

Encounter en Gestalt als vormen van psychotherapie

door Dr W. C. M. Smits*

Er is in Nederland een groeiende belangstelling voor encounter en Gestalt-therapie. Men kan zich afvragen of hier sprake is van een tijdelijke hausse in wat communicatie-technieken of dat het hier gaat om een stroming, die zich werkelijk zal integreren in het kader van de psychotherapie. Wanneer men zich tot Amerika richt, het moederland van de nieuwe benaderingswijze, dan krijgt men de indruk dat hier sprake is van een niet meer te stuiten 'beweging'. Ik spreek inderdaad van 'beweging' omdat zoals ik zal trachten uiteen te zetten, de therapeutische doelstelling slechts een onderdeel vormt van een stroming die voor sommigen een levensfilosofie is.

Dit bemoeilijkt het inzicht in deze materie waarbij nog komt dat men gebruik maakt van een grote verscheidenheid aan namen en begrippen, die niet altijd even helder en duidelijk overkomen. De Koning wijst hier terecht op wanneer hij in zijn artikel 'sensitiviteitstraining, encounter, en Gestalt-therapie', attendeert op een verwarrende hoeveelheid namen: ontmoetingsgroep; ervaringsgroep; laboratoriummethode van training; niet verbale interactie en spontaneïteits-training; encounter; Gestalt; xolapepel; sensory-awareness; relatietraining; zelfconfrontatie en relatie; voortgezette persoonlijke groei; sensitiviteitstraining; training in sociale vaardigheid; training in zelfexpressie; organisatieontwikkeling; T-groep. Hij wijst erop dat steeds de naam slaat op bepaalde doelstellingen en werkwijzen in een groep van ongeveer tien tot vijftien deelnemers. Dan rijst de vraag welke van de genoemde vormen beschouwd kunnen worden als werkelijke therapie, wat is het indikatiegebied en welke zijn de bezwaren?

In dit bestek kan onmiddellijk buiten beschouwing worden gelaten de sensitiviteitstraining, die in zich wel therapeutische aspecten bevat, maar die als geheel genomen geen direkt therapeutisch doel heeft. Het direkte therapeutisch doel vormt echter op zich weer een probleem. Schutz beschrijft in zijn boek *Allemaal* een aantal gebieden waar de encountermethoden zinvol gebruikt kunnen worden. De meest voor de hand liggende mogelijkheid van toepassing is de psychotherapie. Juist omdat de encountering een werkelijk veranderingsproces in de mens kan teweegbrengen;

* psycholoog te Eindhoven.

vooral juist daar waar sprake is van geblokkeerde energie zoals men dit vaak aantreft bij contact-stoornissen en vormen van neurosen. Ook binnen het kader van 'het gezonde of wat dat dan ook wezen moge' kan de encountering zinvol gebruikt worden. In het gezonde is er een ruime marge. Er zijn vele normale gezonde mensen die in hun situatie moeilijk functioneren. De encounter-methode geeft een mogelijkheid tot verdieping en verruiming van het zelf, vooral door het feit dat de methode bij uitstek gericht is op de zelf-ervaring en niet uitgaat van theoretische modellen. Een in Nederland nog weinig, maar in Amerika steeds belangrijker wordende toepassing is de encountering in het onderwijs. Deze onder de naam van 'confluent-education' bekend geworden vorm van encountering houdt grote beloften in. Dit zelfde geldt voor de toepassing op het gebied van het kerkelijk leven. Vele godsdienstige leiders, zo zegt Schutz, zijn zich in de laatste jaren gaan bezighouden met encountergroepen. Velen van hen zien in de groep een middel om de gelovigen datgene te laten ervaren waarover hun leiders alleen maar praten. Het gevoel dat alle mensen broeders zijn is in de encountergroep een 'gewone' ervaring.

