



## Meer over 'gestalt'

'Gestalt' is een groeithérapie, een levensvisie, een manier van denken en doen voor iedereen die zichzelf wil leren kennen en zich wil ontplooien. De grondlegger van de gestalttherapie is Frits Perls. Frits Perls was van huis uit psychoanalyticus.

Zijn visie: je kunt alleen maar groeien tot een zelfstandig, verantwoordelijk mens door je moeilijkheden in het 'hier en nu' aan te pakken. Gestalttherapie is in principe gebaseerd op de eenvoudige vraag: "Hoe hinder ik mezelf bij het oplossen van mijn problemen?" Ik geef je als therapeut geen standaard antwoorden, maar help je wel om te onderzoeken op welk punt je steeds vastloopt en wat je nodig hebt om weer verder te kunnen.

Gestalttherapie heeft zich ontwikkeld vanuit psychoanalyse, gestaltpsychologie, de interpersoonlijke psychologie, existentiële fenomenologie en ideeën uit het Taoïsme en Boeddhisme. Dit geeft een integrale visie over:

- bewustzijnsontwikkeling en persoonlijke groei
- hoe we onszelf en onze omgeving waarnemen en ervaren
- hoe we spontaan en creatief in het leven kunnen staan.

Perls noemt zich de her-ontdekker van gestalt omdat deze visie in feite altijd al bestaan heeft. Volgens hem is het de originele, onverwongen, natuurlijke benadering van het leven. Met de verspreiding van zijn ideeën werd Frits Perls een van de grote inspirators van de persoonlijk groei beweging in de jaren zestig en zeventig. Gestalt is heel breed toepasbaar. De gestaltprincipes zijn ondertussen opgenomen in vele moderne therapieën, persoonlijke groei en coachingsmodellen.

Gestalt zit op het grensvlak van psychotherapie en persoonlijke groei. Het bevat elementen uit de westerse psychologie en oosterse meditatie. Gestalt gaat ervan uit dat de drang tot zelfontplooiing altijd aanwezig is maar.... dat we onze eigen ontwikkeling vaak blokkeren. We verstoren het ervaren van het 'hier en nu' met angsten, neuroses en andere storende gewoonten die we in de loop van ons leven hebben opgepikt.

In gestalttherapie onderzoeken we hoe we:

- onszelf belemmeren in onze groei, ontwikkeling en in de ontplooiing tot werkelijk Zijn.
- het anders kunnen doen en wat dat oplevert.

Gestalt is zeer goed te combineren met andere vormen van persoonlijke of spirituele groei. Gestalt is een hiervoor zelfs een hele goede basis. Het is eerste instantie een weg om je besef van je lichaam, gevoel, denken en hoe je de omgeving waarneemt te verhogen. Hierdoor kun je gemakkelijker contact maken met zowel je binnenwereld als de buitenwereld en daar adequaat op reageren terwijl je met beide voeten op de grond blijft staan.