

УДК 159.922.4

Г. Б. Гандзілевська

## ПСИХОЛОГІЧНЕ ОСМИСЛЕННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ КРИЗЬ ПРИЗМУ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ: ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД

*Стаття присвячена вивченню проблеми розгортання життєвого сценарію відповідно до гештальт-терапевтичного підходу. У зв'язку з цим на теоретичному рівні досліджено вплив травматичних подій на «життєвий сценарій» особистості; охарактеризовано можливості казкотерапії в гештальт-аналітичному підході як діагностичного та корекційного інструменту для вирішення досліджуваної проблеми.*

**Ключові слова:** травма, травматичні події, гештальт, життєвий сценарій.

*Статья посвящена изучению проблемы разворачивания жизненного сценария в соответствии с гештальт – терапевтическим подходом. В связи с этим теоретически исследовано влияние травматических событий на «жизненный сценарий» личности; охарактеризовано возможности сказкотерапии в гештальт – аналитическом подходе как диагностического и коррекционного инструмента для решения исследуемой проблемы.*

**Ключевые слова:** травма, травматические события, гештальт, жизненный сценарий.

*The article deals with the problem of life scenario revelation in the light of gestalt therapeutic approach. Thus theoretical background of the influence of traumatic events on the life scenario of a person is analysed. Moreover, fairytale therapy tools are viewed through geshtalt-analytical approach as a means of diagnostics and correction of life traumas.*

**Keywords:** life scenario, geshtalt therapeutic approach, fairytale therapy, traumatic event.

**Постановка проблеми.** Кризова ситуація, яку зараз переживає Україна, націлює теоретиків і практиків у галузі психології на пошуки шляхів подолання особистістю психотравматичного

досвіду. Досліджуючи поняття «травма», сучасні психологи все частіше звертають увагу на такий феномен як «життєвий сценарій» – несвідомий життєвий план, відповідно до якого особистість структурує своє життя (Е. Берн). Аналіз теоретичного матеріалу та власний практичний досвід дає підстави стверджувати, що «життєвий сценарій» з одного боку схильний «включатися» у стресових ситуаціях, однак після травматичних подій набуває саморуйнівного характеру та провокує сценарій «Переможеного», «Без радості» та ін. Згідно з гештальтним підходом (ефект В. Зейгарнік) фіксація на травмі відбувається внаслідок незавершеності. Своєю чергою завершення гештальту нормалізує сценарний «збій» та звільняє розгортання життєвого сценарію від наслідків травматичної події. Практичний досвід провідних вітчизняних психологів свідчить про актуальність вивчення методів, які б сприяли не лише усвідомленню розгортання життєвого сценарію для людини, а і створювали б можливості його корекції.

**Аналіз попередніх досліджень.** Велике значення для дослідження виділеної нами проблеми мали праці представників зарубіжної та вітчизняної школи психології про несвідомий характер формування і реалізації людиною свого життєвого сценарію (А. Адлер, З. Фройд та ін.) та усвідомленість цього процесу (С. Рубінштейн, Б. Ананьєв, К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, Н. Логінова, Т. Титаренко та ін.); напрацювання представників транзактного аналізу (Е. Берна, К. Штайнера, Р. і М. Гулдінгів, Т. Калера та ін.), які, на думку В. Петровського, єднають академічну і практичну психологію особистості; праці С. Максимової, яка перевірила вплив ранніх дитячих рішень, про які наголошують транзактні аналітики, на появу творчої активності дитини; І. Мізінової, яка дослідила взаємозв'язок рівня усвідомлення життєвого сценарію (соціально-психологічного феномену, що пов'язаний зі здібністю до планування, конструювання і структурування життя) з різними чинниками (віком, активністю, особистісною зрілістю, креативністю); концептуальний аналіз гештальт підходу (І. Погодін, Н. Оліфірович, Г. Малейчук та ін.), практичний досвід гештальт терапевтів (Г. Смолін, М. Левандовська, О. Колобовнікова та ін.), який базується на теоретичних постулатах та власних спостереженнях, зокрема про співвіднесення шоківної травми із незавершеним циклом виживання (неможливість незавершеної фігури з величезним зарядом енергії вийти у

фон), про можливість сепарації від батьківського родового сценарію, особливо від способів реагування на травми, під час переживання кризи дорослості, можливості казкотерапії в гештальт-аналітичному підході в контексті досліджуваної проблеми та ін.

