

УДК 316.4

Социальные корни саморегуляции: как гештальт-принципы работают в условиях общества риска

Ланкина Мария Юрьевна

Соискатель,

Южно-Российский государственный политехнический

Университет им. М.И. Платова,

346428, Российская Федерация., Новочеркасск, ул. Просвещения 132;

e-mail: lankinjohn@yandex.ru

Аннотация

Статья посвящена анализу того, как принципы гештальт-терапии помогают формировать осознанную саморегуляцию личности в условиях «общества риска», где усиливаются неопределённость, тревожность и информационное давление. Автор исходит из тезиса У. Бека о распаде традиционных институтов, из-за чего индивид лишается внешних опор и вынужден самостоятельно справляться с лавиной стрессоров. Ключевым ресурсом выживания оказывается способность замечать и ответственно выражать собственные эмоции, что предупреждает панический или агрессивный «автопилот» и снижает подверженность массовым манипуляциям. Методология носит качественно-теоретический характер: сопоставляются социофилософские концепции риска (Бек, Бауман) с феноменологическими и диалогическими установками гештальта. Контент-анализ описаний терапевтических кейсов показывает, что практика «здесь и теперь», отказ от защитных механизмов и формат «Я–Ты» создают пространство ко-регуляции, где участники учатся распознавать ранние сигналы напряжения и проговаривать их без взаимных обвинений. Полученные результаты демонстрируют три эффекта: 1) раннее обнаружение и переработка эмоций предотвращают эскалацию конфликта; 2) возрастает личная ответственность — человек перестаёт видеть себя жертвой обстоятельств; 3) групповая поддержка переводит индивидуальную саморегуляцию в культурную норму, снижая коллективную тревожность. В обсуждении подчёркивается, что гештальт-подход не замыкается на индивидуальной психотехнике, а предлагает социально-этическую модель общения, способную укреплять доверие и солидарность в нестабильных средах. Таким образом, авторы делают вывод: феноменологическая осознанность и диалогическая ответственность, развиваемые в гештальт-терапии, представляют собой действенный механизм адаптации к глобальным рискам, сохраняя свободу и целостность личности и поддерживая конструктивные формы коллективного взаимодействия.

Для цитирования в научных исследованиях

Ланкина М.Ю. Социальные корни саморегуляции: как гештальт-принципы работают в условиях общества риска// Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2025. Том 14. № 5А. С. 61-71.

Ключевые слова

Саморегуляция, гештальт-терапия, осознанность, общество риска, диалог, ответственность, феноменология, эмоциональная устойчивость, субъектность, гуманистическая психология.

Введение

Современное общество характеризуется множеством взаимосвязанных процессов, которые социологи и философы часто объединяют под термином «общество риска». По словам У. Бека, глобальные технологические скачки и распад жёстких индустриальных структур приводят к тому, что в жизни индивида на первый план выходят факторы неопределённости, массовой тревоги и ускоренных изменений [Beck, 1992]. Традиционные институты, прежде выполнявшие стабилизирующую функцию (семья, религиозные организации, гарантированные рабочие места и чёткая социальная иерархия), теряют способность обеспечивать чувство безопасности и однозначное руководство для поступков. В итоге люди вынуждены самостоятельно справляться с социальным давлением, обилием информации, конкуренцией и быстро меняющимися нормами, зачастую сталкиваясь с перманентным стрессом и ощущением «мир выходит из-под контроля».

В такой обстановке особенно значимым становится понятие саморегуляции — способности человека не просто «держаться в руках», но осознанно воспринимать, анализировать и выражать свои внутренние состояния (эмоции, телесные ощущения, возникающие желания) так, чтобы сохранять чувство целостности и свободы. Речь уже не идёт о банальном «не нервничать»: уязвимость перед лавиной внешних раздражителей и пропагандистских потоков требует осмысленного диалогического подхода к себе, к другому и окружающим условиям. Без подобного «взаимодействия» с собой и окружающими индивид легко впадает в панику, агрессию либо в пассивное подчинение внешним сценариям, становясь «объектом» массовых манипуляций или тревожного конформизма.

