

# Velkommen

til et nyt nummer af Gestaltterapeutisk Forum, det første med en ny redaktion bestående af Ruth Skovgaard og undertegnede. Birgit Erichsen er fortsat redaktør af brevkassen Indsigt.

Allerførst vil jeg benytte lejligheden til at takke Hanne Hostrup for det store arbejde, hun har udført som redaktør af ikke mindre end 12 årgange af bladet. Det siger noget om arbejdets omfang, at der nu er to personer på. Stor, stor tak.

Som I vil bemærke, fylder omtalen af marts måneds 4. danske gestaltkonference betydeligt i bladet. Det gør den, fordi konferencerne er et vigtigt samlingspunkt for medlemmerne, og fordi konferencerne præsenterer nye og/eller destillerede erkendelser inden for vores arbejdsfelt.

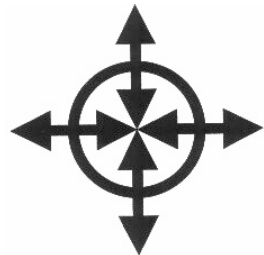
Desuden optræder både Ruth og jeg med en artikel; Ruth med overvejelser om proces og jeg med overvejelser om angst.

Der har i denne omgang ikke været spørgsmål til vores brevkasse Indsigt, så brevkassens redaktør er ”kun” på med et referat fra konferencen. Jeg skal kraftigt opfordre Jer til at bruge brevkassen fremover!

I har sikkert allerede bemærket, at vi har forsøgt os med et nyt layout. Det har vi, fordi vi gerne vil have en roligere side med plads til lidt mere tekst. Et nyt layout finder imidlertid aldrig sin form straks, så vi er åbne for kommentarer.

Og forsiden? Det er Vibeke Larsens opmærksomme ansigt fanget på konferencen af Birgit Erichsen.

*Lise Winther-Jensen*



# Hanne Hostrups åbningstale

til 4. Danske Gestalt Konference 21.marts 2009

På GFs vegne vil jeg byde alle velkommen til 4. Danske Gestalt Konference med navnet: *gestaltterapiens integrative teori og praksis*.

Det har kostet en del diskussioner i styregruppen og konferencegruppen at nå frem til denne titel. Vi talte om at kalde den "Towards an Integrative Gestalt Therapy" eller bare "Integrative Gestalt Therapy" og noget i den boldgade. Men selv om det kan være fristende at ændre navnet lidt for at understrege en modernisering af GT, så risikerer man med et nyt navn også at give indtryk af, at der nu er tale om en ny form for terapi. Og der er netop ikke tale om en ny terapiform men om en Gestalt terapi med en bredere horisont.

Siden GFs start i 1997 har vi beskæftiget os med at grave essensen af gestaltterapi op. Vi har diskuteret, læst og skrevet artikler. Vi har defineret GTs grænser og forskellighed i forhold til andre terapiformer for at finde ud af "hvem vi er" – hvad gestaltterapi er.

Dette har været nødvendigt af mange grunde.

Fordi GF-medlemmer kommer med meget forskellig grunduddannelse og forskellig træning fra institutter, der har lidt afvigende fortolkninger af, hvad essensen i GT er. Men også fordi gestalt"scenen" i Danmark i mange år mest har lignet en blandet landhandel, hvor der herskede usikkerhed om, hvad GT egentlig var for noget. Mange betragtede GT som en samtalerapi tilsat effektive teknikker, andre betragtede den som en katarsisterapi med fokus på at forløse følelser. Alt for få var i stand til definere sammenhængen mellem GTs teori og praksis, hvilket betød, at det etablerede sundhedssystem af gode grunde var skeptisk overfor at henvise klienter til GT.

Dette er heldigvis ikke mere sandt, fordi vi ikke alene har "opdraget" os selv, men vi har også formidlet GTs grundbegre-

ber til læger, psykiatere og psykoterapeuter af forskellig observans.

Jeg tror, det nu stort set er lykkedes os at etablere et fælles ståsted i en gestaltterapeutisk teori, der er baseret på en fænomenologisk-eksistentiel tænkning, på Gestaltpsykologiens og Feltteoriens teori om gestaltningsprocesser og principper. Og i en praksis hvor kontakt er det terapeutiske redskab, og den terapeutiske metode er fænomenologisk. En terapi hvor målet er klarhed, og som kan anvendes både som udviklingsterapi og som behandling af psykiske lidelser og sygdomme. Vi har fundet tilbage til kilderne og ved hvem vi er – og derfor kan vi forandres...

Med den øgede awareness, har vi fået nye valg. Som Jim Simpkin sagde: "The more awareness you have – the more you can pick and choose – the more choices you can make".

Enten vi forsker eller praktiserer gestaltterapien, kan vi nu bl.a. vælge at se lighederne i forskellighederne. Vi kan fokusere på, at der findes centrale terapeutiske begreber både i GT og i andre og anderledes terapiformer. Det betyder, at vi kan gå i en konstruktiv dialog med andre grundigt beskrevne terapiformer og lade os inspirere af dem. I praksis kan vi vælge at integrere begreber og teknikker, der traditionelt hører hjemme i andre terapiformer, når vi ved, hvordan de kan oversættes i en gestaltterapeutisk ramme.

Konferencens hovedtalere er alle gestaltfolk, der har dette fokus og som i dag vil dele deres synspunkter og viden med os.

*Jan Tønnesvang* – lektor her på Århus Universitet – kender vi som medlem af GFs styregruppe. Med sit utrættelige engagement og store teoretiske viden har han bragt det integrative tema i spil i GF, og han vil i dag give os sit bud på en integrativ begrebsramme for gestaltterapi.

Særlig velkommen til vores udenlandske gæster: *Lynne Jacobs* fra USA og *Uwe Strümpfel* fra Tyskland

Lynne Jacobs er kendt for adskillige artikler, som supervisor og underviser og som medstifter af Pacific Gestalt Institut. Lynne er både psykoanalytiker og gestaltterapeut og arbejder bl.a.

med at integrere psykoanalytiske begreber i en gestaltterapeutisk praksis – et arbejde som hun vil fortælle os om i dag.

