

Gestalt in een nieuw jasje

Gestalt is weliswaar een therapiemethode uit de vorige eeuw, maar geenszins stoffig te noemen. De methodiek stamt uit dezelfde tijd als de nu nog veel gebruikte Transactionele Analyse, en werkt net zo verdiepend als de populaire familie- en organisatieopstellingen. Gestalttherapie bekijkt de mens als totaal organisme en is erop gericht om de cliënt in contact te brengen met zichzelf, met zijn kern en met de wereld waarin hij leeft. En dat levert ook vandaag de dag nog steeds een waardevolle bijdrage aan het ontwikkelingsproces van de coachee.

AUTEUR: SILVIA BLANKESTIJN

Gestalttherapie is ontwikkeld door Fritz Perls en beschreven door Perls, Hefferline en Goodman in *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the human Personality* (1951). Perls vatte de Gestalttherapie ooit samen met de uitspraak: "Ik en jij, hier en nu." In het hier en nu ontvouwen zich alle patronen; patronen in hoe je contact maakt met jezelf, en met de mensen in je omgeving.

Uitgangspunt

Het uitgangspunt van Gestalt is dat ieder mens verantwoordelijk is voor zijn eigen leven zodra hij lichamenlijk volwassen is. Doordat in spannende of onzekere situaties in het heden,

emotioneel 'onaffe' situaties uit het verleden resoneren, gedragen we ons niet altijd als een verantwoordelijk volwassene. Door te leren gewaarzijn wat er in en om ons heen gaande is, in plaats van te vluchten, vechten of verstijven, treedt het zelfhelend vermogen in werking en kan de 'onaffe Gestalt' rond gemaakt worden. In de therapie zoek je de onaffe situatie die aan de oorsprong staat van een ineffectief patroon in het heden. Het gaat hierbij vaak over situaties die vroeger in het gezin van herkomst zijn voorgevallen, en emotioneel nog 'niet rond' zijn. De Gestalttherapeut nodigt de cliënt dan uit om contact te maken met de oude situatie, en het verdriet,

de angst of de boosheid alsnog te doorleven. De heftige emotionele sessies, waarbij met een mattenklopper slaan op kussens zeker niet geschuwd werd, lijken in deze tijd wat 'jaren zeventig'.

Gewaarzijn

Het gewaarzijn van een 'onaffe situatie' in het heden, al dan niet met een doorkijkje naar het verleden, vergroot het persoonlijk inzicht en zelfbewustzijn. Je wordt je bewust van je gevoelens en emoties en kunt de onderliggende persoonlijke behoeften niet (meer) ontkennen. Deze behoeften geven aanwijzingen voor gedragsalternatieven in de dagelijkse praktijk. Perls stelde vijf vragen om het gewaarzijn te vergroten: Wat ben je aan het doen? Wat voel je nu? Wat wil je? Wat verwacht je? En wat ben je aan het vermijden? Groeien in 'gewaarzijn' in het hier en nu is daarmee een wezenlijk onderdeel in Gestalt. Dat geldt zowel voor het ontwikkelingsproces van de cliënt als voor de ontwikkeling van de coach zelf. Hoe meer je als coach gewaar bent van wat je doet, voelt en denkt, hoe meer je jezelf als instrument kunt inzetten tijdens de coaching.

Kern

Het druk hebben, denken, analyseren en heel veel doen, maken juist dat je niet gewaar bent van wat er in het hier en nu speelt bij jezelf in relatie tot de gewenste situatie. Om je bewust te worden van wat je werkelijk bezighoudt, moet je vertragen. Er is een pas op de plaats nodig om de vijf vragen voor gewaarzijn te beantwoorden. Binnen het hoge tempo en de grote drukte van een organisatie is dit doorgaans niet de meest populaire boodschap. Men kiest liever voor een 'duidelijke analyse en een praktische oplossing'.

