

или работоспособности, усидчивости, настойчивости и целеустремлённости в учебной деятельности. Так, «сильные» и «слабые» студенты отличаются друг от друга по уровню мотивации учебной деятельности. Для «сильных» студентов характерной является внутренняя мотивация: они имеют потребность в освоении профессии на высоком уровне, ориентированы на получение прочных профессиональных знаний и практических умений. Естественно, востребованность такого специалиста высока. Учебные же мотивы «слабых» студентов, в основном внешние, носят ситуативный характер. Такие студенты стремятся избежать осуждения за плохую учёбу и наказания.

Как видно, проблема психологической адаптации студентов-медиков приобретает особую остроту. Решением мы считаем создание своего рода подготовительного отделения при СОГМА, которое будет осуществлять свою деятельность в двух направлениях:

1. Работа в школах. Подразумевает пропаганду и ознакомление потенциальных студентов с особенностями профессии, сложностями с целью помочь им здраво оценить свои силы и возможности и принять правильное решение относительно поступления в медицинский вуз.

2. Работа со студентами младших курсов. Подразумевает способствование ускорению процесса адаптации студентов, пропаганда значимости и ценности профессии врача и мотивирования студента на обучение.

Эта проблема носит всеобъемлющий характер, по всему миру молодые люди сомневаются в выборе своей профессии, зачастую делают неправильный выбор, но ошибка такого рода в системе здравоохранения несет за собой слишком серьезные последствия, такие как утраченное здоровье людей!

Именно поэтому мы считаем, что молодым людям нужно оказывать как помощь в выборе профессии, так и помощь в адаптации к ней.

Литература:

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] / Ф.Б. Березин. М., 1988.

2. Матулене Г. О социальной адаптации к деятельности [Текст] / Г. Матулене // Психол. журн. 2002. № 5.

3. В Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е

4. Дмитриева М.А. Психологические факторы профессиональной адаптации, СПб.:Питер,1991

УДК 159.964.3/159.98

А.С. Замураева, Е.А. Климова
РАБОТА СО СТРАХОМ В ГЕШТАЛЬТ - ТЕРАПИИ
Кафедра клинической психологии

Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

A.S. Shamraeva, E.A. Klimova
WORK WITH FEAR IN GESTALT - THERAPY

The Department of clinical psychology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: nastusha260193@rambler.ru

Аннотация. В статье представлен результат психологической консультации и особенностей работы со страхом в гештальт – терапии.

Annotation. In article the result of psychological consultation and features of work with fear is presented to a Gestalt – therapies.

Ключевые слова: страх, замкнутость, регресс.

Keywords: fear, isolation, regress.

Страх – базовое чувство, которое оберегает человека. Существуют простые чувства, которые испытывают животные и человек. К ним относятся – страх, гнев, радость, грусть, возбуждение. Данные чувства являются реакцией организма на взаимодействие с окружающей средой. Наиболее распространенными страхами являются – страх смерти, толпы, болезни, одиночества, менее распространенными – боязнь змей, высоты, воды, грозы, закрытых помещений, страх мобилизует силы человека для активной деятельности, что необходимо в критических ситуациях.

Большинство исследователей полагают, чувство страха присуще всем высшим животным и в большой степени свойственно человеку. Животное боится лишь конкретных опасностей, человек благодаря своему воображению страшится еще и мнимых бед, большинство из которых создает он сам. Создать новый страх легко, излечиться от него трудно из-за его нематериальности.

Одним из распространенных запросов, с которыми приходят люди за психологической консультацией, является: «Как мне перестать злиться, обижаться, раздражаться?» «Как мне перестать бояться...?», и т.д. Человеку присуще разделять чувства и эмоции на «плохие» и «хорошие», и, конечно, от чувств и эмоций, которые воспринимаются негативными, люди стремятся избавиться. Часто в категорию негативных чувств попадает страх. При этом с точки зрения гештальт-подхода чувства и эмоции не делятся на положительные или отрицательные, все они несут определенный смысл, и все могут быть полезными для человека. Если страх возник, значит, есть какая-то причина, эмоции и чувства посылают сигнал, и лучше всего остановиться на некоторое время, чтобы побыть с ним, прочувствовать, проанализировать свой опыт и найти причину, объект страха. В гештальт-подходе основной акцент делается

не на причинах возникновения тех или иных эмоциональных и поведенческих реакций, а на актуальных проявлениях этих переживаний. Важным является тот факт, что паттерны поведения и эмоциональных проявлений сформировались однажды у человека под воздействием тех или иных факторов, и сыграли важную роль в приспособлении человека к окружающей среде. Будучи однажды полезными, такие паттерны закрепляются в психике человека и определяют его реакции во многих схожих ситуациях. Иногда это является актуальным и уместным, а порой начинает оказывать значительное влияние и даже мешать жить, тогда реакции человека на определенные стимулы могут оказаться неадекватными ситуации. В таких ситуациях задача гештальт-терапевта, помочь клиенту осознать свои стратегии поведения и, опираясь на новый опыт, полученный непосредственно в терапевтическом взаимодействии, сформировать новые реакции, более адекватные и актуальные.

