



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

XIX

1-3 Листопада 2024 **ONLINE**

**ВСЕУКРАЇНСЬКА
ГЕШТАЛТ
КОНФЕРЕНЦІЯ**

ALL-UKRAINIAN GESTALT CONFERENCE

Програма конференції
ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ



НАЦІОНАЛЬНА АСОЦІАЦІЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТІВ УКРАЇНИ

**Збірник матеріалів
XIX Всеукраїнської гештальт-конференції**

Київ, 2024

Головний редактор: Гончарук Є.С.

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

Коректор: Чужа Т.П.

Оформлення обкладинки: Нацевич О.І.

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

Зміст

Формати конференції	4
Розклад конференції	5
Опис заходів	
1 листопада	13
2 листопада	34
3 листопада	50

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.

Майстер-клас – захід, де учасники в форматі практичної роботи (вправ, експерименту, групової взаємодії) отримують інформацію та можливість засвоєння певної тактики роботи. Це відбувається завдяки власній активності під керівництвом ведучих. Теоретичний матеріал представлений стисло.

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 організують 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

1 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	Створення доказової бази для гештальт-терапії шляхом систематичних тематичних досліджень	Крістін Стівенс (Велика Британія)
11:30-12:00	Презентація першої та другої паралелі заходів		
12:00-12:15	Перерва		
1 паралель заходів			
12:15-13:15	Лекція	Життя в епоху змін	Повереннова Алла, Жилін Михайло
	Лекція	Від феноменології до концептуалізації: антикризова стратегія за умов сучасності	Баєва Олена
	Доповідь	Сучасні моделі супервізії в гештальт-підході	Стасюк Марія
	Доповідь	Кожен крок має значення: особливості ведення клієнтів з БАР	Поладко Ганна
	Лекція	Пошук сенсів та опор під час війни: досвід філософії	Бежнар Анна
	Доповідь	Головні ресурси до життєвих стратегій в негожі часи	Лопатін Олександр
	Лекція	Полярності у світі, в житті, в терапії	Варчук Марія
	Доповідь	Нарцисизм: феноменологія, діагностика та терапія	Матчина Альона
	Лекція	Міждисциплінарний підхід у лікуванні РХП. Коли однієї терапії мало	Гиренко Катерина
	Доповідь	Виснаження, перевтома, вигорання: як можна підтримати себе під час війни	Антонюк Аліна
	Доповідь	Особливості роботи з розладами харчової поведінки в умовах довготривалого стресу	Губко Марія
	Доповідь	Як працювати із сексологічним запитом у гештальт-підході	Довгаль Вікторія
	Доповідь	Можливості відновлення життєвих опор у переселенців під час військових конфліктів	Закрасняна Олександра
	Доповідь	РДУГ та тривожність, РДУГ та депресія: як розпізнати та як працювати з таким поєднанням (погляд не психіатра)	Комазова Ксенія
	Доповідь	Кіно як інструмент психотерапевта. Як дивитися кіно? Трішки секретів із закулісся сценаристів під соусом гештальт-терапії	Мошура Вероніка
	Доповідь	Сором. Гештальт-підхід та психоаналітичне бачення	Бельдій Ганна
Доповідь	Внутрішній Критик: від ворожнечі до кохання	Інстіторова Ірина	
Доповідь	Особливості гештальт-терапії в роботі з панічними атаками	Моргун Світлана	
13:15-13:30	Перерва		
2 паралель заходів			
13:30-15:00	Майстер-клас	Ангедонія: обрії переваг і лімітів гештальт-терапії на шляху, що повертає радість життя.	Тицька Олена

	Доповідь	Проблеми зі сном, прив'язаність, теорія Self. Взаємозв'язок між ними.	Гущина Світлана
	Майстер-клас	Проблеми з терапевтичною владою у терапевтів. Як утримати баланс?	Белькіна Юлія
	Супервізійний майстер-клас/розбір	П'ять причин, чому психологи не заробляють гроші	Музика Юлія
	Доповідь	Робота з нарцисичним розладом особистості у мультимодальному підході	Герасименко Ганна, Капова-Саванова Анна
	Лекція	Трансферентні стосунки в терапії контакту	Мартиненко Тетяна
	Майстер-клас	Психодерматологія: як психотерапія працює з проблемами шкіри	Рожкова Катерина
	Доповідь	Написання сертифікаційних кейсів	Михальова Ольга, Кириленко Аніко
	Майстер-клас	Перша сесія та важливі аспекти преконтакту. Що важливо знати та чого не варто пропустити	Банделюк Марина, Золотова-Коваленко Юлія
	Дискусійний простір	Співпраця психолога та психіатра в роботі з військовими та ветеранами	Андрющенко Олександр, Черкас Людмила
	Майстер-клас	Особливості роботи з клієнтами в а'бюзивних, маніпулятивних стосунках	Корчак Ірина
	Доповідь	Дисоціація як наслідок травми	Белан Ольга
	Воркшоп	Голод як мистецтво: від фізичного до естетичного наповнення	Жейц Крістін
	Воркшоп	Відносини з їжею. Психосоматика РХП в гештальт-підході	Гайдук Анна, Пантелєєва Тетяна
	Доповідь клінічного випадку	Генералізований тривожний розлад	Котельницька Майя, Олійник Анна
	Лекція	Особливості роботи із тілесною дисморфією у підлітків та дорослих	Оксанич Антоніна, Пішеніна Наталія
	Супервізійна майстерня		Шевченко Георгій, Кобзар Ольга
15:00-16:00	Обід		
16:00-16:30	Презентація третьої паралелі заходів		
3 паралель заходів			
16:30-18:00	Круглий стіл	Колегіальна етика: офіційна та неформальна частини відносин у спільноті	Тадика Катерина, Марценюк Роман, Абдулліна Євгенія, Белькіна Юлія, Новосьолов Андрій, Гончарук Євген, Кулішов Володимир
	Лекція	Чи потрібна нам діагностика? Аналіз особистісної структури і тактика роботи з кожним типом за класифікацією Ненсі Мак-Вільямс	Фірсель Аліна
	Лекція	Залежна поведінка та її феноменологія в сучасних кризових умовах	Лобанов Сергій, Зайчикова Тетяна
	Круглий стіл	Теорія розвитку у гештальт-підході	Степаненко Володимир
	Круглий стіл	Складнощі в роботі з дітьми і підлітками. Способи їх вирішення	Сагайдак Марія, Гриценко Арсеній
	Майстер-клас	Методи самостабілізації терапевта. Інструменти стабілізації клієнта в терапевтичному процесі	Івоніна Олена, Славінська Лариса

	Майстер-клас	Від розпачу до надії: шлях навіпацки	Малета Оксана, Гуназа Катерина
	Майстер-клас	Заздрість, ревності та здорова конкуренція	Познякова Діна, Решетников Родіон
	Воркшоп	Контакт гештальт-терапії від прелюдії до актуалізації. Способи переривання контакту	Гусева Крістіна, Чернявська Ганна
	Воркшоп	Свобода звучати	Ільницька Варвара
	Майстер-клас	"Я ніколи НЕ"...- феноменологічне дослідження установок та обмежень	Золотова Ірина, Карпова Юлія
	Доповідь клінічного випадку	Прояви дисморфобії у підлітків	Кушнір Юлія
	Майстер-клас	Особливості психологічної реабілітації військових	Неровня Вікторія
	Майстер-клас	Чорно-білий майстер клас про три закони діалектики	Нежнік Ірина, Лукач Світлана
	Доповідь	Самотність. Види та особливості	Морозова Олена
	Майстер-клас	Ментальний детокс. Як видихнути тут і зараз? Розслабитися. Відчути себе	Обухова Марина, Коваль Дар'я
	Воркшоп	Робота зі стресом в гештальт-терапії	Шимбарьов В'ячеслав, Кривонос Анна
	Круглий стіл	Хто зустрічається з клієнтом: терапевт чи його інтроєкти? Вплив очікувань на контакт і шлях до автентичної свободи	Руденко Ольга
	Майстер-клас	Становлення професійної ідентичності терапевта. Від сумнівів до визнання	Малигіна Ганна, Олійник Анна

18:00-18:15	Перерва (у загальному залі інформація про цілі і особливості участі в процес-групах)		
18:15-19:15	Процес-групи		

2 листопада, субота			
Час	Форма заходу	Назва заходу	Ведучі
10:00-11:30	Лекція	Про колективну травму в Україні: Життя у виживанні. Методи психотравматерапії	Вебер Томас (Австрія)
11:30-12:00	Презентація першої паралелі заходів		
12:00-13:30	Клінічний розбір		Дроздова Катерина, Тадика Таїсія
13:30-13:45	Перерва		
1 паралель заходів			
13:45-15:15	Доповідь	Групові феномени і особливості групової динаміки в процесі військової кризи	Григель Світлана, Шепко Євген
	Лекція	Філософія метамодернізму та її вплив на сучасну гештальт-терапію відповідно до поточної ситуації. Порівняння з постмодерністським підходом	Воронков Євген
	Круглий стіл	Пастки замовчування: вплив перетину контекстів на клієнт-терапевтичні стосунки	Толочко Ірина, Рогозинська Оксана
	Лекція	Клінічний погляд гештальт-терапевта	Гурська Тетяна
	Майстер-клас	Панічні атаки під час війни. Феноменологія та шляхи роботи	Білодід Марина
	Клінічний випадок з теоретичним оглядом	Формування власного Я та дифузна ідентичність. Комплексний погляд: теорія, терапія, опис випадку	Осипцова Тетяна

	Доповідь	Вплив хронічного стресу на харчову поведінку	Ткаченко Наталія
	Круглий стіл	Вплив власних особливостей організації контакту терапевта на відносини з клієнтом	Михальова Ольга
	Круглий стіл	Поняття психологічної травми. ПТСР та КПТСР. Можливості гештальт-терапії та фокуси уваги в роботі	Іщенко Олена
	Доповідь	Вплив супротиву клієнта і терапевта на побудову контакту, стратегії роботи	Бірюкова-Стефанюк Марина, Грицкевич Ольга
	Круглий стіл	Не явне сексуальне насилля VS активна згода	Боговид Тія
	Доповідь	Особливості терапевтичної роботи з травмою інцесту	Гаврилова Ольга
	Лекція	Прокрастинація у терапевтичному процесі	Шевцова Лілія
	Майстер-клас	Жінка та її ролі у період війни	Власюк Дарина
	Майстер-клас	Як швидко та надійно подолати внутрішню тривогу. Вправи та техніки	Чернявська Наталія, Сабеська Марина
	Майстер-клас	Початок та розвиток практики терапевта	Світловська Ольга, Моцна Ксенія
	Доповідь клінічного випадку	Особливості адаптації та посттравматичного зростання клієнтки з множинною травмою у процесі довготривалої психотерапії	Глушко Анна, Гордієнкова Юлія, Пуржаш Оксана
	Майстер-клас	Ресурси психіки	Шаповал Катерина
	Доповідь	Написання кейсу як один із важливих етапів формування терапевтичної ідентичності	Данилюк Олена, Мікаєлян Ольга
	Лекція	Подія, яка травмує. Її вплив та наслідки	Мала Ольга
15:15-16:15	Обід		
16:15-16:45	Презентація другої паралелі заходів (перерва)		
2 паралель заходів			
16:45-18:15	Круглий стіл	Еволюція сексуальних смислів, 100 років фізіології та історії	Єлізарова Галина, Яценя Августина
	Доповідь клінічного випадку (з інтерв'ю клієнта)	Дисфункціональна сімейна система та наслідки хронічної травматизації	Коссе Олена
	Круглий стіл	Політика. Етика. Психотерапія	Серлік Вікторія, Бодунова Євгенія
	Майстер-клас	Плани та мрії	Белоусова Тетяна
	Лекція	Вплив РХП на функціонування Self-процесів особистості	Зайчикова Тетяна, Мельник Наталія
	Супервізійна майстерня		Паценко Олег
	Майстерня	Робота психотерапевта з кошмарними сновидіннями	Онопрієнко Світлана
	Воркшоп	Робота з інтроекцією "Повинен"	Волошина Людмила
	Доповідь	Специфіка роботи з клієнтами, що проходять через травматичні обставини та кризи	Стоянова Раїса, Іщенко Олена
	Доповідь	Собака знизу. Феноменологія пасивно-агресивного клієнта. Принципи роботи. Приклади з практики	Левіна Олена
	Воркшоп	Симптом як голос тіла та душі. Дихання як провідник життя	Войцеховська Оксана, Колодяжна Наталія

	Майстер-клас	"Це можливо, якщо"... Як підтримувати збудження та не зупинятися через табу і забобони	Довбань Тетяна, Соколюк Елла
	Воркшоп	Сексуальність як ресурс. Робота з втратою лібідо	Полозун Олена
	Лекція	Діагностика та психотерапія супроводу військовослужбовців, які отримали контузійні пошкодження	Васюхіна Дар'я
	Доповідь	Труднощі в роботі з парою та сексологічним запитом	Єзерова Олена, Лівак Яна
	Майстер-клас	Робота з психосоматозами. Особливості соматичних проявів під час війни	Дехно Тетяна
	Майстер-клас	Методи самопомоги при стресі	Сачок Віолетта
	Майстер-клас	Терапевтична група: місія здійсненна	Мищенко Раїса, Шапенко Поліна
	Майстер-клас	Сімейні системи та міфи всередині них	Владимирська Катерина, Сейт Анастасія
	Майстер-клас	Внутрішня картина хвороби в практиці гештальт терапевта	Скурат Катерина
	Доповідь	Нейровідмінність. Вплив сенсорного сприйняття на ефективність соціальної взаємодії	Заєць Анжела
18:15-18:30	Перерва		
18:30-19:30	Процес-групи		

3 листопада, неділя			
Час	Форма заходу	Назва заходу	Ведучі
10:00-11:30	Лекція	Особистий терапевтичний підхід у гештальт-терапії	Рубал Ян (Чехія)
11:30-12:00	Презентація першої та другої паралелі заходів		
12:00-12:15	Перерва		
1 паралель заходів			
12:15-13:15	Лекція	Життєдайні сили особистості в довготривалій травмівній ситуації	Федосова Ганна
	Лекція	Вплив війни на ідентичність, психоемоційний стан та етичні вибори психотерапевта	Шараєва Альона
	Лекція	Депресія або "Хвороба духу"	Кадишева Ольга
	Лекція	Міжкультурна компетентність терапевта у роботі з людьми, які мають досвід міграції	Назаренко Тетяна
	Лекція	Робота з адаптацією до невизначеності: нестабільність, непередбачуваність, пошук спокою	Левченко Василіса
	Доповідь клінічного випадку	Довготривала робота з військовим із зони бойових дій	Лебединець Ігор
	Доповідь	Деякі міркування про роботу з фобіями у дітей до підліткового періоду розвитку	Анпілогова Олена
	Доповідь	Баланс підтримки і фрустрації у терапії та супервізії	Кириленко Аніко
	Доповідь	Розлади особистості: еволюція поглядів і сучасна концептуалізація. Коли психіатр в поміч психологу	Черкас Людмила

	Доповідь	Особливості профілактики вигорання психотерапевта при роботі з горем та втратою під час війни	Ребрик Марина
	Доповідь	Процеси регуляції та саморегуляції в парі. Шлях від монологу до діалогу	Грушецька Святославна, Лейн Леся
	Лекція	Складні почуття клієнта та казкотерапія	Сандо Вікторія
	Лекція	Мартин Бубер: Я і Ти, простір між нами	Кошулько Наталія
	Доповідь	Робота з небінарними клієнтами в гештальт-підході	Куліш Яна
	Доповідь	Проблеми та жорстоке поводження в інтимних та в батьківсько-дитячих стосунках: погляд з опорою на МКХ-11	Лисяна Галина
	Доповідь	Феноменологія кризової фрустрації та вік в моменті. Як допомагати і залишатися безкарним	Чеверда Тетяна
	Доповідь	Гуманістична терапія на антигуманному фоні	Новосьолов Андрій
13:15-13:30	Перерва		
2 паралель заходів			
13:30-15:00	Супервізійна майстерня		Повереннова Алла
	Супервізійна майстерня		Кулішов Володимир
	Супервізійна майстерня		Гончарук Євген
	Супервізійна майстерня		Тадика Таїсія
	Супервізійна майстерня		Гончарук Єлизавета
	Супервізійна майстерня		Юшковський Володимир
	Супервізійна майстерня		Юркович Світлана
	Супервізійна майстерня		Синиченко Руслан
	Супервізійна майстерня		Лобанов Сергій, Зайчикова Тетяна
	Супервізійна майстерня		Штробле Вікторія
	Супервізійна майстерня		Шулік Олена
	Супервізійна майстерня		Агакішиєва Ольга, Морочковська Світлана
	Супервізійна майстерня		Малова Валентина
	Супервізійна майстерня		Белькіна Юлія
	Супервізійна майстерня		Бобкова Ганна
	Супервізійна майстерня		Ляпіна Анна
Супервізійна майстерня		Роджеро Вікторія	
Супервізійна майстерня		Кузик Григорій	
15:00-16:00	Обід		
16:00-16:30	Презентація третьої паралелі заходів (перерва)		
3 паралель заходів			
16:30-18:00	Майстер-клас	Феноменологія тілесності в гештальт-підході	Головіна Олена, Григоряк Віктор
	Воркшоп	Антивигорання: ресурси тіла	Анжаурова Дар'я
	Воркшоп	Ресурси в травмі і способи її обробки	Санча Олена, Тищенко Павло
	Воркшоп	Феномени емоційної залежності	Джокло Катрін, Гроховецька Вікторія
	Майстерня	Процес змін в терапії: відкритість терапевта до нового досвіду	Леончук Наталія

	Майстер-клас	Любовні трикутники: феноменологія, стратегії роботи	Гаврилюк Світлана
	Воркшоп	Булінг: феноменологія, стратегія роботи, важкі моменти	Коцай Елла
	Майстер-клас	Баланс у стосунках: свідомі і неусвідомлені способи його підтримання	Кіцно Сніжана
	Майстер-клас	Пауза в сесії, терапії, житті	Масалітіна Марина
	Майстер-клас	Феноменологічне дослідження. Конкуренція як взаємодія	Логачова Владислава
	Майстер-клас	Роман з грошима	Юзмухаметова Лариса, Саченко Ірина
	Майстерня	Розмова до душі. Особливості роботи гештальт-терапевтів з ВПО, населенням України, психологами, які працюють у зоні бойових дій	Дейнека Ірина
	Майстер-клас	Кордони і опори	Радій Вікторія
	Майстер-клас	Стратегія формування успішної ко-терапевтичної пари	Почапська Наталія, Вітковський Олексій
	Майстер-клас	Дослідження тіньової сторони власної особистості для розвитку психотерапевтичної практики	Бондаренко Марія
	Майстер-клас	Мій внутрішній Самозванець	Соловей Світлана, Кравець Вікторія
	Воркшоп	Медитативні практики для саморегуляції та відновлення терапевтів	Драгун Павло
	Майстер-клас	Їжа, тіло, емоції	Коф Наталія
18:00-18:15	Перерва		
18:15-19:15	Процес-групи		
19:15-20:00	Завершення конференції		

Ведучі процес-груп

№ Ведучі (Прізвище та ім'я)

- 1 Владимирська Катерина
- 2 Страх Лідія
- 3 Хітрова Ольга
- 4 Кошкіна Олена, Нечипорук Дана
- 5 Кюселінг Анна, Гриценко Юлія
- 6 Гайдай Юлія, Морозова Олена
- 7 Глушко Анна, Гордієнкова Юлія
- 8 Познякова Діна, Решетніков Родіон
- 9 Бакрі Діана, Боднар Тетяна
- 10 Коваль Дар'я, Сейт Анастасія
- 11 Граждан Олена
- 12 Мазуренко Олена, Лівітчук Оксана
- 13 Волніста Олександра, Колодяжна Наталія
- 14 Кучерява Олександра, Карпачова Вікторія
- 15 Волкова Олена, Гурчак Лариса
- 16 Бірюкова-Стефанюк Марина, Грицкевич Ольга
- 17 Грушецька Святославна, Лейн Леся
- 18 Демиденко Катерина, Юденко Наталія
- 19 Ткаченко Ната, Капова-Саванова Ганна

- 20 Кравченко Оксана, Сергієнко Катерина
- 21 Юрко Аліна, Поплавська Анастасія
- 22 Геласимова Віра, Антонова Олена
- 23 Гуназа Катерина, Тимофєєва Леся
- 24 Черевко Оксана, Короїд Марія
- 25 Байман Марія
- 26 Чернявська Наталія, Кириленко Аніко
- 27 Ребрик Марина, Гроссе Наталія
- 28 Хворова Світлана, Оганєсьян Марина
- 29 Банделюк Марина, Шапенко Поліна
- 30 Бородій Регіна, Елена Мороз
- 31 Гунда Тетяна, Річман Володимир
- 32 Матвієнко Жанна, Масалітіна Марина
- 33 Сагайдак Марія
- 34 Золотова-Коваленко Юлія
- 35 Цілінська Ольга, Калиновська Катерина
- 36 Рудзій Ігор, Савочкіна Майя
- 37 Волощук Алла
- 38 Гіренко Міла
- 39 Давидова Ніна, Харлампова Анна
- 40 Вишневська Олена, Гаврилюк Світлана
- 41 Баширова Роксана, Кравець Вікторія
- 42 Главацька Ірина, Фисенко Людмила
- 43 Наконечна Людмила, Кошулько Наталія
- 44 Юзмухаметова Лариса, Саченко Ірина
- 45 Ляхович-Сітловська Ольга, Моцна Ксенія
- 46 Омарова Айнура, Полозун Олена
- 47 Гайдар Наталія
- 48 Петрова Наталія
- 49 Михальова Ольга
- 50 Варчук Марія

1 листопада (п'ятниця)

Лекція

«Створення доказової бази для гештальт-терапії шляхом систематичних тематичних досліджень»

Крістін Стівенс (Велика Британія)

Лекція

«Життя в епоху змін»

Повереннова Алла, Жилін Михайло (Одеса)

1. Трансформація смислів;
2. Психічний біль;
3. Провина і сором;
4. Зрада;
5. Минулий досвід як ресурс та обмеження;
6. Ресурс цікавості та пізнання;
7. Розширення об'єму особистості та блокування цього процесу інтроектами та травматичним досвідом;
8. Життя як багаторівнева задача розвитку. Ресурс кризи.

