

Gestaltterapi

Artikel bragt i tidsskriftet **Tankestreg**, august 1993 (tidsskriftet er knyttet til KPF, Kristent Pædagogisk Fællesskab)

Af Lone Dalsgaard

Gestaltterapi er en af de mange terapeutiske retninger, der er kommet til Danmark indenfor de seneste årtier hovedsagelig fra USA. I min søgen efter et ståsted i det terapeutiske felt har jeg indtil nu primært fundet inspiration her. Det skyldes grundprincippernes sandhed og logik samt metodens rummelighed og oplæg til kreativitet for terapeuten såvel som klienten.

Grundprincipper:

Af flere principper vil jeg nævne følgende: en ikke vurderende og ikke bedømmende holdning, at være tilstede her og nu, opmærksomhed og kontakt samt et helhedssyn på mennesket.

Forholdet klient/terapeut

I gestaltterapi mødes klient og terapeut som to ligeværdige mennesker – i situationen med forskellige roller – ikke med forskellig værdi.

Terapeutens opgave er ikke af rådgivende art.

Gode råd kan være gode nok!

Også en terapeut kan i forbindelse med terapien af og til give råd, men det er ikke det selve terapien handler om. Det er terapeutens opgave at hjælpe klienten til selv at vælge – hvad enten vi her taler om holdninger, meninger, normer eller livssyn.

Det er ligeledes terapeutens opgave at lære klienten at handle, dvs. lære hende HVORDAN hun kan aflægge de gamle mønstre og vaner, som har været generende og forsøge at leve på en anden måde og altså ikke lære klienten, hvordan terapeuten mener, hun skal leve sit liv.

Al lære at vælge og handle anderledes end tidligere er hvad ofte kaldes selvudvikling.

Der ligger i dette ingen vurdering af TIL HVAD selvet kan eller skal udvikle sig. Jeg har ofte hørt ordet selvudvikling latterliggjort blandt kristne og hos nogle forbundet med religiøse strømningers påstand, om at mennesker kan udvikle sig til at blive Gud selv.

I gestaltterapeutisk brug af udtrykket er der tale om, at vi kan udvikle os, så vi ikke nødvendigvis behøver at leve livet præcis sådan som vores mor og far har lært os!

Dagen i dag!

Dagen i dag er en mærkelig dag.

Den er din!

Dagen i går slap dig ud af hænderne.

Den kan ikke få andet indhold end det,

Du allerede har givet den.

Dagen i morgen har du ikke noget løfte på,

Du ved ikke, om du kan regne med at råde over den.

Men dagen i dag har du.

Det er det eneste, du kan være sikker på.

Den kan du fylde med, hvad du vil.

*Benyt dig af det!
I dag kan Du glæde et menneske.
I dag kan Du hjælpe en anden.
I dag kan du leve således, at nogen takker Gud for, at du
er til.*

*Dagen i dag er en betydningsfuld dag.
Den er Din!*

Ukendt forfatter

At leve her og nu

Dette princip er smukt udtrykt af en anonym på bagsiden af Tankestreg nr. 2 maj 93.

At livet er her og nu er ganske enkelt og indlysende.

Alligevel har vi en tendens til at hænge fast i fortiden eller i nuet og dermed forringe egen livskvalitet.

At være tilstede i nutiden arbejdes der i gestaltterapi på ved hjælp af opmærksomhed og kontakt.

Opmærksomhed

Ofte benyttes det engelske ord "awareness". Brugen af fremmedordet er i dette tilfælde mere end en trang til at ændre det danske sprog ved tilføjelse af udenlandske udtryk.

"Awareness" dækker nemlig over mere end det danske "opmærksomhed".

Awareness betyder en opmærksomhed med alle sansernes fulde brug, således at det jeg er opmærksom på indoptages i kroppen og bevidstheden.

I gestaltterapien arbejder vi på at øge brugen af sanserne og dermed kroppen, samt en øget bevidsthed om egne tanker, fantasier, analyser og behov.

At blive "aware her og nu" er første og et meget stort skridt i retning af at blive i stand til at tage vare på sit liv på en anderledes måde end tidligere.

Kontakt

At være fuldt opmærksom på sig selv udtrykkes i terapeutiske kredse ofte "at være i kontakt med sig selv".

At have denne kontakt til sig selv er en forudsætning for kontakt med et andet menneske på det plan, hvor der er tale om et egentligt møde, således som f.eks. Martin Buber definerer mødet.

Gestaltterapiens arbejde er således også en styrkelse af evnen til at møde andre mennesker i direkte kontakt, hvilket vil sige at stå overfor et menneske som den jeg er, vedkende mig hvem jeg er og stå fast i mødet med en, som måske ligner, måske er forskellig på væsentlige punkter.

Når jeg møder kristne, som ringeagter sig selv, fordi de er kristne og dermed bliver undskyldende og tilbageholdende, ønsker jeg, at de må lære at stå ved sig selv for også overfor andre at kunne stå ved evangeliet og med stolthed vise Guds ord frem.

At være i kontakt med sig selv i mødet med andre mennesker og i mødet med ny inspiration og udfordring er en forudsætning for både at kunne sige fra og holde afstand og for at tage imod og lade sig påvirke.

I gestaltterapien arbejder vi meget konkret med relationer både i individuel terapi og i grupper, f.eks. personalegrupper og desuden parterapi.

Helhedssynet

Da Perls begyndte at eksperimentere med nye terapiformer var det noget nyt at tænke på sjæl og legeme som sammenhængende størrelser.

Han var ikke den eneste, der tænkte sådan – denne opfattelse findes indenfor de nyere terapier.

