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

XX

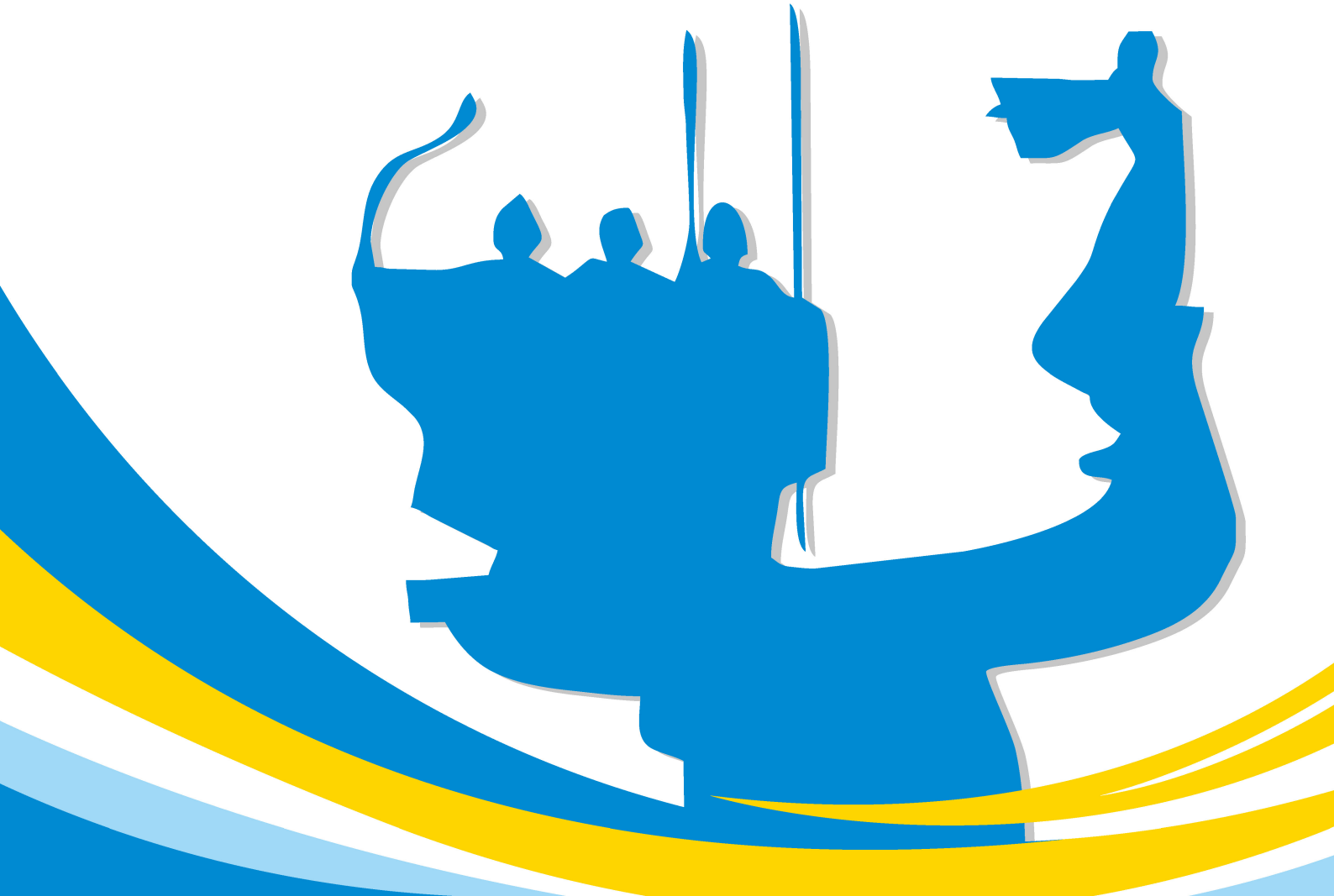
7-9 ЛИСТОПАДА 2025 ONLINE

ВСЕУКРАЇНСЬКА ГЕШТАЛЬТ КОНФЕРЕНЦІЯ

ALL-UKRAINIAN GESTALT CONFERENCE

Програма конференції

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ



НАЦІОНАЛЬНА АСОЦІАЦІЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТІВ УКРАЇНИ

Збірник матеріалів
XX Всеукраїнської гештальт-конференції

Київ, 2025

Головний редактор: Гончарук Є.С.

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

Коректор: Чужа Т.П.

Технічна верстка: Слюсаренко Н.В.

Оформлення обкладинки: Нацевич О.І.

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

7 листопада …….. 14

8 листопада …….…….… 50

9 листопада ……..… 70

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

7 листопада, п'ятниця			
Час	**Форма заходу**	**Назва заходу**	**Ведучі**
09:30-10:00	**Відкриття конференції**		Повереннова Алла, Кулішов Володимир, Гончарук Євген, Коссе Олена
10:00-11:30	Лекція	Важливість діалогу та можливості чути в терапевтичних і людських стосунках	Тарреґа Чімо (Валенсія, Іспанія)
11:30-11:45	Перерва		
11:45-12:15	Презентація першої паралелі заходів		
1 паралель заходів			
12:15-13:35	Лекція	Гештальти Соціуму	Баєва Олена
	Майстерня	Складні клієнти - робота з опором. Практикум: awareness, тілесний досвід, теорія поля	Лопатін Олександр, Шаригіна Наталія
	Воркшоп	Action Research - скандинавський стиль супервізії	Сидорченко Роман
	Лекція	Межі у співзалежних стосунках. Феноменологія та форми близькості та агресії	Лобанов Сергій, Зайчикова Тетяна
	Лекція	Нормальне та екстремальне	Серлік Вікторія
	Майстерня	Відновлення вітальності через експеримент у терапії. Як зробити влучний та справжній гештальт-експеримент?	Бєлькіна Юлія
	Майстерня	Терапевти в пошуках ресурсу	Бєлоусова Тетяна
	Круглий стіл	Мультимодальність та інтердисциплінарність гештальт-терапевта: дифузність чи комплексність, дар чи прокляття, бути чи не бути, Льолек чи Болек	Кузик Григорій
	Супервізійна майстерня	Аналіз кейсу, враховуючи знання психоаналітичної діагностики структури особистості за Отто Кернбергом і Ненсі МакВільямс	Фірсель Аліна
	Лекція	Порушення прив’язаності як фактор формування патології особистості	Поладко Анна
	Лекція	Філософські витоки гештальт-терапії: від Сократа до сучасності	Бежнар Анна
	Круглий стіл	Феномен тривоги в клієнт-терапевтичних стосунках. Складності в роботі терапевта	Мирошниченко Микола, Лейн Леся, Гладишева Юліана
	Воркшоп	Особливості роботи з переносом та контрпереносом у різних типів клієнтів	Гайдар Наталія, Гроховецька Вікторія
	Майстерня	Відсутність батьківської фігури як спадок вічного пошуку чарівного іншого	Гаврилюк Світлана
	Доповідь	Війна. Пропаганда. Теорія поля. Що може гештальт-терапевт?	Корчевська Анна, Запухляк Олег
	Доповідь	Теорія, інтуїція та сенс	Черепова Катерина, Кисіль Михайло
	Доповідь	Прокрастинація й трудоголізм - такі різні, але такі схожі	Грушецька Святославна, Глушко Анна
	Майстерня	Парадокс змін у гештальт-терапії: як стати собою, щоб змінитись	Кириченко Денис

	Доповідь	Депресивний досвід у різноманітті прояву self з перспективи гештальт-терапії	Шевченко Ольга
	Майстерня	Травми прив'язаності в парному процесі: створення та руйнування емоційного зв'язку	Мартиненко Тетяна
	Майстерня	Коли два Я зустрічаються: практика контакту в ко-терапії	Карпенко Олена, Драгун Павло
13:35-13:50	Перерва		
13:50-14:20	Презентація другої паралелі заходів		
2 паралель заходів			
14:20-15:10	Лекція	Гештальт-терапія в епоху метамодерну: між контактом і гіпермережею	Шаригіна Наталія, Лопатін Олександр
	Майстерня	Сетинг: коли гроші - інтервенція	Матюшевська (Гарбарук) Анастасія
	Доповідь	Гештальт та мистецтво. Вітальність: життя в невизначеності. Виклики сьогодення	Антонюк Аліна
	Майстерня	Дисоціативні процеси у клієнта: що варто знати терапевту	Банделюк Марина, Буняк Анна
	Круглий стіл	Практика моєї мрії	Акопян Артур
	Доповідь	"Я знаю, але не можу сказати". Природа мовного бар'єру та страху помилок	Бурцева Світлана
	Лекція	Невизначеність як даність буття. Дослідження її граней крізь втрати і повсякденність	Васюхіна Дар'я
	Лекція	У пастках самотності	Гладишева Світлана
	Доповідь	Втрати	Федюшина Альона
	Доповідь	Алхімія сексуального бажання: виникнення та згасання сексуального збудження в парі	Лівак Яна
	Доповідь	Не вабить. Не збуджує. Не хочеться.	Крісюк Ольга
	Доповідь	Психологія самоусунення від достатку як посттравматична адаптація: гештальт-підхід у терапії "вцілілих"	Гаврилова Ольга
	Воркшоп	Прихіатр і психотерапевт в одній особі: баланс етики та ефективності	Матвієнко Жанна
	Доповідь	Потреба в ініціативі від іншого в житті та в терапії	Інстіторова Ірина
	Доповідь	Довіряти (не) можна розслабитись. Довіра як частина внутрішньої феноменології та як феномен міжособистісних стосунків	Гордієнкова Юлія
	Доповідь	"Це не моє тіло": тілесна відчуженість і шлях до повернення в досвід у контексті розладів харчової поведінки	Губко Марія
	Доповідь	Цифровий добробут: тло якісного контакту терапевта і клієнта	Дворник Марина
	Лекція	Розбудова стабільної терапевтичної практики в турбулентні часи	Харченко Анна
	Доповідь	Гештальт-підхід на межі терапії та коучингу: як не розривати ціле	Лещинський Дмитро
	Супервізійна майстерня	Трансферентні характеристики та тіньові сторони терапевта і їх вплив на контакт	Церелунг Любов
	Лекція	Сором у гештальт-терапії: межа контакту чи пастка самовідчуження?	Полозун Олена
15:10-16:10	**Обід**		
16:10-16:40	Презентація третьої паралелі заходів		

3 паралель заходів			
\	Лекція	Ідентифікований пацієнт	Федосова Ганна
	Майстерня	Полярності=Інтеграція? Тілесні прояви при роботі з психосоматичними процесами	Кумпан Людмила
	Доповідь	Психологічні аспекти РДУГ у дітей та дорослих	Гущина Світлана
	Майстерня	Тіло в клієнт-терапевтичному контакті як... фігура? фон? поле для проекцій? А що, як, і де відгукується вам?	Григоряк Віктор, Головіна Альона
	Доповідь	Висока чутливість у дітей та дорослих: дисфункція чи потенціал?	Задорожна Мирослава
	Воркшоп	Як формується ціна терапії	Волошіна Людмила
	Доповідь	Невидима рана: робота з наслідками емоційного нехтування (Emotional Neglect)	Сагайдак Марія
	Доповідь	Схема-терапія в гештальт-підході: переваги та обмеження	Гаріпов Володимир
	Майстерня	Діагностика рівня організації Self	Варчук Марія, Матчина Альона
	Воркшоп	Сетинг як форма надійності і піклування в сесії	Федонюк Катерина
	Доповідь випадку	Укріплення его-функції через роботу з порушеннями прив’язаності в довготривалій терапії	Михальова Ольга
	Майстерня	Комунікація в парі: деструктивна і конструктивна. Вихід з кризи завдяки трансформації комунікації	Петров Олексій
	Лекція	КонкурентЦЕя	Мірлян Катаріна
	Майстерня	Любов і війна: кризи стосунків в умовах глобальної зовнішньої кризи	Хайрадінова Анна, Саврацька Катерина
	Майстерня	Голос мого бажання: Пробудження внутрішньої сили	Бурдуковська-Годз Леся
	Майстерня	Розпач та надія - створення власної історії	Малета Оксана, Гуназа Катерина
	Доповідь	Межовий стиль контакту. Формування та особливості клієнт-терапевтичних відносин в гештальт-підході	Морозова Олена
	Майстерня	Сімейна розстановка як експеримент в гештальт-терапії	Синюшко Микола
	Доповідь	Агресія як регулятор близькості в стосунках співзалежного і контрзалежного партнерів	Гаврилова Ольга, Кучерук Наталія
	Воркшоп	Не магія, а мислення: коучинг як метод виходу зі сценарію "успіху будь-якою ціною"	Жейц Крістін
18:00-18:20	Перерва (у загальному залі інформація про цілі і особливості участі в процес-групах). Розподіл на процес-групи		
18:20-19:10	Процес-групи		

8 листопада, субота			
Час	**Форма заходу**	**Назва заходу**	**Ведучі**
10:00-11:30	Лекція	Тілесні та міжтілесні процеси з реляційної та польової гештальт-перспективи	Аппель-Оппер Джуліанна (Берлін, Німеччина)
11:30-11:45	Перерва		
11:45-13:15	Клінічний розбір		Повереннова Алла, Дроздова Катерина
13:15-13:30	Перерва		
13:30-14:00	Презентація першої паралелі заходів		
1 паралель заходів			
14:00-15:20	Круглий стіл	Перспективи гештальт-терапії у роботі з військовою проблематикою	Серлік Вікторія, Тірон Віталій, Рягузова Анастасія, Бодунова Євгенія
	Лекція	Тривожні та депресивні розлади у полі сучасності. Диференціювання та діагностика. Стратегії терапії та кордони компетенції	Майдан Ірина
	Майстерня	Особливості надання супервізії на інтенсиві	Григель Світлана
	Лекція	Депресії: психологічний та клінічний погляди та межі коректної діагностики. Гештальт-підхід до супроводу таких клієнтів	Воронков Євгеній
	Лекція	Вплив сорому та провини на формування і розвиток розладів харчової поведінки	Зайчикова Тетяна, Мельник Наталія
	Майстерня	Гештальт-терапія в соціальних мережах: етичні та професійні виклики ведення блогу психолога	Музика Юлія
	Круглий стіл	Візерунки супервізії: процес-аналіз сесії, кейсу, розвитку практики…"	Степаненко Володимир
	Доповідь	Робота гештальт-терапевта зі сновидіннями. Види сновидінь	Онопрієнко Світлана
	Доповідь	Комплексний посттравматичний стресовий розлад. Динаміка дитячої травми та психотерапевтична робота з нею	Гуланян Аліна
	Лекція	Від ненависті до вдячності. Стратегії терапевтичної роботи з негативним сприйняттям свого тіла	Ткаченко Ната
	Майстерня	Правда та міфи про сепарацію. Що потрібно знати терапевтам	Малигіна Ганна, Олійник Анна
	Лекція	Еротичне перенесення у терапевтичних стосунках: від психоаналізу до наших днів	Котельницька Майя
	Доповідь	Аутизм. Розвиток за іншою траєкторією	Заєць Анжела
	Доповідь	Нейробіологія емпатії. В чому емпатія допомагає в роботі з клієнтами, а в чому заважає	Пінчук Валерія
	Воркшоп	Травма: особиста та трансгенераційна. Особливості роботи	Владимирська Катерина
	Доповідь клінічного випадку	Довгострокова терапія клієнта з межовою організацією та нарцистичними захистами	Грицкевич Ольга
	Доповідь клінічного випадку	Терапія пари з порушенням сексуального потягу	Єзерова Олена, Лівак Яна

	Воркшоп	Поруч з тобою, тату	Грушецька Святославна, Бідношея Олексій
	Майстерня	Навчися БРАТИ супервізію!	Лещенко Оксана, Голуб Олена
	Майстерня	Клінічна практика: інтеграція гештальт-терапії та КПТ	Чудненко Катерина
15:20-16:20	**Обід**		
16:20-16:50	Презентація другої паралелі заходів		
2 паралель заходів			
16:50-18:10	Круглий стіл	Питання етичної процедури НАГТУ	Тадика Катерина, Кулішов Володимир, Гончарук Євген, Новосьолов Андрій, Бєлькіна Юлія, Марценюк Роман, Абдулліна Євгенія
	Доповідь	Екзистенційні парадокси. "Смерть - найкращий порадник"	Кадишева Ольга
	Лекція	Розлади та порушення харчової поведінки в умовах міграції/вимушеного переміщення. Особливості діагностики та терапії	Назаренко Тетяна
	Лекція	Постконтактне відчуття: завершення як терапевтичний ресурс	Єлізарова Галина
	Круглий стіл	Котерапевтичні стосунки та їхня динаміка	Сідун Оксана, Осадчий Олександр
	Доповідь	Опис дослідження відчуття професійної компетентності у практикуючих психологів та гештальт-терапевтів під час війни та чинників, які на нього впливають	Шараєва Альона
	Доповідь	Що з нами?	Поповський Олександр
	Лекція	Психопатія: акцентуація, виражений радикал, розлад особистості, а також романтизація цих процесів у кіно і літературі	Левченко Василіса
	Лекція	Суїцидологія: минуле і теперішнє	Гриценко Арсеній
	Доповідь	Голос як феномен контакту: практика використання вокалотерапевтичних технік в гештальт-підході у роботі з травмою вимушеної еміграції	Миронюк Ольга
	Майстерня	Травми прив’язаності в парному процесі: створення та руйнування емоційного зв’язку	Мартиненко Тетяна
	Доповідь	Механізми формування фобій та методи їх корекції	Петрова Наталія
	Доповідь	"Я недостатньо зробив, щоб його/її врятувати". Провина вцілілого. Приклади з практики роботи у гештальт-підході	Левіна Олена
	Доповідь	Сучасна клінічна діагностика в психотерапії: від діагнозу до феноменології контакту. Яку точку сприйняття обрати гештальт-терапевту	Осипцова Тетяна
	Доповідь	Стратегії роботи гештальт-терапевта: польова та індивідуалістична парадигми	Кириленко Аніко
	Доповідь	Прийняття втрати у процесі горювання	Мала Ольга
	Майстерня	Тілесна феноменологія в гештальт-терапії: специфіка роботи онлайн	Корчемкіна Ольга, Ликова Олена
	Воркшоп	Сертифікація - це не страшно!	Коф Наталія, Олійник Анна

	Доповідь	Теорія прив'язаності очима гештальтистів в умовах сьогодення	Бачеріков Олександр, Шеремет Юлія
	Доповідь	Агресія в гештальт-терапії	Гудкова Марина, Гришко Кристина
	Воркшоп	Терапія без ідеалу. Як помилка стає ресурсом на шляху до майстерності	Кошкіна Олена, Акіф'єва Дарія
	Воркшоп	Зрада як феномен відносин. Вихід з ненормативної кризи	Сацька Тетяна
	Лекція	Межі у співзалежних стосунках. Феноменологія та форми близькості та агресії	Лобанов Сергій, Зайчикова Тетяна
18:10-18:25	Перерва		
18:25-19:15	Процес-групи		

9 листопада, неділя			
Час	**Форма заходу**	**Назва заходу**	**Ведучі**
10:00-11:30	Лекція	Важливість еволюції гештальт-терапії у роботі з ранніми травмами розвитку	Мересс Ів (Париж, Франція)
11:30-11:45	Перерва		
11:45-12:15	Презентація першої паралелі заходів		
1 паралель заходів			
12:15-13:35	Супервізійна майстерня		Тадика Таїсія
	Супервізійна майстерня		Кулішов Володимир
	Супервізійна майстерня		Гончарук Євген
	Супервізійна майстерня		Юшковський Володимир
	Супервізійна майстерня		Гончарук Єлизавета
	Супервізійна майстерня	Супервізійна майстерня для ведучих груп	Яценя Августина, Шулік Олена
	Супервізійна майстерня		Жилін Михайло
	Супервізійна майстерня		Шевченко Георгій, Кобзар Ольга
	Супервізійна майстерня	Супервізія в польовій парадигмі	Юркович Світлана
	Супервізійна майстерня	Супервізійна майстерня з фокусом на роботі з сім'єю і парою	Федосова Ганна
	Супервізійна майстерня		Шараєва Альона
	Супервізійна майстерня		Толочко Ірина
	Супервізійна майстерня		Бєлькіна Юлія
	Супервізійна майстерня	Обійми професійного контакту	Фок Наталі
	Супервізійна майстерня		Купчик Олександр
	Супервізійна майстерня	Супервізійна майстерня з акцентом на процес-аналіз	Агакішиєва Ольга
	Супервізійна майстерня		Шведова Юлия
	Супервізійна майстерня	Клінічні симптоми у клієнтів	Хайдукова Ольга
	Супервізійна майстерня	Територія тіла	Радчук Ольга
	Супервізійна майстерня		Матчина Альона
	Супервізійна майстерня		Синиченко Руслан
	Супервізійна майстерня		Тицька Єлена

	Супервізійна майстерня		Соловйова Ніна
13:35-13:50	Перерва		
13:50-14:20	Презентація другої паралелі заходів		
2 паралель заходів			
14:20-15:10	Супервізійна майстерня	"Складні клієнти". Ворожість у терапевтичніх стосунках	Коссе Олена
	Доповідь	Штучні інтелекти: конкуренти та асистенти психотерапевтів	Новосьолов Андрій
	Доповідь	Шлях до внутрішнього спокою: синергія мислення, емоцій і тілесних феноменів	Малова Валентина, Варчук Марія
	Лекція	Фігура і фон при депресії	Гурська Тетяна
	Доповідь	Пасивна агресія в клієнт-терапевтичних стосунках	Колодяжна Наталія
	Доповідь	Наука в гештальті: сучасний стан, виклики та перспективи	Виноградов Олексій
	Доповідь	Сексуальний інтелект. Типові виклики в роботі з чоловічою сексуальністю	Яновська Марія
	Доповідь	Вмію виживати та досягати, а жити як?	Скурат Катерина
	Доповідь	Емоційно примарна мати та невіддзеркалена дитина: нейробіологія, полівагальна теорія та гештальт-терапія	Приходська Оксана
	Лекція	Вплив стилю виховання, порушень прив’язаності на рівень тривоги в дорослому віці	Лейн Леся
	Лекція	Розлади сну: причини та наслідки	Гончаренко В’ячеслав
	Лекція	Порушення прив’язаності. Клієнтські захисти та терапевтичні стратегії	Міталі Микола
	Майстерня	Приборкати дракона: як працювати з запитами про злість у гештальт-підході	Лук’янець Вікторія
	Доповідь	Кошмарні сновидіння та інсомнія	Рубльова Лідія
	Доповідь клінічного випадку	"Добрий день, я працюю відьмою". Доповідь випадку. Чи можливий міст між езотерикою і психотерапією?	Орлова Катерина
	Доповідь	Мені соромно, що я тут: сором як процес у груповій терапії	Цимбалюк Ганна, Горб Анна
	Доповідь	Образ психотерапевта в соцмережах: як онлайн контент впливає на терапевтичний альянс	Ландер Олена
	Доповідь	Формування національної самосвідомості в умовах повномасштабного вторгнення з точки зору гештальт-терапії	Дунець Ніна
	Доповідь	Інцестуозна поведінка батьків. Наслідки. Терапія	Гаврилова Лілія
	Лекція	Як говорити з тими, кого неможливо чути: мистецтво емпатичного слухання у гештальт-підході	Олефір Валерія
	Круглий стіл	Сучасні запити в гештальт-терапії. Стратегії роботи з ними	Сідун Оксана, Дем’янов Олександр
	Майстерня	Психосоматика в гештальт-підході	Колтунова Олена
15:10-16:10	Обід		
16:10-16:40	Презентація третьої паралелі заходів		

3 паралель заходів			
16:40-18:00	Лекція	Чому страждають хороші люди. Депресивна і мазохістична особистість. Особливості терапії	Роджеро Вікторія
	Майстерня	Гештальт-терапія часів мета модерну	Гречановський Віктор
	Воркшоп	Ресурси тіла при проживанні складних почуттів та екстремальних ситуацій	Тихолаз Олексій
	Воркшоп	Феномени межової ситуації. Зони уваги у клієнт-терапевтичних відносинах та способи роботи з ними	Білодід Марина
	Воркшоп	Кладовище дитячих мрій vs енергія дорослих бажань	Іордакі Тетяна, Головіна Альона
	Майстерня	Материнство в тіні перфекціонізму: синдром "мами, що має все встигати"	Хворова Світлана
	Круглий стіл	Онлайн стосунки	Разорьонова Марина, Мішкуров Юрій
	Воркшоп	Емоційна залежність з погляду переривання контакту	Джокло Катрін, Гроховецька Вікторія
	Воркшоп	Арт-терапевтичні методи в гештальт підході	Нісілевич Алла
	Майстерня	Практики усвідомленого самоспівчуття як інструмент у роботі з токсичним соромом та самокритикою	Оксанич Антоніна, Скрипинець Сергій
	Майстерня	Роман з грошима	Юзмухаметова Лариса, Саченко Ірина
	Воркшоп	Арт-експеримент у практиці гештальт-терапевта	Гладишева Юліана
	Доповідь	Поліаморія. Особливості роботи в гештальт-підході	Єзерова Олена
	Лекція	Метафори в роботі гештальт-терапевта. Мистецтво малювати словами	Мошура Вероніка
	Майстерня	Повернення до теперішнього. Роль минулого, теперішнього і майбутнього у гештальт-терапії під час еміграції	Закрасняна Олександра
	Майстерня	Стосунки зі світом та їжею. Способи контакту	Тосхопаран Любов
	Доповідь	Інакше про стосунки: як жити і співпрацювати з нейровідмінною людиною	Ніколайчук Павло, Гордієнкова Юлія
	Доповідь	Сексуальне збудження як феномен контакту: проєкції, фігури минулого та тілесний потяг в гештальт-підході	Кучерук Наталія, Ярославська Людмила
	Майстерня	Перший крок у практику: як стати гештальт-терапевтом і не збожеволіти	Кюселінг Анна, Новакова Катерина
	Майстерня	Назад до себе: шлях через тіло	Кучер Любов
	Майстерня	Вплив методів музичної терапії на розвиток емоційного інтелекту	Кантарович Юлія
	Доповідь	Ментальний метаболізм у "перегрітому" полі війни: як перетравлювати багатошаровий досвід	Золотова-Коваленко Юлія
18:00-18:15	Перерва		
18:15-19:05	Процес-групи		
19:05-19:45	Завершення конференції		

Ведучі процес-груп

№	Ведучі (Прізвище та ім'я)
1	Анна Кюселінг, Юлія Гриценко
2	Любов Савуляк
3	Світлана Гаврилюк, Олена Вишневська
4	Олена Кошкіна
5	Ольга Хітрова
6	Юлія Музика, Ліна Барінова
7	Олена Щибря, Наталія Петрова
8	Катаріна Мірлян, Інна Безугла
9	Майя Котельницька, Крістіна Гусєва
10	Сніжана Кіцно, Роксана Баширова
11	Юлія Стаднік, Анастасія Хандожинська
12	Олена Журавель
13	Вікторія Неровня
14	Катерина Владимирська, Світлана Попова
15	Марина Банделюк, Анна Буняк
16	Юлія Шеремет, Олександр Бачеріков
17	Анна Барановська, Ірина Новицька
18	Людмила Чвальова
19	Олена Шувалова
20	Оксана Малета, Катерина Гуназа
21	Марина Клименко, Олександра Фесюк
22	Катерина Ковальчук, Ганна Чернявська
23	Анна Малигіна, Віктор Молодий
24	Олександр Рішоні, Ольга Миронюк
25	Тетяна Лінник, Олексій Петров
26	Лілія Міталі, Олена Черних
27	Тетяна Гунда, Ірина Карпенко
28	Олена Заєць, Анастасія Литвиненко
29	Ольга Шевченко, Катерина Новакова
30	Валерія Пінчук
31	Олена Мороз
32	Оксана Осадча, Ірина Біляченко
33	Тетяна Бєлякова
34	Ксенія Комазова, Валентина Кузьмук
35	Ольга Томченко
36	Надія Подольчак
37	Олена Федюшина, Тетяна Судак
38	Олена Голімбовська, Елла Соколюк
39	Муштай Наталя (для ведучих)
40	Закрасняна Олександра (для ведучих)
41	Забровська Ольга (для ведучих)

ОПИС ЗАХОДІВ

7 листопада (п'ятниця)

Лекція
«Важливість діалогу та можливості чути в терапевтичних і людських стосунках»
Тарреґа Чімо (Валенсія, Іспанія)

Лекція
«Гештальти Соціуму»

Баєва Олена (Одеса/Хуа Хін)

«Гештальти Соціуму» – це лекція про багатошаровість соціальних контекстів, які орієнтують, форматують, залучають, захоплюють і спрямовують людську енергію. Як у цьому розібратися, не розгубитися і не загубитися, як обирати дистанцію, погоджуватися чи відмовлятися, створювати свій особистий ландшафт соціальної природи.

Соціальні явища сучасності справляють значний вплив як на формування, так і на трансформацію особистості.

Зараз час соціальних феноменів і їх зарядженого значення. В рамках лекції буде розглянуто системні соціальні процеси через призму гештальт-підходу.

Особливу увагу гештальт-терапевтів привернемо до фонових взаємодій і соціокультурного регулювання особистості.

Походження і різновиди Соціальних Гештальтів (система, структура, динаміка)

- гештальт-фон і деякі соціальні феномени в фоновій діагностиці (соціальний розвиток, соціальна адаптація, соціальні (культурні) зміни, соціальна тривога, соціальна компетенція, соціальні ролі, соціальні сценарії, соціальний контекст та ін.);
- соціальні інтроєкти і їхні границі (орієнтири, правила, обмеження), неусвідомлювані соціальні дискурси і соціальна регуляція, соціальні наративи і перформативи, їхня роль у розвитку особистості, амбівалентність міфів і казок (міф про Ікара);
- польова робота в груповій гештальт-терапії та герменевтичне значення «зворотного зв'язку», дилема польової і вольової поведінки (К. Левін), залежність від поля/незалежність від поля (Г. Віткін) та інші когнітивні стилі для диференціації стилів особистості, їх перцептивних і продуктивних особливостей;
- сім'я як соціогештальт, гештальт-терапія сімейної системи в перспективі сучасності;
- адаптивні й неадаптивні способи соціальної взаємодії, види і стилі соціальної комунікації, творче пристосування в гештальт-терапії;
- конструювання соціогештальтів як критерій особистісного розвитку, соціальна психологія особистості.

Майстерня

«Складні клієнти – робота з опором. Практикум: awareness, тілесний досвід, теорія поля»

Лопатін Олександр (Бар, Чорногорія), Шаригіна Наталія (Київ)

У психотерапевтичній роботі опір традиційно сприймається як проблема, яку потрібно подолати. Однак сучасний підхід у гештальт-терапії пропонує нове бачення: опір – це прояв творчої адаптації клієнта, його способу підтримки себе в контакті.

Що робить цю майстерню актуальною? Зміна клієнтського запиту: сучасні клієнти часто приходять у терапію не за кардинальними змінами, а для дослідження власних станів. Це вимагає іншої роботи з опором – не як із бар'єром, а як із частиною процесу.

Зростаюча роль тілесного досвіду у терапії: усвідомлення тілесних реакцій клієнта і терапевта дає ключ до глибшого розуміння динаміки опору.

Теорія поля в контексті роботи з опором дозволяє розглядати його не як індивідуальний процес клієнта, а як явище, що формується у взаємодії з терапевтом, соціальним та культурним контекстом.

Мета майстерні – дати учасникам інструменти для ефективної роботи з клієнтським опором у психотерапевтичному процесі. Ми розглянемо, як гештальт-підхід дозволяє не боротися з опором, а працювати з ним через awareness (усвідомлення), тілесний досвід і теорію поля. Практикум допоможе учасникам навчитися глибше відчувати динаміку опору в контакті, працювати з ним не як із перешкодою, а як із ресурсом терапевтичного процесу.

Основні положення:

1. Що таке опір? Від класичного розуміння до сучасного гештальт-підходу (опір як процес, а не перешкода).
2. Awareness як ключ до роботи з опором – як терапевт може підсилювати усвідомлення клієнта через роботу з процесом, а не змістом.
3. Тілесний досвід і опір – практика роботи з мікрорухами, м'язовими затисками та змінами дихання як сигналами динаміки опору.
4. Теорія поля в контексті опору – як соціальні, міжособистісні та культурні фактори впливають на опір клієнта і як працювати з цим у терапії.

Практичні техніки роботи з опором:

- Робота з парадоксальним наміром;
- Використання діалогічного підходу;
- Дослідження тілесних реакцій у процесі контакту;
- Вплив терапевта на процес опору (контрперенос, спільне створення контакту).

Очікуваний результат:

Учасники навчаться бачити опір не як проблему, а як інструмент дослідження процесу клієнта. Отримають практичні навички роботи з тілесним досвідом та усвідомленням у роботі з опором. Зможуть застосовувати теорію поля для глибшого аналізу динаміки опору у терапевтичних відносинах.

