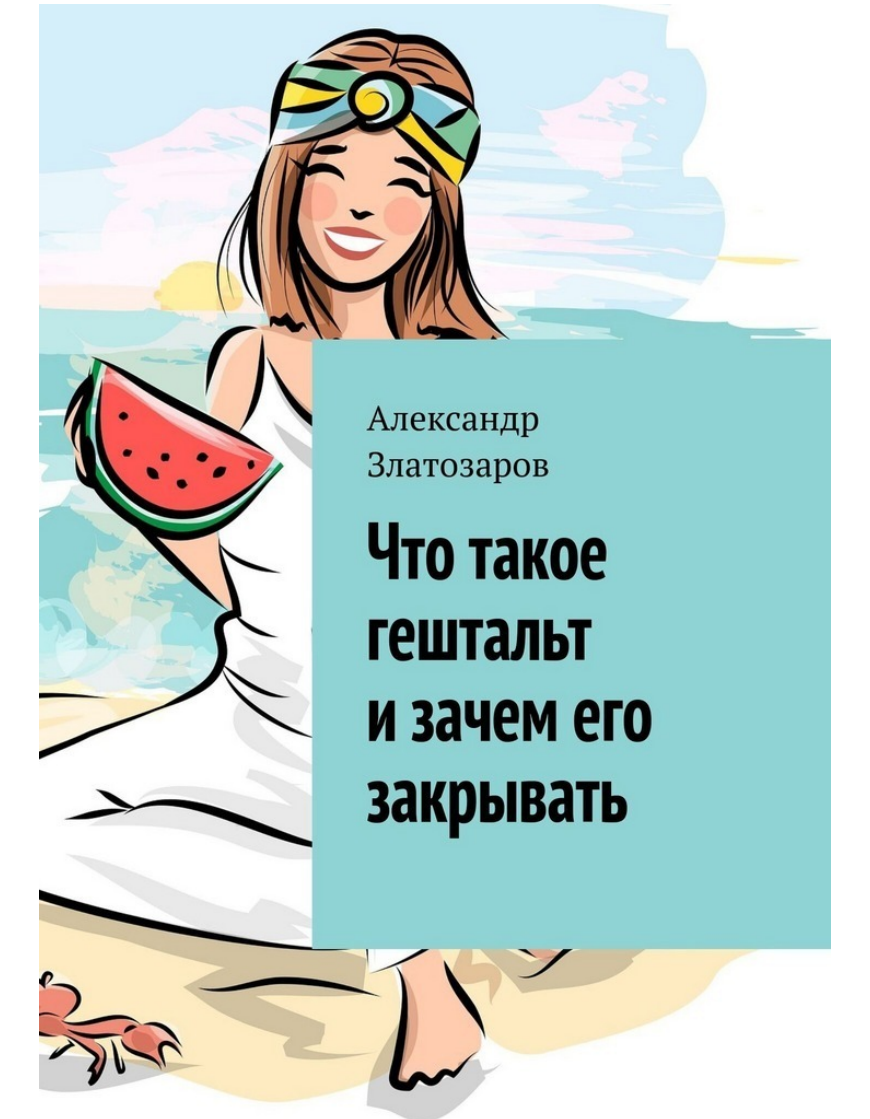




Александр
Златозаров

Что такое гештальт и зачем его закрывать

Александр Златозаров

Что такое гештальт и зачем его закрывать

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74182331
ISBN 978-5-0069-9211-5*

Аннотация

Первым и, возможно, самым важным шагом на пути к завершению гештальта является глубокое осознание истинной потребности, которая стоит за той или иной ситуацией.

Одной из мощных техник для завершения гештальтов является ведение внутренней диалоговой беседы. Этот метод позволяет безопасно и конструктивно «проговорить» то, что осталось недосказанным в прошлом.

Еще один эффективный метод – это работа с образами...

Содержание

Что такое гештальт и зачем его закрывать	5
ИСКУССТВО ЗАВЕРШЕННОСТИ.	7
КАК ПОНЯТЬ ГЕШТАЛЬТ И ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЮЮ СВОБОДУ	
ГЛАВА 1. ПРИРОДА ГЕШТАЛЬТА	9
ГЛАВА 2. ПРИЗНАКИ НЕЗАКРЫТЫХ СИТУАЦИЙ	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Что такое гештальт и зачем его закрывать

Александр Златозаров

© Александр Златозаров, 2026

ISBN 978-5-0069-9211-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Что такое гештальт и зачем его закрывать

Давайте сегодня попробуем разобраться в психологическом термине «гештальт» и что же он из себя представляет...

