, депресії та хронічних станів.

Тому в доповіді пропонуємо розглянути інфантилізм не як діагноз, а як перерваний процес розвитку особистості та розглянути стратегії роботи з такими клієнтами.

Основні положення:

1. Сучасна культура активно підтримує та закріплює інфантильну позицію, створюючи середовище, в якому дорослішання втрачає необхідність.

2. Ідеологія комфорту та цифрове середовище створюють ілюзію, що підтримують уникнення фрустрації та відстрочення відповідальності. Тому інфантильна позиція проявляється у порушенні циклу контакту – насамперед на етапі вибору та нездатності використовувати власну агресію для сепарації та зростання. У дорослому віці це виявляється у труднощах прийняття рішень, очікуванні зовнішньої опори, залежних відносинах і прокрастинації.

3. У терапії інфантилізм клієнта проявляється через перенесення батьківської фігури на терапевта та опір присвоєнню відповідальності за зміни в своєму житті. В доповіді пропонуємо розглянути з точки зору гештальт-терапії відновлення перерваного процесу дорослішання через усвідомлення того, що відбувається тут-і-зараз та поступове формування здатності бути автором власного вибору та життя.

Лекція

«Психотерапія батьків нейровідмінних (особливих) дітей»

Ольга Маврова (Одеса)

Клінічна психологиня, сертифікована гештальт-терапевтка

Анастасія Гонзуль (Ерлінгхаузен (Німеччина))

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: Anastasiagonzul@gmail.com

За останні десятиліття фіксується зростання кількості дітей з особливостями нейророзвитку. Все більше батьків опиняється в ситуації психологічного навантаження. Зростає попит на терапію саме для батьків.

Мета лекції: позначити складнощі та особливості, з якими стикаються терапевти в роботі з клієнтами, що мають нейровідмінних дітей.

Основні тези лекції:

1. Групи нейровідмінностей: (порушення аутистичного спектру, РДУГ, дислексія, порушення сенсорної інтеграції і т.ін.)

2. Почуття, з якими стикаються клієнти даної проблематики: почуття сорому (сором за неідеальне батьківство, соціальний сором за поведінку дитини), почуття провини перед дитиною та/або партнером, почуття несправедливості як реакція на втрату очікувань, страх, злість, тривога за майбутнє дитини: перехід від «паралізуючої» до регульованої тривоги та опір на реальність

3. Робота зі стадіями горювання: заперечення, провина/торг, злість, печаль/біль, прийняття. Горювання, не як лінійний, а як циклічний процес. Кожний новий етап дорослішання дитини – це нова хвиля горювання. Прийняття розглядається як тимчасова рівновага, а не кінцевий стан.

4. Відносини в парі: різне проживання горювання, різні стратегії подолання стресу, вірогідність втрати «парності», нерівномірне навантаження.

5. Неможливість або затримка сепарації дитини.
6. Робота з батьківським вигоранням, складнощі контейнування емоцій клієнта.
7. Пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів у терапії: усвідомлення власних емоцій без самозасудження, розвиток самоспівчуття, відновлення відчуття контролю через маленькі досяжні кроки, професійна допомога, батьківські спільноти та групи підтримки, освітні ресурси, що зменшують тривогу через розуміння особливостей дитини. Перехід від «виправлення дитини» до підтримки всієї сімейної системи.

Лекція

«Ракурси роботи з соромом у контексті нарцисичного досвіду»

Анастасія Романова (Кишинів)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: acalnicenco@yahoo.com

Мета лекції: систематизувати знання про феномен сорому, розглянути його фізіологічні, соціальні та особистісні аспекти, відмежувати сором від провини, а також окреслити особливості прояву сорому в нарцисичному досвіді та принципи терапевтичної роботи з ним.

На лекції розглянемо:

- 3 ключові підходи до сорому (фізіологічний, соціальний та пов'язаний з образом «Я»), а також його функції та типові джерела.
- Проведемо розмежування між соромом і провинною.
- Поговоримо про «хибне Я» та феномен самозванця (за Д. Віннікоттом).
- Детально розберемо 4 ознаки нарцисичного сорому, а також його тілесні й контактні прояви та форми прихованого сорому.
- Проаналізуємо, що переживає терапевт поруч із клієнтом із вираженим нарцисичним досвідом?
- Обговоримо принципи роботи із соромом та нарцисичним досвідом.

Майстерня

«Тіло як основа вітальності. Тілесне усвідомлення як шлях до прийняття рішень і здійснення вибору»

Войцеховська Оксана (Відень)

Акредитована терапевтка НАГТУ

E-mail: trianna1361@gmail.com

Майстер-клас спрямований на дослідження тілесного відображення проживання емоцій та розширення тілесної сенситивності. Це допоможе сповільнитися, опинитися в моменті, глибше відчути себе і свій актуальний стан. Учасники дослідять, як тілесні процеси в «тут і зараз» відображають актуальний досвід, підтримують контакт із собою та можуть слугувати опорою для прийняття рішень. Будемо створювати підтримуюче середовище для інтеграції емоційних і фізичних проявів.

Лекція

«Підліткова депресія: особливості та стратегії роботи»

Антоніна Оксанич (Київ)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: a.oksanych@gmail.com

Метою лекції є формування системного уявлення про підліткову депресію як мультифакторний психічний стан, що виникає внаслідок взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників, з урахуванням впливу хронічного стресу, травматичних подій, війни та вимушеної міграції.

Підліткова депресія сьогодні все частіше розгортається в умовах тривалого стресу, небезпеки та втрат. Війна і вимушена міграція стають не лише зовнішнім фоном, а глибоким фактором, що впливає на формування психіки, відчуття безпеки, ідентичності і майбутнє підлітка.

У фокусі лекції:

1. Причини підліткової депресії
 - Біологічні фактори: гормональні зміни, нейробіологічна вразливість
 - Психологічні: формування самооцінки, ідентичності, внутрішній критик
 - Соціальні: булінг, ізоляція, сімейні конфлікти, вплив війни
 - Травматичний досвід і втрати
 - Особливості сучасного середовища: соцмережі, порівняння, перевантаження
 - Вимушена міграція: розрив соціальних зв'язків, втрата дому, звичного середовища, адаптаційний стрес у новій культурі/мові тощо.
2. Як проявляється депресія у підлітків
 - Неочевидні симптоми: дратівливість, агресія, опозиційність
 - Соматичні скарги (головний біль, втома)
 - Зниження мотивації, апатія, втрата інтересу
 - Відчуття порожнечі, безнадії щодо майбутнього («немає сенсу планувати»)
 - Самоізоляція або ризикована поведінка
 - порушення сну та харчування
 - Суїцидальні думки: як помітити і як реагувати
3. Диференціація станів
 - Депресія vs. вікова криза
 - Депресія vs. тривожні розлади
 - Маскована депресія
 - Коморбідність (ПТСР, РХП, СДУГ тощо)
4. Види підліткової депресії і логіка роботи
 - Реактивна (у відповідь на події)
 - Ендогенна / біологічно зумовлена
 - Травматична
 - Депресія на фоні хронічного стресу
 - Як розуміння причин впливає на вибір терапевтичної стратегії.
5. Стратегії роботи терапевта
 - Побудова терапевтичного альянсу: довіра як основа
 - Робота з емоційною регуляцією і тілом
 - Підтримка у формуванні ідентичності
 - Робота з батьками: межі, підтримка, психоедукація
 - Коли і як залучати психіатра

- Робота з ризиками (самопошкодження, суїцидальність)

Лекція

«Особливості роботи з емоційно залежними клієнтами»

Марія Руссу (Кишинів)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: maria.a.russu@gmail.com

Мета лекції: розглянути емоційну залежність як форму порушення процесів сепарації та контакту, а також проаналізувати особливості терапевтичних стосунків і стратегії роботи з такими клієнтами в гештальт-підході.

Завдання лекції:

- розглянути поняття та основні ознаки емоційної залежності;
- проаналізувати механізми її формування через призму сепараційної тривоги та порушень контакту в гештальт-підході;
- описати психологічний портрет емоційно залежного клієнта;
- визначити особливості терапевтичних стосунків та типові труднощі у роботі;
- виділити орієнтири для формування та збереження стійкої терапевтичної позиції;
- представити загальну стратегію та схему роботи з емоційною залежністю.

Круглий стіл

«Осмислення тілесного досвіду травми як частини історії та ідентичності»

Любов Радько (Одеса)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: kucherlyubov@gmail.com

Лілія Корчевська (Чернівці)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: kucherlyubov@gmail.com

У межах круглого столу пропонуємо простір для гештальт-осмислення тілесного досвіду травми як частини особистої історії та ідентичності.