Ця майстерня буде особливо корисною для практикуючих психологів, психотерапевтів, які хочуть розширити свої підходи до роботи з клієнтами, що демонструють різні форми опору.

Воркшоп
«Action Research – скандинавський стиль супервізії»

Сидорченко Роман (Хайлуото)

Основним підходом до процесу супервізії у колег із Північної Європи є «action research» (дослідження дією). Цей підхід можна описати як рефлексивний, циклічний процес дослідження, орієнтований на розв'язання реальних проблем через активну участь дослідника спільно з іншими учасниками процесу (колегами, студентами, клієнтами). Метод спирається на модель Курта Левіна, що включає спіраль кроків: планування, дія, спостереження та рефлексія.

Планування: визначається суть проблеми, формуються цілі та способи їх досягнення.

Дія: реалізуються обрані практики, експериментальні процедури або освітні підходи.

Спостереження: збирається зворотний зв'язок, фіксуються результати дії, аналізуються зміни.

Рефлексія: проводиться спільний аналіз досвіду, вносяться коригування в подальші дії на основі отриманих знань.

Застосування action research відбувається через послідовні цикли, де кожна наступна ітерація базується на результатах попередньої. В основі цих циклів лежить класичний експеримент Зінкера, який складається з таких етапів:

Підготовка (groundwork) – дослідник і учасник формують спільний контекст, готуються до експерименту.

Контракт (contracting) – домовляються про мету та способи дослідження.

Градація (grading) – калібрують складність експерименту залежно від готовності учасника.

Усвідомленість/підтримка (awareness/support) – оцінюється готовність, мобілізуються ресурси учасника.

Виконання (enactment) – проводиться сама дія або експеримент.

Обговорення/дебрифінг (debriefing) – аналізуються результати, збирається зворотний зв'язок.

Метод добре працює як у полі індивідуальної, так і групової терапії.

Лекція
«Межі у співзалежних стосунках. Феноменологія та форми близькості та агресії»

Лобанов Сергій, Зайчикова Тетяна (Київ)

В умовах тривалої війни та колективних травм межі, які в мирний час є основою для здорової особистості, стають розмитими або, навпаки, надмірно жорсткими. Розуміння цього процесу є критично важливим як для психологів, так і для всього суспільства. Лекція не лише торкається поточної теми, вона є частиною процесу психологічного відновлення на особистих та соціальних рівнях. Цей процес призначений для того, щоб надати інструменти для перегляду кризи з найменшими втратами для особистої ідентичності та підготувати основу для здорового, стабільного суспільства майбутнього, для розвитку власної ідентичності та самовизначеності в цьому суспільстві.

Мета заходу: нагадати слухачам про теоретичні основи спільної залежності, її джерела в сім'ї, у дисфункційних сімейних моделях, низьких типових моделях переживання, включаючи неможливість відрізнити свої почуття та потреби від почуттів та потреб іншої людини. Щоб зрозуміти феноменологію розмитих меж, природу явища, амбівалентність його значень, його зв'язок з реаліями. Проаналізувати, як проявляються близькість та агресія за руйнування та деформації широкого спектру міжорганізменних кордонів у сучасних умовах війни. Запропонувати практичні кроки для відновлення здорових меж в умовах сучасного українського суспільства.

Основні положення.

Лекційний матеріал містить коротке введення в проблему співзалежності та центральної ролі кордонів у таких відносинах, визначення співзалежності дається як неможливість відрізнити свої почуття та потреби від почуттів та потреб іншої людини. Запропонований матеріал має завдання актуалізувати для гештальт-психологів України під час війни розуміння явищ спільної залежності, агресії, близькості до умов екзистенційної загрози та воєнних операцій, як адаптивних механізмів з одного боку, так і руйнівних процесів з іншого боку. Співзалежність може виступати адаптивним механізмом – колективне «злиття» та гіпервідповідальність стають основою для взаємної допомоги та виживання. Однак така «цінність» також має руйнівний бік, що призводить до вигорання, втрати ідентичності та неможливості здорового контакту в майбутньому.

Приділимо увагу розумінню феноменології розмитих меж, природі цього явища. Здійснимо аналіз проявів близькості та агресії в умовах руйнування та деформації границь у контексті війни, опис практичних кроків для відновлення здорових кордонів.

Серед таких навичок можна відзначити розвиток самовизначеності, щоб навчитися розпізнавати та називати свої емоції та потреби; звернення уваги на межі, потреби, процеси, можливості, соціальні зв'язки, значення життя різних рівнів власного тіла та інших людей; покращення реалізації кордонів у мовленні, діалозі, роздумах; розробку та реалізацію широкого спектру границь контакту з іншими. Для розвитку таких навичок важливо впоратися з дефектами та дефіцитом через розвиток та диференціювання меж чутливості до їх порушення, зменшити руйнівний процес та створити конструктивний, організувати діалог, створити нові міжособистісні зв’язки та сенси.

Передбачається частина з відповідями на запитання та обговоренням.

Лекція
«Нормальне та екстремальне»

Серлік Вікторія (Одеса)

Ми живемо в гіпернапруженій етично-політичній реальності, де насильство одночасно нормалізується і стигматизується, а уявлення про те, що є прийнятним, стають нестійкими й суперечливими.

Терапевт в умовах війни докладає максимум зусиль, щоб залишатись «нормальним». З одного боку, він намагається зберегти власне психічне здоров’я, з іншого – бути пильним до психічного стану клієнтів. Критерії «норми», на які спирається терапевт, можуть бути досить нечіткими (бо те, що вважається нормою в мирні часи, у воєнні є патологічним, та навпаки). Як результат, терапевт може ненавмисно підтримувати адаптації, які в мирний час вважалися б здоровими, але у воєнному контексті стають дезадаптивними або небезпечними.

В рамках лекції будемо говорити про:

Сучасні підходи до поняття норми, зокрема в гештальт-терапії;

Нову реальність та нові групові норми: як екстремальні досвіди (насильство, безпосередня чи опосередкована залученість до воєнних дій, війна в прямому етері, вживання жорсткого контенту для заспокоєння тощо) впливають на психіку (на рівні індивіда та суспільства);

Психотерапію в умовах тривалої війни, де терапевт і клієнт не просто формують спільне терапевтичне поле, а залучені в більш широкий спільний контекст: соціально- політичну і емоційну реальність війни;

Шкідливі тренди в психотерапії;

Магічне мислення та інші способи збереження контролю над хаотичною реальністю: від індивідуальних ритуалів до колективних наративів;

Позитивні виміри нової нормальності.

Майстерня

«Відновлення вітальності через експеримент у терапії. Як зробити влучний та справжній гештальт-експеримент?»

Бєлькіна Юлія (Одеса)

Теоретична частина:

- Що таке гештальт-експеримент, у чому його користь, чим він відрізняється від вправи на тренінгу або в навчальній групі?
- Які задачі може виконувати гештальт-експеримент на різних стадіях контакту? За яких умов виходить влучно та повертається енергія у контакт?
- Які фактори впливають на екологічність експерименту? Коли краще зупинитися або відмовитися від експерименту взагалі?
- Які здібності та стан терапевта сприяють створенню гарного експерименту?

Практична частина: у живій взаємодії терапевти спробують знайти свої особисті ресурси та ресурси контакту для вільного експериментування.

Майстер-клас

«Терапевти в пошуках ресурсу»

Бєлоусова Тетяна (Київ)

Всі розуміють, якою важливою є професійна підтримка для роботи психолога та психотерапевта. І про те, що терапія та супервізія необхідні кожному фахівцю, ми пам'ятаємо. Але чи досить цих опор, аби почувати себе впевнено та не виснажуватися від спілкування з людьми? Чи потрібна ще якась підтримка, щоб бути достатньо хорошим терапевтом та не забувати про інші частини свого життя?

Ресурси – це можливості, які ми використовуємо, щоб адекватно реагувати на труднощі та відновлювати свою енергію. Це те, що допомагає людям уникати професійного вигорання та профдеформації.

Мета заходу: дослідити своє ставлення та досвід використання стосовно ресурсів, на які можна спиратися в житті та роботі практикуючому терапевту, або терапевту, який тільки починає формувати свою практику.

На майстер-класі планується теоретична частина про види психологічних ресурсів і те, що саме утримує нас від того, аби звертатися до внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Внутрішні ресурси (певні емоційні стани, ставлення до афектів, навички саморегуляції) нерозривно пов'язані з зовнішніми (люди, соціальна підтримка, професійна підтримка, турбота про тіло, хобі, середовище). Це багато хто розуміє, але внутрішні заборони, неусвідомленість та застарілі стереотипи (інтроєкти) та установки можуть перекривати доступ до ресурсів.

На майстер-класі за допомогою вправи ви зможете дослідити своє ставлення до ресурсів, звернути увагу на власні неекологічні установки, згадати про старі ресурси та, можливо, спертися на нові.

Круглий стіл

«Мультимодальність та інтердисциплінарність психотерапевта: дифузність чи комплексність, дар чи прокляття, бути чи не бути, Льолек чи Болек»

Кузик Григорій (Краків)

Ми живемо в реальності перетину – шкіл, дисциплін, культур. У цій мозаїці легко втратити опору або, навпаки, занадто її шукати. Часто ми порівнюємо себе з іншими:

«А раптом КПТ – більш ефективна?»

«А може, психоаналіз – глибший?»

«Може, в них більше структури, відповідей, ясності?»

У професійних спільнотах і навчаннях ми іноді шукаємо той самий «Святий Ґрааль» – щось, що зніме внутрішню невизначеність, дасть тверду концепцію чи метод. У цьому пошуку ми звертаємось до КПТ, схем, нейронаук, психоаналітичної теорії, тілесних практик. Але чи справді нам потрібно обирати – або-або? Чи можемо ми поєднувати – усвідомлено, з опорою на себе?

Мета заходу: створити простір для відвертого діалогу про те, як ми як гештальт-терапевти сьогодні стикаємося з потребою виходити за межі одного підходу – або з цікавістю, або зі страхом. Як залишатися вірним гештальту, не закриваючись від багатства інших концепцій? І як побачити в міжпідхідному діалозі не загрозу, а ресурс?

Основні положення:

- Мультимодальність – це не розмиття меж, а нова компетентність психотерапевта в сучасному контексті.
- КПТ, психоаналіз, тілесні школи – мають інструменти, які ми вже інтуїтивно використовуємо, навіть не називаючи.
- Суть гештальту – в контакті, присутності, ясності. Це не суперечить інтердисциплінарності, якщо ми зберігаємо феноменологічне ставлення та діалогічність.
- Конфлікт між підходами часто проживається як внутрішній конфлікт терапевта – між потребою в ясності та свободі.

Практична частина:

- Рефлексивні групи: які «запозичення» я використовую в роботі, і як це для мене –тривожно, ресурсно, під питанням?
- Вправа «Голос страху»: які підходи викликають у мені захоплення? А які – заздрість чи відчуття «меншовартості»?
- Відкрите коло: що означає для мене бути гештальт-терапевтом у 2025-му – в полі впливів, діалогу й розширення?

Супервізійна майстерня

«Аналіз кейсу, враховуючи знання психоаналітичної діагностики структури особистості за Отто Кернбергом і Ненсі МакВільямс»

Фірсель Аліна (Київ/Відень)

Лекція
«Порушення прив'язаності як фактор формування патології особистості»

Поладко Анна (Київ)

Беручи до уваги, що розлади особистості є не лише доволі розповсюдженими, а й також хронічними та виснажливими, вкрай важливо виявляти етиологічні фактори, що сприяють та підтримують розвиток даних порушень. Безліч досліджень значною мірою підтверджують взаємозв'язок між порушеннями прив'язаності та подальшим формуванням розладів особистості (Бйорн Мейєр, Кеннет Леві, Памела Александер, Келлі Бреннан та ін.).

У даній лекції ми коротко розглянемо результати цих досліджень, а також поговоримо про клінічні прояви різних типів прив'язаності у клієнтів з розладами особистості і як це впливає на психотерапевтичний процес. Трохи детальніше зупинимось на впливі дезорганізованої прив'язаності у формуванні межового розладу особистості, який останніми роками діагностується у клієнтів все частіше.

Лекція
«Філософські витоки гештальт-терапії: від Сократа до сучасності»

Бежнар Анна (Київ)

Круглий стіл
«Феномен тривоги в клієнт-терапевтичних стосунках. Складності в роботі терапевта»

Мирошниченко Микола, Лейн Леся, Гладишева Юліана (Київ)

Тривога – це важлива еволюційно сформована емоція, яка присутня або спостерігається в різних ситуаціях, життєвих подіях чи має фоновий характер. Однією з основних її характеристик є важкість розпізнавання, переживання та витримування. Іншою є схильність до «інфікування», тобто швидкого залучення в процес самого переживання.

В психотерапевтичних стосунках тривога присутня в ситуації роботи як з високо тривожним клієнтом, так і в інших випадках.

На круглому столі поговоримо про випадки, в яких зустрічається феномен тривоги, позначимо її різні рівні, інтенсивність та маркери. Чи завжди це лише тривога, чи вона маскує\поєднує інші емоції: збудження, інтерес, страх, розгубленість тощо.

Фокуси дискусії: 1) тривога з боку терапевта; 2) тривога з боку клієнта; 3) тривога, яка з'являється в контакті між терапевтом та клієнтом під час психотерапевтичної сесії.

Окрему увагу приділимо феномену «інфікування тривогою», особливо коли клієнт має надто інтенсивний її рівень. При роботі з тривогою виникають складнощі не лише в контексті роботи з клієнтом, а ще і складнощі у самого терапевта: тривога «заразна» і сам терапевт може піддатися хвилям цієї емоції.

Також робота з тривожними клієнтами нерідко є чутливою до «больових тривожних точок» самого терапевта. Тому терапевту важливо усвідомлювати процес, який відбувається під час психотерапевтичної сесії; володіти навичками підтримки та стабілізації клієнта, навичками саморегуляції та самопідтримки, розуміти та використовувати процес контейнування, стійкості в своїй роботі. Окреме місце для стійкості в роботі займає аудит внутрішніх та зовнішніх ресурсів, наявність підтримуючих спогадів в минулому і теперішньому, структурованість планів на майбутнє.

Проходження терапевтом регулярної терапії та динамічної супервізії створює стабільні умови для усвідомлення процесів, які відбуваються, та запобіганню виникнення тривоги у самого терапевта.

Воркшоп
«Особливості роботи з переносом та контрпереносом у різних типів клієнтів»

Гайдар Наталія (Київ), Гроховецька Вікторія (Одеса)

Перенос та контрперенос – це поняття в психотерапевтичній практиці, що описують певні емоційні реакції, які виникають у ході взаємодії між клієнтом та терапевтом. Тобто кожен практикуючий терапевт стикається з цими поняттями, бо помічає або свої реакції на/поряд з клієнтом, або реакції клієнта на себе.

Як гештальт-терапевти ми розуміємо, що коли перебуваємо в полі клієнта, все має значення: історія клієнта, як він її мені розповідає, як виглядає при цьому, мої реакції та відчуття в контакті, моя історія. Все це є полем контакту і допомагає нам в роботі над запитом клієнта. В ході нашого воркшопу ми плануємо поговорити з вами про поняття переносу та контрпереносу, види, історію витоків з аналітичної теорії. Чим корисні ці поняття для терапії та як за допомогою них можна складати розуміння про клієнта і стратегію роботи.

Будемо говорити про діагностичну складову цих понять і як користуватись контрпереносом для досягнення терапевтичних цілей.

В рамках воркшопу будемо проводити вправу, щоб зрозуміти свої реакції на різні типи клієнтів, обмеження та «сліпі плями».

Захід буде корисний як терапевтам-початківцям, які ще не встигли вкласти в свій арсенал психотерапевтичних інструментів ці поняття, так і практикуючим терапевтам, щоб закріпити та поглянути на своїх клієнтів через призму своїх та їхніх реакцій в контакті.

Майстерня
«Відсутність батьківської фігури як спадок вічного пошуку чарівного Іншого»

Гаврилюк Світлана (Бровари)

У сучасних терапевтичних запитах часто простежується несвідоме прагнення знайти того, хто зцілить біль втрати чи нестачі батьківської підтримки. Такий пошук формує залежні стосунки та перешкоджає розвитку автономії. В рамках майстерні запропонуємо новий погляд на цей процес через призму гештальт-підходу, акцентуючи увагу на важливості інтеграції внутрішнього батьківського образу та підтримки особистісної зрілості.

Мета заходу: дослідити, як брак батьківської фігури впливає на формування самооцінки, віри у власні сили та внутрішнього відчуття безпеки. Розглянути феномен ілюзорного очікування «чарівного Іншого» та знайти способи переходу від пошуку зовнішнього порятунку до розвитку внутрішньої опори через усвідомлення та прийняття особистої відповідальності.

Основні положення:

1. Відсутність батьківської фігури сприяє виникненню внутрішнього відчуття пустоти у сфері підтримки, впевненості та самостійності.
2. У відповідь на цей брак формується надія на зовнішній порятунок від «чарівного Іншого». Така динаміка переноситься на міжособистісні стосунки, провокуючи розчарування та повторення травматичних сценаріїв.
3. Усвідомлення власної потреби в опорі й відповідальності дає можливість завершити незавершені гештальти та вибудувати більш автономні та здорові взаємини.

Практична частина:

- діагностичні міні-вправи на виявлення очікувань від Інших.
- завдання на формування індивідуальної внутрішньої підтримки через методи гештальт-терапії.

Доповідь
«Війна. Пропаганда. Теорія поля. Що може гештальт-терапевт?»

Корчевська Анна (Іспанія), Запухляк Олег (Івано-Франківськ)

Повномасштабне вторгнення російської федерації з її терористичною політикою зробило домінуючою фігурою інформаційного поля України страх смерті і руйнування. При цьому усі інші фонові процеси стають малопомітними або взагалі не сприймаються. Одна з теоретичних основ гештальт-терапії – теорія поля. В доповіді ми пропонуємо подивитися на процеси суспільства з цього ракурсу. Відстежити закономірності, особливості та взаємозв'язки контактної зони «організм-середовище» в умовах війни при різних особистих обставинах. Також пильну увагу буде приділено особливостям споживання інформації.

Мета заходу: обговорити вплив процесів війни у суспільстві на сьогоднішній психологічний стан особистості. Роздивитися можливості гештальт-терапії в роботі з людьми в зоні конфлікту та поза нею.

Основні положення:

1. Зона конфлікту. В якому ми полі? Мілітаризація: схожість та відмінності з будовою сект. Фізична небезпека. Специфічні критерії до інформаційних спільнот, нові вимоги до якості та джерел інформації.
2. Хто ми? Військові/цивільні. Людина на лінії зіткнення. Людина в зоні бойових дій.
3. Людина в еміграції. Процеси формування ідентичності в різних умовах. На що спиратися клієнту та терапевту.
4. Чому емоції важливі? Почуття сорому. Почуття провини.
5. Емоційне виснаження та вигорання. кПТСР.
6. Ресурси. Творчі пристосування в умовах фізичної загрози.
7. Способи та відмінності роботи гештальт-терапевта з людьми в умовах загрози життю та з людьми, які знаходяться поза зоною активних бойових дій.
8. Формування нового поля.

Доповідь
«Теорія, інтуїція та сенс»

Черепова Катерина (Черкаси), Кисіль Михайло (Харків)

Обговорюючи різноманітні аспекти психотерапевтичної практики між собою та з багатьма іншими колегами, ми побачили, що погляди на сутність та цінність теорії «як такої», феноменології, інтуїції у кожного спеціаліста є унікальними і нерідко протилежними (хоча на перший погляд, якщо не заглиблюватись, здаються термінологічно однаковими). Ми хотіли б заглибитись у коріння цих розбіжностей та створити простір для обміну поглядами з метою взаємодоповнення та розширення розуміння цих явищ для тих, кому це також цікаво.

Мета заходу: огляд різних поглядів та підходів до можливостей «теоретичного мислення» та «чистого сприйняття» (феноменологічна редукція) як інструментів терапевтичної практики та життя. Обмін поглядами на сутність цих явищ, обговорення різних індивідуальних стилів, поглядів та підходів до роботи з ними.

Основні положення:

Що таке взагалі теорія? Не конкретна психологічна теорія, а теорія у своїй сутності. Теорія — це не текст, лекція чи набір інструкцій до дії. Вони лише носії обраних автором знаків та символів, у які загорнуто сенс. Теорія – це форма пакування певного власного досвіду, який, не дивлячись на однакову для всіх форму, буде мати для кожного свій результат. Якщо так, то де межа, за якою розбіжності у розумінні призводять до того, що дві людини, займаючись однією справою, починають бачити різний сенс в одній і тій самій ідеї?

Як наше індивідуальне сприйняття буття чи власної терапевтичної практики стає досвідом, а досвід, концептуалізуючись, перетворюється на «теорію» про те, «як воно все працює насправді»? Яка у свій час може стати джерелом зміни погляду і новим досвідом для когось.

Планується великий простір для питань та дискусій. Обсяг теоретичної частини буде залежати від кількості слухачів та їхнього бажання ставити запитання та підтримувати обговорення. Доповідь планується не стільки як самоцінний елемент, скільки як первинний зацікавлюючий матеріал для обміну думками та поглядами.

Доповідь
«Прокрастинація й трудоголізм – такі різні, але такі схожі»

Грушецька Святославна (Уельва), Глушко Анна (Київ)

Чому ми вирішили об'єднати ці на перший погляд полярні теми в одну доповідь? Що може бути в них спільного? Перед тим як дати відповідь на ці питання, пропонуємо звернутися до Вікіпедії і розглянути загальноприйняті визначення цих понять. Отже:

Прокрастинація – психологічний термін, що окреслює схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат.

Трудоголізм – надмірна працьовитість. Трактується тільки в адиктивному аспекті як залежність. На побутовому рівні трудоголіком (працеголіком) називають людину, яка цілком присвячує себе роботі.

Тож чи можливо припустити, що трудоголік також прокрастинує? І насправді робить те, що приносить йому найбільше задоволення та швидший результат? У роботі не потрібно враховувати бажання або небажання інших, а іноді і свої, витримувати безсилля чи проявляти гнучкість, є чіткі правила, задачі та зрозумілі алгоритми як бути «потрібним» та «важливим». У близьких стосунках все набагато складніше. В них присутня спонтанність, емоції, а інколи від тебе взагалі нічого не залежить і ти не можеш вплинути на «прокрастинацію» іншої людини у виборі рухатися в своєму темпі.

Ось тому ми і вирішили об'єднати ці поняття, щоб дослідити опір в цих полярних процесах. Знайти відповідь на питання про потреби та способи їх уникати. І не тільки це, структурність ніхто не відміняв. Поговоримо про основні причини виникнення кожного із цих процесів, ґрунтуючись на провідних дослідженнях цієї теми, а також рекомендаціях для подолання проявів як прокрастинації, так і трудоголізму.

Майстерня
«Парадокс змін у гештальт-терапії: як стати собою, щоб змінитись»

Кириченко Денис (Київ)

У сучасному світі, де домінує культ продуктивності та постійного самовдосконалення, люди стикаються з тиском «потрібних» змін: бути успішнішими, впевненішими, ефективнішими. Проте, що сильніше ми намагаємося змінити себе силоміць, то більше стикаємося з внутрішнім опором, фрустрацією і вигоранням.

Парадоксальна теорія змін Арнольда Бейсера пропонує інший підхід: зміни відбуваються не через примус, а через усвідомлення та прийняття того, хто ми є тут і зараз. Цей принцип особливо важливий і для психотерапевтів і для клієнтів, які часто приходять із запитом на «зміну», не усвідомлюючи, що саме їхній поточний стан є ключем до трансформації.

Цей майстер-клас ґрунтується на парадоксальній теорії змін Арнольда Бейсера — ключовому принципі гештальт-терапії. Замість того, щоб змушувати себе бути іншим, ми будемо досліджувати, як усвідомлення та прийняття свого поточного стану стають фундаментом для природного зростання та трансформації. Чому прагнення змін часто призводить до фрустрації та внутрішнього конфлікту? Як перестати боротися із собою та дозволити змінам відбуватися природним чином?

Мета заходу: познайомити учасників з парадоксальною теорією змін Арнольда Бейсера та показати, як усвідомлення та прийняття поточного стану стають основою для природного розвитку та трансформації. А саме:

- глибше зрозуміти принципи парадоксальної теорії змін та їх значення у психотерапії та особистісному зростанні;
- показати на практиці, як усвідомлення та інтеграція своїх станів сприяють змінам без насильницького примусу.

На майстер-класі:

1. Розберемо основні ідеї парадоксальної теорії змін та їх значення у роботі терапевта;
2. Дослідимо, чому примус змін підсилює опір;
3. Поговоримо про те, як застосовувати цей підхід у роботі та у власному житті, щоб зменшити внутрішній конфлікт та опір змінам.

Майстер-клас спрямований на розвиток чутливості до процесів усвідомлення, дослідження природної динаміки змін та формування більш дбайливого підходу до себе та клієнтів. Буде корисний практикуючим психотерапевтам, студентам та всім, хто цікавиться процесами особистісного зростання.

Доповідь
«Депресивний досвід у різноманітті прояву self з перспективи гештальт-терапії»

Шевченко Ольга (Полтава)

Гештальт-терапія дозволяє розглянути депресивний досвід не лише як медичний або психіатричний феномен, але і як процес взаємодії self із середовищем. Доповідь досліджує цей досвід у межах феноменологічного та польового підходів.

Мета: розглянути феномен депресивного досвіду з точки зору гештальт-терапії, враховуючи концепцію self та його прояви у контакті.

Основні положення:

1. Психіатричний підхід до депресії базується на спостереженні змін настрою та активності клієнта, тоді як гештальт-терапія фокусується на енергії контакту та присутності клієнта на межі контакту.
2. Гештальт-терапія розглядає депресивний досвід як процес усвідомлення болю та страждання, де важливу роль відіграє підтримка депресивного поля клієнта.
3. Спираючись на визначення Маргарити Спаньоло Лобб про self як неперервний процес формування фігури на фоні, можна говорити про те, що депресивний досвід є процесом фіксації self. Фіксація self може відбуватися на різних етапах.

Майстерня
«Травми прив'язаності в парному процесі: створення та руйнування емоційного зв'язку»

Мартиненко Тетяна (Київ)

Ціль даної майстерні – показати тонкі аспекти взаємодії в контакті, що засновані на ідентифікації з ранніми об'єктами прив'язаності. По можливості, зробити явними неусвідомлені рухи, що створюють тканину живих стосунків у житті. Захід дозволяє з додаткової перспективи розглянути питання, що виникають у людини до самої себе (та/або до терапевта) і містять елемент «непереборної сили» стереотипних реакцій, попри всі набуті усвідомлення.

Зміст заходу спрямований на розширення інструментарію в роботі з клієнтами, що скаржаться на труднощі в близьких стосунках, а також в терапії пар, і адресований, перш за все, терапевтам практикуючим або терапевтам в навчанні.

Структура майстерні передбачає мінімальний теоретичний екскурс в теорію прив'язаності та об'єктних стосунків, процеси ідентифікації, інтроєкції тощо.

Практична частина заходу буде представлена вправами, які дають можливість прослідкувати у власному досвіді закономірності повторюваних ситуацій, виборів та поведінки у близьких стосунках. Активна участь у майстерні може повпливати на більш глибоке усвідомлення власного особистісного устрою.

Майстерня
«Коли два Я зустрічаються: практика контакту в ко-терапії»

Карпенко Олена (Київ/Варшава), Драгун Павло (Харків/Чорногорія)

Ко-терапія стає все більш затребуваним форматом як у терапевтичних групах, так і в роботі з парами чи родинами. Але досвід ко-терапії часто залишається поза рефлексією, тоді як напруга, конкуренція, «гра в ідеальність» мовчазні домовленості чи боротьба за лідерство – усе це може не тільки ускладнити взаємодію, а й стати непроговореним джерелом професійного виснаження. Ми віримо, що контакт між терапевтами має терапевтичну силу сам по собі – і заслуговує на увагу, обговорення і дослідження.

Мета заходу: дослідити феномени контакту, напруги, свободи та співтворчості в ко-терапії як особливому полі взаємодії між двома терапевтами.

Основні положення:

1. Ко-терапія як живий простір зустрічі двох «Я» – з їх потребами, стилями, історіями, тінями і ресурсами.
2. Лідерство, свобода, автономія та партнерство в парі: як не втратити себе у «ми».
3. Труднощі, які виникають між ко-терапевтами: мовчання, суперництво, конкуренція, ідеалізація або конфлікти.
4. Як ко-терапевтичний контакт впливає на клієнтів: що ми несемо в поле групи/пари, навіть несвідомо. Переноси, проєкції і невисловлені очікування між терапевтами.
5. Невдалий досвід ко-терапії: як його не уникати, а осмислювати й інтегрувати. І головне: чому попри все варто йти в ко-терапію — як місце підтримки, розвитку і справжнього зростання.

Практична частина:

- Демонстрація фрагменту взаємодії ко-терапевтів з коментарями.
- Рефлексивна вправа «Як я зустрічаю іншого терапевта» в парах.
- Мала групова дискусія: мій досвід/очікування/труднощі в ко-терапії.
- Обговорення: як створювати безпечний простір для діалогу та свободи в терапевтичній парі.

Лекція
«Гештальт-терапія в епоху метамодерну: між контактом і гіпермережею»

Шаригіна Наталія (Київ), Лопатін Олександр (Бар (Чорногорія))

У XXI столітті ми спостерігаємо кардинальні зміни в сприйнятті себе та світу. Класичні терапевтичні підходи, зокрема гештальт-терапія, засновані на модерністських ідеях особистісної цілісності та автентичності. Однак сьогодні ми маємо справу з новими феноменами:

- Гібридні ідентичності – клієнти існують у фізичній та цифровій реальностях одночасно;

- Поліфонія «Я» – людина відчуває себе не єдиним суб'єктом, а множинністю ролей та версій себе;
- Нові формати контакту – терапевтичний процес виходить за межі кабінету і включає цифровий простір;

Метамодерн пропонує новий спосіб розуміння психотерапії – не як фіксованої системи, а як живого коливального процесу між протилежностями (раціональність ↔ емоційність, структура ↔ хаос, індивідуальність ↔ колективність). Ця лекція вперше системно представить метамодерні підходи в гештальт-терапії. Лекція спрямована на осмислення змін у гештальт-терапії в контексті метамодерної культури. Ми розглянемо, як сучасні виклики – цифровізація, фрагментація ідентичності, множинність реальностей – впливають на терапевтичний процес і навчання гештальт-підходу.

Мета – надати викладачам інструменти та концепції, що допоможуть адаптувати гештальт-терапію до нових умов, зробити її більш ефективною в сучасному світі.

Основні положення:

Від модерну та постмодерну до метамодерну: як змінювалися парадигми психотерапії.

Гештальт-терапія в нових умовах:

- Від статичної ідентичності до гнучкої множинності;
- Від класичного діалогу до терапевтичного полілогу;
- Від теорії контакту до концепції гіперзв'язку.

Практичне застосування метамодерного підходу в гештальт-терапії:

- Робота з цифровим self;
- Використання «парадоксальних ритмів» як нового підходу до змін;
- Інтеграція мультиперспективності в терапевтичний процес.

Очікуваний результат:

Лекція допоможе студентам, терапевтам, супервізорам та викладачам оновити свої методи практичної роботи, інтегруючи сучасні знання про зміну ідентичності, контакту та терапевтичного процесу в умовах метамодерну.

Майстерня
«Сетинг: коли гроші – інтервенція»

Матюшевська (Гарбарук) Анастасія (Франція)

1. Оплата як частина терапевтичного процесу. Гроші клієнта в цьому контексті – не просто розрахунок за час, а усвідомлена дія, що впливає на якість контакту і на відносини «клієнт–терапевт».
2. Гроші як феномен контакту. У момент оплати гроші стають точкою біфуркації напруги: місцем, де можуть проявитися довіра, сором, вдячність, протест, опір або бажання віддалитися.
3. Оплата як дзеркало динаміки. Сума, спосіб передачі, регулярність або затримки можуть відображати несвідомі патерни клієнта - від страху втратити до спроби купити любов чи уникнути зобов'язань.
4. Інтервенційна сила оплати. Кожен акт оплати може стати інтервенцією:
   - підтримуючою (підкріплює відповідальність і автономію);
   - провокуючою (викликає емоційний відгук і робить матеріал видимим);
   - конфронтуючою (показує межу «це коштує стільки»).
5. Оплата та цикл контакту. Оплата може з'являтися як ресурс у мобілізації, як уникнення під час контакту, або як спосіб завершити/перервати завершення сесії.
6. Механізми переривання через гроші. Ретрофлексія («тримати при собі, зменшити оплату»), проєкція («ви забагато берете»), конфлюенція («давайте без оплати, ми ж розуміємо одне одного»), дефлексія («жарт про ціну»).

7. Індивідуальність ціни.

- Як формується ціна для певного клієнта і чому у всіх клієнтів одного терапевта не може бути однакова вартість сесії;

- Ціна формується не лише з ринкових орієнтирів, а й з урахуванням поля відносин, готовності клієнта інвестувати, його фінансової історії, і того, яку роль ця сума відіграє у процесі терапії.