Wanneer je de rust neemt om te oefenen in gewaarzijn, brengen de vijf vragen echter ver-

Gestalt prayer

I do my thing and you do your thing.
I am not in this world to live up to your expectations,
and you are not in this world to live up to mine.
You are you, and I am I,
and if by chance we find each other, it's beautiful.
If not, it can't be helped.
(Perls, 1969)

rassend snel de kern van het probleem boven water. De pragmatische aanpak van Gestalt neemt de storingen die de cliënt in het hier en nu bezighouden als ingang. Daarmee ga je aan de slag met praktijkcasuïstiek die bij de cliënt 'op de voorgrond staat' en heb je 'een gesprekstema waar energie op zit' om mee aan de slag te gaan.

Organisatie

In de traditionele Gestalttherapie werd vooral gewerkt met casuïstiek uit privésituaties. Inmiddels is persoonlijke ontwikkeling ook in organisaties gemeengoed geworden. Alles wat de cliënt 'in het hier en nu' bezighoudt, kan met de Gestaltbenadering doeltreffend en diepgaand worden onderzocht.

Het grote probleem bij organisatieverandering is dat men na de het doorvoeren van een nieuwe structuur blijft steken. In Gestalttermen zou je kunnen zeggen dat veel managers

en medewerkers te weinig contact hebben met de gewenste gedragsverandering die daarbij hoort. Wanneer Gestalt ingezet wordt om het gewaarzijn bij mensen die dit betreft te faciliteren, en op te merken op welke manier de mensen het contact met het veranderingsproces vermijden, komt de kern van de stagnatie snel boven water en heeft de organisatieverandering een echte kans op succes.

Patronen ontvouwen zich
in het hier en nu

Patronen

Gestalt focust zich op de manier waarop je in het hier en nu contact maakt met jezelf en met de mensen in je omgeving, en op de manier waarop je dit contact vermijdt. Contact is geen status quo; het is een doorlopend proces van contact maken en contact verbreken. Dit proces wordt gekenmerkt door de behoefte aan verbinding en de behoefte aan afscheiding. Bij een 'gezonde' manier van contact maken wisselen verbinding en afscheiding elkaar af, als een soort basisritme. Storingen in dit basisritme kunnen een aantal oorzaken hebben:

- niet naar buiten komen om te verbinden,
- geen grens leggen en daardoor samen-vloeien zonder contact te hebben,
- verwarring over waar de grens loopt (wat is van mij en wat is van jou?).

Het herkennen van patronen in contact maken helpt zowel bij het versnellen van individuele veranderingsprocessen, als bij team- en organisatieveranderingen.

Deflectie, projectie, confluentie en introjectie zijn veel voorkomende patronen van contactvermijding (tabel 1).

Deflectie

Je vermijdt alle directheid in het contact met anderen, bijvoorbeeld door vaag te zijn, zacht te praten, te lachen bij wat je zegt, te praten in 'je' en 'wij', vragende opmerkingen te maken of te praten in diplomaten taal.

De cliënt kan leren om directer te zijn op drie aspecten: ik-taal (ik ben de zender), wat wil ik precies zeggen (de boodschap), voor wie is de boodschap bedoeld (contact maken met de ontvanger).

Projectie

Je verlegt de grens tussen jezelf en de ander een beetje in het voordeel van jezelf door aspecten die je van jezelf moeilijk kunt aanvaarden aan anderen toe te schrijven. Het gaat hierbij zowel om positieve als negatieve aspecten van jezelf.

De uitdaging is hier om de aspecten van jezelf die je buiten je projecteert weer toe te eigenen en er 'ik' tegen te zeggen. Je neemt dan verantwoordelijkheid voor alle mooie aspecten van jezelf en voor je schaduwkanten.

Confluentie

Je vloeit samen met de ander(en), waardoor je niet meer kunt onderscheiden wat van jou is en wat van de ander. Je praat in termen van 'wij' en niet vanuit 'ik', doordat de contactgrens is verdwenen.

Je cliënt kan dit onderscheid leren door onder andere zijn eigen grenzen te gaan ervaren en voelen. 'Wij' wordt dan 'ik en jij', waardoor er een ontmoeting tussen twee individuen kan plaatsvinden.