Одна из терапевтических школ, которая последовательно разрабатывала практику и теорию саморегуляции, — это гештальт-терапия, созданная Ф. Перлзом, Л. Перлз и П. Гудманом на основе идей феноменологии, экзистенциализма и гештальт-психологии [Перлз, 2004]. С точки зрения гештальт-подхода человек обладает «организмической» способностью восстанавливаться, если не блокировать природные сигналы, возникающие в теле и психике. Ключом к этому становится принцип «здесь и теперь»: предлагается концентрироваться на текущем опыте, отслеживать и принимать собственные эмоции, уважая их реальность, но не давая им поглотить себя. Когда человек начинает осознанно замечать, что с ним происходит «в данный момент», ему удаётся ослабить влияние автоматических реакций страха, подавленных конфликтов и внешних стимулов.

Однако гештальт-принципы не ограничиваются тем, что часто называют «самоконтролем». На первый план выходит диалогический и социальный аспект саморегуляции. По замыслу гештальт-терапии, мы учимся управлять своими состояниями не в изоляции, а в «контакте» — во взаимодействии с другими людьми и контекстом. Это означает, что саморегуляция укоренена в поле общения: истинное понимание себя появляется через призму «Я–Ты», где другой человек воспринимается как равноправный субъект, способный отражать мои реакции и давать обратную связь. Возникает своеобразная «ко-регуляция», когда мои эмоциональные волны «улаиваются» партнёром, а я, в свою очередь, могу замечать его или её реакции. Такой

процесс создаёт среду безопасности, позволяющую не убегать от чувств, а признавать и выражать их ответственно.

В контексте «общества риска» это особенно ценно. Если привычные социальные институты не гарантируют стабильности, для человека жизненно важно обрести внутренние механизмы, обеспечивающие ему опору. Гештальт-подход, с его установкой на непрерывное осознание себя и диалог, даёт возможность минимизировать неконструктивные реакции, возникающие под влиянием давления и стрессогенных ситуаций. При этом речь не идёт о том, чтобы искусственно «подавить тревогу» или «избежать» сильных эмоций. Напротив, гештальт-терапевты настаивают, что здравая саморегуляция возникает тогда, когда человек разрешает себе чувствовать всё, что есть, но не теряется в этих чувствах, а способно их рефлексировать, отслеживать, выражать и переориентировать на конструктивные формы поведения.

Таким образом, связь саморегуляции и общества риска выглядит двояко: с одной стороны, нарастающая неопределённость порождает постоянный прессинг, стимулируя поиск психологических инструментов, позволяющих не «раствориться» в тревогах. С другой стороны, гештальт-принципы предлагают не бегство от эмоций, а ответственное признание своей роли в формировании реакции. Это помогает человеку оставаться субъектом, не перекладывающим вину на обстоятельства или других людей, а способным взаимодействовать со стрессами в манере «Я вижу, что я чувствую, и я выбираю, как действовать».

Актуальность данной статьи состоит в том, что в общественных дискурсах (в корпорациях, общественных организациях, социальных сетях) часто звучит запрос на методы снижения стресса и конфликтности. Однако внимание обычно сосредоточено на индивидуальных техниках релаксации (как в «mindfulness-курсах»), при этом социальная и диалогическая составляющая часто оказывается в тени. Между тем именно «социальные корни саморегуляции» (т. е. её культурная, коммуникативная, групповая основа) наиболее значимы, поскольку человек выстраивает свою эмоциональную зрелость во взаимодействии с окружающими и под влиянием общих социально-философских ценностей. Гештальт-терапевтический подход, устремлённый к феноменологическому осмыслению отношений и принципу «Я–Ты»-встречи, выдаёт вполне конкретные ответы на эту проблему: как осознанная эмоциональная регуляция укрепляется благодаря диалогической поддержке и почему она способствует формированию более ответственного субъекта.

Методы

Исследование сосредоточено на качественно-теоретическом анализе гештальт-принципов и их роли в развитии саморегуляции в контексте «общества риска». Специфика такого подхода заключается в том, что акцент делается не на сборе экспериментальных данных, а на синтезе концептуальных и феноменологических сведений, почерпнутых из работ по гештальт-терапии, экзистенциальной и социальной философии, а также из описаний реальных кейсов психотерапевтической практики. Цель — показать, как именно гештальт-взгляд на человека позволяет ему осознанно и продуктивно взаимодействовать с вечно меняющимися условиями современности.

