

Dette fyldige nummer af GF

følger op på konferencen i marts med Ruth Skovgaards åbnings-tale og med referater af konferencens to inviterede talere, Frank Staemmler og Sean Gaffney.

Men vi følger også op med et indlæg fra Anders Riber, der på konferencen greb en bemærkning om mindfulness og derefter har skrevet en artikel herom til bladet. Redaktionen glæder sig over dette initiativ og opfordrer til lignende tiltag – som sagt på konferencen er artikler, spørgsmål og andre indlæg mere end velkomne.

Rigtig fyldigt var bladet imidlertid ikke blevet uden Hanne Hostrups grundige artikel om forholdet mellem gestaltterapi og kropsterapi; mon ikke den artikel bliver fast pensum for vordende gestaltterapeuter?

På bladets forside og herunder sidder i lille udgave en botanisk planche med mælkebøtten – det er sommer og sæson for mælkebøtter, men mælkebøttens flyvende fnug følger også op på konferencens tema, nuet.



Konference 26.3.2011

Ruth Skovgaards åbningstale

Welcome to you all at this fifth gestalt conference. We are delighted to see so many and to sense your interest and curiosity about what is going on in the gestalt world.

A special welcome to our lecturers; Frank Staemmler and Sean Gaffney. Both coming from Europe, and both eager to take the pulse on the gestalt therapeutic development - theoretically and practically. We live in a therapeutic world where therapy is becoming everybody's property, and where money goes to therapeutic practices that are recognized by granting authorities. It is not enough that *we* know that gestalt therapy is the most sustainable way to work therapeutically with clients: we have to be able to give therapy substance so that others will see the same.

I have some practical announcements to give. This room is our conference room where we will have input and discussions during the day. We have another room for coffee and lunch - at the end of the hall. We will have a break in the morning, where coffee is served. Lunch-time is 12.30 where there will be an organic buffet, and we will have a coffee break in the afternoon.

If any of you need to smoke, you can do so on the balcony. We only have two toilets down the hallway.

If you need anything, go to Hanne, Birgit, or me - we will help you if possible. Ole is taking time and will be acting as moderator, Mikael will go around and listen to your discussions to help pick up questions, Jan will close the conference and pick up loose ends and finish the gestalt.

In the reception we have literature for sale. We have chosen not to have announcements from institutes or private practitioners, because we want this day to be a day of discussion and not advertising.

We have a 1 1/2 hour lunch break, it may seem a long time, but the lesson from former conferences is that this is not only a day where we get inspiration from the lecturers and our discussions, but it is also a get-together where people meet and have

the opportunity to connect and update themselves according to what is going on in the professional and personal world.

In the board of this organisation we have chosen to focus on the Now/ The Moments - for many reasons. The now has always been in the foreground in gestalt therapy. Perls was a very musical person, and in art and music the moment is a crucial part of process and progress. Most of his life Perls was occupied by art, in his younger days he took acting lessons, and he sang and wrote poems. Later in his life he started painting, and all his life he was a great music lover, his favorite composer was Gustav Mahler, and Perls found great inspirations in his music characterised by paradoxes. When beauty is present in Mahler's music, ugliness is present as well. So in many ways it refers to what we see in ourselves and in our clients. There is always a foreground and a background, and both parts are continuously existing whatever is present in the moment.

Fritz Perls married Laura who was a very skilled pianist. So art had an impact on his life and thinking, and what happened in the Nazi Germany had a great impact too. Fritz and Laura Perls were both psychoanalysts but ended up developing gestalt therapy. And with Poul Goodman they developed the concept of gestalt therapy in the late 1940s in New York.

Fritz and Laura lived in Berlin, when the Nazi party claimed power. They saw how many of their Jewish friends and family members were persecuted, and they decided to leave Germany in 1933. Laura describes it as "sensual reasons in action" that made them leave. A friend said to Fritz: "you are not reality-orientated. You are running away." Fortunately he did, and shortly after the borders were closed and nobody could get out of Germany. So who was "reality-oriented"?

Jews were pulled out of their beds at that time in Berlin, were beaten, and many disappeared. Frits saw how dangerous confluence can be in a field like the Nazi field, he said "confluence can be fatal when it blunts perception and leads to perseverance in a given field for the sake of avoiding risk and conflict." He saw

Germany as it was, here and now. Perls left and found it possible to work first in South-Africa and later in USA

Perls said "our history is the background of our existence, it is not an accumulation of facts but the record of how we become what we are." We look at that record whenever we do psychotherapy, and in gestalt therapy we look at it in the here and now.

For a moment I want to leave history and the impact of history on our perception of what is going on in our lives today. I want to turn to another theoretical and practical therapist who is constantly influencing a lot of therapists to day, Gary Yontef. His way of describing the now and his way of practicing the now is gracious and authentic. He says: "in a phenomenological therapy now starts with the present awareness, awareness takes place now. Now I can connect to the world around me, or now I can contact memories or expectations. Now refers to the moment. Awareness is accompanied by owning. Awareness is sensory, not magical, it exists. Awareness cannot be static, but it is a process of orienting that is renewed each moment. So the now is the ground at which we look at the world and each other and the ground for making choices."

Gary underlines the necessity of "coming to your senses" as a fundamental point in the awareness process and in the process of being in the world with other people. Gestalt therapy is not a seductive therapy, it is a therapy that gives people the possibilities to connect to all information given in a person as a ground for finding directions in life.

I want to take another step out of the therapeutic world and look at the moment/the now in another context for two reasons, one is that the now/the moment is handled in a very serious way and another one is that the way it is handled can be inspiring for us.

I often listen to music, look at art and at actors and dancers on the scene. So taking a step into this world is taking a step into a world where the moment can be sublime, open your eyes, and give you an experience that is unforgettable.

Some of you might know the Danish painter Johannes Larsen. Visiting his museum in Kerteminde was a great experience for me. Especially one picture fascinated me. It was a picture of a wave. In the picture you could see the inside of a wave just before it breaks. It was like looking into a magical world. The story behind that picture is that Johannes Larsen every day for months in the summertime went to the beach and had his morning swim. He looked at the waves again and again until he could see and paint the moment where you could look into the wave.

Turning to music: the moment/the now can be unforgettable by little pieces that looks easy but requests a lot of practice and ability to stay in the moment. Listening to a conductor is a very varied experience. Some conductors are very good, some are unforgettable. Once I saw a master class with Kurt Masur supervising young conductors. He was listening to a young conductor, stopped him and said "you are a good conductor, you know all the notes, but you do not make music." Then he stepped onto the podium, paused, and swung his baton, and suddenly the orchestra played totally different.

Turning to ballet for a moment: the young dancer Alban Lendorf, a dancer in the Royal Danish Ballet whose performance is a little different but with great impact on the audience. When Alban takes his jumps, he stays in the air. Everybody comes down, he does to, but it looks as if he stays in the air longer than any other dancer.

