



Урок 2

Восприятие и мышление в гештальт-психологии

Истоками идеи о целостности восприятия послужили работы австрийского ученого Кристиана фон Эренфельса, который за двадцать лет до Вертгеймера в 1890 году написал на эту тему статью под названием «О качествах гештальта».

Эренфельс в своей работе опирался на Эрнста Маха, который отмечал, что итог нашего восприятия (субъективный образ) существенно отличается от того, что привело к его появлению. Эренфельсу удалось зайти дальше Маха, выдвинув идею о важности отношений между воспринимаемыми объектами. По мнению Эренфельса воспринимаемый объект является набором элементов, связанных друг с другом таким образом, что они формируют структуру особого рода, имеющую место лишь при рассмотрении всех элементов в целом. Эта связь и называется гештальтом. У воспринимаемых объектов может быть множество различных свойств и одним из них является структурная связь между их элементами. Возвращаясь к аналогии из предыдущего урока, можно объяснить это на примере мелодии. Во время прослушивания мелодии мы воспринимаем ноты (объекты) и связь между ними (гештальт). Изменив составляющие гештальт объекты, мы тем не менее сохраняем его качество (транспозицию).

Целостная структура перцепта доминирует над восприятием отдельных элементов в трёх случаях:

1. Когда один и тот же элемент, включенный в разные целостные структуры, воспринимается по-разному.



Пример 1

2. Когда изменяются отдельные элементы, но сохраняются отношения между ними.



Пример 2

3. Когда отдельные элементы выпадают.



Пример 3

Законы восприятия в гештальт-психологии:

1. Закон близости – чем ближе по отношению друг к другу в пространстве располагаются элементы перцептивного поля, тем вероятнее возникновение гештальта (или расположенные вблизи друг от друга объекты воспринимаются как объекты одной группы). Самый простой пример действия этого закона – это текст. Буквы в одном слове сгруппированы близко, что дает нам сигнал – это одно слово. Конечно, это действительно не для всех языков. К примеру, в тексте на китайском языке вы не увидите пробелов, только знаки препинания. В таких текстах узнавание отдельного слова происходит по другому принципу.

2. Закон сходства – сходные элементы имеют тенденцию объединяться в упорядоченные структуры. Этот закон можно наблюдать почти на каждом сайте интернет-магазина, поскольку его активно используют в веб-дизайне. За счёт придания элементам общего свойства создается визуальное единство (к примеру, фон текста на сайте и продаваемые предметы одного цвета).

3. Закон однородности – для некоторых разнообразных элементов, находящихся в реальном пространстве, при одних и тех же условиях характерна тенденция к соединению одинаковых элементов в группы (или визуальная информация воспринимается как непрерывная). Так, логотип

IBM состоит из вертикальных черт, но мы воспринимаем их сочетание как буквы.

4. Закон вхождения без остатка – перцептивная организация происходит таким образом, что в структуру должны войти по возможности все элементы перцептивного поля (пример с картиной из урока «Гештальт-психология»).

5. Закон прегнантности (завершенности, хорошей формы, содержательности) – если существует несколько возможных восприятий формы, тогда выбирается наиболее простой, упорядоченный и осмысленный. К примеру, незнакомое сочетание звуков будет восприниматься как мелодия.

6. Фактор общей судьбы – элементы, сохраняющие движение в одном направлении, объединяются в одну группу.

7. Закон опыта. Например, если показать букву Ъ, написанную пунктиром или точками человеку, знающему русский язык, он сразу узнает её, в то время как для того, кто не знает этого языка, она будет восприниматься как набор тире или точек. Другим примером служит восприятие цвета – не все культуры различают синий и зеленый как отдельные цвета. Для некоторых синий – это оттенок зеленого. Поэтому если предложить людям разных культур несколько полосок с краской оттенков зеленого и один – синего цвета, и попросить назвать лишний, ответы будут разными.

