

18+

НЕХВАТКА ЭНЕРГИИ

ИЗ-ЗА НЕЗАКРЫТЫХ ГЕШТАЛЬТОВ

Как незавершённые ситуации крадут ваши силы
и что с этим делать

НЕСКАЗАННЫЕ
СЛОВА

НЕЗАВЕРШЕННЫЕ
ДЕЛА

НЕПРОЖИТЫЕ
ЭМОЦИИ

НЕПОЛУЧЕННЫЕ
ОТВЕТЫ



ТЕОРИЯ
И ПРАКТИКА
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО
АУДИТА
ГЕШТАЛЬТОВ



ЦЕНА
ВНУТРЕННИХ
МНОГОТОЧИЙ
И ПОШАГОВЫЙ
ПРОТОКОЛ
ЗАКРЫТИЯ

ГЕРАСИМ АВШАРЯН

Герасим Авшарян

**Нехватка энергии из-за
незакрытых гештальтов. Как
незавершенные ситуации крадут
ваши силы, и что с этим делать**

«Издательские решения»

Авшарян Г.

Нехватка энергии из-за незакрытых гештальтов. Как
незавершенные ситуации крадут ваши силы, и что с этим делать /
Г. Авшарян — «Издательские решения»,

Хочется добиться большего, но не хватает не столько времени сколько энергии... Это лень? Характер? Возраст? Нет. Это незакрытые гештальты. Нехватка энергии почти всегда имеет имя и фамилию незавершённого гештальта. Автор рассказывает: • как распознать 30 признаков того, что гештальты пожирают вашу жизнь; • почему прошлое есть настоящее — и как это остановить; • как закрыть разговор с тем, кто не ответил, и попрощаться с тем, кто ушёл; • как простить себя за ошибки и отпустить старые обещания.

Содержание

Глава 0. Человек, который посчитал гештальты	6
Вместо предисловия — история одного утомлённого психолога	6
Введение	8
Почему вы устаёте, даже когда ничего не делаете	8
Часть 1. Диагностика: где заканчивается энергия	10
Глава 1. Что такое гештальт на самом деле (просто о сложном)	10
Задание после главы 1	12
Глава 2. Тест-карта: 30 признаков незакрытого гештальта	13
Расшифровка результатов	14
Что делать с результатом	15
Задание после главы 2	15
Часть 2. Анатомия незавершённого	16
Глава 4. Диалоги с призраками: незакрытые разговоры	16
Задание после главы 4	18
Глава 5. Невыплаканные слёзы и невысказанные слова	19
Пример из практики	20
Что НЕ нужно делать	20
Задание после главы 5	21
Глава 6. Долги (не только денежные)	22
Пять видов неденежных долгов	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Нехватка энергии из-за
незакрытых гештальтов
Как незавершенные ситуации крадут
ваши силы, и что с этим делать**

Герасим Авшарян

© Герасим Авшарян, 2026

ISBN 978-5-0070-2572-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 0. Человек, который посчитал гештальты

Вместо предисловия — история одного утомлённого психолога

Внимание: в этой книге чего-то не хватает, а что-то повторяется. Это либо недоразумение, либо провидение... Может, так было нужно. Автор заметил это когда книга была уже готова и дошла до нужной кондиции. Пусть читатель, если захочет, заметит, чего же в этой книге не хватает (и что повторяется) и напишет об этом автору, если последнего удастся найти в просторах www. Сам автор сейчас находится в поисках того чего не хватает. Возможно, затерялось где-то, а возможно и не было вовсе. Ну а то что повторилось, искать не нужно, ведь это в самой книге. Но при желании можно быстренько пройтись по повторяющемуся. Вот что делает авторская невнимательность. Является ли это незакрытым гештальтом или нет — сложно ответить. И да и нет. Автор пришел в замешательство, но решил оставить как есть. Этот и следующий абзацы добавлены уже после того как книга была написана.

Внимание-2: из-за появившейся незаметно (а также неожиданно и негаданно) технической проблемы эта книга стала незавершенным гештальтом для автора (хоть книга и заканчивается «закрытием гештальта»). И если в первое абзаце автор еще сомневался насчет незакрытого гештальта, то из-за этой технической проблемы сомнений не осталось: гешталь не закрыт. И получился курьезный случай: книга о закрытии гештальтов сама стала незакрытым гештальтом. Автор собирается решить эту проблему публикацией второго издания. Оно, второе издание, будет стоить больше, но в этом и есть польза для читателя: в том что это первое издание стоит сущие копейки, хоть и содержит примерно 90% информации, которая будет во втором издании. Так что, налетай, торопись, покупай...

А теперь поехали: пишем книгу.

Некий гражданин Г. — психолог и юморист, создатель психотерапевтического метода (название не разглашается чтобы не выдать автора) и по совместительству автор книг. Долгое время он считал своей главной суперсилой умение помогать другим закрывать незавершённые ситуации. А потом случился парадокс: он выдохся сам.

У него появились все признаки «энергетического нуля»:

- он вставал уставшим,
- начинал десяток дел и не заканчивал ни одного, а иногда и вовсе не начинал,
- прокручивал в голове диалоги с людьми, которые даже не знали об их (диалогов) существовании,
- чувствовал тяжесть в теле, будто носил рюкзак с камнями прошлого.
- а бывало что на консультации он был таким, что пришедший за помощью клиент, заметив это, сам хотел помочь психологу.