8. Етичний вимір. Відповідальність терапевта – бачити, що момент оплати сам по собі є глибоким матеріалом для роботи, і не уникати його у процесі.

Доповідь
«Гештальт та мистецтво. Вітальність: життя в невизначеності. Виклики сьогодення»

Антонюк Аліна (Дніпро)

Мистецтво можна розглянути як спосіб вираження принципів гештальт-підходу, де можна побачити не просто об'єкти, а їх взаємозв'язок, контексти і змісти. В рамках доповіді розглянемо принципи гештальту, які використовують художники.

Мистецтво – це не тільки про візуальне сприйняття, а й психологічний процес, який бере на себе роль відтворення досвіду, що відображає те, як ми взаємодіємо зі світом навколо нас. Ми живемо в епоху швидких змін, глобальних викликів та постійної непередбачуваності. Гештальт-підхід, подібно до мистецтва, запрошує нас зустрічатися з реальністю тут-і-зараз, бути у діалозі зі світом і собою, знаходити сенс та красу навіть у хаосі. І мистецтво, і гештальт – це про зустріч із тим, що є. Про вміння торкатися реальності у будь-яких її проявах, про пошук форми у хаосі.

Будемо досліджувати, як творчий процес допомагає підтримувати вітальність, відновлювати внутрішні ресурси та відкриватися новому навіть у часи турбулентності. Наведемо приклади способів збереження балансу, розглянемо інструменти саморегуляції та можливі шляхи натхнення витворами мистецтва.

Майстер-клас
«Дисоціативні процеси у клієнта: що варто знати терапевту»

Банделюк Марина, Буняк Анна (Київ)

З явищем дисоціації у клієнтів стикається кожен терапевт в своїй практиці. Проте не завжди цей стан проявляється однаково та візуально помітний для спеціаліста, не кожен клієнт здатен вербалізувати, що саме з ним відбувається. Комплексна множинна травматизація в історії життя клієнта, особливо рання, може створити передумови до використання дисоціації як основного способу поводження з власними травматичними переживаннями, що може значно ускладнити роботу терапевта. Хоч далеко не кожен терапевт хоча б раз зіткнеться в своєму кабінеті з людиною, що має дисоціативний розлад ідентичності, проте більшість буде регулярно мати справу зі станами деперсоналізації, дереалізації, амнезованих спогадів, «заблокованих» переживань, до яких у клієнта немає доступу чи певними «частками» (его-станами) особистості клієнта, що хоч і не є окремими альтерами, але функціонують поза свідомим контролем клієнта, керуючись дисоційованим травмівним досвідом. Варто також зазначити і про фон життя українців – події війни. Вони, звісно, збільшують кількість травмівного досвіду при цьому зменшуючи здатність психіки обробляти ці переживання в умовах хронічного тривалого стресу. Враховуючи всі перелічені фактори, для терапевта є надзвичайно важливим мати розуміння про дисоціативні стани та роботу з ними.

Майстер-клас спрямований допомогти гештальт-терапевтам початківцям і студентам у формуванні теоретичного розуміння про основні аспекти дисоціативних процесів у клієнтів, покращенні навичок

виявлення подібних станів та розвитку вміння враховувати такі особистісні особливості клієнта в процесі психотерапії. Учасники дізнаються, які існують варіанти дисоціативних процесів, як це може проявлятись на терапевтичних сесіях та впливати на процес психотерапії.

На майстер-класі ми торкнемось питань механізмів формування різних варіацій дисоціативних процесів в історії життя клієнта, обговоримо роль травми в цьому процесі. В тому числі торкнемось теми кПТСР.

Учасники дізнаються, як дисоціативні явища можуть проявлятись на терапевтичних сесіях: за тілесними та емоційними проявами, з опису клієнта, тощо. На що варто звернути увагу, щоб виявити дисоціацію, які існують допоміжні інструменти для діагностики – які питання поставити клієнту. А також обговоримо, як допомогти клієнту покинути кабінет не в стані дисоціації, якщо він виник під час роботи – короткі техніки, що можна застосувати та навчити людину застосовувати самостійно.

Після теоретичної частини буде ініційована дискусія та обмін досвідом колег у виявленні та роботі з явищами дисоціації у психотерапевтичній практиці.

Круглий стіл
«Практика моєї мрії»

Акопян Артур (Краків)

Як виглядає ваша практика сьогодні?

Відсутня, маленька, середня, велика, нестабільна, стала, метастабільна, оновлена, застаріла, з маленьким чеком, з великим розкидом цін…

- Ви початківець і ще не встигли «висидіти» практику?
- У вас є практика, але не влаштовує її розмір чи доходи?
- Влаштовує розмір і доходи, але не влаштовує стабільність та кількість зусиль на її підтримку?

«Ніякі інструменти просування не допоможуть побудувати сталу практику, поки не відчуєте свій розмір: стиль, досвід, впізнаваність, місце в спільноті. Супервізійний аналіз навіть відсутньої практики – єдиний шлях до її розбудови».

Існує всього дві крайнощі за досвідом:

- Початківці
- Досвідчені

Питання, як ви себе усвідомлюєте? Хтось коливається, відчуває себе посередині. Дехто очима колег та за об’єктивними критеріями, давно досвідчені, а самі себе такими не вважають. Інші навпаки, мають маленький досвід, але натягують костюмчик досвідчених, індукуючи самозванство.

Будемо розбирати:

- Де брати клієнтів?
- Як користуватись Інстаграм?
- Як встановити високий чек?
- Як аналізувати клієнтський процес?

Доповідь
«Я знаю, але не можу сказати». Природа мовного бар'єру та страху помилок»

Бурцева Світлана (Харків)

Після початку повномасштабної війни мільйони українців опинилися в іншомовному середовищі, де постала необхідність не лише виживати, а й взаємодіяти, будувати зв'язки, знаходити роботу і підтримку. Для багатьох мовний бар'єр став не просто складністю адаптації, а болючою темою втрати голосу, присутності, впевненості, а разом з тим і загрози втрати частини власної ідентичності.

У доповіді буде розглянуто мовний бар'єр не як дефіцит знань, а як глибокий психологічний процес, пов'язаний із соромом, страхом помилки, інтроєктами та соціальною тривожністю. Мовлення постає як процес контакту, прояв себе у світі, і саме тому його «відсутність» сприймається не лише як комунікативна трудність, а як втрата суб'єктності.

Доповідь торкається теми тілесних, когнітивних та емоційних реакцій на загрозу бути «неправильно зрозумілим», а також можливостей терапевтичної підтримки: як допомогти людині повернути свій голос, відновити здатність говорити, навіть коли страшно.

Ця тема особливо актуальна для терапевтів, які працюють із клієнтами в еміграції, з досвідом втрати, адаптації та пошуку нової соціальної приналежності в чужомовному середовищі.

Можлива інтерактивна частина, в якій терапевти обміняються досвідом у цій темі та зможуть поділитися своїми ідеями щодо підтримки клієнтів, які стикаються з мовним бар'єром та страхом самовираження в іншомовному середовищі.

Лекція
«Невизначеність як даність буття. Дослідження її граней крізь втрати і повсякденність»

Васюхіна Дар'я (Київ)

Наше сьогодення ставить перед кожним індивідом багато викликів, з якими доводиться стикатися та шукати способи справлятися зі складнощами, зокрема це стосується такої даності буття як невизначеності, яка особливо в умовах війни відчувається людьми більш інтенсивно та яскраво, індукуючи в особистості мозаїку різних станів, як клінічного характеру, так і феноменологічного.

Новизна полягає в тому, що теоретичне та гіпотетичне дослідження невизначеності (без емпіричної метрики) поєднується як через екзистенційну площину, так і через площину невизначених втрат.

Мета заходу: розкрити феномен невизначеності крізь екзистенційний аспект, зокрема поняття «невизначеної втрати», а також психічні захисти, які допомагають у переживанні невизначеності повсякдення.

Основні положення:

Якщо ми прицільно подивимось на буття, то можемо помітити, що воно зіткано із невідомості. На тому місці, де здається, що все зрозуміло, насправді існує відповідна ілюзія, оскільки навіть передбачаючи щось, ми не можемо вплинути на одну із сутностей буття, яка складається із непередбачуваності.

Звісно ж, психіка не може жити постійно в переживанні повної невідомості та екзистенційного жаху, який відповідно виникає у цій точці, тому існує ряд основних захистів, які хоч і огортають нас ілюзією, проте нарівні з цим допомагають справлятися з невідомістю.

Насамперед основні захисні механізми складають віра, узалежнення та контроль. Причому зазвичай це все існує тією чи іншою мірою в кожному індивіді, просто у різних пропорціях і міксах.

Коли людина стикається із феноменом невизначеної втрати, невідомість у її житті суб'єктивно зростає в рази, що симптоматично супроводжується переживанням підвищеної тривоги та супутніми їй тілесними станами, балансуванням між розпачем і надією, нескінченністю процесу горювання.

Невизначена втрата за своїм визначенням передбачає або присутність психічну, але фізичну відсутність (до прикладу, безвісти зниклі, які при цьому залишаються існувати в психіці частиною сім'ї чи іншого близького кола), або присутність фізичну, але психічну відсутність (наприклад, люди із тяжкими органічними захворюваннями, де особистість втрачається за рахунок порушення/розладу).

Окрім основного поняття, невизначена втрата також прослідковується у ситуаціях із втратою емоційної присутності (при цьому фізичної присутності) батька/матері (сім'ї, де один із батьків чи обоє із залежностями, тяжкими психічними розладами тощо), із втратою домівки на окупованих територіях тощо.

Важливим акцентом у темі невизначеності є пошук сенсів та опор задля пробудови резильєнтності. Резильєнтність, яка є по суті динамічною властивістю, лежить в основі здатності долати стреси та інші складні для психіки процеси конструктивно.

Лекція
«У пастках самотності»

Гладишева Світлана (Миколаїв)

Буде запропоновано клінічний погляд на роботу з темою самотності, бібліотерапевтична ілюстрація для розуміння специфіки самотності та відносин у нарцистичних особистостей.

Мета заходу: дослідження основних труднощів у терапевтичній роботі з запитом про самотність та бажання мати особисті стосунки у нарцистичних особистостей.

Фокуси уваги у цій лекції націлені на основні труднощі, котрі можуть виникати у роботі з подібними кейсами. Це не план роботи з запитом про самотність, а скоріше запрошення до більш усвідомленої присутності терапевта у контакті з нарцистичним клієнтом.

Метафорою «пастки» у назві позначені захисні механізми, сценарії поведінки, якими «вимощений» шлях у самотність, які перешкоджають клієнтові бути у парі, у відносинах кохання. Як ілюстрацію до теми використано звернення до роману Оскара Вайлда «Портрет Доріана Ґрея», головний герой якого змальований письменником як нарцистична особистість.

Перший фокус – це увага до формулювання запиту клієнта. Запит на кшталт «хочу вийти заміж» – це бажання клієнта, але це не може бути запитом на терапію. Нереалістичний запит може стати пасткою для терапевта, що призведе до знецінення терапії. Реалістичний запит може стосуватися, наприклад, дослідження потреб клієнта, як саме він «приходить» у самотність, як проживає її та ін.

Другий фокус – почуття та розпізнавання, визнання потреб. Велика кількість страхів (страх відкидання, поглинання, близькості, страх сорому, страх агресії до себе як проєкція власної агресії), заздрість та сором не тільки створюють ізоляцію, а й часто не дають можливості прямо визнати потребу в Іншому, ведуть до знецінення потреби бути у парі. Здорова залежність від Іншого у стосунках може відчуватися як неприйнятна. Якщо весь цей опір не усвідомлений, а зовні людина проголошує про свої намагання створити стосунки, то це може вводити в оману і клієнта, і терапевта.

Третій фокус – дослідження патернів наближення/віддалення. Витримувати тривогу наближення, роздивляння, оцінювання і буття у горизонтальних партнерських стосунках може бути для такого клієнта нестерпним. Уникати цієї тривоги «допомагає» знецінення: або ти «класний», а я тебе не варта, або я «класна», тоді ти не вартий навіть уваги. Також від взаємності така людина ховається у функціональні відносини. Це відбувається і в реальності, і в терапії. Тому усвідомлення таких моделей у клієнт-терапевтичних відносинах може бути ключем до розуміння клієнтом того, як він створює власну самотність.

Четвертий фокус – реалістичність. У зв'язку з тим, що нарцистична особистість не має опори на досвід задовільняючих відносин у дитинстві, у неї багато ідеалізованих образів: про себе, «справжніх» жінок або чоловіків, «другі половинки» та ін. У терапії це може бути образ того, яким повинен бути терапевт, клієнт, терапія. Процеси деідеалізації та розпізнавання реальності, яка ще й може виявитися звичайною, а не грандіозною, – це складні, але необхідні процеси.

П'ятий фокус – рівень організації особистості. Нездатність відчувати глибоку емпатію та неможливість відчувати любов до Іншого закривають шлях до глибокого розуміння життя, почуттів партнера. Чим глибше нарцистична патологія, тим гірше справи з цією здатністю. Розуміння терапевтом цього діагностичного критерію допомагає реалістично бачити терапевтичні цілі і можливості.

Доповідь
«Втрати»

Федюшина Альона (Київ)

Актуальність теми втрат нікуди не зникає протягом усього життя, а в умовах війни навіть загострюється.

В рамках доповіді познайомимося з типами втрат (зворотні та незворотні), наслідками та обходженням з ними.

Розглянемо воєнні втрати та втрати мирного населення. Воєнні втрати – це сукупність людських втрат в особовому складі та матеріального збитку, завданого воюючим сторонам в ході воєнних дій. Втрати можуть бути як незворотними (вбиті, полонені, померлі від ран, інваліди), так і поворотними, тобто такими, що підлягають відновленню та поверненню на потреби збройних сил (після полону, знайшлися після того, як вважалися зниклим безвісти чи після медичної реабілітації).

Матеріальні втрати: втрати озброєння, військової техніки, боєприпасів, пального, продовольства та іншого майна.

Втрати мирного населення: смерть близьких чи знайомих (незворотна втрата), розлучення батьків (втрата родини), переїзд в нову країну (біженці) чи втрата домівки (втрата друзів та звичного оточення зростання), втрати, пов'язані з погіршенням стану здоров'я (хірургічне втручання чи втрата зору/обмеження фізичних можливостей людини), втрата кінцівки чи тілесної цілісності, переломи кінцівок чи хребта, зміна чи відрахування з навчального закладу (втрата контакту з однокласниками та одногрупниками – може бути зворотною у разі поновлення), звільнення з роботи.

Будуть запропоновані в якості ілюстрації приклади з кейсів та вправа з арт-терапіїї.

Доповідь
«Алхімія сексуального бажання: виникнення та згасання сексуального збудження в парі»

Лівак Яна (Одеса)

Доповідь буде корисна для психотерапевтів, які працюють з парними та індивідуальними сексуальними запитами, а також стикаються з особистим інтересом у темі сексуальних стосунків. Запропонований матеріал допоможе розібратися, які механізми розганяють, а які гальмують сексуальне бажання. Теоретичний матеріал і вправа посприяють розумінню механізмів сексуального бажання з метою корегування проблематики у даній темі. Учасники отримають інструменти, які допоможуть розблокувати власні голодні потреби.

Основні положення:

1. Складові сексуального бажання: потяг, збудження. Діагностика кожного етапу. Які чинники можуть пригнічувати енергію етапів.
2. Вплив різних форм травми прив'язаності на бажання.
3. Вправи, які допоможуть дослідити пошук збудження в парі.

Доповідь
«Не вабить. Не збуджує. Не хочеться»

Крісюк Ольга (Одеса)

Ця доповідь про інтимну тишу в стосунках – і як терапія повертає тілесну, сексуальну й емоційну близькість.

«У нас усе добре, але немає сексу» – один із найчастіших запитів в роботі з парами, з якими стикається сексолог і сімейний консультант.

Поговоримо про те, що пари звертаються все більше у терапію не через сварки, зради, кризи – а через інтимну тишу.

У доповіді будуть представлені теми, з якими автор працює як сексолог і сімейний консультант:

- як відрізнити втому, стрес чи гормональні зміни від емоційного дистанціювання;
- яку роль у цьому відіграють лібідо і статева конституція;
- чому саме у «хороших» парах часто зникає тілесність і живий контакт;
- як повертати бажання, коли роками «вже не тягне»;
- чому секс – це не тільки про оргазм, а це цілий цикл у динаміці стосунків;
- як говорити про свої потреби – не загострюючи, не провокуючи, не відштовхуючи;
- які прості, але дієві техніки допомагають оживити контакт без тиску і сорому.

Доповідь буде цікавою тим, хто працює з парами і індивідуальними клієнтами, де сексуальна тема звучить першою, але насправді веде до глибших рівнів стосунків, а також тим, хто хоче подивитись на свої стосунки під новим кутом, щоб знайти нові точки дотику. Не тільки словами, а й тілом.

Доповідь
«Психологія самоусунення від достатку як посттравматична адаптація: гештальт-підхід у терапії «вцілілих»

Гаврилова Ольга (Аліканте)

Тема фінансової спроможності клієнтів із досвідом хронічного дитячого дефіциту залишається малодослідженою в межах гештальт-підходу, попри її широку практичну присутність у терапевтичній роботі.

Особлива актуальність виникає в умовах соціально-економічної нестабільності, воєнного досвіду, масових втрат і руйнування базових структур безпеки.

Мета заходу: ознайомити учасників із феноменом самоусунення від достатку як формою посттравматичної адаптації, а також запропонувати гештальт-інструменти для терапевтичної роботи з клієнтами, які мають досвід дитячого дефіциту, сорому за потреби та страху перед стабільністю, успіхом, грошовим достатком чи підтримкою.

Основні положення:

1. Самоусунення від достатку – це неусвідомлена, але стабільна стратегія психіки, сформована в умовах хронічного дефіциту, нестабільності або небезпеки у дитинстві.
2. Ключовий внутрішній конфлікт клієнта: «Я хочу більше» ↔ «Мати небезпечно/ганебно/неможливо». Цей конфлікт проживається тілесно, емоційно, ціннісно – не лише ментально.
3. Фінансова спроможність у таких клієнтів блокується не зовнішніми умовами, а глибинними інтроєктами, соромом за потребу, страхом покарання за успіх і звичкою виживати, а не жити.

4. Успіх не стає фігурою у сприйнятті, бо у фоні – страх втрати, самотності або покарання. Достаток може викликати напругу, сором, нудоту, стискання у тілі – як пряма тілесна реакція на небезпеку.

5. Гештальт-терапія дає інструменти для роботи із цим феноменом через:

- виявлення перерваного контакту з правом «мати»;
- діалог із частинами «що хоче» і «що забороняє»;
- контейнеризацію сорому та тривоги;
- тілесне дослідження реакцій на тему грошей, успіху, стабільності;
- малі експерименти з прийманням підтримки.

6. Роль терапевта – не лише підтримати клієнта, але й бути тілесно присутнім, фінансово зрілим, здатним до контакту з темою грошей і «достатку» без уникання чи переадресації відповідальності.

7. Терапія з «вцілілими» – це шлях від виживання до довіри, від «мені не можна» – до «мені можна», від сорому за потребу – до права на гідність і стабільність.

Воркшоп
«Психіатр і психотерапевт в одній особі: баланс етики та ефективності»

Матвієнко Жанна (Бровари)

Тема відображає сучасні тенденції та виклики у сфері психічного здоров'я. У сучасному світі зростає кількість людей, які потребують психотерапевтичної допомоги через збільшення стресу, тривожних станів та депресій. Поєднання ролей психіатра і психотерапевта дозволяє забезпечити інтегровану допомогу, що включає як медикаментозний, так і психотерапевтичний напрямок, що є особливо важливим для складних випадків. Разом з цим зростає потреба в обговоренні етичних питань та стандартів, пов'язаних з поєднанням ролей, щоб уникнути конфліктів інтересів та забезпечити якісну допомогу. Нові етичні стандарти та рекомендації щодо поєднання ролей розробляються у відповідь на зростаючі вимоги до якості та безпеки психотерапевтичних послуг. Нові дослідження та обговорення в цій сфері сприяють розвитку психотерапевтичної та психіатричної науки, дозволяючи вивчати нові підходи до лікування та надання допомоги.

Мета заходу: обговорення етичних дилем, які виникають при поєднанні ролей психіатра та психотерапевта, аналіз переваг і недоліків подвійної ролі з різних точок зору, включаючи клієнтів, фахівців та регуляторні органи.

Основні положення.

1. Етичні аспекти. Конфлікт інтересів: уникнення змішування медичних та терапевтичних аспектів допомоги, щоб забезпечити об'єктивність терапевта. Конфіденційність: дотримання етичних стандартів конфіденційності та захисту особистої інформації клієнта. Чіткі кордони: встановлення чітких меж між ролями психіатра і психотерапевта для уникнення непорозумінь.
2. Ефективність терапії. Інтегрований підхід: комбінування медикаментозної терапії і психотерапії для забезпечення комплексної допомоги. Безперервність допомоги: підтримка постійного терапевтичного процесу через взаємодію з одним фахівцем. Координація: скорочення часу та зусиль на координацію між різними фахівцями.
3. Практичні виклики. Перенавантаження фахівця: ризик перевантаження психіатра-психотерапевта, що може вплинути на якість терапії. Професійні межі: складність дотримання професійних меж між терапевтичними та медичними аспектами. Ефективність роботи: зосередження на обох ролях може знизити ефективність, якщо спеціаліст не має достатнього досвіду або ресурсів.
4. Рекомендації: співпраця з іншими фахівцями, залучення інших спеціалістів для координації лікування, зокрема для медичних аспектів. Встановлення чітких кордонів: обговорення етичних норм

та стандартів з клієнтами для забезпечення прозорості та довіри. Безперервне навчання: підвищення кваліфікації та отримання нових знань через обмін досвідом та кращими практиками.

Практична частина передбачає групову дискусію з обговоренням етичних дилем, пов'язаних з подвійною роллю. Учасники можуть обговорити власні досвіди, поділитися думками та запропонувати різні підходи до вирішення конфліктних ситуацій.

Доповідь
«Потреба в ініціативі від іншого в житті та в терапії»

Інстіторова Ірина (Одеса)

Доповідь присвячена розгляду потреби, про яку клієнти часто говорять у контексті особистих стосунків, але про яку практично не прийнято говорити в контексті терапевтичних стосунків – потребі в ініціативі з боку іншого, зокрема з боку терапевта.

У звичайному житті, коли у стосунках ініціатива виходить тільки від одного, в якийсь момент він почне сумніватися: чи такий він важливий, бажаний та цінний для партнера. Фрустрація цієї потреби впливає на самооцінку, на якість контакту і на здатність будувати стосунки.

Але і в терапевтичних стосунках так само. Клієнти, в чиєму житті ініціативи не було, або вона була неадекватною, без урахування їхніх інтересів, можуть потребувати ініціативи з боку терапевта. Це клієнти з досвідом емоційного нехтування, раннього дорослішання і вимушеної автономії, а також з досвідом гіпертурботи і гіперконтролю. Ініціатива, своєчасно проявлена терапевтом – це важлива і потрібна інтервенція, яка підкреслить цінність клієнта і сприятиме зміцненню та розвитку терапевтичних відносин.

Разом з учасниками будемо розбиратися з дилемою терапевта: коли і як проявляти ініціативу, не порушуючи кордонів, не знецінюючи автономію клієнта і не потрапляючи в пастку «рятівника».

Будуть наведені приклади, як проявляти ініціативу вербально і невербально, як її коригувати, залежно від реакції клієнта, Також буде запропоновано вправу на дослідження власної потреби в ініціативі. І все це через призму гештальт-терапії.

Доповідь
«Довіряти (не) можна розслабитись. Довіра, як частина внутрішньої феноменології та як феномен міжособистісних стосунків»

Гордієнкова Юлія (Київ)

На фоні великої кількості інформації, яка нас оточує, нелегко розібратися, що є правдою, а що вигадкою. Один із способів не потонути в інформаційному шумі – прислухатися до себе і довіряти собі і своїм відчуттям. Без довіри до себе і до інших людей дуже складно побудувати живий, наповнений, об'ємний контакт. Дослідження феномену довіри може допомогти будувати більш якісні стосунки.

Мета: дослідити як формується і розвивається довіра у людини до себе, своїх почуттів, своїх дій, що впливає на розвиток і формування довіри, як довіра формується і розвивається в міжособистісних стосунках.

Під час доповіді будуть розглянуті фактори, які впливають на формування довіри, як внутрішній феномен. Яку роль в формуванні довіри грає досвід дитинства, особистий досвід, соціальні фактори, відчуття безпеки.

Чому не існує безумовної довіри до іншої людини? Чому в стосунках цей феномен не може бути присутнім за замовчуванням?

Ці та інші питання будуть розглянуті під час доповіді, буде місце для запитань і дискусії.

Доповідь

«Це не моє тіло»: тілесна відчуженість і шлях до повернення в досвід у контексті розладів харчової поведінки»

Губко Марія (Київ)

В основі розладів харчової поведінки (РХП) лежить так зване ядро — дисфункціональна система самооцінки, яка базується на переоцінці значення ваги, форми тіла та страху її збільшення. Це не просто одна з ознак, а ключовий механізм, що підтримує розлад. Коли оцінка себе як особистості здебільшого залежить від того, як виглядає тіло, яка в мене зовнішність, вага або рівень харчової «контрольованості», це впливає на когнітивні процеси — спосіб мислення, сприйняття себе, тіла та світу.

Тілесна відчуженість — поширений феномен у терапії розладів харчової поведінки. Клієнт може казати: «Я не відчуваю себе», «Це не моє тіло», «Я ніби спостерігаю ззовні» — це сигнали дисоціації, втрати тілесного «Я». Тіло стає джерелом небезпеки або «носієм» болю, і тоді психіка «відрізає» контакт із ним як форму захисту.

У доповіді буде розглянуто, як працювати з цим феноменом у терапії, які підходи ефективні у відновленні інтроцептивної чутливості та як створити простір, де тіло знову може стати безпечним місцем. Зниження інтроцепції ускладнює емоційну регуляцію. Коли людина не відчуває, що з нею відбувається на тілесному рівні, вона втрачає важливий канал для розуміння своїх емоцій і потреб. У контексті РХП це може проявлятися як прагнення до жорсткого контролю над тілом замість спроби його почути — тобто заміна досвіду відчування досвідом оцінювання. У терапії важливо підтримувати відновлення цього контакту з тілом — навчати клієнтів розпізнавати й приймати тілесні сигнали без осуду, тривоги чи нав'язливих інтерпретацій.

Інтроцепція є критично важливою для одужання, оскільки саме через тілесне відчування людина повертається до автентичного досвіду себе – живого, чутливого, такого, що реагує на внутрішні й зовнішні потреби.

Поступове відновлення інтроцептивної чутливості створює умови для саморегуляції, психологічної гнучкості та зменшення дезадаптивної поведінки. Тіло перестає бути джерелом тривоги й контролю, а стає тим, на що можна спертися.

У терапевтичній роботі це досягається через:

- фокус на усвідомлення тілесних відчуттів;
- створення безпечного простору для їх дослідження;
- нормалізацію реакцій тіла на стрес і емоції;
- розвиток навички помічати й називати тілесні й емоційні стани.

Доповідь включатиме як теоретичну частину, так і практичні орієнтири для роботи з феноменом тілесної відчуженості та зниження інтроцептивної чутливості в терапії РХП.

Доповідь

«Цифровий добробут: тло якісного контакту терапевта і клієнта»

Дворник Марина (Київ/Кропивницький)

Разом із численними перевагами проникнення цифровізації до усіх сфер життя вона несе і нові виклики, у зв'язку з чим зростає інтерес до концепції цифрового добробуту (digital wellbeing) як інтегративного ресурсу збереження психічного здоров'я в умовах постійної присутності технологій у житті людини (Vanden Abeele et al., 2020; Montag & Walla, 2021).

У контексті гештальт-терапії цифровий добробут також відіграє важливу роль, адже перенасичення цифровими стимулами може істотно впливати на такі ключові категорії, як поле, присутність, усвідомлення, і як наслідок на якість клієнт-терапевтичного контакту, потребуючи нових способів підтримання фігур фокусування уваги (Heitmayer & Lahlou, 2021; Roubal et al., 2021).

Незважаючи на активне розроблення окремих аспектів цифрового добробуту у сфері етики (Floridi, 2020), психології (Markowetz et al., 2014), соціології (Büchi et al., 2019), досі відсутнє системне представлення практик, спрямованих на розвиток цифрового добробуту й зокрема у контексті гештальт-терапевтичної взаємодії.

Мета заходу: розглянути поняття цифрового добробуту особистості – балансу переваг та недоліків цифровізації життя, та представити найкращі практики з його набуття (освітньо-поведінковий, етичний, психологічний, соцієтальний підходи) для сприяння клієнт-терапевтичному контакту.

Основні положення.

1. У класичній гештальт-терапії контакт – це «межа зустрічі» між організмом і середовищем, де людина задовольняє свої потреби, набуває досвіду і змінюється. В онлайн-терапії (т.з. телегештальт, Vita, Keyes & Valantin 2021) ця межа стала опосередкованою екраном, технологіями, інтерфейсами, що трансформувало саму структуру досвіду, хоча інтерсуб'єктивність нікуди не зникла. Gary Yontef (2021) зокрема зазначає: «Контакт у віртуальному просторі все ще є контактом, якщо обидві сторони автентичні, присутні і включені». Тому і терапевтові, і клієнтові для забезпечення такого контакту слід підтримувати власний цифровий добробут за допомогою дієвих практик.
2. Освітньо-поведінкові практики: встановлення обмежень на додатки, цифрові детокси; цифрові щоденники для відстеження настрою й дій, робота з інсайтами; баланс онлайн/офлайн життя, перенесення фокусу з екранів на сенсорне та тілесне переживання; замість скролінгу – свідомий підбір контенту і власна медіатворчість; персоналізація налаштувань безпеки, контроль цифрових слідів.
3. Етичні практики: контракт щодо цифрової приватності, конфіденційності, безпеки (з ким, коли, як і чим ділитися); персоналізація програм з орієнтацією на моральне, когнітивне вдосконалення, а не лише на зручність; обмеження каналів комунікації для мінімізації інформаційного перевантаження; pause before posting – обдумування контенту перед публікацією; цифрова інклюзія – підбір зручного формату відповідно до можливостей користувача; вибір цифрових платформ із децентралізованими моделями взаємодії.
4. Психологічні практики: прийняття технологій (віра в те, що вони покращать діяльність та що їх легко освоїти); рефлексії щодо впливу скролінгу, геймінгу, обміну повідомленнями тощо на емоційну стійкість, самооцінку, фізичну активність, сон, отримання соціальної підтримки, автономію, особистісне зростання; digital mindfulness – уважне використання цифрових пристроїв з дійсним вибором контенту і паузами для самоспостереження; використання зручних, зрозумілих, естетичних і психологічно підтримувальних цифрових інтерфейсів (UX);
5. Соцієтальні практики: рефлексії щодо того, як середовище, у якому людина соціалізувалась, формує її ставлення до технологій; розгляд взаємодії з цифровими пристроями як вартісного обміну (інвестиції: час, увага, персональні дані; вигоди: зручність, інформація, розваги, зв'язок, досягнення цілей; витрати: втрата приватності, залежність, перевантаження); усвідомлення того, що людина автоматично взаємодіє з технологіями (чатами, ботами) як із живими агентами; розгляд впливу державної політики, ринкових сил та соціальних норм на повсякденні цифрові практики.

Лекція
«Розбудова стабільної терапевтичної практики в турбулентні часи»

Харченко Анна (Прага)

В умовах війни, що триває, для багатьох терапевтів постає виклик розбудови практики та підтримки, останньої на рівні, здатному забезпечити не лише власні базові потреби, але й можливість підтримувати свої родини, продовжувати навчатись та підтримувати кваліфікацію на високому професійному рівні. Попит на професію виріс разом із конкуренцією за клієнта. Але так само виріс і запит на психотерапевтичні послуги. Ця лекція для тих, хто хоче побачити шляхи розбудови власної практики в етичний і конгруентний для себе спосіб, щоб терапевта з легкістю знаходив саме його клієнт.

Мета заходу: допомогти гештальт-терапевтам віднайти ресурси та надати інструменти для розбудови і підтримки власної стабільної психотерапевтичної практики в швидкоплинній реальності тривалої кризи.

Основні положення:

1. Емоційна та маркетингова складова побудови практики і як перша впливає на другу.
2. Форми пред'явлення людською та психотерапевтичною ідентичністю та етичні аспекти таких пред'явлень.
3. Здатність витримувати невизначеність і як це пов'язано з розбудовою практики.
4. Прикладні аспекти побудови стабільної практики.

Доповідь
«Гештальт-підхід на межі терапії та коучингу: як не розривати ціле»

Лещинський Дмитро (Польща)

Сьогодні гештальт-підхід застосовується як у терапевтичній, так і в коучинговій практиці: в обох форматах зі збереженням їхніх завдань, етичних меж і фокусу.