Encountering

Het is nuttig het begrip encounter wat nader te preciseren. Het Engelse woord encounter heeft zowel de betekenis van ontmoeting als van gevecht. Onder encountering wordt verstaan een vorm van groepsproces waarbij de nadruk ligt op de verbetering van de interpersoonlijke communicatie en de interpersoonlijke betrekkingen via de persoonlijke ervaringen in de groep (Rogers). De ontmoeting komt vaak tot stand na een werkelijk gevecht tegen de eigen remmingen.

Ontwikkeling van de encountergroep

Ofschoon direkt na de tweede oorlog er een vrij algemene tendens was om meer aandacht te besteden aan de intermenselijke relaties, mede onder invloed van de fenomenologie, is het Kurt Lewin geweest die beschouwd wordt als de grondlegger van het 'werken' met groepen. Hij ging er van uit dat training in intermenselijke relaties een belangrijke maar verwaarloosde vorm van onderwijs was. De eerste T-groep werd gehouden in Bethel Main na de dood van Lewin. Daaruit ontwikkelde zich een organisatie 'National Training Laboratories, N.T.L.', die vooral in de industriële sector grote betekenis verwierf en deze nog heeft. Een andere fase in de ontwikkeling is geweest de opdracht die Rogers kreeg om een trainingscursus samen te stellen voor de begeleiding van oorlogsveteranen, die hun weg in het maatschappelijk leven moeilijk konden terug vinden. Een enkel theoretische cursus had geen zin en zo ontstond aan de universiteit van Chicago een werkgroep die ervaringskennis en theoretische kennis wist samen te brengen in één proces dat voor het individu therapeutische waarde had. De resultaten van deze werkwijze gaven aanleiding tot toepassing in een veel wijder gebied dan oorspronkelijk de bedoeling was. De per-

soonlijke groei en de therapeutische effecten bleken van meer betekenis te zijn dan de oorspronkelijke bedoelde verbetering van de betrekkingen tussen de groepen onderling. Oorspronkelijk waren de encounter-groepen vooral praatgroepen met het directe doel om de expressie van gedachten te bevorderen, maar vooral ook van de gevoelens van de groepsleden. Geleidelijk aan is ook Rogers weer gebruik gaan maken van non-verbale technieken.

Een andere vorm van encountering heeft zich ontwikkeld vanuit de Gestalttherapie. Schutz spreekt van open-encounter. Hij legt daarbij de nadruk op het feit dat de encounter 'open' is voor allerlei vormen van benadering. Een belangrijk facet is hierbij het bewustmaken van het funktionerend lichaam. Het is een oude waarheid dat lichaam en geest een onverbreekelijke eenheid vormen, maar in de praktijk komt het er op neer dat vele specialisten de totaliteit van de mens in onderdelen opsplitsen en opeisen; keel-, neus- en oorartsen, orthopaedisten, neurologen, masseurs-sportleraren, psychiaters en psychologen in allerlei vorm- en toonaarden.

In de open-encounter is de aanpak via het lichaam en via de zintuigen een belangrijke opening voor de menselijke ontmoeting. Het uitgangspunt is dat de mens slechts dan tot een werkelijke en vrije ontmoeting met de ander kan komen wanneer hij zich zelf werkelijk kent, zich van zichzelf bewust is. Een eenvoudige confrontatie met eigen lichaam leert hoe de mens gevangen is in zijn krampachtigheid. Men lette slechts even op de gespannen gedrags-houding, de verstarde motoriek en het gebrek aan souplesse van de westerse mens.