У фокусі – взаємозв'язок тілесних реакцій, перерваного контакту та способів саморегуляції, що формуються в травматичному досвіді.

Можливий варіант практичної частини.

Майстерня

«Симптом як рішення, а не проблема: парадокс змін»

Денис Кириченко (Київ)

Акредитований терапевт та супервізор НАГТУ

E-mail: denys.kyrychenko@gmail.com

Метою заходу є розширити розуміння симптому в гештальт-підході як форми творчого пристосування, що колись було ефективною відповіддю на ситуацію. Сформулювати

у учасників здатність бачити за симптомом його функцію, значення та потенціал для відновлення перерваного процесу.

У практиці терапії симптом часто сприймається як проблема, яку необхідно усунути. Такий підхід може призводити до поверхневих змін і втрати контакту з глибинними процесами клієнта.

Гештальт-підхід пропонує інший погляд: симптом розглядається як зафіксоване (застигле) творче пристосування – спосіб, який колись був найкращим можливим рішенням в певних умовах.

Новизна майстер-класу полягає у фокусі на симптомі як носії сенсу і ресурсу, а також у практичному дослідженні через особистий досвід, того, як симптом може підказувати, що саме було зупинено в досвіді.

Основні положення

1. Симптом – це не лише прояв труднощів, а форма адаптації, яка мала функцію збереження або виживання.
2. Будь-який симптом має історію виникнення і пов'язаний із контекстом, у якому він сформувався.
3. Симптом як «застигле творче пристосування» вказує на перерваний або незавершений процес контакту.
4. Спроба усунути симптом без розуміння його функції може посилювати опір або призводити до формування нових симптомів.
5. Робота з симптомом передбачає не боротьбу, а дослідження:
 - яку функцію він виконує;
 - від чого захищає;
 - що підтримує або утримує поза усвідомленням.
6. Усвідомлення і «оживлення» симптому створює можливість для відновлення зупиненого досвіду і появи нових способів реагування.

Варіанти практичної частини:

1. Дослідження власного «малого симптому» (поведінкового або емоційного патерну);
2. Робота в парах: виявлення функції симптому та усвідомлення, проживання його ролі у процесі творчого пристосування, контакту.

Майстер клас

«Свобода жити VS сором жити як хочеться. Вплив ранніх травм на цей процес та що з цим робити»

Ольга Кравцова (Нюрнберг)

Акредитована терапевтка НАГТУ, тілесна терапевтка, студентка 3 ступеня

E-mail: olgakravtsova08@gmail.com

На майстер-класі ми поговоримо про стани, коли дуже хочеться змін, але ви їх часто саботуєте і щось не складається. Про внутрішню потребу змін та розвитку та внутрішні гальма, які не дають вам якісно рухатися вперед.

Про стан, коли все розумію, але не можу нічого з собою зробити.

Про дуже ранні дитячі травми (часто навіть не усвідомлені), які стоять за цими процесами. І про те, що з усім цим робити. І обов'язково зробимо практику в кінці.

Доповідь

«Інцестуозна поведінка батьків. Наслідки. Терапія»

Лілія Гаврилова (Одеса, Валенсія)

Сертифікована гештальт-терапевтка

E-mail: lili.milkcoffee@gmail.com

Тема інцесту досить соромна і в більшості випадків приховується. Про неї рідко говорять і навіть у терапії вона може виникнути через роки і мимохідь. Поряд з темою інцесту виникає тема інцестуозної поведінки. Це поняття з'явилося не так давно і брак інформації з цього питання надає значущості обраній темі доповіді.

Пропонуємо до розгляду такі питання:

- що таке інцест, інцестуозна поведінка батьків і чим ці поняття відрізняються;
- психологічний і сексуальний розвиток дитини від народження до 18 років;
- вплив батьківських фігур на кожному етапі розвитку;
- психічна структура батьків схильних до інцестуозної поведінки (причини і прояви);
- вплив інцестуозної поведінки на людину в майбутньому;
- запити на терапію;
- особливості роботи з людьми, які вирости в середовищі з інцестуозною поведінкою батьків.

Круглий стіл

«Складнощі початківця-супервізора: виклики ролі та етичні питання»

Марина Вишневська (Київ)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: m12041961@gmail.com

Анжела Цінцірук

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: gestaltgp@gmail.com

Початок супервізійної діяльності супроводжується сумнівами у власній компетентності, тривогою щодо відповідальності та пошуком власного стилю і професійної позиції. Перед супервізором постає завдання поєднати підтримку та допомогу в підвищенні кваліфікації та розвитку з дотриманням професійної етики та захистом інтересів клієнта. Важливими є також питання меж, влади, конфіденційності, ненав'язування власних поглядів і реагування на помилки чи етичні порушення супервізанта.

Круглий стіл має на меті стати простором професійного діалогу, рефлексії та взаємної підтримки у формуванні стійкої супервізійної позиції.

1. Обговоримо страхи про недостатність компетентності та страх публічної помилки. Робота з власною тривогою з цього приводу впливає на розвиток супервізійної свідомості, осмислення власних дій та інтервенцій формує впевненість, процес формування супервізійної ідентичності.

2. Проаналізуємо, як страх не бути корисним впливає на процес. У початківця бажання бути корисним часто піднімає тривогу, через що він прискорюється та поспішає аби швидко дати готову відповідь чи запропонувати гіпотезу, надати техніку, «допомогти» вирішити складну ситуацію супервізанта, швидко інтерпретує ситуацію. Цим супервізор ніяк не допомагає дослідити феномени з кейсу терапевта, та не сприяє розвитку власного

усвідомлення супервізанта. До того ж супервізор транслює цим, що він знає краще, ніж терапевт і може формувати залежність замість самостійності.

3. Ситуації втрати супервізійної позиції і терапія супервізанта чи його клієнта. Початківцю-супервізору буває складно перестати лікувати клієнта через супервізанта. Тому він дає готові рішення замість того, щоб спонукати до рефлексії, починає «терапію» супервізанта замість професійного супроводу, не розділяє, де закінчується особистий матеріал супервізанта й починається його професійний запит.

4. Виклики ролі супервізора: знайти власний стиль, і не нав'язувати супервізанту «правильний» спосіб бути терапевтом.

Супервізійні стосунки за своєю суттю асиметричні – супервізор набуває певної влади: через вплив на професійний статус супервізанта, його сертифікацію чи акредитацію; експертність (що є правильним, а що – ні); через проєкції самого супервізанта (який може «бачити» в супервізорі батьківську фігуру, мага чи вчителя).

Якщо супервізор не рефлексує власну владу, вона починає діяти несвідомо через уникання (надмірна горизонтальність) або через гіперконтроль (ригідність, знецінення супервізанта). У психоаналітиків є поділ на стилі та типи супервізорів, нам (гештальт-терапевтам) корисно про них знати та не сягати жодного з них.

Gatekeeping – захист професії та клієнтів від некомпетентної терапевтичної практики, що може нанести шкоду клієнтам. І в той же час – підтримувати розвиток терапевта, створюючи безпечний довірливий простір, в якому можна помилятися і зростати (без токсичного сорому).

Воркшоп

«Хто для тебе гроші? П'ять емоційних сценаріїв контакту з грошима»

Гавриленко Ярослава (Київ)

Сертифікована гештальт-терапевтка, кандидатка психологічних наук НАН України

E-mail: yaroslava081108@gmail.com

Ми звикли говорити про гроші як про ресурс, результат праці або інструмент задоволення потреб. Проте в терапевтичній практиці стає очевидним, що гроші можуть переживатися як джерело любові, контролю, покарання, безпеки, свободи або втрати.

На воркшопі пропонуємо дослідити гроші не як економічний феномен, а як фігуру контакту. Учасники познайомляться з авторською моделлю п'яти емоційних сценаріїв взаємодії з грошима, що формуються в процесі розвитку особистості та впливають на спосіб приймати, витрачати, заробляти, накопичувати й переживати фінансові зміни.

У форматі феноменологічного дослідження в групі ми зможемо побачити, як ці сценарії проявляються у власному досвіді, які способи творчого пристосування вони підтримують і які можливості більш вільного контакту з грошима відкриваються, коли вони стають усвідомленими.

Воркшоп буде цікавий психотерапевтам, психологам і фахівцям допомагаючих професій, які прагнуть глибше зрозуміти емоційний вимір фінансових процесів та інтегрувати ці спостереження у власну практику.

Доповідь

«Піти не можна Залишитися: емоційна залежність у стосунках і терапевтичному контакті»

Ольга Плацинда (Кишинев)

Акредитована терапевтка НАГТУ

E-mail: olgaplatinda@gmail.com

Мета: дослідити емоційну залежність як порушення процесу контактування та феномен «неможливості вибору» в гештальт-підході.