Попри відмінності, обидва формати спираються на спільні професійні цінності: феноменологічний погляд, усвідомлення, роботу з фігурою і фоном, контакт і саморегуляцію. У доповіді пропонується розглянути, як терапія і коучинг у межах гештальт-підходу можуть існувати паралельно, збагачуючи спільне професійне поле та підтримуючи цілісність як фахівців, так і клієнтів.

Новизна доповіді полягає в тому, що вона пропонує цілісний погляд на терапевтичний і коучинговий формати як на професійні практики, здатні збагачувати одна одну в межах гештальт-парадигми – за умови чіткості ролей і поваги до кордонів. Такий погляд допомагає ясніше побачити відмінності та можливі точки дотику підходів у спільному професійному полі.

Мета заходу: показати, як у межах гештальт-підходу можуть паралельно існувати терапевтичний і коучинговий формати, спираючись на спільні цінності, але зі збереженням чіткості професійних підходів.

Основні положення:

1. Гештальт як методологічна та феноменологічна основа як для терапії, так і для коучингу.
2. Визначення та розрізнення терапевтичного і коучингового контрактів.
3. Неможливість поєднання ролей у роботі з одним і тим самим клієнтом: професійні та етичні межі.
4. Векторність коучингу і глибина терапії як комплементарні підходи в межах спільної парадигми.
5. Розвиток обох форматів у спільному професійному полі гештальт-підходу.
6. Можливість міжпрофесійної співпраці без розмивання меж і ролей.

У доповіді буде представлено типові ситуації, з якими стикаються фахівці, що працюють у гештальт-підході: як у терапевтичній, так і в коучинговій практиці. Ці приклади допоможуть глибше зрозуміти відмінності форматів, специфіку контрактів і те, як запит клієнта впливає на вибір форми

взаємодії. Також буде запропоновано практичний орієнтир, який допомагає фахівцю розрізняти терапевтичний і коучинговий підхід у межах гештальту.

Супервізійна майстерня

«Трансферентні характеристики та тіньові сторони терапевта і їх вплив на контакт»

Церелунг Любов (Одеса/Лондон)

Терапевтична присутність – це не лише техніка чи емпатія, а й здатність терапевта усвідомлювати вплив власних тіньових процесів. Навіть щирий і професійний вибір стилю – бути м'яким, турботливим або стриманим – може активувати у клієнта реакції, пов'язані з раннім досвідом. Це може викликати протест, регрес, ідеалізацію або переривання контакту. Новизна майстерні – в поєднанні теоретичної рамки та практичного дослідження того, як тіньові аспекти терапевта (вразливості, амбіції, потреби в значущості чи прийнятті) впливають на контакт і якість присутності у полі з клієнтом.

Мета заходу: допомогти учасникам ідентифікувати та усвідомити власні трансферентні характеристики й тіньові аспекти, які впливають на перебіг терапевтичного процесу.

Це дозволяє:

- краще орієнтуватися в переносі клієнта;
- уникати несвідомого втягування у деструктивні сценарії взаємодії;
- витримувати фрустрацію та конфлікт у терапевтичному контакті;
- зберігати автентичну, конгруентну присутність.

Основні положення:

1. Трансферентна фігура терапевта формується ще до початку роботи та значно впливає на контакт.
2. Усвідомлений вибір терапевтичного стилю може як поглиблювати, так і ускладнювати динаміку.
3. Тіньові аспекти терапевта – пригнічені потреби, страхи, фантазії – впливають на хід терапевтичного процесу і можуть підсилювати певні реакції клієнта.
4. Супервізія – не про самокритику, а про здатність залишатися в живому контакті без втрати автентичності. Вона може стати полем дослідження власного стилю присутності: коли він підтримує контакт, а коли віддаляє.
5. Образ неідеального терапевта є джерелом росту, а не загрозою.

Практична частина:

- Вправа з виявлення тіньових тем, що впливають на контакт (через полярності до власних цінностей).
- Рефлексивне обговорення внутрішніх образів терапевта, які можуть формуватись у клієнтів.

Лекція

«Три такти Едіну та Self-процес»

Бельдій Анна (Київ)

Погляд терапевта на клієнта, світогляд терапевта та його відданість тій чи іншій теорії про психіку, – усе це стосується якості контакту, стосунків.

Оптика гештальт-підходу не стала, а динамічна, погляд гештальт-терапевта на психіку постійно збагачується. У цій лекції ми спробуємо подивитися на психіку клієнта не лише з точки зору гештальт-підходу, а й у оптиці структурного лаканівського психоаналізу.

Одним із центральних стовпів гештальт-підходу є теорія Self -процесу. Ми знаємо, що Self не є фіксованою структурою, а є процесом, який проявляється в самому акті контакту «між»: у стосунках, у ситуації, в теперішньому моменті.

Психоаналітик Жак Лакан не заперечує: він каже, що наше «Я» є ефектом ілюзії, фантазму. Немає стабільної «особистості» – є лише рух, сцена взаємодії. І саме ця сцена відкриває можливість змін!

При цьому питання про джерела суб'єктивності людини залишається для гештальту відкритим. Спробуємо зазирнути у ці витоки в лаканівській оптиці.

В психоаналізі головною метафорою розвитку психіки є проходження відкритого Фрейдом едіпового комплексу. Лакан описав три логічні такти проходження Едіпу, або, мовою інших теоретиків, сепарації-індивідуації. Вони такі:

1. Подолання симбіозу с материнською фігурою, тобто з'являється фігура (Інший), що ніби говорить немовляті: «Ні, ти не можеш завжди бути з матір'ю»
2. Відкриття факту Нестачі (Бажання) матері, тобто усвідомлення того, що мати іноді бажає не дитину, а когось (щось) інше, і, як наслідок, – відкриття свого власного Бажання;
3. Входження у простір мовлення та Батьківського Закону з усіма наслідками цієї події у несвідомому: визнання статевої різниці, різниці між поколіннями, різниці між людьми та соціальними групами тощо.

Ми дослідимо, як саме такти Едіпу впливають на наш Self-процес, сцену контакту між нами та клієнтами, спробуємо з'ясувати витоки наших Бажань.

Після теоретичної частини заходом передбачені відповіді на питання слухачів, дискусії та живі обговорення.

Лекція
«Сором у гештальт-терапії: межа контакту чи пастка самовідчуження?»

Полозун Олена (Київ)

«Сором – це не ворог, а індикатор того, що ми на межі контакту» Як працювати терапевту з соромом в гештальт-підході. Розглянемо, як формується сором, як заважає контактувати в потребою і як перетворити його на ресурс?

Будуть розглянуті наступні питання:

1. Визначення сорому.
2. Як формується сором.
3. Механізми прояву сорому.
4. Сором як механізм переривання контакту.
5. Робота з соромом у гештальт-терапії.
6. Трансформація сорому в ресурс.

Майстерня
«Полярності=Інтеграція? Тілесні прояви при роботі з психосоматичними процесами»

Кумпан Людмила (Херсон)

Полярності – це важливий методологічний принцип роботи в гештальт-терапії. Ми працюємо з полярними почуттями, станами, якостями, підтримуючи цілісність Self. Чи завжди ми приділяємо увагу

відчуттям? Людина помічає прояви, відчуттів коли вони набули «яскравості» і з'явилися в полі нашого зору через біль, холод, тепло, буркотіння, бульбашки тощо. Саме тілесним проявам ми приділяємо більше уваги при роботі з психосоматичними реакціями/симптомами. Чи вдається «тут і тепер» взяти в роботу полярні відчуття? Взяти одномоментно, одночасно? «Тримати в руках» в одну й ту же мить два полярних відчуття? Від кого і від чого це залежить?

Попри легкість розмов про відчуття, іноді дуже важко їх визначити і назвати, а ще й помітити і назвати полярність обраного і названого відчуття.

Щодо відчуттів Ю. Гендлін пише: «Із тілесних відчуттів виникає перший крок, який призводить до реальних змін, і це трансформує вас в цілому. Це може бути як дуже значний, так і невеличкий крок, але тим не менш, він змінює всю природу цілого».

Назвати відчуття, полярні відчуття нам допомагає мова. Чи завжди нам вдається знайти слова, які описуються відчуття? Як свідчить практика, не завжди вдається. Мова частіше віддаляє нас від відчуттів, тому що саме відчуття показують щось неприємне і дискомфортне, і тому занурюватися у відчуття лячно. Лячно, тому що там ми можемо зустрітися з болем, якого хочеться позбутися.

Відчуття нашого тіла, наше ID, – невід'ємна частина нашого Self. І коли ми віддаляємо та відторгаємо відчуття від себе, ми можемо втратити значну частину себе. Присвоїти собі себе через відчуття є важливим кроком до себе і світу.

У практичних вправах ми дослідимо питання полярностей через відчуття, спробуємо практично відповісти на ці питання.

Доповідь
«Психологічні аспекти РДУГ у дітей та дорослих»

Світлана Гущіна (Харків)

Сьогодні актуальним стає питання проблем РДУГ не лише у дітей, а й у дорослих. Нейрофізіологія цього синдрому у дітей та у дорослих різна. Будуть розглянуті психологічні аспекти синдрому та запропоновані гіпотези щодо особливостей психологічних потреб, які лежать у його основі.

Лекція
«Ідентифікований пацієнт»

Федосова Ганна (Київ)

Робота сімейного (парного) терапевта не втрачає актуальності і наразі набуває ще більшої, оскільки в кризові часи все більше людей звертаються по допомогу до фахівців. Однією з задач терапевта є супровід сім'ї у визначенні проблеми і розподілу відповідальності кожного за внесок у створення і вирішення проблеми, спираючись на теорію систем, циркулярну логіку та знання про роль симптому у житті системи.

Ідентифікованим пацієнтом називають того представника сім'ї, в якому інші вбачають «корінь зла» та призначають його джерелом проблеми. Його приводять до сімейного терапевта, ставлячи тому завдання вилікувати дитину або партнера, налаштувати його «правильну» поведінку і приписати тільки йому рекомендації, що дозволяють системі зберігати гомеостаз. Завдання це здійснити неможливо, оскільки симптом, носієм якого є ідентифікований пацієнт, належить не йому, а всій системі, і не може бути досліджений як окремий – такий, що не відноситься до способів організації контакту в сім'ї, – феномен.

Клієнтом у цьому випадку є вся система. У разі роботи з сім'єю або з парою слід звернути увагу кожного з людей, що прийшли до кабінету, на дисфункційні патерни комунікації між ними і зробити

явним для кожного його внесок і відповідальність за те, що відбувається. Таким чином, тавро ідентифікованого пацієнта може зникнути; стане зрозумілим послання, яке містить у собі симптом, а ті переривання контакту, що супроводжують систему і породжують у людей неприйняття поточного стану речей, необхідності змін та спробу ігнорувати відмінності або ліквідувати їх компульсивним способом, віднайдуть очевидність.

Грунтуючись на працях Дж. Зінкера, Р. і Р. Резників, Ж.-М. Робіна, М. Спаньоло-Лобб, П. Філіппсона, системних сімейних терапевтів В. Сатир, К. Вітакера, представників школи Пало-Альто Г. Бейтсона, П. Вацлавіка, на дослідженнях О.М. Моховікова та ін. щодо роботи з симптомом, на працях представників психодинамічного підходу (Ф. Александера, Г. Аммона, Ф. Данбар, М. Малер та ін.), а також на власній практиці роботи з розширеними сім'ями, парами та організаціями слід розуміти, що ми не можемо атакувати симптом або його носія. Нам слід працювати з широким контекстом життя клієнта (О.М. Моховіков).

В лекції буде розглянуто поняття «Ідентифікований пацієнт», визначено чинники і шляхи «вибору» людини на цю роль, завдання Ідентифікованого пацієнта в системі, розглянуто поняття «психосоматична мати», а також наведено приклади роботи з системами (пара, розширена сім'я, організація) у напрямку зняття тавра Ідентифікованого пацієнта з людини, яка була за замовчуванням покликана на цю роль всією системою.

Майстер-клас

«Тіло в клієнт-терапевтичному контакті, як ... фігура, фон, поле для проєкцій?.. А що, як і де відгукується вам?!»

Григоряк Віктор (Чернівці), Головіна Альона (Львів)

На нашому майстер-класі ми з вами доторкнемося до особистого досвіду, уявлень та переконань, страхів, можливостей та обмежень в контексті питань тілесності в гештальт-підході. Обговоримо проявлені та приховані учасниками феномени: визначимо основні труднощі, окреслимо терапевтичні опори та ресурси.

А далі, опираючись на актуальні тілесні відчуття, почуття, переживання та спонтанні процеси в групі – дозволимо собі творчий експеримент.

Доповідь

«Висока чутливість у дітей та дорослих: дисфункція чи потенціал?»

Задорожна Мирослава (Краків)

Сьогодні актуальність теми надзвичайно велика. Висока чутливість перестає бути нішевою психологічною проблемою, стаючи ключовою темою в дискусіях про психічне здоров'я, гуманізацію суспільства, майбутнє праці, технології та екологічні виклики. В епоху воєн, кліматичної кризи, соціального тиску та цифрової втоми голос чутливих людей набуває особливого значення, оскільки вони здатні бачити більше нюансів, відчувати глибше і передбачати наслідки, яких інші можуть не помічати.

Основна мета доповіді – узагальнити дані, пов'язані з темою високої чутливості (SPS) з точки зору освіти, терапії та виховання, а також підкреслити необхідність поширення знань про цю тему серед батьків, вчителів та психотерапевтів.

Висока чутливість – це вроджена нейробіологічна особливість (15-20% населення), що характеризується: глибшим опрацюванням сенсорних та емоційних подразників, інтенсивнішою реакцією на зовнішні стимули, здатністю до тонкого аналізу нюансів навколишнього середовища.

Вона функціонує як адаптивний ресурс (дар) та потенційне джерело вразливості (виклик) одночасно. Високочутливі особи демонструють підвищену вразливість до несприятливого середовища, але у підтримуючих умовах їхній потенціал перевищує середньостатистичний.

Основні положення:

1. Визначення та характеристики високої чутливості. Нейробіологічні основи SPS. Огляд ключових наукових досліджень. Особливості роботи мозку високочутливих осіб
2. «Обличчя» високочутливий осіб. Як проявляється висока чутливість у повсякденному житті? Вплив на соціальні взаємодії.
3. Методи ідентифікації SPS у дітей та дорослих.
4. Практичні рекомендації.
5. Створення оптимальних умов для розвитку високочутливої дитини. Стратегії підтримки в освітньому процесі. Терапевтичні підходи до роботи з SPS.

Воркшоп
«Як формується ціна терапії»

Волошина Людмила (Одеса)

Дуже важливо для терапевта сформувати ціну за терапію, що відповідає власному розміру. Інакше, якщо ціна буде завищена, терапевт втратить свободу і буде зв'язаний соромом, а якщо ціна буде занижена, то доведеться контейнувати багато агресії, що обов'язково позначиться на відносинах з клієнтом.

В рамках воркшопу дослідимо обидва полюси та визначимо свою ціну за терапію.

Доповідь
«Невидима рана: робота з наслідками емоційного нехтування (Emotional Neglect)»

Сагайдак Марія (Одеса)

Тема емоційного нехтування залишається недооціненою як серед клієнтів, так і серед терапевтів. Через відсутність явної травми багато симптомів залишаються нерозпізнаними або хибно інтерпретуються. Доповідь пропонує цілісне бачення терапії, що включає глибоке розуміння прив'язаності, формування безпечного середовища, реконструкцію відсутнього досвіду та роботу з амбівалентністю у стосунках.

Мета заходу: ознайомити учасників з природою емоційного нехтування в дитинстві, його довготривалими наслідками для психічного здоров'я дорослих людей, а також представити ефективні підходи до психотерапевтичної роботи з клієнтами, які мають такий досвід.

Основні положення:

1. Теоретичне підґрунтя: прив'язаність та нехтування.

- Короткий огляд теорії прив'язаності як базису для розуміння наслідків емоційного нехтування.
- Амбівалентність у стосунках: виявлення і трансформація.

2. Перша опора: як побудувати контакт з клієнтом із досвідом нехтування.

- Особливості формування терапевтичних стосунків з такими клієнтами.
- Відновлення емоційного досвіду через контакт: присутність, співпереживання, прийняття.

3. Практичні аспекти терапії емоційного нехтування

- Робота з «порожнечею» – як допомогти клієнту сформувати наратив.
- Як ми слухаємо: уважність до деталей, тону, емоційної присутності.
- Важливість сетингу: структура, рамки, кордони.

- Завдання терапії: формування «внутрішнього стрижня» та власного голосу клієнта.

4. Додаткові виклики та рефлексія терапевта

- Пастка вирішення проблем.
- Усвідомлення власної історії як інструмент для глибшого контакту.
- Робота з девальвацією, відчуттям відкинутості.
- Як не вигоріти: стратегії підтримки для терапевта.

Доповідь
«Схема-терапія в гештальт-підході: переваги та обмеження»

Гаріпов Володимир (Київ)

Ця доповідь буде корисна фахівцям, які працюють у гештальт-парадигмі, але цікавляться можливістю структурованої інтеграції елементів схема-терапії – зокрема, роботи з режимами, репарентингу та побудови терапевтичної стратегії.

Хоча між підходами є багато спільного – зокрема, увага до емоцій, досвід «внутрішніх частин», використання експериментів – вони мають і принципові відмінності: у ставленні до структури, до діагностики, до ролі терапевта й до розуміння процесу змін.

В доповіді буде розглянуто, як ці відмінності впливають на практику і на що варто звертати увагу при інтеграції.

Окремо зупинимося на тому, як структура акредитаційного процесу в схема-терапії, а також типовий запит від спільноти цього методу формують практику, що відчутно суперечить ключовим засадам гештальт-підходу: індивідуальній свободі, невизначеності процесу та утриманню від директивності.

У своїй доповіді автор поділиться особистою історією інтеграції схема-терапії в гештальт-підхід. Я акредитований терапевт у обох методах і почав активно працювати в методі схема-терапії з початку 2023 року. Спочатку цей підхід справив на мене сильне враження: структура, концепція режимів, чіткість у роботі зі схемами – усе це здавалося ефективним доповненням до гештальт-практики. Проте згодом настало розчарування: я побачив, що технічна сила схема-терапії може обмежувати спонтанність, глибокий контакт і присутність у процесі – ті якості, які для мене є сутнісними в терапії.

Сьогодні мені вдалося знайти гармонійний спосіб поєднання цих підходів, у якому схема-терапія органічно доповнює гештальт, зберігаючи його цілісність як основу моєї роботи.

У доповіді я розповім, які саме техніки й концепти я використовую, як адаптую їх до гештальт-контексту і що допомогло мені уникнути механічного перенесення одного методу в інший.

Запрошую до обговорення практичних прикладів, труднощів і переваг такого поєднання.

Майстерня
«Діагностика рівня організації Self»

Варчук Марія, Матчіна Альона (Одеса)

У гештальт-підході Self розглядається не як фіксована структура, а як процес, що виникає на межі контакту.

Модель рівнів Self допомагає терапевту розрізняти способи присутності клієнта й себе у контакті. Це створює можливість для підтримки розвитку – від залежності та функціональності до суб’єктності й діалогу.

Розвиток Self відображає способи організації досвіду та взаємодії людини зі світом.

1. Середовищний рівень

- Базовий рівень формування Self;
- Характеризується злиттям із оточенням, високою залежністю від середовища;
- Завдання – виживання та збереження цілісності;
- Межа «Я – Інший» ще недостатньо диференційована.

2. Функціональний рівень

- Self проявляється через дію, функцію, поведінку;
- Людина вчиться відділяти себе від середовища, але контакт визначається переважно потребами й адаптацією;
- Важлива ефективність та досягнення конкретного результату.

3. Об'єктний рівень

- Self організується навколо сприйняття себе та іншого як об'єктів;
- Виникає можливість рефлексії: «я бачу тебе», «я усвідомлюю себе»;
- Стосунки набувають інструментального характеру, можливі відчуження та фіксація на образах.

4. Суб'єктний рівень

- Найвищий рівень розвитку Self;
- Контакт вибудовується як зустріч двох суб'єктів;
- Визнається унікальність і автономія іншого;
- Проявляється здатність до діалогу, відповідальності, автентичної присутності.

5. Переходи між рівнями.

Рівні не виключають один одний – вони можуть співіснувати й змінюватися залежно від ситуації. У терапії важливо усвідомлювати актуальний рівень присутності та підтримувати рух до більш зрілих форм контакту.

Воркшоп
«Сетинг як форма надійності та піклування в сесії»

Федонюк Катерина (Кременчук)

У ситуації, коли зовнішній світ нестабільний через постійні обстріли, додаткові воєнні стреси, руйнується звичайний ритм життя, втрачається контроль і безпека, саме стабільність терапевтичного простору може створити відчуття захищеності та передбачуваності. Новизна полягає в тому, що тема сетингу розглядається не лише як технічний інструмент у роботі психотерапевта, а як жива й чутлива структура, яка формується також через особистість самого психотерапевта. Сетинг розуміється не як щось статичне чи універсальне, а як інтерсуб'єктивний процес, у якому поєднуються зовнішні рамки та внутрішня якість присутності психотерапевта.

Мета заходу: сприяти глибшому усвідомленню ролі сетингу як форми надійності, турботи та контакту в терапевтичному процесі.

Основні положення:

1. Сетинг – це стабільні умови, необхідні для проведення дослідження та трансформації психічних явищ у спеціальних умовах.
2. Сетинг – це певні домовленості між клієнтом і терапевтом: стабільний простір зустрічей (кабінет), час, регулярність, гонорар, умови скасування, конфіденційність, доступність між сесіями, утримання від взаємодії поза терапією. Обов'язок терапевта – створити і підтримувати надійний, безпечний простір для терапії. І без правил сетингу та їх підтримки такий простір створити не

вдасться. Проблема виникає через відсутність особистого внутрішнього, усвідомленого ставлення до сетингу, його ролі та значення в контакті психотерапевт-клієнт.

2.1. Зовнішній устрій сетингу – простір, тривалість сесії, гонорар, частота.

2.2. Внутрішній устрій сетингу – пунктуальність, надійність, стабільність, відмова використовувати клієнта для власних потреб. Терапевтична нейтральність – елемент внутрішнього сетингу, відсутність особистих очікувань до клієнта.

3. Сетинг виконує функцію «рамки» – відокремлює добровільно штучно створені стосунки для вирішення запиту клієнта від решти реальності. Відповідальність за дотримання сетингу несе саме психотерапевт. Саме чіткий сетинг і створює рівність, бо обидві сторони дотримуються правил. Сетинг у гештальт-підході гнучкий, але це не скасовує ієрархії – клієнт перебуває у більш вразливому стані. Правила терапії – це шанобливе, дбайливе й уважне ставлення до клієнта і до своєї праці. Стабільні умови терапії дають змогу клієнту розслабитися.

4. Сетинг – це інструмент діагностики: ставлення клієнта до правил є способом емоційної комунікації. Регуляція балансу емпатії та фрустрації залежить від стану клієнта.

5. Функція сетингу – роль «третього» у контакті, схожа на функцію батька в діаді мати-дитина. На взаємодію психотерапевт/клієнт і сетинг можна дивитися як на взаємодію фігури і фону – іноді фігурою стає сетинг, іноді – стосунки.

6. В супервізії важливо досліджувати власне ставлення до сетингу, не ігнорувати його.

Практична частина: вправи на дослідження терапевтичного простору (робота в трійках і робота з метафорою).

Доповідь випадку

«Укріплення его-функції через роботу з порушеннями прив'язаності в довготривалій терапії»

Михальова Ольга (Харків/Прага)

Теорія Self є базовою в розумінні розвитку та формування особистості в гештальт-терапії. В доповіді будуть розкриті аспекти практичного використання Self теорії та можливість використання Self теорії разом з іншими теоріями розвитку при формуванні гештальт-терапевтичних гіпотез.

Мета заходу: на матеріалі довготривалої клієнт-терапевтичної взаємодії показати формування робочого альянсу, розвитку відносин та як це впливає на формування та розвиток Self клієнта і як наслідок на вибори клієнта та якість його життя.

Основні положення:

Представлення клінічного випадку з коментарями, що демонструють:

- які гештальт-терапевтичні гіпотези будувалися;
- до чого це призводило в роботі;
- як це просувало гештальт-терапевтичний процес.

Поговоримо про особливості створення робочих відносин з урахуванням порушень прив'язаності клієнта.

На практичному матеріалі будуть показані процеси розвитку ego-функції:

- від confluence до диференціації;
- укріплення функції ідентифікації;
- покращення контактної функції.

Доповідь демонструє конкретні способи практичного використання Self-теорії в роботі з клієнтами з порушеннями прив'язаності, показуючи перехід від теоретичних концепцій до реальних гештальт-терапевтичних інтервенцій.

Майстерня

«Комунікація в парі: деструктивна і конструктивна. Вихід з кризи завдяки трансформації комунікації»

Петров Олексій (Київ)

В основі будь-яких стосунків лежить комунікація. У кризових ситуаціях вона стає найбільш вразливою частиною. Криза в парі – це не вирок, а можливість для змін і розвитку. Як це зробити? Як терапевти, ми можемо допомогти парам побачити нові можливості для взаєморозуміння та підтримки.

Мета: майстерня створена для гештальт-терапевтів, які хочуть розуміти механізми деструктивної комунікації в парі. Освоїти інструменти для роботи з конфліктами у стосунках. Навчитися допомагати парам трансформувати їхнє спілкування у кризових ситуаціях.

Теоретична база:

- Основи деструктивної комунікації (критика, уникнення, агресія).
- Принципи конструктивного спілкування (емпатія, активне слухання, «я-висловлювання»).
- Особливості комунікації в періоди кризи.

Практичні інструменти:

- Унікальні вправи для розпізнавання емоцій та побудови діалогу.
- Алгоритми трансформації конфліктів у конструктивний діалог.
- Техніки підтримки партнерів у кризових ситуаціях.

Досвід та інсайти:

- Робота в парах і групах для відпрацювання навичок.
- Зворотний зв’язок від ведучих та колег.
- Практичні кейси для використання у власній терапевтичній практиці.

Після цієї майстерні ви зможете:

- Допомагати парам будувати діалог у складних обставинах.
- Розпізнавати та коригувати деструктивні патерни у стосунках.
- Інтегрувати отримані знання у свою професійну практику.

Лекція

«КонкурентЦЕя»

Мірлян Катаріна (Словенія)

В рамках лекції:

- розглянемо поняття конкуренції у відносинах та її види;
- дізнаємось, звідки з'являється бажання конкурувати з іншими;
- розглянемо ресурси та обмеження процесу конкуренції;
- поговоримо про потреби, які актуалізує конкуренція;
- дізнаємось, які почуття стають на заваді «здорової конкуренції»;
- торкнемося поняття агресії;
- обговоримо умови формування екологічної конкуренції.

Давайте разом перетворимо «конкурентну гру на виживання» на ресурс для особистого розвитку.

Майстер-клас
«Любов і війна: кризи стосунків в умовах глобальної зовнішньої кризи»

Хайрадінова Анна, Саврацька Катерина (Київ)

Сучасні реалії ставлять перед парами нові виклики, пов'язані з війною та її наслідками. Стрес, втрата стабільності, екзистенційні питання, фінансові труднощі та фізична розлука можуть значно змінювати динаміку стосунків. Даний майстер-клас дозволить проаналізувати різні види криз у парах та знайти шляхи їх подолання.

Мета заходу: розглянути вплив війни та супутніх криз на відносини в парі, дослідити механізми розвитку конфліктів та типи криз, що можуть виникати в парі. Поділитися стратегіями підтримки та відновлення стосунків в умовах зовнішніх і внутрішніх криз.

Основні положення:

- Види криз у відносинах.
- Вплив зовнішніх криз (війна, соціальні потрясіння) на психоемоційний стан партнерів. Динаміка відносин у парі, коли один чи обидва партнери перебувають під впливом зовнішньої кризи.
- Особливості стресу за умов війни: посттравматичний стресовий розлад, тривожність, депресія. Посттравматичний стрес та його вплив на близькі стосунки. Вплив травми одного партнера (обох) на партнерські стосунки.
- Війна як каталізатор прихованих проблем у відносинах (невисловлені образи, минулі конфлікти).
- Особистісний регрес партнерів і його вплив на відносини.
- Стратегії роботи з клієнтами у кризі відносин під час війни. Збереження та відновлення відносин в умовах кризи.

Практична частина передбачає вправу в трійках, спрямовану на усвідомлення ресурсів і дефіцитів, та на виявлення потреб в чотирьох запропонованих сферах відносин – секс, фінанси, домовленості, новизна.

Майстерня
«Повернення до теперішнього. Роль минулого, теперішнього і майбутнього у гештальт-терапії під час еміграції»

Закрасняна Олександра (Херсон/Валанс)

Майстерня
«Розпач та надія – створення власної історії»

Малета Оксана, Гуназа Катерина (Київ)

Тема є вельми актуальною в полі повномасштабної війни, що продовжується тривалий час, і в ході якої відбувається руйнація сталого світогляду та картини світу. В фоні процесів відстоювання свободи та зустрічі з наслідками цього процесу.

Новизна полягає в погляді на розпач як необхідний етап руху до свободи, і тривогу як маркер свободи руху.

Метою заходу є знайомство та розширення знання відносно феномену розпачу в житті людини. Його вплив на відчуття плину часу та інтеграцію особистості в життя. Дослідження дуальності свободи та відповідальності та їх вплив на формування відчуття відчаю.

Тривога є ознакою людської свободи та умовою можливості відчаю. Розпач – це неправомірне використання свободи через неспроможність вибрати бути собою. Нарешті, ліки від відчаю повинні включати тривогу, тобто можливість свободи, згідно досліджень Грегорі Р. Бібаут, спираючись на роботи С. К'єркегора.

Варіанти практичної частини – проєктивна вправа в трійках/міні групах з метою створення власної історії «Долини відчаю».

Доповідь

«Межовий стиль контакту. Формування та особливості клієнт-терапевтичних стосунків в гештальт-підході»

Морозова Олена (Харків/Київ)

В доповіді буде розкрите поняття межового стилю контакту.

Ми поговоримо про формування межового стилю контакту в дитинстві, про невирішені завдання розвитку та про депресію покинутості. Розглянемо особливості клієнт-терапевтичних стосунків, а саме: характерні труднощі при формуванні клієнт-терапевтичного альянсу, складні почуття терапевта та як з ними поводитись, поговоримо про сетинг як «проблему» та як інструмент змін.

Майстерня

«Сімейна розстановка як експеримент в гештальт-терапії»

Синюшко Микола (Київ)

Майстерня

«Повернення смаку до життя. Особливості роботи з тілесними процесами у терапії розладів харчової поведінки»

Доповідь

«Агресія як регулятор близькості в стосунках співзалежного і контрзалежного партнерів»

Гаврилова Ольга (Київ), Кучерук Наталія (Аруша, Танзанія)

Агресія в парі – це не помилка системи, це її стабілізатор. Вона не руйнує зв'язок – вона його регулює. Через напад, втечу, турботу, контроль, мовчання двоє домовляються про безпечну дистанцію. І не завжди свідомо.

Мета заходу: дослідити агресію як спосіб витримати близькість, не розчиняючись і не зникаючи. Побачити, як у парах співзалежного й контрзалежного агресія не лише руйнує, а й формує контакт – «криво», несвідомо, але живо. І зрозуміти, як терапевту працювати з цим напруженням – між бажанням злитися і страхом бути.

Ми підемо туди, де агресія вже є – але не названа. Де вона маскується під «ні, все нормально». Де вона не вирішується – а утримує рівновагу. І покажемо, навіщо вона там. Як вона працює. Як її витримує терапевт. І чому без неї нічого не рухається.

Основні положення:

У цій доповіді ми дослідимо агресію у стосунках між контрзалежним і співзалежним партнерами – як те, що точно і завжди існує. Розглянемо агресію як регуляторний феномен, через який партнери намагаються не втратити одне одного – і водночас себе, якимось чином зберігаючи контакт. Це налаштування зв'язку: іноді збійне, іноді геніальне, іноді дивне, але майже ніколи – випадкове.

Розглянемо подвійну природу агресії: відкриту й пряму та пасивну, приховану. Поговоримо про пасивну агресію не як уникнення конфлікту, а як інший, часто складніший, спосіб її проявлення.

Також розглянемо агресію як форму неусвідомлених контрактів між партнерами – тих самих домовленостей, які ніхто не промовляв, але всі чомусь виконують. Хто має терпіти? Хто має не бути живим? Хто повинен не зникнути?

Спробуємо зрозуміти на що ми «винаймаємо» одне одного у стосунках, і що саме цей «найм» вимагає від наших агресивних імпульсів.

Поговоримо про те, як у цій динаміці живуть особисті кордони – як вони розвиваються, жорсткішають, стають зброєю або способом зберегти автономію. І як терапевт може залишатись у полі обох сторін, не зливаючись із жодною.