Теоретичний аналіз психологічної літератури та власний практичний досвід скерував **мету** нашого дослідження: виділити психологічні особливості переживання та подолання травматичного досвіду в контексті життєвого сценарію згідно гештальт-терапевтичного підходу. **Завдання:** психологічно осмислити вплив травматичних подій на «життєвий сценарій» особистості відповідно до гештальт-підходу; охарактеризувати можливості казкотерапії в гештальт-аналітичному підході в контексті діагностики і корекції життєвого сценарію особистості.

**Виклад основного матеріалу.** На сьогодні відомо різні підходи до вивчення питань, пов'язаних із проблемою життєвого сценарію особистості (транзактний, трансгенераційний, психоаналітичний, гештальт-терапевтичний, екзистенційний, когнітивний та ін.). Однак найбільш розповсюдженим є систематичний еkleктизм (полімодальний), який сучасні науковці застосовують, досліджуючи життєвий сценарій у контексті його усвідомлення (І. Костіна [11], Н. Клименко [9], О. Колобовнікова [10], І. Мізінова [14] та ін.). У нашому дослідженні сконцентруємо увагу на гештальт-терапевтичному підході щодо проблеми розгортання життєвого сценарію залежно від травматичних подій та відповідно методах корекції «зриву» сценарного процесу.

Поняття «життєвий сценарій», витоки якого слід шукати в драматургії, був запропонований Е. Берном [2], як несвідомий життєвий план, відповідно до якого особистість структурує та заповнює своє життя ритуальною діяльністю, розвагами та іграми. Метафорично сценарій автор транзактної теорії називає «внутрішнім демоном» – психологічним імпульсом, який підштовхує із великою силою людину на зустріч долі. Дуже часто це відбувається не залежно від її опору чи вільного вибору. Життєвий сценарій, підкріплений батьківськими вербальними і невербальними повідомленнями, конструє ранні дитячі рішення, які дитина приймає як відповідь на заборони та приписи батьків. Кожна заборона в нашому сценарії – це реакція на ситуацію, яка травмує [12]. Незадоволення дитячої потреби, результатом чого є ранні дитячі сценарні рішення, які безпосередньо пов'язують із базовою (екзистенцій-

ною) життєвою позицією, у наступних травматичних ситуаціях підтверджує ранні деструктивні переконання щодо себе та світу, формуючи тим самим життєвий сценарій. Досить вдало це характеризує метафора Уайнхолда [22], де людське життя – цибулина, у центрі якої базовий травматичний досвід, а кожен наступний шар – це намір її задовільнити. Цю метафору часто використовують як науковці, так і практики в контексті діагностики та корекції життєвого сценарію.

Відповідно до праць Е. Берна [2] модель особистості базується на особливих станах Я (Дитина, Батько, Дорослий). Психотравму дослідник пов'язує з порушенням нормального функціонування стану Дитини. Так, травмований его-стан Дитини, який Е. Берн порівнює з деформованою монетою, порушує стійкість всієї стопки монеток. Тобто все подальше життя людини залежатиме від дитячого рішення, прийнятого під впливом травмуючої ситуації.

Своєрідним «пусковим механізмом сценарію» є драйвери (директиви), які часто сучасні дослідники називають нещасливими контрсценарними девізами (Н. Клименко [9]). За К. Штайнером [26] контрсценарій – це поступка вимогам культури і суспільства, які пропонує дитині батьківська частина її мами чи тата. Зазвичай контрсценарій використовують у позитивному руслі для взаємодії із суспільством. Однак є п'ять деструктивних приписів, які по-різному виражені в кожному контрсценарії. Нейтралізувати їх може відповідний дозвіл, який можна отримати від батьків або дати його самому. Опираючись на теоретичні досягнення транзактних аналітиків у формуванні цього «дозволу», ми врахували позицію і гештальт-терапевтів щодо полярності виокремлених директив, що й демонструємо в таблиці 1.

З таблиці очевидно, що основним принципом гештальт-терапевтичного підходу (gestalt – форма, образ, структура), засновниками якого вважають Ф. Перлза, П. Гудмена, Л. Перлз, є безумовне прийняття людиною своєї автентичності. Зазначимо, що в гештальт-підході психічне здоров'я людини розглядається насамперед у контексті процесу її взаємодії з навколишнім середовищем та описується через поняття творче пристосування. Гештальт-терапевтична практика, яка поєднує ідеї гештальт-психології, екзистенціалізму та психоаналізу, фокусується не на зміні особистості клієнта, а на процесі організації ним контакту із середовищем.