What we do in therapy when we do it well is creating those moments, where the clients experience themselves in a holistic way, come to their senses, being in contact with both memories and present life in a moment, where knowledge and insight is fully possible as a basis for development. And what we do is exactly the same as the artists, we do practice and practice and practice, and maybe then we are able to do good work. But it is not an easy task. At the conservatory in Århus there was a note saying "practice is slow progress, no practice is fast decline."

What therapy is and what we do is an ongoing story. We have the field and find the figure. After that we continuously follow

the process until the figure is clear for the client, and we reach a point where the moment is filled with emotions, senses, and knowledge. We reach the now that creates the integrated insight, where experience is fully embodied and understood. It is like conducting an orchestra. The conductor gives the sign, and the task of the musicians is to put all their presence and skills in the now. We as therapists are just giving the sign from the score that belongs to the client.

Back to Perls. He and Laura were very politically active in anti-fascistic organisations and were active at an anti-fascistic congress in Berlin 1932. I do not doubt that what he experienced in Germany - besides his long connection to Wilhelm Reich - led to his focus on the senses as an important tool in navigating through life. The way I see the now in gestalt therapy and Perls's contribution to that, is that it is a generous way to do therapy and to learn people how to navigate. The senses never lie, so if we are to choose a compass in this very chaotic political world, it must be to listen to our senses.

What we see here in Denmark is, as Claus Rifbjerg points out in his foreword to Claus Mann's book "Der Wendepunkt", that the story about the threat from the nazis is an ever lasting necessary story, it is a - and I will put it in Danish - "opgør med bigotteriet, krigsliderligheden, supernationalismen og den almene dumhed, der også i dag er svær at sidde overhørig. Det er ikke vanskeligt at se paralleller til fænomener af skræmmende aktualitet, hvis ideologi bygger på: lummerhed, sabelraslende pågængenhed og hulkende sentimentalitet, dens evigt utilfredsstillende krav, dens overkompenserende mindreværdskompleks, dens primitive lumskhed og snedige naivitet, dens mørke, dens forfølgelsesvanvid, hele dens larmende sterile problematik." It is difficult to translate and do the author justice, but to say it briefly the quotation is about the actual strategies of leading the society in a certain direction, where people stop thinking and act in ways that satisfy people who wants power.

There are lots of strategies parallel to today's politics. One parallel from the past is that the young Nazis were brain-washed

to believe as fact that there only existed one civilisation in the world, the German, and therefore those who did not understand German or speak German were barbarians. If somebody insisted on expressing himself in his own language, he had to be beaten to silence because he was not a Mensch, a human being. See Primo Levi's book *If This Is a Man* (dansk: *Hvis dette er et menneske*).

Maybe some of you can see a parallel to some political winds in Denmark, where the tendency looks very much alike. Some say: "we want to prohibit people from other parts of the world to speak their native tongue in the public room". Seen in this context focus on the NOW is still needed and is maybe the defense against confluence with a manipulative and dangerous power - is singing against the choir of united demagogues.

With these words I open the conference and say welcome to the first speaker Frank Staemmler ...



Ruth Skovgaard

Konference 26.3.2011

Referat af Frank Staemmlers foredrag:

The Now Is Not What It Used to Be – The Times of Meaning in Gestalt Therapy

Af Birgit Erichsen

Frank Staemmler er ph.d., dipl.–psych., født 1951. Han er leder af et gestaltterapeutisk institut i Würzburg og tilknyttet Pacific Gestalt Institute i USA. Frank Staemmler har skrevet flere bøger og er netop nu aktuell med udgivelsen *Empathy in Psychotherapy: How Therapists and Clients Understand Each Other* (Springer Publishing Company, New York 2011).

Frank Staemmler refererede indledningsvis til forskellige psykologiske traditioners opfattelse af nuet – den freudianske læggen vægt på fortiden i nuet – behaviorismens betoning af kontingensen/samtidigheden – og den gestaltterapeutiske opfattelse af, at intet andet end nuet eksisterer ("Nothing exists except the here and now", F. Perls, 1969).

Der var drillende hentydninger til Sterns "the present moment" i spil, ligesom Frank Staemmler med en del referencer til Søren Kirkegaard viste respekt for sit danske publikum. Overraskende var hans foredrag mere baseret på filosofiske, neurologiske og erkendelsesteoretiske betragtninger end på det, terapeut og klient oplever i det terapeutiske rum.

Frank Staemmler kom indledningsvis ind på forskellige pragmatiske opfattelser af nuet: Som *matematisk* begreb har nuet ingen udstrækning – det viser sig kun ved det, der *ikke* er nu; det, der kun lige netop er inden for fatteevnens rækkevidde.

Det sensoriske nu. Frank Staemmler indsnævrede den mindste enhed (sensorisk nu) til en sensorisk stimulus – en lyd – et synsindtryk – men her kan tiden alligevel få en betydelig udtrækning, fordi de to indtryk ikke sanses samtidig – synsstimuli sanses hurtigere end lydstimuli – jvf. lyn/torden (mit eksempel).

I det "virkelige liv" bør det imidlertid anerkendes, at tid har en udstrækning, en varighed. Med eksempler fra sensoriske per-

ceptioner (metronomens tre taktslag efter hinanden) henviste Frank Staemmler til en slags fænomenologisk sandhed, som af Husserl formuleres således, at hvert *nu* har retention og protention – det vil sige både har afsæt i en fortid og strækker sig ind i fremtiden.

Vi perciperer med udgangspunkt i erfaring og er foregribende på handleplanen *allerede* i nuet. Med Ervin Polster sagde Frank Staemmler, at vi ellers ville blive *taget til fange i nuet*. En position, der ikke giver mening andet end i neurologiske undtagelsituationer - hjerneskadet.

Med Heidegger elaborerede Frank Staemmler videre på begreberne: begreberne *presence of past* og *presence of future* blev introduceret og der skabtes hermed mulighed for at arbejde med intentionaliteten.

Ved hjælp af et klassisk perceptionspsykologisk eksempel (Neckers terning) fik Frank Staemmler vist/postuleret, at nuet varer tre sekunder. Nemlig de tre sekunder det tager at integrere en given mængde stimuli og danne en perceptuel mening.

Pointen er, at Neckers terning, ligesom Rubins vase, kan perciperes på flere forskellige måder, men ikke samtidig – perceptionen må så at sige ”bestemme sig”, og det tager angiveligt netop tre sekunder. Dette svarer ifølge Frank Staemmler til det Sternske ”present moment”, som han igen tænker ind i Perls’ continuum of awareness.

Vi står altså nu med en tese om, at nuet varer tre sekunder. Vi taler også om gestalt, betydningsdannelse og et *integreret sensorisk nu*.

