

УДК 159.9

Панчук Екатерина Юрьевна,

к.п.с.н., доцент, доцент кафедры «Экономика, маркетинг и психология управления»,
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,
e-mail: epanchuk05@mail.ru

Матвеева Светлана Сергеевна,

обучающаяся кафедры «Экономика, маркетинг и психология управления»,
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,
email:s_s_m_18@mail.ru

ГЕШТАЛЬТПСИХОЛОГИЯ И ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ: АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЙ

Panchuk E.Yu., Matveeva S.S.

GESTALT PSYCHOLOGY AND GESTALT THERAPY: ANALYSIS OF THEORETICAL CONCEPTS

Аннотация. Данная статья является аналитическим исследованием связи между основным методом гештальт-терапии и психологическим течением, именуемым гештальтпсихологией. Рассматривается понятие гештальта в трактовке разных авторов. Анализируются теоретические концепции основоположников гештальтпсихологии и гештальт-терапии.

Ключевые слова: гештальт, гештальтпсихология, гештальт-терапия.

Abstract. This article is an analytical study of the connection between the main method of Gestalt therapy and the psychological movement called Gestalt psychology. The concept of gestalt in the interpretation of different authors is considered. The theoretical concepts of the founders of Gestalt psychology and Gestalt therapy are analyzed.

Keywords: gestalt, gestalt psychology, gestalt therapy.

В настоящее время эксперты наблюдают увеличение количества запросов, связанных с психологическими проблемами. Динамично развивающееся общество, высокий темп жизни зачастую ведут к появлению стрессов, социальной напряженности, нерешенных конфликтов, что в свою очередь оказывает негативное влияние на психологическое благополучие людей, вызывая у них эмоциональный дискомфорт, нарушения в межличностных отношениях. Еще одной серьезной проблемой, с которой сталкиваются многие люди, является отсутствие аутентичного самовыражения и ограничения в саморазвитии личности. В данном контексте гештальт-терапия является одним из наиболее актуальных подходов в психологической практике.

В процессе изучения гештальт-терапии возникает вопрос о том, насколько схожи концепции гештальтпсихологии и принципы, которыми руководствуются гештальт-терапевты в своей работе?

Понятие «гештальт» было введено в конце 19 века австрийским философом и психологом Х. Эренфельсом в статье «О качестве формы». В своём труде он определил проблему целостности восприятия и написал:

«целое – это некая реальность, отличная от суммы его частей». Несмотря на то, что данный тезис остался основным в гештальтпсихологии, австрийский ученый не стал заниматься дальнейшим развитием теории.

Гештальт, в переводе с немецкого, – это и конфигурация частей, и образ, и структура, и целостность. Другими словами, это нечто, которое есть в человеке, событии или системе, которое «выходит за пределы суммы составляющих их компонентов и связей». При этом человек уже рождается с данной структурой, она не является приобретённой [1].

С. Гингер, являющийся теоретиком гештальт-терапии, предпочитал обозначать гештальт как значимое множество, обладающее многовариантностью. То есть, его значение существует не само по себе, а с индивидуальным контекстом для каждого.

Трактовкой понятия «гештальт» занимался философ и культуролог О. Шпенглер. Благодаря его идеям понятие гештальта может быть применено к различным актуальным культурным, философским и политическим вопросам, в рамках которых проблемы с целостностью и единством, с глобализацией и взаимным проникновением в различные

дисциплинарные сферы получают большое значение.

Гештальтпсихология зародилась в 1920-х годах в Германии. Основоположниками данного направления являются М. Вертгеймер, В. Кёлер и К. Коффка [2]. Основная идея, к которой они пришли, заключалась в необходимости изучать поведение и сложности ума человека не отдельно, а в контексте структуры или гештальта, в которую организуется часть его опыта в сознании. Ключевые открытия в области гештальтпсихологии тесно связаны с:

- соотношением фигуры и фона;
- важностью интерпретации целостности или расщепленности фигуры в рамках контекста актуальной ситуации;
- структурированным целым, которое не является всеобъемлющим, но не является и элементарной частицей;
- активной организующей силой целостностей и естественной тенденцией к простоте формы;
- тенденцией незавершённых ситуаций завершаться [3].

Гештальтпсихология развивалась по своему собственному пути, отрываясь от шаблонов, принятых в психологии. Она исследовала поведение, речь и сознание индивидуума в контексте его окружения, а затем предлагала анализировать отдельные принципы и объяснять их взаимодействие, что позволяло сформировать многогранный образ.

Основателем гештальт-терапии являлся Ф. Перлз. Работу в этой области он начал в 1942 году с публикации своего первого труда «Эго, голод, агрессия». К 1951 году он уже разработал теоретические основы гештальт-терапии как метода, опираясь на гештальтпсихологию, психоанализ, феноменологию и экзистенциальные исследования.

В гештальт-терапии главным является анализ настоящего момента, а не событий, произошедших много лет назад, в детстве, как это делается в классическом психоанализе. Однако это не означает, что мы должны игнорировать значимость биологического наследия, опыта раннего детства или влияния культурного окружения. Важно изучить органическую взаимосвязь между целостным существованием мира и одновременно развить свой собственный стиль жизни с его уникальностью и оригинальностью. Процесс исследования проходит три неразрывно связанных уровня: физический, эмоциональный

и когнитивный.

Основная цель гештальт-терапии заключается в обретении более глубокого самопонимания: осознании своих эмоций, потребностей, желаний, телесных процессов, мыслительной активности и внешнего мира, включая взаимоотношения с другими людьми.