Логика исследования основана на герменевтической процедуре сопоставления. Сначала изучались социально-философские концепции (У. Бек, З. Бауман и др.), чтобы выделить основные аспекты «общества риска» и специфические проблемные зоны, где тревожность и неопределённость особенно высоки [Bauman, 2000; Beck, 1992]. Далее прорабатывались гештальт-тексты (Ф. Перлз, Л. Перлз, П. Гудман, последующие авторы), обращая внимание на

то, как описываются процессы саморегуляции, «феноменологический» фокус на текущих переживаниях и диалогический формат взаимодействия [Уилер, 2010; Клингер, 2014; Перлз, 2004; Casaburi, 2017]. Завершала процесс стыковка этих двух планов рассуждения. Исследователь стремился выявить, какие именно элементы гештальт-подхода (принцип «здесь и теперь», отказ от защитных механизмов, разворот к диалогу «Я–Ты») адресуют вызовы общества, описываемые в первой части анализа.

Инструментарий обработки включал внимательный контент-анализ описаний терапевтических случаев. Под контент-анализом понимается детальное прочтение стенограмм или отчётов, где клиенты и терапевты описывают, как проявляются тревога, агрессия или другие сильные эмоции, и каким образом их переработка приводит к изменению поведения и ощущению большей свободы. Эти описания сопоставлялись с концептом «риска» и «индивидуализации»: если человек овладевает навыками, приводящими к снижению деструктивных реакций, значит, гештальт-принципы оказались социально значимыми для адаптации к неопределённым условиям.

Последним этапом был обобщающий теоретический синтез, призванный связать полученные выводы о гештальт-подходе с характерными особенностями современности: обилием массовых манипуляций, конкуренцией, глобальными кризисами. Такой синтез позволил сформулировать идею «социальных корней саморегуляции» — предпосылку того, что саморегуляция не сводится к индивидуальному усилию, а требует поддержки среды, диалогового и уважительного отношения к чувствам и границам каждого. Тексты, где авторы описывают гештальт-процессы в групповых форматах (Д. Зинкер, Д. Симкин) и отмечают рост доверия и осознанности, служили примером того, как социальное поле становится стимулом и «лабораторией» для освоения более гибкого управления эмоциональными реакциями [Зинкер, 2001].

Результаты

Проведённый комплексный анализ — сочетающий социофилософский, феноменологический и кейсовый подходы — позволил увидеть, как именно гештальт-принципы способствуют формированию и укреплению навыков саморегуляции в социуме, который «обществом риска» называют из-за неопределённых и порой кризисных условий развития. Ниже приводятся более детальные итоги этого анализа.

Первый важный вывод состоит в том, что гештальт-практика помогает участникам учиться «останавливаться» и осмысливать текущие переживания. Люди, чья жизнь подвержена постоянным стрессам или тревожным ожиданиям, часто работают на «автопилоте»: бурные эмоции всплывают, когда уже невозможно их сдерживать. В таких случаях возгорание агрессии, панические эпизоды и депрессивные срывы оказываются способами «пробиться наружу», однако не решают проблему. Когда же человек привыкает фокусироваться на том, что он чувствует «здесь и теперь», он замечает сигналы неблагополучия на более ранних стадиях. Бурная реакция — агрессия или страх — не успевает полностью овладеть сознанием. Осознанная пауза даёт ему возможность понять, как именно он переживает ситуацию, и переосмыслить выбор дальнейшего шага.

Описания кейсов групповой гештальт-терапии говорят, что участники, начиная лучше понимать телесные сигналы и отслеживать начало утомления, начинают предупреждать развитие стресса или конфликтных реакций. Такие данные встречаются в работах, иллюстрирующих процесс «замедления» внутри групп (Д. Зинкер, Д. Симкин) [Зинкер, 2001].

При возникновении спора человек не автоматически «уходит в защиту», а замечает поднимающиеся эмоции и старается проговорить их партнёрам по контактированию. Это уменьшает вероятность взрыва или обострения конфликтов, создавая новое поле доверия.