Det semantiske nu (”tiden er lang for den, som længes”) opstår på baggrund af mange forskellige integrerede sensoriske nuer, hvilket igen danner udgangspunkt for et *situationelt nu*.

De forskellige situationelle nuer danner et *hermeneutisk nu*, som giver vort liv mening og betydning.

Frank Staemmler forestiller sig, at nuerne kan aftegnes i koncentriske cirkler med det sensoriske nu som den mindste og simpleste enhed (inderst) og det hermeneutiske nu yderst som det mest komplekse, som så at sige rummer alle de andre.

Der er konstante frem- og tilbagekoblinger mellem nuerne, som også inden for hvert område opererer ud fra den gestaltpsykologiske lovmæssighed, at helheden er mere end summen af delene. Altså: kombinationen af flere sensoriske nuer er mere end summen af disse nuer.

Frank Staemmler formidleder med sin analyse en forståelse for, hvordan de forskellige situationelle nuer integreres til ét hermeneutisk nu og giver livet *mening*. Og *omvendt* – den mening, vi tilskriver livet, påvirker den måde, vi oplever situationer – helt ned til deres mindste bestanddele (de sensoriske nuer). På den måde skabes mening på forskellige niveauer og i flere lag – og i mange omgange. Undertitlen i Frank Staemmlers foredrag, *The Times of Meaning in Gestalt Therapy*, giver hermed god mening.



Frank Staemmler

Konference 26.3.2011

Referat af Sean Gaffneys oplæg:

You Say Goodbye, And I say Hello

Af Lise Winther-Jensen

Sean Gaffney er faculty member i GISC. Han er fra Irland men har boet og arbejdet i Stockholm i 36 år.

Sean Gaffney havde ikke forberedt et foredrag men holdt et ganske kort oplæg om ”the now-ness of our meetings and partings” efter at have afspillet Beatles’ *Hello, Goodbye* fra 1967. Oplægget bevægede sig fra generelle eksistentielle overvejelser over død, alderdom og meningen med liv og død til lidt mere specifikke overvejelser over, hvad det vil sige at være et menneske i forhold til andre mennesker – hvad vil det sige at møde den anden og tage afsked med den anden? Sean Gaffney gav udtryk for selv at savne gensidig opmærksomhed på både mødet og afskeden.

Derefter foreslog Sean Gaffney det eksperiment, at konferencedeltagerne i ca. 15 minutter skulle bevæge sig rundt mellem hinanden og udvælge sig fem personer at mødes og tage afsked med og notere sig oplevelsen ved det.

Forsamlingen gik velvilligt med på eksperimentet, selv om lokaliteterne og antallet af deltagere gjorde det noget besværligt, og eksperimentet kom til at vare 25 minutter.

Da alle var på plads igen, bad Sean Gaffney om respons fra salen, og flere gav udtryk for, at det havde været lettere at sige goddag end farvel, og at der havde været mindre awareness i farvel end goddag.

Dette gav anledning til nogle overvejelser fra Sean Gaffneys side om, at det at sige farvel har at gøre med døden, at vi ikke ved, om vi vil mødes igen. Ethvert farvel kan være det sidste, og måske er denne sorgfulde bevidsthed altid til stede men uden for awareness. Awareness i forhold til farvel gør imidlertid følelserne i relationen tydelige. Ethvert mødes kvalitet forstærkes af et

ordentligt farvel, og det er ikke så godt, når goddag og farvel bliver til det samme hejhej.

Det må dog også medtænkes, at på det relationelle niveau ønsker vi måske ikke at sige farvel, og antagelsen af, at relationen vil fortsætte, er også en bekræftelse af relationen.

Derefter kom nogle udvekslinger mellem Sean Gaffney og salen om det professionelle goddag og farvel og det ønskelige i både at åbne og afslutte den terapeutiske kontakt klart, hvad enten det drejer sig om enkeltpersoner eller grupper.



Sean Gaffney

Hvad er mindfulness?

Af Anders Riber

Mindfulness betyder uundgåeligt noget for gestaltterapiens plads på det psykoterapeutiske marked. Men hvordan forholder man sig som gestaltterapeut til denne allestedsnærværende meditationsform?

”Og så undrer det mig, at vi ikke har talt mere om det der, de laver alle sammen. Det der... Hvad er det nu, det hedder... De laver det alle sammen – hvad er det nu?” Kommentaren kommer fra salen efter, at en vellykket gestalkonference som planlagt slutter i en paneldiskussion. Den interesserede deltager har det lige på tungen, men bliver afbrudt af salen, som samstemmende udbryder: *”Mindfulness!”*

Der grines halvt forløsende over sammenfaldet - eller måske over at ordet endelig bliver nævnt.

Spørgsmålet, eller kommentaren, virker væsentlig for resten af salen. Jeg oplever, at der er noget på spil. Det er der i hvert fald for mig, for det har taget lang tid at finde ud af, hvad jeg egentlig mener om mindfulness. Efter at have beskæftiget mig med begrebet i 8 måneder, kunne jeg i efteråret 2010 aflevere mit speciale på Aarhus Universitet med titlen: ”Hvad er mindfulness?”. Bag det brede spørgsmål gemte der sig en genuin undren, for begrebet virkede interessant, men yderst u håndgribeligt. Tiltrækkende, men samtidig koblet til en kognitiv terapeutisk forklaringslogik. Bidragende, men med endnu ukendte effekter for det psykoterapeutiske marked. Specielt frygtede jeg, at særligt gestaltterapien ville få sværere vilkår, når nu konkurrenterne anvender mange af de samme ord.

Jeg vil her komme med mine perspektiver på, hvordan vi kan forstå mindfulness. Jeg vil komme ind på, hvor jeg ser det nødvendigt med en mere kritisk stillingtagen overfor et begreb, der til stadighed bliver mere og mere udvandet. Derfor, hvad er mindfulness og hvad kan man bruge det til?

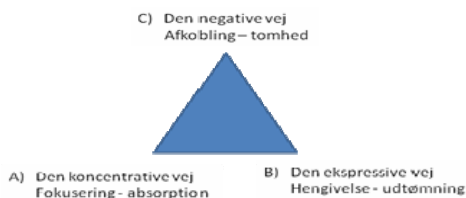
Hvorfor er det vigtigt?

Når jeg som psykoterapeut bliver spurgt, om jeg anvender mindfulness i min terapi, står jeg overfor et umuligt valg. Svarer jeg ”ja”, formodes det, at jeg anvender mindfulness indenfor retningen mindfulness, som den er defineret af enten buddhismen eller en af de fire mindfulness-dedikerede terapiformer.¹ Svarer jeg ”nej”, siger jeg implicit, at jeg ikke foretager en kropsscanning laver en helt almindelig awareness- eller åndedrætsøvelse. Dette presser naturligvis bl.a. gestaltterapeuter til at skrive mindfulness på deres hjemmeside, kalde deres øvelser for mindfulness – måske endda til at betale for et mindfulnesskursus.