Mogelijkheden voor open-encounter

1 *De Body-awareness* — De body-awareness kan via verschillende technieken plaatsvinden. Behalve concentratieoefeningen als voorstadium voor relaxatie oefeningen kunnen ook specifieke vormen worden ingeschakeld. Er zijn b.v. verschillende vormen van massage die behalve als korrektie-massage ook als 'ontmoetings-mogelijkheden' kunnen worden gebruikt. Het toepassen van deze massage als ontmoeting is vaak voor Nederlandse begrippen een wat vreemde zaak. Wij zijn niet gewoon om de mens te ontmoeten anders dan via de gebruikelijke rituelen, een hand geven, een kameraadschappelijke klap op de schouder, als we geen 'intieme' relaties met hem of haar hebben. Het lichaam van de ander blijft 'zondig' ook al schijnt het begrip zonde zijn beste tijd te hebben gehad. De ontmoetingsmassage is voor velen die hiermee voor het eerst kennismaken een vreemde doch rijke ervaring. Ook andere massage-technieken zoals Rolfing, polarity therapy en Alexander-technieken dragen door hun specifiek karakter bij om de geblokkeerde energie weer vrij te maken. De methode van Ida Rolf is een soort harde massage waarbij diep in de spieren wordt ingegrepen. Het uitgangspunt is dat het lichaam i.c. de lichaamshouding, de geblokkeerde emoties en affekten opgespaard heeft, en er voor iedere persoon een predominantie is voor bepaalde lichamelijke spanningen.

gen. Voor de een betekent dit een gespannen nek of gebogen rug, voor de ander een verkrampde psychomotoriek, een holle stem of spanningen in de borst. Deze psychosomatische aandoeningen kunnen door de Rolfing methode vrij direct worden bereikt. In de Rolfing-sessies ziet men dan ook dat de door de harde massage veroorzaakte pijnen geblokkeerde emoties weer vrijmaken. Zo maakte een 50-jarige man gedurende de massage een bromachtig geluid. Toen hem gevraagd werd waaraan hij op dat moment dacht zei hij dat hij zich in zijn kinderjaren teruggevoerd voelde. Hij was opgesloten in zijn kamer en reed daar met speelgoedautootjes. Wat hem zeer verbaasde was de helderheid van het herinneringsbeeld in zijn pijnexpressie. De polarity-therapy en Tai-Che stammen uit de Oosterse traditie. De polarity-therapy is ontwikkeld door Randolph Stone en is een massagesysteem gebaseerd op de Chinese acupunctuur. In plaats van naalden worden de vingertoppen gebruikt. Bijzonder opmerkelijk is dat door deze 'zachte' vorm van massage geblokkeerde emoties vrijkomen, soms van een intensief karakter. Tai-Che is een vorm van beweging, die vooral als doel heeft het in balans brengen van innerlijke met uiterlijke krachten in de mens, het is een vorm van taoïstische yoga waarbij de langzame beweging centraal staat. Ook andere vormen van Yoga, i.c. de Hatha Yoga kunnen deel uitmaken van de open encountering.

2 *Sense-awareness* — Waarneming, voorstelling, geheugen en fantasie worden in het concept van de menselijke geest gezien als bouwstenen van het intellect. Het disfunctioneren van die bepaalde onderdelen maakt als symptomatologie deel uit van nosologische eenheden zoals dementieën, neurosen en psychosen. Aan het optimaal functioneren van het waarnemingsgebeuren i.c. het veruimen van de waarnemingswereld is in het rationeel ingestelde partroon van de westerse cultuur in het algemeen weinig aandacht besteed. De waarneming is meestal rationeel ingesteld en in feite versmald. Als wij een bloemstuk als geschenk krijgen aangeboden, zijn wij vaak op de eerste plaats getroffen door de attentie van de gever en secundair door het esthetisch oordeel. Maar weinigen van ons nemen de moeite de bloemen werkelijk waar te nemen, werkelijk te beschouwen tot in de details. Wat de mogelijkheden zijn binnen het vlak van de waarneming hebben onze druggebruikers wel geleerd. Een van de aantrekkelijkheden van het hasjgebruik is b.v. dat het luisteren naar muziek een andere dimensie krijgt. Vooral ook in de L.S.D.trip worden de zintuigen op een bijzondere wijze geprikkeld. Kleuren krijgen een diepte-dimensie en een andere intensiteit en dat geldt ook voor de andere zintuigen. De intentionaliteit van de waarneming bevat echter twee duidelijk te onderscheiden modaliteiten. Enerzijds is er een subjectief gericht-zijn-op, waarbij dus het subject zich in zijn waarnemen actief instelt, anderzijds is er een door-het-objekt-gegrepen worden, waarbij het 'gewaarworden' het accent krijgt. In de trip voltrekt zich het waarnemingsgebeuren passief. Zo men hierbij wil spreken van een bewustzijnsverruiming betekent dit een verwijding van één modaliteit van de waarneming. In de sense-awareness

