

De kracht en pracht van Gestalt-art therapie

In gestalt heb je de moed om naar dat wat onaf is, toe te gaan i.p.v. je energie richten op er vandaan te blijven.

Je kunt je beheersen, controleren, ontkennen, er vandaan gaan, je ongevoelig maken, je (proberen te) ontspannen, je in liefde hullen, afsluiten, er mee omgaan met tips en trucs zoals je energie op wat anders richten, oplossingen zoeken in je hoofd, medicijnen gebruiken, jou in je lijf zoeken/ je beperken tot je lijf wat 'zieke' signalen geeft (in gestalt zijn dit gezonde signalen), je verliezen in fantasieën, drank, seks, drugs of geweld, enz.

Dat is allemaal in de oppervlakte, in jouw oppervlakte.

Gestalt gaat over daar waar je hebt opgelopen, daar waar je bent geblokkeerd en gesloten, daar waar je een deel van jou bent verloren. Gestalt gaat over diepte, daar waar de wortel ligt.

Er komt een cliënt bij me en zegt ik stagneer in mijn creativiteit. Er komt niets uit mijn handen. Ze heeft al van alles gedaan om in haar creativiteit te gaan stromen. Bij mij zoekt ze inspiratie.

In de oppervlakte kan ik haar van alles aan gaan dragen.

Ze woont en leeft alleen. Heeft wel een partner gehad maar deze relatie is al lang geleden gestrand. Ze voelt hier nog steeds verdriet van. Ik geef mijn essentie aan de ander, ik verlies mezelf, mijn hele leven draait dan om die persoon, ik heb geen grens. Ik weet ook nooit of ik het wel goed doe.

Ik zie dat ze hier onder lijdt en natuurlijk lijdt ze aan deze structuur. De wortel van deze structuur ligt in haar jeugd.

Ze groeit op als enig meisje in een groot jongens gezin. Ze deelt niet en voelt zich eenzaam.

Haar moeder uit zich nederig en heeft het zwaar en heeft depressieve periodes. Ze draait soms als meisje/jongen vrouw het grote gezin. Waardering voor het vrouwelijke is er niet of nauwelijks. Haar vader gaat vreemd.

De structuur die in haar jeugd is gelegd kun je zo op het nu plaatsen. De structuur is precies hetzelfde. Je kunt van alles aan hulpverlening en therapieën in de oppervlakte doen maar echt veranderen doe je niet. Je raakt steeds verder van huis. Soms zo ver dat je verdwaald en je weg naar huis moeilijk terug kunt vinden. Je leert dan overleven, met het leven om gaan maar dat is toch wezenlijk anders dan het leven te leven.

Je hoeft niet te graven naar onaf want die structuur is nog precies hetzelfde, die dient zich gewoon in het nu aan. Alle onaffe zaken of gestaltes dienen zich in het hier en nu aan, daar hoeft je niets bijzonders voor te doen.

Ze zegt dat haar emmer geregeld over loopt, dat ze ontploft, geïrriteerd en kribbig is.

Ik vraag haar bij wie haar ontploffen, irritatie en boosheid echt hoort. Dat blijkt haar vader te zijn. De volgende mannen in haar leven zijn net als haar vader. Haar boosheid en haar pijn naar haar vader, heeft ze nooit in contact gebracht. Die energie leeft ze niet in plaats daarvan gebruikt ze haar energie om haar boos en pijn eronder te houden. Boos en pijn zijn krachtige energieën, je hebt dus ook nogal wat energie nodig om deze er steeds onder te houden.

Haar ontploffen, irritatie, kribbig en boos zijn uitermate van betekenis. Dit is een gezonde reactie. Helaas wordt dit maar weinig gezien, ook in hulpverlenersland. Het zou er uit zien als je

je over je onderdrukte en veel te zwaar belaste positie als kind niet boos voelt. Dat is ook om uit je vel te springen. Als dit niet in contact gebracht wordt bij degene bij wie dit hoort, bij degene waarbij je dit oploopt blijf je onaf, kom je niet rond. In ieders leven dienen zich steeds situaties aan om dat wat onaf is, rond te maken. Die situaties blijven zich aandienen totdat wat onaf is geheel(d) wordt. Dan pas kan er iets wezenlijks veranderen.

Dat is niet zomaar wat. Je hebt de wil en de moed nodig om onder ogen te komen, om jouw als meisje te zien, om dit meisje serieus te nemen in haar boos en pijn, om zorg voor dit meisje te gaan dragen en hier verantwoordelijkheid voor te nemen. Om de mogelijkheden te zien van jou als volwassen vrouw nu. Om het contact met je vader aan te gaan, om met jouw boos en jouw pijn te komen (je kunt dat in Gestalt therapie doen en over de dood heen). Dat is volwassen worden en vrij.

Wanneer je deze stappen zet geef je jezelf weer ruimte en een plaats in het contact. Ik zorg en ga staan voor mij. Door met jou boosheid naar je vader te komen, komt er weer beweging en stroming in je lijf. Geef je grens en maak je een duidelijke ik en jij. Zo is het voor mij. Je geeft je weer een plaats in het contact. Door echt contact te maken kan het zomaar zijn dat je je minder eenzaam voelt. Dat ook je verdriet weer ruimte krijgt. Door echt te komen met jou kan het zomaar zijn dat je vader je hoort en ziet en erkenning geeft voor hetgeen je als kind hebt gedaan. Dat je hem ook weer echt hoort en ziet. Dat er ook weer ruimte komt om je liefde voor hem te voelen. Dat zijn grote mogelijkheden en veranderingen in je leven.

Verandering is ook een stukje sterven aan het oude en het nieuwe verwelkomen.

Verandering vraagt ook om te springen en op hoop van zegen. Je kunt het niet weten.

Verandering mag je ook doen in jouw tempo.

Of je veranderen wil of meer levend worden of erbij wilt halen is aan jou.

Je kunt je spannend vertalen in angst en zo ontwijken, verstijven of vastzetten.

Je kunt je spannend vertalen in opwinding en zo uitreiken en in beweging komen.

Zonder risico geen groei.

Wat een prachtig vak en wat een mogelijkheden.

Ook Gestalt-art therapeut worden ?

Gestalt-art therapeut kun je niet worden zonder zelf cliënt te zijn. Wat jezelf niet verwerft en vrijmaakt kun je een ander ook niet geven.

Meld je aan voor 1 van de voorbereidende (propedeuse) jaren van de Gestalt-Art opleiding. In september 2017 start het 4-jarige kernprogramma.

www.olflo.com

www.kunstwolf.nl