І, нарешті, ми торкнемося внутрішнього поля терапевта, того місця, де теж живе агресія: професійна, тілесна, рятівна. Коли дуже хочеться «повернути клієнтів до контакту», «вивести на справжні почуття» або просто змусити їх нарешті перестати мучити одне одного. І про те, як залишатися живим, точним, витривалим – не втрачаючи співчуття і не ховаючись за техніками.

Воркшоп
«Не магія, а мислення: коучинг як метод виходу зі сценарію «успіху будь-якою ціною»

Жейц Крістін (Денпасар, Індонезія)

Залежність від їжі, грошей і сексу є одними з найбільш поширених у сучасному суспільстві.

Ці види залежностей часто маскуються під звички і можуть залишатися непоміченими до моменту, поки не спричинять серйозні проблеми. Вивчення цих залежностей допомагає виявити ключові фактори, що їх підтримують, і знайти ефективні методи лікування та профілактики. У цьому контексті важливо розглянути не лише індивідуальні фактори, але й соціальні та культурні впливи.

Метою заходу є дослідження різних аспектів залежностей, що виникають в контексті трьох основних потреб людини: їжі, грошей та сексу. Ми будемо з'ясовувати, де знаходиться межа між звичкою і залежністю в цих сферах, а також як їх взаємозв'язок впливає на особистість і взаємодію з оточенням.

Основні положення:

Ідентифікація залежностей: Розрізнення між звичкою та залежністю у трьох сферах: їжа, гроші, секс.

Психологічні механізми: Як виникають ці залежності і чому вони можуть бути настільки затягуючими.

Соціальні фактори: Як культура та соціальні очікування підтримують або створюють ці залежності.

Методи втручання: Практичні підходи для лікування і профілактики цих залежностей в рамках терапевтичних та коучингових практик.

Варіанти практичної частини:

Групове обговорення: Учасники поділяться своїм досвідом та розумінням залежностей в контексті їжі, грошей або сексу. Це допоможе визначити, де кожен бачить межу між звичкою та залежністю, а також у чому полягає особистий досвід.

Психологічні вправи:

Вправа на усвідомлення залежностей: учасники за допомогою простих питань аналізують свої власні звички і шукають їх корені. Наприклад: «Які емоції супроводжують ваше бажання поїсти чи витратити гроші?» або «Коли і чому ви звертаєтеся до сексу як до способу втечі?»

Робота з внутрішнім критиком: вправа, що допомагає визначити, як внутрішня критика або соціальні установки сприяють розвитку залежностей.

3. Інтерактивне обговорення.

Застосування групових вправ для виявлення стратегії боротьби з залежностями, яка може бути найбільш ефективною. Учасники надають один одному поради, що працюють для них в боротьбі з різними видами залежностей.

8 листопада (субота)

Лекція
«Тілесні та міжтілесні процеси з реляційної та польової гештальт-перспективи»

Аппель-Оппер Джуліанна (Берлін, Німеччина)

Лекція
«Тривожні і депресивні розлади у полі сучасності. Диференціювання та діагностика. Стратегії терапії та кордони компетенції»

Майдан Ірина (Київ)

Тривожні та депресивні розлади залишаються одними з найпоширеніших психічних станів у сучасному світі, суттєво впливаючи на якість життя, працездатність і соматичне здоров'я населення. Зростання темпів життя, інформаційне перевантаження, соціальна нестабільність, військові дії та економічні кризи підвищують ризик розвитку цих розладів та ускладнюють їх перебіг. Водночас межі між різними клінічними формами часто розмиті, що ускладнює диференційовану діагностику та своєчасне призначення ефективної терапії. Чітке визначення стратегій лікування і меж професійної компетенції є ключовим для запобігання хронізації розладів і підвищення ефективності міждисциплінарної взаємодії.

Мета: систематизувати сучасні знання про тривожні та депресивні розлади у контексті актуальних соціокультурних і медичних викликів; навчити слухачів диференціювати ці стани з урахуванням клінічних та психопатологічних особливостей; розглянути діагностичні підходи, сучасні стратегії терапії та визначити межі компетенції фахівця різного профілю в процесі надання допомоги пацієнтам.

Основні положення:

1. У сучасному світі поширеність тривожних і депресивних розладів невпинно зростає. Глобальні соціальні й економічні зміни, війни, пандемії, інформаційне перевантаження та хронічний стрес формують нові виклики для психічного здоров'я. Все частіше психологи та психотерапевти стикаються з клієнтами, у яких симптоми мають вкрай різноманітний характер: поєднують емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні прояви, супроводжуються коморбідними станами, такими як тривога в поєднанні з депресією чи депресія з хронічними соматичними захворюваннями. Значну частину звернень становлять випадки «маскованої» депресії та високофункціональної тривожності, коли зовнішня успішність приховує внутрішнє виснаження.
2. Доречно нагадати, що і тривога, і депресія, й інші форми психопатологічної симптоматики можуть бути не лише доповнюючими, «фоновими» до основного соматичного чи неврологічного захворювання. Навпаки – вони часто безпосередньо формують патогенез конкретної форми патології, відіграють провідну роль у її перебігу та істотно впливають на прогностичні критерії.
3. Особливу роль у розвитку стрес-асоційованої патології в нашій країні відіграє повномасштабна війна, що є наразі головним чинником хронічного психічного дистресу населення. Війна – надзвичайна ситуація, яка спричиняє збільшення кількості пацієнтів з тривогою і депресією щонайменше на 20%. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кількість випадків суїциду внаслідок війни збільшується на 22%. Люди, які зіткнулися з ситуацією воєнного конфлікту, мають підвищений ризик розвитку психічних порушень, зокрема посттравматичного стресового розладу, тривоги, фобій, депресії, іпохондричних та наркотичних розладів, а також мають меншу тривалість життя.
4. Межі компетентності психотерапевта визначаються як професійною підготовкою, так і етичними стандартами. Психолог може описувати симптоми, визначати їхню інтенсивність, працювати з функціональними розладами та легкими або середньо- вираженими проявами, але не має права виходити за межі своєї кваліфікації, наприклад, призначати медикаментозне лікування чи

самостійно підтверджувати психіатричний діагноз. Ефективна робота у випадках тяжких розладів можлива лише за умови міждисциплінарної співпраці з психіатром або сімейним лікарем. Це забезпечує безпеку клієнта, зберігає професійну етику та підвищує ефективність допомоги, особливо коли вона надається в рамках міждисциплінарної взаємодії.

Майстерня
«Особливості надання супервізії на інтенсиві»

Григель Світлана (Тернопіль)

В рамках майстерні розглянемо важливі пункти організації супервізійного процесу на інтенсивні:

- Стадії розвитку терапевта, які важливо враховувати при наданні супервізії.
- Особливості надання супервізії на різних стадіях підготовки терапевта.
- Пробудова безпечного, несоромлячого простору між терапевтом і супервізором. Пошук балансу фрустрації і підтримки у наданні супервізії.
- Допомога у формуванні запиту терапевта до супервізора із врахуванням рівня підготовки і усвідомленості терапевта.
- «Ролі» супервізора та різні стратегії надання супервізії.

Лекція
«Депресії: психологічний та клінічний погляди та межі коректної діагностики. Гештальт-підхід до супроводу таких клієнтів»

Воронков Євгеній (Київ)

Важко знайти у клінічному словнику більш поширене слово, ніж «депресія». Його використовують як у якості діагностичного твердження, психологічного феномену та у побутовому (розмовному), навіть сленговому варіантах. При цьому маються на увазі речі за змістом та сутністю абсолютно різні. Наша задача – внести певну ясність у це складне питання та зв'язати у зручному поєднанні з гештальт-теорією, надати практичного сенсу цим неузгодженим між собою явищам у зрозумілому, переважно клінічному полі.

Мета доповіді: дати більше чітке розуміння різноманітної феноменології депресивних станів та розладів, їх динаміки та адекватних психотерапевтичних дій.

Лекція
«Вплив сорому та провини на формування і розвиток розладів харчової поведінки»

Зайчикова Тетяна, Мельник Наталія (Київ)

Розлади харчової поведінки є все більш поширеною проблемою, що має як психологічні, так і соціокультурні причини. Сором і провина відіграють ключову роль у їхньому розвитку, впливаючи на самооцінку, сприйняття власного тіла та стосунки з їжею. У гештальт-підході ці почуття розглядаються як феномени контакту, що визначають взаємодію людини із собою та світом. Новизна доповіді полягає в тому, що вона висвітлює сором і провину не лише як наслідки травматичного досвіду, а й як фактори, що можуть підтримувати та поглиблювати деструктивні харчові патерни.

Мета заходу: дослідити роль сорому та провини у формуванні та розвитку розладів харчової поведінки (РХП) крізь призму гештальт-терапії. Продемонструвати, як робота з цими почуттями у терапевтичному процесі може сприяти відновленню самопідтримки, глибшому усвідомленню власних потреб і формуванню здорових стосунків з тілом та їжею.

Сором і провина відіграють ключову роль у формуванні розладів харчової поведінки (РХП), впливаючи на самоідентичність, тілесний образ і стратегії подолання стресу. Вони можуть виступати як тригером, що підсилює деструктивні харчові патерни, так і наслідком пережитого травматичного досвіду.

У гештальт-підході сором розглядається як феномен контакту, що визначає межі між «Я» та оточенням. Він може спричиняти фрагментацію образу себе та блокувати повноцінний досвід, провокуючи РХП як спробу відновлення контролю. Провина, у свою чергу, часто пов'язана з внутрішнім конфліктом і необхідністю покарання, що проявляється через обмеження, переїдання або компульсивну поведінку.

Робота з цими почуттями у терапії дозволяє клієнту відновити здатність до самопідтримки, досліджувати власні потреби та будувати здорові стосунки з їжею та тілом. У доповіді будуть представлені приклади з практики, що ілюструють різні аспекти цього процесу.

Круглий стіл
«Перспективи гештальт-терапії в роботі з військовою проблематикою»

Серлік Вікторія, Тірон Віталій, Олійник Анна, Рягузова Анастасія, Бодунова Євгенія (Одеса)

У форматі відкритого діалогу ми запрошуємо колег, які вже працюють із військовими, ветеранами, військовополоненими, родинами військових або планують долучитись до цієї теми.

Разом обговоримо особливості гештальт-підходу в роботі з військовою тематикою, нові виклики та запити, що постають перед терапевтами у зв'язку з війною.

Теми для обговорення:

- Відмінності у терапевтичній роботі з цивільними і військовими клієнтами.
- Потреби та підтримка для фахівців, що працюють із бойовою травмою.
- Якість і наявність стандартів підготовки, державні вимоги.
- Прогалини в діагностиці, стратегіях, доказовості гештальт-терапії в цій галузі.

Маємо на меті об'єднати фахівців, зацікавлених у глибокій та відповідальній роботі з військовою тематикою, а також окреслити потреби спільноти.

Майстерня
«Гештальт-терапія в соціальних мережах: етичні та професійні виклики ведення блогу психолога»

Музика Юлія (Одеса)

Вести блог психолога – це не просто постити «10 ознак токсичних відносин» і чекати клієнтів. Це баланс між ідентичностями – «Я професіонал» і «Я людина», баланс між тим, як ділитися історіями та обережно обходити «етичні мінні поля».

Розглянемо питання:

- як не зганьбитися, не згоріти і не працювати в порожнечу?
- що писати, про що писати?
- як обходитись із знецінюючими та хейтерськими коментарями?

- як не витрачати енергію на контент, коли у діректі – тиша, а під постами – тільки «Дякую, корисно»?
- чому пост «Як я впоралася з вигоранням» може обернутися шквалом історій про чужий біль, але без записів на сесію?

В рамках майстерні розберемося з кордонами, джерелами клієнтської бази, питаннями професійної репутації і тим, як просуватися доречно, не перетворюючи блог на щоденник для себе.

Спойлер: соцмережі мають працювати на вас, а не навпаки!

Круглий стіл
«Візерунки супервізії: процес-аналіз сесії, кейсу, розвитку практики»

Степаненко Володимир (Київ)

Відкриття додаткових можливостей супервізії у його зв'язку з аналізом терапевтичного процесу завжди постає актуальною темою для практикуючого психотерапевта.

Мета заходу: поділитися з колегами теоретико-практичними надбаннями про феномен супервізії

Основні положення:

Супервізія часто організована як процес дослідження. Чого саме? Перша відповідь, що виникає спонтанно – терапії, чого ж іще? Загалом це вірно. Але якщо зануритися у деталі, ми вийдемо на досить широке коло відповідей. Може бути супервізія однієї сесії, або навіть епізоду сесії, якщо це так звана «включена» супервізія. Може бути супервізія кейсу – і терапевти, що виходять на сертифікацію, і супервізори, що надають рецензії на кейси, з власного досвіду знають, яким непростим може бути цей процес.

Розстановники (послідовники Хелінгера) кажуть, що «розставити» можна все – складну життєву проблему, поточну ситуацію, стосунки, трансгенераційну травму, тощо. А що можна просупервізувати, спираючись на систему ідей гештальт-підходу? Які можливості надає теорія і методологія гештальт-терапії, оформлена у вигляді супервізії? Яка її «потужність»? Що саме супервізія здатна додати до об'єму терапевтичного процесу, чи придатні її інструменти для аналізу сесії, кейсу, розвитку психотерапевтичної практики? Чогось ще, що виходить за межі означених феноменів, але може виявитися важливим для терапевта, що практикує? Як пов'язана – і чи пов'язана – супервізія з процес-аналізом, тобто аналізом процесів, що відбуваються у сесії, тяглому терапевтичному процесі, становленням і трансформацією терапевтичної практики?

Доповідь
«Робота гештальт-терапевта зі сновидіннями. Види сновидінь»

Онопрієнко Світлана (Київ, Німеччина)

З. 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.

Е. Фромм вважав, що «сон – це ретрофлексія». І тоді робота терапевта направлена на те, щоб допомогти клієнту усвідомити та висловити ті почуття, які він ретрофлексує.

Ф. Перлз окремо підкреслював, що в гештальт-терапії не має 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).

В доповіді буде розкрито питання значення сновидінь у житті кожної людини. Ми розглянемо, як психотерапевт працює зі сновидіннями в гештальт-підході. Подивимося, на що важливо звертати увагу,

що слід робити, а чого не можна при роботі зі сновидіннями в гештальт-підході. Буде запропонована класифікація видів сновидінь та окреслені теми, з якими можна працювати, розбираючи те чи інше сновидіння.

Доповідь

«Комплексний посттравматичний стресовий розлад. Динаміка дитячої травми та психотерапевтична робота з нею».

Гуланян Аліна (Краків)

Якщо дитину добре годують та люблять — вона задоволена і собою, і життям. Вона відчуває свою значущість та силу. А коли дитина піддається аб'юзу та зневазі, це вносить колосальну плутанину і викликає когнітивний дисонанс, неймовірно напружений та болісний. Це найвищий прояв внутрішньої напруги. З одного боку, дитина почувається дивовижною, особливою істотою. Але, з іншого боку, вона бачить, що її аб'юзер явно суперечить цьому уявленню, систематично доводячи дитині, що та не заслуговує на любов і турботу.

Щоб усунути розрив між цими протилежними реальностями (і тим самим послабити когнітивний дисонанс), маленька дитина повинна відмовитися від одного з переконань, і вона відмовляється сприймати себе як людину, яка заслуговує на любов.

Основні положення:

1. КПТСР та динаміка дитячої травми.
2. Внутрішній критик і сором.
3. Емоційні регресії (флешбеки).
4. Інтрузії.
5. Робота з клієнтами. Основні моменти:

- Розлад прив'язаності. Сетинг.
- Безпечний контакт: послідовність, передбачуваність, контейнування, емпатія, повага, альянс.
- Регуляція емоцій (вміння «заспокоїтися», а не «вимкнутись»).

Лекція

«Від ненависті до вдячності. Стратегії терапевтичної роботи з негативним сприйняттям свого тіла»

Ткаченко Ната (Одеса)

Сучасні ЗМІ та соціальні мережі нав'язують нереалістичні стандарти зовнішності. Люди постійно порівнюють себе з цими ідеалами, що призводить до зростання незадоволення власним тілом. Наукові дані свідчать:

- підлітки, які проводять багато часу в Instagram, частіше скаржаться на негативне ставлення до своєї фігури;
- 70 % студенток почуваються гірше після перегляду модних журналів;
- більше половини дорослих жінок у розвинених країнах відчувають сум і пригніченість через свою вагу та форми тіла;
- чоловіки також зазнають впливу медіа — у них зростає прагнення до гіперм'язистої статури як «ідеалу».

Незадоволеність зовнішнім виглядом стає поширеною соціальною нормою, що суттєво впливає на емоційний стан, міжособистісні взаємини та загальне благополуччя.

Лекція присвячена дослідженню причин негативного ставлення до власного тіла та ефективним психотерапевтичним підходам до опрацювання цієї теми. Учасники ознайомляться з сучасними науковими поглядами на феномен негативного образу тіла. Будуть представлені інструменти, які допомагають клієнтам формувати позитивне ставлення до себе, розвивати самоприйняття, знижувати рівень тривожності та самокритики.

Для ілюстрації будуть використані клінічні випадки та приклади з терапевтичної практики.

Основні положення:

1. Діагностика образу тіла: ключові прояви та наслідки. Спектр ставлення до тілесності: від відрази до вдячності.
2. Чотири складові уявлення про тілесну ідентичність: перцептивна, емоційна, когнітивна та поведінкова. Тригери, що активують різке несприйняття свого вигляду.
3. Причини деформації тілесного самообразу: біологічні, психологічні, соціальні та інформаційно-медійні чинники. Вплив психотравмуючих подій на загострення тілесного неприйняття.
4. Поведінкові стратегії, що закріплюють негативну самооцінку: уникання тіла, перевірки, приховування окремих частин тіла, спроби виправлення, порівняння з іншими.
5. Гештальт-підхід у роботі з образом тіла: фокус на фігурі й фоні, особливості функціонування self, розвиток сенсорної чутливості, екологічне вираження емоцій, дослідження життєвого контексту та зниження внутрішнього критичного процесу.
6. Опрацювання засвоєних уявлень, проєкцій, ретрофлексії, почуття сорому та агресивних імпульсів.
7. Зміщення акценту з зовнішності на інші життєві цінності.
8. Формування ставлення до тіла, заснованого на нейтральності та прийнятті.
9. Підтримка клієнтів у процесі присвоєння власного досвіду, визнання обмежень та оплакування втрат, пов'язаних з неідеальністю тіла.

Майстер-клас
«Правда і міфи про сепарацію. Що потрібно знати терапевтам»

Малигіна Анна, Олійник Анна (Одеса)

Тема сепарації посідає фундаментальне місце в психотерапії, проте нерідко залишається оповитою міфами та спрощеними уявленнями. У клінічній практиці психотерапевти регулярно стикаються з клієнтами, які або не здатні відокремитися від батьків, партнерів чи травматичного минулого, або ж прагнуть «радикального розриву», не усвідомлюючи складності внутрішніх процесів, що лежать в основі сепарації. Така поляризація — між злиттям і відторгненням – часто стає перешкодою для формування цілісної ідентичності та здорових стосунків.

Основні положення:

- Сепарація як психологічний процес: ключові поняття, фази та механізми.
- Здорові й патологічні форми сепарації: діагностичні ознаки у клінічній практиці.
- Міфи та хибні уявлення про сепарацію в психотерапевтичному середовищі.
- Сепарація як повторюваний процес упродовж життя, а не одноразовий акт.
- Вплив незавершених сепарацій на формування особистості, автономії та життєвих сценаріїв.
- Сепараційні теми в терапії: як вони проявляються у стосунках клієнт–терапевт.
- Сепарація як механізм зрілості у партнерстві, професійній самореалізації, соціальному функціонуванні.

У програму заходу включено практичну вправу, спрямовану на дослідження власного досвіду сепарації від батьківських фігур та усвідомлення впливу цього процесу на побудову інших значущих

стосунків. Учасники матимуть змогу проаналізувати власні сепараційні стратегії й усвідомити їхній вплив на особисте та професійне життя.

Лекція
«Еротичне перенесення у терапевтичних стосунках: від психоаналізу до наших днів»

Котельницька Майя (Львів)

Еротичне перенесення та контрперенесення існували з самого початку психотерапії, як це можна побачити на прикладі психотерапевтичних стосунків Анни О. та її терапевта Йозефа Бройера (наставника Фройда). Анна О., ймовірно, була першою пацієнткою психотерапії та людиною, яка придумала фразу «лікування розмовами».

Почуття любові в рамках консультативно-терапевтичних стосунків, як з боку клієнта, так і з боку терапевта, не є чимось поганим; дехто стверджує, що вони неминучі з огляду на емоційно інтимну природу терапії. Наприклад, опитування 2006 року показало, що 90% психотерапевтів повідомили, що принаймні один раз відчували сексуальний потяг до клієнта. Робота з цими почуттями може допомогти клієнту зрозуміти і прийняти свої власні стосунки з любов'ю і бажанням, а також те, чого йому не вистачало в ранньому житті і що він прагне компенсувати в теперішньому.

Основною проблемою еротичного перенесення/контрперенесення в терапії є почуття терапевта до свого клієнта. Вона може вирішуватися або через стримання терапевтом цих почуттів або через терапевтичні дії (інтервенції) відповідно до цих почуттів. Однак привілеєм клієнта є прояв своїх почуттів до терапевта, а обов'язком терапевта – навпаки.

На лекції будем обговорювати як дотримуватись чітких професійних кордонів і знаходити нові стратегії для етичного та ефективного обходження з цією делікатною темою.

Доповідь
«Аутизм. Розвиток за іншою траєкторією»

Заєць Анжела (Київ)

Слово «аутизм» все частіше вживають в своїх текстах, репліках, виступах, інтерв'ю, мемах дуже різні люди… Вживають в спілкуванні діти та дорослі, будь-хто. Від блогерів до політичних діячів; від сусідів, касирів, вчителів, правоохоронців, таксистів, депутатів до дипломованих психологів та психіатрів… Спробуємо розібратися, що насправді ховається за цим популярним словом.

Поговоримо про діагностичні критерії (DSM-V). Розглянемо етапи розвитку базових здібностей (саморегуляція; залученість до контакту; комунікація; ефективна соціальна взаємодія; символічне та логічне мислення). А потім спробуємо разом побачити, як відбувається аутичний розвиток. Це бачення стане корисним в роботі та спілкуванні з нейровідмінними дітьми та дорослими.

Окремо та обов'язково торкнемося питань обробки сенсорної інформації та їх впливу на якість саморегуляції.

Буде представлений професійний досвід автора, приклади, відповіді на запитання.

Доповідь

«Нейробіологія емпатії. В чому емпатія допомагає в роботі з клієнтами, а в чому заважає»

Пінчук Валерія (Одеса/Бар)

Актуальність теми визначена межовими проявами контексту нашого поточного життя, які викликають велику кількість переживань, що впливають на нашу роботу. В нинішніх умовах, коли суспільство перенасичене болем, травмою та втратами, терапевт все частіше опиняється в полі сильних емоцій, які складно витримати. Окремого значення запропонована тема набуває для терапевтів-початківців, які ще вибудовують свої межі та власний стиль присутності.

Мета заходу: зрозуміти природу та функції емпатії. Дослідити прояви емпатії в контакті, сильні та слабкі сторони цього в роботі з клієнтами.

Основні положення:

У доповіді досліджується емпатія як необхідний інструмент гештальт-терапевта та потенційне джерело професійного вигорання. Чому ми іноді «відчуваємо» замість клієнта? Як нейробіологія пояснює цей процес? І що робити, коли імпульс допомогти – це спосіб уникнути власної тривоги?

Доповідь базується на сучасних нейробіологічних дослідженнях (Р. Сапольські), працях Яна Рубала про депресію, а також принципах гештальт-підходу.

У програмі – теорія, висвітлення результатів клінічних спостережень, вправа на дослідження особистих проявів емпатії в роботі з клієнтом та усвідомлення цього процесу, а також відпрацювання навичок уповільнення і саморегуляції.

Майстер-клас

«Травма: особиста та трансгенераційна. Особливості роботи»

Владимирська Катерина (Київ)

Тема травми дуже актуальна в наші дні. На жаль, з початком війни усі жителі України перебувають під загрозою травмування. Тому дослідження та розуміння цієї теми у роботі психолога складно переоцінити.

Травма – одна з базових тем, з якою нам доводиться мати справу в роботі. На майстер-класі ми трохи торкнемося історії виникнення поняття психологічної травми. Поговоримо про відмінність у розумінні травми у різних психотерапевтичних підходах. Обговоримо різні види травм та особливості роботи з ними. Перелічимо основні принципи та небезпеки під час роботи з травмою. Учасники познайомляться з поняттям «вікно толерантності» і тим, як його можна використовувати при роботі з травмованим клієнтом. Поговоримо про небезпеку ретравматизації.

Окрему увагу в майстер-класі приділимо поняттю трансгенераційної травми:

- коли з’явилося це поняття і в чому полягає механізм передачі травми з покоління до покоління;
- феномени, притаманні цьому виду травми.
- ознаки трансгенераційної травми і її відмінність від інших видів травм;
- інструменти та можливості роботи з цим видом травм.

Вважають, що травма – це завжди погано. Однак на майстер класі буде запропоновано погляд на травму, як на можливість зростання та трансформації особистості. Учасники матимуть можливість працювати з власним матеріалом, а також обговорити професійні кейси.

Наприкінці майстер класу буде запропоновано вправу, в якій кожен учасник зможе отримати свій досвід. Будемо працювати через метафору та образ.

Доповідь клінічного випадку
«Довгострокова терапія клієнта з межовою організацією та нарцистичними захистами»

Грицкевич Ольга (Київ)

У довготривалих терапевтичних стосунках з нарцистичними клієнтами особливо складно підтримувати стабільний контакт: будь-яке наближення може викликати сплеск тривоги, а віддалення – інтерпретуватись як знецінення. Терапевт постійно балансує між присутністю і обережністю, між потребою бути побаченим і неможливістю бути витриманим.

Мета доповіді: поділитись власним досвідом терапії клієнта з нарцистичними захистами, висвітлити основні труднощі у підтриманні терапевтичного контакту та шляхи їх подолання, а також створити цілісну, феноменологічно обґрунтовану картину переживань і функціонування клієнтів з межовою організацією у терапевтичному процесі.

На доповіді будемо розглядати кейс довготривалої роботи з клієнтом з нарцистичними захистами. Почнемо з феноменологічних проявів та початкового запиту при зверненні. Буде описано динаміку терапевтичного процесу, зміни у феноменології клієнта, вплив фонових подій на психічний стан, основні теми, що проявлялися у процесі роботи, та їхній зв'язок із захисними механізмами.

Доповідь буде доповнено теоретичним аналізом феноменології межового рівня організації особистості, особливостей нарцистичних захистів у міжособистісному контакті, а також контрпереносних реакцій терапевта у взаємодії з клієнтом.

Доповідь клінічного випадку
«Терапія пари із порушенням сексуального потягу»

Єзерова Олена, Лівак Яна (Одеса)

Актуальність цієї роботи продиктована зростаючим інтересом до парної терапії у клієнтів, зокрема – зростає кількість звернень зі змішаним запитом: на сімейну терапію та терапію сексуальних станів пари. Терапевти у такій роботі стикаються з великою кількістю питань:

- чи можу я працювати з цим у рамках гештальт-підходу, чи маю перенаправити пару до вузького фахівця-сексолога;
- які етапи будуть у роботі з порушенням сексуального потягу;
- які практичні вправи я можу дати парі тощо.

Новизна даної роботи полягає в тому, що вона включає не тільки теоретичну частину про роботу з парою, сексуальним запитом у парі та питаннями порушення сексуального потягу, ця доповідь включає розбір реального кейсу з роботи Олени Єзерової (клієнти дали згоду на публікацію свого випадку, кейс використовується з дотриманням всіх правил конфіденційності).

Мета доповіді – надати теоретичну та практичну підтримку терапевтам, які працюють у парній терапії з темою порушення сексуального потягу.

Основні положення доповіді:

1. Теоретична частина: складнощі роботи з парою в змішаному запиті (запит на нормалізацію відносин, зокрема сексуальних).
2. Що таке сексуальний потяг? Чому він може знижуватися у парі? Порушення сексуального потягу та причини цього процесу.
3. Розбір кейса О. Єзерової про роботу з парою із порушенням сексуального потягу. Приклади вправ, які були запропоновані парі.
4. Результати терапевтичної роботи у даному кейсі.

5. Обговорення з аудиторією кейсу та можливих стратегій роботи.
6. Висновки, відповіді на питання.

Воркшоп
«Поруч з тобою, тату»

Грушецька Святославна (Уельва), Бідношея Олексій (Київ)

Навіщо потрібен батько? Як пишуть в книжках, батьківська фігура впливає на психологічний розвиток дитини, а також на її доросле життя через формування сильних та слабких сторін, впевненості в собі, пробудову кордонів, стосунків у парі та соціумі, а також на досягнення у професійній діяльності.

Досить часто в реальному житті ці задачі залишаються за лаштунками, або естафета передається не менш важливій фігурі матері у якої вже є її власні задачі.

Інколи батько – це стабільна фігура, яка, як в книжках, вправно виконує свої задачі, інколи це збірна солянка чуток про нього від родичів, інколи – це взагалі неіснуючий об'єкт створений із мрій та надій, або образ. В будь-якому випадку цей образ має голос, який лунає у надрах нашої підсвідомості, навіть якщо не хочеться його чути. Як звучить голос батька у вашому внутрішньому світі? Чи підтримує він вас, чи, може, навпаки – стримує? Ось саме на ці питання ми шукатимемо відповіді на нашому воркшопі.

Майстерня
«Навчися БРАТИ супервізію!»

Лещенко Оксана (Київ), Голуб Олена (Братислава)

Супервізія – ключовий інструмент професійного розвитку психотерапевта. Однак на початку практики студенти та гештальт терапевти сприймають її радше як пасивний чи обов'язково-експертний процес, обмежуючись самим фактом участі, а не розвитком власного інтересу до роботи.

Майстерня пропонує інший підхід – активне «взяття» супервізії, коли терапевт самостійно визначає свої запити, фокусується на ключових моментах роботи та використовує супервізію як ресурс для професійного зростання.

Ця майстерня підійде для студентів у навчанні та починаючих гештальт-терапевтів.

Основні положення:

1. Формати та задачі супервізії. Розуміння, чого саме потребує учасник від супервізійного процесу.
2. Навчання формулюванню запиту та фокусуванню уваги на ключових моментах сесії.
3. Інтеграція отриманих знань у власну практику.
4. Використання процес-аналізу як методу професійного розвитку.

Майстерня включає:

- Міні-лекцію для ознайомлення з форматами та завданнями супервізії.
- Практичну супервізію на основі реальної 20-хвилинної сесії (запрошуємо бажаючих у ролі клієнта та терапевта).
- Груповий процес-аналіз сесії.
- Вправа на формулювання запиту супервізору.
- Робочий файл для майбутнього самостійного процес-аналізу сесій з клієнтами.

Майстерня
«Клінічна практика: інтеграція гештальт-терапії та КПТ»

Чудненко Катерина (Варшава)

На майстерні поговоримо про клінічний досвід інтеграції когнітивно-поведінкової та гештальт-терапії. Зазначимо, які стереотипи КПТ є правдивими, а які хибними; розберемо сильні сторони та обмеження цього методу. Учасники зможуть виконати базову техніку КПТ «Робота над Автоматичною Думкою» та обговорити свої враження.

Також ми розберемо модель концептуалізації пацієнта (опису клінічного випадку) в КПТ і розберемо опитувальники, які можуть використовуватись при діагностиці. Подивимось, як це виглядає на конкретному кейсі. Поговоримо про схема-терапію, а саме: яким чином вона інтегрується в практику КПТ-терапевта, а також про схожі моменти+різні підходи між схема-терапією і гештальт-терапією.

Круглий стіл
«Питання етичної процедури НАГТУ»

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

В рамках заходу будуть розглядатися наступні питання:

1. Мета етичної процедури.
2. Хто приймає скаргу, хто проводить, покрокова процедура, листування, розгляд справи, хто та як ухвалює рішення:
   - чи приймаємо анонімні скарги і в яких межах;
   - конфіденційність, мінімізація ретравматизації, межі компетентності членів ЕК.
3. Спектр наслідків: від зауваження і супервізійних вимог до тимчасового відсторонення і позбавлення акредитації. В яких випадках що застосовується (моральні або матеріальні компенсації, супервізії, додаткове навчання, накладання обмежень на певні рівні діяльності).
4. Політика щодо соцмереж: межі публічних дискусій під час активної процедури.
5. Призначення незалежного супервізора.
6. Відстеження виконання рішень і повторні порушення.
7. Апеляції: хто розглядає, строки і підстави.

Лекція
«Екзистенційні парадокси. «Смерть – найкращий порадник»

Кадишева Ольга (Київ)

Ця лекція присвячена розгляду феноменів скутості, розгубленості та страхів у розмові про смерть з дорослими та дітьми. Про тиск соціокультурних конструктів на наше сприйняття вмирання та смерті.

