

УДК 32.019

## О ФИЛОСОФСКИХ АСПЕКТАХ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕОРИИ ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОДА

*Бых Е.Н.,*

В настоящее время концепция гештальт-подхода является темой множества публикаций как в нашей стране так и за рубежом. Его предметом изучения служит человек в его целостности, в контексте присущих лишь ему способах существования, каковыми являются развитие и самоактуализация личности, ее высшие ценности и смыслы (любовь, творчество, свобода, ответственность), субъективное переживание мира, стремление к психическому здоровью, потребность в межличностном общении, трансцендирование.

Происхождение гештальт-подхода, как одного из направлений гуманистической психологии, тесно связано с фундаментальными принципами философии экзистенциализма и феноменологии. Следует отметить влияние таких философов, как Ф. Brentano, С. Кьеркегора, Э. Гуссерля, М. Шелера, Л. Бинсвангера, К. Ясперса, М. Хайдеггера, Г. Марселя, Ж.П. Сартра, М. Мерло-Понти и др., оказавших влияние на формирование идей и практику Ф. Перзла.

Большое воздействие на теорию французской ветви гештальта оказал экзистенциализм, о чем свидетельствуют такие авторы, как С. Гингер и А. Гингер. Они пишут: « Современный Гештальт, выйдя за пределы психотерапии, выступает как настоящая экзистенциальная философия, как « искусство жизни », как особый взгляд на человека в этом мире » [1, с. 14 ]. Но этот взгляд не всегда совпадает с традиционными представлениями, провозглашая большую ценность синтеза, отходя от анализа. Здесь на первый план выдвигается принцип творчества и оригинальности вопреки нормативности и унификации. Основными тезисами гештальта, заимствованными из экзистенциальной философии, можно считать следующие: конкретное переживание - важнее абстрактных принципов; своеобразии человеческой экзистенции; ответственность в реализации собственного экзистенциального проекта и создание относительной свободы [1].

В свою очередь Н.Салате рассматривает гештальт, как « терапевтическую ветвь экзистенциализма », которая касается конечности, ответственности, одиночества, несовершенства и абсурда » [2].

Д.Гольман считает, что « от экзистенциализма Гештальт взял принцип акцентуированного внимания на ответственности, которая возлагается на личность за собственный опыт; из феноменологии – принцип уделения внимания тому, что терапевт наблюдает в течение сеансов терапии » [3, с. 5].

Основной вклад экзистенциализма в формирование гештальт-теории И.Польстер и М.Польстер [4] видят в том, что экзистенциализм привнес понятие относительности, выразив свежие взгляды на власть, правду, опыт участия и

применения психотерапевтических принципов для личностного роста и научил серьезно относиться к обычным жизненным явлениям: рождению, смерти, абсурдности, смятению, ответственности и т.п.

Экзистенциалисты, не предлагая практических рекомендаций, дали толчок для новаций в области психотерапии, отступив от абстрактных построений, отдавая предпочтение живому содержанию.

Гештальт - терапия, сформированная Ф.Перзлом – это вид экзистенциальной терапии, основанной на принципе «здесь и теперь» (here and now), базируется на той предпосылке, что «люди должны найти свой собственный путь в жизни и принять на себя личную ответственность, если они надеются достичь зрелости».[5, с. 39]. Осознанное пребывание в настоящем подразумевает переход от прошлого человека к его будущему.

Экзистенциальная ориентация Гештальт - подхода несомненна. Основной тезис экзистенциальной философии – «существование предшествует сущности» находит здесь свое воплощение. Встреча терапевта и клиента превращается в экзистенциальную встречу.

Экзистенциальные проблемы рождаются в ходе повседневной жизни каждого человека, т.к. повседневная жизнь – это не только спокойное существование, но и открытия, потрясения, восторги и разочарования. Спектр этих переживаний очень широк.

В первую очередь, это сама жизнь, которой противостоит смерть. Темы жизни и смерти ставят вопрос о человеческом «я». Это «я» взаимодействует с другими, отсюда еще одна экзистенциальная проблема – коммуникация, межличностное общение, что в свою очередь тесно переплетается с проблемами добра и зла, морали, свободы, жизни и смерти, актуальными во все времена для каждого человека.

