

**Жолкевська Інна,**

психолог,

психотерапевт в методі «Я-реконструкція»,

консультант в методі Позитивної психотерапії,

заступник голови Міжнародної асоціації психосоматики та тілесної терапії,

м. Київ, Україна

м. Прущ-Гданський, Польща

[Inna.zholkevaska@gmail.com](mailto:Inna.zholkevaska@gmail.com)

## **ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З «СУЇЦИДАЛЬНИМ ЗАПИТОМ» В МЕТОДІ ПСИХОТЕРАПІЇ «Я-РЕКОНСТРУКЦІЯ»**

***Анотація.** У статті розкрито поняття конструктивного та руйнівного запиту, висвітлено ключові особливості суїцидального запиту, критерії та особливості роботи.*

***Ключові слова:** запит, конструктивний запит, руйнівний запит, суїцидальний запит, класифікація руйнівних запитів, критерії суїцидального запиту.*

***Annotation.** The article reveals the concept of constructive and destructive request, highlights key features of suicidal request, criteria and features of work.*

***Key words:** request, constructive request, destructive request, suicidal request, classification of destructive requests, criteria of suicidal request*

**Вступ.** Переглядаючи професійну літературу ми бачимо, що запропоновано різні техніки, методики та інструменти для консультативної та терапевтичної роботи. Але що ж робити коли психолог використовує запропоновані техніки згідно інструкції, а покращення немає? А інколи навіть навпаки йде погіршення (тривожність клієнта та панічні атаки). В такому випадку ми пропонуємо повернутися до самого початку роботи з клієнтом, а

саме до формування запиту. Адже правильно побудований запит – пів шляху до вирішення проблеми.

**Метою** даної статті є висвітлення поняття «суїцидальний запит» згідно методу психотерапії «Я-реконструкція».

**Результати дослідження.** Психологічна консультація починається зі скарги клієнта, він описує ситуацію, яка не подобається і розповідає, що б хотілось змінити. В ході роботи консультант пояснює, що ми можемо змінити своє ставлення до людини або до ситуації, а не людину і її поведінку. Далі формуємо запит.

В.В. Столін зазначає, що *«запит – це конкретизація клієнтом форми очікуваної допомоги від консультації»* [6, с. 43] А В.К. Лосева та А.І. Луньков під запитом розуміють *«прохання чи скаргу, що явно виражається пацієнтом, його перше словесне формулювання своїх труднощів, у вирішенні яких він очікує знайти допомогу у психолога»*[1]. Павленко під запитом розуміє *«скаргу, виражену клієнтом, її перше формулювання, яке виражається в поясненні очікуваної форми допомоги від терапевта, а головним є орієнтація на вирішення проблеми або ситуації»* [4]. У даній статті ми будемо опиратися на визначення *запиту* саме Т.В. Павленко.

Ефективність співпраці психолога та клієнта залежить від того чи був правильно сформований запит і чи запит йде на вирішення проблеми, а не на погіршення стану. Тобто у психологічному консультуванні виділяють конструктивний і неконструктивний запит. Конструктивний запит - той який йде на вирішення питання, без додаткових умов та підтекстів та який ми беремо в роботу. Неконструктивний запит (або руйнівний), який йде з невірою у вирішення питання або за умов (Т.В. Павленко). Руйнівний запит – це запит, який потребує додаткового аналізу та опрацювання, який не можна брати в роботу в тому вигляді, в якому його озвучує клієнт, оскільки він може призвести до погіршення стану клієнта та «руйнації» особистості самого консультанта/терапевта [5, с. 117].

*Класифікація руйнівних запитів (авторська Т.В. Павленко [5, с. 117-118]. Побудова запиту здійснюється у форматі «Я хочу... » (вставити бажане).*

1. Запит за умови;
2. Запит зневіри;
3. Запит навіювання собі;
4. Запит-тривога;
5. Запит на погіршення стану;
6. Запит діагноз;
7. Запит суїцидальний

У сучасній літературі, під «суїцидальним запитом» розуміють запит, який йде не на одужання і вирішення проблеми, а на погіршення життя, здоров'я, життєдіяльності. У підсвідомості клієнта виходить «якщо я виконаю бажане – мені не жити» (Т.В. Павленко) [4]. Працюючи з клієнтом, який має саме такий запит ми спостерігаємо в клієнта багато злості та тривоги, погіршення стану та панічні атаки. У методі «Я-реконструкція» – побудова запиту займає важливе місце, так як конструктивна побудова якого має вплив не тільки на клієнта, але і на терапевта. Метод «Я-реконструкція» – це напрям у психотерапевтичній роботі, що ґрунтується на переробці вже наявного в особистості досвіду та внутрішнього матеріалу з метою побудови нових конструктивніших особистісних структур [5, с. 117]. Схожим терміном в літературі є «латентний суїцид» – суїцидальні тенденції, які не усвідомлюються самою людиною, шлях до цього результату може займати більше часу, ніж у ситуації явного суїциду, і відрізнятися відсутністю відповідальності за свою суїцидальну поведінку, та ігнорують високий ризик загрози для власного життя.