Som regel har vi hentet inspiration hos dygtige gestaltfolk fra USA – gestaltterapiens ”fædreland”, og derfor er det noget helt specielt at have en VIP fra Europa med os i dag: *Uwe Strümpfel* er både forsker og gestaltterapeut og en af de ganske få, der forsker indenfor gestaltterapi, hvilket er en mangelvare og meget nødvendigt. I dag vil han dele de forskningsresultater med os, som kan få betydning for en moderne gestaltterapi.

Ikke mindst velkommen til alle deltagerne. Vi håber, at alle får et optimalt udbytte af dagen ved dels at lytte til vores foredragsholdere men ikke mindst ved at deltage aktivt i diskussioner med dem og hinanden.

Hanne Hostrup



Jan Tønnesvang

# The Integrative Potential in Gestalt Theory and Therapy

Referat af Jan Tønnevangs konferenceoplæg

*Af Birgit Erichsen*

Jan Tønnevangs forelæsning var en præsentation af en idé om, hvad integrativ gestaltterapi kunne være – forelæsningen byggede på klassiske gestaltterapeutiske citater og referencer og en ”framing” af en samlet ny og integrerende model, som er baseret på Ken Wilbers tankegang og analyser. Hensigten er at dokumentere den helt afgørende kerne i gestaltterapi og -teori og på denne baggrund vise en model til systematisk feltanalyse samt anskueliggøre anvendelsesmuligheder for integrativ gestaltterapi i teori og praksis.

Gestaltterapien har desværre længe lidt under at være blevet misforstået som *noget med* oplevelsesorienteret terapi, ”loose your mind and come to your senses”, konfronterende teknikker, den ”tomme stol”. Med andre ord ”noget”, alle interesserede kunne lære på et par weekendkurser og gå hjem og fyre af i forskellige mere eller mindre relevante settings. I dag er gestaltterapien, som også Hanne Hostrup fremhævede, kommet meget nærmere en stringent og velartikuleret forståelse af helheden af de kernelementer, der så at sige gør gestaltteori og -metode til netop gestaltteori og -metode.

Jan beskrev kernebegreberne i gestalt: organisme, fænomenologi, felt, kontakt, awareness og kreativ tilpasning. Den gestaltterapeutiske metode er kendetegnet ved først og fremmest dialog, eksperiment og horisontal relation mellem klient og terapeut. Metoden er eksperimentel fænomenologi.

Gestaltterapiens historie går tilbage til feltteori (for eksempel Lewin), gestaltpsykologi, eksistentialisme, holisme, Zen og ikke at forglemme Goldsteins begreb om organismisk selvregulering.

Fritz Perls har skabt en helhedsforståelse af disse forskellige erkendelser og forskningsområder i den gestaltpsykologiske opfattelse af perception af figur og grund. Jan pointerede i denne sammenhæng, at Perls selv i 1969 udtalte, at den eneste lov, der er eviggyldig, er loven om gestaltdannelsen og den organismiske selvregulering.

Jan Tønnesvang angav flere referencer til den forståelse, der blev fremlagt i ”klassikeren” om gestaltterapi af Perls, Hefferline & Goodman med undertitlen ”Excitement and growth in the human personality”. Jan Tønnesvangs kom på baggrund af de foregående overvejelser frem til en definition af gestalt som ”undersøgelse af gestaltdannelsesprocesser i kontaktrelationer i organisme- / omverdensfeltet”. Dette peger på, at gestaltterapi er en terapiform, der interesserer sig for *hvordan* – det processuelle aspekt – og ikke så meget for *hvad*. Gestalt er i denne henseende sammenlignelig med evolutionsteori. Der konstateres en videnskabelig fundering af gestalt, som er grundlæggende for forståelse af mening. Selve begrebet ”gestaltdannende processer” er integrativt og peger hen mod dialog og ligeværdighed mellem den naturvidenskabelige og den humanistiske grundforståelse.

Jan Tønnesvang præsenterede herefter med afsæt i Ken Wilbers kvadrantmodel forskellige analyser, som er spændt ud mellem fire forskellige positioner: 1. person ental: jeg, 3.person ental: det (det i Bubers betydning, jeg/det), 1. person flertal: en ”vi”-kvalitet (mig og en eller flere andre) og 3. person flertal: en sammensat størrelse, for eksempel samfundet som sådan. Jan præsenterede i meget komplekse skemastrukturer, hvordan denne grundmodel kan anvendes i forhold til proces og struktur i feltanalyse og i henholdsvis den praktiske og teoretiske anvendelse af integrativ gestalt praksis.

Afsluttende præsenterede Jan en ny og udvidet model, som opsummerede og inkluderede de forrige på et højere begrebsniveau og dermed gav en oversigt over de forskellige genstandsområder og tilgange, som lader sig aplikere i modellens respektive kvadranter.

# Emotional Process as the Doorway to Worlds of Meaning

Referat af Lynne Jacobs' 1. konferenceoplæg

*Af Lise Winther-Jensen*

Lynne Jacobs, Ph.D., fra Pacific Gestalt Institute er både gestalt-terapeut og psykoanalytiker – ”I am a gestalt analyst” – og arbejder derfor med at integrere de to tilgange. Det handlede hendes oplæg om.

Lynne Jacobs fortalte, at hun på Pacific Gestalt Institute underviser psykoanalytikere i metoder til at forholde sig til følelsesmæssige udtryk og processer. Hendes udgangspunkt er, at gestaltterapi har den bedste teori om forandring (The Paradoxical Theory of Change). Når vi kan identificere os med den erfaring, vi gør os, så sker resten af sig selv. Det at blive i kontakten og etablere et møde skaber forandringen, men det ved psykoanalytikerne ikke!

De fleste psykoanalytiske teoretikere har ikke en god teori om følelser, men jeg tilbyder dem en ramme, siger Lynne Jacobs. Vore følelser er vores orientering i verden – de fortæller os, hvor vi er med os selv, og om, hvad der er vigtigt for os: f.eks. vore forventninger og vores aflejrede erfaringer. F.eks. kan jalousi være en markør for vores forhold til vores omgivelser, og måske har jalousi mod en søster aflejret en parathed til at opleve jalousi i relationer. Når vi arbejder med følelsen i terapi, kan vi fritlægge dispositionen.

