СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Раздел 1. Теоретические истоки создания гештальт-терапии

.1 Определение и предпосылки возникновения Гештальт-терапии

.2 Основные концепции Гештальтпсихологии и их влияние на идеи Гештальт-терапии

Раздел 2. История развития гештальт-терапии

.1 Фредерик и Лаура Перлз - основатели гештальт-терапии

.2 Влияние Пола Гудмена и Изадора Фрома на теорию и практику Гештальт терапии

Заключение

Список использованных источников

ВВЕДЕНИЕ

Гештальт-терапия - одно из наиболее эффективных современных направлений психотерапии, пришедших на смену психоанализу в конце 40-х годов.

Основа метода - целостный подход к человеку, соединяющий телесное, эмоциональное и интеллектуальное начало. Широко применяется в индивидуальной, семейной и групповой психотерапии, в обучении и организационном консультировании. На настоящий момент это самое развитое в Европе направление личностно-ориентированной психотерапии.

Главная цель гештальт-терапии - достижение возможно более полного осознания себя: своих чувств, потребностей, желаний, телесных процессов, своей мыслительной деятельности, а также насколько возможно полного осознания внешнего мира, прежде всего мира межличностных отношений.

Актуальность курсовой работы состоит в том, что вопросы исторического становления Гештальт-терапии анализируются многими ученими, поскольку современные направления психотерапии в своей основе содержат понятия, выработанные в процессе создания и развития гештальт-терапии.

Актуальність курсової роботи полягає у тому, що дана тема на сьогодні є недостатньо дослідженою і відповідно невелика кількість людей займається питаннями перекладу назв кінофільмів.

В настоящее время гештальт - терапия активно применяется психотерапевтами для лечения различных неврозов, для помощи людям в их развитии, для проведения различных тренингов личностного и карьерного роста, в семейной терапии. Она позволяет сделать жизнь человека ярче и осмысленней.

Цель данной курсовой работы состоит в исследовании исторического аспекта становлення гештальт-терапии. Для достижения этой цели необходимо решить ряд задач:

 Дать определение гештальт-терапии и рассмотреть предпосылки ее возникновения.

 Изучить основные концепции гештальтпсихологии и определить их влияние на идеи гештальт-терапии.

Рассмотреть период становления гештальт-терапии и охарактеризовать деятельность основателей Фредерика и Лауры Перлз.

Проанализировать влияние Пола Гудмена и Изадора Фрома на теорию и практику Гештальт терапии.

Курсовая работа состоит из двух разделов, введения, заключения и списка использованных источников. В первом разделе работы были рассмотрены теоретические истоки создания и предпосылки возникновения гештальт-терапии. Второй раздел работы посвящен истории создания и развития гештальт-терапии, рассмотрены биография и деятельность основателей гештальт-терапии, а также их влияние и вклад на теорию и практику гештальт терапии.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИСТОКИ СОЗДАНИЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

.1 Определение и предпосылки возникновения Гештальт-терапии

Термин «Гештальт» впервые был предложен венским графом Христианом фон Эренфельсом (Christian von Ehrenfels). Для него Гештальт был психическим целым, формирующимся в процессе структурирования перцептивного поля. Для научного мышления революционный потенциал лежит в утверждении, что не анализ отдельных элементов дает знание. Дальнейший и более тонкий анализ и деление на элементы не только не увеличивает знание, но даже делает его невозможным. Скорее, наше сознание формирует отдельные элементы целого, Гештальты.

Гештальт-терапия (от немецкого Gestalt - образ, форма, структура) - форма психотерапии, разработанная в рамках гештальт-психологии Фредериком Перлзом.

Гештальт-терапия - это направление психотерапии, которое ставит своими целями расширение осознания человека и посредством этого лучшее понимание и принятие человеком себя, достижение большей внутриличностной целостности, большей наполненности и осмысленности жизни, улучшение контакта с внешним миров, в том числе с окружающими людьми.

В целом теория гештальт-терапии основывается на следующих положениях.

. Человек представляет собой целостное социобиопсихологическое существо. Любое деление его на составные части, например, психику и тело, является искусственным.

. Человек и окружающая его среда представляют собой единый гештальт, структурное целое, которое называют полем организм - окружающая среда. Среда влияет на организм, а организм преобразует свою среду. Применительно к психологии межличностных отношений это означает, что, с одной стороны, на нас влияет поведение окружающих людей, с другой, если мы изменяем свое поведение, то и окружающие должны меняться.

. Человеческое поведение, согласно теории гештальт-терапии, подчиняется принципу формирования и разрушения гештальтов. Здоровый организм функционирует на основе саморегуляции. Насущная потребность возникает и начинает привлекать доминирующее внимание организма - фигура проявляется из фона. Далее организм ищет во внешней среде объект, который способен удовлетворить эту доминирующую потребность, например, пищу при чувстве голода. Сближение и адекватное взаимодействие с объектом (разжевывание и проглатывание пищи в данном примере) приводит к удовлетворению потребности - гештальт завершается и разрушается.

. Контакт - базовое понятие гештальт-терапии. Организм не может существовать в безвоздушном пространстве, так же, как и в пространстве, лишенном воды, растений и живых существ. Человеческое существо не может развиться в среде, лишенной других людей. Все основные потребности могут удовлетворяться только в контакте с окружающей средой. Место, в котором организм встречается с окружающей средой, в гештальт-терапии называют границей контакта. То, насколько человек способен удовлетворять свои потребности, зависит от того, насколько гибко он может регулировать контактную границу. Гештальт-терапия описывает типичные нарушения контактной границы, которые делают взаимодействие со средой, в том числе межличностное, неэффективным.

. Осознание - осведомленность о том, что происходит внутри организма и в окружающей его среде. Осознание нетождественно интеллектуальному знанию о себе и окружающем мире. Оно включает переживание восприятия как стимулов внешнего мира, так и внутренних процессов организма - ощущений, эмоций, а также мыслительной деятельности - идей, образов, воспоминаний и предвосхищений, то есть охватывает многие уровни. Осознанием, за исключением его мыслительного слоя, обладают и животные. Однако в цивилизованном мире у людей гипертрофировано мышление в ущерб эмоциям и восприятию внешнего мира. Именно осознание, в противоположность рациональному знанию, дает реальную информацию о потребностях организма и об окружающей среде. Основная цель практики гештальт-терапии - это расширение осознания. Огромное количество человеческих проблем связано с тем, что подлинное осознание реальности подменяется интеллектуальными и, зачастую, ложными представлениями о ней, например, о том, что можно ожидать от людей, как они относятся ко мне, что я должен хотеть и что должен делать. Такие ложные представления заслоняют реальность и затрудняют удовлетворение потребностей организма - процесс формирования и разрушения гештальта нарушается. Гештальт-терапия исходит из того, что если люди достигают ясного осознания внутренней и внешней реальности, то они способны самостоятельно разрешить все свои проблемы. Поэтому терапия не ставит своей целью изменение поведения, поведение меняется само по мере роста осознания.

. Здесь и теперь - принцип, который означает, что актуальное для организма всегда происходит в настоящем, будь то восприятия, чувства, действия, мысли, фантазии о прошлом или будущем, все они находятся в настоящем моменте. Использование этого принципа позволяет интенсифицировать процесс осознания.

. Ответственность - способность отвечать на происходящее и выбирать свои реакции. Реальная ответственность связана с осознанием. Чем в большей степени человек осознает реальность, тем в большей степени он способен отвечать за свою жизнь - за свои желания, действия, говоря словами Перлза, опираться на себя.

В работе особое внимание хотелось бы акцентировать на представлении о культурной и исторической ситуации, которая преобладала во время жизни основателей Гештальт-терапии, о так называемом «духе времени».

С какими теориями и традициями столкнулись Фриц и Лора? Где они почерпнули идеи, родственные их собственным? Какие идеи они отвергли в поисках ответов на фундаментальные вопросы, приобретающие принципиальное значение при построении любой психотерапевтической теории?

Для начала двадцатого века было характерно взрывное развитие науки и техники. Началась эра машин и кибернетики. Подъем в ядерной и квантовой физике привел к радикальным революционным изменениям. Биология, химия и медицина также переживали невиданное ускорение развития. Революционные элементы проникли в область политического мышления: социализм, марксизм и анархизм развились в заметные общественные движения.

Подобным образом (как и в науке) шли поиски новых форм выражения в искусстве и литературе. Экспрессионизм в то время представлял собой реакцию на старые, изжитые буржуазные нормы и наивные верования в прогресс. Катастрофы, которые принесла вторая Мировая война, аутоагрессия и разрушение человечества были слишком очевидными и слишком недавними. Экспрессионисты (например, художники Ван-Гог, Туруз-Лотрек, Мунк и Отто Дис, написавший портрет Фрица Перлза) пытались создать новое видение человека как существа социально ответственного и сострадающего другим. Творческое искусство рассматривалось как развитие непосредственного внутреннего опыта и эмоциональной динамики. Основными темами для экспрессионизма были чувства, интуиция, субъективность, фантазия - темы, которые и поныне живут в Гештальт-терапии.