krijgen beide aspecten de volle aandacht. Hierbij wordt het waarnemen als 'ervaring' getoetst en geoefend. Wat opgemerkt werd bij de body awareness, n.l. dat de westerse mens in zijn bewegingspatroon geharnast is, geldt ook voor het gebied van de zintuigen waar zij functioneren als een geconditioneerd waarnemingspatroon. Slechts dat wordt opgemerkt wat direct nuttig is. Hoe verdord en verpieterd ons waarnemingsgebeuren is, wordt duidelijk in de sense awareness trainingen, waarbij men gedurende de training telken male verrast wordt door de mogelijkheden van onze waarneming. Meditatie neemt hierbij een bijzondere plaats in. Hieronder wordt dan niet op de eerste plaats verstaan het beschouwen en nadenken over levensvragen, maar een gereedmaken en ontvankelijk maken van het lichaam voor datgene wat buiten het lichaam is. Het gespannen lichaam is vaak een rem, die een goed contact met eigen innerlijk in de weg staat. Via houding en ademhaling maakt men de weg vrij, die tot de bezinning op de levensvragen kan leiden.

De body-awareness en de sense-awareness worden vaak gebruikt als inleiding tot een groepsgebeuren waarvan het karakter specifiek is omdat men op een andere wijze dan meestal gebruikelijk is leert functioneren. Hiervoor zijn een aantal spelregels opgesteld. Het uitgangspunt is de hier en nu situatie. Terwijl wij met ons eigen denkproces vrij goed bekend zijn, blijken onze gevoelens veel minder vertrouwd. Slechts dan is het mogelijk onze gevoelens te leren kennen als wij ze ervaren. Nu is het niet zo belangrijk 'gevoelens' te ervaren, maar belangrijker is de 'remmingen', de 'saboteurs' te leren kennen die het vrijelijk functioneren belemmeren. Dit vergt een grote mate van eerlijkheid. De mens heeft zich een zekere mate van oneerlijk gedrag aangemeten. Hij kan vriendelijke woorden zeggen zonder dat hij het meent en een aantal rollen spelen. De reacties van het eigen lichaam drukken echter op symbolische wijze vaak eerlijker uit wat in de mens omgaat dan zijn woorden. De symboliek van het gebaar, de ruimtelijke afstand en de algemene symboliek zijn dan ook in de encounter-technieken de meest waardevolle middelen om tot zelfkennis te komen. Rollenspel, psychodrama en fantasietechnieken behoren tot het gebruikelijke arsenaal. Omdat in de encountergroepen de konfrontatie met abstracte algemene opvattingen wordt vermeden en de zelfverantwoordelijkheid op de eerste plaats staat, valt het accent op de eigen identiteit. Juist bij mensen die moeite hebben met hun eigen identiteit of die hun eigen identiteit dreigen te verliezen is deze vorm van benaderen zeer geschikt. In de encountergroep spelen de onderlinge relaties, het reageren op elkaar en het groepsgebeuren een grote rol.

De groep als zodanig participeert in het individuele gebeuren.