Når udgangspunktet er følelserne, bliver afdækningen af livshistorien ikke så afgørende, og det er skræmmende for psykoanalytikere, siger Lynne Jacobs. Analytikerne skal lære at fortolke meget mindre og i stedet fokusere mere på den situation, der foreligger mellem klient og terapeut. Der opstår blokeringer, når følelserne bliver forstyrret af skam og skyld, og det er vigtigt at

undersøge, hvad der i relationen har fået det følelsesmæssige flow til at stoppe. For psykoanalytikerne er det selvfølgelig svært at finde frem til de små følelsesmæssige forandringer i relationen, og de har brug for supervision. Psykoanalytikere er imidlertid oplært i at lytte til deres egne følelser og fornemmelser og relatere det til klienten, så som udgangspunkt er de i kontakt med deres følelser, men de ved ikke, hvad de i praksis skal stille op med det i dialog med klienten.

Lynne Jacobs understregede, at det er nemmere at tiltrække psykoanalytikere til fælles weekendseminarer end at tiltrække gestaltterapeuterne, så der er en stor åbenhed, og nutidige analytikere ved godt, at følelserne strukturerer vores liv.

Helt i overensstemmelse med oplæggets vægt på kontakt og dialog, var der livlig deltagelse i diskussionen og stor interesse for dialog med Lynne Jacobs.

Fra salen kom spørgsmål om, hvornår fortolkning er på sin plads, og hertil svarede Lynne Jacobs, at der er grund til at gå tilbage og afdække historien, når der er en eller anden form for impass.

Der var også spørgsmål til klientens liggende stilling i det psykoanalytiske forløb og denne stillings indflydelse på udvekslingen mellem klient og terapeut. Lynne Jacobs bruger selv at have klienten i liggende stilling og går dermed undertiden glip af f.eks. fugtige øjne, men nogle klienter opfatter det som en lettelse, at der ikke *skal* ske noget emotionelt. Dette ledte til nogle bemærkninger om, at forskellige personlighedstyper tillader forskellige former for kontakt.

Fra salen blev der afslutningsvis gjort opmærksom på, at vi som gestaltterapeuter ved, hvordan vi skal forholde os til følelser, det er så at sige en implicit viden, men vi har ikke en udfoldet teori om vores kommunikation, og derfor kan det være svært at "snakke" med andre teorier. Hertil bemærkede Lynne Jacobs blot, at det også vil være svært at afdække og beskrive den følelsesmæssige proces mellem klient og terapeut uden at forfalde til at lave en slags manual.



# Effects of Gestalt Therapy – in the Light of Research Results

Referat af Uwe Strümpfels konferenceoplæg

Af Lise Winther-Jensen

Uwe Strümpfel er dr.phil. i eksperimentel psykologi. Han har siden 1989 lavet empirisk forskning i gestaltterapi. Det har bl.a. resulteret i bogen *Therapie der Gefühle*. Fra 1990 har han arbejdet terapeutisk med bl.a. terminalpatienter og gadebørn.

Uwe Strümpfel lagde ud med at understrege, at forskning og gestaltterapi ikke er helt godt integreret endnu! Derefter gik han straks over til at gøre rede for nogle af de resultater, som *Therapie der Gefühle* fremlægger vedrørende gestaltterapi ud fra sin database med 432 publikationer.

Det glade budskab fra Uwe Strümpfel var, at gestaltterapi scorer højt på listen over effektive terapiformer. Gestaltterapi og kognitiv terapi viser samme effektivitet, men der er en tendens til, at eksperimentelle tilgange, herunder stolearbejde, tenderer til at udvise den største effekt.

Strümpfel kaldte i parentes bemærket ofte gestaltterapi for *humanistic therapy*, der på hjemmesiden <http://www.depression-guide.com/humanistic-psychology-therapy.htm> defineres som grundlagt af Maslow, Rogers og ægteparret Perls.

Især deprimerede patienter udviser bedre evne til at løse interpersonelle problemer efter eksperimentel terapi, herunder gestaltterapeutisk stolearbejde. Her henviste Uwe Strümpfel til en undersøgelse af Watson et. al. fra 2003.

Psykiatriske dagpatienter udviser bedre evne til at etablere stabile relationer inden for deres sociale netværk efter gestaltterapi eller transaktionsanalyse. Her henviste Uwe Strümpfel til en undersøgelse af Cross et. al. fra 1980.

Med hensyn til relationelle aspekter har gestaltterapi den stærkeste virkning, hævdede Uwe Strümpfel.

Undervejs i sit oplæg viste Uwe Strümpfel et lille filmklip, hvor Greenberg arbejder med en deprimeret kvinde og laver stolearbejde over hendes selvbekendelser, og hvor hun identificerer den bekæmpende stemme som sin mors stemme. Det blev ikke helt klart for referenten, hvorfor filmklippet var medtaget; det skulle vistnok vise en vellykket løsning på en konflikt som følge af terapisesessionens proces. Filmklippets stolearbejde virkede imidlertid så gammeldags, at der i spørgerunden blev stillet markante spørgsmål ved dets repræsentativitet.

I spørgerunden blev der ligeledes spurgt til, hvordan man i en effektivitetsundersøgelse kan forholde sig til nonspecifikke faktorer, og svaret var, at man ikke kan måle alt men kun måle aspekter. Salen var tilsyneladende enig med den spørger, der til sidst erklærede sig ikke-overbevist af fremlæggelsen og fastholdt spørgsmålet: Hvordan kan vi lave en troværdig undersøgelse af effektivitet?



Lynne Jacobs

# Enduring Relational Themes in the Contacting Process

Referat af Lynne Jacobs' 2. konferenceoplæg

*Af Ruth Skovgaard*

Lynne Jacobs om holdbarheden af psykoterapi, hvordan får vi oplevelserne i terapirummet til at virke også i det levede liv ude af direkte kontakt med terapeuten.

Lynne Jacobs udtrykte glæde over, at hun netop skulle tale om dette tema, som er et nærværende og vigtigt tema for hende. For hende er ikke mindst Gary Yontef en væsentlig inspirations kilde. Han har været hendes terapeut gennem mange år og er nu en nær samarbejdspartner.

Hun talte om sin forståelse af psykoterapi med en psykoanalytisk baggrund og en længerevarende gestaltterapeutisk terapi og træning. Med en markant interesse for og vedvarende oplevelse af gestaltterapiens fokus på autencitet og awareness i det terapeutiske møde gav hun mange eksempler på, hvordan mødets karakter og udvekslingen mellem terapeut og klient får betydning for klientens liv udenfor terapi rummet. Eksemplerne var hentet både fra egen terapi og fra terapeutiske møder med klienter.

