

УДК 130.121:159.9.019.2**ГЕШТАЛЬТ ЯК ПОВСЯКДЕННІСТЬ**

Т.В. Количева, доцент кафедри філософії та соціології УкрДУЗТ
В.О. Даніл'ян, доцент кафедри філософії та соціології УкрДУЗТ

В соціокультурному просторі людини повсякденність має особливе значення. Людина виробляє власні засоби спілкування зі світом. В такій взаємодії видно, що гештальт простору повсякденності особистості зберігає свою цілісність, незважаючи на самість, яка змінюється в сучасній повсякденності. Особливе значення має міжособистісний гештальт. Участь кожної сторони в формуванні міжособистісного гештальту є одним із способів створення тієї внутрішньоособистісної константи, що діє в гештальті повсякденності особистості. Індивідуальний простір особистості забезпечує збереження рівноваги в біологічному житті, і враховує первинні потреби у їжі, у власній території. Соціальний простір включає до себе соціальний статус людини, а також її систему соціальних відносин з іншими. Кожний з просторів людини є окремим гештальтом, який, з одного боку, розвивається за власними законами і «живе своїм життям», а з іншого – нерозривно пов'язаний з іншими просторами. Всі вони в сукупності є внутрішньоособистісною константою у повсякденному світі людини, але в цій константі як гештальту відбуваються процеси зміни акцентів, які називаються «фігурами». Зміна гештальтів повсякденності відбувається завдяки участі рівня когнітивних репрезентацій – уявлень, мотивацій, очікувань особистості. Це приводить до більш яскравих відчуттів повноти буття.

Ключові слова: повсякденність, гештальт, наратив, когнітивні репрезентації, узагальнений інший.

Актуальність проблеми. Тематика гештальту в ракурсі розгляду пов'язана з розглядом терапевтичних аспектів сучасного концепту «гештальт», який в широкому сенсі є формою репрезентації буття в світі.

Аналіз досліджень і публікацій.

Відомо, що гештальтотерапія народилась, як спроба оновлення психоаналізу. До перших представників гештальту представників гештальту можна віднести американських представників Ф. Перлза, Л. Перлз, П. Гудмана, Д. Симкіна, І. Фрома, І. та Міріам Польстерів.

Гештальт поступово стає не тільки психотерапевтичним методом, але й проникає в багато сфер людського життя: освіту, медицину, соціальне життя. Гештальт-метод застосовується в школах, педіатричних та психологічних лікарнях, соціальних службах, а також він проникає в повсякденне, буденне життя людини.

Так як гештальт підхід в усіх цих випадках ставить перед собою завдання покращити комунікацію та розвинути творчі можливості людини, слід зосере-

дити особливу увагу на само цих методах, як, виходячи з теоретичних засад гештальт-підходу, дозволяють людині максимально розкрити свій потенціал і екстраполювати його в повсякденність.

Метою статті є визначення характеру дії принципу гештальта у рамках людської повсякденності.

Викладення основного матеріалу.

Відомо, що гештальт підхід, словами С. Гінгера, «стає чимось більшим, ніж просто методом лікування», він пропонує новий погляд на світ та на відношення, гармонійний розвиток особистих ресурсів кожного, радісний творчий та інтерактивний «стилі життя», новий спосіб життя в збагаченому контакті і це фундамент повсякденного життя [2, с. 57].

Виникає коло питань: як знайти джерело особистісних ресурсів, за рахунок чого створиться новий спосіб контакту особистості з оточуючим світом, завдяки чому формується новий погляд на світ. Якщо взяти за основу, що гештальт є формою репрезентації буття індивіда, то можна сказати, що повсякденність з її сферами реалізації є тим гештальтом, який репрезентує соціокультурний світ людини.

