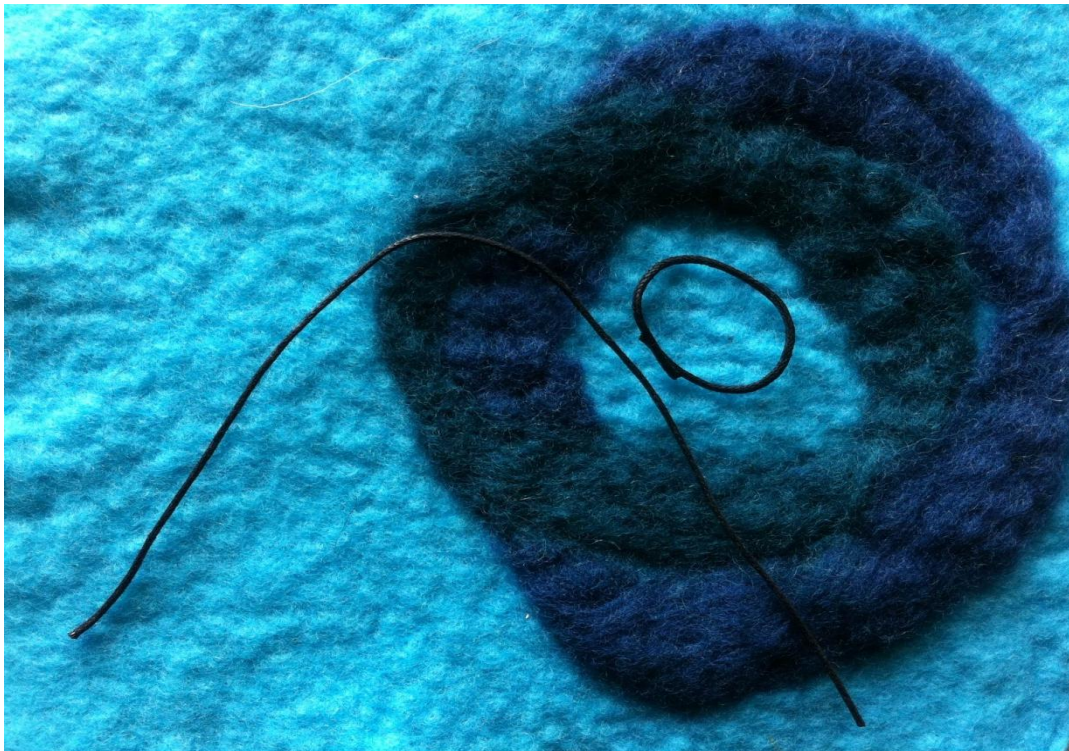


Gestalt-art is een vorm van psychotherapie, zij wijkt echter af van protocollen en methodes. In de Gestalt wordt uitgegaan van het nu en dat is van waaruit je werkt.

Wat is een gestalt nou eigenlijk: Letterlijk betekent gestalt: een zinvol geheel. Het is niet iets wat je kunt aanwijzen of pakken het is meer de beeldvorming die je hebt bij een bepaald gegeven. Waarbij je onbewust de neiging hebt het beeld rond of af te maken, kloppend en passend voor jou.

Bijvoorbeeld: je ziet vier letters staan; r o n d , wat voor beeld krijg je hierbij? Het zijn vier losse letters maar jij hebt hier nu waarschijnlijk al een beeld bij gekregen, iig waarschijnlijk al het woord rond, het feit dat hier vier losse letters staan heb je waarschijnlijk niet bewust waargenomen. Daarnaast zijn er evt. beelden ontstaan bij het woord rond. (een bal , een cirkel, een wiel, het kan van alles zijn en het is ook heel persoonlijk het zegt iets over jou, welk beeld jij er bij krijgt is van belang) Je vormt van de losse delen een geheel, dit geheel noemt men een gestalt.

In de Gestalt wordt er gewerkt met dit gegeven.



