

РОБОЧИЙ ЗОШИТ | МОДУЛЬ 1

РОБОТА З ДЕПРЕСИВНИМ ДОСВІДОМ У ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДІ

(ПІЛОТНИЙ ПРОЄКТ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ НАГТУ)

ЗМІСТ

1. Вступ: депресивне поле сучасності та історія поняття депресії	2
2. Теоретичні підходи до розуміння депресії	4
3. Депресивний досвід у гештальт-підході: основи розуміння	16
4. Види депресивного досвіду	19
5. Причини формування депресивних переживань.....	21
6. Депресія в гештальт-підході: симптоми, ознаки, різновиди	22
7. Полярність депресивного і маніакального досвіду.....	27
8. Симптоми порушення побудови контакту при депресивному досвіді	31
9. Навіщо гештальт-терапевту діагноз.....	32
10. Self-процеси в депресивному досвіді: різновиди проявів	34
11. Стратегії роботи з депресивним досвідом: різні перспективи	40
12. Місце для нотаток	43
13. Список використаної та рекомендованої літератури	46
14. Гештальт-словник	48

Теоретичні підходи до розуміння депресії

Левін: депресія і нарцисична регресія

Ключова ідея: депресія — це регресія до раннього нарцисичного стану, спроба уникнути болісної зустрічі з реальністю.

Симптоми депресії символізують опір зростанню, прагнення повернутися до безпечного стану “на грудях матері”. Депресія виконує функцію заперечення світу і збереження ілюзії тотальної підтримки.

Функція депресії	Терапевтична відповідь
— Регресія до безпеки — Опір виходу у реальність — Уникнення болю росту	— Супровід виходу з нарцисичного злиття — Підтримка диференціації та прийняття окремоті — Повернення до реального контакту

📖 Нотатки / рефлексія

Бібрінг: типологія депресії та конфлікт самооцінки

Ключова ідея: депресія виникає, коли Его не здатне відповідати власному ідеалу або вимогам суперєго.

Депресія — це внутрішня поразка, падіння самооцінки, що не завжди пов'язане з реальною втратою. Агресія обертається всередину, породжуючи почуття неадекватності та глибокого сорому.

Функція депресивної реакції	Терапевтична відповідь
— Інтроекція ідеалу — Агресія на себе — Падіння самооцінки	— Робота з недосяжними ідеалами — Відновлення реалістичних критеріїв — Робота з провинною і соромом

📖 Нотатки / рефлексія

Джон Прайс: депресія як стратегія підпорядкування

Ключова ідея: депресія — еволюційна програма, що активується після соціальної поразки.

Симптоми (апатія, зниження енергії, уникнення конкуренції) — це сигнали підпорядкування, які зменшують ризик агресії з боку оточення.

Функція депресивної поведінки	Терапевтична відповідь
— Сигнал “Я не загроза” — Економія енергії — Уникнення конфлікту	— Створити безпечне поле — Підтримати нові форми приналежності — Заміна підпорядкування на контакт

📖 Нотатки / рефлексія

Рендалл Нессе: депресія як еволюційна розбіжність із середовищем

Ключова ідея: депресія — це колись адаптивна реакція, яка у сучасному середовищі втрачає свою ефективність.

Раніше депресія дозволяла зупинитися, переосмислити ситуацію, зберегти ресурси. Тепер через хронічний стрес і розмиті загрози ця програма «зависає»

Функція депресивної реакції	Терапевтична відповідь
— Захист від перевантаження — Сигнал зупинки — Адаптація до втрати	Створення нових внутрішніх і зовнішніх умов, у яких депресивна реакція більше не є необхідною

📖 Нотатки / рефлексія

Self-процеси в депресивному досвіді: різновиди проявів

Self як процес у гештальт-підході

У гештальттерапії self розглядається як процес, що відбувається в полі взаємодії людини з оточенням. Self – це не фіксована структура, а жива динамічна система, яка формується в кожному акті контакту. Відповідно, депресія трактується як викривлення або блокування цього процесу.

Id – базова тілесна функція Self

Id – це імпульси, тілесні переживання, спонтанність. У депресивному стані ця функція може бути або пригнічена, або надмірно активізована, але не інтегрована. Це призводить до втрати енергії, внутрішнього хаосу або соматичних симптомів.

Гіпофункція Id	Гіперфункція Id
• Енергетичне виснаження, апатія • Відсутність імпульсів до дії • Зниження тілесної чутливості • Втрата зв'язку з базовими потребами • Повільність, загальмованість	• Перезбудження, тривожність • Вибухові емоції, хаос • Неможливість заспокоїтися • Соматичні симптоми (напруга, біль) • Неінтегровані імпульси

👉 Якщо імпульси надмірні, але не інтегруються – виникає емоційний хаос. Якщо імпульсів надто мало – зникає енергія для дії. В обох випадках порушується можливість саморегуляції та повноцінного контакту.

Его – вибір, дія, відповідальність

Его – це функція, що дозволяє людині робити вибір, діяти, адаптуватися. У депресії Его або паралізоване, або надмірно контролює, виключаючи спонтанність.

Гіпофункція Его	Гіперфункція Его
• Втрата ініціативи • Відчуття безсилля • Залежність від думки інших • Уникнення вибору через страх	• Надмірна самокритика • Постійний контроль • Перфекціонізм • Неможливість відпочити

👉 Коли Его слабке – немає сили для вибору. Коли занадто сильне – людина вигорає, втрачає контакт з потребами.

Personality – уявлення про себе, ролі, цінності

Personality – це знання про себе, інтроєкти, соціальні ролі. У депресії людина або не відчуває себе, або живе в системі чужих установок.

Гіпофункція Personality	Гіперфункція Personality
• Порожнеча • Немає уявлення про себе • Невизначеність цілей • Втрата сенсу	• Домінування інтроєктів • “Треба” замість “хочу” • Блокування емоцій • Відсутність спонтанності

👉 Якщо Personality жорстке – людина живе за чужими правилами. Якщо слабке – немає внутрішньої опори. Обидва стани ускладнюють контакт і дію.

📖 Нотатки / рефлексія

Адаптація теорій депресії до структури Self (Id, Ego, Personality)

У цій таблиці показано, як різні теоретичні підходи до депресії можуть бути адаптовані в гештальт-розуміння структури Self. Це дозволяє терапевту краще орієнтуватися в точці порушення (Id, Ego чи Personality) та формувати відповідну стратегію роботи.

Теорія	Id (тілесність, імпульси)	Ego (вибір, дія)	Personality (уявлення про себе)
Джон Прайс	Пригнічення імпульсів як сигнал підпорядкування	Втрата ініціативи після соціальної поразки	Регрес до безпечної, але неавтентичної ролі в групі
Рендалл Нессе	Функціональна зупинка дії для збереження енергії	Параліч дії через хронічне збудження	Втрачений сенс дій у зміненому середовищі
Левін	Блокування тілесного імпульсу через страх втрати злитості	Опір виходу у дію (регресія до залежності)	Злиття з фантазією про «ідеального Я»
Едвард Бібрінг	Імпульси не втілюються через внутрішню заборону	Відмова від дії через відчуття неспроможності	Зіткнення із суперечністю між ідеалом і реальністю