Розглянемо феноменологічну картину повсякденності як явища. Тут слід звернутись до соціології, яка тлумачить буденну свідомість, як спонтанні, непрофесійні способи створення світу, що базуються виключно на безпосередньому досвіді практичної діяльності людини [5, с. 215]. Буденне пізнання життя, як відомо, є в чомусь сферою не тільки індивідуального життя людини, але і сферою публічності. Т.Т. Титаренко підкреслює, що трансляція знань в повсякденній свідомості відбувається через неформальні канали, але цій процес практично завжди стихійний, неспеціалізований [5, с. 216]. Часто трапляється, що поряд з цією стихійністю повсякденне знання являє собою певний інтроєкт, який є зазначеним тими засобами поведінки, що наслідуються, але не переробляються свідомістю.

Тобто, гештальт повсякденності – це той гештальт, який створюється як з суто індивідуальних особистісно-психологічних характеристик людини, так і з

загальних зразків взаємин особистості зі світом. В зв'язку з цим, важливим є питання стосовно ролей або субособистостей в нашому суспільстві.

Автори Яро Старак, Тоні Кой, Джеймс Олджейм, які розробляють техніки гештальт терапії, стверджують, що «багато особистісних ролей є викривленням властивих нам істинних рис характеру» [4, с. 38]. Іншими словами, в особистісному бутті людини на повсякденному рівні гештальт, як форма репрезентації світу і себе через цей світ, будується як на основі внутрішньоособистісних процесів, так і на основі інтересів, які людина сприймає в готовому вигляді.

Слід зупинитись на питанні стосовно того, як само створюються внутрішньоособистісні константи, завдяки яким функціонує гештальт повсякденності людини. В гештальттерапії існує думка, що наші почуття і відчуття змінюються кожен мить, разом з ними змінюються і наші відчуття світу. В цьому сенсі всі ми весь час змінюємось. Справжнє, аутентичне спілкування з іншими передбачає усвідомлення власних почуттів, а оскільки це безкінечний потік, ми весь час маємо визначати те, що відчуваємо в даний момент [4, с. 115].

Єдність усвідомлення іншого з самоусвідомлення через іншого себе самого, так поняття, як міжособистісний гештальт – формування потреб та інтересів, особистостей, яке призводить до формування фігури-фону у міжособистісних відносинах. «Все, що ми бачимо, або чуємо від інших людей сприймається нами через почуття і стає для нас фігурою в залежності від наших потреб та інтересів [2, с. 363]. Тобто, участь кожної сторони в формоуванні міжособистісного гештальту і його специфіка є одним із способів створення тієї внутрішньоособистісної константи, що діє в гештальт повсякденності особистості. Реальні люди, які виходять з міжособистісного гештальту, допомагають розкриттю актуальних потреб людини, що приховані всередині.

Продовжуючи розглядати внутрішньоособистісні константи, слід зупинитись на поняттях індивідуального простору. Індивідуальний простір забезпечує збереження рівноваги в біологічному житті, і враховує первинні потреби у їжі, у власній території. Соціальний простір включає до себе

соціальний статус людини, а також її систему соціальних відносин з іншими. Особистісний простір являє собою власний психологічний простір, який містить в собі простір життєвого світу людини.

Кожний з просторів людини є окремим гешталтом, який, з одного боку, розвивається за власними законами і «живе своїм життям», а з іншого – нерозривно пов'язаний з іншими просторами. Всі вони в сукупності є внутрішньо особистісною константою у повсякденному світі людини, але в цій константі як гешталту відбуваються процеси зміни акцентів, які називаються «фігурами».

В нормативній психології також підтверджується ідея, про те, що існують різні образи минулого та майбутнього, і які можливо спрогнозувати [3, с. 32]. Тобто, гешталт соціального простору є частиною гешталту особистісного простору, який, в свою чергу, не існує без індивідуального простору.

Незважаючи на те, що внутрішньоособистісні складові гешталту повсякденного буття людини не існують без впливу соціокультурних аспектів, гешталт повсякденності сучасної людини формується звертаючись в середину самості людини. «Самість певної людини має певний статус, і з часом вона демонструє певну стабільну цілісність» [3, с. 32].

