

**„Ja robię swoje i ty robisz swoje.
Ja nie jestem na świecie po to,
żeby spełniać twoje oczekiwania,
a ty nie masz obowiązku spełniania
moich oczekiwań.
Ty jesteś ty, a ja jestem ja.
Jeśli się spotkamy - to wspaniale.
Jeśli nie - to trudno.”**

Fritz Perls

Gestalt to podejście terapeutyczne stworzone przez Fritza i Laurę Perls w latach 40-tych i 50-tych XX wieku. Źródła intelektualne Gestaltu tkwią w psychologii postaci, która zresztą dała nazwę temu podejściu terapeutycznemu. Obecnie Gestalt jest jednym z głównych nurtów terapii humanistycznych. Terapia Gestalt zakłada, że zachowaniem człowieka zarządza proces homeostazy. Człowiek reaguje sumą utrwalonych reakcji, aby być akceptowanym przez otoczenie, oddziela się od autentycznych odczuć i blokuje swój potencjał. Kiedy proces samoregulacji zostaje w jakimś stopniu zaburzony, gdy organizm znajduje się w stanie braku równowagi (ja – reszta świata) przez dłuższy czas - dochodzi do choroby. Gestalt zakłada, że człowiek jest zdolny do samoregulacji, czyli, że posiada cały potencjał do zaspokajania swoich potrzeb oraz do kierowania swoim zachowaniem zgodnie ze swoimi potrzebami. A im bardziej jest ich świadomy – tym bardziej jest wolny.

Najistotniejsze w terapii (wg Perlsa, Goodmana i Hefferline) są:

- skupienie się na TU i TERAZ – doświadczanie siebie i otoczenia;
- rozróżnienie uwagi i świadomości;
- rozszerzanie świadomości - rozumianej jako zdawanie sobie sprawy z tego co się dzieje - na wszystkie sfery przeżyć, myśli, działań, ciała;
- uczenie się rozróżniania zachowań służących zaspokojeniu swoich potrzeb od tych, które temu nie służą;
- założenie, że językiem organizmu są emocje;
- integracja osobowości poprzez integrację | wyalienowanych części siebie (uczuć, pragnień, sądów, fantazji).

Celem nadrzędnym terapii jest osiągnięcie dojrzałości, wzrost potencjału człowieka, zwiększanie jego możliwości poprzez integrację osobowości, wzmocnienie jego autentycznych pragnień i potrzeb.