Таблиця 1

**Директиви та полярні їм дозволи**

<b>Директива (за Т. Кей-лером [28])</b>	<b>Дозвіл</b>	<b>Полярність директиви</b>
Будь досконалим («Be perfect»)	Будь собою	Просто «будь»
Подобайся (принось задоволення) іншим («Pleasure others»)	Подобайся собі	Приймай себе таким, яким ти є
Будь сильним («Be strong»)	Виражай свої бажання	Сила в тому, щоб признатися, чого ти хочеш; будь різним залежно від ситуації
Щосили намагайся (старайся) («Try hard»)	Зроби	Зроби, що тобі під силу
Поспішай («Hurry»)	Не поспішай	Працюй у своєму темпі

А тому гештальт-терапевт лише підтримує унікальний процес творчого пристосування в полі «організм / середовище», який притаманний кожному [18].

О. Туриніна [21], відзначаючи гештальт-підхід, наголошує, що саме цей напрям серед психологічних учень про мислення, історично поклав початок систематичного вивчення механізмів творчого (продуктивного) мислення. Так, ідея П. Гудмена про творче пристосування розмежовувала продуктивну (активну) взаємодію людини зі світом і пасивну адаптацію до існуючих умов середовища [16]. У цьому контексті згадаємо альтернативу бернівській теорії сценаріїв – психологічну концепцію М. Розіна [19]. Згідно з цією теорією нещасні сценарії – це певний спосіб людини адаптуватися до неприємностей. На відміну від адаптації, творче пристосування є процесом постійного пошуку співвіднесення потреб як феномену контакту і можливостей середовища [18]. Тобто такий варіант контакту зі світом передбачає задоволення потреби особистості і збереження гармонії у стосунках зі світом [25].

Відповідно до емпіричних досліджень С. Максимової [13], ранні дитячі рішення, прийняті у відповідь на приписи батьків, обумовлюють дисбаланс адаптивних («виконавський» бік активності) і неадаптивних проявів творчої активності («натхнення»). Так, на

думку дослідниці, припис «Не роби» гальмує адаптивну форму творчої активності, що призводить до відсутності здібностей до творчої самореалізації.

Творче пристосування людини може заблокувати і подія досить сильної інтенсивності. У випадку, якщо людина не встигає пристосуватись до неї, спосіб організації контакту трансформується [27]. Наслідком переривання природного розгортання процесу переживання травматичної події є психічна травма [17]. За І. Погодіним [17] людина, коли втрачає здібність до творчого пристосування, втрачає здатність адекватно оцінювати навколишнє. Такий стан може бути наслідком незавершеного процесу, що стосується гострої ситуації сильної інтенсивності. Людина з подібною травмою, на думку науковця та психотерапевта, організовує контакт таким способом, що провокує рецидив травматичної події, але вже в новому контексті поля, маючи несвідомий намір повернутись у цю ситуацію для завершення через її переживання. Подібні результати досліджень ми спостерігали, описуючи погляди трансактних аналітиків щодо джерел травматичного досвіду людини.

І. Лєтова [12] за Стеном Вуллемсом стверджує, що чим сильніший стрес, тим більша вірогідність входження людини в сценарій. Це пояснює регресію в часі та актуалізацію ранніх елементів сценарію під час сильного стресу. Загальновідомо, що в разі травми, на відміну від стресу, свідомий вибір реагування відсутній (демобілізація). Однак три реакції на травматизацію – втекти, сховатись; «прикинутись мертвим»; боротись є предметом сучасних досліджень. Припускаємо, що ця реакція і стає основою типових «ігор», що зумовлюють відповідні схеми життя – «сценарії».

Так, у своїх попередніх дослідженнях [5; 6] спостерігаємо вплив на життєвий сценарій княжни Гальшки Острозької втрати батька. У поемі української письменниці-емігрантки С. Луцкової «Плач за рожевою птахою» княжна зображена через образ таврованого долею птаха. Аналізуючи першопочатковий сценарій Гальшки (штрих 2), який символічно авторка передає через монолог міста, у якому народилась княжна, виділяємо роль «Щасливої» (*Моя маленьке – і найбільше – щастя*). Штрих1 доповнює роль «Щасливої» роллю «Щасливої красуні», обличчя якої писане «найліпшим пензлем, найсвітлішим барвом». Причиною зміни щасливого сценарію вбачаємо у смерті батька ще до народження княжни, яка і досі залишається загадкою. Матір Гальшки, Беату Костелецьку,