В философии, вслед за немецким идеализмом девятнадцатого века, появилось противоположное движение с тенденцией к материализму. Маркс развивал свои революционные идеи. Обсуждались феномены самоотчуждения и самореализации. Человек больше не рассматривался абстрактно, а лишь во взаимодействии с конкретным социальным окружением. Маркс понимал личность, в первую очередь, как трудящееся существо, часть трудового сообщества и рабочего движения.

Двадцатое столетие также обнаружило необходимость новых течений в гуманитарных науках и философии. Свое влияние на философию оказали не только естественные науки, но и искусство, и литература. Отмечалось характерное взаимное влияние между разными дисциплинами; иногда это проявлялось даже у одного и того же человека, например, философ и писатель (Сартр и Ортега-И-Гассет), философ и математик (Бертран Рассел и Альфред Н. Уайтхед).

Еще один пример революции - открытие Фрейдом бессознательного и его эмпирическое доказательство того, что Шопенгауэр и Ницше уже интуитивно постигли ранее. Язык стал важной центральной темой в философии, известной как «linguistic turn» (Витгенштейн). «Философы жизни» (Lebensphilosophie), самым влиятельным из которых был француз Анри Бергсон, рассматривали реальность как процесс становления (becoming). Для них существовали только становление, действование и действие (becoming, acting, action, élan vital). Почву для самых известных экзистенциальных философов подготовил Франц Брентано. Эдмунд Гуссерль, студент Брентано, основатель феноменологии, тоже стал влиятельным философом того времени. Его целью было построение концепции сознания, которое содержит и охватывает целый горизонт мира и значение всех известных объектов. Экзистенциальная философия, у истоков которой стоял Сёрен Кьеркегор, а последователями стали Габриэль Марсель и Мерло-Понти, фокусируется на существовании как «индивидуальном человеческом существовании» и исходит из связи с понятиями человеческого существования, свободы, судьбы и существования Бога.

Экзистенциальные философы сосредоточены на индивидуальности, и по своей методологии являются более или менее феноменологами. Их главной заботой является непосредственное постижение бытия (what is); рассматривание человека в соответствующей ситуации, где он связан с миром и другими людьми. Существование - это «потенциальное бытие» (Sein-konnen), постоянно сталкивающееся с выборами и постоянно вынужденное принимать решения. Существование свободно и реализуется только в действии. Так, основным человеческим опытом является тревога (Хайдеггер), существование (Dasein) конечно, и мы живем, чтобы умереть (Sein zum Tode). Существенное значение жизни возрастает при столкновении со смертью. Смерть призывает нас проживать собственную жизнь свободно и ответственно.

Рассмотрим взаимоотношения Фрица, Лоры Перлз и Пола Гудмена с другими людьми, с их концепциями или идеями, которые существенно повлияли на основные труды по теории Гештальт-терапии.

Берлин Веймарской республики, во время шумных «золотых 20-х», был местом волнующим и мятежным. Лейтмотивом того времени была творческая и социальная утопия. Фриц Перлз работал актером и встретился с Максом Рейнхардом в «Немецком театре». Он описывал Макса Рейнхарда в своей автобиографии как «первого гения, которого встретил в своей жизни». Акцент на невербальной коммуникации сильно повлиял на Перлза. В то же время Морено, основатель психодрамы, ставил экспрессионистские эксперименты в театре. Перлз, встретивший Морено позже - в 1947 году в США, - перенял существенные элементы его подхода, такие как «ролевая игра» и техника «пустого стула», которые сам Морено взял из драмы и модифицировал для использования в качестве терапевтических техник. Экспрессионистские импульсы того времени до сих пор узнаваемы как в психодраме, так и в Гештальт-терапии. В теориях обеих этих школ используются такие понятия как спонтанность, творчество и интуиция - те, что были развиты «философами жизни», в особенности Анри Бергсоном. Для Бергсона жизнь представлялась продолжающимся творческим процессом, поддерживаемым elan vital (жизненным импульсом).

В Берлине Фриц Перлз часто вращался в интеллектуальных кругах левого толка, а также в Bauhaus-кругах. Там он встретился с философом-экспрессионистом Саломоном Фридландером (Salomon Friedlander), чей центральный философский мотив помог Перлзу сориентироваться во времена идеологической путаницы и беспорядка. Перлз подчеркивал, что психоанализ Фрейда и философия Фридландера с концепцией «creative indifference» (творческой индифферентности) были его главными духовными истоками. Точка творческой индифферентности или баланса (void или point of balance) - это то место, где происходит дифференциация на противоположности, поскольку все существующие вещи определяются полярностями. Основное предположение заключается в том, что раскол, который человек создает в мире посредством своего собственного сознания и который он переживает как неизбежный и болезненный, например, разделение между мной и миром, между предметом и объектом - просто иллюзия. Этого можно избежать лишь путем понимания мира от нулевой точки, от no-thing мира, абсолюта, создателя, истока. Нулевая точка является единственным и абсолютным условием невозможности различия. Говоря современным языком: «Я различаю (активно) вещи, и в этом источник различий» (I make the difference that makes the difference). Мир - это действие Я (I) («Мельник слышит свою мельницу, когда она останавливается» или мы замечаем только то, что каким-то образом выделяется). Перлз считал философию Фридландера западным эквивалентом учения Лао-Цзы. В Гештальт-психологии и организмической теории Гольдштейна Перлз обнаружил терминологию, которая соотносится с основными темами Фридландера: концепция гомеостаза; «собака сверху» и «собака снизу»; котакт и уход (contact and withdrawal); фигура и фон.

Фриц и Лора Перлз учились психоанализу сначала в Берлине, потом во Франкфурте и Вене. Фриц начал с Карен Хорни, а потом продолжил с Вильгельмом Райхом; а Фрида Фромм (Frieda Fromm-Reichmann) была одним из тренеров-аналитиков для Лоры.

Несмотря на критику Фрейда и дальнейший пересмотр психоанализа, мы признаем его влияние на Гештальт-терапию. С недавних пор интерес вызывают общие позиции и, в особенности, их практическое применение, а не различия на метафизическом уровне. Несмотря на тот факт, что Фрейд не признал работу Перлза, сам Фриц считал открытия Фрейда крайне ценными.

От Карен Хорни и Вильгельма Райха Перлз перенял менее отстраненную и более активную терапевтическую позицию, так же, как и их ориентированный на окружающую среду взгляд на происхождение невроза. Фриц и Карен имели общие культуральные корни берлинской богемы, их объединяли страсть к театру и холистический взгляд на терапию, который привел их обоих к работе с пациентом как с целостной личностью, а также к изучению Дзен-буддизма. Позже, вместе с Райхом, Перлз опробовал подход, ориентированный на дыхание и тело и дифференциальный метод работы с сопротивлениями. Внимание уделяется стилистическим компонентам коммуникации (мимика, жесты, язык тела) как индикаторам сопротивления клиента. Фокусировка на «как» больше, чем на «почему» в терапевтическом процессе, - также заслуга Райха. Много общих вещей можно обнаружить и в их социо-политических взглядах.

Среди психоаналитиков, которые оказали сильное влияние на Гештальт-терапию, следует отметить Отто Ранка. Отто Ранк был одним из первых учеников Фрейда. Он открыл новую линию в психоанализе своей работой «Травма рождения». В этой книге он подверг сомнению «эдипову теорию» и представлял травму рождения в качестве парадигмы психологического процесса индивидуации. Терапия Ранка строится на воле и эго-функциях как автономных организующих силах внутри индивида. Он требовал повторных опытов и повторения переживаний, а не запоминания. Это, в свою очередь, было невозможно без активной роли терапевта. Для Ранка терапия - это реконструирование, восстановление (reestablishment) смысла «здесь и теперь». Именно в этом мы находим много элементов, которые позже были включены в Гештальт-терапию.

.2 Основные концепции Гештальтпсихологии и их влияние на идеи Гештальт-терапии

гештальт терапия психология

Теория Гештальт-терапии - сама по себе является новым Гештальтом, хотя она и не содержит слишком много новых мыслей. То, что сделали ее основатели - Фриц, Лора Перлз и Пол Гудмен, - заключалось в синтезировании уже существующих концепций.

Фон для этого нового Гештальта состоит из понятий и элементов, принадлежащих разным отраслям знаний и дисциплинам.

Гештальтпсихология (от нем. Gestalt - образ, структура) - одно из наиболее влиятельных и интересных направлений периода открытого кризиса явилось реакцией против атомизма и механицизма всех разновидностей ассоциативной психологии.

Гештальт-психология явилась наиболее продуктивным вариантом решения проблемы целостности в немецкоязычной (немецкой и австрийской) психологии, а также философии» конца XIX - начала XX в. Понятие «гештальт» было введено X. Эренфельсом в статье «О качестве формы» в 1890 г. при исследовании восприятий.

Непосредственным поводом для исследования Эренфельса послужили некоторые замечания Э. Маха о восприятии мелодий и геометрических форм: по Маху, ощущение мелодии или звуковой формы в известной мере независимо от ощущений отдельных звуков, поскольку сохраняется при изменении последних в случае транспонирования мелодии в другую тональность, как будто бы оно само было таким же простым и неразложимым элементом, как и элементарное ощущение. Этот факт Эренфельс подверг специальному анализу. Он выделил специфический признак гештальта - свойство транспозиции (переноса): мелодия остается той же самой при переводе ее из одной тональности в другую; гештальт квадрата сохраняется независимо от размера, положения, окраски составляющих его элементов и т. п. Однако Эренфельс не развил теории гештальта и остался на позициях ассоцианизма.