Det, jeg tænker og fantaserer om, er sammenhængende med hvad jeg gør med min krop.

Den åndelige dimension hører med i dette helhedsbillede med gensidig indvirkning på tanker, følelser, den fysiske tilstand og hvad andet tilhørende menneskeskabningen, vi vil kunne nævne.

Oprindelse og inspiration

Det er psykiateren Frederick S. Perls, der har udviklet den gestaltterapeutiske metode.

Han er født og uddannet i Tyskland, og arbejdede for mellemkrigsårene og til sin død i USA.

Hans inspiration er især hentet fra flg. Kilder: psykoanalysen, eksistentialismen, gestaltpsykologien, kropsterapier og zenbuddhisme.

Psykoanalyse

Perls er selv psykoanalytisk uddannet og har praktiseret og eksperimenteret ud fra denne teoriramme i mange år.

Med sig har han bl.a. taget den terapeutiske uintervention gennem samtale og teorien om den ubevidste tidlige indlæring, som følger os, bor i os og præger vores måde at leve på.

Eksistentialisme

Eksistentialismen har været en anden stor inspirationskilde, hvorfra er hentet begreber som her og nu, mødet og ansvarlighed.

At lære at tage ansvar for sit eget liv, måden man lever på, normerne, værdierne, målene og visionerne er for mig en vigtig ingrediens i gestaltterapi.

Gestalt

Udtrykket ”gestalt” er hentet fra gestaltpsykologien.

Ordet betyder skikkelse, form, helhed.

Det henviser til vores evne til at opfatte i helheder selv om en helhed er sammensat af mange dele. F.eks. kan tre streger i den rette placering opfattes som en trekant og ikke i første omgang som tre streger.

”Helheden er mere end summen af delene”, som de udtrykkes i denne lære. En sådan skikkelse, form, helhed, er en gestalt.

Der træder hele tiden skiftende gestalter frem for os.

Når jeg træder ind i et mødelokale med tanke på at finde en god plads, træder den ledige plads nede i hjørnet frem – og jeg går hen og sætter mig.

I det øjeblik jeg har fundet min stol er gestalten sluttet og en ny træder frem, f.eks. bevidstheden om, at der mangler endnu en mødedeltager, inden vi kan begynde.

De gestalter i vores liv, der træder frem, er dem vi i øjeblikket er optaget af, fordi de har en mening, vi ønsker at finde ud af eller fordi de udtrykker et uopfyldt behov.

I gestaltterapi tages der altid udgangspunkt i den gestalt, der tegner sig tydeligst for klienten i det aktuelle øjeblik.

Kropsterapi

Fra kropsterapeuter (blandt andre W. Reich) fandt Perls inspiration til at integrere kropsarbejde med samtale og de øvrige metoder han benyttede.

Indfaldsvinklen er her først og fremmest at øge klientens opmærksomhed på, hvordan hun reagerer kropsligt samt at lære sin egen kropssymbolik at kende.

Østlig mystik

Den østlige mystik, især zenbuddhisme, optog Perls.

Han hentede læren om modsætningen i tilværelsen. F.eks. rummer enhver polariteter i sig.

Ofte kende vi kun – og bruger fortrinsvis – den ene polaritet ud af et polaritetspar. En udviklingsressource kan da være at lære den anden side at kende og integrere disse modsætninger i en helhed.

Som eksempel vil jeg nævne evnen og trangen til at hjælpe (den skulle være kendt for en del pædagoger!).

Polariteten kan være ønsket om og behovet for at få hjælp og støtte.

Fra hver af ovennævnte rødder til gestaltterapien og andre med er der hentet flere aspekter end her nævnt.

Dette er blot en kort beskrivelse m.h.p. At skabe overblik.

Videreudvikling

Ovennævnte skulle i hovedtræk give et indtryk af gestaltterapien.

Mange terapeuter har ladet sig inspirere yderligere end Perls selv af nogle af de nævnte kilder.

Desuden er der interesse for andre livssyn og terapiformer blandt gestaltterapeuter. Mange integrerer i øjeblikket disse med gestalt, så der fremkommer nye arbejdsmetoder, som ikke er rent gestaltiske, men kan have navn af dette.

F.eks. inddrages meditationsformer, healing, shamanisme, bioenergetiske øvelser m.m., andre går i psykoanalytisk retning og nogle inddrager familierapier.

At tygge på det, man lærer, spytte det ud, der smager dårligt og synke det gode er en ægte gestaltisk proces.

Derfor er denne videreudvikling af terapiformen helt i gestaltterapiens ånd.

Gestalt som livsform

Gestaltterapiens metode lægger op til kreativ brug af intuition, fantasi, sanserne, eksperimenter og åben fortolkning. Terapiformen er velegnet til såvel selvudvikling, bredt forstået, som arbejde med konkrete problemstillinger, f.eks. angst, selvusikkerhed, livstræthed og relationsproblemer.

Gestalt er mere end terapi.

Det er en måde at forholde sig til tilværelsen på. ”Forhållningssättet”, som svenskerne meget klart udtrykker det.

Forhållningssättet (se afsnittet om grundprincipperne) er et godt oplæg til at udvikle og træne en personalegruppes samarbejdsrelationer.

Desuden er det gestaltiske forholdningssätt særdeles velegnet til at træne mennesker, der i deres daglige arbejde er i nær kontakt med mennesker, der har det meget svært.

I et sådant arbejde er det særligt vigtigt, at kunne finde støtte hos kolleger og at kende egne neurotiske mønstre, så man kan adskille eget stof fra andres.

Dette er hermed en udfordring til Tankestregs læsere.