Mindfulness udsættes i øjeblikket for en større evidensbasering. Der er mange økonomiske gevinster i, at denne forskning viser gode resultater. Jo bedre resultater, jo vigtigere bliver det at kunne lave ”mindfulness” – hvad end det så er. Det er mig ikke fjærnt at tænke, at en stærk evidensbasering en dag vil afkræve, at psykoterapeuter bliver mindfulnesscertificerede. Det er indtil videre blot en tanke, men de første forskningsresultater er allerede i gang med at påvise, at mindfulness-terapeuter er bedre end kontrolgrupper.

3 opmærksomhedsformer - 3 meditationsteknikker

Et af de bedre svar på hvad mindfulness er, finder jeg hos Naranjo & Ornstein: ”On the psychology of meditation” (1971). Naranjo opstiller en logisk 3-delning af alle typer meditationsformer med det sigte at vise, hvordan de alle fører samme sted hen; mod et stille sind.



¹ Mindfulnessbaseret Stressreduktionsprogram (MBSR), Mindfulnessbaseret Kognitiv Terapi (MBCT), Acceptance & Commitment Therapy (ACT), Dialectisk Adfærdsterapi (DBT).

Den koncentrative vej angiver de meditationsformer, som anvender et fokus på et eksternt objekt. Objektet kan være visuelt, verbalt, auditivt eller fysisk. Det symboliserer den stemning, som den mediterende vil identificere sig med, forsvinde i, lade sig optage af eller kultivere i sig selv. Et eksempel er at fokusere sin opmærksomhed på følelsen ”medfølelse” i sig selv, mærke den, lade den fylde og konstant fokusere på forskellige aspekter ved denne oplevelse.

Den ekspressive vej rummer de meditationsformer, som er receptive overfor alt det der kommer indefra. Den er karakteriseret ved hengivelse og der opnås en tilstand, hvor den mediterende bliver en kanal for sine egne impulser. Et eksempel er ”fri association” eller ”acting out”, hvor strømmen af ord eller handling foregår uden tankemæssig begrænsning.

Den negative vej rummer meditationsformer, som hverken er optaget af ydre objekter eller indre oplevelser. Frem for at lade sig fylde op af noget eller tømme noget ud, afstår man her blot fra alle tanker, følelser og impulser. Hvert øjeblik mødes med accept, men gives derefter umiddelbart slip på igen. Et eksempel er meditationer hvor man konsekvent vender sig mod det konkrete øjeblik, som det er lige nu. Lige nu, lige nu, lige nu. Der kan undersøges for kropsfornemmelser, tanker og følelser i det nuværende øjeblik.

Alle tre veje sigter mod samme mål; en tilstand af intethed. I gestaltermer vil man kalde dette punkt for ”the point of creative indifference”. En tilstand uden figurformation, hvor alt er relativt, tomt og åbent. Hvor nuet opleves forlænget gennem en art af udpræget a) fokusering, b) hengivelse eller c) afkobling.

Mindfulness i buddhismen

Mindfulness er en så central faktor i buddhismen, at det i praksis ikke lader sig indfange af opdelinger. Ikke desto mindre er mindfulness primært at forstå som vipassana-meditation; en meditationsform som giver indsigt i de tre grundlæggende karakterstikker ved eksistensen, som buddhisterne forstår det; at alt er im-

permanent, at alle konstant er i en tilstand af lidelse og at ingen har et selv.

I forhold til tredelingen ovenfor, er vipassana-meditation en klar repræsentant for den negative vej; den afkoblende. Mindfulness/Vipassana-meditation er sådan set blot træningen og kultiveringen af en ”ren opmærksomhed”. Renheden opstår i kraft af dens ensrettede fokus på nuet, hvor man som følge af nuets konstante skiften nødvendigvis må afstå fra enhver tanke, følelse eller mental tilstand. Sådan oplever man impermanens, sådan eliminerer man lidelsen og sådan opdager man, at man ikke har et selv.

Vipassana-meditationen er angivet i den del af buddhismens disciplin, som hedder ”Ret Mindfulness”. I en anden del af denne doktrin optræder ”Ret Koncentration”. Heri er alle de koncentrationsbaserede meditationer placeret. Disse meditationer har nok en afhængig relation til mindfulness, men de er tydeligt adskilt herfra. Ved at forstå mindfulness som vipassana-meditation, kan man derfor forstå den enkelt som en ”ren opmærksomhed”, skabt af et konsekvent her-og-nu fokus.

Mindfulness’ nye betydninger

I lyset af ovenstående er ”mindfulness” ikke anderledes fra ”awareness”, som det er forstået i gestalt. Dette forstået som basal opmærksomhedsform. Pointen er dog den, at ordet ”mindfulness” dækker over og bliver brugt som andet og mere end blot en opmærksomhedsform:

- 1) selve opmærksomhedsformen (mindful awareness)
- 2) kultiveringen af opmærksomhedsformen (mindfulness meditation, enkeltøvelse)
- 3) samlingen af diverse øvelser (mindfulness meditation, som meditationstype)
- 4) meditationstypens grundlag og overbevisning (”retningen” mindfulness, dens teori)
- 5) produktet af kultiveringen som enten tilstand eller træk, forstået i lyset af retningsens teori (at være/blive mindful)

Oveni dette kommer, at der ikke er klarhed over indholdet i disse 5 opdelinger (som jeg har foretaget for overskuelighedens skyld). Med Jon Kabat-Zinns reintroducering af ”mindfulness” til vestlig psykoterapi, inkluderes øvelser fra buddhismens koncentrationsbaserede øvelser. Derudover kobles en masse indhold på ordet mindfulness, såsom accept, tålmodighed og nysgerrighed.

Herudfra er et væld af akademikere begyndt at definere og bruge ”mindfulness” på deres egen måde. I Mindfulnessbaseret Kognitiv Terapi bruges mindfulness i sidste ende for at stoppe de negative tanker, som anses for at være kardinalpunktet for tilbagefald af depression. Her bliver det til en form for opmærksomhedsregulering. I Acceptance & Commitment Therapy (ACT) anvendes det for at mindske undgåelsesadfærd og her er definitionen på accept fuldstændig identisk med Kabat-Zinns mindfulnessdefinition. Disse er blot eksempler, som viser variationerne.

De afrundende kommentarer

Min pointe er den, at mindfulness i buddhismen er én ting. I vesten er det endnu ikke noget andet end en konstruktion under udvikling. Denne konstruktions største udfordring er, ikke at udvikle sig for meget, blive for altinkluderende og rumme for mange muligheder for anvendelse.