Gestalt-therapie

Terwijl in de encounter therapie het groepsgebeuren zich kan toespitsen naar het individu is de Gestalt-therapie 'a kind of individual therapy in a group setting' volgens de beschrijving van Perls, die

deze vorm van mensbenadering ontwikkelde. Het voorwerk van deze ontwikkeling was verricht door Maslow die in zijn concept van zijn psychologie uitging van de veronderstelling dat de mens in wezen gezond is, maar dat gefrustreerde behoeften tot ziekten leiden, en zeker de ontplooiing van de mens in de weg staan.

Het begrip 'Gestalt' stamt uit de waarnemingspsychologie. De meest pregnante Gestaltwetten zijn 'het geheel is meer dan de som van de delen' en 'waarnemen is een figuur-achtergrond relatie'. Ofschoon de Gestalt-psychologie ook wel aandacht heeft gehad voor de menselijke affekten heeft de bestudering van de waarnemingsproblematiek voornamelijk plaats gehad binnen het kader van de laboratorium situatie of binnen het kader van de theoretische bestudering. 'Voornamelijk', want er zijn wel gebieden waar de Gestaltwetten voor praktische doeleinden werden gebruikt o.m. in de architectuur en in het leger (camouflage-doeleinden). Perls heeft het Gestaltprincipe bruikbaar gemaakt binnen de interpersonale relaties.

In de Gestalt therapie komen mede door de toegepaste technieken gevoelens en emoties vrij. Het geheel nu van die emoties is meer dan de som van deze emoties. In de praktijk komt het er op neer dat de persoon die 'werkt' een plotseling soms flitsend inzicht krijgt in zijn gevoelens. 'Het geheel is voor hem meer dan de som van zijn gevoelens'. De figuur-achtergrond relatie wordt zowel binnen de persoon duidelijk wanneer hij zijn emotioneel reageren tegen zijn eigen achtergrond plaatst, als buiten de persoon in de relatie groep individu waarbij nu eens de groep en dan weer de persoon als 'achtergrond' funktioneert.

Het uitgangspunt is de 'zelfervaring' en die is alleen mogelijk wanneer men uitgaat van het hier en nu. Het abstrakt maken van de eigen problematiek, het discussiëren en theoretiseren zijn afleidingsmanoeuvres die een werkelijk inzicht belemmeren. Het inzicht zelf komt tot stand door zelfervaring op concreet niveau. Dit gebeurt door de symbolisering in gebaar en woord, die de mens vaak gebruikt om het eigen zelf te camoufleren, in het hier en nu concreet te maken. Deze vorm van benadering leidt vaak tot de ontdekking dat in het eigen funktioneren veel zelfbedrog en zelfbeklag zit. De erkenning hiervan, die men inderdaad gevoelsmatig heeft beleefd, leidt tot een werkelijke bevrijding.

Maar het is niet zo dat de Gestalt therapie alleen bevrijdend werkt, juist de synthese, het herstruktureren en integreren van het losgewoelde patroon is essentieel voor een goede Gestalt-therapie.

Samenvattende vergelijking

De encountering is een groepsgebeuren waarbij de onderlinge relaties van de deelnemers centraal staan. Maar ofschoon de groep als geheel een belangrijke rol speelt, ligt het accent toch op het individuele reactiepatroon.

In tegenstelling tot andere vormen van groepspsychotherapie is de encountergroep geen 'praat-groep', maar een 'ervarings-groep'. Steeds opnieuw wordt getracht de deelnemers zelf te laten ervaren

wat zich gevoelsmatig in hen afspeelt. In de encountering (en in de Gestalt) zijn er drie 'vieze' woorden: chicken-shit, bull-shit en elefant-shit. Chicken shit is wat men zou kunnen noemen koffie en theepraat. Bull-shit is het discussiëren en elefant-shit is het theoretiseren. Deze drie vormen zijn de gebieden die men, op afspraak van te voren, niet zal betreden. Het is derhalve vooral het rationeel aspekt van het menselijk funktionieren dat naar de achtergrond wordt geschoven zodat het gevoelsmatig funktionieren zich zo vrij mogelijk kan ontplooiën. De encountering maakt gebruik van een breed spectrum van mogelijkheden, waarbij reeds werd gewezen op body-awareness en sense-awareness, maar ook technieken ontleend aan de psycho-drama methode en de non-verbale technieken worden naar behoefte ingeschakeld.

