


Gestalt-Art therapie

Hoe de natuur ons bewust maakt





“
Van een ongemak
bewust worden is heel
belangrijk, omdat het
je uitnodigt om nieuwe
kanten van jezelf te
ontmoeten.

Gestalt-Art werd als therapievorm nog niet vaak besproken in *De Natuur uw arts*.

Hanna Scheepens, ooit werkzaam in het onderwijs en de zorg, schoolde zich in 2018 om tot Gestalt-Art therapeute. In eco-dorp Almere Oosterwold combineert Hanna haar praktijk met creatief ondernemerschap.

De Gestalt-Art therapie is een holistische therapievorm: alle (onder)delen beïnvloeden het totaal. Daarnaast is het uitgangspunt dat in het hier en nu alles aanwezig is. De ervaring die een cliënt op dit moment ervaart of beleeft, vertelt ook alles over verleden en toekomst. Maar vooral is het een zogenaamde 'experimenttherapie': door actief bezig te zijn (met kunst bijvoorbeeld), wordt naar persoonlijke groei gezocht.

Omgevingsfactoren

We zijn niet alleen op de wereld. Een mens heeft familie, vrienden, collega's en burens. Wie we zijn, wordt mede bepaald door deze omgeving. Door de voortdurende interactie daarmee ontdekken wij en passant wat onze sterke punten zijn, of onze beperkingen. 'Dat is dus een onontkoombare consequentie van het contact met anderen', zegt Hanna. 'Als jong kind is het al nodig om (overlevings-) mechanismen te ontwikkelen. Bijvoorbeeld, we gaan (onbewust) voldoen aan de verwachtingen van onze omgeving. Beetje bij beetje raken we daardoor onszelf kwijt – en daardoor ook het echte contact met onze omgeving.' Wat er vervolgens kan gebeuren is voorspelbaar: we zullen ons nog sterker op de verwachtingen van die omgeving richten. Een vicieuze cirkel. Hanna: 'Gestalt-Art therapie is erop gericht om het contact met jezelf te herstellen, maar ook met je omgeving. Je leert jezelf beter kennen door de therapie, je leert voelen wat echt belangrijk voor je is. Daardoor kun je uiteindelijk beter verantwoordelijkheid nemen

en keuzes maken die bij jou passen. Dit Gestalt-proces noemen we de *volwassenwording*.

Karaktereigenschappen

Gestalt-Art therapie gaat uit van een holistisch mensbeeld, waarbij ieder mens alle mogelijke karaktereigenschappen tot zijn of haar beschikking heeft. Het gaat dan om eigenschappen zoals 'hard' kunnen zijn, of juist lief, of dominant.

'Gedurende ons leven zetten we onszelf steeds meer 'vast' in bepaalde karaktereigenschappen', zegt Hanna. 'We gaan onszelf ermee identificeren en – terecht of onterecht – we vinden dan dat ze bij ons horen. Andere eigenschappen verdwijnen juist in onze schaduw; we veroordelen ze of we wijzen ze af. In beide gevallen kan dat gebeuren onder invloed van onze omgeving.'

Hoe dan ook, alle eigenschappen blijven invloed op ons uitoefenen. Onszelf vrijmaken van de eigenschappen die in de schaduw verdwenen zijn en van de eigenschappen waarin we vastzitten, is dan ook een belangrijk doel van de therapie. Dit gebeurt door middel van onderzoek en experiment.

