

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Кравченко В.Ю.

*кандидат психологічних наук, доцент,
Івано-Франківський національний
технічний університет нафти і газу*

МІСЦЕ ТЕРАПІЇ УСВІДОМЛЕННЯМ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Одним із новітніх напрямків психотерапії є терапія усвідомленням, автор якого є Ігор Борисович Каніфольський. Це психотерапевт з багаторічним стажем роботи, дослідник психічної реальності, практик-експериментатор та засновник напрямку терапії усвідомленням й Міжнародної асоціації терапії усвідомленням, який на цей час проживає і працює в Києві.

Терапія усвідомленням – напрямок, що інтегрує наукові підходи гуманістично-екзистенціальної, трансперсональної та суб'єктної психології, а також духовні тибетсько-буддійські практики. Вихідним положення в цій терапії є допомога людині в проживанні своїх переживань в проблемній зоні та зоні розвитку: прийнятті, розумінні та відкритті нових можливостей. Головними принципами терапії усвідомленням є неігнорування емпіричного досвіду людини, відкритість один одному, уважність до себе та інших, підтримуюче середовище, помічна мотивація, повага до своїх переживань [1].

Свідомість – вищий рівень психічного відображення і саморегуляції, що властивий тільки людині як суспільно-історичній істоті; думки і почуття, що індивід усвідомлює в будь-який даний момент. Свідомість характеризується активністю; інтенційністю – спрямованістю на предмет: свідомість завжди – усвідомлення чого-небудь; здатністю до рефлексії, до самоспостереження – усвідомлення самої свідомості; мотиваційно-ціннісним характером; різними ступенями (рівнями) ясності [2, с. 451]. Людина має здатність усвідомлювати свій внутрішній контент, тобто зміст свідомості, і в процесі усвідомлення переходить на більш тонкий рівень проживання свого досвіду. В процесі усвідомлення зміст свідомості може змінюватись і розкриватись власний потенціал. Тому

усвідомлення дає механізм трансформації і розвитку себе, розкриття потенціалу, досягнення здоров'я, щастя і успіху [1].

Першою особливістю методики застосування цього виду терапії на практиці є вербалізація тих асоціацій, які виникають в людині і пов'язані з її відчуттями в тілі. Другою особливістю є всеохопленість всіх аспектів ситуації (відчуття в тілі, переживання в емоційно-вольовій сфері, думки та пояснення-умовиводи, а також образи-асоціації), що переживається людиною як негативною або проблемною, чи тією, що потребує розвитку й вдосконалення. Третя особливість – зв'язок з духовністю (духовними практиками), що інтегрує внутрішній світ людини із зовнішнім світом [3].

Схема роботи в терапії усвідомленням має такі складові [3]:

1. Контакт – довірча атмосфера між клієнтом і терапевтом, прийняття рефлексії та різні форми спільності між ними.

2. Контракт – умови домовленості роботи з психотерапевтом (час, місце, оплата, кількість сесій тощо).

3. Запит – про який заявляє клієнт, початок й хід роботи відбувається, відштовхуючись від нього.

4. Процес усвідомлення – відбувається за трьома векторами:

а) за схемою «коло усвідомлення»: відчуття – думки – емоції – образи;

б) за лінією часу: минуле – теперішнє – майбутнє;

в) за рівнем розуміння (усвідомлення): проблемний, причинний, потенційний.

Пропрацювання проблеми клієнта відбувається через потрапляння в історію клієнта, в яку можна потрапити через метафори-асоціації або по часу виникнення. В процесі усвідомлення здійснюється реінтеграція ресурсів, пропрацювання психотравм, розуміння ситуації, відкриття потенціалу, формування образу більш позитивного майбутнього.

В результаті сесії отримуємо: повернення до відчуттів в тілі (зміна внутрішнього стану), що і є критерієм усвідомлення, повернення до запити та завершенню терапії.

Отже, терапія усвідомленням відображає сучасні тенденції в розвитку особистості та психічної реальності, що є найбільш актуальним та доцільним для допомоги людям в ХХІ ст. До них належать: нейропластичність психіки, що дозволяє людині відновити усі «прогалини в розвитку» за допомогою психотерапії; толерантність та гуманність взаємодії, що реалізується через емпатію, любов і духовну підтримку; великим значенням наділяється внутрішня реальність як частина життя людини (не тільки зовнішня) та їх гармонійне поєднання; розкриття

особистісного потенціалу дозволяє розширити свідомість і духовний простір, аксіологічний вимір якого додає людині внутрішньої сили та гармонії; перехід (розширення) з матеріального світу у психічну реальність виводить людину на більш тонкий рівень надчутливості та усвідомленості. Це вповні задовольняє проблеми сучасної людини та накреслює позитивні перспективи щодо самовідновлення та саморефлексії, а також формування усвідомленого підходу до життєтворчості. Це, в свою чергу, в значній мірі вирішує проблему споживацького способу життя в сучасному світі та надмірного егоцентризму й знеособлення особистості, а, отже, торкається глобальних питань людства, час для вирішення яких настав. Перспективу наступних наукових досліджень вбачаємо в детальному вивченні терапії усвідомленням та обґрунтуванні емпіричних результатів.

Список використаних джерел:

1. Каніфольський І. Аудіокнига «Політ орла. Введення в терапію усвідомленням». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1gwKOCWCWKOo&list=PLwRKqEDBcJf8o1FuLi65jErAfh5woEaBF&index=1> (дата звернення: 18.09.2022).
2. Шапар В. Психологічний тлумачний словник. Харків, 2007. 640 с.
3. Kanifolsky I. Eagle flight. Awareness therapy: introduction. URL: https://www.amazon.co.uk/dp/B0B2TTD9JC/ref=redir_mobile_desktop?_encoding=UTF8&fbclid=IwAR0CTUHL9cj23f04lpnAvy35XbZE1_cKHE7KFgCf7yvxrwhPn0F4Y9fcM&qid=&ref_=tmm_pap_swatch_0&sr= (дата звернення: 18.09.2022).