

DEKALOG GESTALT

zbiór 10 uniwersalnych zasad ułatwiających porządkowanie myślenia o życiu

Gestalt jest jednym z nurtów humanistycznych psychoterapii. W Gestalcie najważniejszy jest klient i podążanie za nim - jest nurtem skupionym na relacji z drugim człowiekiem. Tym co wyróżnia Gestalt od innych form terapii, jest skupienie na teraźniejszości.

W terapii Gestalt, zamiast tracić lata z Klientem na analizowanie przeszłości, szukanie odpowiedzi na pytania "dlaczego?", "skąd?", podejmowane są interwencje w reakcji na to **co się dzieje TERAZ**: jak teraz jest w życiu Klienta, co obecnie robi/ czego nie robi Klient, jak odczuwa swoje ciało, jakie ma myśli..

Terapeuta Gestalt rozumie wpływ dzieciństwa, przeszłości, na teraźniejszość Klienta, sięga po tą przeszłość, jednak tylko w celu pracy nad **tu i teraz** Klienta.

Twórca terapii Gestalt - Fritz Perls, tworząc tę metodę korzystał z wielu źródeł, między innymi z psychologii postaci, psychoanalizy, behawioryzmu, holizmu, a także filozofii Wschodu. Dzięki temu Gestalt jako forma psychoterapii, ujmuje człowieka w sposób całościowy i bywa nazywana filozofią życia.

DEKALOG GESTALT:

1. **Żyj teraz** - zwracaj uwagę bardziej na teraźniejszość, niż przeszłość i przyszłość.
2. **Żyj tutaj** - zajmij się tym, co jest obecne, a nie tym, czego nie ma.
3. **Doświadczaj siebie i akceptuj siebie takiego, jakim jesteś.**
4. **Przestań niepotrzebnie myśleć** - zamiast tego patrz i smakuj, postrzegaj środowisko takim, jakie ono jest i z takim nawiązuj kontakt (doświadczaj tego, co jest rzeczywiste).
5. **Wyrażaj siebie** - nie manipuluj, nie tłumacz, nie uzasadniaj, nie osądzaj.
6. **Poddaj się przeżywaniu nieprzyjemności i bólu, tak jak poddajesz się przeżywaniu przyjemności.** Nie ograniczaj swojej świadomości.
7. **Nie akceptuj żadnego „powinieneś” z wyjątkiem tego, co naprawdę Twoje.**
8. **Weź pełną odpowiedzialność za swoje czyny, uczucia i myśli.**
9. **Bądź sobą i pozwól być sobą innym.**
10. **Otwórz się na zmianę i rozwój** - zachowaj gotowość do eksperymentowania, by napotkać nowe sytuacje.