8. Закон константности – всё стремится к постоянству. К нему относятся константность размера, формы (воспринимаемые размер и форма объекта остаются постоянными, вне зависимости от изменений изображения на сетчатке) и яркости (яркость объекта постоянна при любом освещении).

На восприятие также влияет установка и поведение самого наблюдателя. Фигура всегда запоминается лучше и к тому же в сознании наблюдателя является эмоционально окрашенной, в то время как фон для наблюдателя индифферентен.

Принципы восприятия гештальта активно используют в работе не только психологи, но и дизайнеры, художники.

Некоторые положения об особенностях восприятия в гештальт-психологии были впоследствии перенесены на теорию мышления.

Для Вертгеймера мышление «заключается в усмотрении, осознании структурных особенностей и структурных требований; в действиях, которые соответствуют этим требованиям и определяются ими, и тем самым в изменении ситуации в направлении улучшения ее структуры». Так, мышление – это переструктурирование проблемной ситуации. Для переструктурирования важно умение отказаться от шаблонов и стереотипов, сложившихся на основе прошлого опыта. В связи с этим положением, теорию мышления в гештальт-психологии подвергали критике, полагая, что она недооценивает роль прошлого опыта человека. Вертгеймер же утверждал, что ссылка на прошлый опыт не решает проблем, так как проблемы возникают именно в отношении прошлого опыта. Важно не само наличие прошлого опыта, но его использование, осмысление и качество.

Переструктурирование и решение проблемы происходит внезапно, т. е. путем инсайта.

Основным законом, которому подчинено мышление, является закон прегнантности. Несмотря на целостность процесса мышления, в нём можно выделить последовательные фазы:

1. Постановка задачи на основе условий. При этом правильная постановка проблемы часто важнее самой задачи.
2. Операции связи с поставленной задачей: группировка, реорганизация, структурирование и др.
3. Обнаружение структуры проблемы путем инсайта.
4. Нахождение путей реализации в соответствии со структурой.
5. Одни и те же элементы проблемной ситуации приобретают разное значение в зависимости от фазы.

Упражнения

Постарайтесь выполнить каждое упражнение хотя бы два раза, при этом желательно выбирать подходящее время: когда вы застряли в очереди или в пробке, когда вы замечаете, что отвлеклись и ваши мысли блуждают.

Для клиентов эти упражнения можно предлагать в качестве домашнего задания.

Автор: Я. Старак, Т. Кей, Д. Олдхейм

Упражнение 1. Осознание

Будучи в одиночестве или лицом к партнеру, обратите внимание на то, что вас окружает. Выберите какой-нибудь предмет и вслух детально опишите его, используя выражение «сейчас я осознаю...».

Закончите это предложение описанием цвета или формы выбранного вами предмета. Старайтесь по возможности давать простые описания и отмечать наиболее очевидные детали окружения. Осознайте свою склонность интерпретировать эти первичные осознания и придавать им привычную форму. Например: Сейчас я осознаю овал белого цвета, очерченный ободком более светлого тона. Сейчас я осознаю длинный желтый предмет. Сейчас я осознаю круглую часть ваших карих глаз, отблески света в них. Интерпретацией последнего наблюдения может быть: «Вы внимательно смотрите на меня», «Будьте гибкими и изобретательными в своих описаниях: используйте ваши глаза, уши, осязание и обоняние», «Мне кажется весьма полезным полное погружение в это упражнение на некоторое время — например, на пять минут. Обычно в какой-то момент я ловлю себя на том, что мысли мои витают неизвестно где, и тогда я мягко, но настойчиво возвращаю себя к формуле «сейчас я осознаю, что...»», «Обращая внимание на такую первичную сенсорную информацию, я начинаю осознавать, что же на самом деле происходит, в отличие от того, каковы мои представления о происходящем. В результате я начинаю взаимодействовать с окружающей меня реальностью, а не с собственными фантазиями о ней», «Окружающий меня мир становится более полным».