Лекція

«Від феноменології до концептуалізації: антикризова стратегія за умов сучасності»

Басва Олена (Одеса)

1. Екзистенційна концептуалізація та процеси менталізації як способи інтеграції досвіду. Мистецтво інтерпретації та експерименту. Феноменологія та ноуменологія в діагностиці.
2. Психічний біль: перцептивний аспект.
Динаміка переживань та сприйняття, роль емоційних та тілесних сигналів.
3. Творчість та гештальт. Перехідний простір психічного та символічного. Психотерапія як культурно-філософське явище. Мистецтво контакту в гештальт-підході. Форми символізації в культурі: метафоричність, асоціативність, вербалізація, перформативність, ритуалізація тощо.
4. Міфи і традиції гештальт-терапії: принцип еkleктики, спір з психоаналізом, протипоказання до діалогу, мотиви постмодерну, ігри фігури та фону, тривалість гештальту, кількість фонів та фігур, обмеження феномену, ціна за новий досвід, усвідомлення як пастка, чого хоче психіка?

Доповідь

«Сучасні моделі супервізії в гештальт-підході»

Стасюк Марія (Львів)

Поговоримо про супервізію в контексті гештальт-підходу. Розглянемо реляційну матричну модель супервізії від Марі-Енн Чідіак, Саллі Денхем-Вон та Лінди Осборн, запропоновану у 2016 році.

Доповідь

«Кожен крок має значення: особливості ведення клієнтів з БАР»

Поладко Ганна (Київ)

Кількість виявлених афективних розладів, зокрема БАР, стає з кожним роком більшою. Люди з біполярним афективним розладом все частіше звертаються не лише за медикаментозною, але й за психотерапевтичною допомогою. Ця категорія клієнтів має певні складнощі в процесі формування альянсу, а також свої особливості, на які варто звертати увагу терапевтам, на різних етапах роботи.

У доповіді буде розглянуто специфіку контракту та ведення клієнтів з БАР. Також висвітлюватиметься важливість роботи з асиміляції досвіду та можливого переформатування способу життя як факторів, що можуть знизити частоту рецидивів та допомогти досягти еутимії.

Лекція

«Пошук сенсів та опор під час війни: досвід філософії»

Бежнар Анна (Київ)

XX століття з його викликами та трансформаціями залишилося позаду, але сьогодні, у столітті XXI, знаходячись у центрі Європи ми знову проходимо скрізь важкі випробування. Не буде перебільшенням зазначити, що кожен українець та українка зустрілися з екзистенційними викликами. Відчуття постійної загрози та небезпеки, неможливість побудови довгострокових стратегій життя, обмеженість у плануванні стали постійними супутниками українців. Відчуття втрати контролю за своїм життям, відчай та невпевненість, необхідність приймати різні рішення та робити важкі вибори виснажують та забирають сили. І в таких умовах пошук ресурсів та опор, підтримка та піклування про себе є необхідною умовою виживання. Отже, звернення до філософії як до внутрішньої опори може суттєво стати у нагоді в процесі адаптації.

Головне питання екзистенційної філософії – як жити людині у світі гострих протиріч та історичних катастроф (і чи потрібно взагалі жити) не втрачає, на жаль, своєї актуальності. Чи є сенс в житті? Чи варто життя того, щоб його прожити, усвідомлюючи абсурдність та жахливість буття? У чому полягає складність, але й, одночасно, потенціал «межової ситуації»? На ці та інші «вічні питання» будемо відповідати, виходячи з життєстверджуючого гуманістичного потенціалу творчості двох філософів: людини з дивовижним життєвим шляхом, лауреата Нобелівської премії, письменника, що пережив окупацію Франції під час Другої світової війни – Альбера Камю, та німецького дослідника, психіатра Карла Ясперса, сфера професійних інтересів якого майже неосяжна.

Доповідь

«Головні ресурси до життєвих стратегій в негожі часи»

Лопатін Олександр (Тіват, Черногорія)

Та часи не обирають — в них живуть і помирають...

Наразі одним з найпопулярніших запитів є запит на ресурси: “немає ресурсів...”, “я не в ресурсі...”, “де брати ресурси?..”

Обговоримо, на що спиратися в негожі часи, які життєві стратегії найефективніші, які життєві установки додають мужності та стійкості робити життєву роботу. Зазначимо, як особиста філософія допомагає в житті та професії підтримувати діалог з обставинами.

Лекція

«Полярності у світі, в житті, в терапії»

Варчук Марія (Одеса)

Іноді наше сприйняття стає чорно-білим. Світ, люди, я сам — стають однозначно «хорошими» чи «поганими».

В лекції авторка поділиться власними роздумами та професійним досвідом жити в таких ситуаціях та працювати з клієнтами, які перебувають у стані однозначності.

Неможливо завжди бути у точці передвизначеності. Як бути тоді? Як зберігати у роботі терапевтичну позицію?

Доповідь

«Нарцисизм: феноменологія, діагностика та терапія»

Матчина Альона (Одеса)

1. Поняття нарцисизму – один із механізмів формування нарцисизму можна визначити як «нарцисичну травму».

2. Феноменологія.

У спробах пояснити феномен нарцисизму клініцисти звертаються до причин і механізмів формування нарцисичної особистості. Найбільшого поширення на сьогодні набули такі ідеї:

- нарцисична травма;

- нарцисичне розширення;

- вторинне нарцисичне порушення;

- два типи нарцисичної особистості — що спільного і в чому відмінності у двох таких типів людей.

3. Емоції.

Головні емоції, що асоціюються з нарцисичною організацією особистості: сором, заздрість, розчарування і провина.

4. Механізми захисту.

Нарцисично організовані люди можуть використовувати досить широкий діапазон психологічних захистів.

5. Діагностика. Особливості терапевтичної роботи.

6. Гештальт-терапія в роботі з нарцисичними клієнтами.

Лекція

«Міждисциплінарний підхід при лікуванні РХП. Коли однієї терапії мало»

Гиренко Катерина (Київ, Орвієто (Італія))

Розлади харчової поведінки – захворювання, що займають друге місце за рівнем смертності серед будь-яких психічних захворювань після опіоїдної залежності (за умови тільки нервової анорексії – перше місце). Згідно з дослідженнями, кожні 52 хвилини від прямих та/або побічних наслідків РХП помирає 1 людина. За період 2000-2018 рік поширеність РХП у світі зросла з 3,5% до 7,8% населення (слід враховувати відсутність конкретних даних в ряді країн з причини відсутності статистичних даних).

Такі дані змушують розглядати РХП більш уважно і всебічно, в тому числі через призму цілісної роботи тіла і психіки людини. Останнє вимагає колегіальної роботи лікарів різного профілю та інших спеціалістів.

Оскільки певні РХП мають вплив на зміну діяльності мозку, часто є коморбідними з депресією, РДУГ, ОКР, ПТСР, не завжди робота з такими клієнтами можлива виключно в

рамках психотерапії. Існує необхідність міждисциплінарної співпраці, що дозволяє дивитися на проблему з різних сторін і надавати клієнту всебічну підтримку.

В лекції буде проведено загальний огляд розладів харчової поведінки. Також буде представлена модель виникнення таких розладів. Опишемо фактори, які можуть спричинити маніфестацію, коморбідність захворювань, а також питання необхідності залучення спеціалістів суміжних сфер (лікарі, дієтологи, нутриціологи, фізіотерапевти) до роботи з клієнтами, що мають розлади і порушення харчової поведінки.

Доповідь

«Виснаження, перевтома, вигорання: як можна підтримати себе під час війни»

Антонюк Аліна (Дніпро)

1. Кордони психолога/психотерапевта: в чому важливо зберігати непохитність.
2. Визначення понять на прикладах. Хронічний стрес: головна відмінність відпочинку від відновлення. Відповідальність терапевта — в першу чергу піклування про себе.
4. Вправи на визначення власної цінності.
5. Відповіді на запитання аудиторії.

Доповідь

«Особливості роботи з розладами харчової поведінки в умовах довготривалого стресу»

Губко Марія (Київ)

Розлади харчової поведінки (РХП) і порушення харчової поведінки (ПХП) в умовах довготривалого стресу мають певні особливості, що впливають на симптоматику та підходи до їх діагностики і лікування.

Харчова поведінка може виступати як механізм адаптації до стресу, де їжа використовується для зняття емоційної напруги. Однак, така адаптація може бути деструктивною, якщо призводить до розладів харчової поведінки. Робота з цим аспектом включає навчання здоровим методам боротьби зі стресом і формування нових адаптаційних стратегій.

Вплив довготривалого стресу на харчову поведінку:

1. Фізіологічні зміни: Довготривалий стрес впливає на рівень кортизолу, що може призводити до змін у метаболізмі та підвищеного апетиту, особливо щодо їжі з високим вмістом цукру та жирів. Це може посилити вже існуючі розлади харчової поведінки або спричинити нові порушення.
2. Емоційне харчування: Стрес часто призводить до емоційного переїдання, коли людина використовує їжу як засіб для зняття тривоги або депресії. Це може стати звичкою і перейти в порушення харчової поведінки.
3. Зміни у симптоматиці: В умовах довготривалого стресу симптоми РХП можуть змінюватися.

Особливості діагностики:

1. Комплексний підхід: Необхідно враховувати як фізіологічні, так і психологічні аспекти. Оцінка рівня стресу та його впливу на харчову поведінку є ключовим елементом діагностики.
2. Спостереження за змінами в поведінці: Варто звертати увагу на раптові зміни в харчових звичках, наприклад, збільшення або зменшення прийомів їжі, поява незвичних харчових уподобань або обмежувальної дієти.
3. Оцінка рівня стресу: Важливо розглядати стрес як один з головних факторів у розвитку або загостренні РХП. Оцінка рівня стресу та його тривалості може допомогти у правильній діагностиці.

Доповідь

«Як працювати із сексологічним запитом у гештальт-підході»

Довгаль Вікторія (Київ)

На що можна спиратися у роботі з клієнтами, які мають сексологічні скарги? Наприклад, знижене сексуальне бажання, відсутність оргазму, біль, вагінізм, складнощі з ерекцією тощо. Як ці скарги можна «перекласти» на мову гештальт-терапії?

Важливим поняттям у гештальт-терапії є цикл контакту. Потреба, яка прагне бути задоволеною, проходить певні етапи (за С. Гінгером): передконтакт, зав'язка, контактування, розв'язка та постконтакт. На кожному етапі клієнт використовує свої способи організації або переривання контакту. Це – конфлюенція, проєкція, інтроекція ретрофлексія та інші. Від цього потреба або задовільняється, або ні.

Також існує цикл сексуального відгуку, запропонований сексологом Ш. Гельманом.

Він включає 8 етапів:

1. Інтерес – зацікавленість темою сексуальності, вона має місце у житті особистості;
2. Потяг (бажання) – на цьому етапі усвідомлюється потяг і людина помічає бажаного партнера. Наближення, флірт, зваблення, з'ясування, чи відповідає партнер взаємністю;
3. Збудження – посилюються реакції тіла, воно готується до інтимного контакту;
4. Плато – момент перед оргазмом, коли фінальна розрядка стає незворотною;
5. Оргазм – момент найвищого піка насолоди. Включає сильні фізичні відчуття та емоційну частину;
6. 7. 8. Наступні три фази: вирішення, рефрактерний період та психічне перероблення. Тут відбувається поступове повернення тілесних проявів до стану спокою та психологічна асиміляція. Усвідомлення досвіду.

Сексуальні дисфункції пов'язані із перериванням певної фази сексуального контакту, у результаті чого людина обмежено приймає участь в інтимній взаємодії. Кожну сексологічну скарпу можна розмістити на певній ділянці цього циклу.

Цикл контакту у гештальт-терапії та цикл сексуального контакту певним чином можна співвіднести, що полегшить діагностику та дасть розуміння того, як із цим працювати у гештальт-підході.

Доповідь

«Можливості відновлення життєвих опор у переселенців під час військових конфліктів»

Закрасняна Олександра (Херсон, Валенсія)

Майже 7 мільйонів українців наразі перебувають за кордоном у вимушеній еміграції. У кожного з них своя історія, але багато з них мають схожий початок і розвиток подій. На третьому році еміграції переселенці вже справляються завдяки тим ресурсам, з якими приїхали. Вони вирішили нагальні потреби, організували житло, мовні курси для дорослих, садочки та школи для дітей, а також зробили перші кроки в нових професіях, іноді зовсім не пов'язаних з їхньою попередньою спеціалізацією.

Основними викликами та розчаруваннями третього року еміграції стають нарцисична травма, відчуття невизначеності та втрати. Близькі емоційні контакти з друзями і сім'єю поступово втрачаються, тоді як нове соціальне оточення та відчуття комфорту ще не встигли сформуватися. У випадку сімейних систем часто відновлення попередніх зв'язків вже неможливе.

Все частіше переселенці переживають відчуття власної невдачі. Це пов'язано з внутрішньою самокритикою, яка була сформована протягом багатьох років. Вона виражається в переконанні «якщо я досягаю недостатньо – я невдаха». Такі думки є результатом нарцисичних травм, завищених очікувань та соціального тиску, що змушує вірити, що треба «справлятися краще», «швидше адаптуватися», «вивчити мову досконаліше» тощо.

Відчуття «ще не тут, але вже не вдома» стає типовим для багатьох емігрантів. Їхній життєвий ресурс іде на спроби зберегти баланс між новим невизначеним життям у чужій країні та зруйнованим життям в Україні. Основним завданням біженців стає пошук життєвих опор, відновлення відчуття усвідомленості та прийняття реальності того, що сталося.

Втрата багатьох своїх ідентичностей — це серйозна криза, яка важко переживається психологічно, уповільнює процес адаптації та провокує «синдром відкладеного життя». Невміння прийняти нову реальність викликає страх, який блокує рух уперед.

Попри все, крок за кроком, день за днем, емігранти продовжують шукати життєві опори в нових умовах.

Доповідь

«РДУГ та тривожність, РДУГ та депресія: як розпізнати та як працювати з таким поєднанням (погляд не психіатра)»

Комазова Ксенія (Київ)

Питання про адаптацію дорослих людей з розладом дефіциту уваги і гіперактивності стає дедалі актуальнішим. Людина з РДУГ більш схильна до тривожних та депресивних станів, аніж люди з нормотиповою нервовою системою. Разом з тим, звичні психотерапевтичні інструменти та засоби не завжди працюють з нейровідмінними людьми.

У доповіді піднімаються питання, які стосуються:

- поняття розладу дефіциту уваги і гіперактивності;
- попередньої долікарської діагностики (явні та приховані симптоми);
- можливостей медикаментозного лікування (за призначенням психіатра);
- відмінностей у психотерапевтичній роботі з тривожним та депресивним станом у людей з РДУГ.

Доповідь

«Кіно та психотерапія. Кіно як інструмент розвитку особистого стилю психотерапевта»

Мошура Вероніка (Харків)

У доповіді буде розглянуте питання кіномистецтва як психотерапії. Обговоримо, чи може кіно стати психотерапевтичним і чи можливо за його допомогою краще зрозуміти клієнта. Будуть представлені деякі секрети з-за лаштунків та кухні сценаристів. Проаналізуємо, що спільного в роботі психотерапевта та сценариста. Поглянемо на кіно як інструмент пошуку та розвитку власного психотерапевтичного стилю.

Доповідь

«Сором. Гештальт-підхід та психоаналітичне бачення»

Бельдій Ганна (Київ)

Якби почуття сорому мало словесний вираз, воно звучало б так: «Я не такий». І це переживання викликає біль – біль невідповідності своїм чи чужим очікуванням. У гештальт-підході ми поділяємо сором на так званий природний та токсичний. Перший сигналізує про те, що я зробив щось нове, вийшов за межі своєї окресленої ідентичності.

Наприклад, якщо «Я - людина, яка не робить помилок», або «Я - скромний», то будь-яка помилка або яскравий прояв буде супроводжуватися соромом. Це сигнал про те, що я вийшов за межі загальноприйнятого. І такий сором завжди супроводжує процес здобуття досвіду, збагачення себе. Такий сором – контекстуальний.

Токсичний сором — аконтекстуальний, це переживання, що зачіпає не конкретний прояв людини, а всю її в цілому. «Я не такий» належить тут не до певної невідповідності соціальної норми, а до всього себе. І такий сором буквально відрізає людину від контактів із середовищем. У гештальт-підході ми працюємо з цим так: «навчаємо» клієнта переживати сором, «переводимо» його токсичний сором у контекстуальний, досліджуємо, до чого сором відноситься, і завдяки розгляду цього сорому ми робимо його прийнятним, відновлюємо здатність клієнта до контактування. Кажуть: «Соромно, коли видно». І завдяки тому, що терапевт дивиться на клієнта, бачить його сором, той отримує послання: «Сором не вбиває».

Звідки береться токсичний сором? На це питання відповідають психоаналітики. Фройд ввів поняття «первинного нарцисизму», що розвивається у перші два роки життя дитини, і є резервуаром лібідо, сховищем вітальності. Людина з токсичним соромом немовби відрізнена від цього резервуара. Щоб це сховище було наповнене, немовляті важливо пройти через відчуття всемогутності, наповнитися задоволенням, яке відчуває мати у взаємодії з ним. Цей етап — основа самоцінності. І ключове тут спільне переживання насолоди як немовлям (під час годування, під час того, як мати бере на руки), так і самою матір'ю. Мати отримує задоволення від вигляду дитини, від відчуття її тіла, від процесу годування, вона отримує задоволення від того, що відбулася у своїй ролі. І тоді в її очах малюк бачить: «Ти — такий!». Але іноді цього не відбувається. Мати може бути депресивною, не підтриманою. І тоді прояви дитини сприймаються не як задоволення, а як тягар. І малюк замість позитивного віддзеркалення в її очах дивиться в обличчя матері, як у криве дзеркало. Він — не такий. І тоді завдання в терапії — наповнити резервуар первинного нарцисизму, що досягається емпатичним віддзеркаленням проявів клієнта та переживанням спільного задоволення від роботи. Одним із просувних питань на супервізії такого клієнта може бути таке: що заважає мені, терапевту, отримувати задоволення від контакту з ним?

