

Waar mindfulness ophoudt, gaat gestalttherapie door

Gestalttherapie is een vorm van psychotherapie. Vergeleken met de eerstelijnspsychologie, wordt de gestalttherapie gezien als een alternatieve vorm. Iets waar je over kunt discussiëren, zo vinden Annet en Helmut Moelands van AH-gestalttherapie. Ze vinden dat hun vak meer bekendheid verdient.



Annet en Helmut Moelands.

Rond 1930 begon de Duitse psychiater F. Perls uit ontevredenheid met de bestaande psychotherapie met gestalttherapie. Het woord 'gestalt' staat voor 'afgerond geheel'. Dit omvat het hele proces van een behoefte (honger), het bevredigen daarvan (een boterham eten) en de voldoening die dat geeft (verzadiging). Helmut Moelands legt uit: "Belangrijk is dat na die voldoening ook rust komt. Dat je daar even bij stilstaat, voordat je direct de volgende behoefte gaat bevredigen. Juist daar gaat het vaak mis in een maatschappij waarin steeds meer van mensen wordt verwacht, waardoor spanningsklachten kunnen ontstaan. Bewust in het hier en nu zijn, is heel belangrijk. 'Ge-waarzijnstraining', je lijf leren waarnemen zoals ook in de Mindfulness wordt beoefend, is een belangrijk onderdeel van de gestalttherapie."

Gestalt- en eerstelijnspsychologie

De overeenkomst tussen eerstelijnspsychologie en gestalttherapie zit vooral in de klachten waarmee mensen komen, die omvatten bij beide het 'hele psychospectrum'. Mensen hebben last van een depressie, een burn-out, stress, een rouwperiode, een angststoornis, eetproblematiek, zingevingsvraagstukken etcetera. Het verschil zit vooral in de aanpak. Bij gestalttherapie doet de therapeut actief mee met de behandeling. Hij zorgt voor een situatie waarin cliënten hun problematiek ter plekke kunnen ervaren, maar dan in een veilige omgeving. Tijdens deze ontdekkingsreis van het eigen gedrag en de daarbij horende gevoelens kan de cliënt leren de patronen te doorbreken. "Daarbij halen we van alles uit de kast", vertelt Helmut. "Als het iets is dat iemand op z'n werk er-

vaart, dan bouwen we met stoelen of kussens de werksituatie na. De cliënt leeft zich in en leert al doende van zijn of haar eigen reacties. Leert hoe het probleem voelt, welke kleur het heeft en hoe hij er ook anders op kan reageren." Hij beschrijft de gestalt als een manier om ervaringsgewijs te leren en te experimenteren om op die manier te komen tot geschikte alternatieven. "Deze kunnen voor iedereen weer anders zijn en daarom is het zo belangrijk dat de cliënt zelf zijn ontdekkingen doet. Mensen hebben vele kanten. Soms is er een kant door ervaringen uit het verleden verstoten naar het onbewuste. Een manier om hiermee te werken is om dit deel daadwerkelijk op een stoel plaats te laten nemen zodat de cliënt er mee kan leren communiceren."

Een probleem losmaken

Hoe gaat dat losmaken dan precies? Annet geeft een voorbeeld: "Stel dat iemand veel angst ervaart. Dan halen we die uit de persoon en zetten de angst op de kruk. De cliënt gaat afwisselend op de gewone stoel en op de kruk zitten en maakt contact met dit gedeelte van zichzelf. Dan gaan we op zoek naar alternatieven. Dit kan bijvoorbeeld door overdrijving van de situatie, of we vragen iemand het tegenovergestelde te gaan doen. Inderdaad confronterend, maar bijzonder leerzaam. We bieden geen oplossingen aan, maar wachten tot de cliënt zelf ervaart wat het experiment hem brengt. Dat vergt soms best wat zelfbeheersing van de therapeut. Maar het is heel belangrijk om niet veel te sturen, zodat de cliënt het resultaat zelf bereikt. Dan weten we zeker dat de gevonden 'oplossing' authentiek is aan de persoon en dat er draagkracht voor is. Ook is het van be-



Helmut: "Om een ander te kunnen helpen, moet je eerst opruimen bij jezelf."

lang dat de cliënt leert dat hij in staat is om zelf tot oplossingen te komen en weggaat met het gevoel dat hij het zelf heeft gepresteerd." Helmut voegt toe: "Overigens gaat dit experimenteren niet in het wilde weg. We houden ons steeds aan de behandelovereenkomst zoals we die voorafgaand aan de therapie samen opstellen. Het idee achter deze therapie is dat het niet gaat om het verband tussen de persoon en de klacht - zoals in de reguliere psychotherapie - maar om de klacht die ontstaat door de omgeving van de persoon.