Тема емоційної залежності розглядається як польовий процес з акцентом на відтворення залежної динаміки у терапевтичному контакті.

Емоційна залежність розуміється як застрягання в незавершеному гештальті, що підтримується перериваннями контакту (конфлюєнція, ретрофлексія, інтроєкція) та відтворюється у терапії.

Практична частини: вправа на проживання полярності «піти – залишитися» та дослідження точки «неможливості вибору».

Майстерня

«Тіло терапевта: від феномена до терапевтичної інтервенції»

Оксана Лещенко (Братислава)

Акредитована терапевтка НАГТУ і EAGT, супервізорка НАГТУ, тренерка співзасновниця Міжнародного інституту супервізії та тренерства МІСТ

E-mail: oksana.leshchenko78@gmail.com

Олена Голуб (Братислава)

Акредитована терапевтка EAGT та НАГТУ, супервізорка, тренерка, співзасновниця Міжнародного інституту супервізії та тренерства МІСТ

E-mail: milandtravel@gmail.com

Тіло терапевта є не лише частиною його особистої присутності в терапевтичному процесі, а й важливим професійним інструментом сприйняття того, що відбувається в контакті з клієнтом. Напруження, зміна дихання, відчуття важкості чи легкості, імпульс наблизитися або віддалитися, завмирання, тепло, холод та інші тілесні феномени можуть ставати джерелом інформації про процес, який виникає між терапевтом і клієнтом.

Мета майстерні – дослідити можливості використання тілесної феноменології терапевта в гештальт-терапії та показати шлях від усвідомлення власного тілесного відгуку до створення терапевтичної інтервенції.

Учасники познайомляться з поняттями тілесної усвідомленості, тілесного феномена та тілесного резонансу. Ми дослідимо, як помічати власні тілесні реакції в контакті з клієнтом, як розрізняти особистий тілесний досвід терапевта і феномени, що виникають безпосередньо у терапевтичній взаємодії, та як перевіряти значення власного тілесного відгуку, не перетворюючи його на інтерпретацію досвіду клієнта.

Окрему увагу приділимо переходу від тілесного феномена до інтервенції: що терапевт може зробити з тим, що відчув; коли варто залишити тілесний феномен у власному усвідомленні, коли винести його в контакт, а коли використати як основу для запитання, феноменологічного відгуку або терапевтичного експерименту.

Практична частина передбачає вправи на розвиток тілесної чутливості та усвідомленості, дослідження тілесного резонансу в контакті й практику перетворення помічених тілесних феноменів на можливі терапевтичні інтервенції.

Майстерня запрошує учасників дослідити власне тіло як живий професійний інструмент – той, що допомагає точніше відчувати контакт, помічати те, що ще не оформилося у слова, та розширювати спектр терапевтичних можливостей.

Супервізійна майстерня

Повереннова Алла (Одеса)

Повідна тренерка НАГТУ, терапевтка EAGT

E-mail: allapoverennova@gmail.com

Супервізійна майстерня

Володимир Кулішов (Київ)

Повідний тренер НАГТУ, терапевт EAGT

E-mail: v.kulishovmail@gmail.com

Супервізійна майстерня

«Етична дилема терапевта: справедливість чи стосунки»

Євген Гончарук (Київ)

Повідний тренер НАГТУ, терапевт EAGT

E-mail: goncharuk.evg@gmail.com

Супервізійна майстерня

Ніна Соловйова (Лісабон)

Дійсна тренерка НАГТУ, терапевтка і супервізорка EAGT

E-mail: n.s.solovyova@gmail.com

Супервізійна майстерня

Таїсія Тадика (Одеса)

Повідна тренерка НАГТУ, терапевтка EAGT

E-mail: tadyka.taya@gmail.com

Супервізійна майстерня

Володимир Юшковський (Одеса)

Повідний тренер НАГТУ, терапевт EAGT

E-mail: yushkovskyu@gmail.com

Супервізійна майстерня

Михайло Жилін (Одеса)

Дійсний тренер НАГТУ

E-mail: psy@zhilin.pro

Супервізійна майстерня

Олег Паценко (Київ)

Повідний тренер НАГТУ, терапевт EAGT

E-mail: holgerd@i.ua

Супервізійна майстерня

«Майстерня для ведучих груп»

Августина Яценя (Київ)

Дійсна тренерка НАГТУ

E-mail: vorzela@gmail.com

Олена Шулік (Київ)

Дійсна тренерка НАГТУ, терапевтка EAGT

E-mail: alenashulik@gmail.com

Супервізійна майстерня

«Супервізія практики»

Людмила Кумпан (Херсон)

Повідна тренерка НАГТУ, терапевтка EAGT

E-mail: kumpan_ludmila@ukr.net

Це простір, де ми досліджуємо не клієнта, а саму практику як феномен. Як вона організовується, на чому тримається, де втрачає опору і де набуває сили. У фокусі – терапевт у полі професії. Його спосіб мислення, прийняття рішень, вибудовування меж, витримування невизначеності, взаємодія з інституційним контекстом.

Ми розглядаємо практику як живу систему. Її ритм, навантаження, етичні напруження, фінансові аспекти, ідентичність спеціаліста. Це простір для осмислення власної позиції в професії. Для інтеграції досвіду. Для формування зрілої, стійкої терапевтичної ідентичності.

Супервізійна майстерня

«Потенціал групової супервізії»

Олександр Поповський (Київ/Варшава)

Асоційований тренер НАГТУ

E-mail: pavskiy@ukr.net

Супервізійна майстерня

Марія Стасюк (Львів)

Провідна тренерка НАГТУ, терапевтка і супервізорка EAGT

E-mail: marischy@gmail.com

Супервізійна майстерня

«Подвійні стосунки в гештальт терапії: ризик, ресурс чи порушення меж?»

Галина Єлізарова (Маямі)

Повідна тренерка НАГТУ

E-mail: elizarovagala@gmail.com

Супервізійна майстерня

«Супервізія в оптиці метамодерну»

Олександр Лопатін (Бар)

Провідний тренер НАГТУ

E-mail: aleksandrlopatin1@gmail.com

Супервізійна майстерня

Ольга Кобзар (Кропивницький)

Асоційована тренерка НАГТУ

E-mail: olgakobzar1969@gmail.com

Супервізійна майстерня

Юркович Світлана (Київ)

Провідна тренерка НАГТУ

E-mail: trening.land@gmail.com

Супервізійна майстерня

Вікторія Роджеро (Одеса)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: rodgerovictoria@gmail.com

Супервізійна майстерня

«М'які етичні продажі послуг (підставте своє) психолога: міф чи реальність?»

Юлія Музика (Одеса)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ, терапевтка і супервізорка EAGT

E-mail: ulamuzika@gmail.com

М'які продажі – це довгострокова стратегія, заснована на діалозі, турботі про клієнта та довірі, що призводить до усвідомлених виборів клієнтів та запобіганню вигорання фахівця, який пропонує свої послуги. У світі споживачі втомилися від агресивних продажів.

Майстерня пропонує альтернативний підхід, орієнтований на повагу до клієнта та цінність психологічної послуги, будь то психологічні групи, вебінари, консультації тощо.

Обговоримо концепції м'якого просування послуг як альтернативи агресивним методам, підкреслюючи їх етичність та ефективність через побудову довіри та комфорту для клієнта.

Розглянемо питання сутності та переваг такого способу просування; ключові аспекти та інструменти, які приносять стабільні результати та формують лояльну аудиторію. В рамках майстерні розберемося з етапами підготовки, старту продажів, ведення процесу та аналізу результатів, наголошуючи на важливості спрощення, деталізації та системності. Етичні питання теж не забудемо, куди ж без цього. Спойлер: соцмережі все ще мають працювати на вас, а не навпаки!

Супервізійна майстерня

«FuturoGestalt: горизонт можливого як клінічний вимір супервізії»

Віктор Гречановський (Київ)

Акредитований терапевт і супервізор НАГТУ

E-mail: psymasters.com@gmail.com

Супервізійна майстерня

Ірина Толочко (Чернівці)

Тренерка НАГТУ

E-mail: lira.tol@gmail.com

Супервізійна майстерня

«Супервізійна майстерня з акцентом на екологію контакту»

Олена Черних (Одеса)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: psihofamily@gmail.com

Роман Захаров (Одеса)

Асоційований тренер НАГТУ

E-mail: rzaharov396@gmail.com

Супервізійна майстерня
«Клінічна супервізія»

Тетяна Гурська (Варшава)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: Tanya.hurska@gmail.com

Доповідь

«Теорія розвитку у гештальт-підході»

Володимир Степаненко (Київ)

Тренер НАГТУ

E-mail: vstepanenko1002@gmail.com

Гештальт-підхід в цілому довго уникав теми розвитку (як теми «суб'єктивності» уникали гештальт-психологи при дослідженні процесів зорового сприйняття, побоюючись недостатньо якісно сепаруватися – як ми це кажемо сучасною мовою – від своїх попередників асоціаністів).