Є ще одна пастка у терапії клієнтів із токсичним соромом. Жак Лакан вважав, що кожен із нас у своєму розвитку проходить так звану «стадію дзеркала»: дитина «збирає» свою ідентичність, своє Я, на зразок дзеркального відображення в очах Інших, насамперед матері. І якщо відображення недостатньо, вона приречена відчувати сором — відчуття розкоординованості, незібраності, розпаду. Така дитина все життя може бути зайнята лише пошуком «хороших» дзеркал, зразків, на шкоду своїм бажанням. Головна потреба тут — знайти схвалення, відображення у дзеркалі: «Ти — ось такий». І якщо терапевт грає з клієнтом у цю гру, тобто, дає визнання, хвалить, регулярно постачає клієнта зразками для наслідування, то він бачить, що резервуар первинного нарцисизму не наповнюється, а продовжує кровоточити. Пошук визнання може стати вічним. Тоді завданням терапевта у відповідь на прохання від клієнта похвали, звільнення від сорому, стає вміння відповісти йому з іншого місця. Клієнт немов питає: «Я такий, я хороший?» А терапевт ніби відповідає: «Сенс не в тому, який ти, а в тому, як тобі, чого ти хочеш». Така відповідь дозволяє клієнту символічно пройти через стадію дзеркала і відкрити шлях задоволення бажань (потреб) замість замкнутого пошуку хорошого зразка. На мові гештальт-терапії — відновити процес гештальтування.

Доповідь

«Внутрішній Критик: від ворожнечі до кохання»

Інстіторова Ірина (Одеса)

Внутрішній Критик змушує нас сумніватися в собі та своїх здібностях і часто ставить під сумнів не просто наші досягнення, а й сам факт нашого існування. Низька самооцінка, складнощі у професійній та соціальній сферах можуть бути результатом руйнівного впливу Внутрішнього Критика.

Ті, хто знайомий із Внутрішнім Критиком, знають, як складно позбутися його голосу. На цей процес можуть піти роки, якщо вибрати неправильну стратегію терапії.

У доповіді будуть представлені два шляхи формування Внутрішнього Критика. Також запропонуємо варіанти відповідей на запитання: «Навіщо нам Внутрішній Критик?». Обговоримо можливі техніки роботи з цим феноменом.

Доповідь

«Особливості гештальт-терапії в роботі з панічними атаками та панічним розладом»

Моргун Світлана (Ужгород)

Метою доповіді є ознайомлення слухачів з такими станами як панічні атаки і панічний розлад, надання інформації та практичних навичок про те, як гештальт-терапевт може ефективно допомогти клієнтам з цими станами.

Панічні атаки та панічний розлад стають дедалі поширенішими в сучасному світі. Ці стани часто асоціюються з відчуттям втрати контролю над власним тілом та психічним станом. Панічні атаки часто супроводжуються сильними фізичними симптомами, які людина трактує як небезпечні для життя, навіть якщо об'єктивних загроз немає.

Панічна атака стала проблемою прихованого болю нашого часу. Погане самопочуття без яскраво проявленої причини може статися з будь-ким, у тому числі з людьми, які мають життя повне сенсів і орієнтовані на позитивні цінності.

Причини панічного розладу не повністю зрозумілі, але вважається, що це мультифакторіальний розлад, який включає: генетичну схильність – можуть передаватися спадково; нейробіологічні чинники – зміни в роботі нейротрансмітерних систем, зокрема серотонінової та норадренергічної; психологічні чинники – схильність до катастрофічного мислення, підвищена чутливість до тілесних симптомів; стресові події – важливі життєві події чи травми можуть стати тригерами для розвитку панічного розладу.

Основними ознаками панічних атак є фізичні симптоми: тахікардія, тремтіння, задуха, біль у грудях, запаморочення, пітливість – та психічні симптоми: дереалізація, деперсоналізація, страх смерті або втрати контролю. Диференційна діагностика панічного розладу є важливим етапом для виключення інших можливих станів, які можуть мати схожу симптоматику.

У гештальт-терапії панічні атаки розглядаються як результат порушення циклу контакту між людиною та середовищем. Контакти є інтенціональні, повсякденні і набуті, порушення в яких можуть спричинити панічні атаки. Індивідуальні способи переривання контакту (ретрофлексія, проєкція, інтроекція, конфлюенція) є складовими фону, які допомагають формувати фігуру контакту і якщо сформувати фігуру контакту неможливо, то з'являється дефіцит фундаментальної частини фону.

В гештальт-терапії велика увага приділяється феноменологічному спостереженню і терапевт має бути присутній в контакті, що дозволяє пацієнту поступово відновлювати здатність до спонтанного контакту з навколишнім світом.

Схематична специфічна підтримка в роботі гештальт-терапевта:

1. Напрямок терапії від фізичного симптому до страху (з'являється усвідомлення того, що від панічної атаки не можна померти, але є присутній страх смерті);
2. Від страху до самотності (самотність з'являється як фон, а на місці страху з'являється біль);
3. Від самотності до приналежності (відновлення приналежності для початку через терапевтичні стосунки);
4. Від приналежності до сепарації (клієнт навчається «брати з собою іншого» і відділяється без відчуття самотності).

Майстерня

«Ангедонія: обрії переваг і лімітів гештальт-терапії на шляху, що повертає радість життя»

Тицька Єлена (Одеса)

*«Ми можемо обирати, чого нас навчає жах.
Стати озлобленими від горя та страху. Ворожими. Заціпенілими.
Чи триматися за щось дитяче в нас, живе та допитливе,
за ту нашу частину, яка є невинною».*
*«Боюсь, погане трапляється з усіма. Цього ми не можемо змінити.
Загляніть у своє свідощтво про народження – там сказано, що життя буде легким?
Ні. Але багато хто з нас застрягає в травмі та горі,
не в змозі пізнати життя у всій повноті. І це можна змінити».*

«Мій злочин – життя. І початок обережної радості».
Едіт Сва Егер, яка вижила в Аушвіці

«З тобою в мене асоціюється життя і задоволення понад усе» (Єлизавета Гончарук) – це я почула у відповідь на запитання, яку б мені тему взяти на конференцію, щоб автентично виглядати з нею. І ще кілька людей, які мене добре знають, сказали приблизно те саме. Як то кажуть, сама спитала, сама відповідай. Так народилась ця тема.

Я замислилась, що мені відомо про гедонізм свій та інших людей, зокрема клієнтів. Потім настала черга думок про зворотній бік радості, передчуття, задоволення, мотивації, тобто про те, як, власне, жити, коли їх немає. Одним словом, довелося дізнаватися про ангедонію, «сірого кардинала» депресії, про її висушуючий вплив на душу людини, про її чіпкість і невіддільність часом навіть антидепресантам.

Були сумніви, чи актуальна ця тема, чи доречно? Війна, горе, втрати, блекаути, та й інші нормативні і не дуже кризи теж нікуди не поділися, що ж тут передчувати, чого чекати, як заглядати у завтрашній день, не накриваючись із головою жахом і тривогою, та чи може щось протистояти безнадії та відчаю? Чи є можливість у самої людини зберегти волю та свободу вибору в такі часи?

Які можливості є у гештальт-терапії в роботі з ангедонією? Чи не зарано говорити не просто про виживання, а про життя, повноцінне, добре, якісне, ще й із задоволенням? Будемо про це думати, міркувати, сумніватись, і, дуже сподіваюсь, радіти і жити на цій майстерні.

Доповідь

«Проблеми зі сном, прив'язаність, теорія Self. Взаємозв'язок між ними»

Гуцина Світлана (Харків)

У цій доповіді авторка поділиться роздумами про те, як проблеми зі сном пов'язані з порушеною прив'язаністю, як це можна описати з точки зору теорії Self та якими можуть бути стратегії гештальт-терапевта в роботі з таким запитом.

Майстер-клас

«Проблеми з терапевтичною владою у терапевтів. Як утримати баланс?»

Белькіна Юлія (Одеса)

На цій майстерні автор поділиться спостереженнями про те, як
- терапевти ставляться до влади в цілому і до терапевтичної влади зокрема;
- як це ставлення впливає на їхній стиль роботи;

- чому і в яких ситуаціях терапевти уникають і бояться брати владу в свої руки;
- чому і в яких ситуаціях терапевти надміру тримаються за владу і бояться втратити контроль;
- у яких ситуаціях може бути терапевтичним (не терапевтичним) утримання влади, а в яких – навпаки.

На майстерні учасники виконають вправу, в якій досліджуватимуть свободу впливати на контакт або мінімізувати свій вплив.

Майстерня

«П'ять причин, чому психологи не заробляють гроші»

Музика Юлія (Одеса)

Втомилися працювати без перепочинку, але так і не бачите бажаних доходів? Скільки зараз заробляєте? Скільки у вас клієнтів? Поговоримо, як побудувати чітку структуру і нарешті рухатися вперед. Обговоримо основні причини (на погляд автора), через які багато фахівців буксують на місці:

1. Відсутність чіткої цілі. Якщо немає конкретної мети, то і мотивація швидко зникає. Розберемо, як визначити свою мету та нарешті наважитися її досягти;

2. Нерозуміння своєї унікальності. Що відрізняє вас від інших? Якщо ви самі цього не знаєте, то клієнти й поготів. Поговоримо про те, як знайти свою сильну сторону і вміти її показати. А слабку не показувати, але враховувати;

3. Синдром самозванця, сором, страх та інші неприємні почуття. Знайомий перелік? Ви точно не єдині з цим стикаєтесь. І варто багато років попрацювати зі своїм самозванцем (з власного досвіду), щоб розуміти як впоратись із внутрішніми бар'єрами, які заважають рости;

4. Що пропонувати? Немає чіткого «офферу». Заробляти – це означає мати конкретний продукт або послугу, яку ви пропонуєте. Чи маєте ви зрозумілий оффер, від якого буде важко відмовитися?

5. З чого почати? Немає структури. Маєте багато ідей, але не знаєте, з чого стартувати?

У рамках заходу можна буде дізнатися, як зробити так, щоб ваша практика не просто працювала, а приносила прибуток.

Доповідь

«Робота з нарцисичним розладом особистості у мультимодальному підході»

Герасименко Ганна, Капова-Саванова Анна (Одеса)

Для обговорення тематики нарцисичного розладу ми будемо спиратися на поняття здорового нарцисизму, розладу особистості, та ідентичності (self) клієнта.

Поняття «[здоровий] нарцисизм». Воно описує досвід, який має кожен із нас. Це інтегроване відчуття селф, відчуття самоповаги. Це про відчуття самоствердження і задоволення від взаємодії з іншими та від власного існування. Це поєднання насолоди від життя. Розуміння власного селф, розуміння світу, що нас оточує. Ми можемо визначити, як ми взаємодіємо, що нам важливо і що нам приємно, чим ми насолоджуємося, як ми виражаємо своє ставлення до тих, хто нас приймає і любить. Це нормальний нарцисизм, це нормальна любов до себе». Так описує здорову форму нарцисизму Отто Кернберг .

Розладом особистості ми називаємо стан, який терапевт бачить у вигляді глибоко вкорінених та ригідних моделей поведінки, думок та емоцій, які значно відрізняються від очікуваних у культурі норм і викликають значні або великі труднощі у соціальних, професійних і міжособистісних сферах життя. Клієнти приходять зі скаргами на тривогу, депресію, панічні атаки, проблеми у взаємовідносинах, сексуальними труднощами, емоційною нестабільністю, проблемами із самосприйняттям і саморегуляцією, труднощами на

роботі, багатьма іншими симптомами і проблемами та загальним відчуттям страждання або нещастя.

У практиці психотерапевта наразі клієнти з нарцисичним розладом не є рідкісним або унікальним явищем. Це категорія клієнтів, які викликають багато складних почуттів у терапевта, питань щодо сетингу та динаміки роботи і відчуття незрозумілості зв'язку симптомів та скарг. Нарцисичний розлад часто асоціюється з параноїдним розладом або параноїдною динамікою, садо-мазохістичним розладом або садо-мазохістичною динамікою, ОКР симптоматикою, симптомами тривожного розладу.

Доповідь буде включати у себе теоретичну та прикладну частину з практичної роботи в різних модальностях: гештальт-терапії, схема-терапії та психоаналізі.

Лекція

«Трансферентні стосунки в терапії контакту»

Мартиненко Тетяна (Київ)

1. Перенос як незмінний супутник будь-яких терапевтичних стосунків. Поле переносу;
2. Класична (психоаналітична) техніка роботи з переносом. Відмінності та особливості методології гештальт-підходу в роботі з переносом та контр-переносом;
3. Межа контакту чи трансфер – що є насправді?
Перенос терапевта на клієнта. Контр-перенос. Проективна ідентифікація;
4. Функції та задачі переносу. Види переносу: базовий, прямий об'єктний (еротичний, еротизований), латеральний, фетишизований, архаїчний;
5. Супротив терапевта, що спричиняє «гарячу» фазу переносу. Кризи в терапії крізь призму трансферентних стосунків;
6. Негативний перенос, коли і чому виникає;
7. Особливості трансферентних стосунків у роботі з невротичними та не-невротичними клієнтами;
8. Тривимірність переносу:
 - функціональний рівень
 - невербальний рівень
 - рівень потенційного простору;
9. Парадоксальна терапевтична позиція:
 - терапевт як об'єкт
 - терапевт як анти-об'єкт.Формування і важливість метапозиції в терапії;
10. Кілька слів про перенос у груповій роботі. Динаміка стосунків ведучий/група. Деякі групові фантазми.

Майстер клас

«Психодерматологія: як психотерапія працює з проблемами шкіри»

Рожкова Катерина (Київ)

Поговоримо про шкіру, її зв'язок з нашою нервовою системою і психікою (від соціальної функції до типів прив'язаності, нейробіології та психонейроімунології). Окреслимо межі роботи психолога та інших спеціалістів із клієнтами, які мають проблеми зі шкірою (від суб'єктивних до діагностованих). Розглянемо питання стигматизації та її профілактики в роботі з такими клієнтами.

Доповідь

«Написання сертифікаційних кейсів»

Михальова Ольга, Кириленко Аніко (Київ)

Доповідь призначена для студентів 2 ступенів, які почали працювати над кейсами або поки що не розуміють, як до них підступитись, та прокрастинують.

Часто можна почути, що написання кейсів – процес творчий, але певні очікування від того, що має бути описано у кейсі – існують!

Ми як супервізори, які рецензують кейси, хочемо поділитися своїм досвідом: як ми дивимося на кейси, на що звертаємо увагу, читаючи описані терапевтами випадки. Розкажемо, який обсяг теорії очікуємо побачити в кейсах. Приділимо увагу способам, якими можна структурувати матеріал кейсу та не заплутатися.

У доповіді ми підкажемо, як уникнути тактичних помилок в описі випадку. Звичайно ж, з особливим акцентом на те, що помилки – саме в описі, а не у стратегіях терапевтичної роботи! Зауважимо, що будувати та спростовувати гіпотези про власну роботу, сумніватися та шукати різні способи – можна і потрібно!

Невелику частину часу буде присвячено формальним аспектам: обсягу, кількості зустрічей, взаємодії з рецензентом, етичним принципам.

Доповідь задумана як протитривожний захід, який має знизити напругу у терапевтів, розвінчати міф про те, що кейси – це «нудно і дуже складно».

Учасники зможуть переконатися, що процес написання кейсів дозволяє отримати масу користі та задоволення.

Майстер-клас

«Перша сесія та важливі аспекти преконтакту. Що важливо знати та чого не варто пропустити»

Банделюк Марина, Золотова-Коваленко Юлія (Київ)

Цей майстер-клас спрямований на те, щоб допомогти терапевтам і студентам психологічних спеціальностей зрозуміти ключові етапи першої сесії, зокрема важливість преконтакту.

Учасники дізнаються, на що варто звернути увагу при перших домовленостях з клієнтом та на першій сесії. Поговоримо про важливі акценти та питання на першій зустрічі. Які питання варто поставити, коли обговорювати контракт на психотерапевтичний супровід. Як створити безпечне середовище для клієнта та встановити довірчі стосунки.

Торкнемося питання, чому клієнт не повертається після першої зустрічі.

Дискусійний простір

«Співпраця психолога та психіатра в роботі з військовими та ветеранами»

Андрющенко Олександр (Харків), Черкас Людмила (Бар)

Будуть розкриті особливості роботи з військовими та ветеранами в умовах лікувального закладу. Обговоримо стратегії роботи з військовими та ветеранами в умовах обмеженого часу, під час проходження лікування. Зупинимося на можливостях та обмеженнях у роботі психолога та психіатра. Матеріал буде представлений на основі прикладів дворічної співпраці ведення пацієнтів.

Майстер-клас
«Особливості роботи з клієнтами в аб'юзивних, маніпулятивних стосунках»
Корчак Ірина (Київ)

У серці більшості маніпуляцій лежить прихована агресія. Цілком може бути, що хтось просто бореться з нами за місце, якусь користь чи вигоду, але маніпуляції в цьому складно одразу помітити.

Звісно, щоб налагодити стосунки, потрібні двоє, і кожен має нести відповідальність за власну поведінку. Для того, щоб зрозуміти, чи є ви жертвою маніпуляцій, варто прислухатись до себе та проаналізувати емоції, які ви відчуваєте, що можуть вказувати на нездорові стосунки.

У будь-яких аб'юзивних стосунках справжнім об'єктом бажання агресора є аж ніяк не інша людина, а панування і влада. Тому будь-який крок до незалежності з боку іншого здається викликом маніпулятору та його «праву» на панування. Щоб убезпечити себе від небажаних впливів, важливо розпізнавати та долати тактики та манери маніпуляторів у взаємодії.

Знайти правильну лінію поведінки в стосунках з аб'юзивними маніпулятивними людьми завжди нелегко. Але є кілька загальних правил, дотримуючись яких можна зробити життя з ними набагато простішим. Досягти успіху в конфліктах можливо лише тоді, коли ви готові вкладати час та енергію в те, над чим маєте безперечну владу — власну поведінку.

Доповідь
«Дисоціація як наслідок травми»
Белан Ольга (Одеса, Рим)

У доповіді будуть розглянуті наступні питання:

1. Визначення дисоціації, концепція травми та дисоціації в теорії розвитку;
2. Зв'язок порушеної прив'язаності і травми з дисоціацією;
3. Регулювання гомеостазу організму завдяки дисоціації, захисна функція, яка надає можливість зменшити біль і відчай;
4. Наслідки та вплив дисоціації на життя дорослої людини. Ризикована поведінка, саморуйнівні прояви, зловживання наркотичними або психотропними речовинами, небезпека потрапляння у ситуацію насильства. Підвищена пильність, контролююча або уникаюча поведінка, психологічні розлади;
5. Відтворення дисоціації в терапевтичній ситуації та феноменологія контакту;
6. Дисоціація як нейробіологічний механізм захисту.

Воркшоп
«Голод як мистецтво: від фізичного до естетичного наповнення»
Жейц Крістін (Денпасар)

1. Які види голоду бувають, як їх відрізнити;
2. Як їсти/наповнюватися через естетику сприйняття;
3. Особистий досвід і приклади із практики;
4. Вправи.

Воркшоп

«Відносини з їжею. Психосоматика РХП у гештальт-підході»

Гайдук Анна (Одеса, Тбілісі), Пантелеєва Тетяна (Одеса, Миколаїв)

Індивідуум із психосоматичним захворюванням реагує на труднощі в соціальній, професійній, особистій ситуації втечею в хибну ідентичність. Таким чином він прагне піти від реального, актуального питання «хто я?», замінюючи його симптомо-орієнтованим питанням «що зі мною, на що я страждаю?». Іншими словами, питання про його власну ідентичність замінюється питанням про симптом, який представляє інтерналізований образ матері раннього дитинства, оскільки вона була здатна реагувати по-материнському тільки тоді, коли дитина була хвора. Закріплюється інфантильність особистісної структури, невротична життєва позиція, оскільки соматичний вираз емоційних станів є інфантильною формою їх переживання.

В основі різних форм порушення харчування – почуття провини і сорому як центральна емоційна проблема. Причина у соціальному оточенні дитини (базова недовіра, порушення партнерських стосунків між батьками, напружена атмосфера в сім'ї, порушення рольових відносин, застрягання на оральній фазі розвитку внаслідок надмірної фрустрації – РХП).

Експеримент:

Жодна інша життєва функція не має з перших хвилин нашого існування такого вирішального значення, як приймання їжі. Втамування голоду викликає відчуття захищеності й хорошого самопочуття. Під час годування дитина відчуває першу втіху тілесного благополуччя. Контакт з теплим материнським тілом під час годування дарує немовляті відчуття, що таке бути любимим. Для немовляти залишаються невіддільними почуття ситості, захищеності і бажання, щоб його любили.