Гештальт – это буквально «форма» или «фигура» в переводе с немецкого.

Чтобы не запутать вас ещё больше, для объяснения я приведу пример: вы ребёнок и ваши родители приняли решение развестись и папа переехал в другой дом. В силу возраста вы сделали «логичный» вывод – папа меня не любит?

Таким образом, вы сложили обстоятельства своей жизни в целостную картину, форму – гештальт, а именно незакрытый.

Ведь мысль о нелюбви родителя, тонкой нитью будет пронизывать всю жизнь.

Закрытым считается тот гештальт, когда потребность удовлетворена, а ситуация доведена до логического завершения. На этом основана гештальт-терапия.

Кстати, закрыть потребность можно через различные способы реализации, поэтому в случае с ребёнком из примера,

доказывать ему наличие отцовской любви необязательно.



ИСКУССТВО ЗАВЕРШЕННОСТИ. КАК ПОНЯТЬ ГЕШТАЛЬТ И ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЮЮ СВОБОДУ

Почему мы чувствуем тяжесть прошлого

Зачастую мы ощущаем, будто несем на себе неподъемный груз, состоящий из событий, которые уже давно остались позади. Этот груз выражается в чувстве неопределенности, тревожности, повторяющихся сомнениях и эмоциональном дискомфорте, который, казалось бы, не имеет прямой связи с настоящим моментом. Это состояние внутренней незавершенности. Оно зарождается там, где остались невысказанными важные слова, где не были реализованы глубокие ожидания, где остались неразрешенными конфликты или не осмысленные потери. Эти незавершенные ситуации не просто откладываются в памяти, они активно влияют на наше восприятие реальности, на наши реакции и на весь ход нашей текущей жизни. Они подобны незаживающим ранам, которые периодически ноют и напоминают о себе, мешая двигаться вперед с легкостью и уверенностью. Ощущение, что какая-то часть тебя застряла в прошлом, не дает в полной мере наслаждаться настоящим и строить планы на будущее. Это чувство может проявляться как внутренняя

пустота, как хроническая неудовлетворенность, как повторяющиеся сценарии в отношениях или работе, как нежелание начинать или завершать что-либо.

Цель этой книги – пролить свет на природу этих внутренних конфликтов и предоставить вам практические инструменты для того, чтобы научиться справляться с ними. Мы объясним простым и доступным языком сложный психологический термин, который лежит в основе этих переживаний, и покажем, как, осознав его, можно начать процесс самоисцеления. Мы обещаем читателю, что в результате самостоятельной работы над собой, изложенной здесь, вы сможете обрести внутреннюю свободу, освободиться от груза прошлого и начать жить более полной и осознанной жизнью.

ГЛАВА 1. ПРИРОДА ГЕШТАЛЬТА

Понятие формы и фигуры

Слово «гештальт» происходит из немецкого языка и в самом своем общем значении означает «форма», «образ», «структура» или «целостность». В психологии оно используется для обозначения целостного, единого образа, ситуации или переживания, которое воспринимается человеком как нечто завершенное и имеющее определенную структуру. Наш мозг – это удивительный инструмент, который постоянно стремится к порядку и осмысленности. Он организует поступающую информацию, выстраивает ее в определенные структуры, чтобы лучше понимать мир. Это стремление к завершенности проявляется на самых разных уровнях: от восприятия визуальных образов до понимания сложных жизненных ситуаций. Мозг как бы «достраивает» недостающие элементы, чтобы создать полную картину. Например, когда мы видим контур фигуры, мозг мгновенно распознает ее, даже если часть контура скрыта. Этот принцип – стремление к завершенной форме – является фундаментальным для нашего восприятия и понимания.

Механизм формирования

Этот процесс начинается с возникновения потребности. Потребность – это внутреннее ощущение нехватки чего-либо, побуждающее к действию. Когда такая потребность воз-

никает, мы вступаем в процесс контакта с окружающей средой, направленный на ее удовлетворение. Мы активно взаимодействуем с миром, ищем ресурсы, прилагаем усилия. Если цикл контакта успешно проходит все свои стадии и потребность удовлетворяется, мы испытываем чувство завершенности и удовлетворения. Однако, если этот цикл нарушается, если потребность не может быть удовлетворена по каким-либо причинам – будь то внешние препятствия или внутренние барьеры, – возникает незавершенный гештальт. Эта незавершенная ситуация или неудовлетворенная потребность остается «открытой», продолжает требовать внимания и энергии, влияя на наше состояние в будущем. Она продолжает занимать наше психическое пространство, даже если мы об этом не задумываемся consciously.