Kontakt udvikler sig kun ud af frugtbar jord.. Et væsentligt moment er, at vi som terapeuter må være sammen vores klienter med de følelser som er i rummet. Kan det lade sig gøre at få en oplevelse af, at følelser kan rummes i kontakt med et andet menneske, her terapeuten, kan vi gå videre gennem livet uden frygt for følelserne. Følelserne som rummes er ikke bare klientens men også terapeutens.

Lynne Jacobs giver eksempler på, at hun som terapeut har mærket egne reaktioner både i et aktuelt møde med klienten eller bagudrettet i mødet med klienten, men ikke altid udtrykt i nuet.

Hun fortæller om møder hvor hun er vendt tilbage til en klient, og har udtrykt sin reaktion i forhold til noget, som er sket mellem dem i den forrige session. Hun har set, hvordan det for klienten bliver vigtigt at føle sig set, hørt og modtaget. Og ser hvordan oplevelse af terapeutens autencitet får værdi for klienten i og ikke mindst uden for terapirummet.

Lynne Jacobs understreger det helende element i gestaltterapien, netop fordi den opererer med det autentiske møde. Når det emotionelle og det kognitive forenes og kan rummes i et møde, er kontakten helende.

Hun er passioneret gestaltterapeut, men pointerer at hun indimellem mangler sprog for at forstå. Hun må søge til psykoanalysen og Kohut for at forstå fænomener og deres sammenhænge.

I spørgerunden var der flere spørgsmål til praktikerens. Hvor meget koster det, hvor får folk i USA finansieret deres terapi. Og Lynne er ikke så forskellig fra mange af os andre. Det er ikke altid penge som styrer arbejdet. Hun har mange rabatordninger i de lange forløb, hun tager hensyn til de mennesker som søger og får terapi, også selv om de ikke rigtig har råd.

Lynne Jacobs er en inspirerende foredragsholder. Hun skal opleves. Oplevelsen af hende smyger sig ind under huden og højner umærkeligt men afgørende awareness. Jeg vil gætte på at flere end jeg er gået fra hendes oplæg med en forståelse som har sat sig spor både kognitivt og emotionelt. Hun formår umærkeligt at åbne ens øjne og efterlade spor, som åbner sanserne, sætter brand i nysgerrigheden, hun åbner for en lytten ind i klientens historie så farver og nuancer træder skarpere frem, dybden forøges og closure bliver fordybet og mere fuldendt.

# Udviklingsprocesser

Beretning fra GISC –  
Gestalt International Study Center, Cape Cod, USA

*Af Ruth Skovgaard*

Baggrunden er, at jeg sammen med 27 andre fik invitation til at være med til at overtage og videreudvikle The Cape Cod Model, der oprindeligt er udviklet af Sonia og Edwin Navis.

Først kom Sonia og Edwin Navis sammen med Joseph Zinker, så kom Joseph Melnick, Penny Backmann og flere andre. Sonia og Edwin brugte deres sparepenge på at bygge et smukt kursushus og mødested, som siden 1998 har rummet GISC.

Studerende kom rejsende fra hele verden og deltog i deres mangeartede programmer, programmer som dels rettede sig mod det kliniske arbejde og dels rettede sig mod organisationsudvikling og ledertræning. Edwin var organisationsmanden og Sonia var klinikeren. Hun holdt som ung kurser i parterapi dør om dør med Fritz Perls.

Gestaltterapiens historie er levende på instituttet, men alle bliver gamle, selv de store lokomotivførere Sonia og Edwin er med deres 80 + alder blevet trætte. Så der skal nyt blod til, og der skal ny ledelse til. I den proces har de lærere, som har angivet tonen og indholdet, inviteret flere af deres elever ind, så ønsket om, at nye elementer kan føre instituttet videre, kan gå i opfyldelse, og de gamle kan trække sig tilbage i tillid til, at metoden og ånden på instituttet fortsat kan brede sig og spredes ud i verden. Der er instituttet i Wellfleet, instituttet i Mexico City, instituttet i Sydafrika og snart undervisning i modellen i UK og Irland.

Sonia, dronningen på stedet, har så ofte som muligt udtrykt ønsket om, at grundholdning og metode spredes, så vi kan gøre vores til at skabe en verden, som mennesker bedre kan leve i. Stående på gulvet, fysisk lille, udtryksmæssigt mægtig, engage-

ret og med tårerne sprøjtende, er hun et levende bevis på, at medmenneskelighed, demokrati og retfærdighed skal eksistere i verden. Uanset hvor verden vil hen, vil Sonia og crew den menneskeværdige vej.

Blandt de inviterede er der folk fra hele verden, og fra DK er jeg med i gruppen. Vi er sammen på tredje år og har indtil nu haft 7 møder af fire dages varighed, hvor indholdet har været meget blandet. Vi har hørt på de gamle, vi har diskuteret og processet, vi har inspireret hinanden, vi har rakt hånden ud og er mødtes på tværs af interesserer og kompetencer. Det har været en spændende tid med mange knyttede og fordybede kontakter.

Nogle er hoppet fra, nogle har givet op undervejs, nogle har følt sig forkert placeret, og mange holder ud og kommer igen og igen, fordi det betyder noget for dem. Medlemskabet og det, som foregår på instituttet, optager mig og giver anledning til nogle refleksioner, som jeg synes er brugbare i andres organisationsudviklingsprocesser.

Processen er, som det sker mange andre tilfælde, et forløb, hvor nogle slipper ansvaret og andre tager over, hvor der sker en fusion mellem mange forskellige mennesker, som kommer med hver deres interesser og ambitioner - de gamle skal give roret fra sig, og slippe andre skal tage over.

Det er ikke en let proces, og den har ofte set kaotisk ud, mange frustrationer har været udtrykt, og nogle har sagt: ”der sker jo ikke noget”, ”mere tempo, vi skal nå noget”. Min naivitet, eller måske kan jeg kalde det min kærlighed til processer og nysgerighed i forhold til, hvor de bringer os hen, har gjort mig mindre modtagelig over for den slags udsagn. Jeg er kommet fra instituttet hver gang med en følelse af øget klarhed, øget intensitet i mit arbejde og mit liv i øvrigt og med en følelse af velvære. Med en følelse af at have ejerskab til modellen men ikke til instituttet vendte jeg tilbage i april i år.