Слід зупинитись на такій категорії як самість і простежити, яким чином вона бере участь у створенні гешталту повсякденності індивіду. Тобто, з одного боку, повсякденність є непомітним планом, на якому розгорається життя. [5, с. 25]. А з іншого боку, повсякденність людини, виходячи з термінології гешталту, є тією самою фігурою, яка супроводжує життєву активність людини, і включає до себе, як було відмічено, різні акценти. Саме в повсякденному світі людина проявляє себе в своїй безпосередності, в своїх почуттях, поштовхах, планах, мріях. Тому в повсякденному світі найбільш яскраво людина проявляє свою самість.

Таким чином, гешталт повсякденності включає до себе і тло, яке є звичайною константою, однорідною та інтегральною, і фігуру, яка створюється актуальними потребами.

Повертаючись до категорії самості в гештальті повсякденного життя, слід наголосити, що фігурою в цьому гештальті є та частина самості, яка: «сприймає, діє, говорить, відчуває, але ця частина самості не схильна до рефлексії [3, с. 29]. Фоном в самості людини є сприйняття людиною себе очима соціуму, в чому велику роль відіграє повсякденне існування людини, «реакції інших, які я буду уявляти гарні, чи погані, допоможуть мені до тієї самості, якою я хочу володіти». [3, с. 31].

Д.Мід виводить у зв'язку з такою частиною самості поняття «узагальнений інший», яке означає спільноту людей в цілому. Тобто, конструювання самості є процесом, який розгорнутий у часі. Можна бачити, що загальний гештальт самості з одного боку, містить в собі мінливі компоненти, а з іншого – ті, які мають певну інтенсивність.

Незважаючи чи на те, повсякденність, як така, існує на межі контакту зовнішнього та внутрішнього.

Цікавим є постмодерністський підхід до самості людини в повсякденності – епоха постмодернізму характеризується активним розповсюдженням технологій віртуальної реальності, мас-медіа комунікацій. Всі ці технології сприяють появі нових способів формування власного гештальту повсякденності. М.Л. Кросслі, підкреслює, що соціальний і культурний контекст постмодернізму приводить до змін в психологічному досвіді, оскільки він формує нове відчуття часу та простору, а також нові форми досвіду культури [3, с. 31].

У постмодерністській позиції підлягає сумніву ідея про інтеріорність як особистості подання людиною самої себе, а також думка про те, що, не зважаючи на зміни ззовні та в середині, особистість збереже постійність та безперервність самості. Постмодерністська традиція заперечує цілісність самості людської особистості, тому, що центр самості зміщується, і фігурою і гештальті самості стає комплекс знаків та нормативів.

Т.Т. Титаренко відмічає, що «здатність людини до самоконстиювання шляхом спонтанного опису життя визначається актуальною потребою

особистості не лише в самопрезентації, але й у самоосмисленні, рефлексуванні з приводу свого життя як, такого, і можливістю цю потребу реалізувати в конкретних життєвих обставинах. Для повсякденної особистості основне – публічність презентації, наявність уважного слухача. Вона не може осмислювати свій досвід наодинці з собою. [5, с. 235].

Тобто, повсякденній людині важливо враження іншого, а також те, як в результаті цього враження буде змінюватись границя контакту з іншими. Реальність життя має вигляд наративу, або опису.

Навіть темпоральні характеристики подій в повсякденності діють за принципом гештальту – ми не можемо сприймати подію ізольовано, а завжди пов'язуємо її з минулими та майбутніми подіями подібно до того, що ноти з мелодії не сприймаються окремо, а отримують значення у зв'язку з попередньою та наступною нотою. Таким чином, самість людини повсякденності являє собою категорію, яка артикульована певними формами: сприйняття людей у часі, описом події, поглядом узагальненого іншого, особистісними ролями, а також внутрішньоособистісними константами. Названі характеристики самості зумовлюють наративну ідентичність людини у власному гештальті повсякденності. Цікавим є питання стосовно форм наративу в людському досвіді. Наратив у психологічному аспекті означає розповідь, а якщо поглинути в філософський зміст цього поняття, то слід зазначити, що наратив являє собою комплекс повних подій, які наділяються особливим смислом. При цьому, інформація, яка не вписується в цей шаблон, сприймається індивідом як не потрібна.