Що ж відрізняє суїцидальний запит від латентного суїциду? Особистість звертається за допомогою до психолога, «маскуючи свій запит за конструктивний» і без розуміння наслідків виконання такого запиту

Щоб краще розуміти, який запит є суїцидальним, надаємо декілька прикладів:

1. «Я хочу перестати їсти, щоб схуднути». Але якщо розібратися, людина яка не буде їсти – помре, бо їжа важлива для життєдіяльності.

2. «Я хочу більше працювати і менше спати». І здається нічого страшного немає, клієнт хоче працювати і він мотивований на роботу, але ж якщо людина не буде спати – вона щонайменше захворіє.

3. «Я хочу бути гарною». За цим запитом ховається неприйняття свого тіла та тривожність, клієнт постійно шукає в собі недоліки щоб виконати якусь процедуру (косметичну та хірургічну).

#### ***Критерії суїцидального запиту:***

1. Зворотня поведінка, тобто людина робить те, що зазначає в своїй розповіді як небажана поведінка, ще в більшій кількості. Наприклад, в запиті «Я хочу перестати їсти, щоб схуднути» особистість буде їсти ще більше. А в запиті «Я хочу більше працювати і менше спати» особистість буде сонлива та слабка. В запиті «Я хочу бути гарною» особистість буде шукати недоліки або навпаки робити собі шкоду, щоб скористатися косметологічними або хірургічними послугами;

2. Підвищена тривожність клієнта, незважаючи на використання консультантом різних технік та методів в роботі. У клієнта навіть можуть бути панічні атаки;

3. Клієнт плутається в розповіді, тому підсвідомо розуміє, що запит йде не на одужання, тому його розповіді скачуть з теми на тему;

4. Злість на терапевта, перенос «психолог як мама».

***Особливості роботи з суїцидальним запитом.*** Головне, що робити в таких ситуаціях це повернути клієнта в реальність, запитати «а що ж вас чекає потім?», щоб клієнт описав що буде з тілом і життєдіяльністю, якщо такий запит здійсниться. Максимально детально обговорити, що буде з тілом.

***Висновки.*** Отже, розпізнавши «суїцидальний запит» на початку роботи з клієнтом, ми таким чином не тільки заощаджуємо час роботи, але і дбаємо про безпеку психічного та фізичного стану клієнта та про безпеку психічного стану психолога/психотерапевта.

Підтверджується важливість побудови конструктивного запиту для подальшої конструктивної роботи.

### Список використаних джерел

1. Лосева В.К., Луньков А.І. Розглянемо проблему...: Діагностика переживань дітей та дорослих за їх мовленням та малюнками. Москва : А.П.О, 1995.

2. Павленко Т.В. Метод психотерапії «Я-реконструкція» (вступ в метод). Київ : «Психобук» (Psychobook), 2022. 120 с.

3. Павленко Т. В. Робота з психосоматичними запитами. Київ: «Психобук» (Psychobook), 2022. 94 с.

4. Павленко Т.В. Робота з суїцидальними запитами в терапії. *Татьяна Павленко. Психотерапевт та тренер за методом позитивної психотерапії, автор методу «Я-реконструкція».* 14 лютого 2022 р. URL: [https://youtu.be/JMUK4\\_hVNII?si=kLiGBo1AThIPcvCS](https://youtu.be/JMUK4_hVNII?si=kLiGBo1AThIPcvCS). (дата звернення: 14.02.2024).

5. Павленко Т.В. Розуміння руйнівних терапевтичних запитів клієнтів у терапевтичному методі «Я-реконструкція». *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану : Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції (20 травня 2022 р., м. Київ).* Київ: ДЗВО «УМО», 2022. 187 с. С. 117-119 с. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/2022/Materials-XI-International-conf\\_20\\_05\\_2022.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/2022/Materials-XI-International-conf_20_05_2022.pdf) дата звернення: 16.10.2024).

6. Столін А.А. Первинна психодіагностика / Сім'я в психологічному консультуванні: Досвід та проблеми психологічного консультування. за ред. А.А. Бодальова, В.В. Століна; Навч.-дослідю. ін-т загальної та педагогічної психології Акад. пед. наук ССРСР. Москва: Педагогіка, 1989.

7. Ягнюк К.В. Концепція запиту на психологічну допомогу в вітчизняному психологічному консультуванні. *Журнал Практичної Психології і Психоаналізу*, 2016. № 2.