



Contact met je omgeving en met je diepste zelf

Gestalttherapie

Contact is net zo onmisbaar voor mensen als water en zuurstof. Is het contact tussen jou en je omgeving verstoord, dan kunnen er psychische problemen ontstaan. Gestalttherapie richt zich op het herstellen van dat contact.

Gestalttherapie bestaat al sinds ongeveer 1930. De grondlegger is Frederick Perls, een Duitse psychiater en psychoanalyticus. Hij was niet tevreden over de manier waarop men psychotherapie bedreef in die tijd en zocht naar een praktischer vorm van therapie.

Het idee achter Gestalttherapie is dat de mens onlosmakelijk is verbonden met zijn omgeving; zowel thuis, op het werk als daarbuiten. Je bent niet een opzichzelfstaand wezen, maar je wisselt voortdurend uit met je omgeving. De contacten met het gezin, vrienden, collega's en andere relaties zijn essentieel voor iemands bestaansrecht. Zijn één of meer van die relaties verstoord, dan kan dat leiden tot psychische problemen.

Ontdekkingsreis naar jezelf

Volgens Gestalttherapeuten zijn veel van die problemen – en de manier waarop je ermee omgaat – terug te voeren op verstoringen in je ontwikkeling naar de

volwassenheid. Bijvoorbeeld doordat je in je opvoeding iets tekort bent gekomen of doordat je te weinig vrijheid hebt gehad om uit te groeien tot een evenwichtig persoon. De therapeut helpt je om op te sporen wat jouw contacten met je omgeving in de weg staat. Belangrijk hierbij is het zoeken naar belevingen en ervaringen die niet op een goede manier zijn afgerond; 'onaffe zaken'. Dat kunnen bijvoorbeeld conflicten zijn die niet goed zijn beëindigd of een rouwproces dat niet goed is verwerkt. Zonder het te beseffen kunnen deze zaken op de achtergrond mee blijven spelen en je in de weg staan.

Met Gestalttherapie spoor je deze verstoringen op, zodat je ze alsnog kunt afronden, bijvoorbeeld door ze – samen met je therapeut – opnieuw te beleven. Je gaat als het ware op ontdekkingsreis naar jezelf. Dat kan pijnlijk en confronterend zijn, maar ook heel bevrijdend. Je doorbreekt oude patronen en er komt ruimte voor nieuwe dingen.

Nieuwe gedragsvormen

De therapeut staat dus niet alleen stil bij je problemen, maar kijkt vooral naar de manier waarop jij met die problemen omgaat en welke impact ze op jou hebben. Hij houdt je een spiegel voor hoe jij contact maakt en wat je daarbij ervaart. Daarom wordt Gestalttherapie ook wel de 'psychotherapie van het contact' genoemd. Onder begeleiding van de therapeut kun je nieuwe gedragsvormen uitproberen. Zo leer je hoe je het contact met je omgeving kunt verbeteren. Andere veelgebruikte technieken zijn meditatie en lichamelijke oefeningen. Ook wordt er veel gewerkt met beeldende middelen, zoals schilderen, tekenen en kleien. Het doel hiervan is om je te helpen gevoels-

te uiten die je moeilijk onder woorden kunt brengen.

De meeste Gestalttherapeuten bieden zowel individuele- als groepstherapie aan. Ook relatietherapie is mogelijk. Je volgt de sessies dan samen met je partner of het hele gezin.

Waarbij kan het helpen?

- Lichamelijke klachten zonder aanwijsbare medische oorzaak
- Depressie, vermoeidheid of lusteloosheid
- Angsten en spanningen
- Relatieproblemen
- Rouwverwerking
- Opvoedingsproblemen
- Stress en burnout
- Problemen met contact leggen
- Negatieve gedachten over jezelf
- Verlangen naar een zinvoller leven

Waar vind je een goede Gestalttherapeut?

Op de sites van de volgende twee beroepsverenigingen vind je veel extra informatie over Gestalttherapie. Hier vind je ook een therapeut bij jou in de buurt.

- www.nbgt.nl De Nederlandse Beroepsvereniging van Gestalttherapeuten
- www.nvagt-gestalt.org De website van de Nederlands Vlaamse Associatie voor Gestalttherapie en Gestalttheorie, een beroepsvereniging voor Gestalttherapeuten.

Tip

In sommige gevallen vergoedt je ziektekostenverzekeraar de kosten van de therapie. Informeer hier van tevoren naar!