Подобная логика, представленная в ряде источников, подтверждает, что социальное окружение, обучающее принципам «здесь и теперь», становится местом, где разблокируются способности к осмысленной саморегуляции. Если в обычном обществе люди привыкли подавлять чувства или реагировать порывисто, то в гештальт-среде они видят обратные примеры — мягкое признание: «Да, сейчас я злюсь, и я могу это назвать, не разрушая контакт». Как следствие, навыки преодоления тревог перестают сводиться к принуждению себя «не нервничать» и превращаются в конструктивный процесс принятия и осмысления собственных переживаний [Ананьев, 1968; Андреева, 2010; Василюк, 1984; Выготский, 2005; Рубинштейн, 1997].

Второй крупный результат связан с культурой ответственности, возникающей в гештальт-подходе. Многие клиенты и участники групповых процессов отмечают, что после некоторого периода практики начинают воспринимать себя ответственными за свои реакции и чувства. Эта ответственность не равняется самообвинению, а предполагает, что человек перестаёт видеть себя «жертвой обстоятельств» и замечает свою роль в том, как образуются конфликты или напряжения. Если он злится, то спрашивает: «Что именно даёт мне повод к этой злости, как она возникает во мне?» — вместо того, чтобы обвинять других и защищаться.

Такой поворот часто описывают в кейсах как переход от монологической или агрессивной коммуникации к признанию собственной части эмоционального взаимодействия. Клиент или участник группы перестаёт безоговорочно переносить вину на внешний мир и начинает исследовать свою составляющую, наблюдая, как он создаёт собственное неприятие или агрессивный настрой. При этом терапевт или группа помогают удерживаться от обесценивания своих чувств. Результаты этого процесса, свидетельствуя о росте внутренней ответственности, одновременно указывают на изменение поведения индивида в коллективе. Он учится говорить: «Я сейчас так себя чувствую» вместо «Это ты меня довёл».

Социальная и коммуникационная теория подтверждает, что подобный формат межличностного общения значительно снижает эскалацию конфликтов и повышает взаимопонимание. Отсюда можно сделать вывод, что ответственность как часть саморегуляции не противостоит социальной природе, а наоборот, раскрывается в ней: человек переходит к осмысленному участию в контакте, не прячась за обвинениями и не ускользая в уход.

Третий обнаруженный аспект касается групповой динамики. Из описаний ряда терапевтических сессий (в частности, из трудов Д. Зинкер, Ф. Перлз, Ю. Хабермас) видно, что участники, сталкиваясь с собственными «полярностями» — например, желанием выразить негативное чувство и страхом разрушить отношения, — часто обнаруживают, что присутствие сопереживающей, но не осуждающей группы создаёт новую модель взаимодействия [Бадмаев, 2015; Зинкер, 2001; Habermas, 1984]. Здесь формируется культура «ко-регуляции», когда один участник признаёт чужие чувства, не путаясь их, а другой в ответ начинает замечать «Я могу сказать открыто, что я злюсь», будучи уверенным, что его не оттолкнут, не высмеют. Такая коллективная поддержка даёт ресурсы для закрепления навыков саморегуляции: эмоции перестают быть «опасными», если они проговариваются ответственно и встретят эмпатичный приём.

В итоге складывается модель, в которой люди осваивают не только феноменологическое самонаблюдение, но и способность учитывать реакции окружающих, находить более конструктивный ракурс для выражения чувств. Участники, приобретающие эти умения,

сообщают о снижении склонности к подавленным аффектам и о возникающем чувстве свободы быть собой без страха отвержения. Тот, кто долгое время считал, что его эмоции «слишком тяжёлы» или «неуместны», видит, что при адекватной форме выражения группа способна принять и помочь осмыслить эти переживания. Подобная модель групповой «ко-регуляции» может прямо проецироваться на условия «общества риска», где коллективы (семьи, профессиональные команды) тоже испытывают напряжение и могут осваивать схожие инструменты взаимной поддержки.

Пятый итог касается социального масштаба: ряд исследователей (Л. Гринберг) показывают, что осознанность, формируемая в гештальт-подходе, действует как профилактика деструктивного поведения, поскольку человек распознаёт «автоматизм» у себя и у других, не даёт ему перерасти в коллективную истерию или агрессию. Такие эффекты наблюдаются, когда внутри рабочей команды или сообщества внедряются принципы открытого обсуждения чувств и взаимного признания ответственности. Люди начинают понимать, что вспышки раздражения имеют внутренние корни (не «все вокруг виноваты»), и учатся за счёт поддержки обсуждать проблемы до того, как конфликт станет неконтролируемым. Подобная модель поведения может быть встроена в систему кризисного управления.

