

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. Arnold Beisser (1972) 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").

De subjektive opplevelser i øyeblikket er grunnlaget for å forstå våre handlinger. De utforskes fenomenologisk sammen med terapeuten, som beskriver det hun erfarer uten å tolke eller dømme det, noe som er viktigere enn "å snakke om" noe som har vært eller vil komme. Våre opplevelser betraktes som fenomener som tolkes ulikt avhengig av tid, sted og person som tolker - hvilket vanskeligjør at et menneske kan fullt ut forstå et annet menneskes virkelighet.

Oppstartssamtale m.v.

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 samspeillet på - og mye, mye mer.

Litt om forskjeller mellom coaching og gestaltterapi; 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 eksperimenter slik at man får innsikt i hva som er - og kan videreutvikle det. I gestaltterapi vil *ikke* terapeuten tolke, dømme eller ha andre forestillinger om eller vite hva som er riktig for deg (ikke normativ tilnærming).

Ordet Gestalt

Ordet gestalt er tysk og kan oversettes med en meningsfylt helhet - en helhet som inkluderer både en enkeltdel (figur), omgivelser (grunn og graden av organisering mellom de to i et felt (figurdannelse). Gestalt er betegnelsen på en retning innen humanistisk psykologi, blant annet basert på gestalt-psykologisk forskning som hadde sitt gjennombrudd omkring 1.verdenskrig. Gestaltterapien ble grunnlagt av det tyskfødte ekteparet Laura og Fritz (Frederick) Perls sammen med amerikaneren Paul Goodman på slutten av 50-tallet og begynnelsen av 60-tallet i USA. Gestaltterapi bygger bl.a. på gestaltpsykologiske teorier og ideer fra eksistensiell-fenomenologisk filosofi. Gestaltterapi er nå en av de mest anvendte psykoterapiformer i Europa. I gestaltterapien har vi en grunnleggende overbevisning om at vi som mennesker kan leve et langt mer fullverdig og rikere liv enn det de fleste av oss gjør i dag.