

Gestalttherapie

Zeven principes vormen de basis van de Gestalttherapie:

- Alles stroomt en is in beweging, alles is proces. Processen spelen zich altijd in een bepaalde omgeving(of veld) af.
- Elk veld splitst zich in elementen die “gestalt” worden genoemd.
Een gestalt wordt gekenmerkt door voorgrondaspecten die afgegrensd zijn van achtergrondaspecten.
Een gestalt wordt gekenmerkt door verschil met zijn omgeving, terwijl het tegelijkertijd integreerbaar is in het gehele veld.
Dit proces van integratie van de gestalt in het veld noemen we gestaltformatie.
- Contact is waardering van het verschil tussen voorgrond en achtergrond;
Dit verschil wordt bepaald door het functioneren van de contactgrens.
- Awareness is nodig bij het maken van het contact, het is tevens het meest centrale proces in de gestalttherapie.
- Awareness en contact leiden tot de ervaring die geïntegreerd kan worden. Ervaring wordt gekenmerkt door proces, awareness en contact.
Ervaring en proces zijn alleen door contact vast te stellen.
- Het doel van de gestalttherapie is het bevorderen van de creatieve aanpassing.
Deze creatieve aanpassing komt naar voren in het contact met andere mensen.
- De mens bestaat slechts door zijn verbondenheid met anderen.