

**КОНСУЛЬТАТИВНО-ТЕРАПЕВТИЧНА ДОПОМОГА
ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНОГО
ЗАХВОРЮВАННЯ**

Проблеми здоров'я та психосоматичних захворювань з кожним роком набувають все більшої актуальності у психологічній науці та практиці. Ставлення до особистості як до цілісної системи передбачає нове трактування суті хвороби, що стосується не лише фізичного, матеріального, але й знаходить свій нерозривний зв'язок з психологічною, соціальною та духовною сутністю людини.

Оригінальні підходи до аналізу проблем здоров'я, цілісного розвитку і духовного зростання особистості висвітлені такими українськими науковцями, як В. Василюк, В. Ананьєв, Л. Сохань, В. Татенко тощо. Розгляд захворювання у взаємозв'язку із внутрішніми конфліктами та життєвими кризами особистості представлено у працях Т. Титаренко, Грановської, Р. Дальке, Т. Дітлефсена, Н. Пезешкіана та ін. Специфіку надання психологічної допомоги особистості, яка знаходиться в критичній життєвій ситуації, описують О. Ф. Бондаренко, П. В. Лушин, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, Н. Ф. Шевченко тощо.

Метою нашої роботи є побудова покрокової програми консультативно-терапевтичної допомоги особистості в ситуації прояву симптомів психосоматичного характеру.

На основі аналізу теоретичних джерел (зокрема, [2], [3]), а також власних напрацювань та узагальнень консультативної практики [1, с. 125 – 132], нам вдалося побудувати висвітлену у меті програму. Її короткий зміст представляємо у вигляді чотирьох послідовних етапів роботи (Табл. 1, табл.2, табл.3, табл.4).

Табл. 1. Симптом як «попередження». Перший етап роботи з клієнтом.

Етап 1.	Симптом як «попередження»
Завдання етапу	Дистанціювання від проблеми. Усвідомлення цілісної картини життя пацієнта. З'ясування значення та ролі захворювання на даному життєвому етапі.
Орієнтовні запитання	Коли і за яких обставин проявляються симптоми захворювання? Яка, на Вашу думку, їх місія (роль) у Вашому житті? Про що повідомляє захворювання? Від чого хоче застерегти? До яких змін закликає? Чого від Вас потребує?
Практичні вправи та завдання	Використання метафор, арт-терапевтичних методик для вираження почуттів та емоцій пацієнта (малюнки на тему захворювання та здоров'я; взаємодії пацієнта з ними).
Терапевтична цінність етапу	Усвідомлення особистісного смислу захворювання, здатності людини впливати на процес одужання.

Табл. 2. Симптом як «подарунок». Другий етап роботи з клієнтом.

Етап 2.	Симптом як «подарунок»
Завдання етапу	Поглиблений огляд життєвої ситуації клієнта у взаємодії з оточуючими, світом; знаходження позитивних аспектів хвороби; розкриття захисних механізмів пацієнта.
Орієнтовні запитання	Як проявляється Ваше захворювання? Де?, коли?, в яких ситуаціях? Як інші реагують на Ваші симптоми? Що Ви про це відчуваєте?, думаєте?, як поводитесь відносно оточуючих? Яку «користь» Ви могли б отримати від захворювання? Який подарунок хотіло зробити Вам ваше захворювання? Замість чого (кого?) воно прийшло у Ваше життя?
Практичні вправи та завдання	Назва симптому. Малюнок, опис почуттів, глибокий розгляд ситуації пацієнта. Гра «продай симптом» як спосіб знаходження «сильних сторін» захворювання; розкриття ролі захисних механізмів у житті.
Терапевтична цінність	Переключення пацієнта з позиції «жертви» та неможливості впливати на процес одужання на позицію відповідальності за свою роль в одужанні.

Табл. 3. Симптом як «захист від життя». Третій етап роботи з клієнтом.

Етап 3.	Симптом як «захист від життя»
Завдання етапу	Допомога пацієнту в усвідомленні важливих моментів, яких він уникає у своєму житті, «завдяки» захворюванню. Активне залучення Дорослої позиції пацієнта до процесу лікування і виздоровлення.
Орієнтовні запитання	В чому Ваше захворювання Вам перешкоджає? Чого не дає здійснити? В чому обмежує Ваше життя? Що буде, коли Ви одужаєте? Які нові труднощі можуть при цьому з'явитися? Які побоювання у Вас з цього приводу виникають? Що варто змінити, а що можна залишити таким, як є у цій ситуації? Які ресурси Ви можете для цього використати? Хто (що?) зможе Вам в цьому допомогти? Який подарунок Ви зможете собі зробити, коли «відпустите» захворювання?
Практичні вправи та завдання	Еклектичний підхід у роботі з пацієнтом. Авторська вправа-гра «Діалог з життям»; методики рольової гри, використання балансної моделі позитивної психотерапії (залежно від рівня рефлексивності, потреб та інших виявлених особливостей пацієнта).
Терапевтична	Усвідомлення можливостей, від яких обмежує себе пацієнт хворобою.

цінність	Підсилення відповідальності клієнта за результат лікування та процес одужання.
----------	--

Табл. 4. Симптом як «шлях до оновлення особистості». Четвертий етап роботи з клієнтом

Етап 4.	Симптом як «шлях до оновлення особистості»
Завдання етапу	З'ясування системи уявлень пацієнта про його стан, особистісні зміни в процесі лікування; майбутні життєві перспективи. Виявлення конструктивних життєвих смислів та нових важливих усвідомлень пацієнта.
Орієнтовні запитання	Як Ви можете охарактеризувати свій стан на даний момент лікування? Які нові можливості відкриє Вам здоров'я? Що ще Ви зможете реалізувати, коли одужаєте? Що з цього ви можете розпочати робити вже зараз? Які ресурси Вам в цьому необхідні? Хто (що?) зможе Вам в цьому допомогти? Про що Ви сподіваєтесь? Яким (якою) Ви будете, коли станете здоровим (здоровою)? Яким буде Ваше життя?
Практичні вправи та завдання	Вправи на уяву бажаного стану клієнта. Малюнок здоров'я. Твір «Щастя і здоров'я у моєму житті». Техніки розширення системи цінностей і цілей з позитивної психотерапії та ін. методів.
Терапевтична цінність	Розкриття нових можливостей пацієнта у процесі та після одужання. Підкріплення надії. Окреслення нових напрямків розвитку та самореалізації у подальшому житті.

Таким чином, нами побудована покрокова програма консультативно-терапевтичної допомоги особистості в ситуації прояву симптомів психосоматичного характеру. Вона складається з чотирьох основних етапів, кожен з яких має свою терапевтичну цінність, завдання, систему орієнтовних запитань та практичних вправ. Проходження цих етапів веде до усвідомлення особистісного смислу захворювання, прийняття відповідальної життєвої позиції загалом і у ситуації хвороби зокрема, сприяє розширенню системи цінностей та реалізації нових життєвих цілей.

1. Гасюк М. Б. До питання психотерапевтичної роботи з клієнтом із психосоматичною симптоматикою / М. Б. Гасюк, О. М. Гринів // Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – К., 2011. – Том 11, вип. 5.– с. 125-132.

2. Дальке Р. Болезнь как путь. Значение и предназначение болезней / Р. Дальке, Т. Детлефсен. – И. Г. «Весь», 2004. – 320 с.

3. Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. – К.: Людопринт Україна, 2009. – 277 с. – Библиогр.: с. 273-278.