Introjectie

Je neemt ideeën, informatie, opdrachten en gedragspatronen over zonder te onderzoeken of je het hiermee eens bent. Je slikt ze zonder ze te proeven, waardoor ze soms letterlijk zwaar op de maag gaan liggen.

De cliënt kan leren om (alsnog) kieskeurig te zijn. Dan ga je de ingeslikte ideeën en patronen samen onderzoeken in relatie tot zijn eigen normen en waarden. Wat aan introjecties dan niet blijkt te passen, kan de cliënt teruggeven aan de afzender. Deze gesprekken, die uiteindelijk helend zijn, gaan nogal eens gepaard met angst op afwijzing of uitstoting.

Tabel 1. Contactvermijdende patronen en ontwikkelingspunten

Contactvermijdende patronen	Ontwikkelingspunten
Deflectie	Direct en duidelijk zijn
Projectie	Verantwoording nemen
Confluentie	Scheiden van mijn en dijn
Introjectie	Kritisch en kieskeurig zijn

Transpersoonlijk perspectief

In de huidige samenleving zijn veel mensen op zoek naar persoonlijke en spirituele groei. De enorme belangstelling voor bijvoorbeeld mindfulnessstrainingen, yoga en zenmeditatie illustreert dit. Dit zijn spirituele stromingen waarbij 'in het hier en nu zijn' en 'gewaarzijn' thema's zijn, net als bij Gestalt. Gestalt is een therapiestroming, gericht op persoonlijke groei en het versterken van je ego. Mensen die bezig zijn met spiritualiteit kunnen soms wars zijn van het versterken van hun ego. Het gevolg is dat ze 'zweverig' worden, en hun idealen niet gerealiseerd krijgen in de aardse werkelijkheid. Door je ego te versterken met persoonlijke groei, bijvoorbeeld vanuit Gestalt, vergroot je je stevigheid en persoonlijke kracht. Wanneer je van hieruit je ego ten dienste leert stellen aan het grote geheel, kun je een bijdrage aan de wereld leveren die je persoonlijkheid overstijgt. Je persoonlijke groei staat dan in transpersoonlijk perspectief. Persoonlijke en spirituele ontwikkeling kunnen elkaar versterken. In persoonlijke groei onderzoek je je geijkte patronen in relatie tot de buitenwereld. Door die te doorbreken kom je dicht bij 'wie je in wezen bent', dicht bij je kern, je ziel. Spirituele ontwikkeling versterkt het contact tussen jou en het grotere geheel. Hierdoor kun je gemakkelijker vanuit 'je ware zelf' acteren in de buitenwereld. Op deze manier kan 'Gestalt' onderdeel wor-

den van persoonlijke en spirituele ontwikkeling in mensen, teams en organisaties. Een passend perspectief voor deze turbulente tijd. ■

Silvia Blankestijn is directeur/eigenaar van Blankestijn & Partners, en geeft opleidingen in coachen en trainen met ziel en zakelijkheid. Ze begeleidt managers, teams en organisaties bij diepgaande veranderingsprocessen met zichtbare resultaten in de werkpraktijk. Silvia schreef onder meer: *Communiceren met ziel en zakelijkheid, Coachen in 90 minuten en Trainen met impact.* www.BPopleidingen.nl

Literatuur

- Eggink-Grundeler, C. (1989). *Kontaktgrenzen*. Interne uitgave Centrum Boswijk, Doorn.
- Maris, A., & Maris, M. (1992). *Gestaltpraktijk*. Nieuwaal: Boltboek.
- Perls, F.S., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the human Personality*. New York: Delta Publishing Co.
- Perls, F.S. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, UT: Real People Press.
- Wilber, K. (2006). *Zonder grenzen: Oosterse en westerse benaderingen van persoonlijke groei*. Amsterdam: Karnak.
- Wolbrink, R. (2005). *Gestalt in supervisie*. Soest: Nelissen.