Новый подход в направлении целостной психологии осуществили психологи Лейпцигской школы (Ф. Крюгер, глава школы (1874-1948), И. Фолькельт (1848- 1930), Ф. Зандер), которая получила название школы диффузно-комплексных переживаний или школы психологии развития. Существовала с конца 10-х до конца 30-х гг.

Главное понятие этой психологии - понятие комплексного качества как целостного переживания, пронизанного чувством. Основу любого психического акта - восприятия, памяти и др. - составляет система бессознательных активных процессов и импульсивных тенденций, диспозиций, которые детерминируют его продукт. Оформляющая сила духа проявляется особенно в творческих деятельностях по созданию новых идей, форм, а также в играх детей. Исследования лейпцигских психологов привлекли внимание Л. С. Выготского, который отмечал: «Мы обязаны лейпцигским исследователям установлением того замечательного факта, который показал, что вообще в начале развития мы не может констатировать достаточно дифференцированных отдельных психологических функций, а мы наблюдаем гораздо более сложные недифференцированные единства, из которых постепенно только путем развития и возникают отдельные функции, среди которых мы находим и восприятие. Дальнейшие исследования оказались совершенно не под силу Лейпцигской школе с ее ложными методологическими взглядами. Лишь с совершенно иных методологических позиций становятся понятными факты дальнейшего развития восприятия».

История гештальтпсихологии начинается с выхода работы М. Вертгеймера «Экспериментальные исследования восприятия движения» (1912), в которой ставилось под сомнение привычное представление о наличии отдельных элементов в акте восприятия. В экспериментах: испытуемому последовательно предъявлялись два световых стимула (один - вертикальная или наклонная полоска (А), другой - горизонтальная (В)). При значительном временном интервале между А и В видны оба стимула, следующие друг за другом. При очень быстрой смене раздражителей испытуемые воспринимали угол, при средней скорости видели, как первая - наклонная" или вертикальная линия - перемещается в горизонтальное положение. Это кажущееся движение испытуемые не могли отличить от реального перемещения даже при специальной инструкции. Вертгеймер также описал явление «чистого движения», когда испытуемые, отчетливо видя движение, не воспринимали перемещающегося объекта. Оно получило название стробоскопического движения.

Сам факт кажущегося движения был не нов. Еще раньше было установлено, что последовательное смещение объекта может вызвать восприятие непрерывного движения. Новым было объяснение этого факта. По Вертгеймеру, при возбуждении в мозгу определенного пункта «А» вокруг него создается зона, где также сказывается действие раздражителя. Если вскоре вслед за «А» возбуждается пункт «В», то между ними возникает короткое замыкание, и возбуждение передается из пункта «А» в пункт «В». В феноменальном плане этим процессам соответствует восприятие движения из «А» в чсВ». Идеи Вертгеймера стали отправным пунктом для развития гештальттеории.

Непосредственно после этого вокруг Вертгеймера, и в особенности в 20-х гг., в Берлине складывается Берлинская школа гештальтпсихологии: М. Вертгеймер, К. Коффка (1886-1941), В. Кёлер (1887-1967), К. Левин (1890-1947). Исследования охватывали восприятие, мышление, потребности, аффекты, волю.

В. Кёлер в книге «Физические структуры в покое и стационарном состоянии» (1920) проводит мысль о том, что физический мир, так же как и психологический, подчинен принципу гештальта. Гештальтисты начинают выходить за пределы психологии: все процессы действительности определяются закономерностями гештальта.

Объяснение психических явлений должно состоять в нахождении соответствующих структур в мозговых процессах, которые объяснялись на основе физической теории электромагнитного поля, созданной Фарадеем и Максвеллом. Вводилось предположение о существовании электромагнитных полей в мозгу, которые, возникнув под влиянием стимула, изоморфны структуре образа. Гипотеза о наличии мозговых полей составляет существенную часть системы гештальтпсихологии и представляет ее решение психофизической проблемы. Принцип изоморфизма рассматривался гештальтпсихологами как выражение структурного единства мира - физического, физиологического и психического: последний есть точная структурная репродукция динамической организации соответствующих мозговых процессов. Выявление единых закономерностей для всех сфер реальности позволяло, по Кёлеру, преодолеть витализм. Выготский оценил эту попытку как «чрезмерное приближение проблем психики к теоретическим построениям и данным новейшей физики».

Дальнейшие исследования (хотя не все они были выполнены гештальтпсихологами) усилили новое течение. Э. Рубин открыл феномен фигуры и фона (1915); Д. Катц показал роль гештальт-факторов в поле осязания и цветового зрения. Принципиальное значение имели эксперименты Кёлера на курах с целью проверить, что является первичным - восприятие целого или элементов. Животное дрессировалось на выбор более светлого из 2 серых оттенков. Затем следовал критический опыт: в новой паре темная поверхность заменялась более светлой. Животное продолжало выбирать более светлую из этой новой комбинации, хотя ее не было во время дрессировки. Поскольку отношение между светлым и темным в критическом опыте сохранялось, значит, оно, а не абсолютное качество определяло выбор. Следовательно, элемент не имеет значения, а получает его в определенной структуре, в которую он включен. Тот факт, что такие структуры свойственны курам, означал, что структуры являются первичными примитивными актами.

Целое - это не высшее, как считалось раньше, структурирование не есть результат интеллекта, творческого синтеза и т. п. В 1917 г. Кёлер распространил принципы структурности на объяснение мышления («Исследование интеллекта человекоподобных обезьян»), В 1921 г. Коффка сделал попытку приложить общий принцип структурности к фактам психического развития и построить на его основе теорию психического развития в онто- и филогенезе («Основы психического развития»). Развитие состоит в динамическом усложнении примитивных форм поведения, образовании все более и более сложных структур, а также в установлении соотношений между этими структурами. Уже мир младенца в какой-то мере гештальтирован. Но структуры младенца еще не связаны друг с другом. Они, как отдельные молекулы, существуют независимо друг от друга. С развитием они коммуницируют, вступают в соотношения друг с другом. Подвергалась критике теория 3 ступеней развития в филогенезе К. Бюлера за то, что она представляет психическое развитие как состоящее из различных не: связанных друг с другом единым принципом ступеней.

В этом же 1921 г. Вертгеймер, Кёлер и Коффка, ведущие представители гештальтпсихологии, основывают журнал «Психологические исследования» (Psychologische Forschung). Здесь публикуются результаты экспериментальных исследований этой школы. С этого времени начинается влияние школы на мировую психологию. Важное значение имели обобщающие статьи 20-х гг. М. Вертгеймера: «К учению о гештальте» (1921), «О гештальттеории» - (1925). В 1926 г. К. Левин пишет статью «Намерения, воля и потребности» - экспериментальное исследование, посвященное изучению потребностей и волевых действий. Эта работа имеет принципиальное значение: гештальтпсихологии приступает к настоящему экспериментальному исследованию этих областей психической жизни, наиболее трудно поддающихся экспериментальному исследованию.

Все это очень поднимало влияние гештальтпсихологии. В 1929 г. В. Кёлер читает лекции по гештальтпсихологии в Америке, которые затем выходят книгой «Гештальтпсихологии» (Gestalt Psychology). Эта книга представляет систематическое и, пожалуй, лучшее изложение этой теории. На американскую психологию оказала большое влияние также книга К. Коффки «Принципы гештальтпсихологии» (Principles of Gestalt Psychology), 1935.

Плодотворные исследования продолжались до 30-х гг., до того времени, когда в Германию пришел фашизм. Вертгеймер, Кёлер, Коффка, Левин эмигрировали в Америку. Здесь теоретические исследования не получили значительного продвижения. К 50-м гг. интерес к гештальтпсихологии спадает. В последующем, однако, отношение к гештальтпсихологии меняется. В. Кёлер в статье «Гештальтпсихология сегодня» приводил свидетельства влияния гештальтпсихологии на психологическую науку США: на Э. Толмена, американские теории научения. Ф. Бартлетт оценил вклад гештальтпсихологии в исследования памяти.

Центральной в гештальтпсихологии является проблема целостности и целостного подхода в противоположность элементаризму и механицизму старой, ассоциативной, и новой, бихевиористской, психологии. Как подчеркивал Вертгеймер, «...гештальттеория возникла из конкретных исследований...». Она не является теоретической спекуляцией, но выросла из конкретных потребностей изучения человека, она эмпирична в этом смысле. Вместе с тем на нее оказала влияние философия Канта, -Маха, особенно феноменологическая философия Гуссерля. Гештальтпсихология была также ориентирована на -естествознание, особенно на физику.

В. Кёлер одновременно с получением психологического образования изучал физику у Макса Планка; Вертгеймер вспоминал о своих длительных беседах с Эйнштейном в 1916 г. Поэтому становятся понятными слова Вертгеймера о том, что гештальтпсихология появилась не вдруг, она конвергировала, подтянула к себе материал из всех наук, а также от различных философских точек зрения для решения принципиального вопроса, касающегося подхода к пониманию психологических проблем.