“

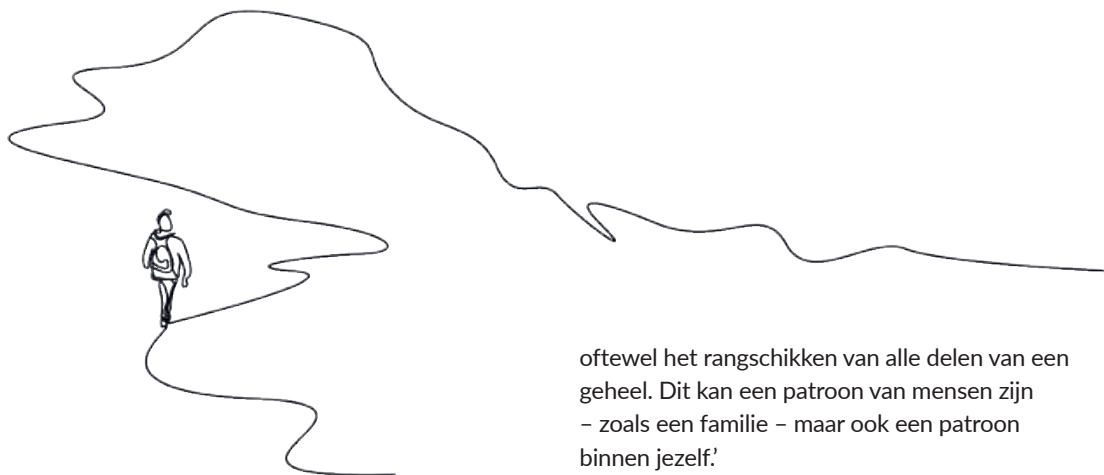
Het gesprek over wat iemand denkt en vindt is ondergeschikt aan wat iemand voelt en ervaart.

Experiment en ritueel

Niet door erover te praten, maar door te experimenteren, door te handelen, worden karaktereigenschappen en de daarmee verbonden gevoelens en ervaringen bewust gemaakt. Het gesprek over wat iemand denkt en vindt is dus ondergeschikt aan wat iemand voelt en ervaart.

Met de nadruk op het aangaan van experimenten passen ook rituelen heel goed binnen de Gestalt-Art therapie. Hanna: 'Een ritueel is een handeling. Een ritueel uitvoeren, zeker in de natuur, geeft je de mogelijkheid om te werken met de elementen. Je kunt bijvoorbeeld dingen in de natuur zoeken die staan voor wat je los wilt laten en deze verbranden met vuur. Of je schoon laten spoelen door water, nadat je een uitspraak doet over iets nieuws wat je verwelkomt.'





Experiment en beeld

De toevoeging 'Art' achter 'Gestalt' drukt uit dat tijdens de experimenten relatief vaak gebruik wordt gemaakt van een 'beeld', van een visualisatie. Niet alleen in de overdrachtelijke zin, maar ook letterlijk: door (af)beeldingen te maken en te interpreteren.

'Een beeld loopt namelijk voor op je bewust-zijn', verduidelijkt Hanna. 'Het kan daardoor inzicht geven in onderbewuste motieven.'

Een beeld kan ofwel zelf gemaakt worden – dan wordt het een afbeelding – maar het kan ook meegenomen worden uit je omgeving.

Hanna: 'Door puur fenomenologisch naar een beeld proberen te kijken, worden inzichten opgedaan. Je kijkt dan naar een afbeelding of voorwerp alsof je het nog nooit eerder hebt gezien en de betekenis ervan niet kent. Deze onbevooroordeelde manier van kijken zorgt ervoor dat je informatie kunt opdoen over wat een beeld weerspiegelt over jouw innerlijke wereld.'

Experiment en natuur

De natuur om ons heen speelt dus een belangrijke rol tijdens het experiment. De natuur is namelijk oordeel-loos. In en met de natuur werken spoort aan tot verbinding met onze eigen natuur en het daarin 'thuiskomen'.

Hanna: 'Een voorbeeld van dat werken in en met de natuur is de zogenaamde 'opstelling'. Dat is een werkvorm waarbij een patroon wordt blootgelegd, door middel van het opstellen

oftewel het rangschikken van alle delen van een geheel. Dit kan een patroon van mensen zijn – zoals een familie – maar ook een patroon binnen jezelf.'



De natuur is onze oorsprong, wij maken er deel van uit.

De opstelling van iemands levenslijn, in de natuur, is een krachtige manier om verschillende momenten in het leven met elkaar te verbinden. In deze werkvorm wordt een lange lijn gevisualiseerd.

Hanna: 'De lijn staat voor jouw levenspad. Je wordt uitgenodigd om op drie plekken te gaan staan: een moment uit je verleden, dit moment, en de toekomst. Op iedere plek voel je wat je lichamelijk, emotioneel en in je denken waarneemt. Welke beelden komen er in je op? Vervolgens ga je dingen uit de natuur verzamelen waarmee je die plekken inricht. Dat doe je intuïtief: is er een steen of tak of iets anders, waar je een aantrekkingskracht bij voelt? Of is er iets waar je juist afkeer of weerstand bij voelt?

