



УДК 159.9.016

Гештальтпсихологический подход в социальной работе

Н. К. Мусаева

Бишкекский гуманитарный университет им. К. Карасаева

E-mail: musaeva_nurgul@mail.ru

Аннотация. В данной статье гештальтпсихология рассматривается как модель социальной работы, направленной на оказание помощи человеку, который самостоятельно не может добиться положительных социально-психологических изменений. Показаны особенности применения техник гештальтпсихологии в индивидуальном и групповом видах социальной работы, а также в комбинированной форме. Также выделяются гештальтпсихологические подходы, философия которых четко соответствует ценностям и принципам социальной работы.

Ключевые слова: социальная работа, гештальттерапия, конфиденциальность, холистический подход, фигура и фон, благотворительность, терапевтический тупик, экзистенциальный центр, здесь и теперь, фигура и фон.

Социальный работник, опираясь на теоретическую и практическую базу психологии, адаптирует некоторые ее методы и принципы в своей деятельности, тем самым расширяя возможности и повышая эффективность социальной работы. Важную роль в построении практической социальной работы играет гештальтпсихология. Гештальтпсихология как модель социальной работы представляет собой особое взаимодействие между психотерапевтом и клиентом, смысл которого состоит в разрешении тех проблем клиента, которые мешают ему в жизни. Для того чтобы добиться положительных изменений, психотерапевт должен распознать те чувства, мысли, поведение, которые способствуют возникновению у клиента чувства неудовлетворенности.

Согласно гештальтпсихологии, человек – единый организм, функционирующий как целое, а не разделенный, скажем, на тело и душу. Соответственно, любой аспект поведения человека может рассматриваться как проявление целого – его бытия, а личность рассматривается как целостная система. Вопрос о том, движим ли человек внешними или внутренними силами, для него не имеет смысла, поскольку одни причины неотделимы от других. Каждое действие имеет множество причин, и каждая причина имеет множество причин, что подтверждается и общепсихологическим *принципом детерминизма*. Например, семья должна рассматриваться как гармонично функционирующий организм, где даже незначительная проблема одного из членов семьи встревожит другого.

Гештальттерапии близки идеи *экзистенциализма*, в котором констатируется положение о том, что изменения в личности происходят только тогда, когда она становится самой собой, а не тогда, когда она пытается быть кем-то. Клиенты обращаются к социальным работникам, когда оказываются в состоянии экзистенциального кризиса. Цели гештальтконсультанта и социального работника идентичны, они заключаются в том, чтобы помочь клиенту перестать постоянно нуждаться в поддержке со стороны окружающих и перейти к личной независимости. Эти специалисты помогают клиентам не только находить поддержку в самих себе при решении текущих проблем, но и жить «подлинно». По их мнению, люди должны находиться в контакте со своими организмическими экзистенциальными центрами [8, с. 57]. Среди всех концепций гуманистического направления, на наш взгляд, гештальтпсихология является наиболее мощным инструментом для воздействия на личность. Ею предлагается множество эффективных техник и приемов, которые могут использоваться в технологиях социальной работы.

Теперь рассмотрим основные точки соприкосновения принципов социальной работы с основными положениями гештальттерапии. В практике социальной работы одно из центральных мест принадлежит *индивидуальной работе* с клиентом, в которой взаимодействуют двое: клиент и социальный работник. Для характеристики такой ситуации в гештальттерапии существуют принципы: «Я и ты», «Здесь и теперь». В отличие от Фрейда, Фредерик Перлс подчеркивает, что важно рассматривать ситуацию человека в настоящем, а не исследовать ее причины в прошлом. Он полагал, что сознание человеком того, как он себя ведет от мгновения к мгновению, более важно для понимания им себя и для способности измениться, чем понимание того, почему он ведет себя таким образом. Важно, как непосредственно в настоящем он воспринимает себя и свою среду. Перлс разработал принцип «Здесь и теперь», который активно используется в социальной работе. Часто социальный работник сталкивается с ошибочными действиями людей, рассеянностью, беспомощностью, болезненным восприятием окружающих не только в экстремальных, напряженных, но и в обычных ситуациях. По мнению гештальтпсихологов, такие люди, т. е. невротики, не способны жить в настоящем, поскольку несут в себе незаконченные ситуации (незавершенные гештальты) из прошлого. Их внимание, по крайней мере частично, привлечено к этим незаконченным ситуациям, и поэтому им не хватает энергии, чтобы достаточно полно осознавать себя и действовать в настоящем.