Вільний режим харчування і достатня кількість їжі при потребі – базис здорової психіки в майбутньому.

Дослідимо відносини з їжею через внутрішні переживання образів їжі та занурення у перинатальний період, спробуємо прожити і повернути відчуття безпеки у відносинах зі світом = їжею.

Доповідь клінічного випадку

«Генералізований тривожний розлад»

Котельницька Майя (Львів), Олійник Анна (Одеса)

Буде представлено випадок довготривалої терапії клієнта з генералізованим тривожним розладом.

Розглянемо діагностичні критерії, динаміку терапевтичної роботи, а також заглибимося у дослідження випадку, ускладненого коморбідними розладами, такими як РХП, дисморфофобія і аутоагресія.

Лекція

«Особливості роботи з тілесною дисморфією у підлітків та дорослих»

Оксанич Антоніна, Наталія Пішеніна (Київ)

Тілесна дисморфія чи дисморфофобія — психічний розлад, різновид неврозу, при якому людина надмірно занепокоєна та зайнята незначним дефектом або особливістю свого тіла. Зазвичай починається у підлітковому віці.

Існує великий ступінь коморбідності з іншими психічними розладами, що часто призводить до плутанин у діагностиці. Наприклад, люди з дисморфофобією часто

переживають депресію, соціальну фобію, мають розлади харчової поведінки або obsесивно-компульсивний розлад.

На лекції буде розглянуто наступні питання:

1. Що таке тілесна дисморфія, як це виглядає, з якими запитамі можуть звертатись клієнти;
2. Коморбідність з іншими психічними розладами;
3. Діагностичні критерії дисморфофобії, симптоми, що супроводжують цей розлад;
4. Вплив соцмереж та оточення на негативне сприйняття тіла;
5. Порушення образу тіла у деяких видах спорту;
6. Яким чином зібрати розгорнутий анамнез клієнта, щоб зрозуміти особисту історію виникнення тілесної дисморфії;
7. Стратегії роботи залежно від анамнезу клієнта;
8. Спеціальні методи, техніки і вправи у роботі із тілесною дисморфією для формування позитивного образу тіла;
9. Як будувати терапевтичний контракт;
10. Приклади із практики.

«Супервзійна майстерня»

Шевченко Георгій, Кобзар Ольга (Київ)

Круглий стіл

«Колегіальна етика: офіційна та неформальна частини відносин у спільноті»

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

1. Форми професійної та особистої комунікації у спільноті — спільні заходи, онлайн майданчики, співпраця між собою, неформальні зустрічі. Вплив на готовність до діалогу. відповідальність у спільноті. Як реагувати на порушення етичних норм з боку колег: офіційна та неформальна комунікація. Етика публічних виступів;

2. Етика та форми колегіального спілкування в мережі Інтернет. Культура зворотного зв'язку. Вплив соціальних мереж на неформальні відносини між колегами;

3. Реклама в сучасних умовах. Репутаційний вплив на особистий бренд та спільноту в цілому. Етичні рамки послуг психотерапевта.

Лекція

«Чи потрібна нам діагностика? Аналіз особистісної структури і тактика роботи з кожним типом за класифікацією Ненсі Мак-Вільямс»

Фірсель Аліна (Відень)

Під час лекції ми звернемося до психоаналітичної діагностики Ненсі Мак-Вільямс і вже відомої багатьом із нас системи координат, де вісь «х» показує типи особистісних порушень, а вісь «у» відображає рівні особистісних порушень. Розглянемо терапевтичні стратегії роботи з кожним психотипом.

Запланована частина з відповідями на запитання аудиторії.

Лекція

«Залежна поведінка та її феноменологія в сучасних кризових умовах» Лобанов Сергій, Зайчикова Тетяна (Київ)

Опис основних понять залежної поведінки та її розвитку в гештальт-підході.
Характеристика залежної поведінки в сучасних кризових умовах.

Викладення окремих феноменів залежних проявів та їхня роль у балансі розвитку та адаптації в гештальт-підході.

Круглий стіл

«Теорія розвитку у гештальт-підході» Степаненко Володимир (Київ)

В основу дискусії на круглому столі покладена дещо контroversійна ідея про те, як гештальт-підхід пропонує обходитися з незавершеними ситуаціями, що концептуально тлумачаться як незавершені гештальти.

Побутує думка, що які б ми не виділяли етапи розвитку особистості (а різноманітні концепції фокусують увагу на різних аспектах зростання, дорослішання і набуття зрілості), кожен з етапів має певне завдання. Якщо воно не було виконано (завершено) на попередньому етапі, це начебто унеможлиблює подальший якісний розвиток особистості. Відповідно, завдання психотерапії з цієї точки зору полягає у тому, аби відшукати, що саме не вдалося реалізувати у минулому і знайти способи завершення ситуацій, що відволікають енергію від, скажімо, цікавості до спектру можливих самореалізацій.

Однак варто зауважити, що коли людина звертається до психотерапії, досить часто з'ясовується, що її проблеми заглиблюються корінням в особистій історії, а незавершені ситуації пов'язані з людьми, що вже давно відсутні у житті клієнта, й обставинами, що їх жодним чином не можна відтворити з метою їх більш якісного завершення.

Відповідно, фокус уваги у терапевтичному процесі може бути зміщений не так на спроби завершення давніх історій, а, парадоксально – на створення, конструювання нових – і історій, і таких способів задоволення ненасичених потреб, що відповідають сьогодишнім можливостям клієнта, але є для нього до певної міри terra incognita.

Тож терапія, що розпочинається з опорою на принцип актуальності “here-and-now”, звертаючись до минулого клієнта “then-and-there”, може працювати – і варто, аби вона так і працювала – заради майбутнього – “now-for-next”.

На тему того, які можливості у побудові тактик і стратегій терапії відкриваються для психотерапевта, обізнаного з концепцією розвитку гештальт-підходу, спробуємо намалювати об'ємну і красиву картину.

Круглий стіл

«Складнощі в роботі з дітьми і підлітками. Способи їх вирішення» Сагайдак Марія, Гриценко Арсеній (Одеса)

Теми які будуть підніматися на круглому столі:

- особливості взаємодії з різними віковими категоріями залежно від потреби цього віку;
- особливості взаємодії з батьками, сімейні консультації як інструмент корекції;
- як вплинула війна на роботу дитячого психотерапевта;
- клінічні прояви, які під час війни складніше помітити в силу «замилування ока».

Це приблизний опис тем, що розглядатимуться на круглому столі, з колегіальним обговоренням поточних складнощів та опор в роботі з дітьми та підлітками.

Майстер-клас

«Методи самостабілізації терапевта. Інструменти стабілізації клієнта в терапевтичному процесі»

Івоніна Олена, Славінська Лариса (Київ)

В умовах хронічного стресу дуже важливо багато уваги приділяти здатності знаходитись у «вікні толерантності» — це стан не гіпер- і не гіпозбудження, стан, в якому ми можемо думати, відчувати і діяти. Це якраз і є той стан «тут і зараз», про який ми всі багато говоримо. Для цього бажаного стану необхідно дбати про власну стабільність та нарощувати резильєнтність. І навчати цьому клієнта.

Ми поговоримо про різні способи стабілізації — від дихальних технік до способу життя, зробимо брейнстормінг щодо списку ресурсних речей, будемо робити практичні вправи, які сприяють стабілізації.

Поговоримо, як стабілізувати клієнта: через власну стабільність та терапевтичні стосунки. А також, використовуючи конкретні вправи для повернення клієнта у «вікно толерантності», регулюючи його гіпер- або гіпозбудження.

Майстер-клас

«Від розпачу до надії: шлях навпомацки»

Малета Оксана, Гуназа Катерина (Київ)

Під час майстерні учасники знайомляться з поняттям «розпач» — розглянемо, як бачили це поняття в історичному контексті філософи та психологи. Роздивимось феномени розпачу. Познайомимось зі шляхами проходження стану розпачу: від надії (заснована на внутрішньому віруванні/нарративі майбутнього) до ситуативної роботи з феноменами.

У практичній частині дослідимо індивідуальні прояви розпачу та почнемо пошук обрисів надії, історії майбутнього кожного.

Майстер-клас

«Заздрість, ревності та здорова конкуренція»

Познякова Діна, Решетніков Родіон (Одеса)

Конкурентне середовище є благодатною основою для прояву таких почуттів як заздрість та ревності. Більшість людей вважають за краще пригнічувати ці почуття або проєктувати їх на інших. Однак, такі способи поведінки з цими почуттями роблять нас ворожими та руйнівні впливають на власний образ «Я» та стосунки з іншими.

На майстер-класі ми будемо досліджувати почуття заздрості та ревності і те, як ми конкуруємо. Поговоримо про те, як усвідомлено справлятися з цими почуттями та покращити стосунки з собою та оточуючими.

Воркшоп

«Контакт гештальт терапії від прелюдії до актуалізації. Способи переривання контакту»

Гусєва Крістіна, Чернявська Ганна (Одеса)

На воркшопі, спираючись на книгу Фредеріка Перлза «Теорія гештальт-терапії», поговоримо про те, як будується контакт. Зауважимо, як утворюється фігура та фон,

чому важливо помічати власні та клієнтські тілесні прояви. Обговоримо важливість закриття гештальту і те, якими способами переривається контакт.

Все це буде пояснено на простих прикладах зі склянкою води та малюнку, тому просимо наших учасників мати чашку та приладдя для малювання.

Кожному учаснику ми запропонуємо відчутти різні способи переривання контактування та поспостерігати, як це виглядає в іншого. Буде можливість поділитися враженнями та переживаннями.

Ми наочно продемонструємо, що те, як ми вибудовуємо або перериваємо контактування з іншим, із собою чи з потребою — це те, що облаштовано певним чином у всіх сферах життя, з тієї чи іншої причини.

Воркшоп стане корисним для роботи з клієнтом, зокрема для побудови стратегії роботи. Він стане корисним для колег як знайомство з особистим влаштуванням та з тим, як можна зробити свою роботу з клієнтом безпечною, цікавою й комфортною для себе.

Воркшоп

«Свобода звучати»

Льницька Варвара (Київ)

Авторка поділиться своїми відкриттями та спостереженнями за голосом та звучанням як гештальт-терапевт з вокальним досвідом. Воркшоп пропонується не як заняття з вокалу, а як звукові дослідження у вправах, своєрідна дегустація свого звучання.

Воркшоп стане місцем, де можна:

- говорити «Я є» через своє звучання;
- спостерігати за способами свого проявлення та перепонами на цьому шляху;
- скидати напругу та знаходити ресурс;
- повертати собі життя.

З досвіду авторки, дуже мало людей має уявлення про потенціал свого голосу та про можливості його звучання. Хоча голос є частиною кожного з нас, є особистим та особливим інструментом кожного з нас.

У період перебування у гострій травмі, в якій більшість з нас продовжує знаходитись, цей інструмент може бути важливим помічником для саморегуляції та стабілізації психіки.

Учасники запрошуються до спільного експерименту зі звуком, з легкістю та з життям.

Майстер-клас

«Я ніколи НЕ...» — феноменологічне дослідження установок та обмежень»

Золотова Ірина (Полтава), Карпова Юлія (Таллінн, Естонія)

На заході будемо розглядати свої обмеження через терапевтичну вправу. Розберемо почуття та емоції для розуміння свого стану в цих обмеженнях. Дослідження допоможе підвищити усвідомленість своїх психологічних станів.

Доповідь клінічного випадку

«Прояви дисморфофобії у підлітків»

Кушнір Юлія (Івано-Франківськ)

Пропонуємо до обговорення випадок роботи з клієнткою, яка страждала на дисморфофобію. Її симптоми включали відторгнення власної тілесності та статевої приналежності, депресію, розлади харчової поведінки, соціальну депривацію та тривожність.

Спільно з учасниками буде проаналізовано деякі фактори, які могли спровокувати або посилювати розвиток цього розладу, зокрема вплив сім'ї та соціуму. Зауважимо і на позитивному впливі довготривалої психотерапії на стан клієнтки.

Крім того, в рамках заходу будуть висвітлені загальні особливості роботи з підлітками, які страждають на цей розлад.

Майстер-клас

«Особливості психологічної реабілітації військових»

Неровня Вікторія (Київ)

Психологічна реабілітація військових є складним і багатогранним процесом, який вимагає глибокого розуміння впливу бойового досвіду на психіку людини. Тривале перебування в умовах підвищеної небезпеки, стресу та фізичного виснаження формує у військових стійкі психологічні реакції, що допомагали виживати під час бойових дій, але можуть стати на заваді інтеграції в мирне життя. Серед найпоширеніших проблем, з якими стикаються ветерани, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади та труднощі у взаєминах з близькими.

Однією з ключових особливостей роботи з військовими є необхідність врахування специфіки їхнього досвіду та розвитку особливої довіри між терапевтом та клієнтом.

Важливо розуміти, що кожна травма є унікальною, а переживання військових часто залишаються невисловленими через бажання зберегти «стійкий» образ перед оточуючими.

На майстер-класі ми розглянемо різні підходи психологічної реабілітації військових, завдяки яким з'являється можливість відновити контроль над своїми емоціями, зменшити інтенсивність спогадів про травматичні події та відновити зв'язок з власним «я». Це дозволяє військовим не лише повернутися до нормального життя, але й знайти новий сенс та цінність у мирному житті.

Майстер-клас

«Чорно-білий майстер-клас про три закони діалектики»

Нежник Ірина (Базель, Харків), Лукач Світлана (Івано-Франківськ)

Свої — чужі, добро — зло, світло — темрява, чорне — біле....

Коли і як зникають напівтони, напівсмаки? Куди зникає веселка почуттів? І як ми починаємо себе виявляти безапеляційно і однозначно? Як ми робимо свій світ чорно-білим?

Майстер-клас — пошук відповідей на ці питання та пошук шляху до цілісності. Це можливість подивитися на процеси внутрішнього світу через власний досвід у дослідженні поляризації.

Майстер-клас поєднує у собі практичну і теоретичну частини. Таким чином, він дає змогу учасникам не тільки знайти і дослідити, але й розширити своє розуміння, сформулювати свій погляд на процеси розщеплення.

Ніколи не пізно розфарбовувати своє життя!

Доповідь

«Самотність. Види та особливості психотерапевтичної роботи»

Морозова Олена (Харків)

У доповіді будуть розкриті поняття самотності, її види в залежності від часу та вибору людини, особливості проживання відчуття самотності та психотерапевтичної роботи при різних способах присутності (нарцисичному, шизоїдному, межовому, істероїдному).

Майстер-клас

«Ментальний детокс. Як видихнути тут і зараз? Розслабитися. Відчути себе» Обухова Марина, Коваль Дар'я (Чернівці)

Неспокій на душі може виникати з різних причин: проблеми на роботі, сімейні конфлікти тощо. Сучасний світ переповнений стресовими факторами, і багато людей не знають, як їх подолати. Особливо актуальною є проблема релаксації: важливо вміти не лише фізично розслабитися, а й навчитися «відпочивати розумом».

Здатність до релаксації є ключовим аспектом психологічного здоров'я, адже вона допомагає справлятися з життєвими труднощами та стресами. Фізичні навантаження на біговій доріжці чи в басейні допомагають, а що робити коли немає часу та сил на них і «голова» залишається зайнятою виснажливими думками та проблемами?

У часи інформаційного перевантаження та сталої втоми хочеться вийти зі стану розпорошення у фоні проблем і зосередитися на собі. За допомогою гештальт-підходу та тілесних вправ спробуємо знайти себе. Відпочити. Перезавантажитись.

Воркшоп

«Робота зі стресом в гештальт-терапії» Шимбарьов Вячеслав, Кривонос Анна (Львів)

1. Що таке стрес з точки зору гештальт-терапії;
2. Основні концепції гештальт-терапії для розуміння стресу;
3. Цикл контакту і стрес;
4. Методи роботи зі стресом в гештальт-терапії.

Круглий стіл

«Хто зустрічається з клієнтом: терапевт чи його інтроєкти? Вплив очікувань на контакт і шлях до автентичної свободи» Руденко Ольга (Київ)

Контакт у гештальт-терапії — це зустріч двох світів. Але що відбувається, коли ці світи наповнені інтроєктами та очікуваннями?

Хто насправді зустрічається з клієнтом у процесі терапії: терапевт чи набір його інтроєктів і очікувань? І як ці інтроєкти обох сторін впливають на справжність контакту?

Чи може терапевт дійсно бути присутнім у моменті, коли його внутрішній світ керується переконаннями та очікуваннями щодо того, яким має бути він сам, яким повинен бути клієнт, яким повинен бути процес, якими мають бути інтервенції?

На цьому круглому столі ми дослідимо, як інтроєкти терапевта та клієнта формують рамки терапевтичної взаємодії, що обмежує автентичний контакт. Ми будемо розбиратися, як можна відходити від фіксованих уявлень, звільняючи простір для справжньої зустрічі, де немає місця очікуванням і нав'язаним переконанням. Це дозволить створити умови для свободи, зцілення і глибшого контакту між терапевтом і клієнтом.

Запрошуємо до глибокої дискусії про те, як інтроєкти та очікування впливають на терапевтичний процес і як можна їх трансформувати для досягнення автентичної присутності у контакті.

Майстер-клас

«Становлення професійної ідентичності терапевта. Від сумнівів до визнання»

Малигіна Ганна, Олійник Анна (Одеса)

Одні з частих запитань, які ставить собі багато хто з психотерапевтів: «Чи маю я все необхідне для успішної практики? Як знайти своє місце в професії? Який мій розмір? Чому, незважаючи на роки навчання, я все ще почуваюся невпевнено?»

На майстер-класі ми детально розберемо ці та інші питання, розглядаючи їх через призму стадій розвитку професійної ідентичності — ключового аспекту в становленні кожного психотерапевта.

У рамках майстер-класу ми обговоримо, що таке ідентичність психотерапевта і з яких основних елементів вона складається. Дослідимо типові труднощі, з якими стикаються фахівці на шляху професійного зростання, і розглянемо ефективні способи їх подолання.

Розглянемо стадії формування професійної ідентичності, що допоможе учасникам краще розуміти свою позицію в професії, встановити реалістичні цілі та задачі, а також сформулювати адекватну самооцінку, яка сприятиме подальшому зростанню.

Практична частина майстер-класу включатиме вправу-чеклист, яка допоможе дослідити професійну ідентичність та виявити області для її розвитку.

2 листопада (субота)

Лекція

**«Про колективну травму в Україні: Життя у виживанні. Методи психотравматерапії»
Вебер Томас (Австрія)**

Клінічний розбір

**Дроздова Катерина (Одеса)
Тадика Таїсія (Одеса)**

Доповідь

**«Групові феномени і особливості групової динаміки в процесі військової кризи»
Григель Світлана (Тернопіль), Шенко Євген (Одеса)**

1. Феномени співіснування воєнного і мирного життя, балансування між цими фігурами;
2. Вплив довготривалого перебування у пограничній ситуації на динамічні процеси: поляризація, розщеплення, загострення афектів;
3. Виникнення та опрацювання фігур болю, жаху, безсилля та відчаю, та підтримка фігур, які підтримують сенс життя, прагнення до життя (вітальність).

Лекція

**«Філософія метамодернізму та її вплив на сучасну гештальт-терапію відповідно до поточної ситуації. Порівняння з постмодерністським підходом»
Воронков Євген (Київ)**

Філософія метамодернізму як напрямок ретельно досліджує динаміку між раціональним та ірраціональним, оптимізмом та цинізмом, серйозністю та грайливістю тощо. Для нього характерно прийняття парадоксів та двоїстості, прагнення до синтезу протилежностей, що трансформує психотерапію у більш гнучку дисципліну.

Метамодерністська психотерапія відрізняється мультиперспективним підходом, що сприяє еклектичному використанню різних методів та теорій залежно від потреб та запитів клієнта, а не дотримання однієї фіксованої парадигми.

Одна з центральних ідей метамодернізму — це здатність сприймати невизначеність як ресурс для пошуку нових сенсів, коли в умовах сучасного світу «стабільні істини» стають розмитими і клієнт змушений формувати свої індивідуальні цінності та сенси за таких обставин. Ця філософська доктрина повертає нас до відвертості та надії, тоді як у постмодерністській культурі панували іронія та цинізм.