Когда человек ищет свою «правильную» стратегию жизни, он оказывается в русле философии. В «Логико-философском трактате» Л.Вингенштейн написал, что решение смысла жизни замечают тогда, когда он исчезает. Ф.Герхард в работе «Смысл жизни: взаимосвязь между древней и новой философией» полагает, что вопрос в смысле жизни является наиболее важным экзистенциальным вопросом. И те, кто уходят от решения этого вопроса, отвергают весь комплекс решения проблем, связанных с бытием человека в мире. Философские и технологические аспекты гештальт-терапии становятся неперенными элементами и частью жизни человека, «вечный философский вопрос о смысле жизни» всегда возникает заново и для каждого только тема поисков вечно обновляется со сменой времен и эпох. И как пишет В.Франкл, смысл надо не просто искать, за него надо бороться, а борьба – тяжела. Проводя параллель с закономерностями фигуры и фона, он пишет, что восприятие смысла есть «осознание возможности на фоне действительности, или проще говоря, осознание того, что можно сделать по отношению к данной ситуации».

Современный гештальт открывает возможность для индивидуума отличаться от других людей и позволяет оценить своеобразие каждого с позиций экзистенциализма, а не конформизма. Человек развивается в системном

взаимодействии основных измерений: физического, аффективного, рационального, социального, духовного, которые в свою очередь связаны с окружающей его средой. Именно в этих связях обнаруживаются глубинные смыслы человеческого бытия. Графически это можно изобразить с помощью так называемой «пентаграммы Гингера» [1, с.108]. Она позволяет интегрировать линии связи и взаимодействия человека со всем окружающим миром на разных уровнях.

Однако учесть все связи и зависимости - это просто невыполнимая задача. Для решения конкретных проблем нужна более адекватная методология. Нам думается, что интервальный подход, разработанный Ф.В.Лазаревым [6, 7, 8, 9] вполне подходит для сравнительно «экономного» и точного установления конкретной истины, касающейся внутреннего мира субъекта.

В гештальт - подходе важно определить границы субъекта, иными словами, обозначить его личностную интервальную ситуацию, выделить «субъективность» из «объективности» мира. Особое значение этого подхода очевидно в его «деобъективации» личности. На первый план выдвигается субъективность и принцип ее понимания. Объективная интервальная ситуация не должна отменять субъективного интервала существования. «... в качестве предмета анализа субъект может рассматриваться и в его объективных характеристиках (строение органов чувств, информационные основы отражения, правила дедукции и т.д.). Однако существует целый ряд исследовательских контекстов, в рамках которых субъект в качестве предмета анализа должен быть взят именно как субъект, а не объект» [6, с. 45]. В интервальной ситуации выделение чистой субъективности возможно лишь при переходе от методов объективно - научного познания к методологии в центре которой находится принцип понимания. При недооценивании фактора понимания деятельность психотерапевта становится стереотипной и неэффективной. «Понимание как особый механизм есть условие и основа человеческого общения, поэтому оно с необходимостью включает в себя рефлексивную составляющую, способность человека воспринимать себя в соотнесенности с другой субъективностью, а также умение взглянуть на себя «со стороны», критически оценить свои мотивы, действия и т. п.» [6, с. 45 -46].

Еще одной философской задачей с которой имеет дело гештальт, является проблема части и целого. К.ф.Эренфельс - один из предшественников гештальта подчеркивал, что целое представляет собой некую реальность, отличную от суммы его частей. Следующий шаг сделал М. Вейтхеймер утверждая, что «целое - это нечто другое, нежели сумма «частей», которые выделяются из него, посредством «изоляции» (обособления). [10, 11]. По словам Ф.Перлза «Основная идея Гештальта состоит в том, что это - целое; полное, покоящееся в себе целое.» [12, с. 145].

Целое несуммативно по своей структуре и его нужно исследовать. Необходим поиск инвариантов, обретение новой целостности. Как считает Ф.В.Лазарев в рамках интервальной методологии возможен глубинный, качественно новый анализ реальности. «Возникает задача расслоить слитную на уровне эмпирии картину реальности: каким-то рациональным способом отделить то, что зависит от данных условий, от того, что является инвариантным. Поиск нового, еще не открытого инварианта есть одновременное формирование нового смысла, нового понятия,

содержание которого невыводимо из эмпирически данного. В этом случае абстракция выступает как способ порождения новой семантики посредством свертывания некоторого чувственно или концептуально данного субъекту многообразия в новую целостность» [8, с. 68]. Это путь от одной смыслосодержащей интервальной ситуации к другой. Таким образом возможен переход от интеграции личности одного порядка к интеграции личности другого порядка.

Гештальт - подход, как целостный подход к человеку отдает предпочтение опыту для того, чтобы мы оказались способными найти собственное пространство для проявления свободы и ответственности; благоприятствует установлению подлинного контакта между людьми; стремиться к исследованию новых путей причин наших трудностей; побуждает лучше узнать и принять себя такими, как мы есть на самом деле; быть ответственными за свои выборы и свои избегания; и по образному выражению С.Гингера « Гештальт - подход поощряет меня плыть вперед, держась моего собственного потока, пройдя по дороге, которую выбрал я сам. [ 1, с. 17 ].