Гештальт-терапевти спирались на більшу важливість звернення до подій «тут-і-тепер», і «місце» теорії розвитку в гештальт-підході часто займають еклектичні і недостатньо вивірені уявлення, запозичені з різних теорій особистості, в першу чергу з психоаналізу (від якого представники гештальт-підходу, здається, теж намагалися аж занадто сепаруватися і перестаралися у тому сенсі, що теорія розвитку у гештальт-підході і на зараз виглядає сформованою недостатньо чітко).

Важливо відзначити, що існує суттєва різниця між індивідуалістичною та польовою парадигмами розуміння процесів розвитку. Принципово важливо зауважити, що гештальт-підхід розглядає формування особистості як «особистості-в-контакті», тому в питанні про розвиток індивідуальної психіки ми спираємося не лише на розвиток окремої особи/суб'єкта, а завжди (принаймні, варто це робити) намагаємось зрозуміти проблемні ситуації внутрішніх і зовнішніх конфліктів в контексті, у їх нерозривному зв'язку із історією формування і станом/подіями актуальних стосунків особи/суб'єкта «клієнт».

Труднощі розуміння, трактування, опису феноменів прояву «особистості-в-контакті» пов'язані ще й з тим, що нам постійно доводиться мігрувати між усталеними уявленнями індивідуалістичної системи ідей про особисту психіку окремої людини, що безумовно пропонує багато цінних відкриттів і концептуалізацій, і польової парадигмою, яка висуває незвичну з повсякденно-побутової точки зору ідею «контакт передую особистості».

Загалом позиція гештальт-підходу така: увагу треба приділяти обом пластам процесів. Часом наш фокус уваги зміщений на «контакт», часом – на «особистість», а в цілому – на «особистість в контакті». Це теоретичний висновок.

Окрім того, автор вважає, що приреченість на розвиток – неунікна екзистенційна даність. Діти змушені проходити через вікові кризи – під тиском біологічних та соціальних чинників. Дорослі відрізняються від дітей тим, що у них з'являється достатньо влади над власним життям і ресурсів, аби уникати викликів наступних етапів розвитку – специфічних для кожного особисто – і використовувати життєву енергію не для просування на наступний (більш складний рівень розвитку), а для утримання на тому, де, як їм здається, вони більш-менш непогано облаштувалися.

Як же визначати наступні етапи розвитку для конкретного суб'єкта/клієнта і як допомагати йому потрапити у ту саму зону найближчого розвитку?

В контексті психотерапії зовнішнім чинником просування може стати психотерапевт – той «умовний дорослий», що надасть необхідну підтримку у пошуку відповідей на питання «а хто ж я, власне, є і чого я насправді хочу» – і в синхронічному, і у діахронічному аспектах розвитку.

В доповіді планується висвітлити модель Self, запропоновану у «Теорії гештальт-терапії» ПХГ і подальші напрацювання наступних поколінь гештальтистів: «емерджентне» Self Пітера Філіпсона, «інтеграційне» Self Гордона Уілера, «поліфонічне» Self Жан-Марі Робіна та Спаньоло Лобб, рівні розвитку Self Володимира Кулішова. Згадаємо і теорію розвитку, розроблену особисто Фріцем Перлзом, що сьогодні більше відома як теорія рівнів невроту його авторства.

Автор доповіді, спираючись на ідеї Ірвіна Польстера, пропонує своє розуміння зв'язку внутрішнього світу особистості та зовнішнього (в першу чергу соціального) середовища саме через способи організації суб'єктом контакту, що інтегруються у цілісну Self-систему, внутрішнім відповідником якого є система внутрішніх ідентичностей суб'єкта, що знаходиться в динамічному процесі постійного розвитку, а засобом/інструментом такого розвитку якраз і є здатність суб'єкта вступати в і утримувати контакт того чи іншого рівня.

Серед гештальт-терапевтів нашої спільноти помічена тенденція обмежувати (свідомо чи неусвідомлювано) об'єм власної практики через виключення певних категорій клієнтів або тем, з якими колеги не беруться працювати. До прикладу: парна або сімейна терапія, терапія з дітьми та підлітками, ведення груп, теми залежності, травматичний досвід, історії втрат і горювання, тощо. Безумовно, аби працювати з такими сферами людського життя, необхідна додаткова підготовка у тій чи іншій сфері. Але «базові» обмеження терапевтів частіше пов'язані з їх особистими історіями, що ускладнюють роботу з тим чи іншим матеріалом.

Одним із завдань доповіді є надання додаткового імпульсу цікавості колегам звернутися до власних ще не досліджених або недостатньо «оброблених» пластів ідентичності, що уможливить їх подальшу роботу з ширшим колом клієнтів.

Воркшоп

«Вийти за межі: досвід переходу в міжнародну практику гештальт-терапевта»

Ганна Марченко (Одеса/Wokingham)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: marchenkoanna1985@gmail.com

Мета заходу – підтримати гештальт-терапевтів і психологів у переході до роботи в іншомовному середовищі (з акцентом на англійську мову) через усвідомлення власних страхів, обмежень і ресурсів, а також надати практичні орієнтири для початку та розвитку міжнародної практики.

У сучасних умовах вимушеної еміграції все більше спеціалістів прагнуть працювати з міжнародними клієнтами або інтегруватися в іноземний професійний простір. Проте основним бар'єром стає не лише рівень мови, а внутрішній страх, самосумнів і уникнення контакту.

Новизна воркшопу полягає в описі особистого досвіду переходу гештальт-терапевта в англomовну практику, через роботу зі страхом і опором. Окрема увага приділена формулюванню практичних кроків (акредитація, професійна активність на платформах, контакти з першими клієнтами), корисних для емігруючих колег. Виокремлено важливість нормалізації емоційного процесу (тривога, уникання, прокрастинація).

Основні положення:

1. Іноземна мова як розширення ідентичності терапевта
2. Страх як центральний феномен на межі контакту
3. Від уникання до дії: мікрокроки входу в практику (приклад)
4. Тілесний вимір тривоги і способи саморегуляції
5. Інсайт як результат контакту зі страхом
6. Рух у власному темпі як ключова стратегія розвитку

Практична частина буде представлена декількома варіантами вправ:

Варіант 1: Міні-дослідження страху (індивідуально + обговорення)

Варіант 2: Робота в парах (короткий досвід контакту)

Варіант 3: Мапа перших кроків

Воркшоп

«Оргазм як навичка контакту»

Ольга Крісюк (Одеса)

Психологиня, сексологиня, гештальт-терапевтка НАГТУ

E-mail: olgakrisiuk@gmail.com

Скільки технік і поз треба вивчити, щоб так і не зустрітися з партнером? Оргазм часто сприймають як результат «правильної механіки», забуваючи, що це насамперед навичка живого контакту. У цьому воркшопі оргазм розглядається не як фізіологічний фінал, а як здатність бути у вразливій відкритості, не втрачаючи себе.

Проте щойно така відкритість починає лякати, людина починає себе стримувати. Саме тому в момент найбільшої близькості замість занурення виникає роль глядача власного сексу. На воркшопі розберемо, як звичка спостерігати за собою збоку з'їдає збудження і зупиняє контакт. Через вправи та приклади з моєї практики дослідимо, де і як зупиняються власні імпульси, і як повернутися в живий тілесний процес.

Воркшоп буде корисним і для професійної практики, і для тих, хто хоче краще зрозуміти, що саме відбувається з близькістю у власних стосунках.

Доповідь

«Нейробіологія та фізіологія хронічного стресу в гештальт-терапії: робота в умовах тривалої загрози»

Оксана Приходська (Одеса, Констанца)

Акредитована терапевтка, сертифікована супервізорка НАГТУ

E-mail: oksana.prihodskaya@gmail.com

Олег Чхайло (Одеса)

Акредитований терапевт НАГТУ, студент 3 ступеня

E-mail: personalitatis@gmail.com

Що змінюється в роботі гештальт-терапевта, якщо небезпека або надмірне навантаження не залишилися в минулому, а продовжують діяти зараз і можуть тривати невизначено довго? Чим ми, гештальт-терапевти, можемо допомогти клієнту в такій ситуації, а чим нашкодити?