Как так вышло? Он же профессионал. Он знал про гештальты всё. Он обучал этому других. Но *знание* и *закрытие* — не одно и то же. Г. обнаружил у себя более 20 открытых гештальтов. Некоторые тянулись из детства, другие — из рабочих проектов трёхлетней давности, третьи — из коротких разговоров, которые он мысленно продолжал годами.

Тогда он провёл на себе эксперимент: за три месяца целенаправленно закрыл более половины обнаруженных гештальтов. Результат превзошёл ожидания — энергии стало больше, чем в 25 лет. Тем более что в том возрасте он часто влюблялся и в основном невзаимно, что тоже чем-то похоже на незакрытый гештальт. Что-то типа увидеть и понюхать еду, но не иметь воз-

возможности съесть ее. Голод ведь — это по сути ни что иное, как незакрытый гештальт. Закрытием этого гештальта является утоление голода.

Ну так вот, после нескольких побед над собой-любимым — он перестал «залипать», ушла тревога, улучшился сон, он наконец дописал книгу (не эту), которую откладывал парочку лет.

Между делом родились и эта книга, которая, как верит автор, принесет пользу людям.

Психолог Г. не позиционирует себя как святого гуру или волшебника. Мало того, он против того чтобы его называли «гуру», так как, как он сам же и объясняет, «гуру» это тот, чьи слова не должны подвергаться сомнению. Это больше из области религии, фанатизма и еще чего-нибудь подобного.

Он — обычный человек, который *устал быть вечно уставшим*. Устал от усталости. И который обнаружил простую вещь: **нехватка энергии почти всегда имеет имя и фамилию незавершённого гештальта**.

В этой книге не будет сложной теории. Будет его личный опыт, опыт его клиентов и пошаговые инструменты. Если читатель чувствует, что жизнь течёт сквозь пальцы, а силы уходят в никуда — значит, он пришёл по адресу.

Ну и юмор. Автор старался быть серьезным, но не получилось. А может и получилось, ведь без его стараний книга была еще более смешной.

Дальше — счёт гештальтам. И их закрытие.

Введение

Почему вы устаёте, даже когда ничего не делаете

Вы ложитесь спать с чувством, что сегодня ничего не успели. Просыпаетесь — и уже уставший. Весь день что-то делаете, но к вечеру не можете вспомнить ни одного завершённого дела. Только десяток начатых и брошенных.

Знакомо?

Мир вокруг твердит из каждого утюга: «Больше спи», «Пей витамины», «Занимайся спортом», «Медитируй». Вы пробуете. Становится чуть лучше — но ненадолго. Через пару недель тяжёлая усталость возвращается, будто никуда и не уходила.

Почему?

Потому что проблема (затрагиваемая нами) не в количестве сна. И не в дефиците магния. И даже не в загрузженности.

К этому делу нужно подходить комплексно. Целостно. Холистически. Или холически (поправьте автора, если кто знает правильный вариант). Это как в достижении успешного успеха: одни говорят «делай то», другие — «делай это» и т.д.. А на самом деле успешный успех — это многогранник, а не одна вершина на которую можно было бы взобраться. Это многогранник, каждая грань которого требует осведомленности и действий.

Итак, в нашем случае проблема в **незакрытых гештальтах**.

Так психологи называют незавершённые ситуации, которые продолжают висеть в вашей психике. Невысказанные слова. Неполученные ответы. Недоделанные проекты. Обещания себе, которые вы так и не сдержали. Разговоры, которые вы мысленно ведёте с людьми из прошлого годами.

Каждый такой незакрытый гештальт — как фоновое приложение на телефоне. И хотя его не видно на экране, но батарею сажает только так. Десять таких приложений — вы замечаете тормоза. Исправно начали работать тормоза. Двадцать приложений — телефон выключается к обеду. И человек никакой.

С вашей психикой то же самое.

Гражданин Г. провёл эксперимент на себе. Он насчитал более 20 открытых гештальтов. За три месяца закрыл больше половины из них. И его уровень энергии вернулся к показателям 25-летнего возраста — без дополнительных витаминов и марафонов сна. А в некоторых источниках пишут, что энергии стало даже больше чем в 25 лет.

Эта книга — не академический учебник по гештальт-терапии. В ней почти нет сложных терминов (хотя автор очень любит научную витиеватость и даже собирается защитить свою диссертацию от оппонентов. Будет стоять за нее горой.

Итак, в книге нет сложных терминов, но зато есть:

- **простой язык** — чтобы было понятно с первой главы;
- **тесты и упражнения** — чтобы не просто читать, а делать;
- **реальные истории** — из жизни товарища Г. и его клиентов;
- **пошаговые протоколы** — как закрывать гештальты самостоятельно, без терапевта (хотя с ним быстрее).

Вы узнаете:

- почему одни и те же конфликты повторяются в вашей жизни;
- откуда берётся прокрастинация и страх начинать новое;
- как незавершённое прошлое разрушает ваше настоящее;
- и главное — как это всё остановить и вернуть себе энергию.

В конце каждой части — короткие задания. Не пропускайте их. Книга устроена так, что чтение без действия не даст результата. Это как читать про спорт, лёжа на диване. Иди про еду на голодный желудок. Или... Ну, в общем, мысль понятна.

И последнее. Эта книга не обещает счастья везде и сразу. Она обещает более простую, но важную вещь: **вы перестанете тратить энергию туда, где её уже нет**. Освободившееся место заполнится само — делами, людьми, покоем.

