

Научное мнение. 2025. № 7–8. С. 34–39.

Nauchnoe mnenie. 2025. № 7–8. P. 34–39.

Научная статья

УДК 316.4

DOI: https://doi.org/10.25807/22224378_2025_7-8_34

ОТ ФРАГМЕНТА К ЦЕЛОСТНОСТИ: ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВАНИЯ ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОДА В СОЦИАЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

Мария Юрьевна Ланкина

Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) им. М. И. Платова, г. Новочеркасск, Россия
lankinjohn@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0009-2215-1858>

Аннотация. В статье рассматриваются философские основания гештальт-подхода как способа преодоления фрагментации человеческого опыта в условиях современного общества. Автор анализирует ключевые идеи феноменологии, экзистенциализма и холизма, которые легли в основу гештальт-терапии, и показывает, каким образом эти принципы находят применение не только в психотерапевтической практике, но и в более широком социально-философском контексте. Особое внимание уделено понятию «целостность» как этико-антропологической категории и основанию диалогической и осознанной жизни личности в обществе риска. Гештальт-подход представлен как способ восстановления связи между телесным, эмоциональным и когнитивным уровнями человеческого бытия, что делает его релевантным инструментом философской и социальной практики. Делается вывод о значимости гештальт-философии как ресурса гуманистического мышления и культуры присутствия в условиях социальной нестабильности.

Ключевые слова: гештальт-подход, феноменология, целостность, социальная практика, философия терапии, экзистенциализм, общество риска, осознанность, диалог, холизм

Original article

FROM FRAGMENTATION TO WHOLENESS: PHILOSOPHICAL FOUNDATIONS OF THE GESTALT APPROACH IN SOCIAL PRACTICE

Maria Y. Lankina

Platov South-Russian State Polytechnic University (NPI), Novocherkassk, Russia
lankinjohn@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0009-2215-1858>

Abstract. This article explores the philosophical foundations of the Gestalt approach as a means of overcoming the fragmentation of human experience in contemporary society. The author analyses the key ideas of phenomenology, existentialism, and holism that underpin Gestalt therapy and demonstrates how these principles are applied not only in psychotherapeutic practice but also within a broader socio-philosophical context. Special attention is given to the concept of wholeness as an ethical-anthropological category and as a foundation for a dialogical and mindful life in a risk society. The Gestalt approach is presented as a way of restoring

the connection between the bodily, emotional, and cognitive levels of human existence, making it a relevant tool for both philosophical and social practice. The article concludes by emphasizing the importance of Gestalt philosophy as a resource for humanistic thinking and a culture of presence in conditions of social instability.

Keywords: Gestalt approach, phenomenology, wholeness, social practice, philosophy of therapy, existentialism, risk society, mindfulness, dialogue, holism

Введение

Современное общество характеризуется высокой степенью неопределенности, ускоренными темпами социальных изменений и нарастающей фрагментацией человеческого опыта. В условиях цифровой перегрузки, утраты устойчивых культурных ориентиров и ослабления межличностных связей индивид сталкивается с кризисом целостности: разрывами между телом и сознанием, эмоциями и действиями, частными ролями и внутренним «Я». Эта фрагментация затрудняет осмысленное существование в мире и требует новых философских и практических стратегий, способных восстановить нарушенные связи и поддержать внутреннюю и социальную согласованность человеческой жизни.

Одним из таких подходов является гештальт-терапия — направление, изначально сформированное в рамках гуманистической психологии, но имеющее глубокие философские корни. Базирующаяся на феноменологии, экзистенциализме и холизме гештальт-терапия представляет собой не только метод индивидуальной психологической помощи, но и философию переживания, построенную на идеях осознанности, целостности и подлинного диалога. Ее применение выходит за пределы психотерапии в узком смысле и все чаще рассматривается как форма социальной и культурной практики, направленной на восстановление способности человека быть в контакте с собой, другими и миром.

Целью данной статьи является философско-социальный анализ гештальт-подхода как способа преодоления фрагментации и формирования целостного опыта в условиях современных общественных трансформаций. Задачи исследования включают: раскрытие ключевых философских оснований гештальт-подхода, анализ понятий «целостность» и

«контакт» как терапевтических и антропологических категорий, а также обсуждение возможностей применения гештальт-принципов в социальной практике за пределами терапевтического кабинета.