У терапевтичному процесі це відкриває нові можливості для усвідомлення та легалізації своїх переживань, стосунків у відкритому діалозі.

Круглий стіл

**«Пастки замовчування: вплив перетину контекстів на клієнт-терапевтичні стосунки»
Толочко Ірина (Чернівці), Rogozinska Oksana (Франкфурт на Майні)**

1. Взаємодія між клієнтом та терапевтом як ключовий аспект успішної терапії;
2. Визначення поняття «перетин контекстів»;

3. «Видимі» та «невидимі» перетини контекстів у клієнт-терапевтичних стосунках;
4. Труднощі терапевта в усвідомленні та легалізації розбіжностей у культурно-соціальних контекстах під час терапії;
5. Задачі терапевта у роботі з перетинами контекстів;
6. Потенціали та переваги подолання «пасток замовчування»;
7. Приклади успішних випадків роботи з перетинами контекстів.

Лекція

«Клінічний погляд гештальт-терапевта»

Гурська Тетяна (Варшава)

«Клінічних» клієнтів у нашій психотерапевтичній практиці стає все більше. Ця лекція буде про те, як помічати «клініку» клієнта, як поєднувати клінічний і гештальт-підхід у своєму психотерапевтичному погляді. Зауважимо, як гештальт-терапія і клінічний погляд доповнюють одне одного, на прикладах реальних клієнтів. Також обговоримо, чим гештальт-підхід і клінічний погляд відрізняються, які методи і цілі цих підходів? Які можливості існують для гештальт-терапії у клініці, на що спираємося як психотерапевти, працюючи з психіатрією?

Будуть приклади з клінічної практики авторки, а також місце для ваших запитань у цій темі.

Майстер-клас

«Панічні атаки під час війни. Феноменологія та шляхи роботи»

Білодід Марина (Миколаїв)

Розглянемо поняття тривоги, її різновиди. Відокремимо тривожні стани, які вони бувають, з чим бувають пов'язані (фони, контексти).

Особливу увагу буде приділено панічним атакам як піковим, максимальним проявам тривоги та паніки. Будемо розглядати, як і чому вони виникають, які необхідні умови повинні зійтися в одній точці, щоб розгорнулася панічна атака. Обговоримо характерні феномени, які почали більше проявлятися під час повномасштабної війни, а також шляхи і способи роботи з ними.

Розглянемо контексти та переживання при виконанні та розборі вправи. Обговоримо і проаналізуємо досвід, з яким ви зіткнулися під час виконання вправи, а також досвід, який є у вашому житті.

Клінічний випадок з теоретичним оглядом

«Формування власного Я та дифузна ідентичність. Комплексний погляд: теорія, терапія, опис випадку».

Осипцова Тетяна (Київ/Прага)

Слухачам буде представлено кейс довгострокової роботи з клієнтом з вираженими проявами дифузної ідентичності. Разом із слухачами прослідкуємо динаміку розвитку Я в історичному контексті особистості, розглянемо особливості формування терапевтичних стосунків та технічних особливостей роботи.

Випадок буде доповнений теоретичною доповіддю «Питання різниці статей — відкриття різниці статі в процесі психічного розвитку, його вплив на формування власного Я». Доповідь розкриє особливості одного з найважливіших етапів психосексуального розвитку дитини, який формує сприйняття власного фізичного і психічного Я. Як усвідомлення різниці статі

обумовлює подальшу толерантність до будь-яких індивідуальних проявів інших людей — психічних, фізичних, культурних тощо.

Доповідь

«Вплив хронічного стресу на харчову поведінку»

Ткаченко Наталія (Одеса)

Результати опитування Інституту поведінкових досліджень American University Kyiv та Дослідницької лабораторії Rating Lab у квітні 2024 року показали, що 28% громадян України мають високий та 58% помірний рівень стресу. Довготривалі стресові події відображаються на всіх сферах життя переважної більшості українців.

У доповіді розглянемо питання, як гострий та хронічний стрес сприяють появі або змінюють перебіг розладів харчової поведінки підлітків і дорослих (від феномену спонтанної ремісії в перші місяці повномасштабного вторгнення до погіршення симптомів згодом).

Обговоримо, як стрес впливає на загальне споживання їжі українцями, призводячи до недоїдання або переїдання. Дослідимо, чому під впливом стресових чинників багато людей без клінічних форм РХП надають перевагу висококалорійним стравам зі значним вмістом цукру та жиру (спойлер – причина у біології, а не в силі волі).

В рамках виступу ознайомимося з науково доведеними підходами зменшення рівня стресу (проблемно-, тілесно-, емоційно- і когнітивно- орієнтованими), що є частиною комплексної психотерапії розладів та порушень харчування в сучасних реаліях. Окремо поговоримо про основні стратегії роботи з психогенним типом переїдання, при якому людина використовує гіпер споживання їжі для регуляції інтенсивності своїх емоцій.

Інформація буде корисна колегам, які працюють або планують працювати з людьми з розладами і порушеннями харчової поведінки. Так само матеріали стануть у нагоді тим, хто цікавиться темою менеджменту стресу.

У доповіді будуть представлені посилання на новітні дослідження, а також практичний досвід авторки.

Круглий стіл

«Вплив власних особливостей організації контакту терапевта на відносини з клієнтом»

Михальова Ольга (Харків)

Клієнт та терапевт в процесі терапії зустрічаються всім своїм досвідом, почуттями, реакціями, знаннями. Все попереднє життя терапевта буде впливати на клієнта тут та тепер. А чи потрібне воно все тут?

Запрошуємо колег говорити, про те, як ви визначаєте зони власної вразливості поруч з клієнтами, як турбується про свою цілісність, та облаштовуєте у терапевтичній практиці власні обмеження.

Круглий стіл

«Поняття психологічної травми. ПТСР та кПТСР. Можливості гештальт-терапії та фокуси уваги в роботі»

Іщенко Олена (Миколаїв)

Нині тема психологічної травми, ПТСР, кПТСР є дуже частою у навчальних програмах, семінарах різних напрямів психотерапії. Враховуючи актуальність даної теми, пропонуємо разом:

- розглянути питання діагностики ПТСР, кПТСР та поняття психологічної травми;

- торкнутися питань симптоматики;
- окреслити форми роботи з даною проблематикою в гештальт-підході.

Доповідь

«Вплив спротиву клієнта і терапевта на побудову контакту, стратегії роботи» *Бірюкова-Стефанюк Марина (Київ, Варшава), Грицкевич Ольга (Київ, Гент)*

Пропонуємо розглянути тему впливу спротиву клієнта та терапевта на побудову контакту і стратегії роботи в таких ситуаціях. Плануємо почати з того, як розуміють спротив з точки зору гештальт-підходу, за якими феноменами ми можемо помітити спротив клієнта в контакті і які інтервенції можна використати для того, щоб перетворити складність в матеріал для роботи.

Розглянемо, як виглядає спротив терапевта і чому він виникає. Надамо рекомендації, які можна використовувати у такому випадку.

Учасники отримають тези доповіді та список рекомендованої літератури. В кінці буде можливість поставити запитання або поділитись власним досвідом.

Круглий стіл

«Не явне сексуальне насилля VS активна згода» *Боговид Тія (Львів)*

Тема насилля сама по собі не проста в роботі з клієнтськими запитамі. Але тема прихованого або непрямого насилля потребує уваги і окремого висвітлення. Також певної специфіки у роботі.

В рамках круглого столу плануємо розкрити наступні питання:

1. Різноманіття форм, у яких може бути проявлено насилля і всі ці — «та що тут такого?», «ну нічого ж страшного?», «Ну це ж не згвалтування, якщо я не відбивалась/вся і не кричала?», «Мене не примушували силою», «Просто торкався» тощо. І відповідь на питання: насилля чи ні?

2. Різниця і схожість емоційних переживань клієнтів з досвідом явного і неявного насилля;

3. Реакція оточення клієнта (близького і не дуже) на саму подію і як це впливає на формування травматичного досвіду;

4. Стратегії в роботі з запитамі прихованого насилля;

5. Психоедукація та соціальні виклики у темі «активної згоди на дії сексуального характеру». Чому згода потрібна, чому потрібно про це говорити?

Доповідь

«Особливості терапевтичної роботи з травмою інцесту» *Гаврилова Ольга (Київ)*

Урсула Вірц пише: «Інцест – вбивство душі».

Інцест — це те, що зробили з людиною проти її волі, це сексуальна травма і вона відноситься до категорії дуже сильних психотравмуючих та екстремальних подій. Після травми людина перестає вірити світу і людям, після інцесту – світу, людям і собі.

У психотерапії жертв інцесту мова йде про пошук відмерлої частини душі та істинного Я. В абсолютній більшості випадків інцест – це таємниця між гвалтівником та жертвою, водночас із присутніми «сліпими та мовчазними» свідками. Порушити цю таємницю дуже

важко, навіть розповісти психотерапевту. Але саме так переривається коло насильства всередині клієнта.

Кабінет психотерапевта може стати як місцем зцілення, так і місцем підтвердження травматичної картини світобудови, адже часто жертви інцесту знову опиняються в умовах експлуатації вже з боку психотерапевтів.

У доповіді будуть висвітлені особливості психотерапевтичної роботи з травмою інцесту, окреслені труднощі та виклики, що виникають в цій темі. Знайдемо підказки та опори для роботи з клієнтами.

Лекція

«Прокрастинація у терапевтичному процесі»

Шевцова Лілія (Київ, Страсбург)

На сьогоднішній день існує безліч дефініцій, що пояснюють явище прокрастинації, але жодна з них не є загально визнаною та універсальною. Багато авторів відзначають дві основні характеристики феномена: відкладання реалізації того чи іншого наміру та присутність почуття психологічного дискомфорту у зв'язку з цим.

Так, канадський учений Пірс Стіл визначає прокрастинацію як «добровільне відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на очікувані негативні наслідки через затримку». Н. Мілграм, американський психолог, дає наступне визначення: «прокрастинація – послідовна поведінка з відкладання виконання будь-якої задачі, що суб'єктивно сприймається як важлива, що призводить як до погіршення підсумкового результату, так і до погіршення емоційного стану».

Ірвінг Л. Яніс та Л. Манн визначали прокрастинацію як неефективну копінг-стратегію в ситуації зіткнення зі складною роботою. Прокрастинація розглядається ними як процес прийняття рішень в атмосфері, наповненій конфліктами, позначеній песимістичними установками щодо успіху у виконанні конкретної роботи. Людина сумнівається в тому, що отримає задоволення, коли робота буде завершена.

Представники психодинамічного підходу розглядають прокрастинацію як механізм психологічного захисту. Люди уникають виконання справ, які сприймаються ними як загрозові. Наприклад, У. Х'ю Міссілдайн визначає прокрастинацію як наслідок дитячих травм та проблем у стосунках з батьками. Так, вчений використовував термін «синдром хронічної прокрастинації», зумовлений нереалістичними установками та вимогами батьків, а також браком уваги та емоційного контакту з дитиною. Нейл Фьоре дає таке визначення: прокрастинація – це механізм подолання тривоги, пов'язаної з початком або завершенням завдання, або прийняттям рішення. Американський психолог, мотиваційний тренер, автор безлічі бестселерів Деніс Уейтлі визначає прокрастинацію як «невротичну форму поведінки з метою захисту особистості», зокрема власної гідності. «Ніхто не прокрастинує для того, щоб відчувати себе погано, – каже Уейтлі, – Тільки для того, щоб на якийсь час зменшити свої глибинні внутрішні страхи».

Майстер-клас

«Жінка та її ролі у період війни»

Власюк Дарина (Київ)

Майстер-клас про відновлення сили та балансування між «яке прекрасне життя» та «я більше не можу».

Сталось так, що зараз життя жінки відбувається або у цивільному, або у воєнному або між цими світами. На майстер-класі будуть вправи на внутрішню силу, опори та ресурси у житті жінки. Також попрацюємо з важливими почуттями, такими як сором, страх та провина. А головне, учасники зможуть отримати підтримку та перенести способи її організації у повсякденне життя.

Майстер-клас

«Як швидко та надійно подолати внутрішню тривогу. Вправи та техніки»

Чернявська Наталія (Харків), Сабеська Марина (Одеса)

1. Диференціація тривожних станів;
2. Стратегії роботи з тривогою. Феноменологія тривоги: на що звертати увагу під час роботи з клієнтами;
3. У яких випадках підключати фармакотерапію лікування тривоги;
4. Вправи та техніки для роботи з тривожними станами.

Майстер-клас

«Початок та розвиток практики терапевта»

Світловська Ольга (Кривий Ріг), Моцна Ксенія (Київ/Мадрид)

На майстер-класі розберемо, з чого починати свою практику. Обговоримо, в чому полягає різниця між професією та бізнесом у психологічній сфері. Розберемо базовий кейс по «упаковці» спеціаліста та створення базової самопрезентації. Ознайомимось із посередниками послуг у цій сфері та умовами співпраці з ними. Поспілкуємось про базову безпеку спеціаліста при створенні рекламних стратегій.

Доповідь клінічного випадку

«Особливості адаптації та посттравматичного зростання клієнтки із досвідом множинної травми»

Глушко Анна, Гордієнкова Юлія, Пуржаши Оксана (Київ)

Кейс описує психотерапевтичну роботу тривалістю 6 років з клієнткою із множинною дитячою травмою.

Висвітлені особливості впливу травматичних подій у сімейній системі на стосунки всередині неї, пошуку опор, ресурсів і пізнання клієнткою себе у дорослому віці.

Теоретична частина включатиме матеріал про поняття ПТСР і його діагностичні критерії, а також особливості процесу посттравматичного зростання і розвитку.

Майстер клас «Ресурси психіки» **Шаповал Катерина (Львів)**

Вже більше ніж 2.5 роки ми живемо в постійній небезпеці, невизначеності, напрузі, щодня переживаємо палітру різних почуттів через війну. Не важливо, чи ви залишаєтесь в Україні, чи проходите шлях адаптації за кордоном.

Психіка перебуває у постійному стані виснаження і потребує більшої турботи та підтримки.

Щоб жити, а не виживати, щоб опрацьовувати стресові ситуації і травматичний досвід, нам потрібен ресурс.

Ресурси психіки — це внутрішні та зовнішні засоби, які людина може використовувати для підтримки свого психологічного благополуччя, адаптації до змін, ефективного вирішення проблем, подолання стресу.

На майстер класі ми обговоримо:

- як мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для підтримки психічного здоров'я в умовах тривалої кризи та війни;
- що допомагає саме вам переходити від режиму виживання до повноцінного життя;
- як зміцнити емоційну стійкість та спроможність опрацьовувати стрес.

Значна частина буде приділена вправі на дослідження і активацію власних ресурсів через досвід і тіло.

Доповідь

«Написання кейсу як один із важливих етапів формування терапевтичної ідентичності» **Данилюк Олена (США), Мікасян Ольга (Одеса)**

Ми не з чуток знаємо, як сильно жахає майбутнього терапевта написання сертифікаційних кейсів. Ми писали кейси, рецензували кейси і допомагали супервізантам їх писати. Тому тепер бачимо цей процес більш об'ємно, з різних боків і можемо поділитися своїм баченням цього процесу.

Коли ми опираємося чомусь, це означає, що у нас: 1) недостатньо знань; 2) недостатньо підтримки або 3) завдання здається нам неосяжним. Якщо у вас попереду написання сертифікаційних кейсів, а у вас страхів та сумнівів більше, ніж розуміння як це робити — ця доповідь стане у нагоді.

В рамках заходу обговоримо, що таке сертифікаційні кейси і навіщо їх писати. Розуміння основної ідеї та суті сертифікаційних кейсів допоможе подолати опір, пов'язаний з їх написанням. А можливо, і викличе інтерес та азарт.

Ми не лише поділимося своїм баченням того, як впливає написання кейсів на формування терапевтичної ідентичності, а й запропонуємо конкретні фокуси уваги для аналізу терапевтичних сесій. Саме їх використання допомагає у складанні сертифікаційних кейсів, як складання книги з окремих розділів.

Буде запропоновано план та структуру успішного кейсу. Ви зможете подивитися на нього очима рецензентів. Відповіді на питання аудиторії і втілення їх в життя у процесі обговорення в результаті допоможе досягти головної мети — почати писати кейси.

Лекція

«Подія, яка травмує. Її вплив та наслідки» **Мала Ольга (Київ)**

Людина у своєму житті стикається з травмуючими подіями. Все починається раптово з маленької точки темряви та розгортається у велике світло (будь-якого кольору та емоційного

забарвлення). Кожна людина має перший досвід, який може бути прожитим або не прожитим, та тіло пам'ятає його завжди. У кожній наступній схожій ситуації психіка повертається до цього первинного досвіду (схожість може бути ледь помітною для тіла), та якщо цей досвід не опрацьований психікою, то реакція буде зростати у геометричній прогресії на весь минулий неопрацьований досвід з додаванням теперішнього.

Основне завдання у подоланні впливів та наслідків травмуючого досвіду – це його опрацювання: усвідомлення та роз'єднання кожного на окремий завершений епізод життя.

Учасники матимуть можливість отримати відповіді на запитання у межах заявленої теми.

Круглий стіл

«Еволюція сексуальних сенсів: 100 років біології та історії»

Єлізарова Галина (Маямі), Яценя Августина (Київ)

За останні 100 років сенси сексу значно змінилися, відбиваючи глибокі соціальні, культурні та технологічні перетворення. Ось кілька ключових аспектів:

1. Відділення сексу від репродукції

З розвитком контрацепції секс став більшою мірою сприйматися як акт насолоди та близькості, а не тільки засіб продовження роду. Це особливо яскраво виявилось у середині 20-го століття із сексуальною революцією.

2. Зміна гендерних ролей

У 20-му столітті феміністські рухи та боротьба за права жінок змінили уявлення про секс та сексуальність. Секс більше не асоціюється виключно із чоловічим задоволенням; більше уваги приділяється рівності у сексуальних відносинах.

3. Легалізація та визнання різноманітних сексуальних орієнтацій

Наприкінці 20-го та на початку 21-го століття відбулися значні зміни щодо ЛГБТК+ спільноти. Секс між представниками однієї статі перестав вважатися табу, а визнання прав ЛГБТК+ стало важливою частиною соціального прогресу.

4. Вплив масової культури

Засоби масової інформації, кіно, інтернет та порнографія значно вплинули на сприйняття сексу. З'явилася велика відкритість в обговоренні сексуальних тем, хоча це також спричинило комерціалізацію та об'єктивізацію сексу.

5. Етика згоди

Сучасне суспільство приділяє набагато більше уваги питанням згоди та етики у сексуальних відносинах. Ця зміна також пов'язана з боротьбою проти сексуального насильства та домагань.

6. Технології та віртуальні відносини

З розвитком інтернету, соцмереж та додатків для знайомств секс став більш доступним та віртуалізованим. Це призвело до нових форм відносин та зміни сприйняття близькості. Ці зміни демонструють, як динамічно та багатогранно може змінюватися сприйняття сексу залежно від контексту часу та місця.

Доповідь клінічного випадку (з інтерв'ю клієнта)

«Дисфункціональна сімейна система та наслідки хронічної травматизації»

Коссе Олена (Київ)

Круглий стіл
«Політика. Етика. Психотерапія»
Серлік Вікторія, Бодунова Євгенія (Одеса)

На круглому столі плануємо обговорення наступних тем:

- Індивідуальний, міжособистісний, соціальний та політичний виміри в психотерапії;
- Розвиток психотерапії залежно від політичного та історичного контексту;
- Баланс організм-середовище в межовій ситуації глобальних змін;
- Вплив особистих цінностей та політичних поглядів терапевта на терапевтичний процес;
- Етика як процес;
- Особиста етика vs професійна етика;
- Егоїзм як феномен та симптом побудови контакту сучасності.

Майстер-клас
«Плани та мрії»
Белюсова Тетяна (Київ)

Арт-терапевтичний майстер-клас, де через тексти та метафори можна усвідомити свої переконання та ресурси, пов'язані з планами і мріями. Чи відрізняються плани від мрій і чи є від цих процесів користь та шкода? Які установки заважають нам бути конгруентними в процесі будування планів та захоплюватися мріями?

Під час війни важко впоратися з балансуванням між плануванням та життєвими обставинами, між потребами та розчаруванням, між безсиллям і знанням про себе як про вольову та відповідальну людину. Непросто і з мріями. Чи дозволяти собі мріяти?