Социальный работник помогает клиенту сосредоточиться на сознании того, что он переживает «здесь и теперь». Сознание обозначает конкретные переживания, сообщающие человеку о том, что происходит в нем самом или в его окружении. Осознание побуждает к действию, а также говорит о завершении и результатах действия. Это меняющийся процесс, который складывается из последовательности фигур, оказывающихся в фокусе и воспринимаемых на каком-то менее выраженном фоне. Сознание настоящего без бегства в прошлое или будущее не только терапевтически эффективно, но и ценно само по себе, ведет к психологическому росту. Неспособность людей принять «здесь и

теперь» может усилить чувство тревожности. *Тревога* – это возбуждение, жизненный порыв, который мы несем в себе и который начинает загнивать, если мы испытываем неуверенность по поводу того, какую роль нам следует играть. Мы не знаем, что нас ожидает. Людей пугает не сами опасности, а страх перед неизвестностью. Формула тревоги очень проста – это пропасть между «сейчас» и «тогда». Мы колеблемся, и сердце начинает бешено стучать, возникают фобии. И именно они препятствуют развитию. Как утверждают гештальттерапевты, человек действует творчески и изобретательно только в состоянии «сейчас». Как настоятельно подчеркивал Перлс, «жить надо в сегодняшнем дне», а не «сегодняшним днем». *Процесс осознания*¹ составляет основу перлзовского подхода. «Великая вещь – понять, что осознание уже само по себе может быть целительным», – сказал Ф. Перлс [3, с. 340]. Избегание осознания – вот что препятствует психологическому росту. Данный подход в гештальтпсихологии еще раз напоминает социальному работнику, что без осознания не будет никакого изменения. Например, если социальный работник регулярно посещает семью с маленьким ребенком и видит, что мать спит до обеда, оставляя ребенка ненакормленным, прямая «атака» против подобного поведения матери вряд ли приведет к тому, что она станет более ответственна. Гештальттерапевты убеждены, что единственная возможность изменить поведение – это начать осознавать свое поведение.

Нередко в помощи социального работника нуждаются люди, которые не могут или не знают, как выбрать путь для решения своих проблем, найти силы для реализации своих намерений. Такую ситуацию Перлс называет *терапевтическим тупиком*, который характеризуется состоянием переживания смятения, беспомощности и пустоты [4, с. 149]. В таких случаях социальный работник должен настроить клиента опираться на себя, а не на силы окружающих, тем самым окончательно избавиться от инфантильности. Людям трудно обойтись без помощи друг друга, но есть большая разница между тем, чтобы получить от окружающих то, «чего я не могу сделать сам», и тем, чтобы заставить их делать то, «что я и сам могу сделать». Нам следует признать, что большинство из нас в той или иной степени подвержены иллюзии «Я не могу». Это похоже на нежелание рисковать, принимать на себя ответственность.

Такая позиция людей постепенно приведет к развитию *чувства беспомощности*. Оно приобретается в случае, если человек не чувствует возможности контроля над повторяющимися неприятными событиями. Например, люди в состоянии подавленности, депрессии и неудачи пассивно смиряются с обстоятельствами, так как считают, что их усилия все равно будут неэффективными. Беспомощность человека увеличивается, если за его судьбу кто-то другой несет ответственность. Большинство социальных работников, занимающихся благотворительной деятельностью, считают себя профессиональными

¹ *Awareness* – осознание, замечание, осведомленность. Термин «осознание» указывает скорее на результат когнитивной оценки, нежели непосредственного контакта со своим опытом. Осознание наступает тогда, когда человек находится в полноценном контакте с обществом, в котором он живет, т. е. старается жить в сегодня.

«помощниками» и устанавливают «отношения, несущие помощь». Такая позиция не только безрезультативна, но и опасна. Если «помощь» удастся, она убивает человеческое в клиентах социальных работников, препятствуя их развитию. «Помогая», социальный работник лишает клиентов стимула к личностному росту. Социальному работнику никогда не следует делать для клиента то, что тот способен сделать для себя сам. Иначе он никогда не сможет узнать о возможности стоять на собственных ногах. Противоположным понятием развитию можно считать *благотворительность*. Мы полагаем, что благотворительность не изменяет положения людей, а наоборот, только закрепляет состояние нужды и способствует развитию иждивенческой психологии. При оказании помощи безработным, детям группы риска, бомжам, лицам с инвалидностью противопоказано социальным работникам принимать роль опекуна, родителя или друга. Это большая опека, приводящая клиента на пассивную позицию.

Так, Джонау Малинга, генеральный секретарь Федерации инвалидов Южной Африки (ФИЮА) и председатель Международного движения инвалидов, откровенно критикует модель «благотворительности», утверждая, что она не выгодна инвалидам, потому что не имеет ничего общего с процессом развития [2, с. 41]. За последние 40 лет мировая общественность пришла к пониманию того, что улучшение состояния инвалидов надо поддерживать не помощью как таковой, а предоставлением более широких возможностей для развития их личности.