De Gestalt-therapie is meer toegespitst op het individu met dien verstande dat er een wisselwerking blijft tussen groep en individu. De groep evenwel fungeert meer als klankbord. De techniek van de Gestalt-therapie bepaalt zich vooral tot de z.g. hot-seat methode. Het gebeuren speelt zich voornamelijk af tussen twee stoelen. Het is een soort rollenspel waarbij de deelnemer nu eens subjecht, dan objekt voor zichzelf is.

Zowel voor de encounter als voor de Gestalt-therapie geldt als spelregel: het hier-en nu, de gevoels-ervaringen en de eigen verantwoordelijkheid voor wat men doet of laat staan centraal.

Iets over de methodiek

Encountering en Gestalt-therapie zijn groeps-therapieën. Het ideale aantal deelnemers aan zo'n groep is zestien. Men streeft naar een evenwichtige groeps-samenstelling: of alleen mannen, of alleen vrouwen, of een redelijke verdeling tussen mannen of vrouwen. Wat de duur van de sessies betreft kan men een onderscheid maken in kort-durende sessies van ongeveer twee uur, dag- of weekend-sessies en week-sessies van ongeveer 5 dagen.

Voor therapeutische doeleinden komen vooral in aanmerking sessies die gegeven worden in series, b.v. zes weken lang iedere week een of twee sessies.

Men kent open en gesloten groepen. In de gesloten groepen wisselen de deelnemers niet. In de open groep kunnen na iedere sessie nieuwe deelnemers worden toegelaten of kunnen deelnemers naar eigen behoefte wegblijven.

Een dergelijke open groep is mogelijk, omdat iedere sessie afzonderlijk een eenheid vormt. De gesloten groep kan evenwel meer intensief werken. De groepen worden geleid door een Gestalt-therapeut bijgestaan door een co-therapeut. De therapeut neemt actief deel aan het op gang zetten van het proces en kiest de technieken, die voor dat moment geschikt zijn. De co-therapeut neemt soms bepaalde technieken voor zijn rekening en neemt een deel over van de begeleiding. Het groepsgebeuren is een complex gebeuren waarin zoveel omgaat dat één persoon dit niet kan overzien. Het is niet juist te zeggen dat encountering en Gestalt-therapie absoluut nieuwe benaderingswijzen zijn. Psycho-analytische,

gedragspsychologische en rogeriaanse opvattingen zijn erin verwerkt. Terwijl echter b.v. de psychoanalytische methode veel aandacht besteedt aan het verleden van de persoon en daarin speurt naar causale verbanden, werken de encountering en Gestalt specifiek in het heden.

Het verleden wordt hierbij in het heden op een zeer concrete wijze naar voren gebracht. Wanneer een patiënt zou zeggen: 'ik heb ten opzichte van mijn vader agressieve gevoelens gehad', dan wordt hem gevraagd deze gevoelens in het heden te brengen: 'ik heb tegenover mijn vader agressieve gevoelens'. Daarna wordt getracht deze gevoelens op een of andere wijze symbolisch om te zetten. Meer nog en duidelijker nog dan in woorden, tekent de ervaring zich af in de lichaamshouding, in de stem en in de fijnere motoriek. De persoon zelf leert daarbij eigen saboteurs kennen, die zijn persoonlijke vrijheid belemmeren. Het gebeuren is dan tevens een leerproces. Het is niet te verwonderen dat dit vaak gepaard gaat met zeer emotionele reacties. Een kartarsis alleen is echter onvoldoende. Het essentiële van de Gestalt is juist om de emoties naar een geïntegreerde vorm terug te voeren. Dan komt de werkelijke 'Gestalt' naar voren die ontstaat door voortdurende wisselwerking tussen figuur en achtergrond.

