



## **Gestalttherapie –en lichaamswerk...ook iets voor jou?**

Omdat we benieuwd zijn naar hoe gestalttherapie wordt ervaren door de cliënt zelf hebben we besloten de cliënten die daar voor open staan te interviewen. Wellicht kunnen enkele interviews geplaatst worden in bladen zodat we als gestalttherapeuten wat meer in het licht komen staan. Hier volgt een interview met Mw. Adriaansen ( Er is een fictieve naam gebruikt i.v.m. privacy)

### **Hoe ben je in aanraking gekomen met gestalttherapie?**

Ik las een artikel in de krant over gestalttherapie. In die periode voelde ik me heel ongelukkig terwijl ik er voor mijn gevoel geen enkele reden voor had. Ik had het altijd druk, zorgde voor iedereen, vond veel dingen leuk en wilde vooral niets missen. Toch heb ik op dat moment niks met het artikel gedaan. Een jaar later voelde ik me nog steeds niet tevreden met mijn leven Ik was ontevreden en werd negatief en ik twijfelde aan alles en iedereen, zelfs aan mijn relatie.

Een vriendin van mij was ook bekend met gestalttherapie. Zij heeft na de therapie besloten om te scheiden van haar partner...dat was voor mij behoorlijk confronterend. Toch liet het mij niet los en toen ik, een jaar later, weer een artikel van dezelfde therapeut in de krant las, heb ik de stap gezet...

### **Hoe heb je de kennismaking met je therapeut ervaren?**

Ik was bang dat het allemaal wat zweverig zou worden en dat was iets wat ik echt niet wilde. Maar dat was ook helemaal niet het geval! Hij kwam juist in een hele korte tijd tot de kern van mijn probleem. Ik voelde mij in het eerste gesprek maar ook daarna gerespecteerd. Ik werd in mijn waarde gelaten. Ik heb het contact als prettig en gelijkwaardig ervaren. In eerdere therapieën werd gewerkt met gesprekken en huiswerkopdrachten. Dit was voor mij niet genoeg. In dat uurtje kwam ik niet bij mijn gevoel. En dit had ik juist zo nodig. Bij mijn gestalttherapeut voelde ik me op mijn gemak. Er was rust en tijd voor mij.

### **Had je het gevoel dat je professioneel behandeld werd?**

Ja, 1000% professioneel!!

Het is heel prettig dat er een mogelijkheid is om eerst een kennismakingsgesprek te hebben. Na dat uur kon ik beslissen om door te gaan met de gestalttherapie . En het voelde voor mij meteen echt heel goed. Ik voelde me begrepen en in mijn waarde gelaten. Dit uur kostte €30,00 maar dat had ik er graag voor over. Ik had toen niet alleen een gesprek met de therapeut maar we deden ook lichaamswerk, oefeningen om dichterbij mijn gevoel te komen.

Als je aanvullend verzekerd bent krijg je de kosten terug van de zorgverzekeraar. Ik was dat niet maar dat weerhield me niet om niet te starten met de sessie van 10 avonden.

### **Met welke werkvormen heb je kennisgemaakt en hoe is dit befallen?**

In het begin moest ik voor mij allerlei rare lichaamsoefeningen (emotioneel lichaamswerk) doen. Verschrikkelijk vond ik dat. Ik moest bijvoorbeeld lopen als een veulen in de wei. Ik vond het zo stom en voelde me belachelijk! Ik deed keurig mee tot mijn therapeut vroeg wat ik van die oefening vond en of ik het leuk vond om mee te doen. Ik antwoordde; "Nee, ik vind het een stomme oefening." En op de vraag waarom ik dan toch mee deed antwoordde ik, "Omdat ik je zo aardig vind"

Toen zei mijn therapeut; dan zijn we nu bij de kern! Jij doet altijd maar alles voor iedereen omdat ze zo aardig zijn. Maar wat wil je ZELF! En dan ga je daarover nadenken, niet alleen die avond, nee het werkt de hele week door. Het was voor mij zo herkenbaar!