У доповіді будуть розглянуті нейробіологічні та фізіологічні механізми хронічного стресу й показано, як ці знання можна застосовувати у ситуаціях, коли клієнт не може

усунути стресові фактори і змушений тривалий час жити в умовах небезпеки, невизначеності або надмірного навантаження. Ми поговоримо про орієнтири для оцінки стану клієнта, вибору темпу роботи та підтримки відновлення без заперечення реальності. Поміркуємо, чому у роботі з хронічним стресом недостатньо спиратися лише на усвідомлення, інтерпретації чи заклик «заспокоїтися».

Ми обговоримо відмінність між гострим і хронічним стресом, актуальною загрозою, травматичною реакцією та вторинним виснаженням, а також те, чому метою терапії має бути не постійний спокій, а здатність гнучко переходити між мобілізацією та відновленням.

У доповіді будуть представлені принципи співрегуляції, дозування емоційної й тілесної роботи, підтримки агентності клієнта та створення мікрозон передбачуваності й контролю. Окремо буде визначено, чого не варто робити. Особливу увагу звернемо на ситуації, у яких рівень загрози залишається високим, а тому терапія не може будуватися так, ніби небезпека існує лише в пам'яті клієнта.

Воркшоп

«Стосунки з грошима, гроші в стосунках»

Людмила Павлова (Київ/Вроцлав)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: ludmilap77777@gmail.com

Формально психологія грошей – напрямок психології, що вивчає ставлення людини до свого матеріального достатку та цінних речей. Але за нудним формулюванням стоїть маса почуттів, переживань та живих питань:

- «Мене постійно турбує нестача грошей. Я боюся, що раптом щось станеться і їх не буде взагалі»;
- «Я намагаюся щось відкласти, але гроші кудись йдуть»;
- «Я соромлюся, якщо потрібно обговорити зарплату чи гонорар»;
- «Я начебто нормально заробляю, але все одно почуваюся бідним. Або прибідняюся»;
- «Я ніяково почуваюся в оточенні багатших людей. Думаю, що не можу бути їм цікавим»;
- «У мене є купа ідей та планів. Але... я так нічого і не роблю»;
- «У мене є гроші. А радості немає»;
- «Мені взагалі соромно говорити про гроші»;

В рамках воркшопу опрацюємо наступні пункти:

- 1) Як пов'язані гроші та стосунки? Психологічна формула грошей.
- 2) Як наша фінансова поведінка залежить від країни, національності та історії роду?
- 3) Сім'я та фінансові установки.
- 4) Особистісні фактори, що впливають на фінансову модель людини.
- 5) Зробимо вправу.

Воркшоп
«Від опори до відпускання: дослідження шести базових рухів розвитку в моделі Руели Франк»

Валерія Пінчук (Бар, Чорногорія)

Акредитована психотерапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: pinchuk.1992@gmail.com

Людський контакт починається задовго до появи слів. Ще в ранньому дитинстві через тілесну взаємодію з оточенням у людини формуються способи опиратися, відштовхуватися, тягнутися до бажаного, брати, привласнювати досвід і завершувати контакт. Руела Франк, спираючись на гештальт-підхід, соматичні дослідження та спостереження за раннім розвитком немовлят, описує ці процеси як шість базових рухів розвитку, що залишаються активними протягом усього життя та продовжують впливати на те, як людина організовує контакт із собою, іншими людьми та світом.

Мета воркшопу: познайомити учасників із моделлю шести базових рухів Руели Франк через поєднання теоретичного огляду та безпосереднього тілесного досвіду, а також дослідити, як ранні способи організації контакту можуть проявлятися в актуальному житті, стосунках і психотерапевтичній практиці.

Актуальність теми пов'язана зі зростанням інтересу до тілесно-орієнтованих та інтегративних підходів у психотерапії. У сучасній практиці дедалі більше уваги приділяється тому, як тілесний досвід впливає на здатність людини до саморегуляції, встановлення меж, побудови близькості та завершення взаємодії. Модель Руели Франк пропонує феноменологічний погляд на розвиток контакту, який дозволяє інтегрувати тілесний вимір у клінічну роботу без редукції досвіду до симптомів чи діагностичних категорій.

Новизна воркшопу полягає в представленні моделі шести базових рухів не лише як теоретичної концепції розвитку, а як практичного інструменту дослідження актуального способу контакту. Учасникам буде запропоновано розглядати рухи як живі процеси, що постійно проявляються в терапевтичних стосунках, міжособистісній взаємодії та повсякденному житті.

Під час теоретичної частини буде висвітлено:

- концепція embodied contact у підході Руели Франк;
- зв'язок раннього рухового розвитку та організації контакту;
- шість базових рухів розвитку: опора (yielding), відштовхування (pushing), тягнення (reaching), хапання (grasping), притягування до себе (pulling in) та відпускання (releasing);
- значення кожного руху для формування меж, автономії, здатності просити, приймати, інтегрувати новий досвід та завершувати контакт;
- прояви порушень або обмежень у кожному з рухів у дорослому житті та психотерапевтичному процесі.

Практична частина воркшопу передбачає серію коротких феноменологічних експериментів і тілесних вправ, адаптованих до онлайн-формату. Учасники матимуть можливість дослідити власний досвід опори, відчуття меж, імпульсу до наближення, здатності брати й приймати, а також помічати процес завершення контакту. Робота може відбуватися як індивідуально, так і в парах або малих групах із подальшим обговоренням пережитого досвіду.

Воркшоп буде корисним для гештальт-терапевтів, психологів, студентів психотерапевтичних програм, а також для фахівців, які цікавляться тілесним виміром контакту, феноменологією та інтеграцією соматичного підходу в психотерапевтичну практику.

У результаті участі учасники отримають базове розуміння моделі шести рухів Руєли Франк, досвід їх безпосереднього дослідження та можливість використовувати цю оптику для поглиблення терапевтичного мислення й професійної рефлексії.

Доповідь

«Рівні психологічної зрілості»

Марія Варчук (Одеса)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: masha.ashi@gmail.com

Альона Матчина (Одеса)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: Alyonamatchina@gmail.com

Мета заходу – розглянути формування психологічної зрілості як процес розвитку. Его на основі концепції Джейн Льовінджер. Співвідношення цих змін з психосоціальними завданнями розвитку, описаними Еріком Еріксоном.

В рамках доповіді буде проілюстровано перехід від зовнішньої залежності та конформності до самосвідомості.

Основні положення:

1. Психологічна зрілість розглядається як процес розвитку особистості, що не зводиться до віку чи соціального статусу.
2. Згідно з концепцією розвитку Его, особистість послідовно переходить до більш складних рівнів сприйняття себе, інших людей та навколишнього світу.
3. Розвиток відбувається від імпульсивності та орієнтації на зовнішні правила до самосвідомості, автономії та інтеграції.
4. Ключовою ознакою зрілості є перехід від орієнтації на зовнішню оцінку до внутрішніх цінностей та власної системи координат.
5. Зріле функціонування передбачає здатність витримувати суперечності, відмінності та неоднозначність, не зводячи їх до спрощених оцінок.
6. У міжособистісних стосунках зрілість проявляється у здатності зберігати автономію при підтримці емоційної близькості.
7. У контексті психосоціального розвитку Е. Еріксона ці зміни можна співвіднести із завданнями формування ідентичності, близькості та цілісності.
8. Таким чином, психологічна зрілість розуміється як рух до внутрішньої опори, автономії, відповідальності та інтеграції різних аспектів особистості.

Воркшоп

«Чому домовленості в парі не працюють: динаміка контакту, захисні реакції та структура особистості»

Тетяна Сацька (Одеса)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: tanyavovasasha@gmail.com

Мета воркшопу: поглибити розуміння причин порушення домовленостей у парі через призму динаміки контакту, захисних реакцій та структури особистості. Актуальність і новизна матеріалу зумовлені тим, що в умовах воєнного часу посилюються первинні захисні реакції особистості, спрямовані на збереження психічної цілісності, що знижує здатність до утримання контакту, рефлексії та взаємної регуляції в парних стосунках. У цьому контексті порушення домовленостей у парі розглядається не як міжособистісна проблема чи прояв небажання, а як феномен на межі контакту, пов'язаний із накопиченням напруження та регресом до більш ранніх рівнів організації особистості.

Практична вправа воркшопу дозволяє учасникам на власному досвіді виявити момент, у якому контакт починає втрачатися, та розпізнати індивідуальні захисні реакції, що передують зриву домовленостей. Новизна матеріалу полягає в інтегративному поєднанні теорії контакту гештальт-підходу з уявленнями про структуру особистості Ненсі Мак-Вільямс, що дозволяє точніше диференціювати прояви особистості та краще розуміти динаміку зриву домовленостей у парі.