Min holdning til hvordan man som gestaltterapeut kan forholde sig til mindfulness, er derfor som følger: At forstå mindfulness som simpel her-og-nu opmærksomhed, at anerkende klienternes mulige interesse for begrebet, at finde inspiration i øvelser der kan laves under og mellem sessioner, og ellers forsøge at overbevise verden om, at mindfulness til alle tider har været en central del af gestaltterapien. På denne måde opfordres der også til samarbejde på tværs af terapiformerne samtidig med, at det er muligt at have forskellige årsager til at bruge mindfulness.

Jeg ønsker med dette indspark at åbne op for en diskussion af, hvad mindfulness betyder for gestaltterapi og hvordan man kan bruge den nuværende udvikling positivt. Jeg er ikke selv færdig med at forstå og hører gerne andre opfattelser om samme emne.

Københavns Gestalt Institut

Efteruddannelse til gruppecoach

Brænder du for at arbejde med grupper og gruppeprocesser?

Uddannelsens formål er at uddanne gruppecoaches med stærke kompetencer indenfor gruppeprocesser, dynamik og roller.

Gruppecoachen vil blive i stand til:

- at analysere og vurdere situationen i en gruppe og udpege gruppens udviklingspunkter og muligheder
- at støtte gruppens udviklingsproces
- at udvikle lederskabet i gruppen og vilkårene for den enkeltes trivsel i gruppen
- at træne gruppen og gruppens leder i forskellige relevante redskaber som kan støtte og sikre gruppens udvikling
- at arbejde med konflikt- og stresshåndtering bl.a. ved anvendelse af mindfulness

Du får grundig viden og træning i gruppers dynamik og udvikling, i teori og praksis. Træning i præsentationsteknik, autenticitet og kropssprog.

Redskaber og teknikker til stresshåndtering og følelsesregulering.

Der vil indgå praktisk arbejde i organisationer.

Målgruppen er uddannede psykoterapeuter og psykologer.

Uddannelsesopstart 30.08.2011

Vil du vide mere er du velkommen til at ringe til os på 32130707 eller besøge vores hjemmeside www.kgicph.com

Nekrolog

Af Ruth Skovgaard

Edwin Nevis døde på sin 85 års fødselsdag 20. maj 2011. En af de gamle kæmper i gestaltverdenen er her ikke mere.

Han var en dynamo i både den kliniske og organisatoriske sektor. Han havde ikke tænkt sig at dø endnu, han syntes ikke han var gammel nok. Han døde levende, til stadighed aktiv og til det sidste engageret optaget af at udvikle gestaltteori og praksis. Han var uddannet hos Fritz Pels, og hver gang han kom hjem fra sine 77 workshops, fik påvirkningen fra Fritz stor indflydelse på hans praksis og på de institutter, han underviste på. Hans mangeårige samliv med Sonia gjorde ikke indflydelsen mindre tydelig. Sonia er som han elev af Fritz, og havde den glæde at undervise sammen med ham.

Edwin var til det sidste nysgerrig og gik seriøst i lære for at udvikle sine kompetencer. Han var som elev selv i sin høje alder modtagelig og nem at påvirke. På Gestalt International Study Center er der en regel om, at hvis man vil undervise i The Cape Cod Model, må man selv have gennemgået træningen, så Edwin startede træningen i den metode i 2008, og dannede under træningen par med Anne-Mette Ibsen fra DK.

Edwin var et gennemmusikalsk menneske, han holdt af at lege og optræde, han var Louis Armstrong fan, satte sig ned og snakkede og sang, og holdt af at møde en ligeværdig samtalepartner om jassen. Han var en af de sidste som forlod dansegulvet, når der var fest, selv med sine 80+. Han var altid opmærksom på de, der kom i huset i Wellfleet på Cape Cod. Han tussede ofte rundt i fællesrummet på centret, gjorde sig nyttig, lavede kaffe, drak en kop, satte bøger på plads, skar ost, fandt småkager, gik rundt med brochurer og hilste kærligt på gamle og nye. Han havde travlt med at lave aftaler, inviterede på frokost eller middag, ikke så få nød den ære, og at tage ud med Edwin var muntert og seriøst. Mange emner blev vendt, både business, teori, samarbejde og personlige private forhold. Han havde en sær-

lig forkærlighed for høje piger, og da jeg er en af dem, fik jeg det privilegium, at Edwin stod på tær for at give et knus og et kys.

Han var den elskelige allestedsnærværende far på centret, muntert flankeret af sin skønne kone og sine årelange trofaste kolleger. Mange kolleger satte ham højt og nød stort udbytte af hans kloge og kreative synsvinkler på komplicerede opgaver. Han formåede at gøre kompleksiteten så enkel, at det lød og så banalt ud. Men tydeligvis var det integrationen af et langt reflekteret og oplevet liv, hvor faglig og personlig udvikling fulgtes ad på forbilledlig vis. Han fik plads og han gav plads.

Vi vil mange steder i verden savne hans livgivende og igangsættende indsprøjtninger. Og han ved det ikke mere, men han har sat uudslettelige fodspor på verdenskortet med interventioner, artikler, lederskab og bøger om organisationer og organisationsudvikling. Vi er mange, som vil savne ham og mindes ham som den kompetente kærlige mand, han var, og som en, vi har kendt og har fået lov at lære af.



Edwin Nevis

Nordisk Gestalt Institut

Seán Gaffneys uddannelse i

Gruppeprocesser

**Oplevelse, forståelse og praktik i
gruppeprocesser**

Første modul 25.-28. august 2011

Efteruddannelse for psykoterapeuter baseret på de kendte modeller fra Tavistock/AGSLO, encounter, eksistentialisme og systemisk tænkning, med vægt på hvad gestaltteoriene og gestaltmetodikkerne, så som gestaltpsykologi, feltteori og fænomenologi, har at tilbyde dagens gruppeledere. Uddannelsen ledes af gestaltterapeut og Ph:D. Seán Gaffney og omfatter 3 moduler á 3 døgn.

Uddannelsen har nu været afholdt 13 gange i Danmark og Sverige.

Læs mere på www.gestaltinstitut.dk

Nordisk Gestalt Institut

Tlf.: +45 4975 8886 Mail: ngi@gestaltinstitut.dk

Forholdet mellem gestaltterapi og kropsterapi

Af Hanne Hostrup

Når jeg underviser og afholder workshops, sker det tit, at jeg bliver spurgt, om jeg (hvorfor jeg ikke) arbejder med kroppen. Mit svar er, at det gør jeg hele tiden. De mennesker, der spørger, har tydeligvis en forventning om, at jeg, foruden det jeg i forvejen gør, anvender en teknik, der sætter klienten i gang med en eller anden kropsovelse.