Вы готовы посчитать свои гештальты?

Тогда переверните страницу (если глава не на этой). Первая глава ждёт.

Часть 1. Диагностика: где заканчивается энергия

Глава 1. Что такое гештальт на самом деле (просто о сложном)

Слово «гештальт» сегодня можно услышать где угодно: в блогах, у коучей, в разговорах подруг. «Закрой гештальт с бывшим», «у меня незакрытый гештальт по работе» — эти фразы стали мемами. Но за ними стоит реальная психологическая механика, которую большинство людей понимает неправильно.

Давайте навсегда и раз разбе... Ой, что-то я не то написал: давайте раз и навсегда разберёмся, о!

А что я не то написал? А перепутал порядок. Написал-то я то, но вот из-за не того порядка получилось что-то другое.

Отсюда делаем заметку и рубим на наших носах: важны не только элементы чего-то, но и их порядок. У гештальта тоже свои порядки.

Теперь будем разбираться. Начинаем разборки.

Откуда взялось слово

В начале XX века немецкие психологи (Макс Вертгеймер, Вольфганг Кёлер, Курт Коффка) заметили странную вещь: человек воспринимает мир не как хаос отдельных пятен, звуков и ощущений, а как **целостные фигуры**. Вы видите не набор линий, а круг. Слышите не отдельные ноты, а мелодию. Воспринимаете не движения мышц лица, а улыбку.

Эту целостную структуру они называли **гештальтом** (нем. Gestalt — форма, образ, целое).

Позже Курт Левин и Фриц Перлз (основатель гештальт-терапии) перенесли это понятие в психологию личности. Они заметили: наша психика устроена так же. Она стремится достраивать незавершённое до целого. Тяготеет к завершению.

П.С.

Уже известный нам психолог Г. Называет это также двойственностью восприятия, объясняя, что двойственность в нашей жизни встречается часто. К примеру, когда мы читаем книгу, мы ведь видим страницу и на ней буквы. Это все что мы видим, верно ведь? И да и нет. На самом деле мы видим также то о чем читаем, и это самое главное, за этим последнее слово, так как без этого первое наше видение (страниц и букв) просто не будет иметь смысла. И получается, что мы видим первое (страницы и буквы) лишь для того чтобы «увидеть» (в голове) второе (то о чем читаем). Теперь оставляем психолога Г. с его мыслями и возвращаемся к нашим баранам.

Простой пример с пазлом

Представьте, что вы собираете пазл из 500 деталей. Осталась одна. Вы её ищете — под диваном, в коробке, на полу. Не находите. Пазл почти готов, но **не завершён**.

Эта картинка будет висеть в голове. Вы будете помнить о ней. Она будет отвлекать. Даже если вы уйдёте пить чай, где-то на фоне будет тлеть мысль: «Одной детали не хватает».

Вот это состояние — **открытый гештальт**.

Психика не любит открытых гештальтов. Она тратит энергию на попытки их закрыть. Даже если вы об этом не просили.

Не только про пазлы

В жизни гештальт открывается в любой ситуации, где было:

— **начало** (вы что-то захотели, начали, пообещали, вступили во взаимодействие),
— **но не было завершения** (не получили ответ, не закончили дело, не высказались, не попрощались, не попросили прощения и т.д.).

Примеры открытых гештальтов:

— Вы написали кому-то важное сообщение. Человек прочитал и не ответил. Гештальт открыт.

— Вы поссорились с другом. Извиниться не успели — он уехал. Гештальт открыт.

— Вы решили начать бегать по утрам. Купили кроссовки, встали один раз. Потом бросили. Гештальт открыт.

— Вы обещали себе «когда-нибудь разобрать старые фотографии». Не разобрали. Гештальт открыт.

Заметили? Не только про отношения. Гештальт — это любое **незавершённое действие**, которое психика продолжает держать в фокусе.

Почему это пожирает энергию

У психики нет бездонного бюджета внимания. Она может удерживать ограниченное количество открытых гештальтов. Когда их становится слишком много, случается перегрузка.

Вы чувствуете это как:

— фоновую тревогу («что-то я забыл, что-то не так»);

— трудность с началом новых дел (система и так перегружена);

— быструю утомляемость (фоновые процессы «едят» ресурс);

— «залипание» в соцсетях и сериалах (психика пытается отвлечься от незавершённого, но это не особо помогает).

Печально известный нам господин Г...

Это была шутка.

Еще раз: господин Г. в своём эксперименте насчитал более 20 открытых гештальтов. После закрытия большинства из них он почувствовал прилив энергии, которого не было много лет. Не потому, что он стал больше спать. А потому, что психика перестала впустую жечь топливо.

Это все равно что закрыть десятки вкладок в ноутбуке, после чего замечаем, как последний расправил крылья, стал работать быстрее, а батарея стала садиться медленнее.

Важное уточнение (чтобы не было путаницы)

Не всякое незавершённое дело — гештальт, который нужно срочно закрывать. Есть три важных нюанса:

1. Не всё требует завершения. Если вы начали читать скучную книгу и бросили — это не гештальт. Вы просто сделали выбор. Гештальт открыт только там, где у вас осталась **эмоциональная зарядка**. Где внутри есть «недожим».