Методологическую основу статьи составляют идеи феноменологической философии, экзистенциальной антропологии, социальной философии и гуманистической терапии. Статья адресована исследователям, работающим на пересечении философии, психологии и гуманитарных практик, а также тем, кто ищет философские основания для восстановления целостности человека в эпоху риска и нестабильности.

Фрагментация опыта и вызовы современности

Современная социальная реальность характеризуется не только внешней нестабильностью, но и глубинными изменениями в структуре человеческого восприятия, общения и самоотношения. Множество исследователей, включая У. Бека [1] и Э. Гидденса [2], указывают на то, что мы живем в «обществе риска» — пространстве, где традиционные формы идентичности размываются, а будущее теряет определенность. Информационная перегрузка, алгоритмизированное поведение, разобщенность и ускорение жизненных циклов порождают феномен фрагментации: человек все чаще испытывает свое бытие как разрозненный набор реакций, ролей и тревожных сигналов.

Философски это состояние может быть осмыслено как распад целостного переживания, потеря способности интегрировать телесные, эмоциональные и когнитивные уровни опыта. Возникает своеобразное «рассеянное Я», не способное поддерживать устойчивую связь с собственным внутренним миром и внешней социальной средой. В таких условиях осо-

бенно актуализируются подходы, способные предложить стратегии восстановления связности, присутствия и осознанности.

Гештальт-подход изначально развивался как критика редукционистских моделей психики и как попытка вернуть человеку переживание целостного контакта с миром «здесь и теперь». В противоположность аналитическим и диагностически ориентированным системам он предлагает рассматривать человека не как набор изолированных функций, а как единое поле переживания, реагирующее на внешний и внутренний мир в своей целостности. Эта установка имеет не только терапевтическое, но и социально-философское значение: в гештальт-модели содержится имплицитный вызов культуре фрагментации и отчуждения, свойственной современному обществу.

Таким образом, проблема фрагментации не ограничивается психологическим уровнем — она укоренена в более широком контексте социальных изменений. Восстановление целостности требует не только индивидуального усилия, но и культурных практик, основанных на философии признания, диалога и осмысленного присутствия. Гештальт-подход, будучи соединением теории и практики, позволяет рассматривать человека одновременно как экзистенциального субъекта и как социальное существо, вовлеченное в процессы интерсубъективного взаимодействия.

Философские корни гештальт-подхода

Гештальт-терапия — не просто психотерапевтический метод, а философски обоснованная практика, выросшая на пересечении феноменологии, экзистенциализма и холизма. Понимание этих корней позволяет раскрыть глубинное содержание гештальт-подхода как способа преодоления отчуждения и восстановления целостного присутствия человека в мире.

Одним из центральных источников является феноменология Э. Гуссерля, поставившая задачу «возврата к самим вещам» — к живому опыту до его рационализации и интерпретации [3]. Для гештальт-терапии это выразилось в акценте на осознавании

как первичном акте присутствия: важно не то, как человек «объясняет» свои чувства, а то, как он их проживает в моменте. Позднее феноменология М. Мерло-Понти [4] внесла важную телесную составляющую, показав, что восприятие всегда воплощено, а тело — не объект, а «живое тело». Это нашло прямое отражение в гештальт-подходе: внимание к телесным ощущениям становится не вспомогательным приемом, а основой терапии как возвращения к подлинному себе.

Экзистенциальная философия, особенно в трактовке М. Хайдеггера [5] и Ж.-П. Сартра [6], задала рамки для понимания человека как существования во времени и свободе. Субъект здесь не зафиксирован и не задан извне: он становится собой через выбор, ответственность, открытость бытию. В гештальт-подходе это реализуется через идею личной ответственности за свой опыт и возможность изменять форму взаимодействия с реальностью. Отсюда принцип: «Ты не то, что с тобой случилось, ты то, как ты на это отвечаешь» [7].

Не менее значим философский холизм — представление о целостности, в которой части смыслены только во взаимосвязи с целым. Восприятие, поведение, чувства — все это рассматривается как элементы целостной структуры, возникающей в конкретной ситуации. Гештальт-психология, от которой терапия получила свое название, утверждала: психическое нельзя сводить к сумме элементов. На этом основании в терапии главное — это завершенный опыт (гештальт), который требует осмыслиения и интеграции.

Дополнительный философский пласт связан с диалогической традицией (М. Бубер [8], М. Бахтин) [9]. Взаимность, признание Другого, подлинное «Я—Ты» — все это не просто этические идеалы, а условия формирования целостного человеческого присутствия. Для гештальт-терапии это означает, что исцеление происходит не внутри замкнутого «Я», а в подлинной встрече — между терапевтом и клиентом, между человеком и миром.