Майстерня

«Для чого потрібні трійки? Правда, яку вам не розповіли»

Анна Кюселінг (Валенсія)

Акредитована терапевтка НАГТУ, терапевтка EAGT, студентка 3 ступеня

E-mail: kuseling@gmail.com

Юлія Гриценко (Одеса)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: Hrytsenko.julia@gmail.com

Багато хто ще не розуміє, навіщо потрібні супервізійні трійки. На майстерні ви побачите їх сенс, відчуєте роботу зсередини та зрозумієте, для чого вони взагалі.

У сучасній практиці психологів і психотерапевтів питання професійної підтримки, етичності та якості роботи стає все більш важливим. І тому формат супервізійних трійок набуває особливої актуальності. Це гнучкий, доступний і водночас глибокий інструмент професійного розвитку, який дозволяє спеціалістам регулярно отримувати підтримку, розширювати бачення клієнтських випадків та розвивати рефлексію.

Новизна майстерні полягає в тому, що учасники не лише дізнаються про формат трійок, а й:

- отримають чітку структуру роботи в трійці;
- спробують різні ролі (клієнт/терапевт/супервізор);
- навчатися давати і приймати зворотний зв'язок;
- відчують, як цей формат працює «зсередини».

Майстерня поєднує теорію, практику та особистий досвід, що дозволяє інтегрувати інструмент у свою професійну діяльність вже відразу після участі.

Практична частина: шеринг з акцентом на «де я зараз?» фізично (країна, місто) та на своєму терапевтичному шляху; вправа «Фокус на терапевті» – робота націлена на дослідження роботи трійки (можливості та секрети); завершальний шеринг.

Доповідь

«Психотерапевт vs підприємець: як просувати себе автентично, етично та ефективно»

Олена Ландер (Одеса)

Клінічна психологиня, акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: alenakulbaba@gmail.com

Мета заходу: дослідити психологічні та професійні труднощі, з якими стикаються психотерапевти у процесі побудови приватної практики та її просування. Показати можливості інтеграції ролей психотерапевта і підприємця без втрати професійної ідентичності, етичних принципів та автентичності.

Попри високий рівень професійної підготовки, багато психотерапевтів відчують труднощі у просуванні власних послуг. Необхідність говорити про себе, свою експертність та вартість роботи нерідко супроводжується соромом, страхом оцінки, внутрішніми конфліктами та переживанням суперечності між ролями терапевта і підприємця.

У сучасних умовах соціальні мережі стали одним із основних каналів формування першого контакту з потенційним клієнтом. Водночас питання того, як залишатися автентичним, етичним та ефективним у публічному просторі, залишається недостатньо дослідженим у професійній спільноті.

Основні положення

- Психологічні причини опору просуванню серед психотерапевтів.
- Конфлікт професійних ролей: терапевт, експерт, підприємець.
- Сором, страх видимості та страх комерціалізації допомоги як фактори, що впливають на розвиток практики.
- Особливості сприйняття психотерапевта через соціальні мережі та вплив онлайн- образу на формування довіри клієнта.
- Межі між етичною комунікацією та маркетинговими маніпуляціями.
- Автентичність як чинник довготривалої професійної стійкості та розвитку практики.
- Практичні принципи побудови системи просування, що відповідає цінностям психотерапевта та сприяє залученню клієнтів.

Учасники отримають можливість переосмислити власне ставлення до просування, усвідомити внутрішні бар'єри проявленості та сформувати більш цілісний підхід до розвитку приватної практики, який поєднує професійну етику, особисту автентичність та ефективність.

Круглий стіл

«Між надією та самообманом: магічне мислення в терапії»

Катерина Владимирська (Одеса)

Психологиня, гештальт-терапевтка

Світлана Попова (Одеса)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: pearl4542@gmail.com

Мета круглого столу – дослідити феномен магічного мислення як природний психічний механізм, що може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію; розглянути причини його виникнення, психологічні механізми та прояви у повсякденному житті й психотерапевтичній практиці.

Окрема увага буде приділена пошуку межі між магічним мисленням як способом подолання тривоги, створення смислів і підтримання надії, та його формами, що призводять до втрати контакту з реальністю, посилення тривоги, уникнення відповідальності й відмови від реальних дій.

Магічне мислення традиційно пов'язують із дитячим віком, архаїчними культурами, забобонами або психопатологією. Проте воно тією чи іншою мірою присутнє у психічному житті більшості дорослих людей і особливо актуалізується в ситуаціях невизначеності, небезпеки, втрати контролю та життєвих криз.

Коли людина стикається з подіями, які неможливо достатньо передбачити або контролювати, психіка прагне знайти закономірності, пояснення та способи повернути відчуття впливу на власне життя. Саме тому можуть посилюватися віра у знаки, передбачення, ритуали, «силу думки», особливі збіги, причинно-наслідкові зв'язки між внутрішніми переживаннями та зовнішніми подіями.

Особливої актуальності ця тема набуває в умовах тривалої суспільної нестабільності та війни, коли потреба людини у передбачуваності й контролі постійно стикається з реальністю, яку неможливо повністю контролювати.

Новизна запропонованого підходу полягає у розгляді магічного мислення не лише як когнітивного викривлення або патологічного феномену, а як континууму – від нормального механізму психічної адаптації, творчості, символізації та пошуку смислів до дезадаптивних форм, які можуть суттєво обмежувати життя людини.

Основні положення:

У межах круглого столу магічне мислення буде розглянуто з позицій гештальт терапії та культурно-антропологічного підходів.

Буде досліджено, чому людська психіка схильна встановлювати причинно-наслідкові зв'язки там, де їх об'єктивно може не існувати, а також яку роль у цьому відіграють потреба у контролі, страх невизначеності, вибірковість уваги, пошук закономірностей та когнітивні викривлення.

Окремо будуть розглянуті *адаптивні функції магічного мислення*: зменшення тривоги, підтримання надії, створення суб'єктивного відчуття контролю, пошук смислів, символічне опрацювання складного досвіду, підтримка в кризових ситуаціях.

Водночас учасники дослідять і його *пастки*: формування ілюзії контролю, підміну реальних дій ритуалами або очікуванням, посилення почуття провини («я притягнув цю подію своїми думками»), залежність від передбачень і «знаків», уникнення відповідальності та можливість використання магічного мислення для психологічних маніпуляцій.

Окремим питанням стане розрізнення *магічного мислення, інтуїції та символічного сприйняття реальності*. Чи кожна віра у знаки є магічним мисленням? Чим інтуїтивне рішення відрізняється від магічного пояснення? Де проходить межа між психологічним ресурсом та втратою критичності?

У психотерапевтичному контексті буде запропоновано розглядати не лише зміст магічного переконання клієнта, а насамперед його *функцію*: від чого воно захищає, яку потребу задовольняє, яку тривогу допомагає витримувати та яку ілюзію контролю підтримує.

Це дозволяє працювати з магічним мисленням без прямої конфронтації та знецінення переконань клієнта, поступово повертаючи йому здатність розрізняти внутрішню психічну реальність і зовнішні факти, витримувати невизначеність та спиратися на власну здатність діяти.

Магічне мислення не обов'язково є ознакою психологічної незрілості або патології. Воно є одним зі способів, за допомогою яких людська психіка намагається впоратися з невизначеністю, безсиллям та складністю світу.

Тому важливим завданням психолога є не боротьба з магічним мисленням як таким, а розуміння його функції.

Ключове питання полягає не в тому, «*Чи вірить людина у магію?*», а в іншому: «*Що ця віра робить з її життям – допомагає жити, діяти й витримувати невизначеність чи поступово позбавляє свободи, відповідальності та контакту з реальністю?*» Саме ця межа між ресурсом і пасткою стане центральною темою нашого круглого столу.

Майстерня

«Сад стосунків»

Олексій Буданов (Одеса)

Акредитований гештальт-терапевт та супервізор НАГТУ

E-mail: hrl.consalt@gmail.com

Любов Тосхопаран (Аланія (Туреччина))

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: lyubov.sidorka@gmail.com

Мета заходу: дослідити сучасний стан стосунків та сімейних систем через практичний досвід. Надати учасникам можливість усвідомити власні моделі побудови стосунків, їх актуальний стан та знайти нові підходи до їх розвитку та трансформації через групову взаємодію та метафору «Саду стосунків».

У сучасному світі інститут стосунків і сім'ї зазнає значних змін: трансформуються ролі, очікування, форми взаємодії та способи побудови близькості.