у поемі зображено як «чужинку», з «тяжбою» у «глухих речах», носія «тавра», яке авторка порівнює з чорною хусткою на плечах. Припускаємо, що цей «тягар», як невербальні повідомлення, могла перейняти у своєї матері й княжна. На несвідомому рівні Гальшка зустрічається зі страхом покинутої (роль «Покинута», «Зраджена») та, ідентифікуючи себе з матір'ю, актуалізовує роль «Самотньої», що провокує в перспективі сценарій «Чорної вдови». Самотністю пронизаний життєвий шлях і письменниці-емігрантки О. Лятуринської. Смерть матері, свавільний вчинок батька видати доньку заміж – на нашу думку, є «зривом» у щасливому сценарію письменниці. Вона втікає з дому, вибирає шлях «самотньої жінки» і, як пізніше виявилось, назавжди. Так, обидва сценарії, на нашу думку, відповідають схемі «втєкти, сховатись». І якщо в подальшому сценарій О. Лятуринської розгортається як «боротьба», то у Гальшки певний період він характеризується як «прикинутись мертвим». Зміни сценарних схем виділених постатей спостерігаємо і під час переживання ними кризи середнього віку. Припускаємо, що цей віковий період є сенситивним для сепарації особистості від родового сценарію та способів реагування на травми, про що наголошують практикуючі психологи (М. Левандовська).

Сучасна дослідниця О. Василюк [3; 4] розглядає травму як один із конструктів травматичної пам'яті, трактуючи останній феномен як сукупність травматичного досвіду про пережиті травматичні події (ситуації). У контексті досліджень шляхів роботи з травмою авторка аналізує психотерапевтичний процес у руслі психоаналітичного та когнітивного підходів. Відповідно до першого авторка пропонує цілеспрямоване повернення до спогадів про травмуючі події з ціллю їхнього аналізу і повного усвідомлення всіх обставин життя. Основним фактором адаптації після травми відповідно когнітивного підходу авторка вбачає як когнітивну оцінку і переоцінку травматичного досвіду. Осмислення травматичної події дозволяє включити її до особистісного досвіду і саме так віднести до континууму нормального стану. Тобто, завершення гештальту нормалізує сценарний збій, тим самим активізуючи подальше розгортання життєвого сценарію вільним від попередніх заборон.

Таким чином, спостерігаємо, що сучасний розвиток психологічної науки пропонує широкий спектр методів практичної психології. Зауважимо, що специфічною функцією практичної психології є проектування розвитку конкретної особистості в контексті її

життєвих обставин шляхом розроблення і застосування корекційно-розвивальних технологій [15]. У цьому контексті популярності набуває нарративна психологія, де наратив розглядають як сюжетне оповідання, розповідь про себе, яку людина конструює під впливом взаємодії зі своїм оточенням [24]. За Н. Чепелевою [24], наратив трансформує невпорядковані життєві події в певну послідовність, відповідно до загальної життєвої концепції оповідача, його особистісного міфу. Водночас людина, зображаючи свою дійсність, одночасно змінює її [1].

У сучасних дослідженнях (Т. Костіна [11]) наратив розглядають як вербалізовану частину життєвого сценарію. Оскільки останній формується на трьох рівнях досвіду: соціокультурному; сім'ї/родини; індивідуальному в цьому дослідженні сконцентруємо увагу на казці, як одному із різновидів утілення індивідуального досвіду людини, що пронизується всіма трьома його рівнями (Н. Клименко [9]). Для діагностики та корекції життєвих сценаріїв особистостей відзначаємо гештальт-аналітичний підхід, який останнім часом набуває популярності. У приватному листуванні від 6.01.2016 року засновниця методу казкотерапії в гештальт-аналітичному підході О. Колобовнікова, характеризуючи свій метод, наголошує на витоках гештальт-терапії, зокрема періоді, коли Ф. Перлз почав власні роботи зі снами, пропонуючи клієнтам ідентифікуватися з персонажами своїх снів. Відзначимо в цьому контексті працю З. Фройда «Поет і фантазія» [23]. Науковець, порівнюючи поетичний твір зі «сном наяву», відзначає можливості для письменника вирішити свої душевні конфлікти за допомогою героїв твору, які є складовими цілісної структури «Я» автора. Власне цю ідею і спостерігаємо в методі О. Колобовнікової [10].

