

Gestaltveiledning – hva er det ?

Målet for veiledning er forandring

Gestaltveiledning har basis i en retning innen humanistisk psykologi som handler om "det som er". Veileder legger vekt på her-og-nå-situasjoner. Under en veiledningstime er det hva som skjer i øyeblikket i møte mellom veileder og klient som er utgangspunkt for veiledningen.

En gestaltveileder jobber også helhetlig, det vil si legger vekt på å bevisstgjøre sammenhengen mellom tanker, følelser og kroppsreaksjoner. Kroppen er til enhver tid et barometer på hvordan vi har det. Smerter og plager blir påvirket av hvordan vi tenker, våre følelser og vår livssituasjon. Gjennom samtale og bestemte øvelser kan vi bli bevisst og oppmerksom på noen av disse individuelle årsakssammenhengene.

Det er ikke alltid slik at våre automatiske måter å handle på bidrar til det vi ønsker. Å starte en prosess og begynne å endre noen uheldige mønstre i hverdagen, kan bidra til at plagene blir mindre og ikke minst, at vi mestrer å leve med dem på en mer konstruktiv måte enn før. Det kan være en utrygg, utfordrende og lærerik prosess. Det er først når vi er bevisst det som er, hvordan vi reagerer og handler, vi kan ta valg og gjøre endringer.

Gestaltveiledning går også ut fra tanken om at opplevelser, problemer og konflikter som ikke er bearbeidet, stadig dukker opp i livet vårt. Det tar mye energi. Gjennom veiledning kan vi bli mer bevisst på hva saken dreier seg om og hva som skjer med oss i møte med den. Denne bevisstgjøringen kan føre til endringer og frigjøring av energi som igjen kan brukes til å komme videre i prosessen.

Gestalt understreker også troen på menneskets potensial for vekst og forandring. Jeg har erfart at pasienter som har hatt smerter over lengre tid, ofte blir engstelige og etter hvert mister troen på å mestre. Veiledningen kan bidra til at personen ser sine sterke sider og tar i bruk egne ressurser i større grad.