Традиційні моделі вже не завжди відповідають актуальним потребам людей, що створює необхідність пошуку нових підходів, рішень і усвідомлень.

Метафора «Саду стосунків» дозволяє розглядати взаємини як живу систему, яка потребує уваги, догляду, часу та усвідомленої участі. Через практичну роботу учасники зможуть побачити, в якому стані знаходяться їхні стосунки зараз: що в них росте, що потребує змін, а що – підтримки чи оновлення. Такий підхід дає можливість не лише дослідити та усвідомити поточний стан, а й знайти власні ресурси для трансформації стосунків.

Основні питання до розгляду:

1. Стосунки як жива система, що постійно змінюється.

2. Сім'я та партнерство в умовах сучасного світу.
3. Усвідомлення власних моделей взаємодії.
4. Відповідальність за «догляд» за своїм садом стосунків.
5. Можливість змін через усвідомлення та вибір.

Варіанти практичної частини: вправа «Мій сад стосунків»: візуалізація та дослідження актуального стану взаємин. Практика усвідомлення: що я хочу змінити, зберегти або виростити у своїх стосунках. Обговорення та рефлексія отриманого досвіду в групі.

Майстерня

«Агресія як форма близькості»

Світлана Гаврилюк (Київ)

Акредитована терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: svitlanahavryliuk.s@gmail.com

На майстерні розглянемо агресію як можливу форму організації контакту та близькості, що формується у ранньому досвіді стосунків і відтворюється у дорослому житті. Зосередимося на тому, як сприяти розвитку усвідомлення клієнтських і власних патернів взаємодії та формуванню більш безпечних, зрілих способів контакту в терапевтичних і міжособистісних стосунках.

У клінічній та консультативній практиці гештальт-терапевтів дедалі частіше зустрічаються клієнти, для яких агресія, конфлікт або напруга є основним способом переживання контакту і близькості. Оскільки в умовах ранньої емоційної депривації або травматичного досвіду агресивна взаємодія може ставати єдиним доступним способом бути поміченим, почутим і включеним у стосунки.

Майстерня пропонує гештальт-перспективу агресії не лише як деструктивного феномену, а як адаптивної форми контакту, що виконує регулюючу функцію у розвитку стосунків.

Особливу увагу приділимо розрізненню агресії як енергії контакту та агресивних дій як порушення меж.

- Агресія може формуватися як первинний спосіб близькості у досвіді дитини, коли контакт з дорослим відбувався переважно через покарання, критику або конфлікт. У дорослому житті це проявляється як плутанина між близькістю та напругою, любов'ю та боротьбою, контактом і контролем.

- Агресія виконує функцію підтримки збудження, окреслення меж і переживання живості, але водночас ускладнює можливість безпечної зустрічі з Іншим.

- Усвідомлення феноменології агресії дозволяє розширити репертуар контактних способів без втрати автентичності.

Майстер-клас
«Я – жінка, яка...»

Олена Морозова (Київ, Харків)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: elmtor75@gmail.com

Інна Шинкаренко (Львів)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: inna.shynkarenko@gmail.com

«Я-жінка, яка...» – це майстер-клас для жінок, які хочуть дослідити свою жіночність та сексуальність тут і зараз та в динаміці. На майстер-класі буде запропоновано теоретичну частину розвитку сексуальності та тілесну вправу, яка допоможе побачити, як це відбувалося у вашому житті, які потреби у вас є сьогодні та перспективи на майбутнє.

Майстерня

«Як досягати цілей у 2027 році: живе «хочу» замість чужого «треба»

Максим Рижков (Харків, Нагольд)

Студент 2 ступеня

E-mail: agropuls2014@gmail.com

Як ставити та досягати цілей, які справді є власними, а не продиктованими очікуваннями інших людей. Через призму гештальт-підходу – від контролю та «треба» до контакту із собою, власними потребами та бажаннями.

Основні питання до розгляду:

1. *Справжня мета починається з «хочу».* Чим відрізняється власна мета від нав'язаної. Як зрозуміти, чого я насправді хочу. Власне бажання як джерело енергії для руху до мети.

2. *Чому ми «зливаємо» власні цілі.* Прагнення відповідати очікуванням. Бажання щось довести собі або іншим. Потреба бути «нормальним» та відповідати соціальним стандартам.

Прокрастинація, провини та саботаж як можливі сигнали того, що мета не є власною.

3. *«Треба» чи «хочу»: де моя мотивація?* Як внутрішнє «треба» створює тиск і контроль. Як знайти власне «хочу» за зовнішнім «треба». Перехід від примусу до живого інтересу.

4. *Як зрозуміти, що мета не моя.* Саботаж і постійне відкладання. Почуття провини за невиконане. Відчуття, що живеш не своїм життям. Втрата контакту із власними потребами та бажаннями.

5. *Мета в гештальт-підході – це контакт, а не контроль.* Мета як прояв живої потреби. Важливість контакту із собою замість постійного самоконтролю. Як інтерес, бажання та потреба можуть підтримувати рух.

6. *Що відбувається, коли втрачається контакт із собою.* Прокрастинація. Саботаж. Втрата мотивації. Боротьба із собою замість руху до мети.

7. *Що підтримує рух до мети.* Живий інтерес. Зворотний зв'язок від людей, тіла та навколишнього світу. Контакт із власними емоціями, потребами та бажаннями.

8. *Де ми втрачаємо сили.* Самокритика. Порівняння себе з іншими. Орієнтація на чужу оцінку та схвалення. Спроба відповідати чужим очікуванням.

9. *Де знаходиться внутрішня опора.* Власний досвід подолання складних ситуацій. Особисті цінності. Контакт із тілом та власним станом. Здатність рухатися у власному темпі.

10. *Як доводити розпочате до кінця.* Ділити велику мету на маленькі кроки. Помічати та визнавати маленькі перемоги. Переживати період, коли первинний запал зникає. Повертатися до питання: «Навіщо я це почав/почала?» Дозволяти собі бути не ідеальним/не ідеальною.

11. *Роль підтримки.* Чим підтримка відрізняється від контролю. Як інші люди можуть допомагати не здаватися. Значення терапевта, друзів, однодумців та групи підтримки.

Інтерактивна частина: учасники матимуть можливість дослідити власні цілі через запитання та короткі вправи «Чого я насправді хочу?» «Це моє «хочу» чи чуже «треба»?» «Що б я обрав/обрала, якби не було страху, сорому та чужих очікувань?» «Який маленький крок я можу зробити вже зараз?»

Ключова ідея майстер-класу: мета працює не тоді, коли ми сильніше себе змушуємо. Вона працює тоді, коли вона справді наша.

Воркшоп

«Між любов'ю та грошима – сучасні виклики суспільства»

Віктор Молодий (Одеса)

Акредитований гештальт-терапевт НАГТУ, студент 3 ступеня

E-mail: molodoyv11@gmail.com

Тетяна Белякова (Одеса)

Акредитована гештальт-терапевтка НАГТУ, студентка 3 ступеня

E-mail: bty-ok@ukr.net

Майстер-клас пропонує розгляд теми любові та грошей як важливого соціально-психологічного виклику сучасності, який впливає на особистість, сім'ю та якість людських стосунків. У сучасному суспільстві теми любові та грошей дедалі частіше опиняються не лише поруч, а й у глибокому внутрішньому конфлікті людини. Фінансова стабільність, успішність, здатність забезпечувати себе та близьких стають важливою частиною самооцінки, впливають на вибір партнера, рівень близькості, переживання безпеки та власної цінності. Водночас потреба у теплих стосунках, прийнятті, підтримці та емоційній близькості нерідко вступає у напругу з вимогами сучасного соціального середовища.

Майстер-клас «Між любов'ю та грошима» створює простір для дослідження того, як особистий досвід, сімейні сценарії та соціальні установки впливають на ставлення людини до грошей, партнерства та власних потреб. Учасники матимуть можливість звернути увагу на те, як формуються їхні способи побудови стосунків, як переживається залежність, автономія, контроль, сором, конкуренція чи страх втрати.

Особлива увага приділяється взаємозв'язку між емоційною близькістю та фінансовими питаннями: переживанню власної цінності, складнощам у прояві потреб, відповідальності, дефіциту та достатку. У межах гештальт-підходу майстер-клас стане місцем живого контакту, де можливо не лише усвідомити власні механізми та обмеження, а й отримати новий досвід взаємодії з іншими людьми.

Майстерня

«Self, яке звучить: експерименти з голосом в гештальт-підході»

Ольга Миронюк (Аліканте)

Акредитована терапевтка КГУ та EAGT

E-mail: olga.v.mironiuk@gmail.com

А що, як іноді нам важливіше не сказати, а прозвучати? Загарчати від злості. Заволати від туги. Запищати від страху. Зашипіти, захищаючи свої кордони. Або раптом розсміятися там, де хочеться плакати...