Клинический пример работы гештальт-терапевта в учебной группе, ярко иллюстрирующий деструктивные и конструктивные способы взаимодействия человека с внешним миром. Описанные действия происходили в кругу группы, в качестве клиента выступала девушка 25 лет, ее клиентский запрос был – «Я чувствую замкнутость». И действительно по наблюдениям психолога в теле клиентки были отслежены признаки зажатости: сидела, плотно прижавшись к спинке стула (вдавлена в стул), ноги находились под стулом, руки плотно прижаты к телу, когда начинала говорить, закручивала пальцы, говорила очень тихо, также наблюдалось неглубокое, поверхностное дыхание.

У терапевта возникла гипотеза, что данная зажатость в теле клиентки появилась раньше, возможно, были какие-то жизненные травмы и проблемы, которые закрепили это свойство и сделали её постоянным спутником жизни. Скорее всего, зажатость для клиентки является защитным механизмом, в которой клиент находит спасение и подзаряжается энергией. Позже эта гипотеза была подтверждена. В процессе разговора с терапевтом девушка припомнила историю, которая, по ее мнению, каким-то образом связана с замкнутостью и зажатостью.

«К: Я вспомнила историю в третьем классе. Сидела на остановке, вокруг никого не было. Шли три парня, проходили мимо, у одного была ветка в руках. И один мне говорит: «Девочка, хочешь, я покажу тебе ай я яй?!» И всё. И ушёл, я осталась на остановке, мне было страшно. Боюсь, что никто не поможет (покраснела, заплакала).

П: Что сейчас чувствуешь?

К: Страшно, что никто не поможет.

П: Сколько тебе сейчас лет? (психолог подозревает, что девушка в данный момент «ушла» в регресс – это ярко было видно по телесным и эмоциональным реакциям девушки).

К: восемь или девять лет.

П: Хочешь сейчас проиграть эту ситуацию?

К: Да.

Таким образом, фигурой данной работы стал «страх». По ходу терапевтической беседы было принято решение проиграть данную ситуацию, которая случилась в третьем классе, для того, чтобы актуализировать состояние клиентки. Работа была начата с того, что клиентке было предложено выбрать более подходящих трех парней, которые находились на тот момент в аудитории.

«П: Давай представим сейчас ситуацию, что ты одна сидишь на остановке, никого нет, тебе девять лет, ты маленькая девочка и мимо проходят те самые три парня, которые тебе говорят: «Девочка, хочешь, покажу тебе ай я яй?!»

К: У меня живот сжимается, хочу спрятаться, меня здесь нет. Как будто не со мной, как будто это сон (заплакала).

В начале проигрывания ситуации клиентка сидела, скрестив руки на груди, тем самым закрывшись. Когда молодые парни проходили мимо неё, стуча палкой о пол и говоря: «девочка, хочешь покажу тебе ай я яй?!», клиентка начала плакать, но продолжала сидеть не подвижно на стуле.

«П: Что сейчас с тобой?

К: Мне страшно! Хочется, чтобы защитили, но тогда никого не было рядом.

П: Что хочется сейчас, из данной позиции, маленькой девочки?

К: Хочется к маме прижаться. (Плачет)

П: Кто может тебя обнять сейчас (заменив в данный момент твою маму)?

К: Не знаю. (Плачет)

Возникла терапевтическая гипотеза о том, что девушка, уходя в регресс, становясь маленькой девочкой, таким способом удовлетворяет свои детские потребности, такие как защита, любовь, внимание, понимание со стороны значимых для неё людей и т.д.

«П: Частая ситуация, что ты остаешься одна, и никто не может тебе помочь? (в данном вопросе наблюдается срыв цикла психологом по механизму собственной проекции. Скорее всего, в этом вопросе психолог проецирует на клиента свои какие-то жизненные моменты. И тем самым клиент начинает «скатываться» в разговоры и фантазии, что в Гештальт-подходе называется «about»).

К: (... думает) не помню. Помню, что не всегда слышали, когда у меня болел живот, я об этом говорила маме, она не поверила и отправила меня на акробатику, и там меня вырвало.

П: Ты маме говорила о том, что тебя вырвало на акробатике?

К: Да.

П: Давай проиграем ситуацию, ещё раз, когда ты не одна, а с защитой?

К: Давай».

Психологом было принято решение провести данную работу повторно, для того, чтобы помочь клиентке найти её собственные ресурсы для борьбы со страхом в данной ситуации. Клиентке было предложено, для усиления себя и

своей внутренней силы, выбрать людей, которые могли бы служить на данный момент её силой и поддержкой.

