

Модная фраза «Закрывать гештальт». Что это?



Наверняка вы сталкивались с этой фразой и даже использовали ее, и даже сможете интеллектуально ее объяснить.

Переводится «Gestalt» как «законченная форма».

Например, если я начну рисовать круг и у меня сломается карандаш - вы точно определите, что это круг. Если я начну рисовать цветок и, не дорисовав, брошу, вы точно поймете, что это цветок.

Наша психика так устроена, что способна брать себе в опыт только законченные ситуации.

Например, проводили эксперимент, когда человеку давали небольшие задания и ограниченное время на их выполнение. И заметили, что те задания, которые были выполнены до конца, человек «забывает», а те, которые были прерваны, помнит и стремится их завершить (и это создает сильное психическое напряжение).

Этот феномен называют «эффектом Зейгарник» по имени советского психолога Блюмы Зейгарник. Ещё

студенткой она обнаружила, что официанты в кафе прекрасно помнят все невыполненные заказы и моментально забывают выполненные.

Теперь представьте, что недорисованный цветок - это какая-то ваша жизненная ситуация. Она уже давно позади и чем то закончилась.

А вы все рисуете и рисуете в голове ее завершение. Другое завершение - такое, какое бы хотелось вам в тот момент: где вы отстаивали свое достоинство, или вернули самооценку, или дали отпор обидчику. Придумываете диалоги и бесконечно фантазируете, как нужно было бы поступить.

В течение дня мы бессознательно закрываем сотни гештальтов.

Но чем же опасны не закрытые?

Вы наверное замечали в своей жизни повторяющиеся ситуации? Меняются люди и ситуации, но вы раз за разом чувствуете, что не отстаивали себя, что снова обижены или опять оскорблены.

Что происходит? Это ваша психика стремится завершить гештальт с

приемлемым для вас результатом, воссоздавая раз за разом похожие события. Но засада в том, что при этом она (психика) не даёт необходимых инструментов для его завершения.

Карандаш, блин, утерян, чтобы дорисовать этот цветок. И вы раз за разом дорисовываете его только в голове. И это может длиться бесконечно, забирая огромное количество жизненной энергии.

Что делать?

Замечать свои чувства, осознавать ситуации, искать новые способы реагирования и делать другой выбор в «здесь и сейчас».

PS. Если такое происходит, без специализированной помощи выскочить за границы своего незаконченного опыта будет достаточно сложно. Поэтому вы будете снова и снова получать прежние результаты. И здесь вам в помощь литература, тренинги и терапия.



Если Вы попали в затруднительную жизненную ситуацию, появились проблемы в процессе обучения и проживания в общежитии, не можете найти общий язык с окружающими людьми, испытываете депрессию, стресс, вам не хватает поддержки, чувствуете себя одинокими, не с кем поговорить - позвоните на телефон доверия БГУИР и Вам помогут квалифицированные психологи!



Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР

<https://www.bsuir.by/ru/spps>

Уважаемые студенты, если по каким либо причинам вы не можете посетить психолога лично, задайте вопрос психологу онлайн - trust@bsuir.by.

Телефоны доверия:
+375 17 293-21-44,
+375 17 293 85 77



