



Geštalts, priekš kam to aizvērt?

Date: 21 maijs, 2023 | **Author:** Kristīne Om Shanti

Kas ir geštalts?

Geštalts (vācu: *Gestalt* — ‘forma’, ‘veids’, ‘struktūra’) ir [psiholoģijas teorija](#) un [psihoterapijas](#) metode.

Geštaltterapijas dibinātājs [Fricis Pērlzs](#) personības izaugsmes procesu aplūkoja kā sevis apzināšanās zonu paplašināšanas iespējas. Pēc viņa domām, galvenais psiholoģisko izaugsmi traucējošais faktors ir izvairīšanās no apzināšanās.

Psiholoģiskā veselība un cilvēka briedums tiek definēts kā spēja no balstīšanās uz apkārtējo vidi uz pamata rašanu pašam sevī, uz pašregulāciju.

Pērlza izpratnē veselīga, nobriedusi personība ir patstāvīga, pašregulējoša būtne.

Geštalta fenomens – mūsu psihe tā ir uzbūvēta, ka tā cenšas visus iesākus novest līdz galam. Un, ja psihe ir nokoncentrējusies uz kaut kādu uzdevumu, kamēr nenonāks līdz loģiskam tā noslēgumam, šis uzdevums tik padarīts par cilvēka dzīves prioritāti un tam tiks veltīta liela uzmanība. To nebūs iespējams aizmirst un no tā psihe nespēs novērsties. Un ja arī cilvēkam uz mirkli izdosies novērsties no šī uzdevuma, tas tik un tā zaigos kaut kur apkārt visu laiku prasot uzmanību, kamēr netiks rasts risinājums un nebūs sasniegts loģisks nobeigums.

Pats par sevi šis fakts ir ļoti labs, tas liek cilvēkiem nenovērsties un nepievērsties jauniem kairinājumiem, bet pabeigt nepabeigto darbu. Taču dažos gadījumos neaizvērts geštalts var ļoti kaitēt cilvēkam.

Viens no izplatītākiem tāda geštalta gadījumiem, – nepabeigtas attiecības. Piemēram, Tu iemīlējies, izveidojās savstarpējā kaisle. Varbūt attiecībām bija pamats vai tā bija spēcīga neapmierināta iekšēja vajadzība pēc tuvības, kura lika nodibināt attiecības, taču tu sev izvirzīji mērķi – man ir jāizveido ar šo cilvēku attiecības, jāizveido pāri. Bet otrs cilvēks nesteidzās ar atbildes reakciju, neatbildēja vai atbildēja ļoti skopi un izvairīgi.

Kas notiek? Tu nespēj samierināties ar esošo realitāti, tavas ilūzijas un gaidas paņem virsroku, tu šajā geštaltā esi jau ieguldījusi ļoti daudz savas enerģijas, lai saņemtu vēlamo, tāpēc neapzināti turpini cīnīties par uzmanību un mīlestību.

Jo ilgāk neaizvērtais geštalts atrodas tavas uzmanības lokā, jo spēcīgāks tas kļūst. Jo lielāks ir geštalts, jo sarežģītāk ir to aizvērt un jo neatlaidīgāk tas prasa tavu enerģiju un rīcību tā aizvēršanai (izveidot pāri, tikt pie bīdinājuma, aprecēties).

Lai neizjustu stresu, tava psihe ir spiesta izveidot ilūziju, gūt apstiprinājumu tam, ka viss ir kārtībā, viss notiek pēc tava iecerētā plāna.

Source: <https://omshanti.life/gestalts-prieks-kam-to-aizvert/>

Tur neko nevar padarīt ar prātu, – jaudīgais geštalts uzstāj, lai to pabeigtu līdz galam. Tā rodas geštalts-lamatas.

Kā aizvērt līdzīgus geštaltus?

Lai aizvērtu geštaltu, to vajag pārkārtot tādā veidā, lai tās centrs atrastos cilvēka ietekmes zonā. Neaizvērts geštalts tamdēļ arī ir neaizvērts, ka tas iziet ārpus konkrētā cilvēka ietekmes zonas un viņš nespēj aizsniegties līdz tā robežām. Tamdēļ neizdodas to aizvērt.

Tātad, ir ārkārtīgi svarīgi, lai ir labi noskaņots cilvēka centrs. Cik cilvēks ir stabils sevī, cik spēj balstīties pats uz sevi un vai cilvēka balsts atrodas viņā pašā. Neaizvērti geštalti nekad nerodas, ja cilvēks ir spējīgs to aizvērt saviem spēkiem.

Neaizvērts geštalts nozīmē, ka cilvēkam kut kādā dzīves situācijā nepietika resursa, lai to novestu līdz galam, realizētu iecerēto, lai izprastu notiekošo.

Geštalta kontūru iezīmēšanā nozīme ir tam, kā cilvēks uzstāda uzdevumu. Sāukumā tam vajadzētu būt ļoti vienkāršam uzdevumam, tādām, kuru cilvēks var viegli izmainīt. Bet jo vairāk enerģija cilvēks ir ieguldījis iecerētajā, jo jaudīgāks darbs un jo grūtāk izmaināms būs geštalts. Visticamāk, no kaut kā tīri hipotētiska tas var būt kļuvis par kaut ko ļoti aktuālu un tādu, kas jau ietekmē cilvēka dzīvi.

Ko darīt ar geštaltiem, kuri ir noformējušies ārpus mūsu ietekmes zonas? Cilvēks pats var nepamanīt to mirkli, kad jau ir nonācis ķīlnieka lomā pats sev izveidotām lamatām vai pieņēmis savā prātā uzbūvētu ilūziju par personīgām iespējām.

Ko reāli var darīt?

Pirmām kārtām, pārstāj cīnīties ar geštaltu vienatnē.

Ņem talkā visu savu resursu un iekšējos palīgus savus, – eņģeļi, pasaku tēli, iedomu draugi. Protams, arī doties speciālista un drošā vidē atrast un iziet vēlreiz sāpīgās nenokārtotās situācijas, atrast jaunas reakcijas sevī un attieksmi.

Arī, kad izdodas mazināt geštalta “svaru un masu”, tas pārstāj apspiest cilvēka gribas spēku, bet tik un tā turpina pamazām sūkt enerģiju. Tamdēļ ir svarīgi geštaltu tomēr aizvērt pavisam.

Brīnišķīgais F.Perlzs sarakstīja geštalt-lūgšanu, kas skan kā mantra:

“Es – tas ir Es,

bet tu – tas ir Tu.

Es daru savas lietas,

bet Tu – savējās.

Es dzīvoju šajā pasaulē ne tamdēļ, lai atbilstu kāda gaidām.

Bet tu dzīvo ne tamdēļ, lai atbilst manām gaidām.

Ja mēs nejauši esam atraduši viens otru, tas ir brīnišķīgi.

Ja neesam, tad tas ir tā.”

Kā tikko cilvēks atgriež gešaltu savas ietekmes sfēras robežās, – viņš spēj atdalīt no sevis to, kas attiecas uz otra cilvēka gribu un pārbūvēt savu gešaltu cienot citu cilvēku dzīvi un to aizvērt.