Гештальтпсихологи выступили с новым пониманием предмета и метода психологии: важно начинать с наивной картины мира, изучать реакции так, как они есть, изучать опыт, не подвергшийся анализу, сохраняющий свою целостность. В этой структуре отдельные элементы выделяются, они действительно существуют. Но они вторичны и выделяются по своему функциональному значению в этом целом. Коффка писал, что одной из основных ошибок традиционной психологии является то, что она расчленила структуру на элементы, лишая ее тем самым существенных свойств. Гештальтисты выступили с критикой метода аналитической интроспекции. Они считали, что анализ является продолжением, первоначально восприятие дает целостную картину. Аналитической интроспекции был противопоставлен другой феноменологический метод, направленный на непосредственное и естественное описание наблюдателем содержания своего восприятия, своего переживания.

С самого начала гештальтпсихологи отбросили тезис о происхождении восприятия из ощущений, объявили ощущение «фикцией, созданной в психологических сочинениях и лабораториях». Тезис об изначальной целостности, структурной организованности процесса восприятия выражен Вертгеймером: «Есть сложные образования, в которых свойства целого не могут быть выведены из свойств отдельных частей и их соединений, но где, напротив, то, что происходит с какой-нибудь частью сложного целого, определяется внутренними законами структуры всего целого. Структурная психология (гештальтпеихология) есть именно это». В отличие от интроспективной психологии от испытуемых требовалось описать предмет восприятия не таким, каким они его знают, но таким, каким они его видят в данный момент. В этом описании нет элементов.

Эксперименты, которые ставили эти психологи, пробсты и действительно выявляли первоначальную целостность. Начаты они были на восприятии. Например, предъявлялись точки:...... и т. п. (опыты Вертгеймера). Испытуемый объединял их в группы из двух точек, разделенных интервалом.

В другом опыте предъявлялись линии:|| || и т. п. (опыты Кёлера). Испытуемый видел не отдельные линии, но группы из двух линий, разделенных интервалами. Эти опыты показали, что в качестве первичного в восприятии выступает целое. Было установлено, что элементы зрительного поля объединяются в перцептивную структуру в зависимости от ряда факторов. Этими факторами являются близость элементов друг к другу, сходство элементов, замкнутость, симметричность и др. Было сформулировано положение о том, что целостный образ - это динамичная структура и образуется по специальным законам организации. В зрительном поле при восприятии действуют связывающие и сдерживающие перцептивные силы. Связывающие силы направлены на связывание элементов друг с другом, имеют центральное значение. Их функция - интегрирование. Именно связывающие силы объясняют закономерности возникновения структур при восприятии. Другие, так называемые сдерживающие, силы направлены на дезинтегрирование поля.

Перцептивная работа может иметь много форм: замыкание неполных фигур, искажения (иллюзии) и др. Были сформулированы некоторые положения, которые получили название законов восприятия в гештальттеории. Важнейший из них закон фигуры и фона, согласно которому зрительное поле делится на фигуру и фон. Об этом различии убедительно говорят так называемые действенные изображения. Фигура замкнута, оформлена, обладает живостью, яркостью, ближе нам в пространстве, хорошо локализована в пространстве, занимает главенствующее положение в поле. Фон имеет свою функцию, он служит тем общим уровнем, на котором выступает фигура. Он аморфен, кажется расположенным за фигурой, плохо локализуется в пространстве. В другом законе - прегнантности - выражается тенденция перцептивной организации к внутренней упорядоченности, ведущей в ситуации неоднозначных стимульных конфигураций к «хорошей» фигуре, к упрощению восприятия.

Еще один закон восприятия - закон дополнения до целого («амплификации»). Если фигура не закончена, в восприятии мы стремимся видеть ее как целое. Например, точечная фигура воспринимается как треугольник. Эта феноменология объяснялась с помощью принципа изоморфизма.

Структуры являются непосредственным отражением в сознании физиологических процессов в мозгу, возникающих в результате внешних воздействий, которые в виде афферентных импульсов достигают кортикальных полей. При этом физиологические закономерности объяснялись физическими законами электромагнитного поля.

Например, разделение поля восприятия на фигуру и фон объясняется как результат образования в мозгу двух по-разному заряженных электрических полей, между которыми возникает электродвижущая сила. Эти процессы изоморфны явлению восприятия фигуры на определенном фоне. Гештальтпсихология занимает параллелистические позиции в понимании соотношения психики и мозга, причем работа мозга объясняется физикалистски.

Факты, полученные в гештальтпсихологии при изучении восприятия, обогащают представление о восприятии. На их основе были сделаны ценные практические выводы. В частности, с учетом закономерности фигуры и фона были разработаны некоторые приемы маскировки фигур, которые использовались во время войны.

В гештальтпсихологии экспериментально исследовалось также мышление (Кёлер, Вертгеймер, Дункер, Майер). По Кёлеру, интеллектуальное решение состоит в том, что элементы поля, прежде не связываемые, начинают объединяться в некоторую структуру, соответствующую проблемной ситуации. С чисто описательной» точки зрения для этой формы поведения характерно использование предметов в соответствии с их отношением друг к другу и в реорганизации поля. Структурирование поля в соответствии с проблемой происходит внезапно в результате усмотрения (инсайт) при условии, если все элементы, необходимые для решения, находятся в поле восприятия животного.

Вертгеймер распространяет этот принцип на решение задач человеком. Он приходит к выводу: «Мышление заключается в усмотрении, осознании структурных особенностей и структурных требований; в действиях, которые соответствуют этим требованиям и определяются ими, и тем самым в изменении ситуации в направлении улучшения ее структуры». Условием переструктурирования ситуации, по Вертгеймеру, является умение отказаться от привычных, сложившихся в прошлом опыте и закрепленных упражнениями шаблонов, схем, оказывающихся неадекватными ситуации задачи. Переход на новую точку зрения осуществляется внезапно в результате озарения - инсайта. Подчеркивается, что, хотя мышление есть единый процесс, в его динамике можно выделить этапы, последовательные фазы.

Первая фаза - постановка задачи на основе условий; «первое-достижение заключается именно в осознании того, что здесь есть проблема. Видение, правильная постановка проблемы часто гораздо важнее решения поставленной задачи».

Вторая фаза - группировка, реорганизация, структурирование и другие операции связи с поставленной задачей.

Третий этап или фаза - обнаружение структуры путем инсайта.

Четвертый - нахождение путей реализации в соответствии с этой структурой.

В исследованиях Дункера экспериментально изучался факт использования при решении задачи элементов ситуации в новом функциональном значении, способность отойти от привычного понимания вещей, сложившегося в жизненном опыте, ибо «...в реальном мышлении изменение функционального значения какого-нибудь элемента суждения в процессе мышления имеет первостепенное значение». В своих исследованиях мышления Вертгеймер критикует два традиционных подхода - ассоциативную теорию и традиционную логику.

В связи с критикой ассоциативной концепции анализируется роль прошлого опыта в мышлении. Вертгеймеру приходилось специально разъяснять свою позицию по этому вопросу, так как «...все еще встречаются психологи, которые, совершенно не понимая гештальттеорию, считают, что она недооценивает роль прошлого опыта»п. «Главный вопрос не в том, действительно ли прошлый опыт играет роль, а в том, какой именно опыт - слепые связи или структурное понимание с последующим осмысленным переносом, а также в том, как мы используем прошлый опыт: посредством внешнего воспроизведения или на основе структурных требований, его функционального соответствия данной ситуации. Ссылка на прошлый опыт, таким образом, не решает проблемы, та же самая проблема возникает в отношении прошлого опыта». Однако, несмотря на эти разъяснения, упрек гештальтпсихологии в недооценке опыта - справедливый упрек, и в целом, «...гештальтпсихология отличается ярко выраженным антигенетизмом, антиисторизмом».

Важную область гештальтпсихологии составили исследования в области потребностей, воли, аффектов, главным образом связанные с именем К. Левина. Левин исходил из того, что основанием человеческой активности в любых ее формах, будь то поступок, мышление, память, является намерение - потребность.

Потребность - это некоторое стремление, тенденция выполнить, осуществить какую-то цель, которая ставится или самим субъектом, или исходит от кого-то другого, например от экспериментатора. Чтобы отличить свое понимание потребности от уже сложившегося в психологии и связанного главным образом с биологическими, врожденными потребностями, Левин называет их квазипотребностями. Они образуются в актуальной ситуации в связи с принятыми намерениями, целями и направляют активность человека. Квазипотребность создает в личности систему напряжения. Эта система напряжения стремится к разрядке. В разрядке состоит, по Левину, удовлетворение потребности. Отсюда название теории К. Левина - «динамическая теория личности».

Разрядка потребности осуществляется в определенной ситуации. Эта ситуация называлась Левином психологическим полем. Левин использовал топологические понятия (топология - раздел геометрии, изучающий преобразования пространства) для создания учения о психологическом поле. Эта тенденция к формализации получила особенное развитие в американский период деятельности К. Левина. Каждая вещь в психологическом поле характеризуется не по своим физическим свойствам, а выступает в каком-то отношении к потребности субъекта. Именно потребность обусловливает то, что один предмет имеет побудительный характер, притягивает к себе, имеет положительную валентность, другой - не имеет такого побудительного характера, имеет отрицательную валентность. Таким образом, предметы поля представляют собой положительно и отрицательно заряженные валентности по отношению к этой потребности. Факт единства личности и среды выражен К. Левином в понятии «жизненное пространство». Его структура и динамика выражаются в понятиях взаимозависимости, силового поля, равновесия, мощности.