Uiteindelijk zijn alle vormen; van gesprekken, tot lichaamswerk en creativiteit, van grote meerwaarde geweest. Het was met regelmaat zeer confronterend voor me. Ik heb nooit geweten dat door relatief eenvoudige oefeningen zoveel emotie kan los komen.

### **Hoe lang had je nodig voordat je verschil begon te merken?**

Ik heb twee keer een individuele sessies gedaan. Daarna heb ik 2 groepen gedraaid. Beide van 10 avonden. Daarna kon ik weer vooruit!

Ik merkte al vrij snel veranderingen in mezelf. Op zo'n avond gebeurt er zoveel met je. Je ziet, voelt en hoort zoveel en dat werkt echt door.

Ik werd bewuster van mijn eigen handelen en stond er steeds meer bij stil waarom ik dat zo deed en of ik erachter stond.

Ook mijn omgeving zag deze verandering bij mij, vooral mijn partner. Hij vond en vind, het prettig dat ik duidelijker ben en meer zeg hoe ik over dingen denk en voel. Mijn collega's merken het ook aan me zeggen ze.

### **Hoe groot waren de groepen waar je aan deel nam en hoe heb je het ervaren om in een groep te werken?**

De groepen bestonden uit 6 tot 8 personen ieder met hun eigen problematiek. Dat klinkt zwaar, maar zo heb ik het niet ervaren. Er was tijd en aandacht voor iedereen en de therapeut nam ons allemaal heel serieus, maar hield de avond ook luchtig. Ik vond de groepsgrootte precies goed. Je leert in een groep veel van elkaars werk en ik heb er tot vandaag de dag nog ontzettend veel aan.

### **Hoe gaat het nu met je?**

Tijdens en na mijn therapie heb ik belangrijke keuzes gemaakt in mijn leven. Zo heb ik bijvoorbeeld besloten om bij mijn partner te blijven. We zijn samen ook nog 1 keer bij mijn gestalttherapeut geweest. Mijn man stond hier niet zo voor open en wilde uiteindelijk niet verder met de therapie. Ik vond dit wel jammer maar dankzij de therapie kan ik mijn partners beslissing accepteren. Ik heb me niet vastgebeten in mijn teleurstelling maar kon me bewust blijven van de goede kanten van mijn partner.

Daarnaast heb ik geleerd om geen ja te zeggen als ik nee bedoel! Natuurlijk is 'zorgen voor..' mijn valkuil en verval ik heus nog wel eens in mijn oude patroon. Het verschil is echter dat ik nu merk dat het wel eens teveel gaat worden en dat ik dan "de rem" op mezelf zet. Afspraken afzeg en ook nee kan zeggen als het me niet uitkomt. In vroegere dagen had ik hier geen bewustzijn op. Nu weet ik wat me te doen staat! Namelijk in de gaten houden als iets niet goed voelt en daar ook naar handelen.

### **Als je weer hulp nodig zou hebben, zou je dan weer voor gestalttherapie kiezen?**

Jazeker, ik wil geen andere vorm meer! Gestalt heeft en werkt nog steeds zo door in mijn leven. In positieve zin welteverstaan.

### **Zou je deze vorm van therapie aan andere mensen adviseren, en voor wie is het volgens jou geschikt?**

Ik zou het zeker aan anderen adviseren en doe dat regelmatig. Gestalt is een duidelijke therapie, het is niet lief. Er wordt niet om dingen heen gedraaid en het is met regelmatig zeer confronterend. Door o.a. het lichaamswerk komt er veel los en dat verwacht je vaak niet. Maar je wordt ontzettend goed begeleid en je komt snel tot de kern, daar waar het werkelijk om draait. Ik denk dat het voor zowel psychische klachten, persoonlijke ontwikkeling als fysieke problematiek zeer goed kan werken.

**Ik weet nu;  
Als je niet lekker in je vel zit dan is er een oplossing!!**

Annet Moelands

(februari 2010)