Bewustwording

Waar de gestalttherapie zich ook in onderscheidt is dat lichamelijk contact niet perse uitgesloten is, uiteraard binnen de grenzen van de beroepscode en altijd in overleg met de cliënt. De therapeut speelt nadrukkelijk zelf een rol die verder gaat dan alleen observeren; hij maakt deel uit van de behandeling en benoemt ook wat hij zelf voelt. Bijvoorbeeld: 'Je gaat heel snel en ik voel me er onrustig bij'. Met het doel om

de cliënt te begeleiden bij het ervaren van zichzelf in het hier en nu, om zich vervolgens bewust te kunnen worden van de problematiek. Bij de bewustwording wordt geen gebruik gemaakt van hypnotherapie. Alles gebeurt in het hier en nu, met hoogstens wat geleide fantasie ter aanvulling. Een gestalttherapeut stelt geen diagnose volgens de DSM-IV classificatie. In het geval dat er bijvoorbeeld sprake lijkt te zijn van schizofrenie, medicatie-noodzaak of suïcidale dreiging dan wordt doorverwezen naar een psychiater. Op het moment dat de situatie stabiel is, kan de therapeut de behandeling verder oppakken.

Opleiding

Gestalttherapeuten volgen een hbo-opleiding van zes jaar. Het eerste jaar daarvan zijn ze zelf als het ware in therapie. Helmut: "Om een ander te kunnen helpen, moet je eerst opruimen bij jezelf. Dat blijft vervolgens ook zo. In de meeste bijscholing of intervisie die we hebben, zijn we zelf weer de cliënt. Het is niet zo dat we een casus gaan bespreken. We ondergaan en



Annet: "Cliënten leren dat ze in staat zijn om zelf tot oplossingen te komen..."

ervaren zelf. Dat is zo fijn aan dit vak, dat je zelf constant doorleert en doorgroeit. Je leert ook dat alle eigenschappen van mensen kwaliteit hebben en dat je daar niet over hoeft te oordelen." Annet knikt en voegt toe dat de opleiding ook confronterend kan zijn voor aankomend therapeuten. "Je moet jezelf onder ogen willen komen, anders is dit geen geschikt beroep voor je." Voor beiden is de gestalttherapie een tweede carrièrestap. Helmut deed de HTS en werkte bij de Hoogovens, toen hij besloot om Sociaal Pedagogische Hulpverlening te gaan studeren. Hij werkte in de dak- en thuislozenzorg toen hij met gestalt in aanraking kwam. Annet werkte als A-verpleegkundige op een afdeling chirurgie. Ze wist al langer dat ze mediamiek was en zocht een nuchtere niet-zweverige methode waarbij ze toch veel aan haar aanleg zou hebben. Via een vriendin kwam ze in aanraking met gestalt. De gezamenlijke praktijk AH-gestalttherapie is aangesloten bij de Nederlandse Beroepsvereniging van Gestalttherapeuten, een vereniging met 85 leden. Helmut is actief als bestuurslid en Annet zit in de pr-commissie. Graag willen ze bereiken dat huisartsen hun patiënten niet direct naar de eerstelijns verwijzen, maar ook gestalttherapie voorschrijven.

Helmut en Annet geven beiden een-op-een therapie aan cliënten van zestien jaar en ouder. Samen begeleiden ze partners via relatietherapie en ook de therapie aan groepen verzorgen ze samen. Op dit moment zijn ze bezig het met opzetten van een cursus Intuïtief Leiderschap. Annet is naast Gestalttherapie, ook meer spirituele begeleiding aan het ontwikkelen. Ze is een groep aan het oprichten voor hooggevoelige kinderen tussen de tien en twaalf jaar. "Voor mij een nieuwe leeftijdsgroep, vandaar dat ik samenwerk met een orthopedagoog", vult Annet aan. Meer informatie is te vinden op www.ah-gestalttherapie.nl.