Først tog de gamle lederskab. Lavede miniworkshops. Så tog de yngre, som underviser på instituttet, over og lavede præsentationer. Sidst tog de yngre og endnu ikke etablerede undervisere

på instituttet over, og efterhånden har alle fået deres plads i forskellige programmer.

I processen kom ejerskab til instituttet op som emne, ikke som en på forhånd formuleret størrelse, men som en størrelse, der voksede frem af de gamles udsagn om, hvordan det har været og er for dem. Vi var to som satte fokus på ejerskab, ikke formelt, ikke i form af økonomisk ejerskab, men i form af en følelse af ejerskab.

Det var meget simpelt og uendelig svært at gøre det.

Vi tog hul på en dialog om emnet, ingen anede, hvor vi ville ende, ingen havde de færdige løsninger, men mange havde en masse lyst til at engagere sig, og vi satte os i en i visse kredse udkældt rundkreds og kom på banen med udsagn om, hvordan vi har det, havde det, hvad vi syntes var vigtigt for os, og uden at nogen konkluderede eller bragte dialogen ind i strukturerede og styrende baner. Ånden i dialogen var rummelig og anerkennende, der var plads til både behag, tvivl, mishag, begejstring, længsel, nysgerrighed og flere andre følelser og behov.

Hvad der kom ud af en omgang proces som denne - sniksnak ville nogen sige - var en følelse af at høre til, tillid, accept, kreativitet, arbejdslyst, frihed. Og ikke mindst en dyb følelse af ejerskab.

Jeg har i mit arbejde en del med offentlige og private institutioner og organisationer at gøre som supervisor, som personaletræner, som terapeut. Jeg ser mange i de fusionerede kommuner og institutioner, som lider under en omstillingsproces, hvor der har været holdt mange møder og været nedsat mange kommissioner for at sikre samarbejdet i de nye store enheder. Nogle steder er det lykkedes at opbygge en ny samhørighed, andre steder er følgesvenden for de ansatte og lederne mistillid, usikkerhed, manglende klarhed i kommunikation og mangel på klare strategier. Jeg ser mange pressede og stressede medarbejdere, der ikke kan finde sammenhold, føle respekt og få accept.

Efterfølgende bliver der brugt mange ressourcer på at rette op på de vanskelige arbejdsforhold i form af gruppetræning, krisebehandling og supervision. Måske kunne trivselsforholdene have

været bedre fra starten, hvis arbejdere oppe og nede i hierarkiet havde gjort noget lignende som det, vi nu gør på CISC. Måske er det ikke så ringe endda at sidde i rundkreds og føle og udveksle og lade processen fylde og tage sin tid.

## Nordisk Gestalt Institut

Trænger du til at udvikle og vedligeholde dine terapeutiske kompetencer ?

Se Nordisk Gestalt Instituts efteruddannelsesprogram for psykoterapeuter med en afsluttet 4-årig uddannelse.

Gruppeprocesser med Seán Gaffney, internatkursus  
3 moduler: 20.-23. august; 1.-4. oktober; 5.-8. november 2009

Drømmearbejde med Jørgen Groth, eksternatkursus  
2 moduler: 16.-18. oktober; 4.-6. december 2009

Vil du vide mere: [www.gestaltinstitut.dk](http://www.gestaltinstitut.dk) *under menuen Kurser*

Har du et ønske om at udvikle dine kreative evner ?

Grib muligheden og meld dig til Nordisk Gestalt Instituts helt unikke kreative sommerkursus i år.

Kreativt sommerkursus med Nils Pedersen og Saule Ryan  
5 dage med Roy Hart og Vedic Art den 20.-24. juli 2009

Vil du vide mere: [www.gestaltinstitut.dk](http://www.gestaltinstitut.dk) *under menuen Kurser*

Eller ring til os på telefon +45 4975 8886 eller +45 4027 7083



# Den følelse, vi ikke vil have

Af Lise Winther-Jensen

Jeg vil starte med et spørgsmål: Har gestaltterapi en selvstændig og særlig teoretisk forståelse af angst og angstens mekanismer?

I *Gestaltterapi*, Munksgaard 1972, siger Fritz Perls på s. 54:

”Psykiatrien gør et stort nummer ud af symptomet angst, og vi lever i angstens tidsalder, men angst er intet andet end spændingen mellem *nu* og *senere*. Der er kun få mennesker, som kan udstå denne spænding, så de må nødvendigvis fylde svælget ud med forberedelse, planlægning ’forsikre sig om’, forsikre sig om, at de ikke har en fremtid. De prøver at klynge sig til ensartetheden og dette vil naturligvis forhindre enhver mulighed for vækst og spontanitet.

S: Naturligvis skaber fortiden også angst, gør den ikke?

F: Nej. Fortiden opstiller – eller lad os sige er stadig til stede med sine ufuldendte situationer, beklagelser og lignende. Hvis man føler angst ved det, man har gjort, er det ikke angst ved det, man har gjort, men angst for hvilken straf man vil få for det i fremtiden.

Freud sagde engang, at den person, som er fri for angst og skyldfølelse, er sund.”

Perls går herefter over til at tale om skyldfølelse som projiceret foretethed.

Perls besvarer i citatet indirekte mit spørgsmål, fordi han påberåber sig Freud, men jeg vil alligevel gå videre med nogle foreløbige betragtninger om angst.

Perls’ formuleringer om angst – både den citerede og flere andre i samme bog – volder mig betydelige vanskeligheder, fordi jeg finder dem helt enestående moraliserende, og fordi jeg er både enig og uenig i hans syn på angst. Jeg er enig med ham i, at angst så vidt muligt ikke skal styre vores valg, men jeg mener

bestemt, at den personlige fortid kan skabe angst, og jeg anser det for helt usandsynligt, at vores liv kan være fuldstændig angstfrit.