Упражнение 2. Внешняя зона (сенсорное осознание)

Сосредоточив внимание на внешней зоне, продолжайте предыдущее упражнение, завершая фразу «сейчас я осознаю...» Продолжайте осознавать то, что приходит к вам извне. Например: Сейчас я осознаю черные полосы меж досок. Сейчас я осознаю обилие света в твоих глазах.» Наблюдайте реальность, а не свои мысли.

Упражнение 3. Внутренняя зона (сенсорное осознание)

Продолжайте упражнение на осознание, на сей раз фокусируйте внимание на том, что происходит внутри вашей кожи. Например: «Сейчас я осознаю давление ягодиц на кресло, в котором сижу. Сейчас я осознаю сухость во рту. Говоря сейчас, я осознаю першение в своем горле. Каждый раз, осознавая свое замешательство или чувствуя себя загнанным в угол и не понимая, что происходит, я использую эти два упражнения для самоориентации. С их помощью я могу разобраться, что происходит во внешнем мире и что происходит внутри меня. Тогда, используя достоверную информацию, я могу переоценить свой мир и действовать наиболее ясным и приемлемым на данный момент способом», «Выполняя это упражнение, я изумляюсь появлению огромных сил и энергии в своем теле, чего обычно не чувствую и не осознаю. И сейчас я ощущаю свои ноги стоящими на ковре».

Упражнение 4. Средняя зона (абстрактное осознание)

Если есть возможность, работайте с партнером или перед телевизором с выключенным звуком, заканчивая следующие фразы: «Сейчас я осознаю... и думаю, что это означает, что... ».

Если при выполнении упражнения перед вами оказался плачущий человек, вы могли бы сказать следующее: «Сейчас я осознаю, что у тебя в глазах слезы (внешняя зона) и думаю — это значит, что ты опечален (средняя зона). Я осознаю сейчас, что твои щеки покраснели (внешняя зона), думаю, что ты охвачен эмоциями (средняя зона). Я ощущаю, как по моей спине бегают мурашки (внутренняя зона), и думаю, что это от волнения (средняя зона). Обратите внимание на различие между действиями во внешней («слезы на твоих глазах», «щеки покраснели») и внутренней («мурашки по спине») зонах и тем, как мы истолковываем происходящее в средней зоне».

Упражнение 5. Средняя зона в повседневности

Каждый день, между делом, старайтесь пользоваться словами «я представляю, что...», «я думаю...» или «я верю, что...», когда они подходят к вашим действиям. Например: «Мой друг уснул в соседней комнате, а ведь мы собирались пойти в кино. Думаю, что... он предпочел сон походу в кино. ...до начала фильма, видимо, осталось 20 минут».

Честно и без оценок используйте сферу деятельности и активность вашей средней зоны. Обращайте внимание на то, как часто вы мечтаете, уходя от реальности, а также на то, что происходит с вами при этом. Фантазии могут стать образом жизни. Иногда мы отказываемся от своих возможных планов из-за того, что мы представляем себя в состоянии неудачи: мы отказываемся от необычного поведения только потому, что у нас есть фантазии о том, к чему оно могло бы привести. Вот она, реальная опасность — мы можем так и не рискнуть, не попытаться жить.

Упражнение 6

Составьте список своих планов, которые вы хотели бы выполнить. Сконцентрируйтесь на том замысле, который можно реализовать в обозримый срок. Запишите все неприятности, которые могут случиться с вами, если вы попытаетесь это сделать. Являются ли какие-либо из этих опасностей теми, которыми вы обычно останавливаете себя при воплощении своих замыслов в жизнь: подумайте некоторое время о последствиях своих попыток. А затем рискните заняться этим делом и проверьте, сколько из ваших «катастрофических» ожиданий сбылось. Если что-то все же случилось — оказались ли последствия столь же плохими, как вы предполагали? Стоила ли игра свеч? И как вы себя чувствуете теперь? Будучи замкнутыми в мире запретов наших мыслей и фантазий, мы не можем проверить или опровергнуть их мрачные предсказания до тех пор, пока мы не рискнем и не почувствуем то, что случится на самом деле

Упражнение 7

Прислушайтесь еще раз к своим ощущениям. На сей раз определяйте, к какой из трех зон (внутренней, средней или внешней) принадлежат ваши ощущения. Как и раньше, начните с предложения «сейчас я осознаю ...»