Жизненное пространство обладает свойствами - уровнем реальности, временной перспективой. Введением понятия временной перспективы Левин подчеркивал включенность в понятие жизненного пространства также ожиданий, представлений о будущем (идеальный план) и прошлом, но в связи с тем, как они представлены в настоящем. В связи с квазипотребностями К. Левин исследовал проблему целеобразования и целенаправленного поведения. Эти исследования ввели в психологию комплекс важнейших понятий, характеризующих поведение, связанных с достижением целей: целевая структура и целевые уровни индивида, в том числе реальные и идеальные цели, уровень притязаний, поиск успеха и стремление избежать неудачи и некоторые др.

К различным сторонам и проявлениям личности, таким, как волевое, и противоположное ему - полевое - поведение (в связи с этим проблема произвольности), аффекты, структура личности, К. Левин применяет структурно-динамический подход, анализируя их в понятиях психологического поля.

К. Левин обогатил психологию рядом новых методов и методик. Это - опыты на прерванное действие (М. Овсянкина), опыты на запоминание незавершенных и завершенных действий (Б. В. Зейгарник), опыты на замещение (К. Лисснер и А. Малер), опыты на выявление уровня притязаний (Ф. Хоппе), опыты на пресыщение (А. Карстен) и др. В американский период К. Левин отходит от интрапсихологических проблем и обращается к интерперсональным отношениям. Особенно большое внимание уделяется вопросам лидерства, их типов (демократическое, авторитарное), проблеме групповой атмосферы, группового стандарта. Позднее К. Левин возглавил Центр групповой динамики. Здесь разрабатывались проблемы, связанные с промышленной практикой: производительность труда в группе, коммуникация, социальная перцепция, взаимоотношения между группами, членство в группе, подготовка групповых лидеров и улучшение группового функционирования.

Материал исследований К. Левина, особенно методики, в многочисленных модификациях используются и в настоящее время, в том числе в советской психологии. В то же время подчеркивается, что в подходе К. Левина к личности недостаточно раскрывается роль интеллекта и сознания. В заключение остановимся на общей оценке гештальтпсихологии. Гештальтпсихология пыталась развить атомистическую теорию в психологии, преодолеть схематизм в трактовке психических процессов, открыть новые принципы и подходы к их изучению. Введенный ею структурный принцип в смысле нового подхода Выготский оценивал как «великое незыблемое завоевание теоретической мысли». В этом сущность и исторический смысл гештальттеории.

Существенно отметить также, что основатель общей теории систем Л. фон Берталанфи считал, что в работе «Физические гештальты в покое и стационарном состоянии» В. Кёлер предвосхитил отдельные положения общей теории систем. Этим оценивался важный вклад гештальтпсихологии в методологию научного исследования. Методики экспериментального исследования восприятия, мышления, личности, а также полученная в результате их применения богатая феноменология составляют важный итог деятельности гештальтпсихологов. «Наиболее ценный эффект структурной психологии - это сделанные ею описания», - писал Л. С. Выготский. Этой школой сделан важный шаг по преодолению интеллектуализма, свойственного всей традиционной психологии.

Однако в теоретическом плане концепция зашла в тупик. Введенный ею структурный принцип не оправдал себя как универсальный, т. е. распространенный на всю общую психологию, и на детскую, и на патопсихологию. В этой универсальности обнаружилась недостаточная объяснительная сила структурного принципа. Так, в применении к проблемам психического развития попытка охватить единым принципом инстинктивные и интеллектуальные процессы не позволяет увидеть принципиальную разницу между ними, а также разницу между животными и человеком, приводит к натуралистической теории психического развития ребенка, «сознательно сливает животное и человеческое, игнорирует историческую природу развития человеческого сознания...» и в конечном счете не объясняет психическое развитие. В более общем смысле: «Понятие структуры одинаково распространяется на все формы поведения и психики. Снова в свете или, вернее, в сумерках структуры все кошки серы: вся разница в том, что один вечный закон природы - закон ассоциации - сменился другим, столь же вечным законом природы - законом структуры...».

Описанный в гештальтпсихологии чрезвычайно важный психологический факт - факт гештальта - продолжает привлекать исследователей. Его теоретическое осмысление с помощью принципа изоморфизма справедливо расценивается как откровенный физикализм и не может претендовать на объяснение. С позиций, отражающих достижение современной психологии в области экспериментальных исследований и теории, намечается новый подход к объяснению этого факта. Так, анализируя фундаментальные исследования гештальтпсихологии в области восприятия, отмечая «авторитетность и притягательность этого направления», был сделан вывод о том, что ключом к пониманию выявленных в них закономерностей может стать изучение генезиса восприятия. Такой подход позволяет понять психологический механизм гештальта, в частности в области восприятия. Им выступает, по мнению А. А. Митькина, опыт субъекта (автор опирается на современные исследования восприятия в зарубежной науке, а также усматривает связь выдвинутого им тезиса с учением о фазности восприятия Н. Н. Ланге, отдельными высказываниями И. М. Сеченова). Более конкретно эти психологические механизмы раскрываются в исследованиях по планомерному формированию симультанного опознания, проводимых в контексте теории планомерного формирования умственных действий и понятий.

Утверждение Эренфельса о том, что мы воспринимаем целое, и целое не есть простая сумма частей, было в дальнейшем переработано берлинской школой Гештальт-психологии в один из базовых постулатов: «Целое предшествует частям, а Гештальт - это первичная характеристика функционирования организма, отражающая, в частности, стремление индивида к закрытию/удовлетворению, чтобы вернуть чувство равновесия». Ведущими фигурами здесь были Вертхаймер, Коффка и Келер (Wertheimer, Koffka, Kohler). Важный вопрос о том, что организует специфические формы из поля: собственный интерес субъекта, побуждение другого субъекта, или же это критерий среды - так и не был решен до того, как Курт Левин сформулировал свою концепцию. Левин перенес модель Гештальта из лабораторий в сферу повседневной жизни. Он постулировал, что потребность организует восприятие поля и действие в поле. Он считал человеческую активность интерактивной и, по меньшей мере, частично - реакцией на воспринятые условия поля. Он делал акцент на динамическом взаимодействии элементов поля. Еще одним важным аспектом работы Левина и его ассистентки Блюмы Зейгарник для Гештальт-терапии стала концепция незавершенного действия. Блюма Зейгарник обнаружила, что незавершенные действия или ситуации лучше запоминаются, чем завершенные на фоне системы внутреннего психического напряжения (эффект Зейгарник). Гештальт-терапия получила свое имя «в честь» Гештальт-психологии, чтобы подчеркнуть значительные связи между ними.

РАЗДЕЛ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

.1 Фредерик и Лаура Перлз - основатели гештальт-терапии

Теоретические открытия гештальт-психологии к практике психотерапии применил в 40-е годы ХХ века психоаналитик Фредерик Соломон (Фриц) Перлз. В то время его не устраивали многие положения современного ему психоанализа, в частности, преимущественно интеллектуальный характер переработки проблем пациента. Фредерик Перлз задумался о создании собственной системы психотерапии.

Фриц (Фредерик Соломон) Перлз родился 8 июля 1893 года в Берлине в еврейской семье среднего достатка. В 1913 году Фредерик поступает на медицинский факультет Фрейбургского университета, затем продолжает свое обучение на медицинском факультете Берлинского университета. Во время Первой мировой войны Перлз служит военным врачом.

В 1918 году он возвращается с фронта и вступает в Берлинское Богемское общество, а в 1921 заканчивает медицинский факультет с ученой степенью доктора наук, получив специализацию по психиатрии. В 1926 году он работает в институте военных мозговых травм с Куртом Гольжштейном Из сотрудничества с ним появляются идеи целостности человека, так называемый холистичный подход в будущей гештальт-терапии.

В 1927 году Перлз переезжает в Вену. Там он серьезно заинтересовался психоанализом, проходил учебный анализ у Вильгельма Райха, Хелен Дойч, Карен Хорни и Отто Фенихеля. В это время Перлз становится практикующим психоаналитиком. В 1930 году Перлз женится на Лоре Познер. Позже Лора внесет огромный вклад в возникновение гештальт-терапии, занимаясь разработкой ее теоретических оснований. У Фредерика и Лоры появляются двое совместных детей - Рената и Стивен.

В 1933 году, после прихода Гитлера к власти, Перлз вместе с Лорой и Ренатой бежал в Голландию, затем в Южную Африку, где в Претории основал Южно-Африканский институт психоанализа. В 1936 году он приезжал в Германию, где выступил с докладом на психоаналитическом конгрессе. Там он встретился с Зигмундом Фрейдом. Эта встреча принесла Фредерику огромное разочарование. Она длилась около четырех минут и не дала никакой возможности поговорить об идеях Фрейда, о чем Перлз мечтал годами.