Som jeg opfatter det, vil vi i almindelighed ikke vedkende os angsten. Angste vil vi ikke være. Angsten skal bare gå væk. Andres angst vil vi helst ikke høre om. Angsten må ikke være i os og ikke være i vore omgivelser. Angsten må ikke findes i vores *felt*. Sunde er vi først, som Perls med Freud som gidsel siger, når vi er uden angst og skyldfølelse; og hvem vil være usund?

Det ser ud som om, Perls holder sig til den forståelse af angstmekanismer, som Freud havde indtil 1925, hvor han reviderede sine synspunkter i *Hemmung, Symptom und Angst*. Indtil 1925 holdt Freud fast i, at neurotisk angst slet og ret skyldes en ophobning af uudlevet og fortrængt libido. Det er en forståelse af angst, som bestemt er brugbar, især mht. fobier. I terapirummet viser klaustrofobi sig f.eks. at være en symbolsk fremstilling af det alt for lille og ukomfortable mentale rum, som den klaustrofobiske har lukket sig inde i. Efterhånden som den klaustrofobiske begynder at turde bruge sine ressourcer på både det mentale og praktiske plan, aftager den klaustrofobiske angst. Udfoldelsen af livsenergi i bredeste forstand fjerner symptomet klaustrofobi.

Selv om Freud det meste af sit teoretiske liv fastholdt, at neurotisk angst er uudlevet og fortrængt libido, opererede han hele tiden med, at frygt (som følge af ydre fare) og angst er tæt forbundne.

Når Perls afviser fortiden som kilde til angst medinddrager han for mig at se ikke den udvidelse af angstens ætiologi, som *Hemmung, Symptom und Angst* repræsenterer. I dette seneste arbejde om angst taler Freud om angsten som signal. Denne angst er jegets svar på en truende traumatisk situation, der vil have at gøre med adskillelse fra et kærlighedsobjekt, tab af kærlighedsobjekt eller tab af (objektets) kærlighed. Disse indre farer vil selvfølgelig optræde i forskellig form i forskellige livsfasen. Ud fra denne forståelse er der åbnet for såvel aktuelle som fortidige kilder til angst. Såvel aktuelle som fortidige erfaringer om tab kan ytre sig som (signal)angst.

## Nej til angst

Den almindelige fælles afvisning af angsten har længe forekommet mig meget mærkværdig. I forbindelse med forelskelse accepterer vi rask væk nogle af de samme kropslige udtryk, som angsten giver, f.eks.: hjertebanken, øget puls, rigelig god gang i fordøjelsen, ændret temperaturopfattelse, svimmelhed. Når der er tale om angst, er disse kropslige udtryk imidlertid uacceptable for os, og vi vil væk fra dem. Om nødvendigt med medicin.

Angst er nok den følelse, vi i almindelighed tolererer mindst. Det er væmmeligt at være angst, så den skal bare gå væk, og vi prøver som regel at rationalisere den væk. Hvorved den forstærkes.

Angsten er netop hamrende ligeglad med rationelle modargumenter; den forsøger at gøre os opmærksom på noget, der opleves farligt, og den vil aldeles ikke opgive sit forehavende pga. nogle sølle rationelle modargumenter eller trøstende udsagn à la: ”det går nok alt sammen”. *Angsten vil høres*. Høres på det niveau, hvor den er gyldig, nemlig det faktuelle, det eksistentielle, det personlige eller en kombination af de tre.

Her kommer det absolut korteste behandlingsforløb, jeg har oplevet ift. en klient med angst:

Jeg blev opsøgt af en kvinde, der i mange år ikke havde brugt sit kørekort. Nu havde hun så fået et job, der nødvendiggjorde, at hun kørte bil. Og hun var rædselsslagen og havde haft angstanfald. Hun argumenterede over for sig selv og mig med, at det jo ikke var farligt at køre bil, at masser af mennesker gjorde det hver dag, at hun tidligere havde kørt. Jeg tog chancen og spurgte, om hun havde overvejet, at det *er* farligt at køre bil? At det er farligere for en utrænnet bilist end en trænnet? At der var den mulighed at tage nogle køretimer og komme tilbage i rutinen? Mens vi talte om det, nærmest faldt anspændelsen af hendes ansigt til fordel for lettelse og humor, og hun var mere end motiveret for køretimerne, der overflødiggjorde yderligere behandling af angsten. Pointen her er, at både kvinden selv og hendes omgivelser havde prøvet at få angsten til at gå væk i stedet for at lytte til dens budskab, der i dette tilfælde var ret ligefremt.

Det er dog temmelig sjældent, at angstens budskab er så ligefremt som i ovenstående eksempel. Men det er min påstand, at der altid og uden undtagelse er et fornuftigt budskab inden i angsten.

Lad os tage et lidt mere indviklet eksempel, nemlig flyskræk. Jeg har efterhånden set en del klienter med flyskræk, og mht. den har jeg konstateret, at det principielt er vigtigt, at mennesker ikke kan flyve, og vigtigt, at en flyvetur er et kontroltab. Flypassageren skal foretage sig noget, der er menneskeligt umuligt. Og i den forstand blive almægtig. Samtidig skal flypassageren afgive al magt til flyets besætning. Flypassageren skal altså finde ud af at være almægtig og afmægtig på samme tid. Det kan man godt kalde en double-bind situation, en situation med modsatte meddelelser. Angstens fornuftige budskab er her, at der er noget, der ikke stemmer. Arbejdet med flyskrækken skal nødvendigvis inddrage denne påpegning og desuden betydningen af kontroltab for den pågældende klient.

### **Lidt om angstens geografi**

Frygt/angst er en af vore fire elementære følelser – de andre tre er glæde/kærlighed, vrede og sorg. Alle øvrige følelser kan forstås som fortyndinger af de fire elementære følelser. Irritation og utilfredshed er f.eks. vrede i fortynding.

Nogle gestaltterapeuter – se f.eks. Stefan Green Meinels artikel på [www.gestaltterapi.info/artikler/grundfølelser](http://www.gestaltterapi.info/artikler/grundfølelser) – bruger Perls' formuleringer om eksplosioner – på s. 63 i den ovenfor citerede bog – til at omtale de fire elementære følelser som sorg, vrede, seksualitet og glæde. Her bliver frygt/angst pist væk som menneskelig følelse, og seksualiteten bliver til en følelse. Det er noget rod at udelade frygt/angst fra følelseslivet, og det er noget rod at tale om seksualiteten som en følelse – heller ikke gestaltterapeuter kan undvære psykoanalysens forståelse af seksualiteten som en drift.

