

## Села я и заплакала, или Что такое незавершенный гештальт?

Незавершённый гештальт – это цепь, которая приковывает нас к людям, местам, жизненным ситуациям.

Проще говоря – взял яблоко, надкусил и отложил. Взял еще одно, надкусил, рядом с первым положил. Понадгрыз десяток и сидишь несчастный, не поймешь, в чем дело.

Или – шил красивый наряд, а на рукав ниток не хватило, и лежит он недошитый, глаза мозолит, покоя не дает. Вот тебе и человек с готовым незавершенным гештальтом.

А люди с незавершёнными гештальтами – это «сволочи», которые пытаются завершить их в других ситуациях и с другими людьми, навязывая им роли в своих собственных незаконченных делах, ибо в природе людей стремиться завершить незаконченные действия и достичь чувства целостности и спокойствия.

Так, например, не могла я однажды понять, что надо-то человеку, об чем он истерит, об чем намекает и чего они вообще «хочут». А оказалось, что со мной человек проигрывал свой незавершенный гештальт. Недоволен был предыдущими отношениями, в которых потерпел фиаско, и подсознательно проигрывал их снова, но со мной. А так не бывает, я другая, и помыслы у меня другие, и чувствую по-другому. Завершать надо там, а не со мной.

Или я, к примеру, тоже хороша: ревновала, ждала, что меня похвалит кто-то важный мне, позаботится обо мне, внимание проявит, а – нэт. Оттого я вредничала и с понятным только мне воодушевлением «выедала мозг» другому человеку, чтоб у него, значит, повод был позаботиться, когда я от избытка чувств в детство впадала и из равновесия выпадала.

Чувство завершенности, кстати, созвучно интуиции. Например, возникло у вас желание послать куда подальше какуюнибудь козьявку, вот прям посыл рвется из вас, но у вас

## Села я и заплакала, или Что такое незавершенный гештальт

Автор: admin

04.12.2011 22:51 - Обновлено 31.10.2014 14:53

---

толерантность и вежливость. Или того хуже – нерешительность. И пока вы думаете, как попримечнее заменить трехбуквенное слово, козявка вдруг берет и исчезает/посылает вас. И остаетесь вы с вашим нереализованным посылом и возмущением один на один.

В общем, когда нам чего-то/кого-то очень хочется, но «вигвам»; когда мы расстались с кем-то на очень странной ноте, так и не поняв, что же произошло; когда мы не доделали работу или действие, и, возвращаясь мысленно к этому, испытываем раздражение и дискомфорт – это и есть **незавершённый гештальт** во всей красе.

Незавершенность может возникнуть от невыраженной любви, неразделенной вины, непредпринятых в прошлом действий. Если не сумел вовремя выразить разочарование, гнев, горе, печаль, возмущение, которые возникали в отношениях с людьми.

Незавершенные действия блокируют. Мы чувствуем себя несчастными и напряженными, внутри возникает очаг хронического неудовольствия и тревоги.

Знаешь, когда ты освободишься от негативных эмоций, горечи и обиды? Когда решишь, что тебе ничего не нужно от этого человека – ни его любовь, ни его уважение, ни его одобрение, вообще ничего. А до тех пор ты не сможешь контролировать свои эмоции, ты будешь злиться, думать о мести и чувствовать себя несчастным. Это твой незавершенный гештальт – следствие нежелания простить, забыть или какой-то другой причины. В глубине души ты все еще что-то хочешь от этого человека, ты привязан к нему эмоционально, но не признаешься в этом даже себе.

Барахтается так человек в луже из людей, которые не дали/не взяли/не оценили/не заметили. Временами выбирается из нее, но отряхнуть налипшую грязь и глину с себя не всегда удастся – и они тормозят, мешают продвигаться дальше.

Простить – это отказаться от возмущения, ненависти и других чувств, которые сопровождают незавершенность. Попробовать вспоминать только хорошее, что было связано с этим человеком, ведь благодарность позволяет избавиться от чувства возмущения.

## Села я и заплакала, или Что такое незавершенный гештальт

Автор: admin

04.12.2011 22:51 - Обновлено 31.10.2014 14:53

---

Стресс, бессонница, раздражительность и неврозы питаются незавершенными действиями. Они могут вывести из строя и надолго лишит способности сосредоточиться. Откладывание решения доест яблоко/дошить наряд/послать козявку является типичным примером незавершенного гештальта. Чувства, эмоции, переживания, которые не были выражены и завершены в прошлом, и главное – избегание их завершения – не позволяют жить человеку полной жизнью. Человек буксует, когда раздражение не может найти выхода.

Наибольшие трудности в разрешении гештальтов в том, что часто окружающие и даже близкие люди (а это очень важно, черт!) не способны поддержать выражение этих чувств, не принимают их и отрицают их значимость, считая их глупыми и даже опасными. В результате у человека развиваются защитные механизмы, чтобы самому справиться со своими чувствами, которые он чувствует, но якобы не должен или не хочет чувствовать сам.

Да, многие незавершенные дела уже невозможно завершить в реальной жизни. С кем-то так и не разобрались, а он взял и уехал/умер/исчез, либо ситуация уже не та и молоко убежало. Риторический вопрос: что делать? Потребность, как известно, требует активности.

Завершить можно:

1. Через возвращение к старым действиям.
2. Обращаясь к параллельным ситуациям в настоящем.
3. Рассказать об этом кому-то.
4. Разыграть сценку.
5. Пофантазировать, как бы это могло завершиться. С колоссальным отрывом лидируют элементы из «Ветки сакуры». Кто как фантазирует, граждане, кто как.
6. Воспользоваться советом Оскара Уайльда: «Чтобы побороть искушение – нужно ему поддаться».
7. Либо принять вещи так, как они есть, ибо безразличие к гештальту – тоже хорошая тактика по его завершению.

Я чаще прибегаю к пунктам 2 и 5. Пункт 7 – тоже прекрасно, но не всегда работает.

## Села я и заплакала, или Что такое незавершенный гештальт

Автор: admin

04.12.2011 22:51 - Обновлено 31.10.2014 14:53

---

Нынче, крайне озабоченная, вспоминала я о своих гештальтах-собаках. Решила помочь им дозреть, придать форму и отпустить на волю. Смастерила этакий роскошный арт-гештальт: коллаж из птиц и одной собако-птицы.

Я не обезумела, не, это всё мой скорбный ум, мои незавершенные дела, а также люди, которые разлетелись, як птицы, а я о них все думаю, хотя пора бы раздобыть новых. Не гештальтов, людей. Написала я на каждом арт-объекте имя, и пусть себе летят с богом, буду считать, что так я их завершила. Чтоб они меня не «завершили».

В общем, на твердую тройку с плюсом, но все равно полегчало. Ничего-ничего, я еще придумаю, как выразить, освободить энергию, которая была заморожена, и можно будет двигаться дальше, к новому опыту.

Вот так, начать с простенького, а там глядишь – и начнут гештальты закрываться один за другим, цепи лопнут и будет вам счастье, скованные одной цепью.

Берегите себя, что ли.

Автор - **Татьяна Грибанова**

[Источник](#)