В 1942 году выходит книга, обозначившая окончательное отделение Перлза от идей психоанализа. В книге «Эго, голод и агрессия», созданной во многом благодаря Лоре Перлз, дается критическое рассмотрение идей З. Фрейда и положено начало новому направлению в психотерапии. В первом издании книга носила подзаголовок «Пересмотр теории и метода Фрейда», во втором - «Введение в гештальттерапию». В этой книге было введено понятие ментального метаболизма. Если Фрейд считал ведущим инстинктом в жизни человека сексуальный, Перл предлагает рассматривать функционирование психики по аналогии с процессом пищеварения, таким образом, перенося акцент на оральную зону и инстинкт голода. Кроме того, этой книгой было положено начало принципу «здесь и сейчас», осознаванию и сосредоточению на настоящем. С этого времени Фредерик Перлз меняет свое имя на Фрица Перлза, приобретая славу непокорного бунтаря, бросившего вызов авторитету Фрейда.

С 1942 по 1946 год Ф. Перлз проходит службу в армии в качестве врача-психиатра. В 1946 году по приглашению Карен Хорни и Эриха Фромма он переезжает в Нью-Йорк. Здесь он знакомится с Полом Гудменом, писателем и литератором. Именно с помощью Пола Гудмена рукописи Перлза, над которыми он работал в Африке, и его идеи приобрели литературную форму, наполнившись философским содержанием. Кроме Пола Гудмена, в Нью-Йорке вместе с Перлзом работают Лора Перлз, Рэлф Хэфферлайн, Джим Симкин, Изидор Фром. Нью-йоркская группа разработала основные принципы гештальт-терапии, которую вначале назвали экзистенциальным психоанализом, затем гештальт-анализом, затем «концентрационной психотерапией», но, в конце концов, новое направление получило название гештальт-терапии.

В 1951 году появляется созданный Перлзом, Хефферлайном и Гудменом фундаментальный труд под названием «Гештальттерапия, возбуждение и рост человеческой личности». В этой книге было введено понятие контакта, описан цикл контакта и механизмы его прерывания, предложена теория «self»

Затем в группе создателей гештальттерапии произошел раскол, Фриц Перлз и Джим Симкин покинули Нью-Йорк. Фриц Перлз стал в основном работать с группами, считая что индивидуальная психотерапия устарела. Нью-йоркская группа была с этим не согласна.

В середине 60-х годов Фриц Перлз поселился в Эзалене - только что открывшемся центре на берегу Тихого океана в Калифорнии, ставшем Меккой для Движения Развития Потенциала Человека, где вскоре воцарилась атмосфера свободы, духа хиппи, веяний дзен-буддизма, чувствовалось влияние идей Тимоти Лири, проводившего эксперименты с ЛСД. Вскоре Перлз стал калифорнийской звездой в области развития личностного потенциала. Он развивал так называемый калифорнийский стиль, позже получивший название «дикого гештальта» или «бум-бум терапия». Эхо того периода до сих пор звучит в психотерапии, благодаря чему гештальт-терапия часто ассоциируется с эксцентричностью, резкостью, непокорностью, аморальностью, которая бросала вызов всем существующим общественным нормам и рассматривала любую теоретизацию как "мастурбацию мозгов", заменяя ее броскими рекламными лозунгами.

Как позже писал Ж.-М. Робин, «мода постоянно требовала от него (Перлза) нового любой ценой, иногда даже ценой запутывания самых основ гештальтподхода». Благодаря яркому стилю Ф. Перлза гештальт-терапия приобрела популярность. Однако недостаток четких позиций и всякого рода крайности у значительной части людей, интересующихся психотерапией, вызывали недоверие к новому подходу, которое в какой-то мере сохраняется и по сей день. В 1969 году Перлз перебрался в Британскую Колумбию, где на острове Ванкувер основал гештальт-общину. В том же году он опубликовал две работы - «Гештальт-терапия в дословном изложении» (Gestalt Therapy Verbatum), а также «Внутри и вне помойного ведра» (In and Out of the Garbage Pail). Умер Перлз в 1970 году на Ванкувер-Айленд, в резиденции первого гештальт-терапевтического общества. Незадолго до смерти он работал над двумя книгами - «Гештальт-подход» и «Свидетель терапии». Эти работы были изданы посмертно, в 1973 году.

Лора Перлз и Изидор Фром продолжали свою работу психотерапевтов и тренеров в Нью-Йорке и развивали теорию «self». В 1954 году сформировалась группа гештальт-терапевтов в Кливленде, на базе которой возник Кливлендский институт гештальттерапии вокруг Е.Полстер.

Пока Фриц Перлз жил во Франкфурте, он работал с Гольдштейном, проводившим исследования с солдатами, перенесшими черепно-мозговые травмы (brain damaged). Кроме работы врачом Гольдштейн читал лекции на философские темы, опираясь на труды Хайдеггера и Шемера (Schemer). Среди его студентов была Лора Перлз.

Гольдштейн приложил академические учения Гештальт-психологии к живым людям и рассматривал человека как целостный организм. Он расширил Гештальт-психологию как учение о восприятии до Гештальт-психологии - учения о целостной личности. Работая с пациентами, он использовал феноменологический метод и холистическую перспективу. Его предложения известны как организмическая теория, оказавшая огромное влияние на Перлза, который также усвоил понимание Гольдштейном тревоги как экзистенциального факта.

Концепция целого была подхвачена Дженом Смутсом (Jan Smuts) в книге «Холизм и эволюция». Его книгу с энтузиазмом прочли ассистенты Гольдштейна. Смутс рассматривал организм как саморегулирующееся существо: «Целостный организм содержит собственное прошлое и многое из будущего в своем настоящем» (цитата из Petzold). И далее: «…метаболизм и ассимиляция - это фундаментальные функции всех органических целостных образований (wholes)». В этом высказывании содержится базовая предпосылка, на которой зиждется Гештальт-терапия: холизм. Данная идея, почти дословно процитирована в первой книге Перлза «Эго, голод и агрессия». Гештальт-терапия превратилась в философию жизни, основанную на холистической эпистемологии.

Находясь во Франкфурте, Лора Перлз (в девичестве - Познер) проявляла сильный интерес к экзистенциональным философам. Она была лично знакома с Мартином Бубером и Полом Тиллихом и их лекционным материалом. Основные положения экзистенциальной философии и феноменологический метод стали философской основой Гештальт-терапии.

Феноменологический метод исходит от Эдмунда Гуссерля. Он считал, что философия не должна изучать Вселенную научным образом, а должна рассматривать человеческое существо изнутри, собственно феномен сознания и его структуру, то, как внешние объекты переживаются человеком и предстают в его сознании. Он также утверждал, что сознание - это всегда сознание чего-то, что оно всегда направлено на реальный мир в попытке проинтерпретировать его с целью достижения смысла. Важным тезисом, выдвинутым Гуссерлем, было то, что сознание предуготовлено, другими словами - интенционально, «намеренно, умышленно». Мы переживаем что-то «определенным образом». Гуссерль пытался ухватить интрапсихическое, работу сознания в чистом виде. Путем «феноменологической редукции» он пытался «упростить» интрапсихическое до чисто субъективного и отсепарировать, отделить все объективное. То есть то, что появляется передо мной - это только феномен, чистое сознание, чистый опыт. Гуссерль нашел ключ к освобождению субъективности с помощью этого метода. Когда человек теряет иллюзии о себе, он становится ответственным за то, что привык считать «объективным» или объективностью. Нет объекта без субъекта, нет мира без Self, нет бытия без Self. Этот метод был применен во многих областях, особенно в психотерапии. Основная предпосылка экзистенциональных философов о существовании - это «бытие в мире» (In-der-Welt-Sein) и всегда это бытие означает бытие с Другими.

Мартин Хайдеггер был также экзистенциальным философом, развивал идею о том, что человек - это возможность или потенциал. Он выброшен в мир, он свободен в выборе всех возможностей в каждый момент времени. С помощью этих выборов он строит себя. Возможность свободы сталкивает нас с тревогой. Данное мнение высказывал уже Кьеркегор. Он описывал это как величайшую экзистенциальную проблему, переживаемую как амбивалентная тревога. Определяя наши действия и осознавая это, мы становимся аутентичными. Свобода мыслей и вера приводят нас к субъективной ответственности.

В ряду с таким пониманием и теорией Габриэля Марселя - Self определяет, различает себя через контакты с другими. Эта концепция близка к пониманию Мартином Бубером отношений «Я-Ты». Для Бубера бытие также фундаментально двойственно: нет Я без Ты или It (Оно).

Бубер больше не рассматривает бытие происходящим из Self, а из «между». Фундаментальный факт человеческого существования - это человек с другим человеком, т.е. человек всегда находится в отношениях с чем-то или кем-то. В Буберовской антропологии общение - это то, что делает людей людьми. Подлинный Диалог начинается, когда «Я» вступает на территорию, где присутствует «Ты».

Центральная концепция Гештальт-терапии - это «Self» - как система контактов. Здесь Self - в центральной позиции, и активный, и пассивный, что отвечает Буберовскому пониманию. Бубер, а позже Перлз выделяли автономность, свободу, обращение и ответ - как основы для подлинного Диалога. В то время как Бубер считал принцип «Я и Ты» окончательным, Перлз был склонен рассматривать его как ведущий к окончательному (средство, способ закончить). Отношения «пациент - терапевт» в Гештальт-терапии строятся во многом на Буберовском понимании, акцентируясь не на переносе, а на контакте и Диалоге. Габриэль Марсель и Мерло-Понти делают похожий акцент на межличностных отношениях как интерсубъективных, горизонтальных отношениях с взаимовлияющими субъективностями (co-subjective).