2. Иногда закрыть гештальт — значит признать, что он не нужен. Вы можете закрыть тему с бывшим не разговором с ним, а внутренним решением: «Я больше не жду от этого человека ничего. Всё. Точка». Это тоже завершение (важное замечание: психолог Г. считает что семью нужно постараться сохранить, но, тем не менее, бывают очень разные ситуации)

3. Гештальт закрывается не «забыванием», а присвоением опыта. Забыть — не значит закрыть. Вы можете забыть обидчика на 10 лет, а потом встретить похожего человека — и всё вспыхнет с новой силой. Закрывать — значит извлечь урок, попрощаться, отпустить. *Тогда прошлое перестает управлять настоящим.*

Главная мысль главы (вынесите в закладки)

Гештальт — это не страшное слово. Это просто незавершённая ситуация, на которую психика продолжает тратить энергию. Закрывать гештальт — не забыть, а завершить. Тогда энергия возвращается.

Задание после главы 1

Возьмите лист бумаги или откройте заметки в телефоне. Напишите заголовок: **«Мои открытые гештальты. Первый проход»**.

Не думая о порядке и важности, выпишите всё, что приходит в голову:

- люди, которые не ответили;
- разговоры, которые вы не закончили;
- дела, которые бросили на полпути;
- обещания себе, которые не выполнили;
- ситуации, где вы ждёте «чего-то» (ответа, извинений, объяснений).

Не анализируйте. Просто пишите. Удивитесь, как много наберётся за 5 минут. Что-то не то написал (пишите и затем удивитесь...), имел в виду «вы удивитесь, как много...».

В конце следующей главы мы сравним этот список с более точным тестом из 30 признаков.

Глава 2. Тест-карта: 30 признаков незакрытого гештальта

В прошлой главе вы уже составили первый, «быстрый» список открытых гештальтов. Теперь давайте проведём более точную диагностику.

Гештальт редко кричит: «Я здесь, закрой меня!» Обычно он маскируется под усталость, раздражительность, забывчивость или «просто характер». Эти 30 признаков — как рентген: они показывают, где в вашей психике есть незавершённые процессы, даже если вы их не осознаёте.

Как пользоваться тестом

Читайте каждый пункт. Если узнаете себя — мысленно плюсуйте. Чем больше совпадений, тем больше открытых гештальтов удерживают вашу энергию.

После теста — шкала результатов и первые выводы.

Блок А. Мысли и внутренний диалог

— **Вы часто прокручиваете в голове прошедшие разговоры** — додумываете, что нужно было сказать, как ответить лучше, какой аргумент привести.

— **Вас накрывают внезапные воспоминания о людях, которых вы давно не видели** — и эти воспоминания не нейтральные, а с эмоциональным зарядом (обида, стыд, злость, сожаление).

— **Вы ловите себя на том, что мысленно спорите с кем-то**, кто даже не присутствует рядом (бывший партнёр, начальник, родитель, коллега).

— **Вы часто говорите фразы вроде:** «Надо бы когда-нибудь...», «Вот разберусь с... и тогда...», «Когда-нибудь я ему скажу...»

— **Вы помните старые обещания, которые дали себе** (похудеть, выучить язык, начать рисовать) — и каждый раз чувствуете вину, что не выполнили.

— **Вы ждёте извинений, объяснений или признания от человека**, даже если прошло много времени.

— **Вы не можете забыть ситуацию, где вас несправедливо обвинили или не оценили** — она всплывает снова и снова.

Блок Б. Эмоции и настроение

— **У вас есть фоновое чувство «чего-то незаконченного»** — вы не можете его описать словами, но оно висит в воздухе.

— **Вас легко вывести из себя мелочами** — не тем поставлен чайник, не так сложили вещи, не тот тон в голосе. Словно порог раздражения стал слишком низким.

— **Вы чувствуете тревогу, когда пытаетесь расслабиться** — будто не имеете права отдыхать, пока «что-то не сделано».

— **Вы испытываете стыд или вину за то, что не довели что-то до конца** (даже если никто об этом не знает).

— **Вы замечаете у себя эмоциональные качели** — то подъём, то резкий спад, без видимой внешней причины.

— **Вас раздражают люди, которые ставят точки** (чётко заканчивают разговоры, уходят без «может быть», прощаются окончательно) — потому что вы сами так не умеете.

Блок В. Поведение и привычки

— **Вы часто откладываете важные разговоры «на потом»** — а потом никогда не наступает.

— **Вы склонны оставлять дела на 90%** — почти доделали, но последний штрих не ставите (документ не отправлен, вещь не убрана на место, письмо написано но не нажато «отправить»).

— **Вы не любите прощаться** — уходите с вечеринок «по-английски», избегаете финальных слов в отношениях, не ставите точку в переписке.

— **Вы храните вещи, которые давно не нужны**, потому что «жалко выбросить» или «вдруг пригодится» — но внутри чувствуете, что дело не в вещи.

— **Вы легко начинаете новые проекты и с трудом их заканчиваете** — старт даётся легко, финиш — почти никогда.

— **Вы часто меняете решения в последний момент** — потому что не закрыли предыдущий выбор.

— **У вас много «неотправленных писем»** — в прямом или переносном смысле (важные слова, которые вы так и не сказали адресату).

Блок Г. Тело и энергия

— **Вы чувствуете тяжесть в груди, ком в горле, напряжение в челюсти или плечах** — и врачи говорят, что физических причин нет.

— **Вы устаёте быстрее, чем люди вокруг вас** — даже при одинаковой нагрузке.

