

Praktische informatie

Een therapiegesprek duurt gemiddeld een uur. Het aantal gesprekken dat je nodig hebt is afhankelijk van de problematiek en het verloop van de therapie. Ben je geïnteresseerd of wil je meer weten, maak dan vrijblijvend een afspraak voor een kennismakingsgesprek. Tijdens deze kennismaking kun je alsnog beslissen of gestalttherapie iets voor jou is of niet. Daar ik ook lid ben van de VNT wordt gestalttherapie door de meeste ziektekostenverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed.

Gestalt therapie

Erma Tax

Gestalttherapie als steun

Gestalttherapie is een vorm van begeleiding, bedoeld voor mensen die meer stuurkracht over hun leven willen, voor mensen die niet lekker in hun vel zitten of die ergens in vastgelopen zijn. Pijnlijke ervaringen uit het verleden kunnen je nu nog last bezorgen. Ze kunnen ervoor zorgen dat je uit je evenwicht raakt. Soms weet je precies waar het om gaat: een traumatische gebeurtenis, een overlijden, een scheiding, een ontslag, een afwijzing, enz. Soms weet je de oorzaak niet precies, maar je voelt je ongelukkig en ontevreden over jezelf. Je loopt steeds tegen dezelfde problemen aan. Zo kun je niet verder. Je wilt het graag anders maar je weet niet hoe dat moet.

Voorbeelden hiervan zijn:

- niet kunnen opkomen voor jezelf
- moeilijk contact kunnen maken
- geen of verkeerde grenzen trekken
- lusteloos, gespannen, depressief zijn
- problemen op je werk of in je relatie
- het leven of jezelf waardeloos vinden
- psychosomatische klachten

Deuren kunnen geopend worden als jij dat wilt!

Gestalt gaat ervan uit dat jij zelf de mogelijkheden in je hebt om een passend antwoord te geven op jouw vragen en problemen. Soms valt het niet mee om dit in je eentje te doen. Dan kan het zinvol en ook prettig zijn als iemand je daarbij ondersteunt. Gestalttherapie biedt die mogelijkheid.

Op zoek naar een nieuw evenwicht

Binnen de gestalttherapie worden geen kant en klare oplossingen voor problemen aangeboden, er worden geen etiketjes geplakt, er wordt niet geïnterpreteerd of geoordeeld.

Wel bied ik je een veilige omgeving, een sfeer van vertrouwen en een manier om je eigen innerlijk te onderzoeken. Dan kun je ontdekken wat je werkelijke knelpunt is en kun je op zoek naar een nieuw evenwicht.

Dat nieuwe evenwicht ligt niet zomaar voor het oprapen. Op een bepaalde manier houd je jezelf daarin tegen, je blokkeert jezelf en dat doe je niet voor niets. In de therapie ga je onderzoeken hoe je jezelf blokkeert en hoe je dit kunt veranderen.

Leren door persoonlijke ervaring

Mijn werkwijze is ervaringsgericht. Door te ervaren met heel je wezen, door je gevoel en je emotie te beleven, door te praten, door te luisteren naar de taal van je lichaam, door te kijken naar wat er telkens opnieuw bij jou naar boven komt en hoe je hierop reageert, leer je jezelf beter kennen. Je hoeft daarvoor niet diep in jezelf te graven, wat belangrijk is komt vanzelf naar de oppervlakte. Op deze manier worden je reactiepatronen duidelijk, evenals je grenzen, je valkuilen en je vermijdingen. Met dit nieuwe inzicht ga je aan de slag, je gaat experimenteren, uitzoeken en ervaren hoe het anders kan. Zo kun je al doende je kracht, je energie, je creativiteit en je verborgen kwaliteiten leren ontdekken en gebruiken. Hierdoor ga je nieuwe mogelijkheden zien, die passen bij jouw behoeften en jouw wensen. Onverwerkte situaties uit het verleden kun je alsnog verwerken en een plaats geven. Je kunt komen tot het zetten van nieuwe stappen, tot nieuw evenwicht en groei.

Over de filosofie achter Gestalt

De filosofie achter Gestalt is ontwikkeld in het begin van de 20e eeuw in Duitsland, o.a. door Fritz Perls. Lichaam en geest zijn een eenheid, ze zullen steeds zoeken naar evenwicht in het contact met de omgeving. Dit behoort tot de basis van het leven en is een voorwaarde voor verdere groei.

Over mijzelf

Ik ben geboren in Meerlo, Limburg (1950). Op de Pedagogische Academie (1971) leerde ik gestalt kennen als een praktische therapie, met twee voeten op de grond, dat sprak me erg aan.

Na mijn studie M.O. Pedagogiek (1986) studeerde ik in 2003 bij Kristallijn in Amsterdam af als gestalttherapeut.

Ik ben lid van de NBG, de Nederlandse Beroepsvereniging voor Gestalttherapeuten.

Ik zal je niets opleggen, maar je uitnodigen jezelf te worden, en wel op jouw manier en in jouw tempo.



Erma Tax
Telefoon: 046-4857703
E-mail: info@ermataxgestalt.nl
Website: <http://ermataxgestalt.nl>