

## ИНТЕГРИРОВАННАЯ В КОММУНИКАЦИЮ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПРАКТИКА

*Сосновская А. М., д-р полит. наук, доц.*

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы,  
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

**Аннотация.** *Интегрированная в коммуникацию гештальт-самотерапия зарекомендовала себя как здоровьесберегающая практика. Данная практика подчеркивает метод осознанности во взаимоотношениях с людьми и с другими актерами в окружающей среде для снижения тревожности, исцеления и дальнейшего творческого развития. Разработанная модель коммуникации, сосредоточенная на настоящем моменте, помогает выработать более здоровые модели контакта с реальностью и улучшить общее самочувствие за счет фокусирования на определенных техниках, «цикле-контакта» и «психологических защитах». В разработанную психотерапевтическую схему интегрированы положения акторно-сетевой теории, которые расширяют понимание ситуации, и еще больше способствуют освобождению и гармонизации личности. Данный подход побуждает людей исследовать свои мысли, чувства и поведение на этапах цикла контакта (конфлюенции, интроекции, проекции, интеграции), обнаруживая роль материальных и нематериальных акторов в восприятии ситуации взаимодействия.*

**Ключевые слова:** *гештальт-терапия, акторно-сетевая теория, цикл контакта, тревожность, психологические защиты, эмоции, концептуальная модель коммуникации, аффордансы.*

**Введение и актуальность.** Гештальт-терапия – это метод психотерапии, позволяющий достичь гармонии посредством осознания своих психологических защит в процессе контакта с миром и коммуникации [1]. Эта практика подразумевает повышение осведомленности, внимательности и саморегуляции человека. Следование основной структурной модели гештальт-терапии, «циклу контакта», в коммуникации без прерываний способствует гармонизации личности, спокойствию и снятию напряженности, толерантности к стрессу, свободе, а значит сбережению здоровья и повышению качества жизни, удовлетворенности и продлению жизни [4]. Тревожность и мешающие свободной коммуникации психологические защиты – это распространенные проблемы современных людей, приводящие к развитию многих хронических заболеваний. Особую роль в развитии

тревожности играют общие стрессовые условия жизни, эмоциональные проблемы и отсутствие саморегуляции в коммуникации и контакте с миром [6, 10].

**Организация и методы исследования.** Цель данного исследования интегрировать основную модель гештальт-терапии в структуру коммуникации и учесть требования онтологического поворота, то есть учесть присутствие материальных акторов, которые также влияют на коммуникацию и психологическое состояние людей [2, 12]. Включение методов акторно-сетевой теории позволило рассмотреть психотерапевтический процесс как комплексный и укорененный в материальной среде. Схожие исследования проводились в полевой парадигме К. Левина [3]. Согласно гештальт-терапии, идентичность человека конструируется постоянно в процессе контакта со средой, полем, которое обладает валентностью, в процесс вмешиваются определенные вещи и силы. Если контакт со средой затруднен, то он может быть оптимизирован в ситуации психотерапии, которую можно рассмотреть, как тренажер социальной жизни [7]. По этапам цикла контакта можно реконструировать идентичность: в текстах СМИ, социальных сетей, кино, искусства, в процессе восприятия архитектуры [8, 9, 13]. Апробирование метода состоялось в виде обсуждения в экспертной и студенческой группах [10].

**Результаты исследования.** Составлена концептуальная модель коммуникации (рисунок), которая показывает развитие коммуникации в осях энергии и времени и дополнена нами третьим измерением – акторы и их аффордансы (возможности взаимодействия), то есть, на каждом этапе коммуникации в любое взаимодействие вмешиваются материальные акторы, определенные вещи и силы, которые трансформируют процесс. Материальные акторы бывают фигуративные (физически оформленные) и нефигуративные, актанты (погода, стечение обстоятельств).