Det er et vilkår for mennesker, at den ene følelse afløser den anden; vi kan ikke forblive i én af dem men bevæger os uvægerligt fra følelse til følelse. Det kan rent faktisk ikke lade sig gøre

at være glade eller forelskede hele tiden, selv om vi har en fælles forestilling om, at det skulle kunne lade sig gøre! Udsagnet ”og så levede de lykkeligt til deres dages ende” er og bliver en – genkendelig – kliché.

Det, at den ene følelse afløser den anden, er kun til dels betinget af, at vi i vores liv og hverdag udsættes for konkrete ydre påvirkninger. Såvel vores hukommelse som vores ubevidste trækker følelser frem uden indlysende anledning. Selv på en ret begivenhedsløs dag vil vi derfor som regel gennemløbe hele følelsesregisteret: ikke nødvendigvis den buldrende vrede men så en lille irritation, ikke nødvendigvis den store sorg men så en lille skuffelse osv.

Så længe vi blot taler om fire elementære følelser, er det ikke nødvendigt at skelne mellem angst og frygt, fordi angst og frygt udtrykker sig ret ens i vores krop og ofte vil være sammenblandede.

Men lige så snart vi forlader det helt elementære niveau, bliver det nødvendigt at lave en skelnen. Den laver jeg foreløbig lidt hårdhændet og siger:

*Frygt* handler om en konkret fare, der kan være udefrakommende eller have sin årsag i en somatisk sygdom. Når vi frygter noget, siger vi: ”Jeg er *bange*”.

*Angst* handler om en ubestemt følelse af fare og kan være forbundet både med vores nødvendige eksistentielle og mentale udvikling og med egentlige traumer, der som sådan er overstået men har efterladt psykologiske spor. Når vi er angste, siger vi enten: ”Jeg er *bange*” eller: ”Jeg er *angst*”. De to sproglige muligheder angiver, hvor tæt frygt og angst er forbundet, og hvor svært eller umuligt det kan være at skelne mellem dem.

Det er uomgængeligt for vores overlevelse at kunne blive bange, når der er fare på færde. Vi skal ubetinget kunne reagere på en farlig situation, så vi enten kan eliminere faren eller forsøge at slippe væk.

Det er også uomgængeligt, at frygt og angst jævnlige bliver blandet sammen, for da vores erfaring er begrænset, kan vi ikke nødvendigvis vide, om en konkret situation er farlig. Tillige har

vi ofte en række følelsesmæssige erfaringer om svigt (= fare), og de har det med at gentage sig i form af advarsler om fare i enhver situation, der måtte ligne svigterfaringen lidt.

Når der er fare på færde, fortæller vores krop os det med kraftige signaler: puls og blodtryk stiger, hjertet banker hårdt, sveden springer, og vores opmærksomhed skærpes som regel, så vi kan handle adækvat. Kroppens alarmberedskab skal tvinge os til øjeblikkelig handling, og kroppen er beregnet til at kunne holde til alarmberedskabet.

Når vi ikke længere er i umiddelbar fare, er det mest hensigtsmæssigt at kunne holde op med at være bange. Det kan vi langt fra altid. I mange tilfælde forbliver alarmberedskabet så at sige alt for aktivt, sådan at det melder sig igen og igen, uden at der længere er konkret fare på færde. Vi bliver angste og får måske angstanfald.

Angst udtrykker sig kropsligt næsten lige som frygt, men da der ikke er nogen umiddelbar fare på færde, indfinder sig ingen skærpet opmærksomhed. I stedet kan forekomme svimmelhed, synsforstyrrelser og generel defokusering.

Det tilsyneladende overaktive alarmberedskab ses f.eks. meget hyppigt i forbindelse med somatisk sygdom og sygdomsbehandling og som eftervirkning af ulykker. Sygdom og behandling og genoptræning kan være heldigt overstået, og alligevel melder angsten sig med betydelig styrke. Ofte til forbløffelse både for patienten selv og for det lægefaglige personale. Nu er det hele jo heldigt overstået, så er der ikke noget at være *bange* for. Og nej, det er der ikke, men der er måske noget at *ængstes* for. Angsten hænger ikke kun sammen med den umiddelbare livsfare men også med den *betydning*, livsfaren har for patienten. Betydningen kan f.eks. være eksistentiel erkendelse af egen sårbarhed og dødelighed eller f.eks. have med patientens personlige historie at gøre.

### **Kun delvist svar**

Jeg regner med, det er blevet tydeligt, at jeg ikke mener, der findes en ”ren” gestaltterapeutisk forståelse af angst.

Jeg tror ikke, der er mange gestaltterapeuter, der vil mangle empatisk forståelse for f.eks. angst og depression efter alvorlig sygdom. Spørgsmålet er, hvordan den teoretiske forståelse er, og hvordan den konkrete praksis bliver.

I forhold til en angstpræget klient kan vi i terapiesessionen komme langt med awareness og med skelnen mellem før og nu. Sådan at angsten bliver meget mindre dominerende for den pågældende klient. Det kan vi især, hvis vi husker, at det ikke er alle mennesker, der har en strategi ift. angst, og at det derfor ofte er nødvendigt at indarbejde en strategi. Det er for de fleste mennesker i forbindelse med angst meget sværere end i forbindelse med andre følelser at fornemme og huske på, at vi til enhver tid er mere og rummer mere end den øjeblikkelige følelse.

Men opfatter vi som gestaltterapeuter angsten som noget, der bare skal gå væk, eller som et vilkår, der hører til vores eksistens? Jeg mener selv, at angsten er et vilkår, og at den i bearbejdet og integreret form har noget til os i form af dybde og ærbødighed, at den er klangbunden for virkelig stor glæde over livet.

## **Gestaltterapeutisk Uddannelses Center**

tilbyder flg. kurser:

### **Lederens Personlige Udvikling.**

v. Mikael Sonne

3x3 døgn internat. Udvikling af det personlige lederskab.

Henvender sig til ledere i privat og offentligt regi.

Der arbejdes ud fra en gestaltterapeutisk referenceramme.

start d. 26. januar 2010

rekvirer særskilt program.