In Gestaltwerk gaat het vormen van een geheel/ gestalt vooral om de vorming van een behoefte of verlangen. Je lichaam helpt je hierbij, hier kun je waarnemen wat er zich in het nu afspeelt, wat voel je, welke prikkel ervaar je in je lichaam. Wat zegt deze prikkel je? Door gewaar te zijn van lichamelijke en zintuiglijke signalen, leer je opnieuw contact maken

met je eigen beleving en leer je om op een creatieve manier met je problemen om te gaan.

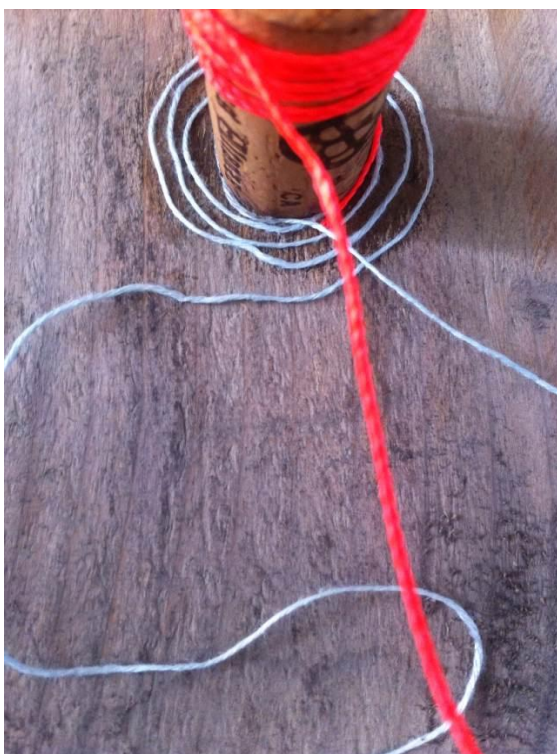
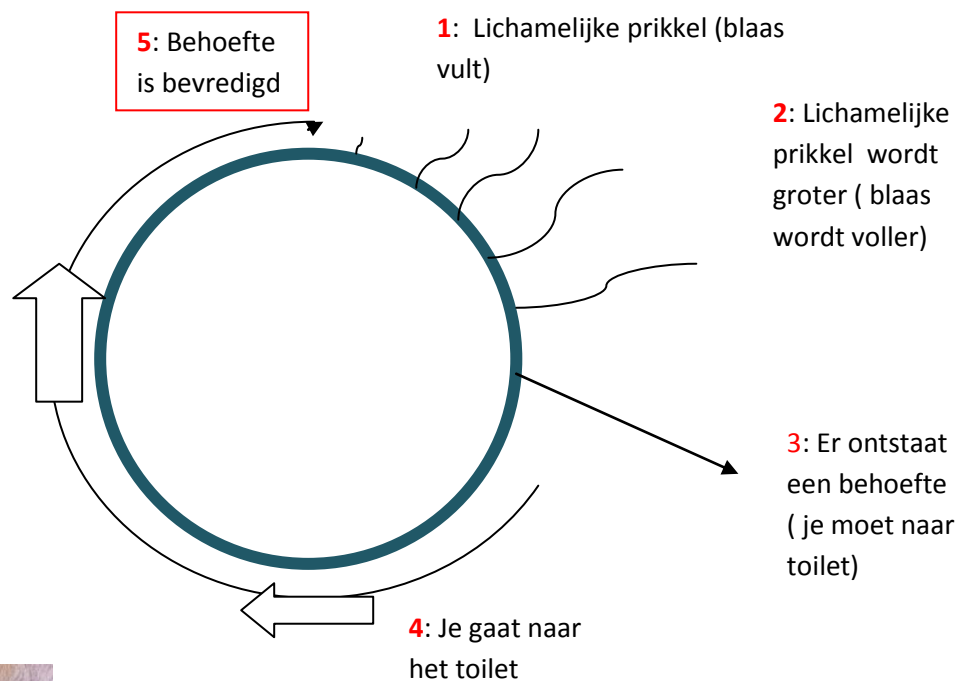
Een simpel voorbeeld om je een idee te geven: je voelt een prikkel in je blaas, deze prikkel wordt groter, je voelt dat je een volle blaas hebt, vervolgens komt er echt spanning op je blaas te staan, hieruit ontstaat de behoefte om het toilet te bezoeken en je blaas te legen. Je gevoel van de volle blaas verdwijnt en het beeld verdwijnt ook.

