

GESHTALT YONDASHUVIDA ICHKI KONFLIKT VA TUGALLANMAGANLIK

Erdoshev Firdavsiy Dilmurod o`g`li

University of Business and Science, Psixologiya yo`nalishi 1-kurs talabasi

Inson hayoti suhbatlaridan iborat. Ba`zilari iliq xotira bo`lib qoladi, boshqalari esa ichimizda og`riqli iz qoldiradi. Ayniqsa aytilmay qolgan suhbatlar va ichimizda tugallanmay qolgan his-tuyg`ular ruhiy bosimni keltirib chiqaradi. Psixologiyada bu holat “yopilmagan geshtalt”deb ataladi. Ushbu maqolada geshtalt tushunchasi, yarim qolgan suhbatlarning psixologik ta`siri va yopilmagan kechinmalarni qanday yakunlash mumkinligi haqida batafsil so`z yuritamiz.

“**Geshtalt**” nemis tilidan olingan bo`lib, “butun shakl”, “yaxlit tuzilma” degan ma`noni anglatadi. Psixologiyada bu tushuncha inson ongida voqea yoki tajribaning yaxlit holda qabul qilinishini ifodalaydi. Bu yo`nalish asoschilaridan biri bo`lgan Fritz Perls geshtalt terapiyasini ishlab chiqqan va inson ruhiyatida tugallanmagan jarayonlar doimiy ichki zo`riqish manbai bo`lishini ta`kidlagan.

Geshtal nazaryasiga ko`ra:

- Har qanday ehtiyoj yoki his paydo bo`ladi,
- U ifodalanadi va tajriba qilinadi,
- So`ngra yakunlanadi (yopiladi).

Agar jarayon yakunlamasa, u inson ongida “ochiq sikl” sifatida qoladi va ruhiy bezovtalik tug`diradi.

Yarim qolgan suhbatlar – ruhiy yuk. Yarim qolgan suhbatlar deganda quydagilar tushuniladi: aytilmay qolgan kechirim, izoh berilmagan tushunmovchilik, bildirilmagan muhabbat, tugallanmagan bahs, javobsiz qolgan savollar. Masalan, yaqin inson bilan janjallashib, yarashmasdan ajralish yoki ichingizdagi hislarni hech qachon ayta olmaslik – bularning barchasi yopilmagan geshtaltga misol bo`la oladi.

Chunki inson psixikasi yaxlitlika intiladi. Tugallanmagan jarayonlar ong ostida qayta-qayta jonlanadi. Shuning uchun

- O`sha vaziyat tez-tez yodga tushadi,
- Ichki dialog davom etadi,
- “Shunda boshqacha desam bo`lardi...” degan o`ylar bezovta qiladi.

Bu holat uzoq davom etsa, xavotir, tushlunlik va ichki zo‘riqish kuchayishi mumkin. Psixologik yopilmagan kechinmalarning ta’siri quyidagicha bo‘lishi mumkin:

- **Munosabatlarga ta’siri.** O‘tgan tajriba yopilmagan bo‘lsa, inson yangi munosabatlarda eski hislarni ko‘chirishi mumkin. Masalan, ilgari xiyonatni boshdan kechirgan inson keyingi munosabatda ham doimiy shubha bilan yashaydi.

- **O‘zini anglashga ta’siri.** Aytilmagan gaplar ichki bosimga aylanadi. Inson o‘z fikrini ochiq ayta olmaydigan, hislarini yashiradigan odatni shakllantiradi.

- **Ruhiy salomatlikka ta’siri.** Doimiy ichki dialog charchoqqa olib keladi. Ong “tugallanmagan ish”ni yopishga harakat qiladi, bu esa energiya sarfini oshiradi.

Geshtalni yopish yo‘llari. Yarim qolgan suhbatni har doim ham real hayotda davom ettirish imkoni bo‘lmaydi. Ba’zan inson uzoqda bo‘ladi, yoki hayotdan ko‘z yumgan bo‘lishi mumkin. Ammo geshtalni ichki jihatdan yopish mumkin.

1. **Hissiyotlarni tan olish.** Avvalo, o‘zingizdan qochmang. “Men ranjidim”, “Men xafa bo‘ldim”, “Men ayta olmadim” — deb tan olish muhim.

2. **Ichki suhbatni ongli qilish.** Xayolda qolgan dialogni qog‘ozga tushiring. Ayta olmagan gaplaringizni yozing.

3. **Bo‘sh stul texnikasi.** Fritz Perls tomonidan tavsiya etilgan usullardan biri — “bo‘sh stul” texnikasi. Inson qarshisida go‘yoki o‘sha odam o‘tirgandek tasavvur qiladi va ichidagi barcha gaplarni aytadi. Bu usul ichki yakun hosil qilishga yordam beradi.

4. **Kechirish va qo‘yib yuborish.** Ba’zan eng katta yopilmagan jarayon — bu kechira olmaslikdir. Kechirish boshqani oqlash emas, balki o‘zingizni ozod qilishdir.

Har bir yopilmagan kechinma — bu tajriba. U bizga o‘z hislarimizni vaqtida ifoda etish zarurligini, ochiq muloqotning ahamiyatini, ichki ehtiyojlarni inkor etmaslik kerakligini o‘rgatadi. Inson o‘z hayotidagi “ochiq sahifalarni” yopib borgan sari ruhiy yengillikni his qiladi.

Xulosa. Yarim qolgan suhbatlar oddiy holatdek tuyulishi mumkin, ammo ular inson ruhiyatida chuqur iz qoldiradi. Geshtal nazariyasi shuni ko‘rsatadiki, har qanday tugallanmagan jarayon ichki zo‘riqish manbai bo‘lib qoladi. Shuning uchun o‘z his-tuyg‘ularimizni inkor etmaslik, ochiq muloqot qilish va kerak bo‘lsa, ichki yakun yasash — ruhiy salomatlikning muhim shartidir. Yopilmagan kechinmalarni anglash va ularni ongli ravishda yakunlash — bu o‘zimiz bilan yarashish yo‘lidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

[1] Fritz Perls. Gestalt Therapy Verbatim. Moab, Utah: Real People Press, 1969.

[2] Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the

Human Personality. New York: Julian Press, 1951.

- [3] Clarkson, P. Gestalt Counselling in Action. London: SAGE Publications, 1999.
- [4] Yontef, G. Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy. Gestalt Journal Press, 1993.
- [5] Latner, J. The Gestalt Therapy Book. New York: Julian Press, 1973.