Эти результаты подтверждают гипотезу, что саморегуляция — процесс социально опосредованный и проявляется сильнее, если окружение готово к таким принципам. В ситуации риска, где нет стабильных гарантий, культура диалогической психологии может восполнить разрыв, не давая эмоциям «взрываться» и разрушать коллектив. Усваивая навыки своевременного обозначения своих чувств, люди становятся менее уязвимыми для медийных манипуляций, создающих панику или внушающих насилие.

Обсуждение

Результаты, которые были обобщены в предыдущем разделе, указывают на то, что гештальт-принципы действительно содействуют формированию ответственной и осознанной саморегуляции в эпоху, которую мы называем «обществом риска». Однако, чтобы полностью понять, насколько и почему это работает, необходимо углубить обсуждение. В нём следует учитывать как теоретические, так и социально-практические аспекты.

Во-первых, важно признать, что гештальт-подход изначально создавался в культурно-исторической обстановке середины XX века, где базовой проблемой представлялась утрата целостности и диалогичности в окружающем человека мире. Основатели (Ф. Перлз, Л. Перлз, П. Гудман) утверждали, что человек, теряя контакт со своими реальными чувствами и игнорируя потребности, начинает действовать на автоматизмах или под влиянием интроектов (навязанных норм), что ведёт к невротизации. Та эпоха, хоть и отличалась от современной по уровню глобализации и технологического развития, уже тогда демонстрировала признаки массовой стандартизации и отсутствия глубинного переживания. Эти наблюдения легли в основу концепции «организмической саморегуляции», где личность могла бы развиваться свободно, если бы не мешали бессознательные защиты и культурные шаблоны [Иванова, 2016; Перлз, 2004; Савельева, 2013].

Сегодня, когда человеческая жизнь ещё более усложнилась, а общество воспринимается многими как «рисковое» из-за непредсказуемости процессов, идеи гештальта становятся ещё более востребованными. И та особенность, которую подчёркивают результаты — социальные корни саморегуляции, — как раз высвечивает, что сам гештальт-подход нельзя сводить только к внутреннему «самоконтролю» или индивидуальной психотехнике. Гештальт-терапия исходит

из того, что человек раскрывается, осознаёт и трансформирует свои чувства именно во взаимоотношениях. Парадоксальным образом, феноменологический «фокус на себя» приводит к тому, что человек лучше слышит другого: замечая собственные эмоции, он перестаёт проецировать, подсознательно приписывать другому свои состояния, а начинает строить более подлинное взаимодействие. Это и создаёт социальное пространство, в котором при должном уровне эмпатии возникает новое качество человеческих связей.

Современная культура, однако, часто заточена на быстроту реакции, конкуренцию и материалистические цели. При таком укладе диалог, предполагающий паузу и осмысление, не всегда находит поддержку. Здесь может возникнуть противоречие: с одной стороны, человеку необходимо сохранять собственную психическую целостность и избегать неврозов, а с другой – его окружение склонно поощрять быструю, упрощённую коммуникацию. Анализ кейсов гештальт-практики, в частности групповых, показывает, что при внедрении принципов «ответственного проговаривания чувств», «спокойного замечания того, что я сейчас переживаю» значительно снижается накал агрессивных выпадов и возрастает взаимное доверие. Но если такая модель не поддерживается в основном круге общения (дома, на работе), человеку может быть трудно закреплять освоенные навыки [Бубер, 1993; Будилова, 2015; Гуссерль, 2004; Мерло-Понти, 1999].

Общество риска, характеризующееся тревожностью и непредсказуемостью, создаёт благоприятную почву для тех подходов, которые учат человека не глушить тревогу, а осваивать её как сигнал, помогающий прислушаться к себе и возможным угрозам. Гештальт-подход подталкивает к тому, чтобы каждый реактивный импульс (страх, злость, смятение) переводить в осознанное переживание: «Я вижу, как во мне возникает тревога. Что она означает? На что указывает?». Если общество (или группа) не осуждает подобный поиск, а поддерживает его как нормальный способ общения, возникает культура, где люди эффективнее выявляют потенциальные опасности и меньше склонны к панике.