«П: Выбери себе защиту, кто бы мог тебя защитить в данной ситуации.

К: (клиентка выбрала двух девушек)».

Далее произошло, повторное проигрывание ситуации, но теперь клиентка была «под защитой».

«П: Что с тобой сейчас? Когда с тобой рядом защита, и мимо проходят три парня?

К: Мне уже не так страшно.

П: Что хочется?

К: Хочу что-нибудь ответить, не знаю что». (улыбается)

Показательным было то, что девушка, почувствовав в себе силы, не смотря на то, что рядом была поддержка, у которой можно было попросить помощи, сама захотела ответить что-нибудь на пошлое высказывание парней. После того, как, проверив, что у девушки имеется свой внутренний ресурс (только глубоко спрятанный), и помощь ей не нужна, психолог попросил двух девушек (то есть «силу») отойти. Для усиления конкретной ситуации парням было сказано подойти ближе. Парни начинают подходить ближе, смеяться, «давить» на клиентку.

«П: Что сейчас с тобой?

К: Хочется встать, но не могу, как будто, что-то держит.

П: Будешь продолжать сидеть?

К: Нет».

Собравшись с силами, клиентка встала со стула, выхватила у парня палку, выпрямила плечи и, отходя от парней в сторону, выкрикнула им: «Что мне показывать?! Я там уже всё видела!» На вопрос психолога, сколько тебе сейчас лет? Клиентка гордо ответила - 25 лет!

«П: Что чувствуешь?

К: Уверенность, расслабленные мышцы.

П: Во всем теле? А с ногами что?

К: В ногах активность.

П: А к этим мимо проходящим парням что чувствуешь?

К: К ним безразличие. Я чувствую себя взрослой и уверенной девушкой!

П: Что хочется? Спрятаться, скрыться?

К: Нет! (крутит, сгибает в руках палку). Мне хочется что-нибудь сделать! (и дальше продолжает со злостью перегибать палку)

П: Может, хочешь что-нибудь побить?

К: Нет, всё хорошо. (успокаивается, улыбается)

П: Мы можем на этом закончить?

К: Да, спасибо».

Почувствовав свои силы и «взглянув страху в глаза», клиентка осознала главную причину своей замкнутости. Поняла, что она больше не маленькая девочка, а взрослая девушка, которая способна в какой-либо другой ситуации

постоять за себя. При мысли о том, что если бы такая ситуация повторилась, клиентка сказала: «Я бы так ответила, что мало бы им не показалось!». Проговаривая эти слова, клиентка радостно улыбалась, при этом руками активно пыталась что-то сделать (сжимала в кулаки, активно жестикулируя руками). Во всём теле девушки, а также в позе, голосе и действиях был виден огромный прилив сил и энергии, о которой раньше она и не знала.

В дальнейшем девушка заметила за собой, что стала намного увереннее в каких-либо ситуациях, стала громче говорить и, что в последнее время чувствует активность и прилив сил. Таким образом, с помощью гештальт-терапевта, девушка смогла осознать свои поведенческие и эмоциональные реакции, обозначить их причину, найти опору на свои внутренние ресурсы и изменить способы реагирования с привычных на адекватные актуальным ситуациям.

Проблема страха достаточно актуальна в нашем обществе, пока существует человек, вместе с ним, в неё самом будет существовать и страх. Многие люди задаются вопросами: неизбежен ли страх? Можно ли от него избавиться навсегда? Необходим ли он для существования человека? Сможет ли человек существовать без страха? Скорее всего, нет! Человек, совершенно лишенный чувства страха, лишен и всяческой ответственности и обязанности. Поэтому страх не только неизбежен, но и необходим. Чаще всего страх является положительным качеством, когда он мобилизует нас на какое-то действие или останавливает нас в каких-либо ситуациях. Но страх может иметь и отрицательные качества и направлять действия людей в деструктивное русло. Например, одним из самых действенных приемов вытеснения страха является агрессивность. Если человек находит в себе силы из пассивного состояния страха перейти в нападение, то мучительное чувство страха исчезает. Также нужно сказать, что страх может привести к психологической замкнутости человека, изменению человеческих отношений и поведения. На протяжении всей жизни человека страхи только усиливаются, когда человек думает, что наконец-то поборол свой страх, тут же возникает новый, он начинает искать другие средства и мероприятия против него и можно сказать, что всё продолжается по замкнутому кругу. В таком случае необходимо смотреть своим страхам в глаза и научиться жить с этим спутником жизни.

Литература:

1. Гингер С. Гештальт-терапия контакта / С. Гингер, А. Гингер. – Москва, 2009. – 238 с.
2. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 457с.
3. Макарова Е.Ч. Преодолеть страх или искусство терапии / Е.Ч. Макарова. – Москва, 1996. – 322 с.
4. Перлз Ф. Практика гештальт-терапии / Ф. Перлз. – М.: Питер, 2001. – 386 с.