Таким образом, философские основания гештальт-подхода охватывают как онтологические, так и этические горизонты. Это не

техника «улучшения поведения», а способ вернуть человека к его экзистенциальному, телесному и социальному бытию в целостности, которую нарушает современная культура фрагментации. Гештальт-подход, вписанный в философскую традицию, не только лечит, но и учит быть — в глубоком, онтологическом смысле [10; 11].

Целостность как терапевтический и социальный принцип

Целостность в гештальт-подходе понимается не как статическое состояние «гармонии» или психологической завершенности, а как динамическое качество переживания, возникающее в результате осознанного контакта человека с собой, другим и окружающим миром. Это понятие соединяет философскую, психотерапевтическую и социальную плоскости, представляя собой одновременно ценность, процесс и результат жизнедеятельности личности в условиях изменчивой социальной среды.

В гештальт-подходе целостность выражается через осознанность, контакт и ответственность. Осознанность означает способность различать текущие переживания, эмоции, потребности, не вытесняя и не рационализируя их преждевременно. Контакт — это способ бытия, при котором субъект вступает во взаимное, живое взаимодействие с окружающей средой, не утрачивая при этом связи с собой. Ответственность же предполагает признание своей причастности к происходящему: человек перестает обвинять обстоятельства и начинает осмысленно формировать свою позицию.

Целостность в этом контексте — это не замкнутая самодостаточность, а открытая включенность, где личность воспринимается как часть поля, в котором постоянно разворачиваются гештальты (значимые ситуации). Прерывание контакта (интроекция, проекция, ретрофлексия и др.) нарушает целостность: человек перестает быть «здесь и сейчас», утрачивает способность к активному выбору и реагирует автоматическими, привычными способами, часто неадекватными текущей ситуации. Работа с этими прерывателями становится не просто психотехнической задачей,

а практикой философского самоосознания и возвращения себе субъектной позиции.

Важно отметить, что целостность в гештальт-подходе имеет и социальное измерение. Она предполагает, что человек формируется в отношениях, и именно в диалогическом пространстве возможна реинтеграция разрозненных частей личности. Поэтому гештальт-модель применима не только в психотерапии, но и в более широком контексте — в образовательных, организационных, коммуникативных и даже политических практиках. Она создает культуру присутствия, в которой осознание, контакт и ответственность становятся не исключением, а нормой совместного бытия.

Целостность здесь выступает не только как философская категория, но и как этическая ориентация. Она требует уважения к внутреннему миру другого человека, признания его уникальности и отказа от манипулятивных или отчуждающих форм взаимодействия. В этом смысле гештальт-подход — это не просто метод «работы с собой», а способ выстраивания более гуманных социальных отношений, основанных на открытости, эмпатии и взаимной поддержке.

Таким образом, целостность в гештальт-подходе — это не итоговая цель, а постоянно воспроизводимый процесс восстановления связей: между телом и сознанием, чувствами и поступками, собой и другим. Это философско-практическое усилие, направленное против фрагментации, отчуждения и автоматизма, свойственных современному обществу. И именно в этом значении гештальт-терапия выходит за рамки индивидуальной помощи, становясь моделью этичного и осознанного существования в социуме.

Социальная практика гештальта: за пределами психотерапии

Хотя гештальт-подход изначально сформировался как направление индивидуальной психотерапии, его принципы и философские основания обладают универсальным потенциалом, выходящим далеко за пределы кабинета терапевта. В центре гештальт-подхода — осознанность, контакт и ответственность, т. е. именно те катего-

рии, которые необходимы для полноценного человеческого взаимодействия в любой социальной сфере. Это делает возможным интеграцию гештальт-философии в образование, управление, коммуникацию, групповую динамику, социальную работу и другие области, где ключевым становится живое, а не формализованное взаимодействие между людьми [12].

В образовательной среде гештальт-подход может быть использован как основа для формирования критического мышления и эмоциональной зрелости. Осознанное присутствие учителя и ученика в процессе взаимодействия создает не только условия для передачи знаний, но и пространство для развития личности, построенного на уважении, эмпатии и взаимной ответственности. Учитель, работающий по гештальт-принципам, не просто контролирует процесс, но сопровождает рост, признавая за учеником его субъектность и право на собственное переживание.

