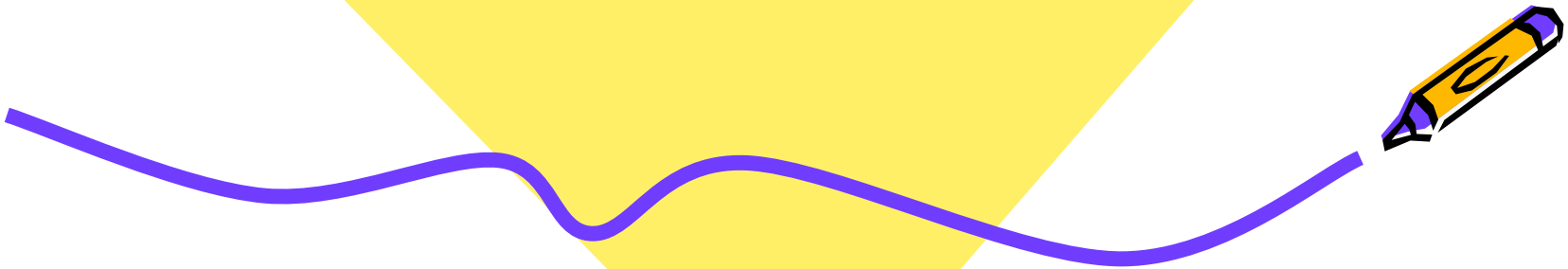
Гештальт принципы

для работы с текстами и для жизни

Сосновская А.М.



Self- процесс

- Сканирование
- Интерпретация
- Переживание
- Оценка
- Прогнозирование
- Действие
- Создание смыслов поля
- Составление карты поля с самопозиционированием

Осознавание

- Создание/конструирование смыслов
- Почва для интеграции опыта

Нарратив, повествование

- Продукт культуры и часть self-процесса
- Форма смыслообразования
- Целостные картины
- Завязка-кульминация-развязка
- Причинно-следственные связи. Корреляции. (если, то; при данных условиях в таком-то месте и времени произошло некоторое событие, и результат оказался следующим)
- Юмор – несуразица в корреляции и/или развязке

Конструирование реальности

- Мы не видим причинно-следственных связей
- Мы видим очередность явлений
- Мы создаем историю, организованную логически, на базе здравого смысла, конструкцию

Способ организации мира

- Интерпретативный процесс
- Осмысление последовательности
- Нахождение причин
- Решение задач путем создания, запоминания и использования осмысленных последовательностей

История

- Основная форма интерпретации и смысла
- Постоянный процесс (создания историй = интепретации поля)
- Удовольствие от рассказывания и узнавания историй (в СМИ в т.ч.)
- Память имеет повествовательную структуру

Непрерывное конструирование своей истории

- Self – автор
- Близость – обмен историями о поведении и опыте
- Активность восприятия и познания
- Эмпатическому взгляду присуще деконструктивное воздействие

Истории self в поле другого

- Близкий свидетель
- Открытость
- Разрешение стыда и одиночества
- Контакт
- Возможность переструктурирования, адаптации и роста self

Психотерапия

- Формальная поддержка деконструкции фиксированных и дисфункциональных повествований self
- Нарративная терапия

Культура

- История
- Осмысленная система убеждений
- Повествовательная форма

Культура (2)

- Формирует область поддерживаемых и разрешенных историй
- Набор контекстов
- Парадигма
- Диапазон мыслимого, легального, возможного
- Имеет внутренние дифференциации и границы

Про терапию (заметки)

- Граница контакта – включенность в ситуацию
- Граница может быть внутри себя, на своей территории, и вне себя – в области своей экспансии и общего поля.
- В диалоге угадывать и различать мета-коммуникацию.

Одна из границ культуры

- Заметная, универсальная, структурирующая, доминирующая, не обсуждаемая
- Культуральный конструкт половой принадлежности

Половая принадлежность

- Гендерное повествование
- Совокупность историй для каждого пола
- Рекомендованные формы поведения
- Критика – деструктурирование и пересмотр гендерных норм и повествований

Индивидуализм

- Эксплуатация
- Конкуренция
- Отчуждение
- Все взаимосвязано и человек часть глобальной экологической системы
- Необходимы новые истории self, восстановление взаимозависимых отношений между частью и целым, индивидом и полем.
- Деконструкция гендерной идеологии, иное понимание смысла здоровья, этики, политики