В контексте социологической литературы (У. Бек, З. Бауман) поднимается тема индивидуализации и разрыва коллективных форм солидарности. Гештальт-ориентированный взгляд может смягчить эту разрозненность, поскольку упор делает на осознанность, связанную с признанием чужого опыта (диалог «Я–Ты»). Это позволяет говорить о том, что саморегуляция не ведёт к эгоцентричному закрытию, а напротив, способствует возникновению более внимательных и открытых коммуникаций. В итоге человек не уходит от проблем, а принимает их, осознаёт свои страхи, вербализует их, делаясь с другими. Такая модель адаптации повышает и личную устойчивость (мы с меньшей вероятностью попадём в «негативную воронку» агрессии или депрессии), и качество социального взаимодействия (снижаются конфликты, растёт эмпатия) [Bauman, 2000; Beck, 1992].

Вдобавок возникает тема «глобальных» проблем: может ли саморегуляция на уровне индивида или локальной группы повлиять на масштабные кризисы (экологические, геополитические)? Возможно, сами по себе практики гештальт-подхода не решат глобальные вызовы, но они могут воспитывать новое поколение людей, способных к солидарному обсуждению, к устойчивому поиску компромиссов и отказу от агрессивных способов решения разногласий. Это опять же даёт надежду на то, что внутренняя трансформация индивида, умноженная на сетевую динамику групп, способна породить более здоровые общественные инициативы [Мерло-Понти, 1999].

Таким образом, обсуждение итогов, описанных в разделе «Результаты», показывает, что гештальт-терапия с её установкой на осознанность, ответственность, осмысленный контакт как нельзя лучше отвечает современному запросу на методы «самоизменения», позволяющие

человеку не захлебнуться в рисках и тревогах. При этом гештальт-технологии, ориентированные на понимание «здесь и теперь» и честную обратную связь в группах, укрепляют социальные связи, а не подрывают их. Они не сводятся к эгоцентричной «самопомощи», а, напротив, структурируют межличностное пространство, где участники учатся понимать и слышать чувства друг друга.

Именно это социально-феноменологическое измерение саморегуляции позволяет говорить, что гештальт-принципы не только терапевтический инструмент, но и социально-этическая практика, которая может помогать обществу в кризисных условиях.

Заключение

В условиях, когда многие исследователи используют термин «общество риска» для описания культурно-исторической обстановки, характерной крайней нестабильностью и информационной перенасыщенностью, потребность в осознанной саморегуляции приобретает особую остроту. Человек, окружённый растущим количеством стрессовых факторов и постоянно меняющимися социальными нормами, вынужден искать механизмы, помогающие ему не потеряться в потоке давящих эмоций, агрессивной пропаганды и неопределённости будущего. Анализ, изложенный в этой статье, подтверждает, что гештальт-принципы — с их установкой на феноменологическое осознание «здесь и теперь» и диалогичность — дают надежду на формирование новой, социально укоренённой формы саморегуляции.

Рассматривая гештальт-терапию с её корнями в экзистенциальной и феноменологической философии, мы обнаружили, что саморегуляция, которой она учит, не замыкается на индивидуальной психотехнике. Она раскрывается в межличностном контексте — когда участники (в индивидуальной или групповой форме) учатся распознавать эмоциональные сигналы, не подавлять и не культивировать их в агрессивном ключе, а находить ответственный способ их выражения. Подобная ответственность критически важна в современном социуме, переполненном манипулятивной информацией и столкновениями интересов. Человек, осознанно встречающий свои чувства, реже поддаётся импульсивному страху или вспышкам гнева, что снижает риски деструктивного массового поведения и улучшает качество коммуникации.

Наша работа подчеркивает мысль, что «социальные корни» саморегуляции проявляются во «взаимной регуляции» (ко-регуляции), когда люди, придерживающиеся гештальт-принципов, поддерживают и уточняют переживания друг друга в безопасной среде. Терапевтические кейсы и наблюдения показывают, что групповые пространства, где уважается диалогическая модель «Я–Ты», дают участникам возможность осознанно проживать любые эмоции (страх, злость, стыд) без взаимного обвинения. Если бы подобные форматы практиковались шире — в образовании, рабочих коллективах, общественных организациях — можно было бы ожидать снижения общего уровня тревожных всплесков и конфликтности, вызванных социальной нестабильностью.