Що ми очікуємо від мрій та які сенси й енергію вкладаємо у бажання, для чого використовуємо фантазію та творчість? Відповіді на ці питання ми пошукаємо на майстер-класі.

Планується невеличка теоретична та дискусійна частина. Для вправи учасникам рекомендовано мати при собі ручки чи олівці, папір та цікавість до власних планів та мрій.

Лекція
«Вплив РХП на функціонування Self-процесів особистості. Гештальт-терапія РХП»
Зайчикова Тетяна (Київ), Мельник Наталія (Німеччина, Кобленц)

На лекції розглянемо як розлади харчової поведінки впливають на зміни у функціонуванні Self. Розглянемо особливості роботи з РХП у парадигмі гештальт-терапії.

Супервізійна майстерня
Паценко Олег (Київ)

Супервізія, як і терапія, є альфою і омегою роботи гештальт-терапевта, тож про неї і будемо вчоргове говорити.

Приходьте із цікавим клієнтським кейсом, роботою з родиною, групою, або бажанням подивитися під іншим кутом зору на свою практику, і спробуємо разом цікаво та з користю провести цей час.

Майстерня «Робота психотерапевта з кошмарними сновидіннями»
Онопрієнко Світлана (Київ, Пірмазенс)

На майстерні ми поговоримо про користь сновидінь, для чого вони служать, про види сновидінь, а також більш детально розглянемо роботу гештальт-терапевта з кошмарними сновидіннями.

Проведемо демонстраційну роботу або/та попрацюємо в малих групах, спробувавши на собі розбір кошмарного сновидіння в гештальт-підході (за бажанням).

Воркшоп

«Робота з інтроекцією «Повинен»
Волошина Людмила (Одеса)

Робота з інтроекцією «Повинен» При інтроекції ми приймаємо всередину чужі цінності та думки, переймаючи разом з ними і поведінку, яка часто не задовольняє наші власні потреби і не відповідає нашим уявленням. У такому разі ми відокремлені від себе і можемо замкнутися на внутрішній боротьбі із собою.

На зустрічі будемо досліджувати інтроект «Повинен».

Доповідь

«Специфіка роботи з клієнтами, що проходять через травматичні обставини та кризи»
Стоянова Раїса (Одеса/Пескара), Іщенко Олена (Миколаїв/Бухарест)

Розглянемо поняття психологічної травми, її прояви та нейропсихологічні наслідки. Обговоримо різницю між ПТСР та кПТСР. Зупинимося на особливостях психотерапевтичної роботи.

Буде представлений досвід роботи в гештальт-підході з клієнтами, що переживають кризу.

Розглянемо вплив коріння, звичаїв та традицій у сімейній системі, як стан війни може порушувати її цілісність та як відновити її.

Поговоримо, як визначити стан при перших зустрічах з клієнтом та як виявленні патерни поведінки можуть впливати на відносини на різних етапах. Також подискутуємо щодо соціальних норм та послань та того, як вони впливають на внутрішню екосистему родини та відносин. Розглянемо, як історія родини проектується в особистості.

Щоб глибше зануритись у тему, будуть представлені практичні методи, вправи та проєктивні техніки.

Розглянемо фактори, які дуже важливо розуміти та враховувати під час терапевтичних сесій.

Доповідь буде цікава гештальт-терапевтам, які працюють з клієнтами в кризовому стані і з клієнтами, які мають травматичний досвід різної етіології.

Доповідь

«Собака знизу. Феноменологія пасивно-агресивного клієнта. Принципи роботи. Приклади з практики»
Левіна Олена (Київ)

Пасивно-агресивний спосіб опору вкрай ускладнює життя людини, робить її доволі нестерпною для близьких та підтримує її власну глибинну самотність. Припускаю, що кожен з колег у своїй практиці зустрічається з клієнтами з пасивно-агресивними проявами або навіть

таким характером. Такі люди зазвичай звертаються до нас з іншими питаннями – соціофобії, психосоматичними або невротичними розладами. І зазвичай вони приносять своє страждання пасивно, не беручи відповідальності за зміни.

Як чітко помітити пасивно-агресивні прояви у клієнта? Як працювати з таким клієнтом, відчуваючи типовий контрперенос, підтримати послаблення діючого опору клієнта та посилити його усвідомлення власних способів взаємодії, розширити можливості корисної реалізації придушених агресивних імпульсів.

Майстер-клас

**«Симптом як голос тіла та душі. Дихання як провідник життя»
Войцеховська Оксана (Відень), Колодяжна Наталія (Київ)**

Майстер-клас спрямований на дослідження тілесних процесів та симптомів як сигналів, що відображають стан тіла та його зав'язок з емоціями. Пропонуємо розглянути дихання як інструмент для відновлення контакту з собою. На майстер-класі будемо досліджувати тілесне усвідомлення та досвід проживання емоцій. Це допоможе сповільнитися, опинитися в моменті, відчути себе і свій актуальний стан. Будемо створювати підтримуюче середовище для інтеграції емоційних і фізичних проявів, інтеграції досвіду.

Майстер-клас

**«Це можливо, якщо. Як підтримувати збудження та не зупинятися через табу і забобони»
Довбань Тетяна (Одеса), Соколюк Елла (Київ)**

1. Визначення збудження та перешкод, які заважають його підтримувати, в різних підходах (нейропсихологія, психоаналіз, КПТ):

- збудження як позитивна емоційна і нейрофізіологічна реакція на стимул;
- табу, забобони та стереотипи — формування негативних установок і блокування природної реакції.

2. Визначення збудження через призму гештальт-терапії:

- збудження як природна реакція організму на потребу в контакті з середовищем;
- принцип саморегуляції організму.

3. Соціальні табу та їхній вплив на самовираження:

- історичне та культурне підґрунтя табу і забобонів;
- як табу і забобони формують почуття сорому, провини та страху перед дією;
- соціальні табу та забобони як перерваний контакт в гештальт-терапії;
- огляд найпоширеніших стереотипів, що впливають на самооцінку та поведінку;

4. Подолання особистих бар'єрів та страхів:

- прийняття своїх бажань та емоцій як ключовий момент особистого зростання;
- робота з внутрішніми страхами, що виникають через культурні обмеження;
- практичні методики для роботи з емоціями та зняття психологічних блоків;
- принцип «тут і зараз» та усвідомленість як ключ до подолання забобонів.

5. Роль збудження у мотивації та досягненні цілей:

- перетворення емоційного збудження на мотиваційний ресурс для дій;
- техніки збереження енергії та натхнення в гештальт підході;
- стратегія тривалого збудження через баланс між бажаннями та діями.

6. Парадоксальна теорія змін:

- прийняття себе і своїх бажань без спроби «вписатися» в очікування суспільства — умова збереження природного збудження і прагнення до дії;
- важливість прийняття власних бажань і потреб для подолання табу;

- особиста свобода та етичні межі.

7. Техніки гештальт-терапії для підтримки збудження:

- робота з усвідомленням: як бути в контакті з собою та своїми емоціями;

- практика діалогів та експериментів (наприклад, діалог з «внутрішніми критиками», які представляють табу);

- використання гештальт-підходу до циклу контакту для розуміння, де відбувається переривання і як відновити процес природної мотивації;

- підтримка збудження через партнерство та взаємодію (теорія взаємозалежності).

Враховуючи викладене вище, вважаємо, що гештальт-терапія пропонує достатньо потужні інструменти для подолання перешкод у вигляді табу та забобонів. Участь у майстер-класі допоможе учасникам оновити наявні та опанувати нові навички усвідомлення власних потреб та сили переходити до дії, зберігаючи збудження і мотивацію для досягнення своїх цілей.

Воркшоп

«Сексуальність як ресурс. Робота з втратою лібідо»

Полозун Олена (Київ)

1. Сексуальність як природний ресурс особистості (обговоримо визначення, значення та важливість її у житті людини).

2. Втрата лібідо (поговоримо про причини та як втрата впливає на життя людини).

3. Гештальт-підхід у роботі з втратою лібідо (на що і як терапевту спиратися при роботі з клієнтом та які методики використовувати).

4. Сексуальність як ресурс відновлення через техніки та інструменти гештальт-терапії.

Лекція

«Діагностика та психотерапія супроводу військовослужбовців, які отримали контузійні пошкодження»

Васюхіна Дар'я (Київ)

«Автограф війни» — так часто дуже красномовно і метафорично називають таке вельми поширене явище як «контузія головного мозку». Насправді на наших теренах «контузія» — назва узагальнена, що використовується для опису різноманітних явищ (і власне контузії, і струсу, і акубаротравми), спричинених внаслідок різкого механічного впливу, ніж відповідність діагнозу, оскільки найчастіше все ж військовослужбовці стикаються із отриманою ними легкою/закритою черепно-мозковою травмою (ЛЧМТ, ЗЧМТ), або ще «струс головного мозку» (СГМ).

Такі струси відрізняються від отриманих у цивільному житті, як то під час боротьби, ДТП тощо, оскільки крім власне механічного впливу на головний мозок також відбувається вплив звукових хвиль, високої температури, шкідливих флюїдів, що характерно для вибухів різноманітних боєприпасів і снарядів.

Отже, що являє собою загалом черепно-мозкова травма (ЧМТ): механічне пошкодження черепа та внутрішньочерепного вмісту, що зумовлене зіткненням, струсом або ударом голови та призводить до порушень нормального функціонування головного мозку.

Виділяють декілька класифікацій ЧМТ: за характером ураження, видом, типом, формою, рівнем тяжкості, періодом перебігу та наслідками травми.

Закритою черепно-мозкова травма (ЗЧМТ) вважається коли є пошкодження кісток черепа та м'яких тканин голови, але немає сполучення між порожниною черепа з оточуючим середовищем.

Виділяють три основні клінічні форми ЧМТ:

1) Струс головного мозку (Commotio cerebri). Власне від латинської назви «коммотіо» постконтузійний синдром ще називають «посткомоційним», що є більш вірним у багатьох випадках. Отже, це така черепно-мозкова травма, при якій не діагностуються ураження речовини мозку, але при цьому наявні зміни фізико-хімічних властивостей мозку з короточасним порушенням функціональних зв'язків між корою та стовбуром мозку. Це одна з найбільш поширених форм ЧМТ, її ще називають легкою (ЛЧМТ).

2) Забій головного мозку (contusio cerebri). Власне контузія. Черепно-мозкова травма, при якій наявне ураження речовини головного мозку. Характеризується наявністю контузійних вогнищ, що виникають внаслідок удару мозкової речовини об кісткові виступи черепа.

Залежно від того, яка ділянка головного мозку уражена, який її розмір та локалізація, як довго тривало порушення свідомості, виділяють три ступені важкості забою: легкий, середній та важкий ступінь.

3) Стиснення головного мозку (compressio cerebri). Вид черепно-мозкової травми, при якій наявне ураження внутрішньочерепних судин аж до утворення гематом зі стисненням мозку та додатково утвореним об'ємом.

Серед проблематики психологічних аспектів постконтузійного/посткомоційного синдрому зазначають такі його симптоми: імпульсивність/нестабільність емоцій; труднощі при вирішенні проблемних ситуацій; ускладнення процесів мислення.

До того ж можуть бути присутніми втомлюваність, порушення сну, логоневроз, депресія, тривога, порушення пам'яті/уваги, дратівливість (часто залежність від психоактивних речовин (ПАР)).

Останні з переліченого також можуть бути проявами ПТСР, а отже, люди з контузійними пошкодженнями головного мозку потребують детальної уваги та ретельної психодіагностики, аби спростувати коморбідні з посткомоційним синдромом розлади тривожно-депресивного спектру та посттравматичного. Або навпаки: вчасно помітити супутні психічні розлади, щоб надати кваліфіковану медичну та психологічну допомогу.

Симптоми можуть прогресувати повільно, а при відсутності лікування та психологічної корекції/реабілітації є переважно незворотніми. Хронічна травматична енцефалопатія, яка супутньо часто виникає внаслідок ЧМТ різної тяжкості, клінічно перш за все пов'язана зі змінами поведінки та настрою: імпульсивність, агресивність, нестабільність настрою, депресія, розгубленість, зловживання ПАР, суїцидальність, пізніше додаються когнітивні розлади: втрата пам'яті, складність мислення, планування та виконання завдань і, врешті-решт, прогресуюча деменція. Все це, безперечно, погіршує рівень не тільки фізичного комфорту, але й психологічного, зокрема у взаємодії із іншими людьми: негативно впливає на комунікацію – проявляється у поступовій неспроможності до контакту (за рахунок як факторів афекту (підвищеної агресивності та емоційної лабільності), так і фізичної/психічної втоми від комунікації), уникання міжособистісної взаємодії, спрощення побудови речень/вираження думок тощо.

Варто зазначити, що кожен посткомоційний синдром водночас є як універсальним для кожної травмованої людини, так і унікальним для неї ж, оскільки набір симптомів, їх кількість, якість, переносимість у кожного буде своя – у декого прояви можуть початися через короткий час після отримання травми, хоча найчастіше хвороба проявляється з усе більшою силою через два-три роки та пізніше. Вираженість проявів варіюється від легких ступенів до більш важких. Перебіг його теж відрізняється індивідуально: буває стабільний або з періодами загострень, прогресуючий або зі швидкою тенденцією до зменшення симптомів.

Існує багато способів, щоб допомогти подолати постконтузійний синдром, це комплексний підхід, який полягає у поєднанні роботи декількох фахівців: невролога, психіатра, фізичного терапевта, лікаря фізичної та реабілітаційної медицини, психолога-психотерапевта.

Доповідь

«Труднощі в роботі з парою та сексологічним запитом»

Єзерова Олена (Одеса), Лівак Яна

У цій доповіді ми позначимо основні групи складнощів, з якими найчастіше стикаються терапевти у роботі з парою та сексологічними запитами. Також ми запропонуємо учасникам стратегії роботи зі складними випадками, поговоримо про компетентність, етику та зони відповідальності терапевта в цій проблематиці, обговоримо кілька знакових кейсів з практики, запропонуємо вправу.

У частині сексологічних труднощів ми поговоримо про:

1. Проблеми з комунікацією

Партнери не завжди можуть відкрито говорити про свої бажання, потреби та страхи, що призводить до непорозуміння. Боязнь зустрітися з образами, звинуваченнями. Невміння висловлювати побажання без претензій.

2. Різні сексуальні потреби.

У партнерів може бути різний рівень лібідо або різні уявлення про частоту, форми та стилі сексуальних відносин. Особистісні кризи, що впливають на втрату потягу.

3. Психологічні блоки

Емоційні чи психологічні проблеми, такі як стрес, тривожність, сором, депресія чи минулі травми можуть сильно впливати на сексуальне життя. Часто це призводить до зниження бажання або навіть до фізіологічних проблем, таких як еректильна дисфункція або вагінізм.

4. Рутинізація та втрата інтересу

Через роки спільного життя сексуальні стосунки в парі стають рутинними, пристрасть згасає. Незнання способів підтримки потягу та наслідки цього.

Щодо складнощів роботи з парами взагалі:

1. Клієнт та візитер у парі – кілька різновидів, особливості роботи.

2. «Італійські» пари — люди, які люблять скандалити на сеансах. Практичні поради, що робити.

3. Газлайтинг — як розпізнати в терапії та як із цим обійтись.

4. Секрети та небезпеки, пов'язані з секретами.

5. Етика і нейтральність — чому це основні поняття під час роботи з парою.

Доповідь буде корисною колегам, які починають працювати як парні терапевти та/або сексологи, а також всім, кому цікава ця тема.

Майстер-клас

«Робота з психосоматозами. Особливості соматичних проявів під час війни»

Дехно Тетяна (Бровари)

1. Що таке психосоматози;

2. Хвороба як симптом;

3. Ланцюжок: почуття – емоція – спосіб контакту з ними – тіло. Зв'язок цього ланцюжка зі здоров'ям;

4. Практичне дослідження в групі на реальному прикладі;

5. Особливості проживання почуттів в умовах війни. Тривога, страх, невизначеність, невпевненість, безсилля, відчуття провини.

Майстер-клас
«Методи самодопомоги при стресі»
Сачок Віолетта (Варшава)

Власна стійкість до стресу є основною умовою для того, щоб ми могли ефективно підтримувати свій психологічний стан.

Кожен з нас може покращити свою адаптивність до негативної ситуації.

На цьому майстер-класі ми розглянемо фізіологію стресу, його вплив на організм людини, методи профілактики і подолання стресу, зробимо вправи на виявлення ресурсів, щоб впоратися з негараздами.

Майстер-клас
«Терапевтична група: місія здійснення»
Мищенко Раїса (Женева/Київ), Шапенко Поліна (Київ)

Формат групової роботи існує вже багато десятиліть і сьогодні є актуальним як ніколи. Але в бажаючих стати ведучими групи виникає багато питань: Як зібрати та вести терапевтичну групу? З чого почати? Що тримати у фокусі уваги на кожному етапі? Це взагалі можливо?

На майстер-класі поділимося своїм баченням практичних та організаційних аспектів ключових етапів проведення терапевтичної групи.

Етап 1: Народження проекту: формат, тематика. Створення ко-терапевтичної пари, вибір теми терапевтичної групи, розробка формату ведення групи.

Етап 2: Збір групи. Знаходження ключових ідей для реклами групи, публікація об'яви про набір учасників у групу, проведення ознайомчих співбесід.

Етап 3: Життя групи. Ведення групи в ко-терапії. Групові процеси, цикл контакту.

Етап 4: Завершення. Остання зустріч групи, завершення процесів. Обговорення підсумків у ко-терапевтичній парі.

Майстер клас
«Сімейні системи та міфи всередині них»
Владимирська Катерина, Сейт Анастасія (Одеса)

Сімейна система — це складний живий організм, який функціонує за своїми правилами та законами. Ці закони та закономірності працюють та впливають на нас, навіть коли ми про них нічого не знаємо.

На майстер-класі ми познайомимося з теорією сімейних систем Мюррея Боуена.

Будемо досліджувати поведінкові патерни, які використовуються у сімейних системах для зняття тривоги та напруги. Дізнаємося, які існують закони гармонійного функціонування сімейних систем і що відбувається при їх порушенні. А також поговоримо про найбільш поширені приклади сімейних міфів, з якими ми можемо стикатися у наших родинах. Такі як: міф про сильну особистість, міф жертвності, міф про досконалу сім'ю, міф про непорушність традицій, міф про «винного».

Наприкінці майстер класу учасникам буде запропонована вправа, яка допоможе дослідити міфи їх сімейної системи та їх вплив.

Майстер-клас
«Внутрішня картина хвороби» в практиці гештальт-терапевта»
Скурат Катерина (Київ)

Внутрішня картина хвороби (ВКХ) — це сукупність уявлень людини про своє захворювання, результат творчої активності, яку робить людина на шляху усвідомлення своєї хвороби.

На майстер класі мова піде про те, як особисте сприйняття клієнтом власної хвороби, симптому, запиту, проблеми, впливає на терапевтичний процес. Вірно визначена ВКХ допомагає в створенні та зміцненні терапевтичного альянсу. Помилки в цій зоні можуть стимулювати відчуття розгубленості, опору та складні переживання в зоні переносу та контрпереносу. І хоча цей феномен більшою мірою є надбанням досвіду клієнта та особливості його сприйняття, роль психотерапевта може бути значущою. Наші особисті знання, переконання та, потенційно, упередження здатні впливати на ВКХ клієнта, це також варто мати на увазі.

Ми поговоримо про:

- поняття внутрішніх картин хвороби (ВКХ) та здоров'я (ВКЗ);
- процес формування феноменів ВКХ і ВКЗ;
- типологію ВКХ;
- вплив терапевта — як допомогти та не нашкодити.

Доповідь
«Нейровідмінність. Вплив сенсорного сприйняття на ефективність соціальної взаємодії»
Заєць Анжела (Київ)

У доповіді буде зроблено акцент на значних відмінностях у процесах обробки сенсорної інформації, що притаманні дітям/дорослим, які мають РАС, РДУГ, синдром Туретта тощо. Розглянемо вплив цих відмінностей на розвиток дитини, на те, як дитина/дорослий має здатність до саморегуляції, може бути присутньою в контакті з іншою людиною; на якість комунікації, на процеси мовлення, мислення тощо.

Торкнемося питання етапів сенсорної обробки інформації і можливих складнощів на кожному з них.