Тут ми поговоримо про природу табу на тему смерті, а також як це впливає на проживання горя у наших клієнтів. Дізнаємося про те, як зробити смерть союзником у кризі та порадником у виборах кожного дня.

Доповідь
«Розлади та порушення харчової поведінки в умовах міграції/вимушеного переміщення. Особливості діагностики та терапії»

Назаренко Тетяна (Дюссельдорф)

Розлади харчової поведінки – це не тільки розлади харчування. Вони виникають, коли не вистачає життєвих опор, впевненості, самоповаги, проблеми не піддаються психологічній обробці, а власне тіло постійно відкидається. Велику роль в цьому контексті відіграють соціокультурні фактори, і на цей аспект в контексті війни та міграції слід звернути особливу увагу.

Ми розглянемо, як пов'язані соціальні умови мігрантів із вищою поширеністю розладів харчової поведінки; фактори, які впливають та є провокуючими для виникнення РХП у підлітків та дорослих. Подумаємо, що є типовим, а що змінилось у поточному контексті у феноменологічній діагностиці РХП, та які терапевтичні стратегії з огляду на ці зміни можуть бути найбільш доречними.

Лекція
«Постконтактне відчуття: завершення як терапевтичний ресурс»

Єлізарова Галина (Маямі)

В умовах сучасної реальності, що постійно змінюється, завершення досвіду часто залишається непоміченим або витісненим. Це призводить до накопичення незавершених гештальтів, що впливають на повсякденне життя, міжособистісні стосунки та тілесність клієнта. Поглиблена увага до постконтактного етапу дозволяє трансформувати досвід у ресурс, підтримати межі Я та відновити відчуття цілісності.

Мета заходу: ознайомити учасників з постконтактною фазою циклу досвіду в гештальт-терапії та показати її потенціал як повноцінного терапевтичного ресурсу, що сприяє інтеграції пережитого та зростанню особистості.

Основні положення:

- Постконтакт як завершальний етап циклу досвіду: його роль, визначення та значення.
- Усвідомлене завершення як опора для особистісних меж і відчуття цілісності.
- Незавершені гештальти та їхній вплив на психоемоційний стан людини.
- Постконтакт як джерело терапевтичного потенціалу в індивідуальній і груповій роботі.
- Техніки роботи із завершенням: ритуали, тілесні практики, дихання, діалог.
- Види опору на етапі завершення: страх втрати, порожнечі, уникання.
- Приклади з клінічної практики: як завершення допомагає клієнтам інтегрувати досвід і рухатися далі.

Практична частина: коротка практика з фокусом на усвідомлення завершення (тілесна вправа або міні-ритуал завершення).

Круглий стіл
«Ко-терапевтичні стосунки та їх динаміка»

Сідун Оксана (Київ), Осадчий Олександр (Женева)

Метою нашого заходу є підтримка дискусії на тему ко-терапевтичних стосунків та їх динаміка.

Новизна: ми будемо обговорювати практичні аспекти в побудові ко-терапевтичних стосунків та їх динаміки.

Ко-терапевтичні стосунки між двома терапевтами можуть бути надзвичайно корисними, але потребують ретельної уваги до динаміки взаємодії. Такий формат має свої переваги, такі як: спільний досвід, підтримка та можливість обміну знаннями, але також може створювати певні труднощі, особливо у сфері розподілу ролей та відповідальності.

1. Переваги ко-терапії:

- Підтримка та зменшення навантаження: робота в парі дозволяє терапевтам ділитися тягарем відповідальності за клієнта (проєкт), що особливо корисно у складних випадках або при роботі з травматичним досвідом.
- Обмін досвідом та знаннями: ко-терапія сприяє взаємному навчанню та професійному зростанню, оскільки терапевти можуть ділитися своїми знаннями, навичками та підходами.
- Різноманітність поглядів: два терапевти можуть мати різні точки зору на ситуацію клієнта, що може призвести до більш комплексного та глибокого розуміння його потреб.
- Зменшення ризику емоційного вигорання: спільна робота дозволяє терапевтам підтримувати один одного, що зменшує ризик вигорання та збільшує задоволення від роботи.
- Краще розуміння клієнта (проєкту): наявність двох терапевтів може надати більш широку перспективу на проблеми клієнта, оскільки кожен з них може спостерігати та інтерпретувати поведінку та реакції клієнта по-своєму.

2. Недоліки та потенційні труднощі:

Конфлікти та непорозуміння: необхідно чітко розподілити ролі та відповідальність, щоб уникнути конфліктів та непорозумінь між терапевтами. Необхідна чітка домовленість про те, хто за що відповідає, як прийматимуться рішення, та як вирішуватимуться суперечки.

Плутанина для клієнта: клієнт може відчувати плутанину, якщо терапевти мають різні підходи або дають суперечливі рекомендації.

Створення нездорових стосунків: необхідно уникати створення залежності клієнта від обох терапевтів або від одного з них.

3. Складнощі з етичними питаннями: необхідність чітко визначити етичні межі та правила, щоб уникнути можливих конфліктів та порушень.

4. Необхідність додаткового навчання: ко-терапія потребує додаткового навчання та навичок для ефективної роботи в парі, особливо в питаннях розподілу ролей та відповідальності, а також у вирішенні конфліктів.

5. Динаміка ко-терапії:

- Первинна стадія: знайомство, узгодження цілей, розподіл ролей, визначення меж відповідальності.
- Середня стадія: робота з клієнтом, підтримка один одного, обмін досвідом та знаннями, вирішення поточних питань.
- Заключна стадія: завершення роботи з клієнтом, підбиття підсумків, обговорення результатів, розробка рекомендацій.

6. Важливі аспекти для успішної ко-терапії:

- Відкрита комунікація: терапевти повинні бути відкритими до обговорення будь-яких питань, що виникають, та висловлювати свої думки та почуття.
- Взаємна повага та довіра: важливо, щоб терапевти поважали один одного та довіряли один одному як професіоналам.

Доповідь

«Опис дослідження відчуття професійної компетентності у практикуючих психологів та гештальт-терапевтів під час війни та чинників, які на нього впливають»

Шараєва Альона (Київ)

Доповідь

«Що з нами?»

Поповський Олександр (Київ)

В доповіді буде йти мова про помітні і відчутні трансформації особистості та професійної позиції гештальт-терапевта під впливом сьогодення.

Лекція

«Психопатія: акцентуація, виражений радикал, розлад особистості, а також романтизація цих процесів у кіно і літературі»

Левченко Василіса (Київ)

В рамках лекції буде розглянуто наступні питання:

- поняття психопатії;
- психопатологія соціопатичних проявів;
- психопатична акцентуація особистості;
- психопатичний радикал;
- діагностика та перспективи психотерапії.

Лекція

«Суїцидологія; минуле і теперішнє»

Гриценко Арсеній (Одеса)

Лекція про історичний розвиток і сучасний стан суїцідології, минуле і теперішнє. Пам'яті Олександра Моховікова.

Доповідь

«Голос як феномен контакту: вокалотерапія в гештальт-підході у роботі з травмою»

Миронюк Ольга (Аліканте, Іспанія)

Масовий досвід вимушеної еміграції, спричинений війною в Україні, висуває нові виклики перед психотерапією. Особливо вразливими виявляються літні люди, які втрачають звичне соціальне поле, мову та культурну приналежність. Новизна підходу полягає в інтеграції вокалотерапії та гештальт-терапії як інструментів відновлення цілісного Self, завершення незавершених гештальтів і підтримки процесів адаптації.

Мета заходу: показати, як голосові та тілесно-голосові практики можуть бути ефективним інструментом терапії травми, зокрема в роботі з людьми старшого віку, які пережили вимушену еміграцію внаслідок війни. Дослідити можливості гештальт-підходу у відновленні контакту, суб'єктності та ідентичності через вокалотерапію.

Основні положення:

1. Голос розглядається як феномен межі контакту – тілесний, емоційний та реляційний прояв Self.
2. Травма війни та еміграції часто призводить до втрати голосу як символу суб'єктності й присутності.
3. В гештальт-групі, де використовується вокалотерапія, учасники проходять шлях від внутрішнього мовчання до звучання в контакті з іншими.
4. Практика вокального вираження сприяє відновленню ідентичності, зниженню симптомів шокової травми, профілактиці ПТСР і формуванню почуття приналежності.
5. Голосовий досвід є каналом інтеграції емоційного, тілесного й соціального в умовах порушеного контакту.
6. Робота з Self (Id, Personality, Ego) в контексті звучання дозволяє учасникам не лише опрацювати втрати, а й вийти у нову життєву перспективу.

Практична частина:

1. Фрагменти з досвіду терапевтичної групи: опис голосових практик, що використовувались у груповій роботі.
2. Демонстрація технік звукової імпровізації, голосових та дихальних вправ.
3. Обговорення кейсів: приклади трансформації стану учасників через звучання.
4. Запрошення до дослідження власного голосу як ресурсу відновлення контакту та суб'єктності.

Доповідь
«Механізми формування фобій та методи їх корекції»

Петрова Наталія (Київ)

Фобія – це не просто страх. Це спосіб, яким психіка намагається уникнути болючого досвіду, що колись перевищив її здатність до інтеграції. Це – крик про допомогу, зашифрований у поведінці, яка здається нелогічною, але має глибокий сенс. У гештальт-підході ми не боремось із симптомом – ми слухаємо його, як послання, як запрошення до контакту з собою.

У цій доповіді ми дослідимо, як фобії формуються, як вони впливають на контакт із реальністю – і як гештальт-підхід може допомогти повернути цей контакт. Бо саме контакт –живий, автентичний, теплий – є цілющим.

Пропонуємо до розгляду наступні питання:

1. Як виникають фобії: від травматичного ядра до хронічної тривожності.
2. Які типи фобій піддаються роботі в гештальт-терапії (соціальні, ситуативні, екзистенційні).
3. Де на допомогу гештальт-підходу може бути задіяна додаткова інтеграція – і як це збагачує процес.
4. Мультимодальні техніки в роботі з фобіями:

- EMDR – для роботи з тілесними слідами спогадів;
- Схема-терапія – для трансформації глибинних патернів мислення;
- Гештальт-експерименти – для повернення сили вибору в ситуаціях уникання;
- Синтез гещтальт-підходу та сучасних методів як допомога людині повернути собі світ – не як ідею, а як живу реальність, у якій можна дихати, діяти, бути.

Учасники матимуть змогу взяти участь у безпечній практичній вправі, яка допоможе усвідомити власні стратегії уникання, і зробити перший крок до їх трансформації. Ми не будемо «ламати» захисти. Ми будемо з повагою торкатися їх, слухати їхню історію – і запрошувати до нового досвіду.

Доповідь

«Я недостатньо зробив, щоб його/її врятувати». Провина вцілілого. Приклади з практики роботи у гештальт-підході»

Левіна Олена (Київ)

Провина вцілілого – переживання, яке обов'язково виникає у більшості людей під час воєнних та великих катаклізмів. Звичайно, вона може проявлятись і якщо близька людина померла в результаті хвороби, або навіть своєю смертю, але той, хто відчуває провину певен, що міг би продовжити її життя.

Проте наразі, на четвертому році війни, багато хто з українців є переповненим провиною вцілілого, особливо це помітно серед військових, які втратили багатьох своїх побратимів. Психологічна робота з людьми, хто страждає через цей прояв ПТСР, вкрай важлива.

У доповіді детально розберемо феномен провини вцілілого, як працювати з клієнтами, які втратили близьких і страждають, що недостатньо зробили для їхнього порятунку. Або якщо раптово вижили у травматичних подіях, тоді коли інші померли або загинули. Чи змогли уникнути небезпеки, а хтось залишився в тяжких умовах.

Основні положення.

Провину вцілілого відносять до прояву посттравматичного стресового розладу, також вона є одним з п'яти видів дисфункціональної провини. Люди, які відчувають таку провину, з одного боку – емпатійні та чуттєві, з іншого – можуть бути надмірно невротичними та схильними до гіпервідповідальності.

Переживаючи провину, думаючи про те, як ми могли б врятувати людину абощо, ми залишаємо ту близькість та той зв'язок з нею, який в реальності втрачений. З одного боку – це данина цінності цих відносин, яку психіка не може так просто полишити в минулому. Потрібен час для прийняття жорстокої та болючої правди. З іншого боку, ми надто довго застрягаємо у цьому почутті, не проходимо етап горювання, життя і думки постійно крутяться навколо втрачених зв'язків, бачимо одні й ті самі сни та відчуваємо постійну пригніченість. Це сигнал про необхідність психотерапії.

Яким може бути психотерапевтичний вплив щодо такого запиту?

1. Визнання того, що дуже цінні та важливі відносини втрачені. Визнання та проживання сильних почуттів, які з цим пов'язані, зокрема, люті та гніву.
2. Визнання того, що моя провина – це намагання залишати постійний щоденний зв'язок із людиною, яку втрачено.
3. Усвідомлення, що я наразі можу зробити конкретного для цих відносин або пам'яті про них, якщо людини немає в живих.
4. Усвідомлення того, чи дозволяю я собі жити в умовах, коли близька людина загинула або близькі знаходяться у гірших умовах, аніж я.
5. Знайти відповідь на запитання: чи хотіли б мої близькі люди, щоб я карав себе та був пригніченим через провину перед ними?
6. Усвідомлення своєї схильності до гіпервідповідальності та дисфункціонального почуття провини в цілому у власному житті.
7. Робота з інтроєктами, що викликають надмірне переживання провини у стосунках з іншими людьми.

У другій частині доповіді передбачені запитання та відгуки з досвіду власної практики, спільне обговорення особливостей феномену «провини вцілілого» та складності у роботі з ним.

Доповідь
«Сучасна клінічна діагностика в психотерапії: від діагнозу до феноменології контакту. Яку точку сприйняття обрати гештальт-терапевту»

Осипцова Тетяна (Прага)

Ціль доповіді – допомогти практикуючим психологам та психотерапевтам враховувати клінічні дані в своїй роботі і при цьому не відмовлятися від власної терапевтичної чутливості та унікальних феноменів взаємодії з клієнтом.

В доповіді будуть висвітлені основні зміни в діагностиці психопатології в останні десятиріччя – деякі зміни загальних поглядів на психічні розлади, вплив нових технологій на діагностику, поява нових діагнозів та діагностичних категорій.

Буде обговорено питання коректного співставлення клінічного діагнозу та терапевтичного бачення процесу, феноменів взаємодії клієнта та терапевта. Як поєднати в роботі три площини – теоретичну, діагностичну та процесуальну. Як знайти серед теоретичних та технічних конструкцій місце для чутливості, асоціацій та фантазій для розуміння процесу терапевтичної взаємодії.

Практична частина – дискусія зі слухачами.

Доповідь
«Стратегії роботи гештальт-терапевта: польова та індивідуалістична парадигми»

Кириленко Аніко (Київ/Фетхіє)

Метою доповіді є аналіз і порівняння індивідуалістичної та польової парадигм, а також стратегій роботи гештальт-терапевта, що властиві кожній із цих парадигм.

Як супервізору мені часто доводиться чути про те, що початківців-терапевтів лякає складність «теорії поля». Їм буває непросто уявити, як саме польова парадигма втілюється в конкретних стратегіях і способі присутності терапевта під час сесії.

В рамках доповіді пропонуємо розглянути теоретичну й навіть філософську основу всім відомих «робота на межі контакту» та «робота з внутрішньою феноменологією» та інших стратегій побудови сесії.

Поговоримо про те, як зміна перспективи в мисленні терапевта впливає на його сприйняття запиту, потреби, процесів Self, інтенціональності клієнта та способів організації контакту.

Мені здається важливим не протиставляти польову парадигму індивідуалістичній, а глибше усвідомлювати основу кожної, щоб терапевт міг діяти не механістично, повторюючи шаблони інтервенцій, а чітко розумів: з якої точки я зараз працюю?

Окрім цього, розуміння цих ракурсів буде корисним як рамка для процес-аналізу.

Доповідь
«Прийняття втрати у процесі горювання»

Мала Ольга (Київ)

Сьогодні війна змінює течію звичних природних процесів горювання. Зовнішні обставини впливають на процес прийняття втрати. Психіка людини вимушена пристосовуватися до змін і одночасно опрацьовувати низку стресових та шокових подій. З’являються нові аспекти, на які є сенс звертати увагу у роботі.

Мета доповіді — поділитись особистим досвідом роботи з втратою.

Основні положення:

1. У процесі горювання людина рухається загальними природними етапами та особистим шляхом. Одним з етапів горювання є прийняття втрати. Основна задача цього процесу сформувати нову картину світу та інтегрувати у своє життя.
2. Буде розглянуто основні аспекти роботи з прийняттям втрати у процесі горювання, загальні ознаки того, що прийняття відбувається. Також буде приділено увагу ознакам застрягання у горюванні, які зупиняють прийняття втрати.

Буде можливість отримати відповіді на запитання в межах заявленої теми.

Майстерня
«Тілесна феноменологія в гештальт-терапії: специфіка роботи онлайн»

Корчемкіна Ольга, Ликова Олена (Одеса)

Сучасна практика гештальт-терапії в Україні все частіше відбувається в онлайн форматі, що має свою специфіку впливу на терапію. Одним з ключових викликів є ризик втрати контакту з тілесною феноменологією клієнта – важливою складовою гештальт-підходу, яка забезпечує глибину терапевтичного процесу. Майстерня пропонує погляд на обмеження онлайн формату та можливості їх подолання, а також дослідження способів підтримки тілесного контакту у відеоформаті.

Мета заходу: дослідити, яким чином онлайн формат впливає на можливості терапевта працювати з тілесними проявами клієнта, зберігаючи феноменологічний підхід; розширити інструментарій для підтримки власної та клієнтської тілесної присутності в онлайн-просторі.

Основні положення:

1. Мета збереження тілесного виміру у роботі – користь для терапевтичного процесу, глибини контакту, самоусвідомлення клієнта і т.д.
2. Визначення, що втрачається, коли працюємо онлайн (наприклад, мікрорухи, дихання, постава).
3. Можливості компенсації: що може допомогти втримати тілесну феноменологію в онлайн контакті.
4. Роль терапевта у підтриманні тілесного виміру сесії: запрошення до усвідомлення, формулювання, регулювання.

Варіанти практичної частини:

1. Демонстрація та випробування технік на розвиток тілесного усвідомлення онлайн (для клієнта та для терапевта).
2. Робота з тілесною саморефлексією терапевта під час онлайн-сесій.
3. Міні-експерименти в парах з подальшим обговоренням.

Воркшоп
«Сертифікація — це не страшно!»

Коф Наталія, Олійник Анна (Одеса)

Цей воркшоп буде актуальним для студентів, які готуються до сертифікації і відчувають тривогу, страх або невпевненість через брак знань з теорії гештальт-терапії, вміння застосовувати їх на практиці, брати супервізію на свою роботу.

Мета заходу: зменшити страх та тривогу перед сертифікацією у студентів другого ступеню.

Основні положення:

1. Тривога перед сертифікацією — нормальне явище. Сертифікаційний процес часто викликає занепокоєння, особливо щодо процес-аналізу та супервізії.

2. Розбір поширених страхів. Ми дослідимо типові переживання студентів і спробуємо зменшити їхню інтенсивність через прояснення і підтримку.
3. Практика замість абстракцій. Учасники отримають конкретні рекомендації щодо підготовки та участі у сертифікації.
4. Відповіді на запитання. Передбачено простір для обговорення індивідуальних складнощів і хвилювань.

Практична частина: вправа у міні-групах, спрямована на перевірку знань з основних понять гештальт-терапії та навичок процес-аналізу. Ця вправа допоможе краще зрозуміти суть процес-аналізу та віднайти власні точки опори. Ми прагнемо, щоб тривога трансформувалася у цікавість, азарт і натхнення.

Доповідь
«Теорія прив'язаності очима гештальтистів в умовах сьогодення»

Бачеріков Олександр (Львів), Шеремет Юлія (Київ)

Під час війни питання безпеки, довіри та прив'язаності постають особливо гостро. Гештальт-терапія, маючи концепцію self як процесу в полі контакту, надає ефективні інструменти для роботи з проявами регресу, ретрофлексії, еготизму та конфлюенції, що пов'язані з порушеннями у формуванні прив'язаності. Новизна підходу полягає у спробі поєднати поняття типів прив'язаності з фазами гештальт-циклу та організацією контакту в полі терапевтичного або групового простору.

Мета заходу: продемонструвати, як теорія прив'язаності інтегрується в гештальт-підхід у роботі з клієнтами в умовах війни, з особливою увагою до циклу контакту та феномену посттравматичного зростання.

Основні положення:

1. У гештальт-підході теорія прив'язаності може бути інтегрована через аналіз типових зупинок у циклі контакту. Різні типи прив'язаності (надійна, тривожна, уникаюча, дезорганізована) корелюють зі специфічними формами переривання контакту, зокрема дефлексією, злиттям, проєкцією, ретрофлексією, еготизмом.
2. Умови війни виступають потужним кризовим фактором, що може спричинити як регрес до ранніх моделей прив'язаності, так і слугувати каталізатором посттравматичного зростання. Досвід посттравматичного зростання може бути пов'язаний із формуванням нових, надійніших способів контакту та встановлення безпечної прив'язаності в терапевтичному або груповому полі.
3. Довербальний характер прив'язаності вимагає особливої уваги до невербальних проявів, ранньої тілесної пам'яті, феноменологічного дослідження досвіду, який не завжди може бути інтегрований у наратив.
4. Актуалізація довоєнної травми прив'язаності може проявлятися у вигляді переносу на фігури підтримки (терапевта, супервізора), що ставить виклики для вибудовування «вертикального контакту».
5. Теорія Self як процесу дозволяє досліджувати рівень зупинки контакту та зміщення фокусу уваги в межах циклу, що може бути пов'язано з досвідом прив'язаності.

Доповідь
«Агресія в гештальт-терапії»

Гудкова Марина (Київ), Гришко Кристина (Судзара)

Агресія в гештальт-терапії – один з базових аспектів у взаємодії з зовнішнім середовищем. Агресія як спосіб проявленості організму в навколишньому середовищі.

Мета доповіді — дослідити поняття «агресії» в гештальт терапії.

Основні положення:

1. Поняття «агресії» в гештальт-терапії.
2. Види агресії.
3. Градація агресії.

Практична частина (за можливості): «Як виглядає моя агресія» або робота в трійках, про дослідження прояву агресії в зовнішньому світі.

Воркшоп
«Терапія без ідеалу. Як помилка стає ресурсом на шляху до майстерності»

Кошкіна Олена (Київ), Акіф'єва Дарія (Харків)

Воркшоп
«Зрада, як феномен відносин. Вихід з ненормативної кризи»

Сацька Тетяна (Одеса)

Українці переживають численні екзистенційні кризи. Найбільш руйнівною з них є війна, яка глибоко трансформує динаміку близьких відносин, порушуючи стійкість прихильності та підриваючи довіру як основу партнерського зв'язку. Актуальним буде розглянути зраду як симптом глибинної кризи особистості. Багато людей в умовах кризи шукають зв'язки у живому контакті в «тут і зараз», прагнучи компенсувати внутрішню порожнечу, страх смерті та невизначеності, самотність. Новизною є фокус уваги на зраду як спробу виживання, емоційного порятунку, несвідому реакцію на травматичний досвід. У воєнний час зрада як феномен стає не лише індивідуальною та сімейною темою, але й відображенням соціально-психологічної травми. Тому терапевту важливо шукати нові форми стабільності пари в травматичній реальності

Мета заходу: досліджувати зраду як фігуру відносин з погляду теорії об'єктних відносин, гештальт-підходу та психоаналітичної теорії.

У воркшопі буде розглянуто феномен зради у стосунках, зокрема:

- про які потреби сигналізує зрада у парі?
- зрада як прояв несвідомого конфлікту, пов'язаного з розщепленням власного образу та образу партнера на «добрий і поганий»;
- експеримент у групі. Рефлексія;
- особливості договору про стосунки після зради в парі.

У рамках воркшопу, пропонуємо дослідити, як розкривається ваша ідентичність у стосунках, які відносини ви будуєте та що є зоною ризику у ваших стосунках.

Практична частина: вправа «Моя потенційна зрада».

9 листопада (неділя)

Лекція
«Важливість еволюції гештальт-терапії у роботі з ранніми травмами розвитку»

Мересс Ів (Париж, Франція)

Супервізійна майстерня
Тадика Таїсія (Одеса)

Супервізійна майстерня
Кулішов Володимир (Київ)

Супервізійна майстерня
Гончарук Євген (Київ)

Супервізійна майстерня
Юшковський Володимир (Одеса)

Супервізійна майстерня
Гончарук Єлизавета (Київ)

Супервізійна майстерня
«Супервізійна майстерня для ведучих груп»

Яценя Августина (Київ), Шулік Олена (Київ/Варна)

80 хвилин досвіду, який може змінити ваш вектор у гештальті. Що насправді тримає групу? Як бути присутнім, коли все рухається? Як залишатись у контакті з кожним, не втрачаючи себе?

Це майстерня про живу динаміку груп – про присутність, спонтанність, страхи ведучого і силу «поля». Уяви простір, де кожна емоція, кожен погляд і навіть тиша – це частина пульсуючого організму.

Групова терапія – це не набір окремих історій, а динамічне поле, в якому кожен учасник одночасно творець і відображення цілого. Це місце, де особисте перетворюється на колективне, а зміни народжуються не в думках, а в живому, відчутному процесі. Тут «зараз» – це не просто момент часу, а потужний ресурс для трансформації.

Обговоримо практику початку ведення груп з урахуванням теорії. Торкнемося наступних питань:

- З якими складнощами та можливостями стикаються ведучі у процесі набору та ведення груп.
- З чого розпочати?
- З ким співпрацювати?
- Підводні течії та професійна задоволеність роботою.

Супервізійна майстерня
Жилій Михайло (Одеса)

Супервізійна майстерня
Шевченко Георгій (Київ), Кобзар Ольга (Кропивницький)

Супервізійна майстерня
«Супервізія в польовій парадигмі»
Юркович Світлана (Київ)

Супервізійна майстерня
«Супервізійна майстерня з фокусом на роботі з сім'єю і парою»
Федосова Анна (Київ)

Супервізійна майстерня
Шараєва Альона (Київ)

Супервізійна майстерня
Толочко Ірина (Чернівці)

Супервізійна майстерня
Бєлькіна Юлія (Одеса)

Супервізійна майстерня
«Обійми професійного контакту»
Фок Наталі (Вроцлав)

Супервізійна майстерня
Купчик Олександр (Харків/Вісмар)

Супервізійна майстерня
«Супервізійна майстерня з акцентом на процес-аналіз»
Агакішиєва Ольга (Київ)

Супервізійна майстерня
Шведова Юлія (Київ/Краків)

Супервізійна майстерня
«Клінічні симптоми клієнтів»
Хайдукова Ольга (Банско/Київ)

Супервізійна майстерня
«Територія тіла»
Радчук Ольга (Львів)

Супервізійна майстерня
Матчина Альона (Одеса)

Супервізійна майстерня
Синиченко Руслан (Мілан)

Супервізійна майстерня
Тицька Єлена (Одеса)

Супервізійна майстерня
Соловйова Ніна (Одеса, Португалія)

Доповідь
«Штучні інтелекти: конкуренти та асистенти психотерапевтів»

Новосьолов Андрій (Київ)

Галузь штучних інтелектів розвивається швидше, ніж люди встигають її опановувати. Водночас можливості ШІ безпосередньо торкаються сфери психотерапії. В доповіді буде представлений власний досвід використання ШІ та розуміння наших найближчих перспектив.

ШІ прийшли, щоб залишитись, і з часом вони лише покращуватимуться. Мультимодальні моделі вже можуть чути, говорити і бачити – і коректно інтерпретувати людську міміку і рухи. Завдяки генерації відео в реальному часі та людиноподібним роботам ШІ можуть вже давати і невербальний зворотний зв'язок.

Коли ж ШІ замінять психотерапевтів? І як ми можемо з ними співпрацювати?

На даний момент можна простежити такі переваги:

- Найлегше автоматизуються протокольні напрямки психотерапії (когнітивно-поведінкова та споріднені).
- Добре автоматизуються короткі консультативні формати (наприклад, телефон довіри).
- Штучний інтелект доступний 24/7 і коштує набагато дешевше, ніж фахівці-люди, тож це метод вибору для бідних прошарків населення та як один з можливих способів самостійно розібратися в собі.

Наскільки ШІ здатні встановлювати емоційний зв'язок і терапевтичний альянс? Насправді дуже добре, і справа тут не в ШІ. Люди дуже легко антропоморфізують навіть роботи-пилососи і автомобілі, що вже казати про сутність, яка підтримує чуйний діалог.

Постає питання — як нам, психотерепавтам, взаємодіяти з ШІ?

- Вважайте їх розумними та чутливими. Навіть коли вони такими не є, побудова бесіди в такий спосіб виходить ліпше. Забудьте про prompt engineering. Простий живий діалог працює найкраще.
- ШІ можуть допомагати нам оформлювати записи сеансів, звіти, рецензії тощо. Створювати якісні рекламні оголошення та анонси. Планувати доповіді (наприклад, як оцю). Допомагати вигадувати нові експерименти та вправи для клієнтів.
- ШІ можуть надавати швидку супервізію; пропонувати підтримку терапевтам, виступаючи в ролі цифрового партнера для дебрифінгу, допомагаючи нам обробляти емоційну напругу від сеансів
- Терапевти можуть відпрацьовувати навички психотерапії на ШІ-персонажах (рольових чат-ботах).

Як ШІ можуть допомагати клієнтам:

- Працювати асистентами-співавторами у творчому письмі (наративний метод, текстові практики).
- Проводити терапевтичні рольові ігри з ШІ-персонажами.
- ШІ – завжди доступний компаньйон, який забезпечує емоційну підтримку клієнтів між сесіями 24/7, допомагаючи з веденням щоденників, керованими рефлексіями та кризовими інтервенціями, коли психотерапевт не в доступі.
- Керовані midnfulness практики та медитації.
- Практика складних розмов перед реальною взаємодією.
- Психоосвітній контент у цікавій, персоналізованій формі.

Супервізійна майстерня
«Складні клієнти». Ворожість у терапевтичних стосунках»

Коссе Олена (Київ)

Доповідь
«Шлях до внутрішнього спокою: синергія мислення, емоцій і тілесних феноменів»

Малова Валентина (Тернопіль), Варчук Марія (Одеса)

У сучасному світі, переповненому стресами, інформаційним перевантаженням і високими вимогами, пошук внутрішнього спокою стає не розкішшю, а необхідністю. Внутрішній спокій — це не стан відстороненості від життя, а жива гнучка присутність «тут і тепер», у контакті зі своїми потребами, почуттями та тілесними відчуттями. Гештальт-підхід пропонує цілісне бачення людини, де мислення, емоції й тіло – нерозривні складові одного процесу.

Ця доповідь присвячена дослідженню цілісного підходу до внутрішньої рівноваги – через взаємодію мислення, емоцій і тілесних феноменів. Мета – надихнути слухачів на пошук власного шляху до внутрішньої гармонії через єдність розуму й тіла.

Ми розглянемо, як негативні думки й агресивний фон породжують емоційне напруження, а хронічні стреси закарбовуються в тілі у вигляді м’язових затисків і виснаження. Спираючись на досягнення гештальт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії буде показано, як гармонізація цих трьох рівнів сприяє глибшому розумінню себе і стабільному відчуттю спокою.

Доповідь включатиме як теоретичний огляд, так і практичні приклади інтегративних методів, які можна застосовувати у щоденному житті.

Лекція
«Фігура і фон при депресії»

Гурська Тетяна (Одеса)

Коли тривога стає відчаєм? Депресивний досвід – депресивні переживання – депресія і втома. Різниця дефініцій. Які витоки депресивного мислення? Коли ліки вже потрібні або як депресивний досвід деформує Self? Фігура і фон відчаю і надії. Феномени контакту з депресивним клієнтом (в контексті переносу і особливостей сетингу).

Доповідь
«Пасивна агресія в клієнт-терапевтичних стосунках та її вплив на процес терапії»

Колодяжна Наталія (Київ)

Дослідження агресії як ніколи актуальне в сучасних реаліях. З агресією ми стикаємося кожен день у різних умовах, проявах поведінки і різноманітних формах. Також вона є і в терапевтичних відносинах. Якщо пряма відкрита агресія помітна одразу, то пасивну форму агресії доволі часто ми пропускаємо і не усвідомлюємо вчасно.

В той же час прояви пасивної агресії є досить поширеними як у клієнтів, так і у терапевтів. Її вчасне розпізнавання сприяє глибшому розумінню процесу терапії, покращенню терапевтичних стосунків і підвищенню ефективності роботи гештальт- терапевта.

Доповідь спрямована на усвідомлення та аналіз феномену пасивної агресії у клієнтів та психотерапевтів у процесі терапії, з метою покращення взаємодії у терапевтичному процесі.