Такого мнения придерживался и Фредерик Перлс, доказывая, что пациент после «помощи» окажется в худшем положении, чем до терапии, он становится слабым и неуверенным в себе. Но как только он обнаружит свою ответственность за собственную жизнь, он окажется в мире возможностей, выбора и свободы. Пока он обвиняет других, остается бессильным. Многие доверяют только своей способности интеллектуализировать и не перестают искать ответа на вопрос «Почему?». В конце концов причина находится, а то же самое неприемлемое поведение повторяется снова, и снова приходится охотиться за причинами и объяснениями [5, с. 78]. Поэтому Перлс предлагает клиентам ответить на вопрос «Кто я?», «Где я?», а не «Почему?». Итак, согласно гештальт-теории, человек должен рассматриваться в социальной работе не как пассивный объект, который готов воспринимать любые воздействия, а как активный субъект, который способен противостоять внешним и внутренним препятствиям. Человеческий организм сам должен мобилизовать себя и свою среду в качестве опоры.

Еще одним из понятий в психологии, которые лучше всего были описаны и проанализированы школой гештальтпсихологии, является *феномен восприятия* [1, с. 186]. Как впервые отметил немецкий психолог К. Коффка (1886–1941), в развитии восприятия большую роль играет сочетание *фигуры и фона*, на котором демонстрируется предмет, и доказывал, что люди воспринимают не сами цвета, а их отношения. Наш мозг действительно имеет тенденцию (повидимому, врожденную) структурировать сигналы таким образом, что все то, что имеет для нас какой-то смысл, воспринимается как фигура на некотором

фоне². Организм выбирает в каждый данный момент то, что ему именно сейчас интересно и важно. Как только одна проблема разрешится, данный гештальт завершается, тут же возникает другой. Дела или проблемы, которые требуют безотлагательного разрешения, исполняют роль фигуры, а проблемы, сравнительно незначительные или уже разрешенные, воспримутся в качестве фона. Такой подход к восприятию сложных ситуаций клиентами может быть использован и в социальной работе для разрешения проблем, которые не терпят отлагательства. В первую очередь социальный работник должен выяснить особенности избирательного восприятия клиента. Иногда осознание важности разрешения определенной проблемы у социального работника и клиента могут не совпадать. Та проблема, которая воспринимается клиентом как фигура, может выступать в качестве фона в представлении социального работника. И на почве такого несоответствия между ними могут возникать «разночтения» в интерпретации ситуации [7, с. 99]. Такой фактор, отрицательно влияющий на установление партнерских отношений между социальным работником и клиентом, называется в гештальтпсихологии *эффектом смысловых ножниц*. Социальный работник должен помочь клиенту увидеть нужную «фигуру». Необходимо учесть, что иногда могут существовать социально-психологические барьеры, связанные со стереотипами, которые могут помешать клиенту адекватно воспринимать информацию и правильно ориентироваться в меняющемся мире.

Холистическая доктрина, разработанная в гештальтпсихологии, имеет много общего с принципом *комплексного подхода* в социальной работе. В практике социальной работы встречаются различные проблемы, разрешение которых невозможно без сотрудничества со специалистами других отраслей. Это значит, что наряду с социальной защитой требуется помощь психологическая, медицинская, правовая, педагогическая и т. д. Изолированная работа не достигнет нужного результата. Согласно холистической позиции, человек является целостностью, которая активно взаимодействует с социальной средой [3, с. 346]. Холистический подход Ф. Перлса распространяется и за пределы *интра-организмического* уровня, т. е. человек рассматривается как часть общества, которая в свою очередь тоже характеризуется целостностью. Целостность психики человека реализуется через ее личностную обусловленность. Иными словами, как отмечают В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев: «Личность – целостна, а целостность человека – личностна» [6, с. 159]. Таким образом, развитие целостной, гармонической личности должно быть основополагающей целью как психологии, так и социальной работы.

Между социальной работой и гештальтпсихологией можно найти много соответствий. **Принцип конфиденциальности**, используемый в социальной работе, заимствован из идей гештальттерапии. Например, в гештальтпсихологии от терапевтов требуется три вещи: не позволять своему любопытному воз-

² В известном рисунке Рубина «Ваза и лица» (на темном фоне мы видим белую вазу, а на белом фоне – две обращенные друг к другу головы в профиль) приводится яркий пример возможности по-разному интерпретировать определенный визуальный материал в зависимости от того, что воспринимается как фон, а что как фигура.

ру выходить за пределы своей души, не заглядывать тайком в чужую душу и не ставить превыше всего свои собственные интересы. Это означает, что каждый человек должен чтить тайну души другого человека, не вторгаться в нее с любопытством и не использовать обретенного знания в своих целях. Эти требования совпадают с принципом конфиденциальности в социальной работе, в соответствии с которым социальный работник тоже не имеет права разглашать информацию, полученную от клиента, кроме случаев, предусмотренных законом или связанных с нанесением ущерба кому-либо.

