

## **Gestalttherapie is geschikt voor mensen waarbij sprake is;**

1. van lichamelijke klachten met een psychosomatische achtergrond zoals hoofdpijn, rugpijn of eczeem.
2. Klachten die liggen op het emotionele vlak, in het bijzonder het niet kunnen uiten van emoties die je gewend bent als negatief of contraproductief te labelen.
3. Klachten die op het relationele en interactionele vlak liggen, zoals gevoelens van faalangst, onzekerheid of moeite hebben met het aangaan van intieme relaties. We zijn ons hier niet altijd van bewust, maar deze gevoelens kunnen verbonden zijn met schuld en schaamte. Dit kan invloed hebben op de wijze waarop we ons met onze omgeving verhouden.

Ter afronding van mijn Gestalttherapie - opleiding heb ik een theoretisch werkstuk geschreven over het onderwerp schaamte.

### **Gestalt en Schaamte**

*Ik voel schaamte over wie ik ben. Ik keer me tegen mezelf. Weggaan van mezelf gaat ook gepaard met vervreemden van mijn lichaam, met onteigenen zelfs. Als ik geen behoeften mag hebben, zorg ik ervoor dat ik ze niet meer voel. (Lambrechts)*

Gestalttherapie richt zich op het hier en nu. Schaamte is een scherpe mentale pijn die vroeger is ontstaan en doorwerkt in het hier en nu, in relaties met anderen. De cliënt kan vaak geen woorden geven aan zijn gevoelens van schaamte maar heeft er wel “weet” van. Ook al is schaamte bijna nooit de aanmeldreden, schaamtegevoelens komen vaak naar voren in de therapie en in de therapeutische relatie.

### **Hoe ontstaat schaamte?**

De ontwikkeling van een kind gebeurt in het (gezins)veld. Als de ouderlijke relatie goed ligt, zowel onderling als tot hun kind, dan biedt dit de juiste hoeveelheid ondersteuning aan voor de ontwikkeling van een kind. Dit leidt tot voldoende vertrouwen in onszelf en in onze omgeving. Ook voor later.

Bij een onveilig gezinsveld door alcoholproblemen, ruzie, mishandeling of misbruik valt de ondersteuning weg en weet een kind niet bij wie het terecht kan met zijn emoties van angst, woede, schuld en schaamte. Doordat een kind zich niet gezien en geaccepteerd voelt met zijn behoeften, zal het zich teleurgesteld terugtrekken en de niet geaccepteerde behoeften als waarheid gaan zien. Ook gaat het kind er in geloven dat hij het niet waard is om zulke behoeften te hebben. Het gevoel ‘niet oké te zijn en niet ‘niet goed genoeg’ zijn blijven aanwezig in de wisselwerking, ook in het volwassen leven. Het niet kunnen voldoen aan de eigen idealen roept schaamtegevoelens op. Daarnaast verliest men het vertrouwen in anderen.

Ook kan in een belangrijke andere levensfase een ervaring ontstaan als bewijs van eigen ondeugdelijkheid, wanneer de controle over de eigen integriteit ontnomen wordt (bv pesten, aanranding of een verkrachting).

## Gestalttherapie en schaamte

In Gestalttherapie kunnen cliënten leren hun behoeften te ontdekken, te ervaren hoe zij zich in contact met anderen terug trekken of zich niet durven uit te spreken. In mijn werkstuk en in mijn praktijk heb ik veel aandacht besteed om de aan schaamte verbonden behoeften op te merken en te ondersteunen zodat cliënten het aandurven om hun behoeften te voelen en te waarderen. Enkele aspecten zijn hierbij belangrijk:

- Schaamte is niet zo maar even opgelost, het is van belang te beseffen dat het therapeutische proces tijd vraagt. Het (weer) leren jezelf te laten zien en je behoeften te durven laten zien, is niet iets wat we zo maar leren op weg naar volwassenheid.
- Schaamte is relationeel en is ook aanwezig in de therapeutische relatie. Als de cliënt bij zijn behoeften komt zal hij/zij onmiddellijk en onvermijdelijk schaamtegevoelens ervaren. De eerste reactie zal terugtrekken zijn in combinatie met een oordeel over zichzelf.
- Voor de therapeut betekent dit dat hij signalen van schaamte van de cliënt zal moeten herkennen en zorgvuldig moet ondersteunen voor de cliënt de gevoelens verder durft toe te laten en te onderzoeken. (Veel praten of lachen zijn vaak camouflages voor schaamtegevoelens, – je praat er omheen en vermijdt het)
- Het is niet altijd nodig en wenselijk om letterlijk het woord schaamte te gebruiken, want dit kan het schaamteproces juist in gang zetten of in stand houden.
- De cliënt labelt de gevoelens die er zijn en er niet mochten zijn als de oorzaak van het probleem. De 'had ik maar', of 'had ik maar niet' gevoelens/reacties overheersen.
- Uit angst voor agressie, een conflict of een verschil houdt de cliënt zich in of reageert dit af op zichzelf. b.v. nagels bijten, op lippen bijten, kwaad op zichzelf of zichzelf veroordelen of verachten. Dit drukt vaak onbewust het conflict uit tussen wat we 'moeten' en 'wensen', tussen socialisatie en natuurlijke noden.
- Aandacht van de therapeut voor de weerstand en dit exploreren (gewaarzijn vergroten) is nodig en brengt veiligheid. Pas daarna ontstaat er ruimte om naar onaffe Gestalten/niet geziene behoeften te kijken.
- Bij schaamte is het belangrijk om samen met de cliënt zijn ontwikkelingsgeschiedenis te exploreren, om te begrijpen hoe schaamte startte. Dit komt alleen tot leven als het in verband wordt gebracht met behoeften/ervaringen in het hier en nu.

Tot slot sluit ik me aan bij de volgende visie; *Empathie in een veilige omgeving (therapie) is niet het 'einddoel' van therapie. Het geeft verlichting maar neemt niet het diepere gevoel van schaamte weg. Het doel van de therapeut is om de met schaamte verbonden behoeften op te merken, te ondersteunen en te waarderen, zodat de cliënt leert om zich dan terug te trekken uit het contact, daar waar hij dit zelf wil. (Resnick)*