Основні положення:

Частіше за все ми помічаємо пасивну агресію клієнта в терапевтичному процесі. Це виглядає як непрямий спосіб вираження незадоволення, опору або внутрішнього конфлікту, що проявляється у порушенні терапевтичного контракту, відповідях «не знаю», сарказмі, знеціненні, зволіканнях, обвинуваченнях, відсутності ініціативи, спілкуванні між сесіями і т. ін.

Але в терапевтичному процесі має місце і пасивна агресія психотерапевта. Це проявляється як неусвідомлене ухилення від важких тем, недостатня емпатія, затягування з відповіддю, порушення кордонів терапії, що може посилювати опір клієнта і знижувати якість терапії.

Загалом пасивна агресія в терапевтичному процесі викликає погіршення довіри, поглиблення внутрішніх конфліктів та зниження мотивації. Тому кожному терапевту важливо помічати і усвідомлювати різні прояви пасивної агресії. Це допоможе вибирати ефективну стратегію роботи та будувати робочий альянс зі своїми клієнтами, що сприяє формуванню стабільної психотерапевтичної практики.

Доповідь
«Наука в гештальті: сучасний стан, виклики та перспективи»

Виноградов Олексій (Київ)

Для розвитку та визнання методу в академічному та клінічному середовищі критично необхідно посилити його наукову базу. Доповідь пропонує комплексний погляд на проблему: від аналізу причин браку наукових досліджень в гештальт-середовищі до огляду актуального стану справ. Новизна полягає в тому, що слухачам буде запропоновано не лише аналіз, а й практичний «маршрут» для залучення до дослідницької діяльності, що дозволить прийняти активну участь у майбутньому методу.

Мета доповіді: надати основну інформацію щодо стану наукових досліджень в гештальт-терапії, надихнути учасників бути більше залученими в цю сферу діяльності.

Основні питання:

- Чому гештальт-терапія не вважається науково доказовою психотерапією в світі.
- Короткий огляд минулих досліджень в гештальт-терапії. Актуальні дослідження.
- Функціонування дослідницьких організацій гештальт-терапевтів. Складнощі, проблеми та виклики в організації дослідження в гештальт-терапії.
- Загальні перспективи: чому і які саме дослідження важливі для гештальт-спільноти.
- Індивідуальні перспективи: як долучитись до дослідницької діяльності та що для цього потрібно.

Доповідь
«Сексуальний інтелект. Типові виклики в роботі з чоловічою сексуальністю»

Яновська Марія (Київ/Мілан)

Чоловіча сексуальність часто виявляється у полі напруги між індивідуальними потребами і культурними установками, що задають «допустимі» форми поведінки. У роботі з чоловіками гештальт-терапевт стикається з фрагментованим контактом, тілесною відчуженістю, злиттям з рольовими фігурами або униканням глибшого діалогу про сексуальність.

Сексуальний інтелект – це інтеграція тілесного, емоційного, когнітивного і соціального вимірів сексуального досвіду. У гештальт-підході це поняття дозволяє працювати з порушенням фігуро-фонової організації, повертаючи клієнта до себе через процес усвідомлення, тілесну присутність та автентичний контакт.

Мета заходу: дослідити феномен чоловічої сексуальності в контексті гештальт-підходу, а також представити поняття сексуального інтелекту як інструменту для розширення усвідомлення, покращення контакту з собою та іншими і підтримки клієнта в його здатності бути у живому переживанні власної сексуальності.

Основні положення:

- чоловіча сексуальність як феномен, який формується у діалозі з культурним фоном, фігурами маскулінності та власним тілесним переживанням;
- виклики в роботі з чоловіками: розмитість кордонів, уникання емоційної відкритості, сором, дефіцит мови для вираження потреб;
- сексуальний інтелект як здатність бути в контакті зі своєю тілесністю, бажаннями, почуттями, а також у діалозі з іншим;
- роль терапевта як свідка, що підтримує фокус на «тут-і-тепер», тілесному резонансі та діалогічному процесі.

Варіанти практичної частини: будуть використані міні-вправи для роботи в парах: дослідження тілесного образу сексуальності через феноменологічне описання досвіду, робота з фігурою сорому, тілесне усвідомлення кордонів у контакті. Учасники також матимуть можливість проаналізувати мікро-епізоди терапевтичного контакту, де сексуальність стає фоном або перерваною фігурою.

Доповідь
«Вмію виживати та досягати, а жити як?»

Скурат Катерина (Київ)

Багато клієнтів приходять у терапію без явних симптомів чи дезадаптації – вони функціонують, досягають, справляються. Їхнє життя ззовні виглядає як приклад успішної реалізації, але внутрішньо позбавлене переживання живого контакту з собою. Ці люди навчилися виживати й досягати в умовах, де це було єдино можливим способом не втратити рівновагу. Іноді саме ця стратегія забезпечила їм визнання, стабільність і навіть повагу.

Проблема в тому, що режим функціонування як основа самосприйняття залишається навіть тоді, коли потреба в цьому зникає. Це призводить до втрати здатності відчувати себе суб'єктом, жити не з «треба», а з «хочу».

Доповідь буде присвячена феномену, характерному для клієнтів, чия ідентичність вибудувана навколо ефективності, відповідальності та досягнень. У центрі уваги – люди, яким нестерпно зупинятись, розслаблятись чи дозволяти собі просто бути. В роботі з ними актуалізуються питання контакту з афектами, толерування вразливості, дозволу на задоволення й відмови від самоконтролю як головного механізму регуляції.

Через призму гештальт-підходу окреслимо можливості терапевтичної підтримки повернення до суб'єктності, досвіду, тілесності та життя, яке не треба «заробляти».

Доповідь
«Емоційно примарна мати та невіддзеркалена дитина: нейробіологія, полівагальна теорія та гештальт-терапія»

Приходська Оксана (Одеса/Констанца)

Про стосунки матері та дитини написано багато книжок і зроблена велика кількість досліджень, бо вони мають вплив на все подальше життя людини.

У цій доповіді розглянемо феномен «емоційно примарної матері». Мова йде про матір, яка фізично поруч, але не здатна встановити близький емоційний зв'язок з дитиною.

Як дорослішання поряд з такою матір'ю впливає на дитину та на її подальше життя і стосунки з іншими людьми? Як людина може зрозуміти, що у неї були саме такі стосунки? Але ж складно помітити відсутність того, чого ніколи не було і про існування чого навіть не підозрюєш.

Чи є для дитини різниця між демонстративним, усвідомленим ігноруванням (наприклад, покарання мовчанням) та ігноруванням через особливості матері (внаслідок її психічних розладів, стресу, власних дитячих травм та ін.), коли мати навіть не розуміє, що вона ігнорує дитину?

Як відсутність емоційного зв'язку впливає на розвиток мозку дитини? Які відповіді на це питання ми можемо знайти в нейробіології та полівагальній теорії?

Чи здатні близькі родичі згладити вплив «емоційно примарної матері»? І що вони можуть зробити для цього?

В доповіді буде описано феномен «емоційно примарної матері», наслідки для дорослої людини, яка зростала поряд з такою матір'ю; будуть виділені ознаки, за якими ми, як психотерапевти, можемо розпізнати цю дитячу травму, а також буде запропоновано терапевтичні стратегії для роботи з клієнтами, які мають у своєму дитячому досвіді емоційно порожній контакт з близькою людиною.

Доповідь
«Вплив стилю виховання, порушень прив'язаності на рівень тривоги в дорослому віці»

Лейн Леся (Київ)

Тривожні розлади все більше поширюються в світі. В доповіді буде представлена біопсихосоціальна модель появи розладів та порушень.

Біопсихосоціальна модель – це підхід, який розглядає людину як цілісну систему, де біологічні\генетичні, психологічні та соціальні фактори взаємодіють та впливають на здоров'я та благополуччя. Вона виходить за рамки медичної моделі, яка зосереджується більше на біологічних аспектах хвороби, та враховує вплив психологічних (емоції, мислення, поведінка) та соціальних (сім'я, загальне оточення, культура, економіка) факторів.

В доповіді ми передусім розглянемо грань саме соціальної взаємодії та психологічного впливу сім'ї та лише трохи торкнемося генетичної частини.

З власного досвіду та враховуючи результати наукових досліджень – однією з причин високого рівня тривоги є вплив стилю виховання в дитинстві та порушення прив'язаності.

Найвідоміші стилі виховання – це демократичний, авторитарний (дисциплінарний), ліберальний (дозвільний або поблажливий), індиферентний (нехтуючий) та гіперопікаючий (надмірна опіка). Кожен з цих стилів має свої особливості, які впливають на формування особистості дитини.

Згідно з теорією прив'язаності, існують наступні її види: надійний, тривожний, уникаючий, тривожно-уникаючий та дезорганізований.

В доповіді будуть висвітлені та розділені ці дві класифікації: стиль виховання та види прив'язаності. Вони звісно пов'язані, але мають свої певні особливості та важливі феномени, підсилюють одне одного. Розберемо ці питання та поговоримо про те, як бути зараз, як дорослій людині з цим справлятися. І як нам, психотерапевтам, допомоги з цим в терапії.

Доповідь
«Розлади сну: причини та наслідки»

Гончаренко В'ячеслав (Київ)

Розлади сну стали масовим явищем, що має ознаки пандемії, але донедавна не отримували належної уваги з боку суспільства та системи охорони здоров'я. Попри значну поширеність порушень сну у світі, вони майже не розглядаються як серйозна загроза громадському здоров'ю.

Метою доповіді є висвітлення масштабів проблеми розладів сну у світі та в Україні, аналіз можливих причин, наслідків для фізичного та психічного здоров'я, а також обговорення підходів до корекції цих порушень як на загальному рівні, так і в контексті психотерапевтичної практики.

Досвід роботи протягом двох років із клієнтами, що страждають на розлади сну, дозволив виділити загальні причини їхнього формування та окреслити можливі підходи до їхньої корекції.

Основні положення:

1. Глобальна поширеність розладів сну – статистичні дані, що демонструють масштаби проблеми, зокрема і в Україні, як наслідок війни.
2. Аналіз причин розладів сну – узагальнення мого дворічного досвіду роботи із клієнтами, виділення найбільш поширених психологічних, соціальних і екологічних факторів.
3. Вплив розладів сну на здоров'я та психотерапевтичну динаміку – як хронічний недосип позначається на фізичному та психічному стані людини, його зв'язок із ефективністю психотерапевтичної роботи.
4. Основні рекомендації щодо корекції порушень сну – загальні стратегії, що можна застосовувати на рівні суспільного здоров'я та у психотерапевтичній роботі з клієнтами.

Доповідь спрямована на підвищення обізнаності про проблему розладів сну та пошук ефективних підходів для її вирішення, що базуються на сучасних дослідженнях та клінічному досвіді.

Лекція
«Порушення прив'язаності. Клієнтські захисти та терапевтичні стратегії»

Міталі Микола (Амстердам/Одеса)

Ознайомлення з теорією прив'язаності та результатами наукових досліджень у цій галузі. Вивчення типів прив'язаності у дітей та репрезентацій прив'язаності у дорослих, а також їхніх діадних взаємин, що формують умови для міжпоколінної передачі моделей прив'язаності. Аналіз клієнтських захистів, пов'язаних із домінуючим типом або репрезентацією прив'язаності, та розробка рекомендацій щодо роботи з ними в терапевтичному контакті.

Лекція ґрунтується на узагальненні праць і досліджень провідних психоаналітиків – Джона Боулбі, Мері Ейнсворт, Мері Мейн, Пітера Фонаґі, – які заклали основи теорії прив'язаності та активно розвивали її з 1960-х по 1990-ті роки, а також на роботах сучасних авторів, що, спираючись на цю спадщину, розширюють і актуалізують теорію прив'язаності в контексті нових наукових даних: Луїса Козоліно, Девіда Волліна, Карла-Гайнца Бріша, Енні Чен.

Особистість – це відносно стабільна внутрішня точка відліку, що формується через взаємодію тіла, мозку й розуму, і являє собою кластер стійких патернів сприйняття, які залежать від особистої історії та поточних обставин, зокрема від ранніх стосунків прив'язаності. Саме в цих стосунках дитина навчається розпізнавати й регулювати емоції, а порушення цього процесу можуть призвести до викривленого формування особистості. Психотерапія, в якій емпатичний терапевт виступає в ролі уважного й чуйного батька, здатна створити інтерактивну матрицю прив'язаності, що дозволяє особистості зцілитися та, переосмисливши старий досвід, інтегрувати новий. На лекції ми розглянемо матрицю прив'язаності, що формується внаслідок часто конфліктних потреб у безпеці та дослідженні навколишнього світу.

Особливу увагу приділимо нейробіології прив'язаності – в доступній формі, без надмірного заглиблення в біохімію, але з чіткими поясненнями принципів її функціонування. Вивчимо будову та роботу відділів мозку, а також пов'яжемо цю тему з теорією Self. Розглянемо типи прив'язаності у дітей та їхні репрезентації у дорослих, навчимося розпізнавати їхні прояви, зокрема (а можливо, й насамперед) за допомогою феноменологічного підходу – згадаємо цінні рекомендації Олександра Моховікова. Заглибимося у феномен трансгенераційної передачі моделей прив'язаності з покоління в покоління. Обговоримо характерні для різних типів і репрезентацій прив'язаності психічні захисти, фокуси уваги терапевта в роботі з ними та способи їх обходу.

Майстерня
«Приборкати дракона: як працювати з запитами про злість у гештальт- підході»

Лук'янець Вікторія (Київ)

Тема злості актуальна зараз як ніколи. Ми, українці, вже 4 рік живемо у стані стресу та емоційного виснаження. Одним з найчастіших почуттів у цьому стані є злість. За нею, як за маскою, ховаються інші почуття. А ще злість виконує дуже багато корисних функцій у нашому житті і при цьому це одне з найбільш заборонених почуттів у соціумі та у сім'ях.

Мета заходу: надати гештальт-терапевтам теоретичні знання та практичні навички у роботі з запитами клієнтів про злість.

Основні положення:

1. Злість як базове почуття: її функції, прояви, відмінності від агресії та насильства.

2. Вплив дитячого досвіду та сімейних послань на здатність клієнта проживати злість.
3. Злість як маркер порушення кордонів та джерело енергії для змін. Дослідження власного досвіду злості терапевта як передумова безпечної та ефективної терапії.
4. Робота з проєкціями, ретрофлексією та інтроєктами у темі злості.
5. Зустріч терапевта з «внутрішнім драконом» клієнта – як не боятися, не контролювати і не знецінювати. Практичні техніки та інтервенції у роботі з різними формами злості (пригнічена, вибухова, спрямована на себе тощо). Створення в терапевтичному процесі простору, де злість клієнта може бути визнана, досліджена й трансформована.

На майстерні терапевти зможуть зустрітися з власною злістю, а також поглиблять теоретичні знання та отримають техніки роботи зі злістю.

1. Знайомимося з власною злістю. Намалюйте вашу злість. Який колір вона має? Як звучить? Яка вона на смак?
2. Техніка фокусування – загострення фігури (автори віл Джойс, Шарлотта Сіллз).

Майстер клас
«Кошмарні сновидіння та інсомнія»

Рубльова Лідія (Одеса)

Починаючи з періоду Covid-19 і по сьогоднішній день кількість звернень з приводу кошмарних сновидінь та інсомнії (безсоння) значно збільшилося.

Мета заходу: демонстрація і обговорення роботи з кошмарним сновидінням.

Основні положення:

1. Поняття «сомнологія», «онейрологія», «інсомнія».
2. Робота гештальт терапевта зі сновидіннями як робота з внутрішньою феноменологією, а також на межі контакту. Відмінності у роботі з кошмарними сновидіннями дорослих та дітей. Створення сновидецького простору для роботи зі сновидінням.
3. Демонстрація сесії роботи із кошмарним сновидінням. Один з демонстраційних варіантів роботи – робота зі сновидінням, запропонованим кимось із учасників. Інший варіант – розбір з учасниками роботи зі сновидінням (кейс буде запропонований).

Доповідь клінічного випадку
«Добрий день, я працюю відьмою». Доповідь випадку про міст між езотерикою і психологією»

Орлова Катерина (Абу-Дабі)

Метою є представлення випадку річної терапії клієнтки з рисами межової організації особистості, магічним мисленням та магічною роботою, тілесною дисоціацією та історією комплексної травми. Особливу увагу приділено інтеграції тілесного досвіду та духовним уявленням, які виступають ресурсом, формою уникнення, світобаченням, професійною ідентичністю.

Новизна полягає в тому, що магічне мислення в даному випадку не зводиться до одного симптому який заважає бачити реальність, а розглядається як складова цілісного світогляду клієнтки, яка зберігає соціальну функціональність та здатність до рефлексії. Розбір є актуальним, оскільки демонструє терапевтичну динаміку у інтеграції багатьох підходів – тілесної роботи, сенсомоторної інтеграції, діалогу, символічного мислення, та пошуку балансу між тими аспектами магічного мислення, які можуть перешкоджати тілесній присутності чи контакту, і тими, що слугують джерелом сенсу, стабільності та опори.

Запит, основні відомості (коротко): жінка віком 35+ років, із вагою 150+ кг. що має значення в контексті її запитів щодо тілесності, присутності в тілі та контакту з ним. Запити які були в роботі: стосунки, міграція, життя в тілі і в інших вимірах. Перший запит з яким прийшла в роботу – стосунки з чоловіками.

Організація клієнтки: межова організація з нарцистичними/психопатичними захистами, магічне мислення – як ресурс, світобачення, робота і захист. В контакті з терапевтом часте порушення меж (час, оплата, влада), спроби контролю терапевта через магічні образи.

Вибір методик роботи. Основним методом стали два напрями: гештальт та тілесна терапія бодинамічного підходу. Тому що клієнтка звикла жити в езотеричних вимірах і має потребу в «організації життя земного».

Преконтакт і формування довіри. Початково – випробування міцності терапевта історіями про духів, малювання кров'ю в дитинстві, екзорцизм. Далі – порушення меж: запізнення, оплата більше ніж домовились, куріння на сесіях. Ключовий момент: клієнтка запропонувала вийти з тіла на сесії і подивитись на мою історію роду з 9-ти вимірів з яких вона бачить.

Труднощі терапевта. Контрперенос (від захоплення до жаху). Потреба утримувати реальність у полі клієнтки і свою реальність. Складність інтервенцій, звичайні інтерпретації не діють треба враховувати світобачення і перекладати. Темп тілесної роботи – дуже повільний: дотик до дихання викликав екзистенційний спогад про клінічну смерть.

Передбачене обговорення гіпотез, відповіді на запитання.

Доповідь
«Мені соромно, що я тут: сором як процес у груповій терапії»

Цимбалюк Ганна, Горб Анна (Харків/Будапешт)

Сором — це глибока й часто прихована емоція, яка може як блокувати процес, так і бути його ключовим ресурсом, якщо її розпізнати й працювати з нею уважно й обережно. Особливо це актуально для ведучих-початківців, які на етапі формування своєї професійної ідентичності можуть відчувати невпевненість у своїй терапевтичній позиції ведучої/ведучого групи, брак досвіду в розпізнаванні й обробці проявів вразливості учасників.

Метою заходу є практичне осмислення групових процесів як учасників, так і ведучих, пов'язаних із переживанням сорому. Фокусом нашої майстерні є дослідження сорому в процесі міжособистісного контакту ведучих і учасників через тілесну й мовленнєву феноменологію (як виявити сором учасника), а також способи виходу на межу контакту для екологічного проживання складних почуттів й таким чином поглиблення контакту між учасниками групи.

Іноді сором функціонує як «незримий контракт» між учасниками, наприклад, на стримування емоцій, уникання конфліктів або демонстрацію лише «прийнятних» частин себе. Усвідомлення цієї динаміки дозволяє ведучим помічати застиглі моменти в груповому процесі, розпізнавати напругу, що ховається за мовчанням чи «коректністю», і м'яко виводити її в усвідомлення, не травмуючи, а навпаки – створюючи умови для глибшої зустрічі.

Для ведучих сором – не менш живий процес. Він може виникати при зустрічі з сильними емоціями учасників (особливо неприйнятними або табуйованими), у ситуаціях невизначеності, при зіткненні з власними межами впливу чи авторитету, як відлуння ранніх особистих переживань «мене недостатньо». Особливу увагу на майстерні приділимо тому, як ведучий може залишатися в контакті із власним соромом, не втрачаючи професійної позиції, а навпаки — поглиблюючи її за рахунок автентичності й емпатії.

Для унаочнення наведемо випадки з особистої практики ведучих, що нещодавно почали вести терапевтичні групи й стикнулися з проявами власної вразливості і вразливістю учасників. Для практичного опрацювання пропонуємо діалогову техніку в міні-групах, направлену на зміцнення терапевтичної ідентичності ведучого/ведучої-початківця.

Доповідь

«Образ психотерапевта в соцмережах: як онлайн-контент впливає на терапевтичний альянс»

Ландер Олена (Одеса)

Соцмережі стали новим контекстом для виникнення терапевтичного контакту. Онлайн- образ терапевта стає частиною поля, через яке клієнт «зчитує» референтні характеристики та формує очікування, що можуть як сприяти, так і заважати роботі.

Мета заходу: дослідити, як візуальний і текстовий контент терапевта у соцмережах формує перше враження клієнта ще до зустрічі, і як він впливає на побудову терапевтичних відносин у подальшому.

Основні положення:

- Образ терапевта у соцмережах – це мова невербальної комунікації: стиль, міміка, тексти, особисті деталі.
- Клієнти з різними акцентуаціями сприймають контент по-різному (наприклад, шизоїдний клієнт може уникати терапевта з емоційно насиченим контентом).
- Контент може викликати ідеалізацію, ревнощі, тривожність або перенос ще до початку роботи.
- Це створює додатковий вектор у динаміці альянсу, який терапевт має враховувати.

Практична частина:

- Обговорення реальних кейсів з практики.
- Міні-рефлексія для терапевтів: «Що я передаю своїм контентом?», «Для кого я це викладаю?»
- Групове обговорення дилеми між автентичністю та професійною дистанцією в онлайні.

Доповідь

«Формування національної самосвідомості в умовах повномасштабного вторгнення з точки зору теорії гештальт-терапії»

Дунець Ніна (Тернопіль)

Повномасштабна війна стала безпрецедентним каталізатором трансформації ідентичності, впливаючи на цінності, мову та громадянську залученість. Існують поодинокі дослідження, що вивчають українську національну ідентичність та психологічні наслідки війни, проте все ж залишається значний пробіл у теоретичних працях, що аналізують ці трансформації з лютого 2022 року, особливо з точку зору гештальт-терапії.

Мета заходу: привернути увагу до теми національної самосвідомості та ідентичності, надихнути колег на дослідження даної теми.

Інтерпретуючи суспільні явища крізь призму базових понять гештальт-терапії (диференціація фігури-фону, цикл контакту та творче пристосування) забезпечується цілісна основа для розуміння того, як нація колективно обробляє травму, адаптується та переосмислює своє «Я» на тлі екзистенційної загрози.

Національна самосвідомість є складним соціально-психологічним конструктом, що охоплює усвідомлення власної гідності, традиційних культурних цінностей, невід'ємного права бути суб'єктом історії, потреби власного розвитку, своєї історичної долі, місця в системі життя нації. Вона слугує основою для національної ідентичності особистості. Ключові компоненти включають уявлення про родину, рідний край, українську націю та її духовні цінності, Україну як незалежну державу, українське

суспільство та національний самообраз особистості як члена цієї спільноти. Зрештою, це самоусвідомлення та самооцінювання власного «Я» як представника певної національності.

Коли нація стикається з екзистенційною загрозою ці компоненти одночасно піддаються випробуванню, переоцінці та, часто, зміцненню або переосмисленню. Це вказує на те, що трансформація національної самосвідомості є багатовимірним процесом, а не просто єдиним зсувом. Для розуміння того, як ці взаємопов'язані елементи взаємодіють та еволюціонують під тиском, необхідний цілісний психологічний підхід. Гештальт-терапія, з її акцентом на цілісності та інтеграції різних аспектів досвіду, особливо добре підходить для охоплення цієї складності, замість того, щоб зосереджуватися на ізольованих симптомах чи змінах.

У доповіді буде запропонований погляд автора на те, як українці не просто виживають, а й творчо переосмислюють себе як націю під час війни. Крім того, ця доповідь – це запрошення до академічного дискурсу про колективну ідентичність у кризових ситуаціях, та практичні рекомендації для підтримки національної стійкості та відновлення.

Доповідь
«Інцестуозна поведінка батьків. Наслідки. Терапія»

Гаврилова Лілія (Валенсія)

Тема інцесту досить соромна, прихована та таємна. Про такі теми говорять рідко і навіть у терапії вона може виникнути через роки і мимохідь. Поряд з темою інцесту виникає тема інцестуозної поведінки. Це поняття з'явилося зовсім недавно і тому інформації мало і вона є унікальною.

Розглянемо 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.
- психічна структура батьків схильних до інцестуозної поведінки, для чого і як це проявляється.
- вплив інцестуозної поведінки на людину в майбутньому.
- запити на терапію.
- особливості роботи з людьми, які виросли в середовищі з інцестуозною поведінкою батьків.

Лекція
«Як говорити з тими, кого неможливо чути: мистецтво емпатичного слухання у гештальт-підході»

Олефір Валерія (Ванкувер, Канада)

В мовах соціальної напруги, травматизації та втрати відчуття безпеки, вміння бути з іншою людиною, справді слухати і витримувати її емоції стає критично важливим. Попри часте використання терміну «емпатія», практика показує, що навички справжнього слухання розвинені недостатньо. Лекція поєднує гештальт-підхід із практичними інструментами канадської школи консультування, що дозволяє розширити репертуар фахівця.

Мета заходу: дослідити й продемонструвати основні принципи емпатичного слухання як ключової навички у гештальт-практиці, з акцентом на інтеграцію досвіду канадської програми Counselling Stills у психотерапевтичну роботу.

Основні положення:

1. Емпатичне слухання як основа безпечного терапевтичного контакту

2. Відмінність між «чути» та «слухати»: бар'єри в сприйнятті
3. Основні техніки активного слухання: парафраз, відображення почуттів, уточнення, тощо.
4. Гештальт-присутність: як «бути з» замість «робити з»
5. Інтеграція західних підходів у контексті гештальту

Передбачено коротку практику для досвіду активного слухання з наступною рефлексією. Учасники можуть відчути, як змінюється якість контакту при переході від «реакції» до «присутності».

Круглий стіл
«Сучасні запити в гештальт-терапії та стратегії роботи з ними»

Сідун Оксана, Дем'янов Олександр (Київ)

Будь який круглий стіл включає в себе унікальність. Оскільки збираються люди з різним досвідом, поглядами і своїм особливим стилем роботи. Ми спробуємо подивитися по новому на вже відомі запити і на стратегії роботи в гештальт терапії. Сучасні запити в гештальт-терапії охоплюють широкий спектр проблем, серед яких: покращення стосунків, підвищення самооцінки та впевненості, зниження тривожності та депресивних станів, а також подолання труднощів у спілкуванні та прийнятті рішень. Гештальт-терапія також допомагає у роботі з апатією, втратою смаку до життя, самотністю, горем та втратою.

Метою заходу є підтримка дискусії щодо основних запитів, з якими люди зараз звертаються в терапію, та обговорення стратегій роботи з ними.

Детальніше про запити:

1. Проблеми у стосунках: гештальт-терапія допомагає клієнтам краще розуміти свої емоції та потреби у стосунках, покращувати навички комунікації, вирішувати конфлікти та будувати здоровіші взаємодії з іншими.
2. Зниження тривожності та депресії: терапія сприяє зниженню рівня тривожності та деструктивних думок, допомагає клієнтам відпустити минуле, перестати хвилюватися про майбутнє та жити «тут і зараз».
3. Підвищення самооцінки та впевненості: гештальт-терапія спрямована на розвиток самоусвідомлення, підвищення самоцінності та впевненості в собі, що дозволяє клієнтам брати відповідальність за свої рішення та дії.
4. Подолання труднощів у спілкуванні: метод допомагає клієнтам усвідомити свої потреби та бажання, а також покращити навички ефективної комунікації з оточуючими, що сприяє кращому розумінню та взаємодії.
5. Робота з емоціями: гештальт-терапія вчить клієнтів розпізнавати та виражати свої емоції, а також справлятися з такими станами як апатія, втрата смаку до життя та емоційні травми.
6. Розвиток самосвідомості: терапія допомагає клієнтам краще розуміти себе, свої потреби та бажання, а також усвідомлювати свої кордони та емоції, що сприяє більш гармонійному існуванню.

Основні принципи гештальт-терапії:

1. Усвідомлення: акцент на теперішньому моменті, увага до відчуттів, емоцій та потреб, які виникають «тут і зараз».
2. Цілісність: сприйняття особистості як єдиного цілого, що складається з тіла, розуму та емоцій.
3. Відповідальність: підтримка клієнта у прийнятті відповідальності за свої дії, емоції та вибір.
4. Зустріч: взаємодія між терапевтом та клієнтом, яка ґрунтується на взаємній повазі та прийнятті.
5. Гештальт-терапія є ефективним інструментом для особистісного зростання та подолання різноманітних психологічних труднощів, дозволяючи клієнтам краще розуміти себе та свій світ.

Однією з актуальних тем на сьогодні є також вимушена імміграція, адаптація, втрати. Теми, які стають фігурами на фоні війни.

Майстерня
«Психосоматика в гештальт-підході»

Колтунова Олена (Одеса)

Майстерня призначена для терапевтів-початківців, які хочуть розширити свої знання та навички в галузі роботи з клієнтами, що страждають на психосоматичні розлади.

У межах майстерні ми розглянемо психосоматику через призму гештальт-підходу. Познайомимося із взаємозв'язком емоційних та фізичних станів людини. Поговоримо про те, як тілесні симптоми можуть бути сигналом про незавершені процеси, приховані емоції або потреби.

Практична частина (вправа):

1. Кожен учасник (або робота в парах, якщо більше часу) обирає один психосоматичний симптом, з яким хотів би попрацювати. Це може бути головний біль, біль у спині, проблеми із травленням, шкірні висипання тощо.
2. Діалог із симптомом: Запропонуй учасникам уявити, що цей симптом – це окрема «особистість» або «частина» їх самих, яка хоче щось сказати. Подумки уявити симптом навпаки. Запропонувати розпочати діалог із симптомом, ставлячи йому запитання:

- Про що ти хочеш мені сказати?
- Чому ти з'явився саме зараз?
- Що тобі потрібно?
- Що мені потрібно змінити у своєму житті, щоб ти пішов чи став менш інтенсивним?
- Попросити учасників дати «голос» симптому та відповісти від його особи.

3. Вивчення функцій: обговорити, яку «функцію» чи «вторинну вигоду» може виконувати цей симптом (наприклад, «захищає від навантаження», «дає можливість відпочити», «привертає увагу»).

Майстерня
«Гештальт-терапія часів метамодерну»

Гречановський Віктор (Київ)

Втілений сенс усвідомлення,
Підходить для всіх і не підходить для жодного,
Мета – любляча доброта завжди одна на всіх,
Для кожного з нас і годного і негодного.

Пропонуємо до розгляду три парадокси сьогодення – епохи метамодерну.

Парадокс перший, найцікавіший, – реальність це не сприйняття, але для більшості власне сприйняття і є реальність. Реальність зовнішнього природного світу часто поступається реальності внутрішній індивідуальній. Гіперреальність, або підсилена реальність, має переваги в сприйнятті перед реальністю буденною. Реальність консенсусна домінує над реальністю індивідуальною, особливо у кризові часи. Метареальність витісняє усі інші види раніше знаної консенсусної «реальності».

Парадокс другий полягає в тому, що в такому потоці інформації знайти необхідну тобі саме «тут і зараз» стає не легше, а навпаки важче, не стільки через зростаючий обсяг, скільки через алгоритми пошуку і заангажований доступ до цієї інформації. В перших рядках відверта реклама, позначена саме як «Реклама», в наступних десяти або двадцяти рядках також може бути реклама, але вже прихована або опосередкована через проплачену «оптимізацію пошуку» і проплачені «ключові слова», огляди, відгуки і т. п.

Парадокс третій, – це парадокс, який вже отримав назву «смерть експертизи», коли стало вживаним слово «експертність», що вимірюється не за сутністю питань, а за певними атрибутивними ознаками. Наприклад, насправді компетентний в психотерапії фахівець може легко поступитися у впливі на аудиторію «інфлюенсеру» з багатьма підписниками й з таким, як і у нього самого, «легким інтелектуальним і культурним багажем» за спиною. Величезна кількість профанів домінує в «інфопросторі», переважаючи небагатьох людей дійсно знаючих.

Практична частина:

Буде запропонована авторська теза: «Психотерапія має бути реальною, реальність – ні» і кілька вступних запитань до обговорення:

- що останні роки відбувається з «контактом з реальністю», які нові й незвичні феномени ми спостерігаємо?
- що відбувається в психотерапії в моменті «тут і зараз», коли «реальність» перестає бути «реальною» в сталому, тепер вже застарілому в багатьох вимірах і «зазнаному» слові?
- якою сьогодні є природа реальності? Чи у множинній формі природи «реальностей», що домінують у метавсесвіті?
- перехід до нового технологічного укладу, це також перехід до метавсесвіту або світу, де доступ до будь якої інформації стає все більш швидким, об'ємним і маніпулятивним за змістом?