Гештальт-терапия нацелена на достижение устойчивых результатов, которые позволяют клиенту постепенно осознавать и сознательно выбирать свое поведение, преодолевая невротические и другие патологические проявления. В результате клиент становится способным на устойчивую реакцию к воздействиям со стороны окружающих, отклоняя их манипуляции.

Эта форма терапии основана на нескольких основных принципах:

- источник силы – в настоящем;
- опыт важнее всего;
- сам терапевт – инструмент терапии;
- терапия слишком хороша, чтобы ограничиваться лечением [4].

Идеи гештальт-терапии широко применяются в различных областях, включая клиническую психотерапию и тренинги для личностного роста и улучшения коммуникации. Основатель гештальт-терапии, Ф. Перлз, в свое время назвал ее «терапией нормальных» [5], подчеркивая ее универсальность и возможность применения для людей разного возраста, уровня развития, культуры, а также в различных ситуациях. Поэтому использование этого подхода не ограничивается только физическими, психосоматическими, нервными или психотическими расстройствами и отклонениями.

Нельзя утверждать, что принципы гештальтпсихологии являются основой изобретения Ф. Перлза, но некоторые концепции гештальтпсихологии все же используются. Ф. Перлз поверхностно ознакомился с этой концепцией, не вдаваясь в детали. Он сам признавал, что ему не удалось прочитать ни одну ключевую монографию полностью. Поэтому он использовал свою собственную интерпретацию понятий в работе.

Какие именно аспекты гештальтпсихологии используются в гештальт-терапии? Некоторые исследования основоположников гештальтпсихологии и социальные эксперименты К. Левина подтверждают многое из того, что для Перлза зачастую являлось интуитивными предположениями. Например,

один интересный эксперимент из 1920 года, проведенный К. Коффкой, посвящен применению принципа целостности в области исследования развития детской психики и взаимодействия с окружающей средой. Данное исследование показывает, что каждая часть системы играет важную роль и имеет свое значение только в рамках функциональной структуры системы в целом, поскольку именно она определяет тип организации и функционирования. Наряду с принципом целостности, также был выдвинут принцип динамичности: процессы, происходящие в психике, зависят от динамических отношений, которые изменяются исключительно в результате самого процесса. Оба этих принципа неотделимы друг от друга. Представители гештальтпсихологии обнаружили, что функциональная структура системы динамична и способна к саморегуляции, стремясь достичь состояния максимально возможного равновесия, которое определяется ясностью, завершенностью и осмысленностью [6].

К. Гольдштейн, выдающийся специалист в области лечения афазии у пациентов с черепно-мозговыми повреждениями, опираясь на следующие выводы в своей практике. Он обнаружил, что эффективность лечения зависит не только от размеров повреждения мозговой ткани, но также от разнообразных влияющих факторов, таких как страх возвращения на фронт и качество межличностных отношений. Таким образом, Гольдштейн пришел к заключению о тесной взаимосвязи между физическим и психическим состоянием организма. Эти выводы стали ценной отправной точкой для Ф. Перлза в разработке гештальт-терапии [7].

В заключение можно сделать вывод о том, что гештальт-структуры возникают на границе взаимодействия нашей концепции мира с реальностью. Они служат «ключом» к целостному восприятию окружающего нас мира.

Гештальт-терапия является практическим подходом, основанным на принципах гештальтпсихологии. Она помогает людям обрести понимание своих эмоций, мыслей и поведения через осознание и принятие своих внутренних состояний. Гештальт-терапевты активно используют принципы гештальтпсихологии в своей работе. Они подчеркивают важность осознания и принятия целостного образа себя и своего опыта. Гештальт-терапия помогает людям обрести понимание себя как части целого, включая все аспекты их личности. Этот подход способствует развитию самосознания и помогает преодолеть преграды, которые могут мешать достижению личностного роста и благополучия. Одним из ключевых принципов гештальт-терапии является «здесь и сейчас». Терапевты помогают клиентам сосредоточиться на текущем моменте и своих непосредственных ощущениях, чтобы они могли осознать свои эмоции и потребности. Это помогает людям проживать свою жизнь более осознанно и целенаправленно. Гештальт-терапия также акцентирует внимание на взаимодействии и отношениях между людьми. Терапевты помогают клиентам осознать свои взаимодействия с окружающими и научиться строить здоровые и эмоционально насыщенные отношения. Важно отметить, что гештальт-терапия является гибким и индивидуальным подходом, который адаптируется к уникальным потребностям каждого клиента. Она учитывает разнообразные аспекты человеческой психики и помогает людям обрести гармонию и самосознание. Таким образом, гештальт-терапия, основанная на принципах гештальтпсихологии, предлагает ценный инструментарий для работы с эмоциональными и психологическими проблемами. Она помогает людям развить осознанность, принять свою личность и построить гармоничные отношения с окружающими.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лебедева, Н.М., Иванова, Е.А. Путешествие в Гештальт: теория и практика / Н.М. Лебедева, Е.А. Иванова. – СПб.: Речь, 2004. – 560 с. – ISBN 5-9268-0259-8. – Текст: непосредственный.
2. Амосова, В.А. Гештальтпсихология и её основные представители / В.А. Амосова. – Текст: электронный. – URL: <https://psycho>

- search.ru/napravleniya/geshtaltpsikhologiya/783-gestalt-psychology?ysclid=lnwus9xzov19351311 (дата обращения: 09.10.2023).
3. Кёлер, В. Гештальт-психология / В. Кёлер. – М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998. – 704 с. – ISBN 5-15-000898-2. – Текст: непосредственный.
4. Перлз, Ф. Теория гештальттерапии