— **У вас есть хроническая усталость, которая не проходит после выходных или отпуска.**

— **Вам трудно заснуть** — потому что в голову лезут мысли о незавершённых делах и разговорах.

— **Вы просыпаетесь уже уставшим** — будто вы не спали, а работали всю ночь.

— **Вы замечаете психосоматические симптомы** (головные боли, проблемы с ЖКТ, экзема, тахикардия) в ситуациях, напоминающих незакрытое прошлое.

Блок Д. Отношения с другими

— **В вашей жизни повторяются одни и те же сценарии** — с разными людьми, но с одним финалом (вас бросают, вы бросаете, вас предают, вы не можете сказать «нет»).

— **Вы избегаете встреч с некоторыми людьми**, даже если давно всё прошло — не потому, что боитесь, а потому что «непонятно, что говорить».

— **Вы продолжаете эмоционально вкладываться в отношения, которые давно закончились** — следите за бывшими в соцсетях, перечитываете старые переписки, фантазируете о воссоединении.

— **Вы боитесь начинать новые отношения или проекты** — потому что чувствуете, что сначала надо «разобраться со старым», но не знаете как.

Расшифровка результатов

Посчитайте, сколько пунктов вам знакомы.

0—5 совпадений

Поздравляем. У вас либо отличная гигиена завершений, либо вы очень хорошо подавляете свои ощущения (второе — тоже риск). Если энергии достаточно — просто поддерживайте состояние. Если энергии нет, но совпадений мало — возможно, проблема не в гештальтах, а в чём-то другом (сон, питание, перегрузка — все то о чем нам говорят из каждого утюга, как было сказано в начале книги).

6—12 совпадений

У вас есть несколько открытых гештальтов, и они заметно влияют на качество жизни. Хорошая новость: скорее всего, после закрытия 2—3 ключевых вы почувствуете заметное облегчение.

13—20 совпадений

Зона жёсткого энергодефицита. Психика работает на пределе, удерживая десятки незавершённых процессов. Без системной работы над закрытием усталость будет только нарастать. Эта книга написана специально для вас.

21—30 совпадений

Критический уровень. Скорее всего, вы чувствуете себя выжатым как лимон, даже если со стороны выглядите успешным. Возможно, имеет смысл работать не только по книге, но и с терапевтом. Но начинать можно прямо сейчас — с одного маленького закрытия.

Что делать с результатом

Не пытайтесь закрыть всё сразу. Это та же ошибка, как объесться после голодовки.

Прямо сейчас выберите один пункт из списка, который отозвался сильнее всего. Спросите себя:

«Какой гештальт стоит за этим признаком?»

Например, если вы выбрали пункт 1 («прокручиваю разговоры в голове») — спросите: какой именно разговор? С кем? О чём? Что осталось невысказанным?

Запишите ответ. Не пытайтесь закрыть. Просто зафиксируйте.

В части 4 этой книги («Протокол закрытия») вы найдёте пошаговые инструкции для каждого типа гештальтов. А пока — просто держите этот список под рукой. Он будет вашей картой.

Задание после главы 2

Вернитесь к списку из первой главы («Мои открытые гештальты. Первый проход»). Дополните его теми гештальтами, которые вы обнаружили через тест-карту.

Поставьте напротив каждого пункта примерную **давность** (месяц, год, 5 лет, из детства) и **эмоциональную интенсивность** (слабо, средне, сильно).

В следующей главе мы разберёмся, почему прошлое ест ваше настоящее — и почему закрывать гештальты 20-летней давности так же важно, как и вчерашние.

Часть 2. Анатомия незавершённого

Глава 4. Диалоги с призраками: незакрытые разговоры

Из всех типов гештальтов этот — самый распространённый и самый энергозатратный. Вы можете не иметь долгов, не хранить старых вещей, не обещать себе ничего грандиозного. Но если внутри живёт хотя бы один незакрытый диалог — усталость гарантирована.

Потому что разговор, который не состоялся, продолжается. В вашей голове. Годами.

Что такое «диалог с призраком»

Призрак — это не умерший человек (хотя и он тоже). Призрак — это любой человек, с которым у вас осталось **невысказанное**.

Вы не сказали ему:

- что думаете на самом деле;
- как вам было больно;
- за что вы благодарны;
- почему ушли;
- что вы тоже неправы;
- какой вопрос остался без ответа.

И теперь этот человек живёт внутри вашей головы. Вы разговариваете с ним в душе. В машине по дороге на работу. Перед сном. Вы придумываете идеальные реплики. Вы проигрываете сценарии: «А вот если бы я тогда сказал...», «А вот если бы он ответил...»

Вы ведёте диалог с тем, кого, возможно, уже нет в вашей жизни. Но в вашей психике он есть. И он занимает место. И требует внимания. И пожирает энергию.

Пять типов незакрытых разговоров

Тип 1. Невысказанная обида

Вас обидели. Унизили. Предали. Проигнорировали. А вы промолчали. Потому что испугались. Потому что не нашли слов. Потому что «неудобно было». Потому что человек ушёл, прежде чем вы успели ответить.

Обида осталась внутри. Вы носите её как камень в кармане. Иногда забываете про него. Но рука постоянно натывается.

Пример: начальник при всех сказал, что ваша работа «ни о чём». Вы промолчали. Через год вы уволились. А внутри до сих пор кипит. Вы прокручиваете сцену, где достойно отвечаете. И каждый раз — злость и бессилие.