Казкотерапію зазвичай визначають як процес пошуку сенсу, розшифровки знань про світ і систему взаємостосунків у ньому (Т. Зінкевич-Євстигнеєва [8]). Водночас у казці, яку розглядаємо як наратив, дії і події описують процес розгортання сценарію життя людини. Казкові персонажі, які найбільше вражають у дитинстві, можуть стати прообразом та відповідно вплинути на сюжет життєвого сценарію людини (А. Колобовнікова [10]). Досить часто казка зосереджена на травматичних подіях, які мали вплив на розгортання життєвого сценарію. Незадоволена дитяча потреба, та як наслідок прийняте дитяче рішення, скеровує подальший життєвий сценарій на пошуки задоволення цієї потреби, що й віддзер-



калюється в казці. Робота з клієнтською казкою, що супроводжується гештальт-аналітичною сесією, допомагає не лише знайти провокаційну подію (увага зосереджується не лише на почуттях, які переживає клієнт, а і на інтерпретації використаних символів), відстежити реакцію на неї, а й переписати її так, щоб завершити цю ситуацію конструктивно, тобто змінити своє ставлення до неї. Т. Титаренко [20], аналізуючи терапію психотравм, із точки зору транзактного аналізу, наголошує на вагомості допомоги людині у зміні своєї психологічної хворобливої позиції на здорову.

Слід відзначити і те, що кожна заборона в нашому сценарії – це реакція на ситуацію, яка травмує [12]. А тому написання терапевтичної казки допомагає клієнту не лише завершити гештальт, а й звільнити творчу енергію у формі дозволу для реалізації життєвих виборів. Тобто казка – це своєрідний ключ до травми, яку метафорично можемо назвати замком. Отже, цим ключем (казкою) ми можемо як відімкнути, так і замкнути «замок» травми.

На завершення зауважимо про ще один ресурсний момент казки. Екстрений механізм травми, що слугує виживанню, полягає загалом у «заморожуванні» і дисоціації (розщепленні внутрішнього світу на три частини – травмовану, виживальну, здорову). Відповідно до гештальт-аналітичного підходу, у казкотерапії всі герої казки відображають певні частини особистості. Тому в казці є чудова нагода знайти (часто він уже зображений) або ввести героя, який володіє такими ресурсними можливостями, що сприяють ефективному виходу з травм.

**Висновки.** Таким чином, пересвідчуємося, що більшість науковців дотримуються думки, що у випадку невідреагованості відчуттів переживання травми з часом посилюються і повторюються у майбутньому, формуючи так званий життєвий сценарій. Сценарій з одного боку дає людині опору, а з іншого – обмежує життєву активність відповідно сценарним дитячим рішенням. Для подолання травматичних переживань необхідно створити ресурсні умови для позитивного досвіду переживань. П. Горностаї [7], наголошуючи на інтеграції психотерапій та психодрами («Транзактна психодрама»), виокремлює варіант психодрами на тему життєвого сценарію – скриптодраму – виведення на сцену тих вузлових моментів, навколо яких розігрується життєва драма людини. Виходу із деструктивного впливу сценарію, на його думку, сприяє техніка «Повернення в часі». Вищеописане дає підстави

виділити казку як можливість повернутися в минуле, «відкрити» та «закрити» травми, які у формі незавершених гештальтів блокують гармонійне розгортання життєвого сценарію. Досліджуючи проблему розгортання життєвого сценарію особистості залежно від травматичного досвіду, виділяємо праці П. Горностая, присвячені вивченню закономірностей формування колективних травм і трансгенераційної передачі травматичного досвіду. А тому **перспективу подальших розвідок** вбачаємо в дослідженні феномену травми на колективному рівні, а саме механізмів її трансгенераційної передачі, у контексті розгортання родових життєвих сценаріїв.

### Література:

1. Айхингер А, Холл В. Психодрама в детской групповой терапии / А. Айхингер, В. Холл; Пер. с нем. – М. : Тетрис, 2003. – 256 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн; [пер. с англ.]. – Екатеринбург : Литур, 2001. – 576 с.
3. Василюк О. Концептуальні межі поняття «травматична пам'ять» у зарубіжній і вітчизняній літературі [Електронний ресурс] / Ольга Василюк // Освіта регіону. – № 2. – 2013. – Режим доступу : <http://socialscience.com.ua/article/1061>.
4. Василюк О. П. Теоретико-методологічний аналіз поняття «травматична пам'ять» з позиції когнітивного підходу / О. П. Василюк // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2014. – Вип. 48. – С. 29–36.
5. Гандзілевська Г. Б., Хеленюк А. А. Психологічне осмислення життєвого шляху Гальшки Острозької в поемі Світлани Луцкової «Плач за рожевою птахою» / Г. Б. Гандзілевська, А. А. Хеленюк // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології –К. : Гнозис, 2014 – Додаток 2 до Вип. 5. – С. 178-187.
6. Гандзілевська Г. Патріотизм життєвого сценарію української письменниці-емігрантки Оксани Лятуринської / Г. Б. Гандзілевська // Науковий вісник Чернівецького університету : збірник наукових праць. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2015. – Вип. 743: Педагогіка та психологія. – С. 28–33.
7. Горностай П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности : [монография] / П. П. Горностай. – К. : Интерпресс ЛТД, 2007. – 311 с.

8. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2000. – 310 с.

9. Клименко Н. Г. Казкові герої як прообрази життєвого сценарію сучасної жінки / Н. Г. Клименко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. – 2013. – Т. 2, вип. 11. – С. 155–160.

10. Колобовникова А. Психокоррекция жизненных сценариев методом сказкотерапии [Электронный ресурс] / А. Колобовникова. – Режим доступа : <http://www.transactional-analysis.ru/script/168-fairytales?format=pdf>.

11. Костіна Т. О. Наративна складова життєвого сценарію особистості / Т. О. Костіна // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – 2013. – Вип. 13. – С. 163–169.

12. Летова И. Жизненные сценарии [Электронный ресурс] / И. Летова. – Режим доступа : <http://letova.com/pishha-dlya-razmyshlenij/biblioteka-tranzaktnogo-analiza/>.

13. Максимова С. В. Творчество: созидание или деструкция : монография / С. В. Максимова. – М. : Академический проект, 2006. – 222 с.

14. Мизинова И. Жизненный сценарий личности: основные подходы к рассмотрению [Электронный ресурс] / И. Мизинова // Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/zhiznennyu-stsenariy-lichnosti-osnovnyue-podhody-k-rassmotreniyu>.

15. Панок В. Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку : монографія / В. Г. Панок. – Чернівці : Технодрук, 2010. – 486 с.

16. Перлз Ф. Теория гештальттерапии [Электронный ресурс] / Ф. Перлз, П. Гудмен. – «Институт общегуманитарных исследований (ИОИ)», 2008 – 382с. Режим доступа : [http://www.al24.ru/pdf\\_kniga\\_9264.html](http://www.al24.ru/pdf_kniga_9264.html).

17. Погодин И. Кризисная психотерапия: процесс восстановления творческого приспособления [Электронный ресурс] / И. Погодин. – Режим доступа : <http://ruspsy.net/phpBB3/viewtopic.php?f=545&t=701>.

18. Погодин И. А. Крнцептуальный анализ гештальт-подхода / И. А. Погодин, Н. И. Олифинович, Г. И. Малейчук // Вестник гештальт-терапии. – Выпуск 2. – Минск, 2006. – С. 7-16.

19. Розин М. Психология судьбы: программирование или творчество? [Электронный ресурс] / М. Розин. – Режим доступа : <http://www.aquarun.ru/psih/probl/probl14.html>.

20. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 367 с.

21. Туриніна О. Л. Психологія творчості : навчальний посібник / О. Л. Туриніна. – К. : МАУП, 2007 – 160 с.

22. Уайнхолд Б. Противозависимость: бегство от близости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд ; [пер. с англ. Е. Бабенко, Г. Смолин]. – Каменец-Подольский : Аксиома, 2009. – 238 с.

23. Фрейд З. Психологические этюды / З. Фрейд. – Минск : Беларусь, 1991. – 606 с.

24. Чепелева Н. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду у контексті психологічної герменевтики / Н. В. Чепелева // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер. Психологія і педагогіка. – Острог, 2009. – Вип. 12. – С. 8–21.

25. Что такое творческое приспособление [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://gestaltclub.com/articles/stati/gestalt-terapia/chto-takoe-tvorcheskoe-prisposoblenie>.

26. Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна / К. Штайнер. – СПб. : Питер, 2003. – 416 с.

27. Jean-Marie Robine. La Gestalt-therapie / Jean-Marie Robine // P.: Morisset, 1994; M.: МГИ, 1998. К. : PSYLIB, 2009 [Режим доступа] <http://psylib.org.ua/books/robij01/index.htm>.

28. Kahler T., Capers H. The Miniscript / T. Kahler, H. Capers // TAJ. 1974. Vol. 4, 1. P. 26-42.