

Nyhedsbrev Nr. 1, februar 2000

Den fortsatte diskussion om hvordan gestaltterapien forstår ANGST, satte i denne gang især fokus på dynamikken mellem den eksistentielle angst og den angst, der kan opstå i forbindelse med gestaltningsprocessen/organiseringen af sanseindtryk.

Undersøgelse af angsten

Et eksempel: Hvis vrede altid organiseres som baggrund (fordi den er forbudt at føle og udtrykke, dvs. en fikseret gestaltning), kan dette blandt andet give sig udtryk i angstreaktioner. Det kan forstås både som en eksistentiel angst (angst for at være den jeg er) og set gestaltningsfænomen. Det afgørende er ikke i første omgang at definere angsten, men at forholde sig undersøgende til den.

Det er ikke det samme som at gøre det til "et fedt, om det er det ene eller det andet; for selvfølgelig er definitionen af angst afgørende for, hvordan man intervererer (reagerer i kontakten).

I første omgang er det vigtigt at forholde sig til angstens fænomenologi, sådan som den viser sig i både inderzone-aktiviteten (angstens indre fysiske udtryk, som kan optræde i forskellige grader) og i mellemzone-aktiviteten (klientens fortolkning af den fysiske tilstand) i en bestemt kontekst - dvs i yderzone-aktiviteten.

At dele angsten

Det er denne undersøgelse, der er bestemmende for, hvordan angsten skal forstås, mødes og behandles. Undersøgelsen giver terapeuten mulighed for at sætte sig ind i, hvordan klientens angst "er" - og giver klienten mulighed for at dele sin angst med terapeuten. Dette er et væsentligt element i behandlingen; en angst, der ikke kan deles, er mere pinagtig end en angst, der kan.

Undersøgelsen af angstens fænomenologi kommer altså før terapeutens "fortolkning" af, hvilken slags angst klienten lider under. Definitionen, dvs. diagnosen dukker efterhånden op som "figur", når undersøgelsen skaber klarhed - både hos terapeuten og klienten. I de tilfælde hvor undersøgelsen lykkes (fuguren skærpes), kan klienten aldrig mere være "uskyldig"! Dvs. klienten bliver medansvarlig for sin angst og har derfor et valg.

Eksistentiel angst

Jvf. fra ovenstående eksempel: Klienten kan nu både se og høre det, der vækker hendes vrede - og hun kan vælge, hvordan hun vil reagere på det hun oplever. Denne nygestaltning/oplevelse kan nu vække en eksistentiel angst - angsten for at træde i eksistens. Angsten for at være den hun ER og forholde sig ansvarligt (og skyldigt) til sine eksistensvilkår. Denne angst må man opfatte som et sundhedstegn - en opvågnen til et meningsfuldt liv - og terapeuten må ikke, af misforstået medfølelse, forsøge "at tage den væk". Det vil sige, at der altså er en vigtig rækkefølge i gestaltterapiens behandling af angst.

Der var enighed om at fortsætte angstdiskussionen, men med behandling i fokus. To medlemmer vil komme med case-beskrivelser, der kan danne udgangspunkt for den fortsatte diskussion. Men næste medlemsmøde vil omhandle fænomenologi, idet lektor, dr. phil. Erik Schultz her vil give et oplæg til debat.