Тип 2. Невысказанная благодарность

Звучит не так драматично, но по энергозатратам — ничуть не легче. Кто-то сделал для вас что-то важное. Спасли. Поддержали. Поверили в вас. А вы не сказали «спасибо». Не потому, что не хотели. А потому что постеснялись, не успели, решили, что «и так понятно».

Но психике не понятно. Остаётся чувство неловкости, долга, недосказанности. Вы избегаете этого человека, потому что стыдно. Или наоборот — ищите возможности исправиться, но всё не то.

Пример: учительница в школе заметила ваш талант и дала путёвку в жизнь. Вы закончили институт, сделали карьеру. А сказать «спасибо» так и не собрались. Прошло 15 лет. Вы иногда думаете о ней с теплом и... виной.

Тип 3. Невысказанный вопрос

Вам что-то не объяснили. Не ответили. Оставили в неведении. «Почему ты ушёл?» «Что я сделал не так?» «Ты вообще меня любил?» «Почему выбрали не меня?»

Ответа нет. А психика требует завершения — ей нужна картина целиком. И она начинает додумывать. Вы придумываете десятки версий. В каждой — новая эмоция. И ни одной — покоя.

Пример: близкий друг внезапно прекратил общение. На звонки не отвечает. На сообщения — молчание. Вы перебираете в голове последние разговоры, ищете причину, строите теории заговора. А правды не знаете. И это «незнание» висит тоннами.

Тип 4. Невысказанное «прощай»

Отношения закончились, но не были завершены ритуалом. Не было последнего разговора. Не было фразы: «Всё, я ухожу. Спасибо за всё. Прощай». Человек просто исчез. Или вы исчезли. Или вы продолжаете общаться, но по инерции, без точки.

Этот тип гештальта опасен тем, что он **не даёт начать новое**. Пока вы не попрощались со старым, психика считает, что оно ещё не закончено. Вы в новых отношениях, а старые всё ещё «висят». И энергия делится между ними.

Пример: вы расстались с партнёром без финального разговора. Просто перестали писать. Прошёл год. У вас новый человек. Но вы ловите себя на том, что иногда проверяете страницу бывшего. Потому что «а вдруг он напишет?». Не напишет. Но надежда теплится. И она не даёт вам полностью присутствовать в новых отношениях.

Тип 5. Невысказанное «я неправ»

Самая сложная тема для многих. Вы кого-то обидели. Сделали больно. Повели себя некрасиво. Прошло время, вы осознали. Но извиниться так и не смогли — гордость, страх, стыд, «а вдруг не поймёт», «а вдруг уже поздно».

И теперь этот человек — призрак вашей совести. Вы избегаете мест, где можно его встретить. Вы вздрагиваете, когда кто-то произносит его имя. Вы носите внутри тяжёлое «надо извиниться» годами.

Пример: вы наговорили глупостей матери в подростковом возрасте. Теперь вам 40. Мамы уже нет. А вы до сих пор прокручиваете ту сцену и хотите сказать: «Прости, я был дураком». Но некому.

Почему они такие энергозатратные

Диалоги с призраками — это **работа без зарплаты**. Вы тратите реальную энергию на воображаемые разговоры. Ваш мозг не отличает реальный конфликт от воображаемого. Для него прокручивание диалога — это такой же стресс, как если бы вы действительно ссорились.

Учёные называют это «руминацией» — пережёвыванием одних и тех же мыслей. Руминация:

- повышает уровень кортизола (гормона стресса);
- мешает засыпать и ухудшает качество сна;
- снижает когнитивные способности (вы тугο соображаете);
- вызывает физическое напряжение в теле.

Парадокс: вы устаёте **после того, как ничего не сделали**. Просто полежали и подумали. Но это «подумали» было не медитацией, а прокручиванием старых обид. И оно выжало вас как лимон.

Первая помощь: остановить бесконечный диалог

Прямо сейчас, не дожидаясь полного закрытия гештальта, можно сделать одну вещь, которая снизит энергопотери.

Техника «Стоп-кадр»

Когда вы ловите себя на том, что снова прокручиваете диалог с призраком (в душе, за рулём, перед сном):

— **Скажите себе вслух (или мысленно):** «Стоп. Я снова разговариваю с тем, кого здесь нет».

— **Назовите это по имени:** «Это незакрытый гештальт с Иваном. Я обижен (а), потому что он не ответил на моё письмо».

— **Переключите фокус:** сделайте три глубоких вдоха, посмотрите вокруг, назовите три предмета, которые видите. Это вернёт вас в реальность.

— **Сделайте заметку:** запишите в блокнот «диалог с Иваном, 5 минут». Просто факт. Без оценки.

Это не закрывает гештальт. Но это останавливает бесконечное прокручивание прямо сейчас. Энергия перестает утекать в эту минуту. А заметки помогут вам позже — когда вы будете готовы к реальному закрытию.

Важное различие

Не всякий незакрытый разговор нужно завершать через реальный контакт с человеком. Иногда это невозможно (человек умер, исчез, отказывается говорить). Иногда не нужно (общение токсично, повторная встреча навредит).

Закрывать диалог с призраком можно **и без участия призрака**. Через ритуалы, письма, пустой стул, присвоение права на ответ. В части 4 этой книги («Протокол закрытия») мы разберём все способы — для каждого типа и каждой ситуации.

Пока главное — **увидеть**, с какими призраками вы разговариваете. Без этого вы даже не знаете, от чего устаёте.