.2 Влияние Пола Гудмена и Изадора Фрома на теорию и практику Гештальт терапии

В работе следует обратить внимание на влияние Пола Гудмена. Гудмен был образован во многих областях. Фриц и Лора Перлз еще до личного с ним знакомства читали его труды и, познакомившись, привлекли в качестве соавтора основных текстов Гештальт-терапии. Его идеи были похожи на идеи Густава Ландауэра, близкого друга Бубера. Ландауэр был активно вовлечен в революционное движение. Как и Гудмен, он рассматривал анархию как государство без правил. Идея общей, самоорганизующейся власти позже нашла свою реализацию в Киббуц-проекте Фрица Перлза. Гудмен также находился в поиске разумной альтернативы теории Маркса. Самым важным его открытием было выделение значимости личной ответственности, взаимной поддержки и, при необходимости, отказа от послушания. Он, как и Перлз, был последователем Фрейдовского психоанализа и стал одним из первых критиков работы Фрейда, внеся большой вклад в теорию Гештальт-терапии.

Одной из этих основных сил, стоящих за Гештальт терапией, и одним из тех, чей вклад до сих пор не полностью изучен и осознан, является Изадор Фром. Он - один из «исконных членов» Нью-Йоркской исследовательской группы Гештальт терапии [1]. Богатые знания в теории и практике Гештальт терапии, которые он накапливал и развивал в течение более чем 35 лет терапевтической практики, он передал нескольким поколениям Гештальт терапевтов в США и в Европе. Изадор был превосходным учителем. Поэтому удивительно, что он никогда ничего не публиковал.

Карьера Изадора Фрома в качестве терапевта и преподавателя Гештальт терапии началась в 1952 году. Несколько клинических психологов из Кливленда услышали о новых интересных идеях психоаналитиков Фрица и Лауры Перлз, и об их маленькой дискуссионной группе в Нью-Йорке. Они пригласили Фрица Перлза и доктора медицины Поля Вайза провести семинар в Кливленде. Нью-йоркцы, должно быть, действительно произвели впечатление на психологов с самого начала, так как их попросили обучить тому, что сложилось в Нью-Йорке под названием «Гештальт терапия». Когда первая учебная группа по обучению Гештальт терапии вне Нью-Йорка была почти организована, Изадор Фром был отправлен Фрицем Перлзом преподавать постоянную основу того, что в этом месте развивалось под таким названием. Ознакомившись с теорией Гештальт терапии на дискуссионных вечерах ее основателей, а также благодаря индивидуальной терапии у Фрица и особенно у Лауры Перлз, Изадор также был подготовлен, учитывая имеющийся у него багаж философских и, особенно, феноменологических исследований, чтобы выполнить это задание. В течение более чем десятилетия он приезжал в Кливленд дважды в месяц, останавливался там на несколько дней и, в сущности, давал желающим стать Гештальт терапевтами, кроме семинаров и теории, одну или две индивидуальных сессии каждый уикэнд. Эрв Польстер описывает эту ситуацию: «С Изадором мы имели основательность и непрерывность. Он не навязывал действие шамана. В те годы, когда мы были с ним, мы просто расцвели. Я ощущал, что чувствительность Изадора была очень необычной. Мне трудно вспомнить, чтобы Изадор когда-нибудь просил меня о чем-то, что я не был бы способен сделать. Когда он просил меня сделать что-то, это было похоже на выпускание птицы». (Польстер-Польстер-Вайсонг, 1982).

Терапевтический стиль Изадора Фрома отличается его постоянным вниманем к интеграции индивидуальности клиента. Сущность его Гештальт терапевтических лекций зачитывалась вслух из книги, которую он в шутку называл «Библия»: «Это не тот текст, который вы легко сможете интроецировать. Вам придется пережевать его. Вам придется ассимилировать его. Слово за словом. Тогда вы обнаружите, что это не намного сложнее, чем объект, который он описывает. Когда же вы вернетесь к тексту, вы обнаружите, что все это здесь: вам останется только прочитать его». (Фром-Мюллер, 1977, 83). Такие чтения Фрома, непосредственно дополненные практическими примерами и дополнительными теоретическими комментариями, были не только наиболее захватывающей и информативной частью лекционного опыта для будущего Гештальт терапевта, но также содержали определенный воодушевляющий политический элемент. Основой теоретической ориентации Изадора Фрома в Гештальт терапии было не что иное, как второй том «Гештальт терапии», преимущественно написанный Полом Гудманом. Начиная с семидесятых годов, Изадор Фром стал для Гештальт терапии кем-то вроде адвоката для защиты и поддержки, как он думал, двух лучших идей Фрица Перлза, а именно, использования Гештальт психологии в теории и практике психотерапии, и «несогласия с идеей суперэго и его понимания суперэго как следов ранних интроектов, которые приводят к необходимости новой терапии». (Фром, 1985) Критика Перлзом писхоанализа и его новые идеи о психотерапии привели к необходимости поиска нового методологического подхода, который Изадор Фром обобщил в следующем вопросе: «Как мы можем дать клиенту пережить в опыте то, что в психоанализе принято передавать путем интерпретации?» (Фром, 1985). Другая задача заключалась в развитии терминологии, которая согласовалась бы с новой теорией Гештальт терапии, или, как Изадор Фром выразил это: «Как Гештальт терапевт, вам позволено даже сталкиваться с трудностями, но, владея научной терминологией, вы даже можете их преодолеть. (Фром, 1985). Основной ключ для осуществления этой задачи - это понимание Теории Селф. Для Изадора Фрома это прежде всего означает следующее: «Иметь дело с пониманием различных функций человеческого животного организма (в специфической области) и их нарушениями». После 35 лет исследований он смог заявить: «Любая Гештальт терапевтическая интервенция может быть объяснена в соответствии с одной из следующих функций: эго-, ид- и персоналити-функция». (Фром, 1985). Я продолжу разъяснять уникальное понимание Изадором Фромом этих функций более подробно. Его вклад в теорию Селф, функций эго-, ид- и персоналити-. Для Изадора Фрома точное использование слов было решающим. Он утверждал, что все терапевтические школы имеют дело с одними и теми же феноменами. Вот почему существуют точки соприкосновения. Но за тонкими различиями в значении слов часто лежит принципиальное теоретическое, а главное, практическое различие. Фундаментальное отличие от других школ лежит в том, что Гештальт терапия обозначает термином «Селф». В психоанализе «Селф» преимущественно обозначает ид (подсознательное). Неоанализ подразумевает под «Селф» межличностное и личность как таковую. В Гештальт терапии «Селф», прежде всего, обозначает эго или эго-функцию. Перлз и Гудман рассматривали категории эго, ид и супер-эго просто как различные аспекты Селф, как «три основных этапа творческого приспособления» (Перлз и др., 1951, глава 10.5). В 15 главе «Гештальт терапии», тем не менее, описывается потеря эго-функции, на которую Гудман и Перлз ссылаются как на ключевую причину невроза (Перлз и др., 1951, глава 15.1). Но Перлз и Гудман не пошли намного дальше в изучении того, каковы могут быть общие последствия потери эго-функции и какое влияние это оказывает на персоналити и функцию ид. Именно Изадор Фром посвятил себя этой задаче и преобразовал результаты своих исследований в теоретическую и методологическую систему первого порядка. Он начал с подчеркивания идеи, что эго, и персоналити не являются чем-то реальным, расположенным в пространстве, а являются основными обобщениями фигура-фон образований поля человеческого животного организма. Вот почему он называет их функциями. Три функции Селф состоят в идентификации себя:

в чем я нуждаюсь на уровне самых основных, сиюминутных ощущений (ид-функция)

чего я хочу или чего не хочу (эго-функция)

кем я являюсь или кем не являюсь (персоналити функция).

Изадор Фром выделяет качественное различие между тремя этими функциями. Он подчеркивает главное место функции эго по отношению к ид- и персоналити-функции, потому что в потере эго-функции кроется причина всех психологических страданий. Эта потеря означает, что личность теряет направляющую способность. В связи с этим Изадор Фром говорит о «потере эго-функции, а не о ложной функции или дисфункции, потому что мы не можем исправить или осудить пациента. Мы только позволяем ему идентифицироваться с его функцией» (Фром, 1985).

В сочетании с четырех-фазной моделью Поля Гудмана, модель эго-, ид- и персоналити-функции Изадора Фрома предоставляет точный и эффективный методологический инструмент. Четырех-фазная модель, разработанная Полем Гудманом, дополняет хронологическую структуру ориентации в этом фигура-фон образовании, облегчая понимание того, когда именно произошла потеря эго-функции. Однако, фромовская модель функций эго-, ид- и персоналити, информирует о том, как именно была потеряна эго-функция и обеспечивает навигационную поддержку, помогая терапевту систематизировать свою речь и структуру терапевтической интервенции. Эта концепция отлично подходит для диагностических целей. В течение более чем 35 лет работы Изадор Фром намеревался «развивать типологию опыта человеческого животного организма в актуальной (клинической) ситуации». Он использовал для этого идею и структуру четырех-фазной концепции Гудмана, а также разработанную им самим модель эго-, ид- и персоналити-функций.