Da man i mange gestaltuddannelser lærer de studerende at intervenere med kropsovelser, skaber det naturligvis en vis forvirring, at jeg ikke gør det – eller rettere meget sjældent gør det – for der hersker en vis usikkerhed omkring gestaltterapiens forhold til kropsterapien. Dette tydeliggøres bl.a. af, at nogle træningsprogrammer kalder deres gestaltterapeutiske uddannelse for ”Krop og Gestalt”, og at mange terapeuter derfor reklamerer med, at de udfører krop-/gestaltterapi. Da jeg, indrømmet, er en slags gestaltterapeutisk fundamentalist, har denne titel ikke bare undret mig, men også irriteret mig, idet den sår tvivl om gestaltterapiens holistiske fundament, hvilket indebærer, at krop og bevidsthed forstås som et hele.

I denne artikel vil jeg i korthed beskrive forskellen på at arbejde som gestaltterapeut og kropsterapeut og dermed forhåbentlig gøre det klart, hvorfor der er tale om en misforståelse, når betegnelsen gestaltterapi udvides med ordet krop-og-.

Misforståelsens baggrund

Denne misforståelse er ikke opstået ud af den tomme luft. Rent historisk har gestaltterapi været under kraftig indflydelse af *Wilhelm Reich* (1897-1957), hvis banebrydende teorier om kroppens panser som en afspejling af klientens konflikter og forsvar og om orgasmens altoverskyggende betydning, og hvis arbejde med vegetoterapi (1949) var en helt ny måde at tænke og arbejde på udfra en psykoanalytisk begrebsramme. Hans arbejde blev vide-

reudviklet af *Alexander Lowen* (1910-2008) med den bioenergetiske terapi.

Fritz Perls, der selv var i terapi hos Reich, blev meget inspireret af dette arbejde og greb ikke alene ideen om at være yderst opmærksom på, hvordan klienten fremstod kropsligt, men i sine dramatiske demonstrationer i 60'erne brugte han også en del teknikker som hørte hjemme i kropsterapi (Lowen, 1985, s. 256). Dermed introducerede han ad bagdøren et krop/bevidsthedssplit, der ikke hørte hjemme i gestaltterapien og overså, at disse teknikker hører sammen med kropsterapiens teori, og at kropsterapiens praksis skal udføres af trænede kropstereapeuter. Men Perls' talent gjorde, at han uden indsigelser kunne gøre følelsesforløsning via acting-out til terapiens højdepunkt.

Krop/bevidsthedssplittet blev yderligere understreget af Perls' slogan "Lose your mind and come to your senses" og betegnelsen "Bullshit", som han udbrød, når folk begyndte at tale teori og at analysere. Dette blev hængende som eksempler på, at krop og bevidsthed er to forskellige dele af mennesket, og det skabte en indbygget modsætning til den holistiske tænkning, som Perls i øvrigt byggede gestaltterapien på (efter sit møde med Goldstein og Smuts). Han introducerede således kropsterapiernes ide om kroppen som en slags container for den undertrykkende historie, som kunne/skulle forløses. Ofte blev følelsesforløsning præsenteret som et mål i sig selv - uden at klienten fik mulighed for at reflektere over, hvad denne følelsesforløsning skulle bruges til.

De dramatiske virkninger af Perls' demonstrationer i Essalen (Perls, 1969) betød derfor, at kropstereapeutiske teknikker fik en plads i gestaltterapi, men når dette skete uden diskussion har det at gøre med, at følelsesforløsning på den tid indgik som del af det almindelige oprør mod den følelsesundertrykkende, autoritære opdragelse, den seksuelle undertrykkelse og mod den intellektualisering, der prægede det terapeutiske fagområde (som jo på den tid først og fremmest var præget af psykoanalysen).

Oprydning

Der er heldigvis blevet ryddet op i mange af gestaltterapiens

unoder. Og moderne gestaltterapeuter har lagt et stort arbejde i at finde gestaltterapiens holistiske og eksistentielt-fænomenologiske fundament frem af rodebunken.

Derfor er det i dag klart, at gestaltterapi *ikke* er en form for kropsterapi, også selvom terapeuten af og til inviterer til gestaltterapeutiske eksperimenter med udgangspunkt i klientens observerbare kropsaktivitet her-og-nu. For gestaltterapi er en *holistisk* psykoterapi, hvilket i stærkt forkortet form vil sige, at den er en behandlingsform, hvor terapeuten ved hjælp af psykologiske metoder forholder sig til de forskellige former for menneskelig aktivitet, der viser sig i kontakten, mens terapeuten i kropsterapier først og fremmest forholder sig til klientens kropslige udtryk og arbejder med dem.

De egentlige kropsterapier er skabt af folk som bl.a. W. Reich (1897 – 1957), A. Lowen (1910 – 2008) og I. Rolf (1896 -1979). Disse mennesker har udviklet deres egen teori og praksis, og fælles for dem er, at terapiens genstand er kroppen, og målet er afspænding af kroppen og øget kropsfornemmelse. Kropsterapiernes teorier og praksis hører naturligt sammen, og terapien skal udføres af trænedede kropsterapeuter, som ved hjælp af forskellige

kropsøvelser frigør den psykiske energi, som har været under trykt. Dermed skabes forbindelse mellem bevidsthed og krop.

Det betyder konkret, at kropsterapeuter arbejder med ”body-mind-healing” for at skabe en bro mellem kroppen og bevidstheden. Mens gestaltterapeuten er bundet af den fænomenologiske metode og ikke bevæger sig udover det umiddelbart oplevede i kontakten, intervenserer kropsterapeuten direkte med kropsarbejde, fordi teorien beskriver, at det ”virkelige menneske” findes indeni/under spændingslaget, nøjagtigt som psykoanalysen beskriver, hvordan ”det virkelige menneske” findes nedenunder det oplevede i det ubevidste.

Forestillingen om, at virkeligheden ikke kan fanges med sanserne, men er nedenunder det umiddelbart erkendbare, stammer fra den tyske filosof *Kants* (1724-1804) begreb ”Das Ding an

sich” og er i direkte modsætning til den Husserlske fænomenologi og Lewins (1890-1947) feltteori.

Overvindelse af krops/bevidsthedssplittet

Den dualistiske opspløtning af krop og bevidsthed, der går tilbage til *Descartes*'s (1596-1650) filosofi overvindes af den *fænomenologiske metode*, som giver en helt anden vinkel på problemet. *Husserl* (1859-1938) var den første der antog, at man ikke kommer nærmere sandheden end via oplevelserne, og *Heidegger* (1889-1976) fortsatte arbejdet og udviklede et eksistensbegreb, der betegner menneskets særlige måde at være-i-verden på som relationel, idet omgivelserne altid indskrives i vores liv på en meningsgivende måde.

Både Husserl og Heidegger ophævede adskillelsen mellem subjekt og objekt, og selvom man nok kan tale om et JEG og et DU, er det uafhængige Jeg og det uafhængige Du en illusion, og væren kan kun identificeres via oplevelsen i mødet.