### **3 dags gestalt workshop: Personlig udvikling .**

v. Mikael Sonne

d.12.-14. marts 2010.

### **3 dags workshop med Lynne Jacobs**

d.2.-4. februar 2010.

*se nærmere på [www.gestalt.dk](http://www.gestalt.dk) eller skriv til [mail@mikaelsonne.dk](mailto:mail@mikaelsonne.dk)*

## **Institut for Integrativ Gestalt**

tilbyder 1 årigt kursusprogram:

**Integrativ Gestaltpraksis**, i organisationsarbejde, lederudvikling, supervision og terapi.

4x4 dage med

start d.9.-12. september 2009.

Kursusledelse: Mikael Sonne, Jan Tønnesvang og James Hammink.

*se nærmere på [www.integrativgestalt.dk](http://www.integrativgestalt.dk)*



15.MAJ  
udkom ny revideret udgave af  
*GESTALT TERAPI*  
Hanne Hostrup

Hans Reitzels Forlag

## Lokale til leje

Charmerende kliniklokale på ca. 16m<sup>2</sup> med tilhørende indgang, venteværelse, (stort rum), køkken og toilet udlejes i Odense C.

Fællesrummene skal du dele med 2 andre psykologer.

Se [www.baumgartensvej46.dk](http://www.baumgartensvej46.dk)

Pris for fuld tid: 2500 kr. md.

Pris for en ugedag: 600 kr. md.

Pris for 2 ugedage: 1200 kr. md.

Alt inkl. af lys, vand, varme og rengøring.

Kontakt Lone Riber på tlf.: 22612899

## Couples Therapy Workshop *for Therapists*

From a *Fusion* Model to a *Connection* Model

July 5 – 11, 2009

**Robert W. Resnick, Ph.D. & Rita F. Resnick, Ph.D.**

A five-day Residential Couples Therapy Training Workshop for Therapists. Basic & Advanced Groups. You need not be part of a couple to attend. Fees: \$1995 - \$2195 inclusive room, board, tuition. Some scholarships available. Model Couples needed. Visit [www.gatla.org](http://www.gatla.org) 30 CE Credits

- Daily live demonstrations
- Supervised practice (increased hrs of practice for Adv. group)
- International therapists and couples
- Cutting edge theory

## Gestalt therapy Training Program *for Therapists*

A phenomenological, field theoretical & deeply dialogical process model

July 12 – 24, 2009

**Core Faculty: Todd Burley, Ph.D. ABPP, Rita Resnick, Ph.D., Robert W. Resnick, Ph.D. & International Guest Faculty**

A hands on program with trainees working as therapist under live supervision and many opportunities to observe the faculty work. Warm, supportive and challenging environment. Fees: \$3495 - \$3795 inclusive of room, board and tuition. Some scholarships available. Visit [www.gatla.org](http://www.gatla.org). 63 CE Credits

- Five levels of training: Basic – Master Class
- Participants from 25 countries
- 80% return rate –Personalized feedback

# Velkommen til 11 nye medlemmer:

Anne Grete Aagaard, cand.pæd.psych  
Efteruddannelse.: Gestaltterapeutisk Uddannelses Center

Michael Hvalsøe Simonsen, optiker  
Efteruddannelse: Psykoterapeutisk Institut

Lars Michael Trock, cand.scient i kulturgeografi  
Efteruddannelse: Gestaltterapeutisk Uddannelses Center

Ulla Søgaard Kristensen, cand.psych.  
Efteruddannelse: Gestaltterapeutisk Uddannelses Center

Anne Vibeke Friis Nielsen, ergoterapeut  
Efteruddannelse: Psykoterapeutisk Center

Hanne Ellegaard, sygeplejerske  
Efteruddannelse: Nordisk Gestalt Institut

Torben Schultz, psykiater  
Efteruddannelse: Gestaltterapeutisk Uddannelses Center

Jens Bækdal, plejer  
Efteruddannelse: Psykoterapeutisk Center Jarmsted

Birte Lau, cand.mag.  
Efteruddannelse: Jyllands Gestaltinstitut

Claus Mathiesen, biolog, Ph.D medicin  
Efteruddannelse: GIS International

Elna Lauridsen Bruun, cand.pæd.psych.  
Efteruddannelse: Gestaltterapeutisk Uddannelses Center

## ONGOING EUROPEAN ADVANCED GESTALT THERAPY TRAINING SERIES

OPEN TO INTERNATIONAL GESTALT THERAPISTS 2009 - 2010  
Copenhagen, Denmark

Robert W. Resnick, Ph.D. Rita F. Resnick, Ph.D.  
International Trainers, GATLA Core Faculty

Choose Track I or Track II - Same program different dates

Track I begins Spring 2009      Track II begins Autumn 2009

Feb 26- March 1, 2009 Oct 29 - Nov 1, 2009

Oct 29 Nov 1, 2009 March 4 - 7, 2010

March 4 - 7, 2010 Oct 28 - 31, 2010

Price Dkr. 28900 (3879 Euros) - Incl. accommodations, all meals,  
coffee/tea, cake/fruit

Bob Resnick, Ph.D. and Rita Resnick, Ph.D. are pleased to announce the formation of an ongoing European Gestalt Therapy Training Series which will meet for three, 4-day workshops per year with an option to attend Gestalt Associates Training Los Angeles' Annual Summer European Training at a 20% discount. This new Advanced European Gestalt Therapy Training Series has evolved from participants who have attended GATLA's Summer Residential training and who are wanting an ongoing Gestalt Therapy training series at an advanced level. While all participants are interested in expanding their knowledge, sharpening their skills and working on personal issues, some are also interested in preparing for the GATLA certification exam. All participants will be given a certificate of completion. The number of participants in the group(s) will be limited to 14-16. Applicants are expected to have at least several years of Gestalt Therapy training. This program is not designed for people who have little or no Gestalt Therapy background.

Application:

Track 1 Sign on/pay no later than Feb. 1, 2009

Track 2 Sign on/pay no later than Sept. 15, 2009

For further information's please contact our European organizers:

Marie Winding

Robert Petersen

mariewinding@hotmail.com

rop@balance2perform.com

or Bob Resnick [BobResnick@aol.com](mailto:BobResnick@aol.com) Rita Resnick [ritaresnick@gatla.org](mailto:ritaresnick@gatla.org)