Совершенно очевидно, что гештальт - терапия является феноменологически ориентированным подходом. Вдохновленный идеями феноменологии, гештальт интересуется тем «как» разворачиваются события и поведение человека в тех или иных обстоятельствах. Феноменология указывает на важность субъективных и иррациональных факторов, непосредственного сиюминутного жизненного опыта вместе с сопутствующими ему телесными ощущениями, уникальными для каждого человека». Понятие « как » - это положение тела и бессознательные жесты или «микрожесты», дыхание, интонация голоса и другое» [13, с. 23]. Здесь мы обнаруживаем типологическое сходство принципов гештальт - подхода с принципами интервального подхода. «Прежде чем решать вопрос «почему», следует предварительно ответить на вопрос «как». [6, с. 43].

С. Гингер [1] полагает, что Гештальт – терапия позаимствовала некоторые базовые принципы феноменологии: описание важнее объяснения: *как* предшествует *почему*; особое значение непосредственного переживания; акцент на принципе «здесь и как»; доминирование внутреннего опыта над внешним; осознание своей уникальности.

Созданное Перзлом выражение « *now and how* » (теперь и как) описывает актуальный процесс действия и взаимодействия и более точно передает суть, чем выражение «здесь и теперь» (*here and now* ).

В двух ключевых словах «*now and how*» «акцент ставиться на процессе и форме, а не на содержание происходящего» [1, с. 277]. Форма определяет содержание психических процессов. «Невыраженные, имплицитные оттенки поведения и речи часто главенствуют над эксплицитно выраженным содержанием; поэтому Перлз, а позднее и Лакан, подчеркивают более важное значение формы по сравнению с содержанием» [13, с. 22].

Структуру терапии, основанную на данном принципе, описывает Ф. Перлз, причем в ключе экзистенциальных и феноменологических идей.

«Сейчас» поддерживает нас в настоящем времени и напоминает о том, что

только в настоящем возможно какое - либо переживание. Используя это слово пациент легко говорит в настоящем времени, работая на феноменологической основе» [12, с. 84 ].

В то же время некоторые идеи гештальт - теории подвергались критике Э. Кассирером и Э. Гуссерлем, воспринимавшими эту теорию, как одну из форм натурализма. Тем не менее позитивное воздействие феноменологии признается всеми ведущими теоретиками гештальта. Феноменологическая направленность подхода сказывается в том, что предпочтение отдается описанию явлений, а не их объяснению: « Вернуться от разговоров о вещах к самим вещам, таковым, какими они являются в действительности ». Этот призыв Гуссерля есть и продолжает быть принципом гештальт - терапии.

Феноменологи полагают, что люди свободны в решении, какой должна быть их жизнь в контексте врожденных способностей. Хотя человек выбирает свой способ « бытия » на фоне абсолютной случайности своего « бытия - здесь», он держит в своих руках все нити, связывающие его с миром. Не выбирая свою эпоху, он выбирает себя в ней. Человек, по Ж.Сартру, постоянно « изобретает себя » свободными выборами своего способа бытия ...» [10, с.272].

Гештальт - подход делает акцент на расширение самосознания, принятия личной ответственности за то, кем является личность. Люди могут сами решать свои проблемы, если они полностью осознают то, что происходит в них и вокруг них. Только благодаря осознанию человек становится способным делать выбор и жить осмысленной жизнью.

Все ценное, что выработала философия XX века (экзистенциальная философия, феноменология, интервальный подход и другие) способствует дальнейшему развитию гуманистической психологии.

### Список литературы

1. Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта. - СПб.; Специальная литература. 1999.
2. Философский энциклопедический словарь. - М.: Советская энциклопедия, 1983.
3. Гольман Д. И. Фромм // Гештальт 94. - М.
4. Кори Дж. Гештальт - терапия. // Гештальт 94. - М.
5. Польштер И., Польштер М. Интегрированная Гештальт - терапия. Контуры теории и практики. М.: 6. 6. Кураев В.И., Лазарев Ф.В. Точность, истина и рост знания. - М.: Наука, 1981.
7. Лазарев Ф.В. Принцип интервальности. // Диалектика и современный стиль мышления. - Севастополь, 1983.
8. Лазарев Ф.В. Три диалектические проблемы процесса научного познания. // Философские науки №4, 1983.
9. Лазарев Ф.В., Трифонова М.К. Философия. – Симферополь: Сонат, 1999.
10. Современная западная философия: Словарь. - М.: Политиздат, 1991.
11. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. - СПб; Питер Ком, 1999.
12. Перлз Ф. Гештальт -Подход и Свидетель терапии. - М.: Либрис, 1996.
13. Гингер С. Что такое Гештальт? Двадцать базовых понятий. - СПб; 1996.