Задание после главы 4

Возьмите лист бумаги. Напишите список людей, с которыми у вас есть незакрытые разговоры. Не думайте о порядке. Просто вспомните:

- кто вас обидел — а вы не ответили;
- кому вы благодарны — но не сказали;
- у кого вы хотите спросить «почему?»;
- с кем не попрощались;
- перед кем виноваты и не извинились.

Напротив каждого имени — один-два слова о сути: «обида», «спасибо», «вопрос», «прощай», «извини».

Это ваш личный список призраков. Не пугайтесь, если имён много. Это нормально. У товарища Г. их было более 20.

В следующих главах мы разберём другие типы гештальтов: невыплаканные слёзы, долги, обещания себе. А потом вернёмся к этим призракам — с инструментами, как их отпустить.

Глава 5. Невыплаканные слёзы и невысказанные слова

Если незакрытые диалоги с призраками — это разговоры, которые продолжаются в голове, то невыплаканные слёзы — это разговоры, которые застряли в теле. Они не имеют слов. У них нет реплик и аргументов. У них есть только ком в горле, тяжесть в груди и тупая боль там, где когда-то была живая эмоция.

Это самый молчаливый тип гештальта. И самый опасный для здоровья.

Слёзы, которые не упали

Плач — это природный механизм завершения. Когда человеку больно, страшно, горько или очень радостно, тело подключает слёзы. Слезами выходят:

- избыток напряжения;
- невыносимые чувства;
- то, что нельзя удержать внутри.

Но этот механизм часто ломается. В детстве нам говорили: «Не плачь, ты же мужчина», «Будешь реветь — иди в угол», «Слёзами горю не поможешь», «Что ты раскис, соберись». Мы научились **подавлять слёзы**. Мы сжимали челюсти, глотали ком в горле, смотрели в потолок, чтобы слеза не скатилась.

Слеза не упала. А боль осталась.

И теперь эта боль не выходит. Она застревает в теле. В горле — как постоянное напряжение. В груди — как тяжесть. В диафрагме — как спазм. В глазах — как хроническая сухость или, наоборот, постоянная влажность без причины.

Невысказанные слова как близнец слёз

Рядом со слезами всегда живут слова, которые не были произнесены. Но если в главе 4 мы говорили о диалогах с призраками (обида, благодарности, вопросы), то здесь — слова, которые некому адресовать. Или слова, которые не могут быть услышаны.

«**Мне страшно**» — когда вы были маленькими и боялись темноты, а родители не пришли.

«**Мне одиноко**» — когда вы плакали в подушку, а рядом никого не было.

«**Я не справляюсь**» — когда вы улыбались на работе, а внутри всё рушилось.

«**Я тебя люблю**» — человеку, который уже не ответит.

«**Прощай**» — тому, кого вы не успели проводить.

Эти слова не были сказаны вслух. Но они есть. Они живут где-то между горлом и грудной клеткой. И давят. И ищут выхода.

Почему это отдельный тип гештальта

Невыплаканные слёзы и невысказанные слова отличаются от обычных незакрытых диалогов тем, что:

1. У них нет адресата (или адресат ушёл).

Вы не можете позвонить и сказать. Человек либо умер, либо исчез, либо не способен слышать. Или вы сами не знаете, кому адресованы эти слёзы — просто «так накопело».

2. У них нет чёткого содержания.

В отличие от обиды («ты сказал то-то, я хотел ответить то-то»), здесь часто нет слов. Есть только ощущение: «Что-то душит, что-то не вышло».

3. Они хранятся в теле.

Психосоматика — их родной язык. Головные боли, проблемы с горлом и щитовидной железой, хронические спазмы в груди, боли в плечах, экземы, астма — за многими из этих диагнозов стоят невыплаканные слёзы.

Пример из практики

На одной из терапевтических сессий клиентка, женщина 45 лет, жаловалась на постоянный ком в горле. Врачи говорили: «Всё в порядке, физических причин нет». Но ком не проходил годами.

В процессе работы выяснилось: в 7 лет она присутствовала на похоронах бабушки, которого очень любила. Взрослые сказали: «Не плачь, ты старшая, держись». Она сдержалась. Слеза не упала. Но внутри девочка так и осталась у гроба с зажатым горлом, не попрощавшись, не выплакавшись.

Когда ей предложили технику «пустой стул» (представить бабушку на стуле и наконец поплакать, попрощаться), клиентка рыдала около 20 минут. Ком в горле ушёл навсегда. Вместе с ним ушла хроническая головная боль, которую она лечила 20 лет.

Это не чудо. Это просто завершился гештальт, который висел с 7 лет. Тело перестало держать напряжение. Слёзы наконец упали.

Как распознать этот гештальт у себя

Вы можете не помнить конкретного события. Тело помнит.

Пройдитесь по списку:

- У вас часто першит в горле, трудно глотать, «ком» без физической причины?
- Вы чувствуете тяжесть или сжатие в груди, когда вспоминаете что-то из прошлого?
- Вы не можете плакать, даже когда очень больно? Слёзы подступают, но не текут?
- Или наоборот — вы плачете по любому поводу, из-за рекламы, из-за случайной фразы, и не понимаете почему?
- У вас есть ситуации, о которых вы не можете говорить без боли в горле или груди?
- Вас «душит» что-то, но вы не можете сформулировать — что именно?

Если ответили «да» хотя бы на два пункта — у вас есть невыплаканные слёзы, ждущие завершения.