Если вы работаете с партнером, вы, возможно, будете определять что-то, касающееся него. Например: «Сейчас я вижу блики света на своих часах»

(внешняя зона). «Сейчас я хочу знать, сколько времени» (средняя зона). «Сейчас я ощущаю холодок, касаясь своих часов» (внутренняя зона). Продолжите упражнение, позволив своему вниманию свободно перемещаться из одной зоны в другую, и понаблюдайте, насколько успешно вам это удастся — как осознание возникает и вновь отходит на задний план все время меняющегося внешнего окружения. «Как много происходит внутри меня и не меньше — снаружи! Не будучи способным сконцентрироваться на чем-то из происходящего, как бы я справлялся со всем этим?»

Упражнение 8. Значение и фигура-фон

Сосредоточьтесь на чем-то крупном, например, на другом человеке или на большом предмете в комнате. Как он смотрится на общем фоне? А теперь обратите внимание на какую-то часть выбранного вами большого объекта. Например, глядя на другого человека, попробуйте увидеть его лицо на фоне его фигуры и на фоне комнаты. А теперь смотрите на еще более мелкие детали, например, на его глаза или на то, что отражается в его глазах. Оцените гибкость, с которой вы можете выделять фигуру из фона. Продолжайте наблюдение, позволяя объектам лишь поочередно оказываться в фокусе. Это поможет вам избежать размывания восприятия. Обратите внимание на скорость, с которой вы можете четко сформировать фигуру: попробуйте увеличивать скорость переключения внимания до тех пор, пока не сможете сформировать четыре фигуры в секунду. Что происходит? А теперь попытайтесь замедлить этот процесс, затрачивая на выделение каждой фигуры много времени. Что теперь происходит? Чтобы зрительное восприятие имело смысл, мы должны выделить его из его окружения. Только тогда, когда объект выделен из окружающего фона, он имеет смысл или значение. Точно так же одна лишь часть (деталь) машины не дает нам возможности мчаться по дороге, а одна лишь часть философии мы не дает нам понять всей философии.

Упражнение 9. Звук и фигура-фон (внешняя зона)

Закройте глаза и прислушайтесь к раздающимся вокруг вас звукам. Пусть один из них овладеет вашим вниманием и станет фигурой на фоне остальных. А теперь переключите внимание на другой звук, делая его фигурой, в то время как первый сливается с фоном. Не пытайтесь придать звукам смысл, определяя их источник — просто слушайте сами звуки. Это лучше удастся с продолжительными звуками, медленно возникающими, формирующимися и затем исчезающими, например, как звук проезжающей мимо машины. «Это действует на меня

успокаивающе. Когда я просто слушаю звуки, не пытаюсь их отмечать и определять их источник, я чувствую себя ребенком, лежащим в коляске на солнышке и окруженным жужжанием насекомых и пением птиц в полдень». «Я больше всего люблю производное от этого упражнения — слушать чистый звук колокольчика в руке моего друга». Точно так же мы можем обращать внимание на различные явления, происходящие в нашей внутренней зоне, где тоже можно вполне успешно формировать соотношение фигура-фон. Чем лучше нам это удастся, тем больше у нас возможностей осмыслить свой внутренний мир, тем лучше мы можем уяснить собственные потребности и собственные мечты. В этих способностях — корень самопознания.

