Автор: admin
17.02.2011 18:23 - Обновлено 30.10.2014 05:01

Как устроена наша личность с точки зрения гештальт-подхода?

Гештальт-подход всегда рассматривает личность в связи с окружением. Контакт – это именно то средство, с помощью которого проявляется способность взаимодействия организма со средой. Соответственно, личность характеризуется прежде всего тем, как она присутствует в среде на грани контакта.

Итак, Личность в гештальт-подходе названа Селф.

Селф имеет три основные функции: функцию Ид, функцию Персона и функцию Эго. Давайте посмотрим, что представляет собой каждая эта часть.

В функции **Ид** представлены наши потребности, желания, ощущения. Поскольку основным инструментом получения ощущений является наше тело, оно является основой работы этой функции. У нас есть биологические потребности – в дыхании, сне, еде, естественных отправлениях. Дыхание и обменные процессы – пищеварения и выделения – находятся, в основном, вне зоны нашего осознавания. Но иногда для удовлетворения биологических потребностей – например, в еде – нам надо физиологическую жажду или голод перевести в психологический процесс поиска удовлетворения. И вот тут включается функция Ид, которая помогает нам с опорой на наши ощущения определить, в чем именно заключается сейчас у нас потребность. Если вспомнить про цикл контакта – его еще называют циклом построения опыта – эта работа по ориентации происходит на преконтакте.

Функция **Персона** – это осознание «Кто я такой». Это опыт всех наших предыдущих успехов и неудач. Это наши представления о себе, сформированные в результате бесчисленного множества предыдущих контактов. Это то, что дает нам стабильность во времени и пространстве. И одновременно то, что сужает наши возможности в получении нового опыта, так как в ситуациях новизны много неопределенности, что вызывает тревогу. Легче всего эту тревогу снизить уже много раз опробованным ответом на то, с чем мы встретились «здесь и сейчас». Многие наши ответы приобретают форму автоматизмов и происходят вне зоны нашего осознавания.

На преконтакте Персона является источником информации и в процессе ориентации в актуальной потребности. Первая фигура в нашей жизни, которая помогала нам опознавать свои ощущения – мать. И в нашей Персоне записан наш ранний опыт этого контакта с матерью. Часто мы всю свою сознательную жизнь на очень многие стимулы реагируем бессознательно по той матрице, которую сформировала нам родительская семья. «Это ты можешь хотеть, а это хотеть нельзя. Эти твои ощущения – голод по конфете. А этот голод (потребность) – например, признания – испытывать стыдно!» Поэтому работа преконтакта нам нужна еще и для того, чтобы иметь возможность по-новому встречаться с тем, кто и что нас сейчас окружает.

Функция **Эго** – это то, что помогает нам выбирать из среды, что нам подходит для удовлетворения здесь и сейчас, а что – нет. После того, как на преконтакте мы определяемся в своем актуальном запросе, мы разворачиваемся из своего внутреннего мира к среде и начинаем работу по идентификации и отвержению того, что встречаем в среде. Это этап контактирования. На границе контакта со средой у нас возникают определенные эмоции, которые помогают нам определиться в своих выборах-поисках.

После того, как объект (или субъект) контакта выбран и произошел финальный контакт, на этапе постконтакта полученный опыт пополняет копилку наших представлений в функции Персона.

Селф в понимании гештальт-подхода далек от фиксированного набора составных частей. Это, скорее, инструмент нашего контакта со средой. В котором контекст среды – при нормальной чувствительности человека – во многом определяет его разные ответы на разные стимулы.

Если в определенный момент жизни для удовлетворения своего желания или потребности мы фиксируемся на одном – и только одном – выборе своего реагирования, наша функция Эго в этой точке перестает работать. И такая фиксация с точки зрения гештальт-подхода как раз и является тем симптомом, который начинает мешать нам жить, лишая свободы и спонтанности.

Продолжение следует...

Автор - **Ирина Лопатухина**

Источник