Что НЕ нужно делать

Не пытайтесь «выплакать всё» насильно. Если вы сядете и скажете себе: «А ну-ка плачь, сейчас закроем гештальт» — скорее всего, ничего не выйдет. Слёзы не подчиняются приказу. Они приходят, когда тело чувствует безопасность.

Не корите себя за то, что не плакали тогда. Вы выживали. Подавление слёз было защитой. Спасибо себе за это. А теперь — когда вы выросли и в безопасности — можно разрешить себе то, что было запрещено.

Первая помощь: разрешение на слёзы

Прежде чем переходить к системному закрытию (в части 4), сделайте одно простое упражнение.

Техника «Разрешение»

Раз в день, лёжа в постели перед сном, положите руку на грудь (в район солнечного сплетения) и скажите вслух или мысленно:

«Я разрешаю себе плакать.

Я разрешаю себе чувствовать боль.

Я разрешаю себе говорить то, что не было сказано.

Сейчас я в безопасности.

Мои чувства имеют право быть».

Не ждите, что после этих слов вы разрыдаетесь. Может, ничего не произойдёт. А может, через несколько дней слёзы начнут приходить сами — в кино, в разговоре, в тишине. Это нормально. Это не слабость. Это выход того, что слишком долго сидело внутри.

Когда слёзы приходят — не сдерживайте. Пусть текут. Тело знает, сколько их нужно выпустить.

Важное различие для всей книги

Невыплаканные слёзы и невысказанные слова — единственный тип гештальта, который **не требует интеллектуального понимания**. Вы можете не знать, почему плачете. Можете не помнить события. Можете не формулировать слова.

Тело помнит за вас. Ваша задача — просто **не мешать** ему завершить процесс. Создать безопасное пространство. Убрать запрет на слёзы. И позволить тому, что накопилось, выйти.

В части 4 мы дадим конкретные протоколы для этого типа гештальтов — включая технику «пустой стул», письма без адресата и телесные практики.

Задание после главы 5

Вернитесь к своему списку гештальтов (из глав 1—4). Добавьте новый раздел: **«Невыплаканное»**.

Просто напишите всё, что всплывает:

- похороны, где вы не плакали;
- расставания, где вы держали лицо;
- детские ситуации, когда вас стыдили за слёзы;
- потери, которые не оплаканы до сих пор;
- слова, которые хотели сказать, но некому.

Не анализируйте. Не ищите глубинный смысл. Просто перечислите. Это ваша карта слёз. К ней мы вернёмся в протоколах закрытия.

Следующая глава — о более «земных», но не менее энергозатратных гештальтах: долгах. Не только финансовых.

Глава 6. Долги (не только денежные)

Когда мы слышим слово «долг», первое, что приходит в голову, — деньги. Кредиты, займы, «должен другу тысячу», «мне должны за работу». Но в мире гештальтов долги — это гораздо более широкое понятие.

Долг — это любое незавершённое обязательство, которое продолжает висеть на вас.

Денежный долг — лишь частный случай. И часто не самый тяжёлый. Потому что денежный долг имеет чёткую сумму и срок. Его можно измерить, спланировать, закрыть.

А есть долги, которые не измерить в рублях. Они размыты, стыдливы, неочевидны. И они жрут энергию ничуть не меньше, чем незакрытые разговоры.

Пять видов неденежных долгов

Тип 1. Долг «я взял, но не вернул»

Самая прямая метафора. Вы взяли у человека не деньги, а нечто другое:

- время (человек потратил на вас час, а вы не отблагодарили);
- внимание (вас выслушали, а вы не выслушали в ответ);
- вещь (книга, инструмент, платье — лежит у вас годами);
- помощь (вас выручили, а вы «забили»);
- еду (гость принёс угощение, а вы даже спасибо не сказали).

Этот тип долга живёт в зоне **неловкости**. Вы избегаете человека. Потому что встреча с ним напоминает: «Ты должен. Ты не закрыл». Вы не помните сумму. Но помните чувство: «надо бы вернуть/отблагодарить/отозваться».

Пример: коллега помог вам с отчётом в аврале. Вы сказали «спасибо» и забыли. А он потратил три часа вечера. Прошло полгода. Вы чувствуете, что «висите» перед ним. И теперь избегаете совместных обедов.

Тип 2. Долг «мне должны»

Зеркальный вариант. Кто-то вам должен:

- вернуть деньги;
- извиниться;
- объяснить;
- признать вашу правоту;
- отблагодарить;
- выполнить обещание.

Этот тип гештальта самый ядовитый, потому что вы **зависите от чужого поведения**. Вы не можете закрыть его сами — нужен другой человек. А он, может быть, и не собирается ничего возвращать.

Вы ждёте. Год. Пять лет. Десять. Ждёте извинений, которые не придут. Ждёте признания, которого не случится. Ждёте, что наконец-то справедливость восторжествует.

Но справедливость — это понятие психики, а не реальности. Реальность такова: человек может быть не должен вам ровным счётом ничего. Или должен, но никогда не отдаст. И вы будете висеть в этом ожидании, теряя энергию, пока не решите **закрыть сами**.

Пример: бывший партнёр обещал помочь с ремонтом, но исчез. Вы до сих пор злитесь: «Он мне должен!» Да, должен. Но он не придёт. И вы можете ждать вечность. А можете закрыть сами — через признание, что вы больше не ждёте.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.