Зробимо фокус на тому, як обізнаність терапевта щодо процесів сенсорного сприйняття клієнта допомагає у роботі; створює умови, в яких дитина/дорослий поступово опановує здатність до саморегуляції, стає більш впевненою у контактах з іншими, адаптується до соціуму.

3 листопада (неділя)

Лекція

**«Особистий терапевтичний підхід у гештальт-терапії»
Рубал Ян (Чехія)**

Лекція

**Життєдайні сили особистості в довготривалій травмівній ситуації
Федосова Ганна (Київ)**

Під час великої війни ми бачимо приклади видатного героїзму військових та цивільних людей, які переживають травмівні події, втрати, стають свідками руйнування довкілля та переживають руйнацію власного життя. Навіть якщо якась із подібних подій раніше траплялася з іншими людьми в інші часи, це не завжди може заспокоїти і вселити надію.

Криза ідентичності супроводжує нас все життя, а війна – це ті обставини, де існує величезна загроза нашій неперервності і самому життю.

І це дуже важливо – коли все змінилося, минулого не повернути, а потрясіння наступають з блискавичною швидкістю (психіка не здатна їх сповна обробити) – зберегти хоча б частину своєї ідентичності, свою неперервність, тяглість у часі, нерозривність. Поруч з поступовим поверненням частин свого життя ми набуваємо нових знань про себе, які згодом інтегруємо в ідентичність вже з урахуванням досвіду війни.

Іноді люди набувають здатності, перебуваючи у надважких умовах і переживаючи нестерпне психічне та фізичне навантаження, виявити та використовувати такі ресурси, про існування яких вони раніше не підозрювали.

Ми звернемося до розгляду резильєнтності і антикрихкості, які допомагають людині адаптуватися до надзвичайних умов і зберегти себе, а також до феномену посттравматичного зростання, яке не можна викликати штучним чином чи запланувати, а можна тільки пережити.

Лекція

**«Вплив війни на ідентичність, психоемоційний стан та етичні вибори психотерапевта»
Шараєва Альона (Київ)**

Лекція

**«Депресія або «Хвороба духу»
Кадишева Ольга (Харків, Київ)**

1. Сучасне визначення депресії та її інші імена в різних епохах (сум, смуток, меланхолія, сплін, розпач, скорбота);
2. Депресія як етична відповідь людини на екзистенційні виклики;
3. Депресивний стан та депресивний радикал;
4. Від Еклезіаста до К'єркегора;
«Суєта суєт, – все суєта! Що користі людині від усіх праць її, якими працює вона під сонцем? Рід минає, і рід приходить, а земля перебуває на віки» Книга Еклезіаста
«Мука завжди залишається в тому, що неможливо позбутися себе самого» С.К'єркегор

Лекція

«Міжкультурна компетентність терапевта у роботі з людьми, які мають досвід міграції» Назаренко Тетяна (Дюссельдорф)

Творче пристосування, відчуття суб'єктивного благополуччя мігранта великою мірою залежить від здатності знайти своє місце у новому середовищі. І в той же час зберегти важливе своє. На лекції ми розглянемо, що важливо враховувати допомагаючому фахівцю з точки зору культурного контексту і взаємодії з «культурою більшості» приймаючої країни, що часто залишається невидимим, але робить істотний вплив. І врешті-решт спробуємо відповісти на питання: скільки мігранту потрібно минулого для майбутнього, щоб побудувати життя, яке хочеться жити.

Лекція

«Робота з адаптацією до невизначеності: нестабільність, непередбачуваність, пошук спокою»

Левченко Василіса (Київ)

В основі лекції лежить література з реальними кейсами проживання гостро травмуючих подій та висновків людей, які пережили жахливий стрес і крах всіх орієнтирів:

1. Пошук опор.
2. Життя з нуля.
3. Створення нових сенсів.
4. Рутина як спосіб перебувати в стабільному стані.

Доповідь клінічного випадку

«Довготривала робота з військовим із зони бойових дій»

Лебединець Ігор (Львів)

Солдати (офіцери), які пережили або переживають «нуль», приходять із втомою, збентеженням, злістю, розгубленістю.

Обговоримо як допомогти організувати точки опори.

Доповідь

«Деякі міркування про роботу з фобіями у дітей до підліткового періоду розвитку»

Анпілогова Олена (Київ, Мюнхен)

Доповідь

«Баланс підтримки та фрустрації у терапії та супервізії»

Кириленко Аніко (Київ)

У своїй доповіді я хочу поміркувати на тему балансу між підтримкою та фрустрацією. Ми чуємо в обговоренні робіт, у супервізійних розмовах про те, як важливо не втрачати цей баланс.

Іноді категорії «підтримка» або «фрустрація» використовуються терапевтами як професійні характеристики: «я – підтримуючий дбайливий терапевт»; або «я – фруструючий та ефективний».

Під фрустрацією в даному контексті розуміються активно-агресивні, долаючі опір клієнта дії терапевта, а під підтримкою – безумовне прийняття, підбадьорення та схвалення.

У доповіді спробуємо розібратися, як насправді можуть бути реалізовані підтримка та фрустрація у психотерапевтичних стосунках. Подивитися на них не як на ізольовані техніки чи стратегії, а як на фігуру на фоні: у полі відносин між клієнтом і терапевтом.

Які види підтримки та фрустрації існують і як ми обираємо, що робити в конкретний момент сесії саме з цим клієнтом. І головне – що саме ми обираємо підтримувати чи фруструвати?

Цікаво буде розглянути цей баланс у контексті супервізорських стосунків також. Крім того, поговоримо про причини, через які терапевти або супервізори зупиняють свої імпульси і виявляються скутими у своєму виборі з цієї дихотомії.

Доповідь

«Розлади особистості: еволюція поглядів і сучасні концепції. Коли психіатр в поміч психологу»

Черкас Людмила (Вінниця)

У доповіді будуть висвітлені сучасні концепції розладів особистості, особливості їх діагностики в психіатричній практиці, а також алгоритми співпраці психологів з психіатрами у цьому питанні. Обговоримо, в яких ситуаціях варто підключати медикаменти і як не зловживати медикаментозною підтримкою в роботі з такими клієнтами.

Доповідь

«Особливості профілактики вигорання психотерапевта при роботі з горем та втратою під час війни»

Ребрик Марина (Київ)

Робота з горем та втратою у полі війни, яке просякнуте жахом, відчаєм, люттям та іншими сильними почуттями, потребує від психотерапевта особливої уваги до своїх процесів та турботи про себе. Іноді це буває досить непросто, особливо, якщо контейнер терапевта переповнений особистими переживаннями.

Доповідь буде охоплювати кілька важливих аспектів.

1. Особливості роботи з горем та втратою зараз, під час війни, та особливості клієнт-терапевтичного процесу, на які важливо звертати увагу.

2. Питання вторинної травматизації та втоми від співчуття, що може яскраво проявлятися у роботі з даною темою.

3. Пошук форм самопідтримки терапевтів, зовнішніх та внутрішніх опор та інструментів для збереження себе під час роботи з темою втрати та горя на фоні війни.

Доповідь

«Процеси регуляції та саморегуляції в парі. Шлях від монологу до діалогу»

Грушецька (Помазан) Святославна, Лейн Леся (Київ)

Стосунки в парі — це унікальна мелодія, яка створюється обома партнерами, в кожного з яких є особлива історія, чому збився ритм, та для чого тепер вони прагнуть бути «солістами».

Діадичні стосунки є одними з найскладніший з усіх людських стосунків, хоча й мають найбільший потенціал для індивідуального розвитку особистості. Справжня «сутність» пари схована за «обгорткою», яка складається з впливу соціальних мереж, батьківських інтроєктів, особистих невдач у минулих стосунках, неіснуючих персонажів з фільмів та книг та впливу соціального середовища. Партнери будуть «захищатися» сварками щоб не зустрічатися з

власним болем та розчаруванням у партнері чи стосунках в цілому. Ймовірніше за все чинитимуть опір при спробах терапевта дослідити «а що ховається під обгорткою?», тому необхідно навчитися не поспішати й потроху розкривати цю обгортку.

Формуючи терапевтичну стратегію важливо враховувати те, що функціональна пара складається з паритетних партнерів, які знаходяться на одному рівні здатності до саморегуляції.

Барбара Лінч виділяє основні категорії проблем, при яких неможлива регуляція та саморегуляції в парі:

- Неспроможність знайти порозуміння у питаннях неворожої дистанції;
- Страх поглинання чи покинутості;
- Проблеми з формуванням парної ідентичності;
- Невміння підтримувати неієрархічну динаміку.

У доповіді буде висвітлено вказані аспекти та багато цікавого стосовно порушення регуляції та саморегуляції в парі.

Лекція

«Недитячі казки. Складні почуття клієнта та казкотерапія»

Сандо Вікторія (Будва, Черногорія)

Коли клієнт у терапії виявляє свої почуття, йому нерідко стає складно. Він відчуває розгубленість, нерозуміння що з цим робити. Часто відчуває сором за свою злість, вразливість чи розпач.

В рамках заходу ви дізнаєтесь, що таке казкотерапія як метод, що приходить на допомогу.

У лекції будуть розглянуті наступні питання:

- як за допомогою казки, притчі, історії допомогти клієнту усвідомити свої складні почуття;
- як за допомогою казки, історії, притчі провести додаткову діагностику;
- як за допомогою казки допомогти клієнту асимілювати досвід;
- що таке «казки не для дітей»;
- види терапевтичних казок.

Будуть наведені приклади з психотерапевтичної роботи.

Лекція

«М.Бубер: Я і ти, простір між нами»

Кошулько Наталія (Київ)

Говорячи про філософські коріння гештальт-терапії, не можна обійти увагою видатного німецько-єврейського філософа Мартіна Бубера. Він вважається класиком філософії діалогу. В 1923 Бубер видає в Берліні невелику книгу під назвою «Я і Ти». Саме ця книга стала стимулом і викликала свого роду лавину роздумів про роль «Ти» в людському житті, про те, що людина створюється зустріччю з іншим, що людини не існує, якщо немає розкоші людського спілкування.

В рамках лекції пропонуємо розглянути такі пункти:

- 1) «Я-Ти» та «Я-Воно» – дві фундаментальні форми ставлення до світу. Чим вони відрізняються? Що веде до справжньої зустрічі? Бубер вважає, що світ людини двоїстий і це визначається двоїстістю ставлення людини до світу. За Бубером, людське Я залежить від того, яке з двох фундаментальних ставлень до світу вона для себе обере.

- Людина може приймати ставлення раціоналістично-сцієнтистського типу, яке автор називає також «функціональним» або «орієнтовним». Це ставлення Я-Воно, світ переді мною постає як Воно.

- Ставлення до світу на Ти, ставлення Я-Ти.

Що відбувається з людиною, коли у її свідомості, у її житті домінує ставлення Я-Воно?

Воно — це сукупність речей, предметів. Що ми можемо робити з предметами? Ми їх можемо пізнавати, аналізувати, використовувати, застосовувати для своїх цілей. Ця установка корисна для пізнання, для практичної діяльності. І дуже часто ми й інших людей сприймаємо як свого роду речі, об'єкти, як Воно. З тієї точки зору, що іншу людину так само, як і річ, можна аналізувати, пізнавати, використовувати.

Однак існує й інше ставлення, яке Бубер називає «актуалізуючим», «зустрічаючим», «особистісним», «діалогічним». Це відносини «суб'єкт-суб'єкт» (рівноправні відносини), на відміну від «суб'єкт-об'єкт». Відношення Я-Ти.

Для європейської раціоналістичної традиції характерний чіткий поділ функцій суб'єкта і об'єкта: суб'єкт – активний, котрий пізнає, сприймає; об'єкт – пасивний, пізнаваний, сприймається.

Але все ж таки діалогічна традиція, вважає Бубер, завжди була присутня в європейській філософії – і не тільки у Августина, Паскаля та містиків, а й як тіньовий бік європейського раціоналізму. Діалог означає, що ми можемо звертатися до будь-чого і до будь-кого як до Ти, як звертаються до особистості, до співрозмовника, друга, до єдиного у світі і неповторного.

2) Важливість простору «Між», термін введений Бубером.

М.Бубер запроваджує поняття «Між». Це особлива дистанція між Я і Ти, яка є тим місцем, де реалізується автентичне буття людини, де розкриваються ті характерні риси особистості, які не зведені до її ментальних, фізичних, психічних властивостей.

3) Три способи сприйняття людини.

Треба відрізнити три способи, за допомогою яких ми можемо сприймати людину, – пише Бубер. Це спостереження, споглядання і проникнення.

Доповідь

«Робота з небінарними клієнтами в гештальт-підході».

Куліш Яна (Франція)

Ведення небінарних клієнтів вимагає глибшого розуміння гендерної ідентичності людини та психосоціального розвитку. Також потребує володіння необхідною термінологією та ширшого бачення світогляду та гендерних ролей в сучасному суспільстві.

У доповіді розглянемо 4 блоки:

- поняття гендерної ідентичності і термінологія небінарних людей;
- дослідження особистої квірфобії/трансфобії;
- ведення небінарних клієнтів у гештальт-підході;
- практичні рекомендації і відповіді на питання аудиторії.

Доповідь

«Проблеми та жорстоке поводження в інтимних та батьківсько-дитячих стосунках: погляд з опорою на МКХ-11»

Лисяна Галина (Київ)

*«Зло рідко набуває впізнаваної форми одразу.
Часто все починається з ледве чутного шепоту.*

Із погляду...» Гільєрмо Дель Торо

Стосунки з інтимним партнером та стосунки опікун-дитина є одними з найважливіших факторів, що впливають на здоров'я людини. Порушення цих зв'язків через дії (наприклад, фізичне насилля) або бездіяльність (наприклад, занедбаність) суттєво впливають на фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Психічні розлади та інші медичні стани можуть спричинити, бути спричиненими, загострюватися або поглиблюватися проблемами у стосунках або жорстоким поводженням. Тому точна діагностика проблем у стосунках та жорстокого поводження важлива для планування відповідної психотерапевтичної тактики.

Психотерапевти часто мають справу з нерозпізнаним злом, де з боку все виглядає чудово та пристойно, але наслідки психологічної рани присутні. Знецінення, нехтування, ігнорування, психологічне насилля, пасивна агресія, витіснені конфлікти – це ті травматичні фактори, які важко розгледіти з першого разу. Вони, як випари ртуті: непомітні, ледве вловимі, водночас глибоко проникають в тіло та психіку, руйнуючи зсередини.

У новому перегляді Міжнародного Класифікатора Хвороб -11 (МКХ-11) будуть введені нові рубрики, які особливо допоможуть і полегшать роботу психотерапевтам, зокрема рубрики «Проблеми та дистрес у стосунках», «Жорстоке поводження у стосунках». Дана інформація проливає світло на багато нюансів, дає визначення різним формам насилля, проводить чітке розмежування із нормою, вказує, які віддалені наслідки та вплив на організм та психіку має жорстоке поводження, дистрес у стосунках та ін.

Цією доповіддю додамо хороший інструмент та опору у вигляді систематизованої теорії МКХ-11. Якщо травматичні фактори у стосунках розпізнані, визначені, тоді їх значно легше долати.

Доповідь

«Феноменологія кризової фрустрації та вік в моменті. Як допомагати і залишатися безкарним»

Чеверда Тетяна (Харків, Прага)

Висвітливо наступні питання:

- зміна точки контролю — вікові особливості відповідальності;
- феномени фрустрації — зміна психологічного віку в момент неможливості задовольнити актуальні потреби;
- феноменологічна модель для кризової поведінки людини;
- психологічний вік в моменті;
- позиція терапевта біля фрустрованої людини.

Доповідь

«Гуманістична терапія на антигуманному фоні»

Новосьолов Андрій (Київ)

Війна є гранично антигуманною подією; і не тільки власне бойові дії, обстріли та окупація, а й потужні дегуманізуючі процеси в суспільстві, які є лише побічними ефектами

оборонних заходів. Психотерапевти гуманістичних напрямків стикаються з тиском втратити гуманістичну позицію, а з нею і придатність до своєї роботи.

Чим можна тут зарадити? Обговоримо можливі способи адаптації і збереження гуманістичності на антигуманному фоні»

«Супервізійна майстерня»

Повереннова Алла (Одеса)

«Супервізійна майстерня»

Кулішов Володимир (Київ)

«Супервізійна майстерня»

Гончарук Євген (Київ)

«Супервізійна майстерня»

Тадика Таїсія (Одеса)

«Супервізійна майстерня»

Гончарук Єлизавета (Київ)

«Супервізійна майстерня»

Юшковський Володимир (Одеса)

«Супервізійна майстерня»

Юркович Світлана (Київ)

«Супервізійна майстерня»

Синиченко Руслан (Харків)

«Супервізійна майстерня»

Лобанов Сергій, Зайчикова Тетяна (Київ)

Аспекти супервізійної роботи та фокуси уваги в терапії залежної поведінки.

Супервізії випадків.

«Супервізійна майстерня»

Штробле Вікторія (Відень, Київ)

Наголосимо на темі ідентичності гештальт-терапевта. Створимо простір для дослідження, де ми разом зможемо зануритися в роздуми про те, що саме означає бути

гештальт-терапевтом, як формується наша професійна ідентичність, та як наші власні цінності, досвід і переконання впливають на роботу з клієнтами.

Як розвивати свою унікальну терапевтичну ідентичність, зберігаючи при цьому автентичність та професійні рамки? Як наші власні життєві історії, переживання і установки формують нашу роботу з клієнтами?

Цей майстер-клас буде корисним як для тих, хто лише розпочинає свій шлях у гештальт-терапії, так і для досвідчених терапевтів, які хочуть глибше дослідити власну професійну ідентичність і знайти нові ресурси в роботі з клієнтами.

Зосередимося на глибинах нашого професійного «Я» у підтримуючій атмосфері.

«Супервізійна майстерня»

Шулік Олена (Київ)

Зосередимося зокрема на атрибутивній та автентичній ідентичності терапевта.

Обговоримо аспекти формування ідентичності гештальт-терапевта, рівні розвитку, опори та ресурси.

«Супервізійна майстерня»

Азакішиєва Ольга, Морочковська Світлана (Київ)

На майстерню запрошуються терапевти з різним практичним досвідом та обсягом практики. В першій частині буде запропоновано теоретичну інформацію, яка розкриє питання форми, запиту, структури та унікальності саме такого виду супервізії.

У другій, демонстраційній частині, буде можливість побачити роботу одночасно двох супервізорів, що працюють із терапевтом, акцентуючи увагу на особливостях психотерапевтичної практики супервізанта і, власне, на його життєвих процесах. Знаходячи паралелі і зв'язки в цих процесах, створюється можливість побачити картину цілісно.

«Супервізійна майстерня»

Малова Валентина (Тернопіль)

«Супервізійна майстерня»

Белькіна Юлія (Одеса)

«Супервізійна майстерня»

Бобкова Ганна (Київ)

В рамках майстерні пропонується очна чи заочна робота в групі, розбір кейса, в поєднанні з іншими супервізійними формами, залежно від запита терапевта.

«Супервізійна майстерня»

Анна Ляпіна (Київ)

Супервізія практики — це практичний та важливий процес у розвитку філософії та стилю терапії як для терапевта-початківця, так і для практикуючого терапевта. Цей процес включає кілька ключових аспектів:

1. «Рефлексія особистого досвіду»: Терапевт повинен подумати про власний життєвий досвід, особисті цінності та переконання. Ці елементи можуть суттєво впливати на його підхід до терапії та взаємодію з клієнтами. Наприклад, розуміння власних обмежень, упереджень або емоційних тригерів допомагає уникати їх впливу на професійні рішення.

2. «Аналіз мотивації»: Важливо зрозуміти, чому терапевт обрав саме цю професію. Які його щирі наміри: допомога іншим, особистісний розвиток, інтерес до психології і людської поведінки? Це усвідомлення може стати джерелом натхнення в роботі.

3. «Особистісні риси»: Кожна людина має унікальні риси характеру, які можуть бути як перевагами, так і викликами у терапевтичному процесі. Наприклад, деякі терапевти можуть природно виявляти емпатію та терплячість, що корисно в роботі з клієнтами. Інші аспекти особистості, такі як сором'язливість або потреба в контролі, можуть вимагати додаткового розвитку або уваги.