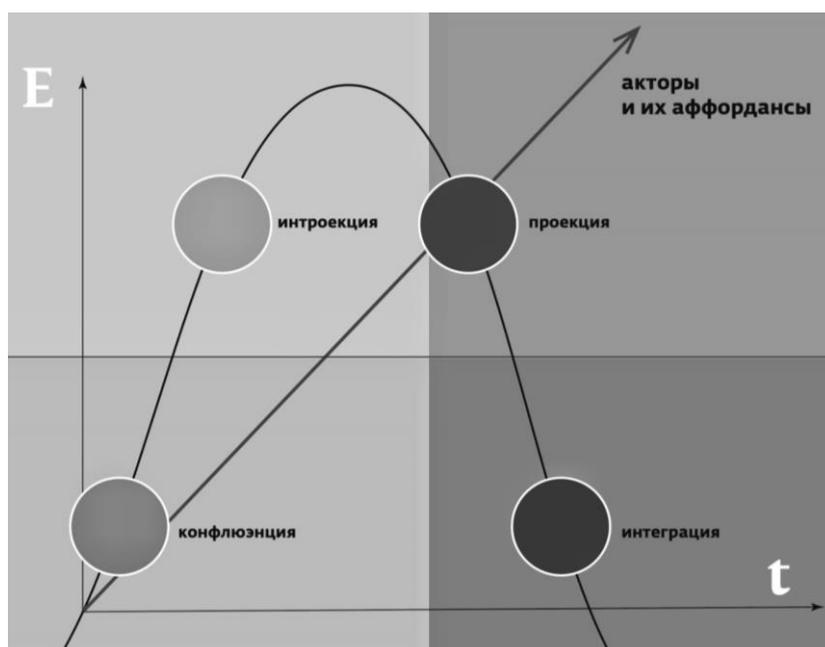


Рисунок. – Концептуальная модель коммуникации

Актеры и их аффордансы являются переносчиками идей и намерений. Латуру называет их посредниками, поскольку они хоть немного, но меняют ситуацию, намерения и содержание коммуникации. Помимо актеров с позитивными функциями есть такие, которые можно представить как силы энтропии и сопротивления (например, плохая погода, пробки на дорогах). Коммуникация движется по этапам психологического восприятия. Застревание на каждом из этапов формирует определенную психологическую защиту, как прерывание контакта [5]. В случае нормального функционирования каждый этап вносит вклад в целостное осознание ситуации. При конфлюэнции происходит стирание границ между личностью и средой, происходит симбиотическое слияние и невербальное переживание времени и пространства; при интроекции происходит понимание индивидом своих знаний о ситуации, включенных в свою картину мира взглядов, мотивов, установок и прочего контента (который был подгружен как плагин, по Латуру, в память индивида посредством вещей – книг, фильмов, игр, журналов, других артефактов); при встрече с новым опытом имеющиеся знание проецируется на новую ситуацию и проверяется; при интеграции опыт ассимилируется в непротиворечивую картину мира и подтверждает идентичность. На следующем витке конфлюэнция начинается с имеющейся идентичности, в результате каждого нового опыта она подтверждается или трансформируется. Мобилизация себя на новый опыт идет после рефлексии о случившемся опыте, то есть интеграция опыта мотивирует на воспроизводство и дальнейшие действия. Мобилизации могут помочь материальные акторы – записанный в портфолио опыт, календарь, план, список дел.

Акторно-сетевая теория в контексте общего онтологического поворота в гуманитаристике заостряет вопрос взаимодействия с вещами, природой, овеществленными структурами, технологиями, влияющими на повседневность, учитывая их равноправие, суверенность и инклюзию, смещая центр действия с человека на материальность и инструменты.

На графике концептуальной модели коммуникации первая часть синусоиды содержит инкорпорированные, удерживаемые в психической жизни вещи – переживание телесности, ощущение в среде, влияние поля и валентностей (первый квадрат), знания, установки, ценности, способы думать (второй квадрат); эти внутренние установки должны быть подтверждены и обновлены в контакте с реальностью и поэтому мотивируют к контакту с отличной от актора средой, к дифференцированному контакту с Другим. К контакту мотивируют также и внешние вещи, обладающие валентностью. В процессе взаимодействия и эксперимента во второй части синусоиды возникают эмерджентные качества совместного действия в поле (третий квадрат). В финале происходит временная фиксация идентичности, которая требует своего постоянного подтверждения и проверки в дальнейшем (четвертый квадрат).

**Выводы.** Разрабатываемая нами концептуальная модель коммуникации предполагает распределенную агентность, то есть агентность, которая распределена между людьми и вещами. Агентностью обладают, скорее, отношения людей и вещей, а не данные акторы по отдельности. В конструировании идентичности по циклу контакта в гештальт-терапии и самотерапии всегда присутствуют так называемые коллективы «человек и вещь-посредник» и другие силы, фигуративные и нефигуративные актанты.

В целом, результаты показали, что учет схемы, фокусирование и осознание психологических защит и прерываний в цикле контакта, понимание роли вещей в ситуации снижает тревожность, поскольку делит ответственность между человеческим и нечеловеческими акторами, дает ощущение целостности восприятия ситуации и уверенность для взаимодействия и коммуникации как с людьми, так и с другими акторами.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гингер С. Практическое пособие для психотерапевтов. – М.: Академический Проект, 2014.
2. Демидова Т. А. Цикл контакта в гештальт терапии // Таврический журнал психиатрии. – 2015. Т. 19. – № 1(70). – С. 46–54.
3. Латур, Б. Об акторно-сетевой теории. Некоторые разъяснения, дополненные еще большими осложнениями / Б. Латур // Философско-литературный журнал «Логос». – 2017. – Т. 27, № 1 (116). – С. 173–200.
4. Погодин И. А. Контакт в психотерапии: инновации диалогово-феноменологического подхода // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2014. – №. 1. – С. 1–11.
5. Перлз Ф., Гудман П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии Текст. – 2005.
6. Смулянский А. Е., Сосновская А. М. Видимое и невидимое в психотерапии // Лаканалия. – 2011. – № 6. – С. 19–25.
7. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики // М.: Независимая фирма «Класс». – 1997.
8. Рягузова Е. В. Социокультурные коды и психологические границы соседства // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2017. – № 17 (1). – С. 89–94.
9. Салахиева-Талал Т. Психология в кино: создание героев и историй. – М.: Альпина нон-фикшн, 2019.
10. Сосновская А. Феноменология музейной коммуникации (гештальт анализ выставки музея Гараж, Москва, май 2021) // SSRN. 2021. 3993755.
11. Сосновская, А. М. Проблема применения метода акторно-сетевой теории в теории медиа и медиакommunikации / А. М. Сосновская // Galactica Media: Journal of Media Studies. – 2023. – Т. 5, № 4. – С. 282–304. – DOI: 10.46539/gmd.v5i4.435.
12. Субботина Л. Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности. – 2006.
13. Харман, Г. Сети и ассамбляжи: возрождение вещей у Латура и Деланда / Г. Харман // Философско-литературный журнал «Логос». – 2017. – Т. 27, № 3 (118). – С. 1–34.

14. Янин, К. Д. Воспроизведение цикла контакта в условиях архитектурного пространства современного мегаполиса / К.Д. Янин // Кубанские исторические чтения: Материалы VI Международной научно-практической конференции. – Краснодар: Краснодарский центр научно-технической информации, 2015. – С. 184–189.