

Заккрытие гештальтов.

В этой статье речь пойдет о передовом методе современной не классической психологии, а именно о её разделе гештальт-терапии. Для лучшего понимания приведем немного теории. Немецкое слово "гештальт" означает некую целостность, полное переживание, законченную единицу опыта, целостную идею или законченный образ, в котором нет того что нужно доработать или исправить. Для лучшего понимания математически гештальт можно выразить как что-то завершенное на 100%.

Изучение философской идеи гештальта открывает интересную психологическую особенность человека, большинство людей склонны оставлять многие дела на потом и позже не возвращаться к ним, тем самым оставляя в своем подсознании(душе) незавершенные дела. Эти дела при достаточно большом их количестве серьезно "засоряют" подсознание и блокируют некоторую часть свободной жизненной силы. Здесь уместна аналогия с оперативной памятью компьютера, если у вас работает 100 фоновых программ, скорее всего вы столкнетесь с нехваткой памяти для работы основной рабочей области. Таким образом гештальт терапия являет собой практику завершения начатого. Завершение в более широком смысле чем просто доделать ремонт или дочитать книгу, хотя бесспорно это тоже являет собой закрытие гештальта. В широком смысле практика завершения относится к любому начатому в вашей жизни процессу, и гештальт находится в "открытом" состоянии до тех пор пока вы осознанно или нет не закроете его.

Учеба в Вузе, отношения с другим человеком, духовный поиск, даже детские переживания — все это являет собой примеры гештальтов, не говоря уже о более простых вещах вроде: не дочитанных книг, недосмотренных фильмов, отложенных в долгий ящик полузабытых дел. Чем больше сил уже было потрачено на незавершенный гештальт, тем сильнее она "нависает" над вами и тем больше энергии забирает, по этому очень трудно доделывать последние 20-30 страниц дипломной работы, или уйти от деструктивных отношений с человеком после 10 лет совместной жизни. Практика завершения освобождает по-настоящему много энергии, даже человек далекий от духовной

практики закрыв самые серьезные из своих гештальтов может найти силы полностью изменить свою жизнь, на духовном уровне это связано с очищением души от самскар[1].

Мы не предлагаем вам конкретный метод, вы получите намного больше пользы если осмыслите эту тренировку самостоятельно и поймете принцип формирования и закрытия гештальтов в своей жизни. Полезным будет провести "инвентаризацию", выписать в список все свои незавершенные дела начиная с самых массивных, вроде учебы или процесса духовной практики, и далее продвигаясь к более незначительным и мелким, намного легче будет начать с конца вашего списка, попутно стремясь ускорить закрытие тяжелых гештальтов.

Тут необходимо еще небольшое пояснение насчет отношений, в какой-то момент они могут достичь состояния завершенности, то есть быть зрелыми и полноценными без необходимости от них избавляться, это та модель к которой в идеале можно прийти - отношения без забора энергии на само поддержание отношений.

[1] Самскара — В индийской философии данный термин используется для обозначения отпечатков, оставленных в уме индивидуальными действиями или внешними обстоятельствами, и способных выявляться при любом благоприятном случае в будущем — даже в будущем рождении. Поэтому самскара означает зачатки наклонностей и импульсов из прошлого жизненного опыта и предыдущих рождений, которые должны развиваться в этой или в следующих реинкарнациях. Самскара представляет собой привычку или влияние прошлого на настоящее («родимые пятна прошлого»), проявляющееся как рефлекс, автоматизм, а также шаблон состояния.