Den eksistentielle fænomenologi repræsenterer sammen med feltteorien og gestaltpsykologien den væsentlige teoretiske forskel på gestaltterapi og kropsterapierne, idet feltteorien beskriver, hvordan individet altid må ses som værende *i feltet* og værende *del af feltet*, dvs. altid i relation til noget og nogle, og gestaltpsykologien viser, hvordan sansninger og behov aktiverer tanker, erindringer, følelser osv. og tilsammen indgår i gestaltungsformationen i forgrund-baggrund og tilsammen skaber oplevelserne.

I praksis viser forskellen mellem kropsterapi og gestaltterapi sig groft sagt ved, at kropsterapeuten aktiverer klienten til ny kropslig aktivitet, mens gestaltterapeuten gør opmærksom på (og eventuelt understreger) klientens kropssprog, hvis den på forskellig måde signalerer en modsætning til den øvrige kontakt mellem terapeut og klient. Dette kan nemlig være tegn på en dysfunktion i figur-grund-formationen og derfor en hindring af selvreguleringen.

Mens kropsterapeuten har fokus på kroppen og dens funktioner, arbejder gestaltterapeuten således med opmærksomhed

overfor oplevelsen i relationen. I begge terapier er der tale om at øge awareness, og derfor er det meget let at forledes til at tro, at det i begge tilfælde kan kaldes gestaltterapi, men metoderne til, hvordan denne awareness kommer i stand og formålet med den, er så forskellige, at mål og metode umuligt kan harmonere i begge terapiformer. Det er jo altid tilfældet, at god terapi, enten der er tale om psykoanalyse, kognitiv terapi, eksistentiel samtaleterapi osv. øger klientens awareness, men disse terapiformer er ikke af den grund sammenfaldende.

Symptomets betydning

Reichs ide om et kropspanser, der hæmmer en del af livsenergien, og som derved indeholder en del af klientens udviklingshistorie, går tilsyneladende i spænd med det, man i gestaltterapi forstår som en funktion af et introjekt; men kun tilsyneladende. I gestaltterapi er introjektet ikke en indre struktur (begrebet indre psykisk struktur hører til i psykoanalysen), men en handle/følelsesrespons, der udløses igen og igen, når en bestemt kontakt er til stede.

Det betyder, at hvis klienten spænder muskulært op, og på den måde tilbageholder et spontant energiflow, ses det som funktion af kontakten i nuet (oftest retrofleksion, Hostrup 2009 s.192). Hvis denne proces igen og igen sættes i gang af klientens måde at være i kontakt på, vil det naturligvis sætte sig som en overbelastning af muskulaturen. Dette kan afhjælpes ved hjælp af massage, åndedrætsøvelser og andre kropsbehandlinger eller eventuelt lettes via yoga og meditation, men disse praktikker er ikke psykoterapi.

Mens kropsterapeuten netop fokuserer på at opløse symptomet, vil gestaltterapeuten ikke interessere sig for at fjerne symptomet, men arbejde på, at skabe klarhed over, *hvordan klienten bærer sig ad med at skabe symptomet* igen og igen.

Gestaltterapeuten arbejder på grundlag af den fænomenologiske metode, og hun forholder sig derfor først og fremmest til det oplevende/oplevede menneske i relationen. Hermed overflødiggøres alle analyser og ideer om, hvordan krop og sind kan for-

enes, fordi sanseindtryk, erindringer, erfaringer, følelser, tanker ER forenet via oplevelser, der viser sig gennem den fremadrettede handling/væren i kontakt.

Derfor er det absurd at se gestaltterapi som ”bare” en samtaleterapi, der har brug for tilsætning af kropsterapi. Kroppen er mennesket, og mennesket er en krop. Man kan jo ikke tale, hvis man ikke har en krop. Man kan ikke handle, hvis man ikke har en krop. Man kan ikke tænke, hvis man ikke har en krop. Mennesket ER og viser, hvem han ER i kontakt. I gestaltterapi reduceres kroppen ikke til en animalsk organisme, der afspejler sinde- det eller omvendt.

Forholdet mellem teori og praksis

I gestaltterapi kan man ikke tale om krop uden bevidsthed og om bevidsthed uden krop og derfor heller ikke i praksis splitte mennesket op i disse dele. Noget andet er, at vi på grundlag af utallige erfaringer har *konstrueret et billede* af oplevelsens struktur. Rent teoretisk har vi konkretiseret gestaltningsprocessen som et kompliceret indre samspil mellem tre zoner: *inderzone, mellemzone og yderzone*.

Teorien om oplevelsernes struktur, er imidlertid ikke det samme som oplevelserne selv, der opstår som helheder i kontakten. At splitte dem op i strukturelle dele er et kunstgreb, men det er nyttigt af og til, fordi det kan hjælpe os til at opdage, hvor i gestaltformationen der opstår en eller anden dysfunktion. Men det er værd at huske på, at den teoretiske konstruktion først og fremmest er en støtte til terapeuten, og ikke en anvisning på at arbejde med hver zone for sig hos klienten – i hvert fald ikke i første omgang.

Hvis terapeuten f.eks. ikke kan få sammenhæng mellem klientens ord, følelsesudbrud og kropsudtryk, husker denne teoretiske konstruktion om de tre zoner hende på at skifte sin opmærksomhed mellem forgrund og baggrund i egne oplevelser for at kunne finde ”synderen” til kontaktforstyrrelsen. Der er altså som sådan ikke fokus på klientens inderzone, mellemzone og yderzone men på terapeutens. Hvad føler terapeuten, hvad ser hun,

hvad hører hun, hvad tænker hun? Det er strukturen i terapeutens oplevelser, der fungerer som diagnostisk redskab (Hostrup 2009, s.254)

Terapeutens nysgerrighed kan blive vakt (bør blive vakt), hvis hun i den terapeutiske situation oplever, at der er en modsætning mellem det, klienten siger, og det hun gør. Det er en sådan modsætning, der igangsætter terapeutens egne reaktioner (det være sig forvirring, uro, irritation, usikkerhed osv.), og her udgør teorien det rationale, der støtter terapeuten i at undersøge sine fornemmelser ved at skifte forgrund/baggrund – f.eks. ved at skifte sin opmærksomhed fra klientens ord til klientens kropssprog.

Det kan også være omvendt: at klientens kropssprog er så påtrængende, at ordene blegner, hvilket kan få terapeuten til at skifte opmærksomheden fra et markant kropssprog til ordene. Man kan sige, at ”mystik” i kontakten altid må vække terapeutens opmærksomhed, da hun ellers bliver konfluent med klientens kontaktforstyrrelse.

