**Hvorfor gestaltterapi?**
Gestaltterapiens mål er bevisstgjøring av følelser og atferd her-og-nå slik at det gir mulighet til personlig og relasjonell vekst. Hensikten med gestaltterapi er å støtte klienten i å oppdage mer av hvem hen er og har behov for - og slik få flere muligheter til å ta hensiktsmessige valg og påvirke sin egen livssituasjon.

Behovet for å oppsøke en gestaltterapeut kan være forskjellig fra person til person, og knyttes til situasjoner i både privatliv og arbeidsliv. Det kan være alt fra at man ønsker å få mer ut av livet og utforske sine muligheter/potensialer - til at man trenger noen å prate med når livet er vanskelig. Gestaltterapi oppsøkes både for å bearbeide tidligere uferdige opplevelser, når man opplever kriser - eller for ren egenutvikling. Ofte oppsøkes en gestaltterapeut når man er i ekstra stressende eller vanskelige situasjoner, for å arbeide med seg selv i viktige eller nære relasjoner, eller for å håndtere hverdagens begrensninger på andre måter. Gestaltterapi oppsøkes f.eks. for å legge noe bak seg, når vanskelige relasjoner, tøffe livssituasjoner, sorg og ensomhet, angst eller depresjon og hvis man har vært utsatt for traumatiske hendelser eller er syk.

**Hva er gestaltterapi?**
Gestaltterapi er en form for psykoterapi som foregår i en-til-en samtaler eller i grupper. Gestaltterapi tar utgangspunkt i her-og-nå og ressursene til hver enkelt. Terapeuten er oppmerksom på hele mennesket: tanker, følelser og kroppslige uttrykk - og sammenhengen mellom disse. De grunnleggende ideer i gestaltterapi er at hvert menneske selv er ansvarlig for sine valg og handlinger innenfor de begrensninger omgivelsene gir. Gestaltterapi bygger på at økt erkjennelse om deg selv skjer her og nå i øyeblikket, i situasjoner der klient og terapeut møtes i terapirommet. Det kan ikke planlegges inn i fremtiden, men kommer spontant i arbeidet mellom klient og terapeut. Terapeuten bruker metoder for å bevisstgjøre klienten på egne følelser, reaksjoner og handlinger slik at klienten tydeligere kan erkjenne og se seg selv og effekten av sine valg. Denne bevisstgjøringen skapes gjennom samtale, eksperimenter og rollespill. Beisser formulerer en essens i gestaltterapi slik: “Forandring oppstår når vi blir den vi er, ikke når vi forsøker å bli det vi ikke er”.

**Hvordan gjøres gestaltterapi?**
I individuell terapi arbeider vi med de temaene du opplever som viktige i livet ditt. Vi møtes der du er i livet her og nå, og utforsker veien videre. Vekst og endring skjer i nuet, som resultat av møtet mellom deg og meg. I gestaltterapi er derfor forholdet mellom klient og terapeut viktig. Terapeuten selv er et av de viktigste redskapene i gestaltterapi. Terapeuten er ikke objektiv eller nøytral, men er selv villig til å gå klienten i møte i et JEG - DU forhold. Det er viktig for terapeuten å bearbeide egne uferdige opplevelser for å kunne være tilgjengelig for det klienten trenger. Gestaltterapeuter må jevnlig gå til veiledning (se mer om dette under "Om").

Den første terapitimen er en oppstartssamtale, og hvor jeg forteller litt om hva terapi eller coaching innebærer og du/dere forteller om bakgrunn og behov. I parterapi henvender paret seg mest til hverandre under min instruksjon, mens jeg observerer og formidler opplevelser samt  invitere dere til å prøve ut og erfare nye måter å gjøre samspillet på - og mye, mye mer.

Mens coaching er løsningsorientert og målrettet, fokuserer gestaltterapien på å oppdage og beskrive fenomenologiske fakta om hva du ser/hører/kjenner. Gestaltterapi dreier seg i liten grad om "å snakke om" og mer av å være i relasjon og erfare/lære gjennom gestaltterapeutiske øvelser og eksperimentere slik at man får innsikt i hva som er - og kan videreutvikler det. I gestaltterapi vil ikke terapeuten tolke, dømme eller ha andre forestillinger om eller vite hva som er riktig for deg (ikke normativ tilnærming).