Is dit een werkelijke therapie?

Deze vraag is essentieel én moeilijk voor elke vorm van therapie. De Gestalt-therapie is in staat geblokkeerde energie vrij te maken en dit, in tegenstelling tot andere therapieën, niet alleen via inzicht of via gevoelens, maar via het gehele menselijke betrokken zijn; lichaam, zintuigen, houding en beweging vormen samen weer een eenheid in het contact met de andere mens. De 'therapeutische' waarde ligt dan ook vooral in de verruiming van het eigen bestaan. Het is dus begrijpelijk dat deze benadering goed werkt bij de krampachtige gespannen mens, bij mensen met contact-moeilikheden, bij mensen die zich zelf steeds hebben ontlopen, die een gebrek hebben aan identiteit en die zich zelf niet als authentiek kunnen ervaren.

Maar het opheffen van de remmingen is niet voldoende. Er moet een weg worden gebaad naar een geëigend waardenpatroon. Niet opgelegd door anderen, maar gevonden door de persoon zelf. Dan pas is er sprake van werkelijke winst, van werkelijke therapie.

Bezwaren

Iedere therapie heeft eigen bezwaren. Zo zal elke nieuwe therapievorm alleen al door onbekendheid een zekere voorzichtige houding oproepen en vooral op grond van het feit dat deze therapie niet een strikt medische therapie is, zullen er veel waarschuwendes vingers omhoog gaan. Deze kritiek komt dan vaak van mensen die geen persoonlijke ervaring hebben met deze vorm van therapie. Een werkelijk bedenkelijk punt is echter dat deze therapievorm een toepassingsgebied heeft gekregen voor de 'normale mens' in allerlei vormen van trainingen. Er zijn een aantal onbevoegden

en niet-deskundigen die menen zonder enig bezwaar technieken te te kunnen hanteren, zonder de daarvoor bestaande scholing of opleiding te hebben ondergaan. Hoe riskant dit is moge blijken uit het feit dat er gevallen bekend zijn van mensen die na zgn. trainingen psychotisch geworden zijn. Ofschoon dit percentage gering is, vormt dit gegeven een slechte propaganda. De geslaagde gevallen van verantwoorde therapieën komen nu eenmaal niet in het daglicht.

Opleiding

In Nederland zijn er momenteel twee opleidingsmogelijkheden voor Gestalt-therapie:

Er is een Instituut voor Gestalt-therapie, dat in een driejarige training Gestalt-trainers opleidt en er is in de Nederlandse Vereniging voor Gestalt-therapie die in een drie-jaarlijkse opleiding psychiaters en psychologen en daarmee gelijk staande personen een gegdegen opleiding biedt.

Ofschoon dit overzicht slechts zeer summier is, hoop ik toch enig inzicht te hebben gegeven in de mogelijkheden van deze therapievormen, die naar mijn mening een goede aanvulling zijn op de reeds bestaande vormen van psychotherapie.

Summary

Encountering and Gestalt

Encounter and Gestalt-therapy have a great deal to tell us about how humans grow, how we can avoid or prevent our own growth and how we can uncover and overcome obstacles that prevent this process of growing.

There is much unclear about the use of the words sensitivity, encountering, Gestalt. What is therapy and what is growth for the normal person.

Encounter and Gestalt-groups are offered as a therapy, but also as a culture, as a methodology closely related to the community.

Body-awareness, sense-awareness, encounter-games, fantasy-trips are parts of encountering and Gestalt, very easy to do, but dangerous when used by untrained people. There are a lot of wild untrained, 'trainers', which make encountering and Gestalt suspect.

Good encountering and Gestalt seem to be the counterrevulsion to the denigration of the person in our times.

This is perhaps why encounter and Gestalt are so popular with the new generation.