

## Om Gestalt

Under 1950-talet utvecklade psykoanalytikern Fritz Perls och hans hustru Laura tillsammans med ett antal kollegor en ny form av psykoterapi som fick namnet gestaltterapi. Gestalt är ett tyskt ord som betyder helhet.

Gestaltterapin är en så kallad humanistisk terapiform. Där andra betraktade människan antingen som förutbestämd av sina drifter och sin historia eller som ett tomt ark som kan fyllas med vad som helst, betonade Gestalt istället människans frihet och strävan efter att skapa mening i sitt liv.

Gestaltterapin betraktar människan som fri, dynamisk, skapande och ansvarig. Men människan skapar inte sitt liv ensam och isolerad. Hon är ständigt beroende av att vara i kontakt med sin omgivning. Man kan uttrycka det så att människans liv faktiskt *skapas och uppstår* i kontakten med andra människor.

Därför handlar det praktiska arbetet i Gestaltterapi om att undersöka och öka min medvetenhet om hur och på vilket sätt jag är i kontakt med andra människor och hela min omgivning.

Gestaltterapin arbetar inte med pekpinnar och förutfattade meningar om hur jag bör leva. Det handlar istället om att jag ska få tillgång till hela mitt register som människa och kunna göra medvetna val i livet, i allt från nära relationer till stora, strategiska beslut.

Gestaltterapins metod är den *fenomenologiska metoden*. Fenomenologin är både en filosofisk och vetenskaplig metod. Kärnan i filosofin är att man inte kan komma "sanningen" närmare än i upplevelsen. En människas upplevelser kan bara förstås genom den personens egen beskrivning av sin situation. Som vetenskaplig metod undersöker man upplevelsen som den är, dvs som den visar sig för oss. Man uppfattar och studerar fenomenen sådana som de upplevs och försöker ej tänka in dem i orsaker eller tolka dem. Den vill lära oss "att se" både de yttre tingen, strömmen av tillstånd, det inre livet och våra funktioner som fakta – utan att döma. Man möter världen med *öppenhet* för att hitta essensen. Fenomenen är något som visar sig för Självvet – medvetandet – och genom att förhålla sig till upplevelsen, kommer det essentiella i fenomenen att bryta igenom.

Gestaltterapin utvecklades som en arbetsmetod för individuell psykoterapi. Metoden har också visat sig vara ett kraftfullt verktyg för arbete med grupper, organisationer och företag. De som idag arbetar med Gestalt som metod kan alltså vara terapeuter men också specialister på utveckling av grupper och företag.