Тобто, побудова наративу відбувається за принципом гештальту. Карр висловлюється так: «Зовнішні деталі не залишають я ззовні, а виходять у фон, зберігаються на потім, та ранжируються за важністю. У цій наративний голос доводить все це до кінця. Нічий, інший, окрім того, що нам власний, звісно» [цит. по 3, с. 95]. За принципом гештальту, особистість сама виділяє фігуру в конкретному проміжку часу в своїй повсякденності, та фон, який оточує ту фігуру.

Ще раз слід повернутись до характеру сприйняття подій повсякденності в часі – вони сприймаються індивідом, як з урахуванням минулих та майбутніх подій: «Цей тип темпорального досвіду має аналогією з феноменом гештальту, який часто пригадують, кажучи про сприйняття» [цит. по 3, с. 87]. З цієї думки впливає ідея про те, що замість сучасної людини і її повсякденності не є цікавістю та послідовна. Однак це суперечить з правилами побудови гештальту, за яким, як було визначено, людина будує свою повсякденну самість.

Герген в своїй теорії про «насичену самість» висловлює думку, що ми більш не можемо характеризувати сучасне сприйняття самості як цілісне та послідовне. Скоріше, ми перебуваємо у стані «мультифренії», в якому постійно знаходимося під впливом взаємовідношень та істин. В результаті з'являється самість, яка характеризується змінністю, залежністю від контексту. » [3, с. 55].

Це протиріччя між ідеями про цілісність людської самості та її мінливістю та змінюваністю існує насправді тільки на зовнішньому рівні, в якому людина зіштовхується з інформацією, ще може бути різнобарвною і протирічною. Але це протиріччя розв'язується на рівні так званих когнітивних репрезентацій – значущій переживань, до яких відносяться сприймання, уявлення, схеми, переконання, прототипи, а також, мотиваційні процеси.

Тобто, когнітивні репрезентації являють собою організовані структури знань про світ і себе – гештальти, головною функцією яких є створення власного мікропростору, який буде здатним узгоджувати між собою безліч різної інформації. Описана Гергеном «насичена самість», яка постійно змінюється, конструює свої власні істини.

Незважаючи на таку рухливу, мозаїчну процесуальну замість, вона все одна в своїй змінюваності в своїх різних константах спирається на власні гештальти як впорядковані схеми сприйняття світу. Доказом тому є існування в житті кожної людини певних зразків поведінкових, або внутрішніх реакцій: «Буденність це водночас і рівень росту щоденної психологічної культури. Я знаю, коли мені краще працюється: зранку, або ввечері, наодинці або разом з кимсь. Мені відомо, як налаштувати себе на уважне слухання, або

запам'ятування. В мене є свої прийоми активної творчої діяльності. Все це відбувається автоматично, стереотипно, за відомими, опрацьованими, індивідуальними схемами» [3, с. 55].

Тобто, когнітивні репрезентації, які виробляються людиною непомітно протягом проживання буденності, будуються саме за принципами гештальту прагненнями різного роду життєвих проявів прийняття певну форму.

Висновки. Таким чином, в соціокультурному просторі людини повсякденність, як спроб життя посідає значуще місце.

Великі обсяг інформації потрапляє до життєвого простору людини, який включає до себе соціальний, індивідуальний та особистісний простір. Це вимушує людину виробляти власні способи взаємодії зі світом, який втілюється в поняття «узагальнений інший». В такий взаємодії створюється гештальт своєї повсякденності, в якому фігурою є власна самість, а фоном різні стани узагальненого минулого. Повсякденність людини додає людині можливість формувати свій гештальт самості відповідно питання стосовно взаємодії узгодженности цих процесів, які своєю змінюваністю формують змінювану самість, що залежить від контексту, та від нарративу. Але, все одно людська самість залишається цілісною. На рівні «когнітивних репрезентацій» – сприймань, уявлень, переконань, мотиваційних процесів – вона все одно в своїй мінливості і різних контекстах має завжди, незважаючи на обставини, свою форму вираження – власний гештальт повсякденності. Також, наявність фіксованих форм сприйняття та повсякденності підтверджується темпоральними процесами: будь-яка подія сприймається людиною не ізольовано, а у зв'язку з минулими думкою про майбутні події.