Пример из детства

Представим себе ребенка, чьи родители решили расстаться. Для маленького ребенка, чье понимание мира еще только формируется, уход одного из родителей может быть крайне травматичным опытом. Он может интерпретировать этот уход не как результат сложностей во взрослых отношениях, а как следствие собственной «плохости» или недостаточной любви. В его картине мира, где любовь родителей – это основа безопасности и стабильности, такое событие становится катастрофическим. Он не может полностью осознать и осмыслить происходящее, и поэтому на основе неполных, искаженных данных формируется устойчивая, но ошибоч-

ная картина мира: «Я недостаточно хорош», «меня не любят», «я не достоин любви». Эта интерпретация становится тем невидимым фундаментом, на котором будут строиться его будущие представления о себе и об отношениях.

Влияние на взрослую жизнь

Эта детская травма, этот незавершенный гештальт, становится мощнейшим фильтром, через который взрослый человек воспринимает реальность. Если в детстве была сформирована мысль о собственной неполноценности или отсутствии родительской любви, то во взрослой жизни человек будет подсознательно искать подтверждения этой мысли. Он будет склонен интерпретировать нейтральные ситуации как негативные, видеть в поведении других людей отвержение, даже если его там нет. Эта «мысль о нелюбви» родителя может пронизывать все его последующие отношения – с друзьями, с романтическими партнерами, с коллегами. Это может проявляться в постоянном поиске одобрения, в страхе быть покинутым, в склонности ставить себя на последнее место или, наоборот, в стремлении заслужить любовь любой ценой. Незавершенный гештальт из прошлого не просто остается воспоминанием, он активно формирует настоящее, влияя на наши выборы, наши стремления и наше самоощущение.

ГЛАВА 2. ПРИЗНАКИ НЕЗАКРЫТЫХ СИТУАЦИЙ

Эмоциональные маркеры

Одним из наиболее явных сигналов о наличии незакрытых ситуаций являются специфические эмоциональные реакции, которые могут казаться несоразмерными или нелогичными по отношению к текущему моменту. Человек может испытывать необъяснимое чувство тревоги, которое вспыхивает без видимой причины, словно тень прошлого накрывает настоящее. Или же его может охватывать внезапная, пронзительная грусть, которая приходит и уходит, оставляя после себя ощущение тоски и пустоты. Иногда эти сигналы проявляются в виде резкой, немотивированной агрессии – коротких вспышек гнева, направленных на окружающих или даже на себя, вызванных, казалось бы, незначительными триггерами. Эти эмоциональные маркеры – своего рода «призраки» прошлого, которые вторгаются в настоящий момент, напоминая о себе. Они действуют как якоря, которые удерживают нас в той ситуации, которая осталась незавершенной. Когда мы сталкиваемся с чем-то, что резонирует с прошлым неразрешенным конфликтом или неудовлетворенной потребностью, активизируется вся накопленная эмоциональная энергия. Это и есть эффект присутствия прошлого в настоящем моменте, явное свидетельство того, что

какая-то часть нашей психики все еще находится там, в той ситуации, которая требует завершения.

Повторяющиеся сценарии

Другим характерным признаком незакрытых ситуаций являются повторяющиеся жизненные сценарии, которые, кажется, раз за разом разыгрываются в жизни человека. Это явление часто описывается выражением «наступать на одни и те же грабли». Повторяющиеся ошибки в отношениях, выборе партнера, профессиональной деятельности или финансах – все это может быть следствием того, что человек подсознательно пытается разыграть ту самую, незавершенную ситуацию, но в надежде получить другой, более благоприятный исход. Однако, поскольку первопричина, лежащая в основе повторяющегося поведения, не устранена, исход остается тем же. В глубине души человек может искать знакомые ситуации, пытаясь прожить их заново, найти возможность исправить прошлые ошибки, закрыть гештальт. Но поскольку этот поиск происходит неосознанно и вне текущего контекста, он обречен на повторение. Каждый такой неудачный опыт лишь усиливает ощущение безысходности и усугубляет чувство незавершенности, замыкая порочный круг.

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.