De ontstane behoefte is ingewilligd het proces als zo danig afgerond.

Een ander voorbeeld: je hebt een conflict met een goede vriend of vriendin en je gaat dit aan, je spreekt hem of haar aan en bespreekt wat er dwars zit, jullie komen er uit (of niet) maar er is wel duidelijkheid ontstaan in de verschillende standpunten.

Je behoefte is bevredigd en de gestalt is voltooid.

voltooid gestalt:



Dit komt niet meer terug, het is nu af, Je kunt het loslaten. Hierin wordt ook duidelijk dat loslaten te maken heeft met een gestalt die af is, rond is, het komt nl. niet meer terug. Je kunt verder. Je kunt met al je energie en aandacht naar een volgend gestalt dat zich aandient.

Echter komt het in het dagelijks leven vaak voor dat een gestalt niet wordt af/ rond gemaakt.

De prikkels, lichamelijke en zintuiglijke signalen, worden niet waargenomen waardoor er geen heldere behoefte ontstaat

of er ontstaat wel een duidelijke behoefte maar om een bepaalde reden stap je eerder uit het proces van rond maken/ je behoefte bevredigen. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je dit zo doet. Dit is dan een onvoltooide gestalt. Er blijft in dit geval een gevoel van onvrede over, het gaat wringen en het beïnvloedt in de onderlagen steeds je gedachten, gevoel en gedrag.

Vaak heeft het “niet rond maken” te maken met onderliggende, oude patronen. Deze patronen had je nodig als kind maar dienen je nu niet meer.

Als kind krijg je al snel genoeg door waar je omgeving, ouders, leraren, vrienden, positief op reageert en waarop negatief. Zij leven je voor “hoe je moet leven”. Hierdoor leert het kind dat bepaalde eigenschappen minder welkom zijn dan anderen. Dit maakt diepe indruk op het kind. Ooit was je als beginnend mensje compleet en onbegrensd. Al groeiend deed je ervaringen op die bij jou een conclusie vormden. Je reageert op je omgeving en gaat je daaraan aanpassen zodat je in het systeem /gezin "mag blijven". Erbij horen is een diepe menselijke behoefte. Aangezien je als kind afhankelijk bent van de liefde, waardering en zorg van je ouders, zal het kind zich zo gaan gedragen dat het geliefd is, erkent en gewaardeerd wordt. Het kind zal dus zijn “mindere” eigenschappen gaan verbergen. Zo kan het de eigenschappen en de angsten voor afwijzing die hierbij voortkomen uitschakelen en een positieve indruk wekken. Deze eigenschappen komen dan in de schaduw te liggen. Van deze eigenschappen vergeet je als het ware dat je ze hebt. Het zijn je schaduwdelen.

Het zijn o.a. deze delen die een rol spelen in het niet afmaken van de gestalt. Deze delen zitten vaak verpakt in overtuigingen die we hebben. Overtuigingen die niet bijdragen in het volgen van onze behoefte en dus ervoor zorgen dat we een gestalt niet afmaken. Bv: Ach het valt eigenlijk wel mee, als ik maar genoeg mijn best doe dan hoop ik dat de ander....., door anderen te veroordelen (als jij anders was, dan hoef ik niet.....), door je klein te maken (dat lukt mij toch niet of het is mijn schuld.....), door bang te zijn (uit angst ga ik vechten, of vlucht ik en ga er vandoor



of verstijf ik helemaal en doe niets meer...)

Door een onaffe gestalt ben je in feite steeds bezig met oude frustraties en leef je dus eigenlijk in het verleden. Het zijn gedragingen en gevoelens die vroeger wel, maar nu niet meer effectief voor je zijn. Middels gestalt krijg je inzicht in de situaties nu en toen en de mogelijkheid om deze onaffe gestalten op te sporen en alsnog af te maken. Zodat je je volledige aandacht weer kan geven in je bezigheden hier en nu.