Наступним кроком в практичній частині пропонується пошук відповідей на такі питання:

- як бути в контакті з реальністю і з якою саме?
- кому і навіщо усвідомлювати вибір реальності «за замовчуванням» в психотерапії?
- чи саме вибір «реальності» і є сьогодні ключовим для психотерапії часів метамодерну?

В завершальному етапі спробуємо узагальнити висловлені ідеї і відповіді, з можливою перспективою оформлення спільних висновків.

Лекція

«Чому страждають хороші люди. Депресивна і мазохістична особистість. Особливості терапії»

Роджеро Вікторія (Одеса)

Останнім часом фокус уваги терапевтів значною мірою спрямований на вивчення підходів терапії з клієнтами межового та нарцистичного досвіду, терапії ПТСР, терапії депресивного розладу. Водночас у терапію приходить досить велика частина клієнтів, що функціонують на невротичному рівні зі скаргами депресивного кола, але не перебувають у стані депресії. Як правило, медикаментозна підтримка не чинить істотного впливу на самопочуття цих клієнтів. Тому, сподіваюся, ця лекція допоможе терапевтам глибше зрозуміти внутрішній світ і основи душевних страждань клієнтів із депресивною та мазохістичною адаптацією.

Метою цієї лекції є звернути увагу на схожість і відмінності депресивної та мазохістичної адаптації для того, щоб терапевт міг обрати необхідну та відповідну стратегію роботи.

Основні положення.

1. Ми коротко розглянемо загальні характеристики депресивних і мазохістичних особистостей. Етиологію формування депресивної та мазохістичної адаптації: ранні стосунки з об'єктом прив'язаності, вплив сімейних цінностей і установок, основні потреби та фрустрації в ранніх стосунках. Глибинні переконання про себе і світ як ранній психологічний захист від страху втрати любові та близькості.
2. Розглянемо терапевтичні стратегії. Позиція терапевта, вибір стратегії, особливості присутності в контакті, особливості сетингу та меж, перенос і контрперенос, завершення терапії з депресивними та мазохістичними клієнтами.

Воркшоп
«Ресурси тіла при проживанні складних почуттів та екстремальних ситуацій»

Тихолаз Олексій (Одеса)

Мета заходу: надати практичні механізми того, як можливо використовувати ресурси свого тіла.

У наш час нам усім потрібно щось, що нас може стабілізувати та підтримати. І це –наше тіло. Воно завжди є і ми його можем використовувати як першу допомогу у надзвичайних ситуаціях.

На цьому воркшопі учасники дізнаються, які існують ресурси тіла. Обговоримо, що таке тілесні механізми, які є види тілесних захистів і на які опори ми спираємся у своєму житті.

Також будуть надані практичні способи роботи з клієнтами.

Воркшоп
«Феномени межової ситуації. Зони уваги у клієнт-терапевтичних відносинах та способи роботи з ними»

Білодід Марина (Миколаїв)

На воркшопі буде розглянуто феномен «межової ситуації», що це таке, у яких випадках і з яких причин може виникнути межова ситуація у стосунках особистих чи групових. Які особливості, ознаки та властивості її проявів у контакті. Розглянемо що відбувається з Self процесом у «межовій ситуації» та які способи організації контакту превалюють у ній.

Окремо розглянемо феномени «межової ситуації» у клієнт-терапевтичних стосунках, та на що звертати особливу увагу при взаємодії з клієнтом, і що з цим можна робити у контакті.

Зробимо вправу і обговоримо той досвід, який з'явиться у результаті виконання вправи. На фоні набутого у вправі досвіду поговоримо про те, що можна робити у своїй практиці, коли виникають «межові ситуації», опишемо способи, шляхи роботи і поводження з ними.

Воркшоп
«Кладовище дитячих мрій vs енергія дорослих бажань»

Іордакі Тетяна (Львів), Головіна Альона (Чернівці)

На воркшопі зможемо бережно, як подушечками пальчиків наших дитячих частин-феноменів:

- доторкнутися до схованих, похованих і, можливо, давно забутих бажань, мрій і над-важливих «там і тоді» потреб;
- прожити їх трансформацію через творче пристосування – в можливе «тут і зараз»;
- відчути, відновити, підтримати контакт із утриманою енергією та відчуттям щастя дитячого інтересу «а давай» – в живу енергію дорослих звершень!

Майстер-клас
«Материнство в тіні перфекціонізму: синдром «мами, що має все встигати»

Хворова Світлана (Софія/Одеса)

У терапевтичному полі ми дедалі частіше зустрічаємо жінок, які приходять із запитом не лише про втому чи тривогу – а про глибоке, постійне відчуття «недостатності». Вони прагнуть бути хорошими мамами, але в цьому прагненні поступово втрачають контакт із собою. Цей стан часто супроводжується втомою, почуттям провини, хронічним внутрішнім тиском і глибоким соромом за власну «недостатність».

У контексті війни, еміграції, розриву підтримуючих зв'язків, впливу соціальних мереж та перенасиченого поля інтроєктів, жінка залишається наодинці з внутрішнім наказом бути не просто хорошою мамою, а водночас – турботливою, врівноваженою, продуктивною, ресурсною і завжди доступною. Такий перфекціонізм не лише виснажує, а й унеможливлює справжній контакт з собою, з дитиною, з тілом і з потребою в опорі.

У гештальт-підході ми розглядаємо цей феномен як порушення процесу контакту, фіксацію інтроєктів, втрату функціональної підтримки, а також як точку кризи ідентичності. Образ «ідеальної мами» часто постає як фіксована фігура, що витісняє живу, спонтанну, вразливу, амбівалентну частину жінки. У цій поляризації між «правильною» і «недостатньою» мамою виникає постійне почуття провини – за емоції, за потреби, за тілесні сигнали, які не вписуються в ідеал.

Цей майстер-клас – простір дослідження і підтримки, створений не лише для роботи з клієнтками, а й для самих терапевток, які також можуть бути втомленими і перфекціоністично вимогливими до себе.

У програмі буде представлено інтегративне бачення теми: поєднання гештальт-теоретичного аналізу з феміністичними, тілесно-екзистенційними перспективами. Ми звернемося до феноменології терапевтичного поля, результатів авторського опитування серед матерів і терапевток, а також стратегій роботи.

Практична частина включатиме два рівні участі: можливість глибшого самодослідження через фокусні мікроексперименти, а також ознайомлення з терапевтичними інструментами для роботи з темою у власній практиці. Учасниці зможуть ідентифікувати свої інтроєкти, розпізнати динаміку внутрішнього критика, звернути увагу на свою тілесність й знайти опору у власному досвіді. Завершальна інтеграція буде присвячена пошуку мови внутрішнього дозволу – бути неідеальною, але живою. Достатньо хорошою. Достатньою не для когось, а для себе.

Круглий стіл
«Онлайн-стосунки»

Разорьонова Марина, Мішкуров Юрій (Одеса, Еніс)

Тема онлайн-взаємодії є надзвичайно актуальною в умовах постпандемічного світу та міграційних процесів, викликаних війною, а також розширенням цифрових практик і глобалізацією психотерапевтичних послуг. Особливу цінність має дослідження феномену контакту та присутності в онлайн середовищі у контексті гештальт-філософії.

Мета заходу: обговорити виклики та можливості онлайн-взаємодії.

Основні положення:

- Перехід до онлайн-формату: причини, перші реакції клієнтів і терапевтів, зміна сетингу та питання безпеки.
- Зміни у способі контактування: феномен присутності без тіла, робота з тишею, обмеження невербальних сигналів, феномен «дзеркала» в екрані.
- Перспективи розвитку онлайн-взаємодії: глобалізація доступу до терапії, тренування нової чутливості, ризики виснаження, можливості гібридного формату та роль супервізії.

Воркшоп
«Емоційна залежність з погляду переривання контакту»

Джокло Катрін, Гроховецька Вікторія (Одеса)

Причиною емоційно-залежної поведінки є порушення контакту людини з навколишнім середовищем. Гештальт-терапія – це терапія контакту. Під циклом контакту ми розуміємо процес задоволення потреб, які виникають у індивіда. Це поняття було введене Полом Ґудманом у його книзі Self.

У процесі з фону вирізняється фігура, яка зникає після того, як потреба задоволена. Але емоційно-залежні клієнти зазвичай застрягають на одній із фаз або пропускають важливі етапи контактування. У результаті цього творче пристосування перестає бути творчим. Емоційно-залежна поведінка прогресує, шкідливі наслідки адиктивного способу поведінки стають занадто вираженими – і клієнт звертається по допомогу до терапевта.

Запрошуємо розглянути емоційну залежність з точки зору порушення контакту. В рамках воркшопу детально поговоримо про особливості роботи механізмів переривання контакту у клієнтів з цією проблематикою.

Воркшоп
«Арт-терапевтичні методи в гештальт підході»

Нісілевич Алла (Одеса)

«Творчість – це не лише про створення мистецтва. Це спосіб бути в контакті з власними почуттями, проживати досвід, знаходити нові сенси й мову для внутрішнього світу. Це глибока форма діалогу з собою та з іншим».

Вів'єн Палмер

Мета воркшопу: дослідити, як арт-підхід може поглиблювати гештальт-процес, підтримувати усвідомлення та розкриття особистого досвіду.

Цілі воркшопу: пізнання внутрішнього і зовнішнього – через арт-занурення у символічний образ свого світу.

Очікуваний результат: проживання та досвід діалогу між внутрішнім і зовнішнім через художнє самовираження та гештальт-присутність.

Воркшоп включає:

- Арт-занурення як спосіб контакту;
- Переживання межі між «Я» та «Іншим»;
- Робота з образом як з посланням;
- Підтримка самовираження у безпечному просторі;
- Розвиток усвідомлення через творчий процес;
- Інтеграція досвіду через вербальний діалог;
- Практичний досвід арт-гештальт-підходу;
- Поглиблення усвідомлення через творчість;
- Навички роботи з образами в сесії;
- Можливість самопізнання через символи;
- Емоційне та тілесне залучення у процес.

Майстерня

«Практики усвідомленого самоспівчуття як інструмент у роботі з токсичним соромом та самокритикою»

Оксанич Антоніна (Київ), Скрипинець Сергій (Ужгород)

Сучасні дослідження (K. Neff, Ch. Germer, P. Gilbert) демонструють, що розвиток самоспівчуття має позитивний вплив на емоційну регуляцію, психічну стійкість і зниження рівня токсичного сорому. Практики самоспівчуття створюють простір для більш м'якого, безпечного контакту із собою, що дає можливість клієнту досліджувати болючі теми без повторної ретравматизації. Інтеграція підходів майндфулнесу та самоспівчуття у гештальт-терапію відкриває нові шляхи підтримки та саморегуляції — як у клієнта, так і в терапевта.

Мета заходу: познайомити учасників із підходом усвідомленого самоспівчуття як терапевтичним інструментом. Під час майстер-класу ми разом спробуємо прості практики самоспівчуття, які можна використовувати в роботі з клієнтами, що стикаються із токсичним соромом, самокритикою, надмірною вимогливістю, знеціненням тощо.

Основні положення:

1. Самоспівчуття – це навичка, яку можна розвивати. Воно включає три компоненти: доброзичливість до себе, усвідомлення поточного досвіду, спільну людяність.
2. Сором і самокритика – це не особистісні риси, а наслідки досвіду ізоляції, осуду, травми. У терапевтичному процесі важливо створити умови, у яких ці переживання можуть бути зустрінуті з прийняттям.
3. Гештальт-терапевт може використовувати практики самоспівчуття як:

- стабілізаційні інтервенції для підтримки клієнта;
- м'який спосіб входу в контакт із тілом і почуттями;
- інструмент для роботи з внутрішнім критиком;
- ресурс для самопідтримки терапевта в роботі з важкими темами.

Практичне наповнення майстер-класу:

- Учасники дослідять власну динаміку сорому та самокритики через практику усвідомленого самоспівчуття.
- Ознайомляться з моделлю трьох компонентів самоспівчуття (Нефф): доброта до себе, усвідомлення, спільна людяність.
- Навчаться використовувати базові інтервенції самоспівчуття в роботі з клієнтами.

Майстерня

«Роман з грошима»

Юзмухаметова Лариса, Саченко Ірина (Київ)

У Всесвіті достатньо грошей для кожного. І для вас – також. Питання лише в тому, які стосунки ви будуєте з грошима. Це історія, в якій є минулий досвід, переконання, емоції та патерни поведінки. Глибоке дослідження цієї теми дозволяє створити усвідомлені, екологічні та довготривалі фінансові відносини.

Мета заходу: дослідити власні фінансові сценарії, зрозуміти, як особистий досвід і установки щодо грошей впливають на професійну діяльність та доходи. Розібрати фінансові страхи та блоки – усвідомити бар'єри, що заважають вам встановлювати комфортну оплату за свою роботу та розширювати фінансові можливості.

Основні положення: Наші відносини з грошима завжди мають якусь історію, викликають різні почуття та мають установки по відношенню до грошей, притягнуті з минулого досвіду в теперішнє життя.

Страх та впевненість, розширення фінансових можливостей, проявлення енергії грошей у ваших відносинах, це основне до чого ми доторкнемося на нашому майстер класі.

В рамках заходу:

1. Дослідимо вашу особисту історію з грошима.
2. Визначимо, які відносини з грошима вам потрібні.
3. Проаналізуємо емоції та відчуття, які у вас виникають у фінансовій темі та розділимо ці переживання у безпечному просторі групи.
4. Зосередимося на дослідженні ключових фінансових установок, що керують вашим доходом і зробимо перші кроки до зміни обмежуючих переконань.
5. Дослідимо ваш фінансовий потенціал і що саме заважає вам заробляти більше та із задоволенням.
6. Розглянемо, як гроші впливають на ваші стосунки та які патерни працюють у вашому житті.

Воркшоп
«Арт-експеримент у практиці гештальт-терапевта»

Гладишева Юліана (Київ)

Арт-експеримент застосовується для поглиблення усвідомлення, розширення можливостей роботи з невисловленими почуттями та переживаннями через мистецьку діяльність, сприяє творчому вирішенню труднощів клієнта.

Учасники воркшопу зможуть дослідити потребу через творчий експеримент з малюнком в колі (мандалою) та феноменологію тілесності.

Зміст заходу:

- міні-знайомство через арт-техніку «Мій актуальний стан»
- практики тілесного налаштування та саморегуляції
- прив'язка арт-експерименту до циклу контакту
- можливості використання мандал в практиці гештальт-терапевта
- інтегративні мандала-методики в гештальт-підході для пошуку своїх інтересів (потреб, опор, ресурсів тощо)
- і найважливіше – проживання особливостей цього творчого експерименту в парах та рефлексія в загальному колі!

Бажані матеріали: папір А4, олівці/воскова крейда/фарби, циркуль чи тарілочку, простий олівець та інтерес.

Доповідь
«Поліаморія. Особливості роботи в гештальт-підході»

Єзерова Олена (Одеса)

Актуальність цієї теми зростає пропорційно до того, як розширюється кількість відповідних нашим клієнтам видів партнерств, популярності набуває один з цих видів – поліаморія.

Новизна цієї доповіді – у прикладах із власної практики, а також у систематизації теоретичних джерел.

Мета доповіді – у рамках гештальт-підходу розглянути відносно новий запит, з яким терапевти можуть зустрітися у роботі: запит на терапію поліаморних відносин (як у форматі індивідуальної роботи з клієнтом, так і у форматі роботи з парою чи більшою кількістю партнерів).

Основні положення:

1. Введення у тему:

- що є поліаморія (на відміну від зради, відкритих відносин, експериментів у сексі тощо);
- сучасний контекст (зростання інтересу до альтернативних форм відносин та партнерств);
- чому психотерапевту важливо розібратися в темі.

2. Основні феномени поліаморії . Що є «справжня» поліаморія, а що не є нею:

- множинні об'єкти уподобання;
- динаміка ревнощів та конкуренції;
- питання домовленостей, меж, прозорості, довіри.

3. Проблеми поліаморних відносин:

- соціальна стигма;
- внутрішня амбівалентність та конфлікти цінностей;
- різні рівні потреб учасників тощо.

4. Особливості терапії поліаморних відносин

- як відрізнити поліаморію від інших видів відносин і партнерств і працювати з нею;
- з чим зустрінеться терапевт у своїй роботі в рамках зазначеної проблематики.

5. Чим структура гештальт-терапії може бути корисною у роботі з поліаморними відносинами.

6. Висновки, дискусія, відповіді на запитання.

Лекція
«Метафори в роботі гештальт-терапевта. Мистецтво малювати словами»

Мошура Вероніка (Харків)

Майстер-клас
«Голос мого бажання: Пробудження внутрішньої сили»

Бурдуковська-Годз Леся (Луцьк)

У сучасному світі люди часто стикаються з хронічним стресом, емоційним вигоранням та відчуттям втрати життєвої енергії. Це особливо актуально в умовах тривалої нестабільності та невизначеності. Майстер-клас пропонує новий підхід до роботи з власним бажанням – через тіло, символи та метафори, що дозволяє не лише раціонально усвідомити проблему, а й глибше її пропрацювати на рівні відчуттів.

Мета заходу: допомогти учасникам усвідомити причини втрати бажання та життєвої енергії, розпізнати внутрішні блоки та напругу, а також навчитися відновлювати контакт зі своїми справжніми прагненнями через тілесні та арт-практики.

Основні положення

1. Що відбувається з бажанням?

- Причини втрати життєвої енергії та потягу.
- Вплив стресу, провини та страху на психіку й тіло.
- Роль внутрішнього критика у блокуванні бажання.

2. Тіло як дзеркало бажання

- Виявлення точок напруги у тілі та їхній зв'язок із пригніченими емоціями.
- Використання арт-методів для візуалізації власних відчуттів.
- Прості тілесні техніки для дослідження та відновлення енергії.

3. Дозвіл хотіти – перший крок до повернення енергії

- Як почути та розпізнати голос свого бажання.
- Робота з внутрішнім критиком: зміна ставлення до себе.
- Чесність із собою: вміння розпізнавати справжні потреби.

Практична частина:

- Арт-вправа для виявлення прихованої напруги та блоків.
- Техніка взаємодії з бажанням через символи та метафори.
- Інтерактивне завдання для знаходження внутрішнього ресурсу підтримки бажання.

Рефлексія та підсумки:

- Інсайти щодо власних бажань та потреб.
- Способи інтеграції отриманих знань у повсякденне життя.
- Домашнє завдання: прості кроки для зміцнення контакту зі своєю життєвою силою.
- Цей майстер-клас – це не просто розмова про бажання, а можливість на практиці відчути його повною мірою.

Майстерня
«Стосунки зі світом та їжею. Способи контакту»

Тосхопаран Любов (Аланія)

Традиційно розлади харчової поведінки пояснюють з позиції фізіології чи поведінкової терапії. Проте, в гештальт-терапії їжа розглядається набагато ширше – як один із ключових способів контакту людини з навколишнім світом. Це не лише задоволення фізіологічної потреби, а й форма регуляції кордонів, способів побудови або уникнення стосунків чи впливу інших людей, а іноді – це засіб самозахисту. У гештальт-терапії вживання їжі є досвідом зустрічі з реальністю. Через те, як людина харчується, можна побачити її стиль взаємодії: відкрите прийняття світу, контроль, відмова чи уникання. Саме тут проявляються порушення контакту, що можуть набувати форми РХП.

У сучасному світі, де зростає рівень тривоги та ізоляції, тема їжі та тілесності стає ще більш вразливою. Гештальт-терапія допомагає відновити зв’язок із собою та іншими, повернути цілісність досвіду і відчуття живого контакту через таку базову сферу, як харчування.

Мета заходу: дослідити взаємодію з навколишнім світом через призму харчової поведінки з теоретичної та практичної сторони. Розглянути способи контактування з іншим та зробити практичну вправу на усвідомлення власних способів побудови контакту з їжею в рамках групової вправи.

Основні положення:

- Харчування як спосіб контакту за світом.
- Тіло як провідник між внутрішнім світом та зовнішньою реальністю.
- Їжа та емоційний баланс.
- Порушення апетиту як симптом зриву контакту.
- Терапія харчової поведінки як шлях повернення до себе.

Варіанти практичної частини:

- Техніка «Меню мого життя»: дослідження власних харчових вподобань.
- Вправа «Моє тіло як текст».
- Груповий експеримент «Контакт через їжу»: динаміка взаємодії з іншими».

Доповідь
«Інакше про стосунки: як жити і співпрацювати з нейровідмінною людиною»

Ніколайчук Павло, Гордієнкова Юлія (Київ)

Завдяки розвитку науки, полегшенню доступу до інформації та багатьом іншим сприятливим факторам в сучасному суспільстві все більше станів депатологізується, тож у все більшої частини людей з'являється можливість знаходити для себе комфортне місце в соціумі. Наша доповідь допоможе більше зрозуміти про особливості нейровідмінних людей і про те, як з ними можна комфортно співпрацювати і вибудовувати стосунки.

Мета заходу: познайомити слухачів із різноманіттям нейровідмінних людей, зробивши основний фокус на аспектах співпраці і побудови стосунків.

Нейровідмінні люди – це люди, мозок яких функціонує по-іншому, ніж у людей з типовим розвитком. Тому вони інакше сприймають світ і можуть мати особливі форми задоволення потреб у стосунках і в професійній діяльності. Але «по-іншому» не означає «гірше» або «краще» – мова йде про інший варіант норми. Знаючи більше про себе і про іншого, ми отримуємо більше можливостей для побудови якісного як професійного, так і особистого контакту.

Доповідь
«Сексуальне збудження як феномен контакту: проєкції, фігури минулого та тілесний потяг в гештальт-підході»

Кучерук Наталія (Аруша, Танзанія), Ярославська Людмила (Київ)

Зазвичай сексуальне збудження зводять до фізіології або до внутрішньої психодрами людини. Ми ж розглянемо його як подію контакту – те, що розгортається між двома: у тілі, в уяві, у потребі, у проєкції, у спробі зустрітися.

Де проходить межа між потягом до людини і збудженням до фігури з минулого?

Що ми насправді шукаємо: тіла, визнання, злиття, порятунку?

Коли і чому ми використовуємо сексуальне збудження, щоб тримати «Я» на плаву?

Ця доповідь для тих, хто хоче побачити збудження не як реакцію на стимул, а як складне, багатовимірне переживання, яке говорить нам про контакт, бажання, минуле і теперішнє. Бо збудження – це не завжди про секс. І майже завжди – не тільки про секс.

Мета заходу: повернути увагу до сексуального збудження як до феномену контакту в гештальт-підході – не лише тілесного чи гормонального процесу, а психоемоційного переживання, в якому оживають фігури минулого, проєкції та захисні механізми.

Дослідити, як збудження перестає бути просто реакцією, а стає спробою створити фігуру – проявити в полі щось значуще, сформувати «сенс», пережити щось цілісне, прагнути зберегти себе або розчинитися в іншому. І поставити питання, які зазвичай залишаються поза фокусом: «Кого ми насправді бажаємо в момент збудження? Ми бачимо саму людину чи відображення власної історії? Що за досвід хоче завершитись через цей контакт?».

Основні положення:

Під час доповіді ми дослідимо сексуальне збудження як багатовимірний феномен, що не зводиться ні до біології, ні до історії травм, а розгортається у полі між двома. Звернемо увагу на те, як воно виникає не лише у відповідь на зовнішній стимул, а як напруження між уявою, досвідом і тим, що відбувається у реальному контакті тут-і-тепер.

Поговоримо про механізми, що лежать в основі збудження: зокрема проєкції, які створюють образ «того, кого я хочу», іноді зовсім не схожого на реальну людину. І про фігури минулого, які входять у контакт разом із нами як тіні, свідки, режисери наших реакцій.

Розглянемо як у збудженні можуть проявлятись динаміки співзалежності й контрзалежності: іноді як спроба розчинитися в іншому, іноді – як спосіб зберегти автономію, дистанцію чи контроль.

Також поговоримо про те, як тілесна й емоційна взаємодія стає способом утвердити себе як значущого, бажаного, живого. І що відбувається, коли це «Я» тримається лише на тому, кого і наскільки я хочу.

Торкнемося феномену еротичної пластичності – гнучкості бажання, що змінюється залежно від соціального, тілесного й емоційного контексту. Це відкриває новий пласт роботи в терапії: дослідження не лише того, кого я хочу, а ким я себе відчуваю у цьому контакті.

Поговоримо і про терапевтичну роботу з цим: як не розкладати збудження на «аналіз», а дати йому простір проявитись, щоб побачити, кого я шукаю, хто переді мною, і як змінюється мій спосіб бути у присутності іншого.

І, зрештою, торкнемося того, як у терапії стає можливою поява реального Іншого – не того, кого я створив з пам'яті, потреби чи страху, а того, кого я нарешті бачу.

Майстерня
«Перший крок у практику: як стати гештальт-терапевтом і не збожеволіти»

Кюселінг Анна, Новакова Катерина (Аліканте, Валенсія)

Багато студентів та випускників других сходинок після завершення (а частіше ще під час) навчання стикаються з труднощами переходу від теорії до реальної практики. Дехто довго не наважується розпочати практику, боїться відповідальності, не вірить у себе. Інші ж, навпаки — входять у практику надто рано, на хвилі ентузіазму чи зовнішнього тиску, ще не маючи достатньої внутрішньої опори. У таких випадках виникає ризик професійного вигорання або втрати контакту із собою.

Ці виклики значно посилюються в умовах повномасштабної війни, еміграції, соціальної та економічної нестабільності. Часто молоді терапевти змушені шукати заробіток, адаптуватися до нового середовища, починати практику онлайн, не завжди маючи для цього достатньо підтримки. Невизначеність, ізоляція та втрата контактів із професійною спільнотою створюють додатковий тиск.

Новизна формату полягає у поєднанні групової підтримки, рефлексивного дослідження та практичних порад, адаптованих до сьогоднішніх реалій: мобільності, онлайн-роботи, життя на межі кількох світів.

Мета заходу: допомогти студентам другої сходинки зробити свої перші кроки у професійну діяльність максимально коректно і етично; усвідомити свої ресурси та обмеження; дослідити свої внутрішні бар'єри і прискорювачі та отримати практичні навички для старту приватної практики. Майстерня націлена створити безпечний простір для дослідження внутрішнього стану терапевта-початківця, нормалізації переживань і усвідомленого вибору темпу професійного розвитку.

Основні положення:

Важливість внутрішньої опори та етапність професійного становлення; типові внутрішні перешкоди на початку терапевтичної практики: страх помилитися, синдром самозванця, тривога щодо «права практикувати»; ризики передчасного виходу в практику; практичні кроки для старту: як знаходити клієнтів, визначення сетингу та формату роботи, формування здорового ціноутворення; важливість спільноти, супервізії та інших видів самопідтримки в становленні гештальт-терапевта.

Практична частина:

Шеринг з акцентом на «де я зараз?» фізично (країна, місто) та на своєму терапевтичному шляху; вправа «костюм гештальт-терапевта» – робота націлена на рефлексію в темі що допомагає, а що заважає почуватися в цьому «костюмі» комфортно (особиста робота і обговорення в трійках); міні-лекція «що таке внутрішня опора гештальт-терапевта і як її будувати в нестабільних умовах»; вправа «ресурсна карта моєї практики» (саморефлексія і робота в трійках, загально обговорення); завершальний шеринг.

Майстерня
«Назад до себе: шлях через тіло»

Кучер Любов (Одеса)

В умовах постійного стресу та онлайн-взаємодії тіло часто від'єднується від переживання й усвідомлення. Тілесно-гештальтова інтеграція дозволяє м'яко повернути учасника до присутності, відчуття меж, імпульсів, потреб і живого контакту. Майстерня адаптована до онлайн-формату, що є її особливою цінністю.

Мета заходу: створити простір для дослідження власного тіла як ресурсу контакту з собою, через поєднання тілесно-орієнтованого та гештальт-підходу.

Основні положення:

1. Тіло як вхід у гештальт-дослідження: відчуття, дихання, рух – як маркери стану «тут-і-зараз».
2. Усвідомлення через тілесні формули: «Я усвідомлюю, що…», «Моє тіло хоче…».
3. Робота з полярностями через діалог із частинами тіла (індивідуально або в парі).
4. Контакт з іншим у форматі м'якого експерименту (через погляд, присутність, дотик долонь – адаптовано до Zoom).

Практична частина:

- Тілесне сканування з елементами усвідомлення;
- Діалог з частиною тіла (у монолозі або парі);
- Вільний інтеграційний рух;
- Контактна вправа в парі (Zoom-кімната);
- Завершальне коло з інтеграційними питаннями.

Майстерня
«Вплив методів музичної терапії на розвиток емоційного інтелекту»

Кантарович Юлія (Одеса)

Музика впливає безпосередньо на несвідоме, ми підбираємо її за настроєм, наш вибір свідчить про актуальний емоційний стан. Музика супроводжує весілля і похоронні процесії, надихає закоханих, надає сили воїну. Є мелодії – шлягери, є саундтреки до художніх фільмів – вони створюють атмосферу і є частиною драматургії. Наприклад, Міф про Орфея і Еврідіку – прекрасна ілюстрація того, яку силу має музика.

Використання музичної терапії поширюється на роботу з дітьми з особливими потребами, роботу при тривожних розладах, депресивних станах (як додатковий метод).

У контексті роботи психотерапевта музика може бути використана:

- як супровід та поглиблення переживання;
- як зміна переживання (наприклад, трансляція надії в ситуації безсилля).

В рамках майстерні учасникам буде запропоновано експеримент:

1 частина. Учасник групи описує свій актуальний стан, називає переживання. Йому пропонується музичний уривок релевантний переживанню (ведучим заготовлені музичні уривки різного характеру). Учасник слухає музику із заплющеними очима, спостерігає за тілесними реакціями і образами, які з'являються на «внутрішньому екрані». Потім повертається у коло і розповідає про свій стан під час прослуховування музичного уривку.

2 частина. Кожний учасник говорить про стан, який на даний момент в дефіциті –наприклад, енергійність, інтерес. Ведучим пропонуються музичні композиції, які можуть сприяти таким переживанням. Учасник досліджує (в той самий спосіб), чи стає музика для нього ресурсом.

Доповідь

«Ментальний метаболізм у «перегрітому» полі війни: як перетравлювати багатошаровий досвід»

Золотова-Коваленко Юлія (Київ)

Ми живемо в багатошаровому полі війни, яке можна описати як істероїдне, психотичне, травматичне та пограничне. Це поле є перегрітим, перенасиченим сенсами, стимулами й досвідом. Часто цей досвід залишається «неперетравленим», що призводить до тривоги, виснаження та відчуття безсилля. Важливим феноменом у цьому контексті є і дисоціація, яка виникає як спосіб психіки відмежуватись від надмірного навантаження, але водночас ускладнює процес асиміляції. Звернення до концепту ментального метаболізму, який уперше описав Ф. Перлз у книзі «Его, голод і агресія», відкриває нові можливості для сучасного осмислення. Новизна підходу полягає в інтеграції класичних ідей гештальту з реляційно-польовою моделлю та сучасним воєнним контекстом.

Мета заходу: показати, як у реляційно-польовій моделі поняття «ментального метаболізму» може стати ключем для розуміння адаптації в умовах війни. Розкрити, чому здатність асимілювати досвід є критичною для збереження цілісності, розвитку та знаходження нових опор у складних середовищах.

Основні положення:

- «Перегріте» поле війни створює надмірний потік стимулів і сенсів, який важко витримувати.
- Ментальний метаболізм – це здатність «перетравлювати» й асимілювати досвід, а не лише накопичувати його.
- Неасимільований досвід стає токсичним для індивідів і груп, породжує тривогу, хаос і виснаження.
- Дисоціація є одним із наслідків перевантаження поля: вона тимчасово знижує інтенсивність переживань, але також перешкоджає цілісній асиміляції досвіду.
- Асиміляція відкриває нові ресурси, дозволяє інтегрувати досвід і перетворювати хаос на опору.
- Реляційно-польова модель допомагає розглядати ці процеси не лише в індивідуальному вимірі, а й у колективному, організаційному.

Передбачена дискусія – обговорення з учасниками того, як вони особисто та в груповому полі переживають «перегрів», які стратегії асиміляції та подолання дисоціації виявляються ефективними, і як можна практикувати «ментальний метаболізм» у власній професійній діяльності.

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ
НАЦІОНАЛЬНОЇ АССОЦІАЦІЇ ГЕШТАЛЬТ ТЕРАПЕВТІВ УКРАЇНИ

Збірник матеріалів
XX Всеукраїнської гештальт-конференції
7-9 листопада 2025 р.

За заг. ред. Гончарук Є.С.
Редакційна рада: Повереннова А.Г., Кулішов В.В.,
Коссе О.А., Гончарук Є.О.