Скільки всього може розповісти голос, навіть коли в ньому немає жодного слова!

В рамках майстерні будемо досліджувати себе через голос. Спробуємо, як за допомогою звуку можна працювати з агресією, соромом, вразливістю, кордонами, перерваними імпульсами та контактом.

Ми будемо розглядати звуки не просто як способи вираження емоцій, а як різні форми контактування з собою, з іншим та зі світом. Ви дізнаєтесь, як перетворити окремий звук в гештальт-експеримент з науковим та клінічним підґрунтям. Ви отримаєте репертуар з 35 звуків з варіантами їх використання в індивідуальній та груповій гештальт-терапії.

Буде багато практики, несподіваного звучання, цікавості та живого контакту.

Вміти співати не потрібно. Гарно звучати – теж. І, можливо, в когось нарешті з'явиться можливість прозвучати так, як досі не вдавалося.

Майстерня

«Індивідуація в психотерапії: розвиток self, високий рівень тривоги. Рекомендації для роботи гештальт-терапевта»

Леся Лейн (Київ)

Акредитована супервізорка НАГТУ, лікарка, к.м.н.

E-mail: lles@ukr.net

У психотерапії можна розглядати індивідуацію як процес диференціації self, формування суб'єктності та здатності залишатися собою у контакті з іншим, зберігаючи близькість без злиття та автономію без ізоляції.

На майстерні в теоретичній частині розглянемо, як формується індивідуація під впливом різних факторів: прив'язаності, особливостей виховання, розвитку афективної регуляції, менталізації, травматичного досвіду та сімейного контексту. Порівняємо розуміння індивідуації в різних психотерапевтичних підходах та окремо розберемо її гештальт-концептуалізацію через процес контакту, контактну межу та функціонування self у контакті.

Окремий фокус – високий рівень тривоги та його вплив на індивідуацію, автономію, вибір, диференціацію потреб і здатність витримувати відмінність.

На майстерні розберемо:

- що таке індивідуація і як відрізнити її від простої автономності, незалежності чи дистанціювання;
- як формуються self, суб'єктність, агентність та здатність до вибору;
- як високий рівень тривоги змінює здатність клієнта відчувати себе, робити вибір, витримувати «ні», незгоду та відмінність;

- як гештальт-терапевту не «робити індивідуацію за клієнта», а створювати умови для його власного розвитку; та, що особливо важливо, де терапевт може ненавмисно підтримувати злиття, залежність або псевдоавтономію клієнта.

Окрім теоретичної частини, передбачена практична робота, де ми зробимо 1-2 вправи та через власний досвід зможемо дослідити ці теми.

Ця майстерня про те, як бачити за запитом «я не знаю, чого хочу», «я боюся сказати ні», «мені важливо, що подумують інші» або «мені ніхто не потрібен» конкретний процес – і розуміти, що саме з ним робити в терапії.

Майстерня

«Сепарація як процес формування ідентичності особистості у гештальт-підході»

Тетяна Лінник (Київ)

Акредитована терапевтка та супервізорка НАГТУ

E-mail: linnyk.tatiana@gmail.com

Майстерня присвячена дослідженню сепарації як живого психологічного процесу, через який народжується відчуття «Я є». У фокусі – розвиток усвідомлення власних потреб, меж і способів контакту, а також формування самопідтримки, автономії та здатності бути в близькості, не втрачаючи себе.

Учасники отримають не лише розуміння теми, а й досвід, який можна забрати у власне життя і професійну практику.

У терапевтичному кабінеті тема сепарації звучить щодня, хоча рідко називається прямо. Вона проявляється через знайомі багатьом переживання: «Я не знаю, чого хочу» – розмиті межі контакту. «Мені важко сказати «ні» – злиття (конфлюенція). «Я маю бути зручною» – інтроєкти, злість, спрямована на себе замість назовні – ретрофлексія, відчуття фрагментарності та нестійкої Я-концепції.

Коли процес сепарації залишається незавершеним, людина ніби постійно живе «між» – між своїм і чужим, між бажанням і обов'язком, між близькістю і втратою себе. Новизна цієї майстерні в тому, що сепарація розглядається не як разовий етап розвитку, а як безперервний гештальт-процес регуляції контакту, в якому формується ідентичність.

У межах майстерні учасники досліджуватимуть:

- сепарацію як рух від злиття до диференціації Я через живу регуляцію контакту;
- формування ідентичності як результат інтегрованого досвіду на межі контакту;
- роль усвідомлення як ключового механізму дорослішання і автономії;
- як інтроєкти, проєкції, ретрофлексія та дефлексія порушують процес сепарації;
- баланс між зовнішньою підтримкою і самопідтримкою як критерій сформованої ідентичності.

Практична частина. Учасникам пропонуються: міні-експерименти для виявлення власних інтроєктів і звичних способів переривання контакту; феноменологічне обговорення досвіду в групі; живий аналіз того, як тема сепарації може бути інтегрована у щоденну терапевтичну практику.

Майстерня

«Гроші в сімейній системі. Психологічні механізми формування досвіду»

Ольга Ліпінчук (Канада)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: olgalipinchuk@icloud.com

До розгляду пропонуємо наступні питання:

Чому ви заробляєте саме стільки, скільки заробляєте?

Чому гроші можуть викликати сором, тривогу або відчуття «стелі»?

На цьому майстер-класі ми дослідимо, як сімейна історія, лояльності та приховані сценарії впливають на фінансові рішення. Це не лекція, а живий формат із практичними вправами та особистими інсайтами.

Ви зможете побачити, що у ваших грошах справді ваше, а що досі керується сімейною системою.

Майстерня

«Прагнення балансу в супервізії: брати – давати»

Богдана Нечипорук

Акредитована терапевтка НАГТУ

E-mail: dananechyporuk@gmail.com

Олена Кошкіна (Київ)

Акредитована терапевтка і супервізорка НАГТУ

E-mail: tapsiholog@ukr.net

Чи ловили ви себе на відчутті, що в роботі віддаєте більше, ніж отримуєте? Що втома накопичується, а задоволення від практики стає дедалі менше? Що важко просити, називати свою ціну, тримати межі – і при цьому залишатися «достатньо хорошим» терапевтом?

Баланс «брати – давати» – це не про жадібність і не про холодність.

Це про психологічну зрілість, професійну стійкість і довготривалу практику без вигорання.

На цьому майстер-класі ми будемо досліджувати:

- як формується порушення балансу «брати – давати» у терапевтичній роботі;
- чому гештальт-терапевтам так складно брати оплату, підтримку, визнання;
- як внутрішні конфлікти та сценарії заважають фінансовій і професійній стабільності;
- де проходить межа між емпатією та самопожертвою;
- як повертати собі право на отримання без провини і сорому.

Супервізійні нотатки – це жива робота з реальними кейсами, внутрішніми дилемами та професійними глухими кутами, які знайомі кожному практикуючому терапевту.

Після майстер-класу ви:

- чіткіше усвідомите свої професійні межі;
- побачите власні патерни «переплати» у роботі;
- отримаєте інструменти для більш стійкої, екологічної та фінансово здорової практики;

Баланс «брати – давати» — це фундамент, на якому будується зріла терапевтична ідентичність.

Воркшоп

«Дозволити собі більше. Не про те, як стати іншою. Про те, як перестати бути меншою за себе»

Леся Бурдуковська-Годз (Луцьк)

Сертифікована терапевтка, студентка 3 ступеня

E-mail: burdukovskalesya@gmail.com

На воркшопі поговоримо й дослідимо:

1. Чому ми так легко дозволяємо собі менше, навіть коли давно готові до більшого.
2. Де закінчується «мені достатньо» і починається страх хотіти.
3. Які внутрішні заборони змушують нас бути скромнішими, тихішими, зручнішими, ніж ми є.
4. Чому бажання більшого може викликати сором, провину та страх осуду.
5. Як ми несвідомо зменшуємо себе у грошах, стосунках, сексуальності, реалізації та задоволенні.
6. І головне: що я дозволила б собі, якби більше не боялася стати «занадто»?

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ
НАЦІОНАЛЬНОЇ АСОЦІАЦІЇ ГЕШТАЛЬТ ТЕРАПЕВТІВ УКРАЇНИ

Збірник матеріалів
XXI Всеукраїнської гештальт-конференції
30 жовтня -1 листопада 2026 р.

За заг. ред. Гончарук Є.С.
Редакційна рада: Повереннова А.Г., Кулішов В.В.,
Коссе О.А., Гончарук Є.О.