Deze dingen neem je mee naar jouw lijn waar je, ook weer intuïtief, de voorwerpen legt op de plekken waar het oké voelt. De lijn lopen we samen af en we staan stil bij de plekken, hoe ze zijn ingericht en wat je erbij ervaart.'

Er wordt geprobeerd om puur fenomenologisch naar de voorwerpen te kijken. Een tak is voor ons dan even geen tak, maar 'een ding' met



eigenschappen: ruw, krom of kwetsbaar. Door er 'ik ben' voor te zetten kunnen we onderzoeken hoe die eigenschappen iets zeggen over onszelf. Herken ik deze eigenschappen? Hoe en waarom nemen ze een plek in mijn leven in, op dat specifieke moment in mijn levenslijn?

Hanna: 'Deze manier van werken kan uiteraard ook binnenshuis, met spullen uit een ruimte. Maar het werken met elementen uit de natuur brengt ons voor mijn gevoel dichtbij de oorsprong van onszelf. De natuur is onze oorsprong, wij maken er deel van uit. De natuur bestaat uit levende eenheden die verbonden zijn en de hele cyclus van leven en dood

doormaken; zij weerspiegelt dan ook op een hele 'natuurlijke' wijze onze innerlijke wereld.'

Bewustwording

Een belangrijk aspect van Gestalt-Art therapie is het je 'gewaars zijn' van het hier-en-nu. Gewaars zijn draagt namelijk bij aan bewustwording. Fritz Perls (1893-1970), de grondlegger van de Gestalttherapie, beschrijft bewustwording als volgt: 'In verbinding staan met het bestaan en je gewaars zijn van wat er binnen en buiten je gebeurt.'

Hanna: 'Je gewaars zijn van het hier-en-nu brengt je dicht bij een bewustwording. Zowel zintuigelijk, als wat het met je doet op lichame-lijk, emotioneel en intellectueel vlak. Hierdoor kun je verantwoordelijkheid nemen over je leven en groeien in wie je bent.'

Door ergens in de natuur een plek te maken kunnen we dit oefenen. We maken een tijdelijke verblijfplaats waar we ons 'gewaars zijn' van wat er ontstaat in samenwerking met de natuur. 'Deze werkvorm draagt bij aan het ervaren van 'je eigen grond', vervolgt Hanna. 'Je eigen grond is wat je voedt en gelukkig maakt, in jouw leven. Dit kan ook een erg ongemakke-lijke ervaring zijn, als je het moeilijk vindt om je te verbinden met jouw grond. Maar je bewust worden van dit ongemak is juist heel belang-rijk, omdat het je uitnodigt om nieuwe kanten van jezelf te ontmoeten.'

Door 'vragen te stellen' aan de natuur krijgen we inzicht in hoe en waarom we dingen doen, waar we tegenaan lopen. Een boom bijvoorbeeld, kan 'antwoord' geven op de vraag: 'ben ik er klaar voor om een relatie aan te gaan?'

We komen daardoor tot het inzicht dat de boom geworteld staat op haar eigen grond en toch heeft ze ook relaties met alles om haar heen. Onder de grond verbindt ze zich met andere bomen en soms steunt ze haar takken of stam tegen een andere boom. Hanna: 'Deze werkvorm gaat ook uit van de wijsheid van de natuur en het vermogen om hiernaar te leren luisteren – iets wat al zo oud is als de mensheid, en dat we steeds meer dreigen te verliezen.'

Voor wie?

Onder welke omstandigheden is een Gestalt-Art therapie relevant, voor wie is het bedoeld? Hanna: 'Voor iedereen die wil groeien in zijn of haar bewustzijn. Dit kan zijn omdat je ergens last van hebt of tegenaan loopt zoals burn-out, depressie, angst, rouw of trauma.'

Maar ook als je voelt dat je behoefte hebt aan meer zingeving en verbinding in je leven, of als je behoefte hebt aan inzichten over jezelf.'

Hanna Scheepens,
Gestalt-Art therapeute
info@praktijkhaima.nl