Основы гештальтконсультирования могут использоваться в *индивидуальном и в групповом* видах социальной работы, а также в комбинированной форме. Поощряется взаимодействие членов группы и их сотрудничество. Гештальтпсихологические идеи помогают улучшать и поддерживать равновесие в социальных отношениях, определить контактные границы по отношению к другим людям. Этому они могут научиться в процессе групповой работы. Чувство принадлежности к группе составляет первичный психологический импульс выживания. Группа ценна как микромир, в котором люди могут исследовать свое положение, свое отношение и поведение по отношению друг к другу. Поддержка групп может быть очень полезной для человека, особенно когда имеются люди со схожими проблемами. Гештальтпсихология гуманистична и ориентирована прежде всего на личностное развитие человека. Она стремится способствовать развитию человеческих возможностей, но при этом психологи признают, что это развитие требует немало времени. Возвращение человека к полноте и целостности должно осуществляться постепенно. Основные положения гештальттеории могут использоваться в теории социальной работы для описания познания в целом. Социальный работник может применять формулировки гештальтпсихологии для описания структуры характера, психологического состояния, проблемных ситуаций и т. д. Люди, испытывающие социально-психологические трудности, убеждаются в том, что простого человеческого участия недостаточно для решения их проблем. Такому участию недостает точности и силы воздействия, необходимых для изменений. В гештальтподходе разработаны такие технические возможности: разговор с «пустым стулом», работа над стилями речи и языка, выполнение дыхательных упражнений, манера острой конфронтации и т. д., которые можно успешно применять для достижения нового опыта и психологических изменений. Однако применение техник всегда сопряжено с риском излишней поспешности, и гештальтпсихология не составляет исключения.

В социальной работе применение теоретических основ гештальтпсихологии может идти по пути интеграции ее и других подходов. Можно сказать, что гештальтпсихология это прежде синтез различных подходов к пониманию человеческой психологии и человеческого поведения, идеи которой могут быть успешно применены во всех видах социальной работы. Она охватывает многое из психоанализа, экзистенциальной психологии, бихевиоризма, гуманистической психологии и т. д. Гештальтметоды могут быть более эффективными в сочетании с трансактным анализом, психодрамой и другими методами психологии.

Список литературы

1. Годфруа Ж. Что такое психология. Т. 1 : пер. с фр. / Ж. Годфруа ;– М. : Мир, 1996. – 496 с.
2. Коулридж П. Политика инвалидности: что поставлено на карту? Инвалидность, освобождение и развитие / П. Коулридж. – М. : Оксфам, 2001. – 257 с.
3. Марцинковская Т. Д. История психологии : учеб. пособие / Т. Д. Марцинковская. – М. : Академия, 2001. – 544 с.
4. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика психоконсультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
5. Непомнящая Н. И. Целостно-личностный подход к изучению человека / Н. И. Непомнящая // Вопр. психологии. – 2005. – № 1. – С. 98.
6. Слободчиков В. И. Психология человека. Введение в психологию субъективности : учеб. пособие / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М. : Школа-Пресс, 1995. – 253 с.
7. Хрестоматия по гуманистической психологии : пер. с англ. / сост. Михаил Папуш. – М. : Изд-во Ин-та общегуманит. исслед., 1995. – 126 с.
8. Perls F. Gestalt Therapy Verbatim / F. Perls. – N. Y. : Bantam Books, 1969. – P. 105.

Gestalt Psychology Approach in Social Work

N. K. Musaeva

Abstract. The article considers Gestalt psychology as a model of social work intended to assist such kind of people unable to reach positive social and psychological changes. The author shows peculiarities of Gestalt psychology techniques application in face-to-face and group social work as well as combination of both. Special attention is paid to Gestalt psychology approaches, which match values and principles of social work from philosophical point of view.

Keywords: social work, Gestalt therapy, confidentiality, holistic approach, figure and background, charity, therapeutic dead-lock, existential center, here and now.

*Мусаева Нургүль Кусейиновна
кандидат философских наук
и. о. доцента
кафедра социальной работы
и практической психологии
Бишкекский гуманитарный
университет им. К. Карасаева
720044, г. Бишкек, проспект Мира, 27
e-mail: musaeva_nurgul@mail.ru*

*Musaeva Nurgul Kuseyinovna
Candidate of Sciences (Philosophy)
Associate Professor
Department of Social Work and Practical
Psychology at Interim
K. Karasaev Bishkek Humanities
University
27, Mira avenue, Bishkek, 720044
e-mail: musaeva_nurgul@mail.ru*