Развивая типологии структур человеческого опыта в клинике, Изадор Фром имел обширную территорию для деятельности. Его работа не завершена. Он ставил доскональность выше завершенности. Но он продемонстрировал возможность создания типологии эмпирических структур, а также то, что она совместима с Гештальт терапией и применима в терапевтических и диагностических целях. Эта работа позволила нам взаимодействовать с коллегами из других школ, не отказываясь, при этом, от нашей собственной терминологии и теоретических взглядов.

Что касается сущности классического психоаналитического метода, а именно, использования сновидений в психотерапии, Изадор Фром вынес на рассмотрение представление, альтернативное психоаналитической точке зрения, а также точке зрения Фрица Перлза. Хорошо известно, что Фриц Перлз рассматривал сны преимущественно как проекцию, или, как он выражался, «экзистенциальное послание». Для Изадора Фрома проблема, связанная с этим пониманием, выглядит так, что не столь важен вопрос, состоятельна ли гипотеза о проекции, сколь важно значение, которое имеет эта гипотеза для терапевтической практики. Работа со сновидениями на основе понимания сновидения как проекции, очень легко вовлекает терапевта в роль режиссера, а значит, ему приходится дистанцироваться от непосредственного контакта с клиентом здесь и сейчас, чтобы инструктировать клиента, как тому идентифицировать себя с объектом сновидения, или с образами, присутствующими в нем, или участвовать в диалоге с этими элементами сновидения.

С пониманием сновидений как ретрофлексии Изадор Фром вынес на обсуждение абсолютно новое понимание использования сновидений. Он не просто положил начало дальнейшим способам работы со сновидениями, но также разработал метод работы со сновидениями, который согласуется с теорией Гештальт терапии. Он, таким образом, защитил Гештальт терапию, которая до сих пор развивается, от скатывания назад, к интерпретационным техникам. Психоанализ открыл анализ сновидений как «золотой путь» психотерапии к подсознательному, его значению, и к прошлому. Можно сказать, что Изадор Фром обнаружил не менее «золотой путь» от раскапывания значений и прошлого к настоящему и к непосредственному переживанию подавляющего формирования структуры.

Изадор Фром не оставляет сомнений в своей уверенности, что Гештальт терапия имеет крепкие корни в психоаналитической традиции.

Но, вопреки всем различиям между Гештальт терапией и классическим психоанализом, и другими школами, которые также выделял Фром, он неутомимо боролся за то, чтобы показать сходства и пересечения с другими школами. В одном вопросе научная честность Изадора Фрома поражает. Как никто другой в Гештальт терапевтическом сообществе, он подчеркивает значение Отто Ранка в дальнейшем развитии психотерапии, в целом, и Гештальт терапии, в частности. Перлз и Гудман ограничиваются признанием влияния Отто Ранка в единственном примечании. Работы Ранка были известны основоположникам Гештальт терапии. Но биограф Поля Гудмана, Тейлор Stoehr был первым, кто подчеркнул, что влияние Отто Ранка на Гештальт терапию было по меньшей мере таким же важным, как и влияние Гештальт Психологии. Именно Отто Ранк подчеркнул возможную пользу концентрации на настоящем. Именно он уже в 1920-х годах использовал выражение «здесь и сейчас» в психотерапевтическом контексте. Именно Ранк отвел центральное значение эго и вывел его на передний план теоретической системы. Именно он радикально исследовал границы болезни и различие между здоровым и больным. Отто Ранк поместил творческое желание клиента к выздоровлению на первый план в своей терапии. Именно он расценивал реконструирование прошлого как «содействие неврозу» и утверждал вместо этого, что представленное в настоящем, новое и желаемое должно быть исцеляющим фактором на передовой терапевтической ситуации.

Согласно Изадору Фрому, Гештальт терапия преимущественно не является групповой терапией, потому что терапевтическая работа в группе имеет свойство увеличивать сопротивление клиента. Более того, очень многое остается неразрешенным между участниками группы. Индивидуальная терапия в групповом контексте позволительна только если терапевт очень тщательно заботится о том, чтобы уделять внимание каждому участнику

В соответствии с определением ученого, которое дает Поль Гудман (Гудман, 1972), Изадор Фром - настоящий ученый, один из тех, кто настойчиво добивается связи познания со своим собственным персональным опытом. Главным образом, это означало ежедневную психотерапевтическую практику на протяжении многих лет. Это означало изучение соотношения новых теоретических обобщений с феноменами терапевтической реальности. Это означало тонко детализированную работу, а также перестройку неиссякаемого богатства феноменов. Это не была работа для быстрой известности, а отдельное исследование в серьезной Гештальттерапевтической практике.

Говоря в общем, гештальт-терапия развилась в Соединенных Штатах в стиле West Coast (сильно ориентированом на гуманистическую психологию) и в стиле East Coast (с сильной клинической ориентацией). Влияние движения групповой динамики изменили раннюю формугештальт-терапии, как индивидуальной терапии или индивидуальной терапии в группе. Гештальт-терапия вернулся в Европу в 1960 году при помощи «пионеров» из Штатов и студентов самых ранних гештальт-терапевтов. Как психотерапевтический метод,он применим к лицам, парам, семьям, группам и организациям. Он также эффективно используется в надзором и организационном развития, а также в сфере образования.

Гештальт-терапия включает в себя теперь тысячи книг и статей. Наиболее важными журналамиявляются: на английском языке это "Гештальт ревю" (с 1997), «Гештальт журнал» (с 1978), "Бритиш Гештальт журнал" (с 1991), "Австралийский гештальтжурнал» (с 1997), "Исследования в гештальт-терапии" (с 1992);на итальянском языке это «Quaderni di Gestalt» (с 1985);на немецком "Gestalttherapie» (с 1987); на французском это «Le Cahiers de Gestalt Therapie (с 1996), и "Гештальт" (с 1990);на испанском "Фигура\фон" (с 1997). В Европе гештальт-терапия представлена ​​ЕвропейскойАссоциациигештальт-терапиис 1985 года.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рождение гештальт-терапии восходит к изданию книги "Гештальттерапия: возбуждение и рост в человеческой личности"Ф. Перлза, Р. Хефферлайна и П. Гудмена в 1951 году. Гештальт-терапия основана на целостном предположении, что человеческое существо отражает неразрывное единство своего тела, психических, психологических и социальных аспектов и, обязательно, что каждый человек неразрывно переплетается с его\ее межличностной и экологической средой. Гештальт-терапия имеет встроенные психоаналитические (Фрейд, Райх, ранг), гештальт-теоретические и теоретико-полевые (Вертхаймер, фон Эренфельс, Коффка, Левин, Зейгарник, Гольдштейн и Гельб), целостные (Смэтса), философские (Тиллих, Фридлендер, Бубер), феноменологические, дзен-буддийские и психодраматические (Морено) влияния в её теории.

Следует отметить, что Фриц и Лаура Перлз открыли для нас корни Гештальт терапии. Поль Гудман внес обширное систематическое обоснование. Изадор Фром заслужил признание путем систематического развития Гештальт терапии применительно к клинической практике.

Сегодня гештальт-терапия переживает значительный подъем, особенно в Европе, т.к. здесь она смогла найти множество культурных корней. Здесь наблюдается как прямой рост (увеличение числа и компетентности практиков, а также пациентов, которые находят новые пути своего личностного роста), так и косвенный, т.к. происходит постепенная ассимиляция другими современными направлениями психотерапии множества понятий, выработанных гештальт-терапией. Все больше психологов, преподавателей, врачей используют элементы гештальт-терапии в своей работе.

Наиболее организованным гештальт-институтом с самой устойчивой системой в США является Кливлендский. Ему около 60 лет. В США существует несколько Гештальт-институтов, иногда даже в одном городе существуют два или больше, как в Лос-Анджелесе: старый (Гарри Йонтефа) - Gestalt Therapy Institute of Los-Angeles (ГТИЛА) - и новый - Gestalt A Therapy of Los-Angeles (ГАТЛА) Боба Резника.

Существуют международные организации гештальт-терапевтов: амерканская Association of Advansementin Gestalt Therapy (AAGT), International Gestalt Therapy Assotiation (IGTA), Gestalt Research Consortium (GRC), Международный центр исследований в области гештальта Gestalt International Study Center, Международное Общество Гештальт-теории и ее применения The International Society for Gestalt Theory and its Applications, Европейская Ассоциация Гештальт Терапии (EAGT), Федерация организаций, занимающихся образованием в области Гештальттерапии (FORGE).

В Украине гештальт-подход представлен несколькими школами. Так, западные регионы Украины получили образование у начинающих австрийских гештальт-терапевтов. Широко представлена Питерская школа (Херсон, Запорожье, Киев и др.) и Московская школа (Киев, Одесса, Тернополь, Херсон, Кировоград, Харьков, Днепропетровск, Донецк и др.).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Бертран Мюллер Вклад Изадора Фрома в теорию и практику Гештальт терапии