Упражнение 10. Телесные ощущения и фигура-фон (внутренняя зона)

Попробуйте с закрытыми глазами почувствовать свои челюсти. Челюсть напряжена или расслаблена? Пусть челюсть станет фигурой на общем фоне ощущений вашего лица, во рту или в шее. Теперь переключите свое внимание на ягодицы. Им удобно? Переключайте внимание с одной части тела на другую, выделяя очередную часть в качестве фигуры (на фоне всего остального тела).

Упражнение 11. Чувства и фигура-фон

Закройте глаза и представьте себе свою мать разговаривающей с вами. Постарайтесь вспомнить, как она выглядит, во что одета, запах ее духов, ее позу, побудьте некоторое время вместе с этим воспоминанием. Когда вы четко поймете, что хорошо ее себе представили, скажите о своих чувствах к ней, но при этом не старайтесь быть логичным. Перечисляйте чувства по одному; высказав очередное, сделайте передышку и побудьте, поживите немного с этим чувством. Что вы ощущаете в своем теле, когда описываете любовь, теплоту, гнев, разочарование? Ощутите переходы от одного чувства к другому. Намеренно измените скорость, с которой вы перечисляете свои чувства к матери. Сравните свои ощущения, отличаются ли они в случае, когда вы прислушиваетесь к себе, и тогда, когда вы не даете себе прочувствовать сказанное. Вы заметили сходство между размытой картиной внешнего мира, когда взгляд быстро скользит с одного предмета на другой, и размытым видением своего внутреннего мира? Вы заметили изменения в чувстве волнения от происходящего, когда заставляли себя остановиться на каждой из фигур?

Упражнение 12. Фиксация (предметы)

Не вдаваясь в подробности, представьте себе два или три стола, находящихся в комнате, где вы сидите. Вы когда-нибудь рассматривали их внимательно? Вас интересовало, из чего они сделаны и как собраны? Что вы чувствуете по поводу каждого из них? Какой стол вам нравится больше, чем другие? А теперь осмотрите его тщательно. Удавалось ли вам зафиксировать образ этого стола в воображении до того, как вы внимательно его осмотрели?

Упражнение 13. Фиксация на себе

Какие определения вы используете применительно к себе? Подумайте о некоторых из них, например «упрямый», «толстый», «парень что надо». Не связаны ли такие характеристики с тем, что вы кому-то, возможно, нравитесь именно таким? Всегда ли вы один и тот же или для разных людей вы охарактеризовали бы себя по-разному?

Упражнение 14. Фиксация (другие люди)

Подумайте о ком-нибудь из знакомых вам людей — например, об однокласснике или начальнике. Какие определения вы им даете? Какие роли вы исполняете, чтобы им подыграть или укрепить вас обоих в сложившемся стиле общения? Как другие фиксируют себя в отношениях с миром?

Упражнение 15. Фокусировка и фигура-фон

Остановите взгляд на чем-то, находящемся вне вашего тела, затем затуманьте взгляд так, чтобы потерялся фокус. Появится ощущение, что переднего плана нет и существует лишь фон. Продолжите эксперимент, используя текст (можно этот). Расфокусируйте свой взгляд так, чтобы текст стал чередованием полосок белого и серого цвета; затем сделайте так, чтобы буква или слово снова оказались в фокусе. Обратите внимание на то, что до тех пор, пока границы между фигурой (буквы) и фоном (страница) неразличимы, невозможно понять, что вы видите. Теперь обратите внимание на комнату, в которой находитесь, и повторите тот же эксперимент. Осознайте, каким образом ваше внимание выделяет фигуру из фона.

Упражнение 16. Фигура-фон и выбор фокуса

Попросите партнера что-нибудь рассказать. Пока он это делает, сфокусируйтесь на его голосе, затем на его теле, затем на невербальных изменениях, движениях, выражении его лица, потом вернитесь к звучанию его голоса. Обращайте внимание на все, о чем говорит партнер, фокусируясь на них по очереди.