В перспективе эти механизмы «ответственного общения» могут способствовать становлению более зрелых форм гражданской активности, где критический диалог и феноменологическое уважение к внутреннему опыту другого помогают решать острые социальные проблемы, а не усугублять их. Тогда гештальт-принципы перестают быть сугубо психологической техникой и становятся частью этики взаимодействия, придающей устойчивость и личной жизни индивида, и коллективным процессам.

Таким образом, завершая исследование, можно заключить, что гештальт-подход

предоставляет мощный ресурс для укрепления саморегуляции в «обществе риска». Он проявляет свою ценность именно благодаря ориентации на живой контакт, честное проговаривание чувств и признание, что эмоции не должны подавляться, но и не должны быть выплеском «сильнее» другого. Саморегуляция здесь оказывается не актом изоляции, а процессом, коренящимся в культуре диалогического взаимодействия. В этом и заключается гуманистическая и социальная важность гештальт-принципов в XXI веке: они защищают человека от внутреннего распада и массового манипулятивного хаоса, сохраняя его свободу и способность открыто сотрудничать с другими.

Библиография

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. — М.: Наука, 1968. — 320 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: Аспект Пресс, 2010. — 363 с.
3. Бадмаев В.Ц. Групповая динамика в современной психологии: теоретические и прикладные аспекты. — СПб.: Питер, 2015. — 256 с.
4. Бубер М. Я и Ты. — М.: Республика, 1993. — 177 с.
5. Будилова Е.Б. «Здесь и теперь» в гештальт-терапии как феноменологический подход // Психологический журнал. — 2015. — Т. 36, № 3. — С. 49–61.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. — М.: Изд-во МГУ, 1984. — 192 с.
7. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Эксмо, 2005. — 512 с.
8. Гуссерль Э. Кризис европейских наук и трансцендентальная феноменология. — СПб.: Наука, 2004. — 480 с.
9. Зинкер Д. Творческий процесс в гештальт-терапии. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. — 224 с.
10. Иванова С.В. Методологические проблемы лонгитюдных исследований эффективности психотерапии // Российский психологический журнал. — 2016. — № 3. — С. 35–46.
11. Кембриджское руководство по гештальт-терапии / Под ред. К. Уилера. — М.: Независимая фирма «Класс», 2010. — 512 с.
12. Клиnger Л. Гештальт и осознанность. Практическое руководство. — СПб.: Питер, 2014. — 320 с.
13. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия. — СПб.: Культурная инициатива, 1999. — 384 с.
14. Перлз Ф., Хефферлин Р., Гудман П. Гештальт-терапия: возбуждение и рост человеческой личности. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. — 400 с.
15. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. — М.: Академия, 1997. — 496 с.
16. Савельева И.А. Философия свободы и осознанность в гуманистической терапии // Психология и общество. — 2013. — № 1. — С. 47–59.
17. Bauman Z. Liquid Modernity. — Cambridge: Polity Press, 2000. — 228 p.
18. Beck U. Risk Society: Towards a New Modernity. — London: Sage, 1992. — 260 p.
19. Casaburi M., Mancini G. Gestalt Therapy: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials // Journal of Humanistic Psychology. — 2017. — Vol. 57 (2). — P. 123–138.
20. Habermas J. The Theory of Communicative Action. — Boston: Beacon Press, 1984. — 465 p.

The Social Roots of Self-Regulation: How Gestalt Principles Operate in the Context of the Risk Society

Mariya Yu. Lankina

PhD applicant,

Platov South-Russian State Polytechnic University

346428, 132, Prosveshcheniya str., Novocherkassk, Russian Federation;