4. «Стиль комунікації»: Усвідомлення свого стилю спілкування і поведінки в міжособистісних стосунках допомагає зрозуміти, як вони впливають на динаміку з клієнтами. Терапевт може оцінити, наскільки він відкритий, чуйний чи, можливо, занадто критичний, і як ці характеристики можуть формувати терапевтичний альянс.

5. «Готовність до змін»: Самопізнання також передбачає готовність до змін і розвитку. Терапевт повинен бути відкритим до нових ідей, готовим вчитися на основі зворотного зв'язку та досвіду, і бути готовим змінювати свої підходи, якщо це необхідно для кращого обслуговування клієнтів.

Супервізія є важливим процесом самопізнання та розуміння, який вдосконалює професійні навички та підвищує якість роботи терапевта.

«Супервізійна майстерня»

Роджеро Вікторія (Одеса)

«Супервізійна майстерня»

Кузик Григорій (Краків, Польща)

Майстер-клас

«Феноменологія тілесності в гештальт-підході»

Головіна Альона (Чернівці), Григоряк Віктор (Львів, Чернівці)

На майстер-класі пропонуємо доторкнутися до:

- актуального тілесного самопочуття учасників та сформуванню індивідуальну тілесну метафору-намір зустрічі;
- важливих тез в контексті феноменології тілесності в гештальт-підході;
- міні-експерименту проживання себе живого, тілесно присутнього в контакт з іншою людиною;
- себе в динамічному процесі змін та наповнення ресурсами контакту.

Воркшоп

«Антивигорання: ресурси тіла»

Анжаурова Дар'я (Одеса)

Метою воркшопу є надання психотерапевтам практичних інструментів для самопідтримки і допомоги в роботі з клієнтами.

Вигорання – виклик, з яким стикаються багато психологів та психотерапевтів у своїй практиці. Особливо важливо приділяти увагу профілактиці вигорання в контексті нашого сьогодення.

В першій частині воркшопу ми поговоримо про симптоми, причини, наслідки та профілактику вигорання. У другій частині через тілесні практики ми дослідимо, як тіло може бути потужним ресурсом для подолання стресу та вигорання, спробуємо прості, але ефективні техніки для зняття напруги та відновлення енергії.

У заключній частині будемо відповідати на запитання та обговорювати отриманий досвід.

Воркшоп

«Ресурси в травмі і способи її обробки»

Санча Олена, Тищенко Павло (Київ)

1. Принципи безпеки та стабілізації при роботі з травматичними спогадами.
2. Опори терапевта в роботі зі стресовими переживаннями.

Воркшоп

«Феномени емоційної залежності»

Джокло Катрін, Гроховецька Вікторія (Одеса)

Емоційна залежність – це втрата особистої автономії або відчуття особистої автономії, що викликані емоційними причинами. Емоційна залежність є найпоширенішою причиною звернення до психотерапевтів. В рамках воркшопу пропонуємо розглянути феномени емоційної залежності, а також можливості гештальт-терапії у роботі з такою проблематикою.

Поговоримо про труднощі, з якими зустрічається терапевт, працюючи з клієнтами. Такі почуття як сором, провина та агресія – часті супутники терапевта у контрпереносі. Але що з ними робити, як діяти у контакті з клієнтом? Якщо виносити в терапію, то в якій формі та в якому обсязі? І якщо це не вдається, то як діяти тоді? Ці та багато інших особливостей роботи з емоційно залежними клієнтами обговоримо на воркшопі.

Майстерня

«Процес змін у терапії: відкритість терапевта до нового досвіду»

Леончук Наталія (Київ)

Процес змін у терапії відбувається через підвищення рівня усвідомленості клієнта, що дозволяє йому краще розуміти свої переживання, потреби та способи взаємодії зі світом.

Завдяки злагодженій співпраці функцій Self (Id, Personality та Ego) у клієнта з'являється більше можливостей взаємодіяти з середовищем спонтанно, свідомо і творчо, задовольняючи свої потреби, адаптуючись до змін, і використовуючи нові можливості для розвитку. Відомо, що процес організації Self, який постійно змінюється, можливий в контакті з іншим. Такий процес має певні закономірності, які також проявляються в клієнт терапевтичному контакті, як у клієнта, так і у терапевта. Фігури клієнта виникають і набувають певної форми через

присутність терапевта. Терапевт завдяки своїм професійним знанням і досвіду зазвичай розпізнає фіксовані способи буття клієнта, як і те, на яку роль клієнт його «запрошує». Якщо терапевт буде нав'язувати свою роль, це буде ще одне домінування для клієнта, якщо терапевт погодиться на таку роль, то для клієнта нічого нового не відбудеться.

Чи відкритий терапевт до нового, непередбачуваного, того, що ще не має чіткої форми? Наскільки він готовий крок за кроком продовжувати рух назустріч клієнту, знаходячись в контакт з власною невпевненістю, тривогою, іноді з незграбністю, а також слідкуючи за тим, де складно підтримувати контакт. Дослідимо це на майстерні. Також обговоримо як відкритість терапевта до нового досвіду впливає або не впливає на процес змін в терапії.

Майстер-клас

«Любовні трикутники: Феноменологія. Стратегії роботи»

Гаврилюк Світлана (Бровари)

Для будь якої матері складно бути «хорошою», допоки її не починає підтримувати батько дитини, чи хтось інший. Саме так вибудовується «тріада піклування», яка для дитини означає, що її будуть захищати за будь яких обставин.

Дональд Віннікот

Формування любовних трикутників є певною формою побудови «тріади піклування» та уникнення дискомфорту в парних стосунках.

Тріада – більш стійка одиниця комунікації відносно діади.

Саме залучений «ТРЕТІЙ» виконує функції:

- об'єднання пари на безпечній основі;
- зниження рівня напруги між учасниками в парі;

Теми подружніх зрад викликають у терапевтів інтенсивні почуття в силу власного травматичного досвіду, особистісних переконань, чи культурних особливостей.

На майстер класі ми будемо досліджувати джерела походження любовних трикутників; потреби, що задовольняються через побудову трикутників, та задачі роботи з учасниками трикутників.

Воркшоп

«Булінг: феноменологія, стратегія роботи, важкі моменти»

Коцай Елла (Львів)

Булінг – це не просто дитячі пустощі, а серйозна проблема, яка може мати руйнівні наслідки для психічного та емоційного здоров'я жертви. Тривога, депресія, низька самооцінка – лише деякі з психологічних наслідків, які залишає булінг. Ця мовчазна епідемія шкодить не лише жертвам, але й усьому суспільству, руйнуючи почуття безпеки та породжуючи страх.

Боротьба з булінгом – це не лише питання захисту окремих людей, але й завдання зберегти та зміцнити наше суспільство. На цьому воркшопі на основі практичного кейсу ми розглянемо психологічні наслідки булінгу, його прояви та методи протидії у підлітковому середовищі.

Майстер-клас

«Баланс у стосунках: свідомі і неусвідомлені способи його підтримання»

Кіцно Сніжана (Київ)

Як відомо із закону збереження енергії, у замкненій системі енергія не виникає нізвідки і не зникає в нікуди, лише змінює свою форму.

На цьому заході учасникам пропонується дослідити, як в різних тривалих стосунках – родинних, романтичних, дружніх та інших – відбувається взаємообмін енергією: хто що дає іншому, хто що бере собі свідомим та несвідомим чином. Як зміни в усталеному енергетичному обміні ведуть до зміни стосунків чи їх руйнування. Під енергією тут розуміється психічна енергія у широкому її розумінні – емоції, почуття, якими обмінюються учасники стосунків.

Розглянемо різні прояви енергії: наприклад, почуття безпеки через гроші іншого; інтерес при взаємодії з енергійною і допитливою особою (чи навпаки, тривога поруч з такою особою). Обговоримо, як інтроєкти та усталені травматичні способи організації контакту особи тягнуть до іноді неприємних, але звичних паттернів взаємодії.

В рамках майстер-класу запланована теоретична частина, практична частина і дискусія з аудиторією.

Майстер-клас

«Пауза в сесії, терапії, житті»

Масалітіна Марина (Харків)

Опис внутрішньої і зовнішньої феноменології під час паузи. Вплив паузи на контакт та прив'язаність. Дослідження паузи як феномену в терапії та житті клієнта і терапевта.

Майстер-клас

«Феноменологічне дослідження. Конкуренція як взаємодія»

Логачова Владислава (Одеса)

Зосередимося на таких пунктах дослідження конкуренції:

1. Конкуренція як форма контакту: в гештальт-підході конкуренція розглядається як спосіб встановлення та поглиблення контакту, а не спосіб протистояння, де кожен учасник прагне проявити себе.
2. Стимул до розвитку: конкуренція спонукає до саморозвитку, розкриття своїх сильних сторін та прагнення самовдосконалення.
3. Підлаштування та уникнення: у конкурентній ситуації люди можуть вибирати стратегію підлаштування або уникнення, що відображає їх способи адаптації та взаємодії.
4. Здоровий вираз агресії: конкуренція дозволяє виражати агресію у конструктивній формі, допомагаючи встановлювати границі, відстоювати власні інтереси та налагоджувати здорову взаємодію.
5. Баланс між індивідуальністю та співпрацею: здорова конкуренція підтримує баланс між самовираженням та взаємодією, допомагаючи людині знаходити своє унікальне місце у групі.
6. Баланс між підлаштуванням та самоствердженням: конкуренція допомагає у набутті балансу між адаптацією до інших і вираженням власної унікальності, підтримуючи цілісність та особистісне зростання.
7. Підтримка ідентичності через конкуренцію: конкуренція дозволяє людям розкривати та зміцнювати свою ідентичність, залишатися вірними собі у взаємодії з іншими.
8. Конкуренція та унікальність: гештальт-підхід розглядає конкуренцію як можливість виявити унікальні якості та посилити особисту цінність у відносинах.
9. Дослідження селф-процесу через конкуренцію: конкуренція може бути способом усвідомлення, розвитку та зміцнення селф-процесу, підтримуючи рух до самореалізації та цілісності.

Майстер- клас
«Роман з грошима»
Юзмухаметова Лариса (Київ), Саченко Ірина (Лондон)

У Всесвіті достатньо грошей для кожного. І для вас у тому числі. Просто навчіться будувати з ними правильні довготривалі відносини.

Наші стосунки з грошима завжди мають якусь історію, викликають різні почуття та мають установки по відношенню до грошей, притягнуті з минулого досвіду в теперішнє життя. Гроші неминуче впливають на стосунки. І ми запрошуємо вас досліджувати цю тему у нашому просторі.

В рамках заходу пропонуємо:

- дослідження вашої історії відносин з грошима;
- визначення, яких саме відносин з грошима ви хочете;
- дослідження відчуттів, які виникають в темі грошей;
- виявлення важливих установок по відношенню до грошей і формування кроків до зміни установок;
- дослідження вашого власного потенціалу у грошовій сфері та визначення перешкод до заробляння грошей із задоволенням.

Майстерня
«Розмова до душі. Особливості роботи гештальт-терапевтів з ВПО, населенням України, психологами, які працюють у зоні бойових дій»
Дейнека Ірина (Одеса/Ужгород)

У кризових ситуаціях, коли людині необхідно не просто опрацювати конкретні симптоми (наприклад, тривогу), а й відновити втрачені зв'язки з собою та навколишнім світом, у контексті війни, для психологів, гештальт-терапевтів, біженців, переміщених осіб така «розмова відверто» стає не просто психотерапією, а основою для набуття почуття безпеки та самоприйняття. Робота може включати в себе техніки, які допомагають людині повернутися до відчуттів безпеки і контролю над своїм життям.

Перебування в зоні воєнних дій, переміщення через війну несе серйозні психологічні наслідки, що вимагає глибокого розуміння як індивідуальних, так і колективних психологічних процесів. Люди, які втрачають, вимушено залишають свої домівки, втрачають не тільки фізичний простір, а й емоційні зв'язки, безпеку, почуття приналежності та контролю над своїм життям.

Цей розрив може проявлятися у вигляді гострих стресових реакцій: тривоги, депресії, панічних атак, порушень сну та апетиту. Люди відчувають втрату своєї ідентичності, особливо якщо їхній зв'язок із рідним місцем і спільнотою був глибоким. Все це вимагає глибокого розуміння як індивідуальних, так і колективних психологічних процесів.

У рамках майстерні авторка поділиться власним досвідом роботи з психологами, гештальт-терапевтами, які працюють у різноманітних гуманітарних проєктах, приватній практиці, які перебувають поза межами України та працюють з українськими біженцями.

Особливості роботи з ВПО в поточній реальності — це коли доводиться працювати з українцями, які прибули з окупації, які прибули вже у 2024 році із зон воєнних дій, які переселилися із зон воєнних дій у 2022 році. Психологічний стан як психологів, так і їхніх клієнтів пов'язаний із травматичними історіями. Таке емоційне залучення до чужих страждань призводить до виснаження, зниження емпатії, а в крайніх випадках — до розвитку емоційного вигорання. Розглянемо приклади і методи, які допомагають справлятися з цим станом.

Будуть наведені приклади підходів, що застосовуються в гештальт-терапії для роботи з людьми, які переживають стрес. Наприклад, використання технік роботи з тілесними

відчуттями й усвідомленням емоційного досвіду для управління тривогою і страхом; протокол відновлення стрічки часу (хронотоп), що позитивно впливає на травматичні переживання.

Розглянемо, як принципи гештальт-терапії адаптуються до умов воєнного часу в роботі з людьми, які відчувають значний стрес, проведемо кілька тілесних практик, що відновлюють внутрішню стійкість, стратегії відновлення й адаптації до нових умов.

Обговоримо вправи на усвідомлення та тілесне усвідомлення.

- Техніки усвідомлення: використання вправ, які допомагають клієнтам зосередитися на своїх поточних переживаннях і тілесних відчуттях. Це може включати дихальні вправи, роботу з чуттєвими сприйняттями і тілесні сканування.

- Терапевтичні ритуали: введення ритуалів, таких як щоденні практики усвідомлення, може допомогти клієнтам почуватися більш стійко і захищено.

- Робота з емоційними блоками: застосування технік, спрямованих на опрацювання і вираження пригнічених емоцій, таких як гнів, страх і печаль.

- Опрацювання травм: використання методів, спрямованих на інтеграцію та усвідомлення травматичного досвіду, наприклад, через ведення щоденників, метафоричні карти або рольові ігри.

Майстер-клас

«Кордони і опори»

Радій Вікторія (Київ, Валенсія)

На майстер класі ми будемо досліджувати відчуття психологічних кордонів через призму ролей: дитячої, дорослої і батьківської.

За допомогою тілесної вправи будемо діагностувати відчуття своїх психологічних кордонів, емоційні установки та життєвий досвід, який впливає на способи взаємодії з іншими.

Кордони (Personal boundaries) — це система двосторонньої регуляції взаємодії з іншими людьми. Це не тільки риса, яку можна уявити і символічно побачити, це набір маркерів і програм дій, прийнятих людиною для безпечної та допустимої поведінки та варіантів реакцій на порушення встановлених меж.

Важливо для початку свій кордон символічно побачити.

Роль визначається ситуацією та завданням, яке стоїть перед особистістю в конкретний момент часу.

Дослідження того, через яку роль ви частіше проявляєтеся, яка тонкість і щільність кордонів у кожній ролі, дозволяє відчути якість ваших кордонів і чи можете ви на них спиратися.

Порушення психологічних кордонів пов'язане з нездатністю людини диференціювати дистанцію у взаємодіях, регулювати психологічний комфорт свого буття та інших, що призводить до жертвовної або насильницької поведінки.

Існують дослідження, в яких підтверджено гіпотезу про те, що порушення психологічних кордонів віктимної особистості безпосередньо пов'язане з її нездатністю встановлювати дистанцію у взаємодіях через страх втрати чийогось кохання, дружби чи схвалення.

Людина може свідомо обирати, у якій ролі перебувати залежно від контексту, ситуації або внутрішніх потреб, відповідно різняться й психологічні кордони, оскільки різні ролі вимагають різного рівня взаємодії, емоційного включення та відповідальності.

Усвідомлюючи взаємозв'язок ролей і станів, можливо впливати на свої вибори, сприяючи більш гармонійному життю.

Майстер -клас
«Стратегія формування успішної ко-терапевтичної пари»
Почапська Наталія, Вітковський Олексій (Київ)

Ко-терапія є важливим аспектом у гештальт-терапії, особливо при роботі з групами, парами та сім'ями. Вона передбачає участь двох або більше терапевтів у процесі терапії, що дозволяє створити більш динамічне, безпечне та багатошарове терапевтичне середовище.

При спільній роботі двох терапевтів учасники групи можуть спостерігати за взаємодією в тандемі та вчитися нових способів спілкування та вираження емоцій. Ко-терапевти обговорюють спільні підходи, що дозволяє працювати узгоджено та ефективно реагувати на складності, що виникають у групі.

Розглянемо три етапи формування ко-терапевтичної пари: вибір партнера, етап орієнтування, укладання договору.

1. Вибір партнера важливий і складний, вимагає збігу чи відмінності цінностей, досвіду та навичок.

2. Орієнтування передбачає обговорення цілей, потреб, взаємної довіри, можливих конфліктів.

3. Ко-терапевтичний контракт фіксує фінансові питання, межі, ролі та відповідальність кожного.

Зосередимося на необхідності супервізії задля підтримки та поліпшення взаємодії пари.

Майстер клас
«Дослідження тіньової сторони власної особистості для розвитку психотерапевтичної практики»
Бондаренко Марія (Київ)

Майстер-клас адресований терапевтам, які хочуть розширити свою практику, використовуючи та монетизуючи приховані, тіньові або недооцінені риси власної особистості.

Учасники зможуть в ігровому форматі дослідити власні приховані/тіньові або знецінені якості, які можуть бути ключовими у виборі клієнтом «свого» терапевта.

Обмеження щодо кількості учасників — 12.

З собою бажано мати блокнот або кілька аркушів паперу та ручку.

Майстер-клас
«Мій Внутрішній Самозванець»
Соловей Світлана (Вінниця), Кравець Вікторія (Харків)

Майстер-клас, присвячений одній із найпоширеніших психологічних проблем – синдрому самозванця. Що таке синдром самозванця?

Це коли ти, незважаючи на свої досягнення та успіхи, продовжуєш почуватися ошуканцем, вважаючи, що не заслуговуєш на своє визнання та успіх. Ти постійно боїшся бути викритим і відчуваєш, що твої знання та навички недостатні.

Звісно ж, у виникнення Самозванця є свої причини, ознаки та наслідки, про які ми будемо говорити на нашому майстер-класі. Будемо досліджувати за допомогою вправ та взаємодії, як саме виглядає мій внутрішній самозванець, чого він хоче та чого йому бракує. Як з ним жити: боротися чи користуватися?

Сподіваємось, що після майстер-класу ви зможете більш рішуче та впевнено розвиватися професійно.

Воркшоп

«Медитативні практики для саморегуляції та відновлення терапевтів»

Драгун Павло (Харків)

Воркшоп присвячений вивченню медитації та йога-нідри як ефективних методів для самопідтримки терапевтів. Учасники дізнаються, як ці практики сприяють зниженню стресу та емоційної втоми під час професійної діяльності, як медитативні техніки допомагають відновлювати внутрішній баланс та підвищувати стійкість до професійного вигорання.

Особливу увагу буде приділено практичним аспектам впровадження медитації та йога-нідри в повсякденне життя.

Учасники зможуть навчитися застосовувати ці методи для покращення власної саморегуляції та емоційної стабільності.

Воркшоп завершиться практичним заняттям з йога-нідри, яке дозволить учасникам відчувати на собі користь глибокого розслаблення.

Майстер-клас

«Їжа, тіло, емоції»

Коф Наталія (Одеса)

На майстер-класі обговоримо, як раціон та його зміна впливають на фізичне самопочуття і настрій. Поговоримо про те, як в наші непрості часи можна повернути собі можливість якісно проживати своє життя, з енергією, радістю і задоволенням від свого стану. Як харчуватись якісно, смачно та різноманітно і при цьому не бути рабом дієти.

Авторка представить власний конструкт з харчування, відштовхуючись від якого можна творчо пристосовуватись під власні харчові потреби.

Запланована теоретична частина, в якій буде висвітлено, як харчування відображається на нашому емоційному та тілесному стані.

Передбачається дослідницька вправа на спостереження за тим, як ви харчувалися напередодні і як це відобразилося на вашому фізичному стані.

Також будуть відповіді на запитання аудиторії.