Тобто, гештальт, за допомогою людини сприймає повсякденність, артикулюється певними фіксованими формами: сприйняття події у часі, описом події, поглядом «узагальненого іншого». Ці характеристики самості обумовлюють нарративну ідентичність людини. Усвідомлення наявності власного гештальту повсякденності, як сукупності стабільних конструктів допомагає людині орієнтуватись у життєвому світі і відчувати повноту буття.

Література

1. Булюбаш Д. Руководство гештальт-терапии. / Булюбаш Д. – М. : Психотерапия, 2011 - 168 с.
2. Гингер С. Гештальт: искусство контакта./ Гингер С. – М.: Академический проект, 2010. – 191с.
3. Кроссли М. Наративна психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов / Кроссли М. - Х.: «Гуманитарный центр», 2013. - 204 с.
4. Старак Я, Кий Т., Олдманд Д. Гештальт техники на каждый день. Рискни быть живым./ Старак Я, Кий Т., Олдманд Д. М.: Психотерапия – 176 с.
5. Титаренко Т.Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності./ Титаренко Т.Т. – К. Лібедь, 2005 – 376 с.

ГЕШТАЛЬТ КАК ПОВСЕДНЕВНОСТЬ

Т. Колычева, В. Данильян

В социокультурном пространстве человека повседневность имеет особое значение. Человек вырабатывает собственные средства общения с миром. В такой взаимодействия видно, что гештальт пространства повседневности личности сохраняет свою целостность, несмотря на изменчивую самость личности в современной повседневности. Особое значение имеет межличностный гештальт. Участие каждой стороны в формировании межличностного гештальта является одним из способов создания той внутриличностной константы, которая действует в гештальте повседневности личности. Индивидуальное пространство личности обеспечивает сохранение равновесия в биологической жизни, и учитывает потребности в пище и собственной территории. Социальное пространство включает в себя социальный статус человека, а также систему социальных отношений с другими. Каждое из пространств человека является отдельным гештальтом, который, с одной стороны, развивается по своим законам и «живет своей жизнью», а с другой – неразрывно связанным с другими пространствами. Все они в совокупности являются внутриличностной константой в повседневном мире человека, но в этой константе как гештальте, происходят процессы смены акцентов, которые называются «фигурами». Смена гештальтов повседневности происходит благодаря участию уровня когнитивных репрезентаций – представлений, мотиваций, ожиданий личности. Это приводит к более ярким ощущениям полноты бытия.

Ключевые слова: Повседневность, гештальт, нарратив, когнитивные репрезентации, обобщенный другой.

GESTALT AS DAILY OCCURENCE

T.V. Kolycheva, V.O. Danilian

In the sociocultural space of man, everyday life has special significance. Man develops his own means of communication with the world. In such an interaction, it can be seen that the gestalt of the everyday space of a person retains its integrity, in spite of the self-changing personality in today's everyday life. Of particular importance is the interpersonal gestalt. The participation of each side in the formation of an interpersonal gestalt is one of the ways to create that intrapersonal constant that acts in the gestalt of a person's everyday life. The individual personality space ensures the preservation of equilibrium in biological life, and takes into account the needs for food and its own territory. Social space includes a person's social status, as well as a system of social relations with others. Each of the human spaces is a separate gestalt, which, on the one hand, develops according to its laws and "lives its own life," and on the other, is inextricably linked to other spaces. All of them together are an intrapersonal constant in the everyday world of a person, but in this constant as a gestalt, there are processes of changing accents, which are called "figures." The change of everyday gestalt is due to the participation of the level of cognitive representations – representations, motivations, expectations of the individual. This leads to a more vivid sense of the fullness of being.

Keywords: Everyday, gestalt, narrative, cognitive representations, generalized another.