В корпоративной и организационной практике гештальт-принципы применимы при построении эффективных команд, разрешении конфликтов, развитии лидерства. Здесь особенно важным становится понятие «поле» — среды, в которой развертываются отношения и которая требует не механического вмешательства, а чуткого осознавания происходящего. Лидер-гештальтист — это не командир, а фасilitатор процесса: он удерживает контакт с командой, отслеживает эмоциональный фон, конфликты, напряжения и помогает преобразовывать их в ресурс развития, а не в разрушение.

В сфере социокультурных инициатив гештальт-подход способствует формированию горизонтальных, неиерархических форм взаимодействия. Его диалогическая природа делает его близким идеалам культурной демократии, где каждый участник признается в своей уникальности и равноправии. Группы взаимопомощи, общественные проекты, арт-терапевтические пространства — все эти формы позволяют актуализировать гештальт как практику социальной осознанности, способствующую укреплению социальных связей.

Особенно актуально применение гештальт-подхода в условиях социальной турбулентности, цифровой перегрузки и нарастающей тревожности. Когда традиционные формы социального взаимодействия ослабеваются, а технологии подменяют живой контакт, гештальт-философия предлагает вернуть внимание к телесному, к моменту «здесь и теперь», к диалогу и признанию. Это делает ее не просто терапией, а культурной альтернативой обществу отчуждения.

Таким образом, гештальт-подход способен выполнять функцию не только индивидуальной помощи, но и философской и социальной навигации, помогая людям восстанавливать внутреннюю и внешнюю связанность, действовать с опорой на собственные смыслы и выстраивать более человечные формы совместного существования.

Заключение

Гештальт-подход, возникший на пересечении феноменологической философии, экзистенциализма и психотерапевтической практики, представляет собой уникальную форму объединения теоретического мышления и живого человеческого опыта. Его философские основания: осознанность, диалогичность, холизм — позволяют не только работать с внутренними конфликтами личности, но и переосмысливать формы социального взаимодействия, утраченные в условиях современной фрагментированной культуры.

В условиях общества риска, цифрового давления и нарастающей нестабильности гештальт-подход актуализируется как способ вернуть человеку целостное переживание себя и мира. Он не предлагает готовых рецептов, но создает пространство, где человек может восстановить контакт с собой, с другими и с окружающей действительностью, осознать и заново выстроить свою внутреннюю архитектуру.

Выходя за рамки психотерапии, гештальтмышление становится философией культуры присутствия, моделью осмысленного и ответственного бытия. Оно предлагает переосмысление социальных практик — от образования до лидерства — через призму контакта, внимания к телу, этического выбора и доверия к процессу.

Таким образом, путь от фрагмента к целостности — это не только индивидуальное движение к внутренней интеграции, но и философско-социальный проект по формированию культуры, в которой человек снова становится способным быть в живом,

подлинном присутствии, не утрачивая себя в потоке внешних стимулов и ролей. Гештальт-подход оказывается не просто терапевтическим инструментом, а ценностным ориентиром для переосмыслиния отношений между личностью, обществом и смыслом.

Список источников

1. Бек У. Общество риска: на пути к другому модерну. М.: Прогресс-Традиция, 2000. 384 с.
2. Гидденс Э. Последствия современности. М.: Практис, 2011. 352 с.
3. Гуссерль Э. Картезианские размышления. СПб.: Наука, 2006. 320 с.
4. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия. СПб.: Наука, 1999. 528 с.
5. Хайдеггер М. Бытие и время. М.: Республика, 1997. 486 с.
6. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм — это гуманизм. М.: Республика, 1999. 188 с.
7. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2019. 400 с.
8. Бубер М. Я и Ты. М.: Высш. шк., 1993. 175 с.
9. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
10. Фромм Э. Здоровое общество. М.: АСТ, 2017. 352 с.
11. Ромек Е. А., Ромек В. Г. Эзотерические стратегии и перспективы когнитивно-поведенческой психотерапии // Российский психотерапевтический журнал. 2013. № 1. С. 26–31.
12. Захаров А. Д. Социально-философское исследование проявления идеологии антигуманизма с позиций теории психоанализа // Социология. 2024. № 3. С. 219–225.

Статья поступила в редакцию 07.06.2025; одобрена после рецензирования 15.08.2025; принята к публикации 21.08.2025.

The article was submitted 07.06.2025; approved after reviewing 15.08.2025; accepted for publication 21.08.2025.

Информация об авторе:

М. Ю. Ланкина — соискатель кафедры социальных и гуманитарных наук.

Information about the Author:

M. Y. Lankina — applicant at the Department of Social Sciences and Humanities.