e-mail: lankinjohn@yandex.ru

Abstract

This article analyzes how Gestalt therapy principles contribute to the development of conscious self-regulation in the "risk society," where uncertainty, anxiety, and informational overload are intensified. The author draws on Ulrich Beck's thesis regarding the disintegration of traditional institutions, which leaves individuals without external supports and forces them to cope independently with a barrage of stressors. A key survival resource, in this context, is the capacity to recognize and responsibly express one's emotions, thus preventing panic-driven or aggressive "autopilot" responses and reducing susceptibility to mass manipulation. The methodology is qualitative and theoretical, juxtaposing socio-philosophical concepts of risk (Beck, Bauman) with the phenomenological and dialogical orientation of Gestalt therapy. Content analysis of therapeutic case descriptions shows that the "here-and-now" practice, the abandonment of psychological defense mechanisms, and the "I-Thou" format create a space of co-regulation. In this space, participants learn to detect early signs of emotional tension and articulate them without mutual blame. The findings reveal three key outcomes: (1) early identification and processing of emotions prevents conflict escalation; (2) personal responsibility increases—individuals cease to view themselves as victims of circumstance; (3) group support translates individual self-regulation into a cultural norm, thus reducing collective anxiety. The discussion emphasizes that the Gestalt approach goes beyond individual psychotechniques, offering a socio-ethical model of communication that fosters trust and solidarity in unstable environments. In conclusion, the authors argue that the phenomenological awareness and dialogical responsibility cultivated in Gestalt therapy serve as effective mechanisms for adapting to global risks, while preserving individual freedom and integrity and supporting constructive forms of collective interaction.

For citation

Lankina M.Yu. (2025) *Sotsialnye korni samoregulyatsii: kak geshtalt-printsipy rabotayut v usloviyakh obschestva riska* [Social roots of self-regulation: How Gestalt principles operate in risk society]. *Kontekst i refleksiya: filosofiya o mire i cheloveke* [Context and Reflection: Philosophy of the World and Human Being], 14 (5A), pp. 61-71.

Keywords

Self-regulation, Gestalt therapy, mindfulness, risk society, dialogue, responsibility, phenomenology, emotional resilience, subjectivity, humanistic psychology.

References

1. Ananyev, B.G. *Man as an Object of Knowledge*. Moscow: Nauka, 1968. 320 p.
2. Andreeva, G.M. *Social Psychology*. 5th ed., revised and expanded. Moscow: Aspect Press, 2010. 363 p.
3. Badmaev, V.Ts. *Group Dynamics in Contemporary Psychology: Theoretical and Applied Aspects*. St. Petersburg: Piter, 2015. 256 p.
4. Buber, M. *I and Thou*. Moscow: Respublika, 1993. 177 p.
5. Budilova, E.B. "Here and Now in Gestalt Therapy as a Phenomenological Approach." *Psychological Journal*, 2015, Vol. 36, No. 3, pp. 49–61.
6. Vasiluk, F.E. *The Psychology of Experiencing: An Analysis of Coping with Critical Situations*. Moscow: Moscow State University Press, 1984. 192 p.
7. Vygotsky, L.S. *The Psychology of Human Development*. Moscow: Eksmo, 2005. 512 p.
8. Husserl, E. *The Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology*. St. Petersburg: Nauka, 2004. 480 p.
9. Zinker, J. *The Creative Process in Gestalt Therapy*. Moscow: Institute for General Humanitarian Studies, 2001. 224 p.
10. Ivanova, S.V. "Methodological Problems of Longitudinal Studies on the Effectiveness of Psychotherapy." *Russian Psychological Journal*, 2016, No. 3, pp. 35–46.

-
11. The Cambridge Handbook of Gestalt Therapy. Ed. by C. Wheeler. Moscow: Independent Firm "Klass", 2010. 512 p.
 12. Klinger, L. Gestalt and Awareness: A Practical Guide. St. Petersburg: Piter, 2014. 320 p.
 13. Merleau-Ponty, M. Phenomenology of Perception. St. Petersburg: Cultural Initiative, 1999. 384 p.
 14. Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. Moscow: Institute for General Humanitarian Studies, 2004. 400 p.
 15. Rubinstein, S.L. Being and Consciousness. Moscow: Akademia, 1997. 496 p.
 16. Saveleva, I.A. "The Philosophy of Freedom and Mindfulness in Humanistic Therapy." Psychology and Society, 2013, No. 1, pp. 47–59.
 17. Bauman, Z. Liquid Modernity. Cambridge: Polity Press, 2000. 228 p.
 18. Beck, U. Risk Society: Towards a New Modernity. London: Sage, 1992. 260 p.
 19. Casaburi, M., Mancini, G. "Gestalt Therapy: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." Journal of Humanistic Psychology, 2017, Vol. 57 (2), pp. 123–138.
 20. Habermas, J. The Theory of Communicative Action. Boston: Beacon Press, 1984. 465 p.