Eksempler på gestaltterapeutisk kropsarbejde

Hvis klienten f.eks. fortæller noget rigtig sørgeligt, mens hun smiler, vil den opmærksomt lyttende terapeut blive forvirret. Der er noget, der ikke er rigtigt! Når der er overensstemmelse mellem klientens ord og kropsudtryk er klientens fortælling som regel forgrund i terapeutens egen oplevelse, og hun kan lytte ubesværet. Men hvis hun fornemmer, at der er noget galt, undersøger hun, hvor i oplevelsens struktur dette misforhold opstår.

Undersøgelsen foregår som en stille indre undersøgelsesproces, der bedst kan beskrives som terapeutens indre samtale med sig selv, hvor hun fokuserer på oplevelsens struktur - zonerne: ”Hvad hører jeg?: En sørgelig fortælling! Hvad ser jeg?: En uberørt klient! Hvad føler jeg?: Forvirring! Hvad konkluderer jeg?: at der vist er tale om en kontaktforstyrrelse, som må undersøges nærmere”. I og med denne indre samtale/ undersøgelse bliver hun opmærksom på modsætningen mellem klientens ord og krop og skifter derfor forgrund i kontakten og opdager, at klientens kropssprog fortæller en anden historie end ordene.

Lidt afhængig af klientens tilstand, motivation og situation kan terapeuten nu vælge enten at holde denne opdagelse for sig selv, eller hun kan vælge at fortælle klienten om den. Hvis terapeuten skønner, at det er klinisk forsvarligt og nyttigt for processen at sætte fokus på dette misforhold, vælger hun eventuelt at sige: ”Jeg ser du smiler, mens du fortæller en meget sørgelig historie. Det forvirrer mig! Skal jeg tro dine ord eller dit smil?” Den motiverede klient vil straks fange terapeutens feedback og blive opmærksom på modsætningen. Hun har ikke før været klar over dette og genkender fænomenet fra andre situationer. Hun forstår først nu, hvorfor folk reagerer så underligt på hende.

Hvis klienten dermed har fået en begyndende oplevelse af dynamikken i sine kontaktbesværligheder, kan terapeuten hjælpe hende til indsigt på flere niveauer ved at foreslå et eksperiment: ”Sig det samme til mig igen, mens du smiler...og fortæl mig hvad du opdager” – eller hvis der arbejdes i gruppe: ”Sig til en eller to i gruppen: ”Jeg smiler, når jeg fortæller noget sørgeligt” – og hvis du opdager noget om dette fænomen så fortæl det”.

Der er altså ikke tale om at ændre klientens kropssprog, men om at forstærke det i relationen. En proces, der vil øge awareness (”hvordan bærer jeg mig ad..”). Det kan godt være, hun stadig vil smile, når hun fortæller noget, der er sørgeligt, men nu ved hun, at hun gør det. Derfor har hun et valg. Måske hun sammen med terapeuten kan finde ud af, hvorfor og hvornår hun lærte denne adfærd (forsvarets betydning for overlevelsen) og få indsigt på flere niveauer.

Det kan være andre kropstegn, der vækker terapeutens opmærksomhed: Flakkende øjne, urolige hænder og ben, skift i ansigtskulør, krydsede arme over kroppen, knyttede hænder, trommen på armlænet osv. Enhver modsætning mellem klientens ord og krop – eller en forstyrrelse af kontakten - sætter sig igennem hos den opmærksomme terapeut som ubehag osv. Det kan føre til et videre arbejde, hvis formål er klarhed (og hverken helbredelse, følelses/spændings-forløsning eller ændring). I interventionen er det vigtigt, at formidle sin reaktion på en måde, så klienten forstår, at det er terapeutens behov for klarhed, der er på

banen og ikke, at der er noget i vejen med klienten. Klienten får dermed frihed til at påtage sig et ansvar for sin del af kontakten eller lade være.

Et andet eksemplet kan være klienten, der slår kraftigt og markant ud med armene, mens han taler, men det han siger forekommer diffust og uforståeligt. Kropssproget signalerer stor kraft og betydning, og hvis terapeuten ikke lægger mærke til modsætningen mellem kropssproget og ordene, får hun ikke fat i klientens intellektuelle usikkerhed eller i klientens automatiske forvirringsteknik (= ”jeg ønsker ikke, de skal opdage, at jeg ikke rigtig ved, hvad jeg taler om”). Her vil den opmærksomme terapeut igen skifte forgrund-baggrund og f.eks. sige: ”Jeg kan se, du slår ud med armene som for at understrege dine ords betydning, men jeg forstår slet ikke, hvad du siger. Jeg kan ikke få dine ord til at passe sammen med dine markante slag i luften”.

Der fokuseres således ikke entydigt på klientens kropssprog, men på terapeutens oplevelsen af manglende sammenhæng og mening. Interventionen er ikke en kropsovelse eller et nyt spørgsmål men en understregning af det, terapeuten ser, hører, tænker = oplever. Det videre arbejde kan foregå ved, at terapeuten på en eller anden kreativ måde forstærker opdagelsen (”stay with it”), indtil klienten selv fanger sin måde at forvirre på. Dermed opløses automatikken, og en nygestaltning i figur-grund genopretter selvregulering.

Det er vigtigt, at terapeuten ikke bliver så optaget af sin teoretiske viden, at hun enten begynder at forklare klienten om de forskellige zoner, eller hun straks begiver sig ”ind” i klientens oplevelser og splitter dem ad. Det kræver mod at blive ved oplevelsen og øvelse at give et godt feedback (Hostrup, 2007). I virkeligheden er det umådelig enkelt og ligetil, men det opdager man først efter mange års øvelse. Det er under alle omstændigheder vigtigt at huske på, at det er i mødet mellem klientens oplevelser og terapeutens oplevelser, det gestaltterapeutiske arbejde foregår.

Terapeutens manglende awareness

Det hænder, at gestaltterapeuter af misforstået arbejdsiver vil trænge ind under huden på klienten. De plager klienten med spørgsmål som: Hvad føler du? Hvad mærker du i kroppen? Luk øjnene og gå ind i din krop! Disse forslag skyldes enten, at terapeuten har lært, at det er ok. at bruge lidt af dit og lidt af dat fra andre terapiformer og derfor ikke holder sig til den fænomenologiske metode, eller det skyldes, at terapeuten er uopmærksom overfor de udtryk, som allerede er til stede i kontakten.

Den uopmærksomme terapeut ser ikke, at klientens krop altid ”taler”, også selvom hun sidder helt stille. Og hun lægger måske heller ikke mærke til, at hun selv sidder ubevægelig på sin stol og keder sig. Derfor oplever terapeuten en dødhed, der får hende til at føle sig inkompetent, og i stedet for at aktivere sig selv, går hun i gang med at aktivere klienten. Der er altså tale om en projektion på klienten, som forhindrer terapeuten i at være ansvarlig for sin egen dødhed. Det kan føre til, at hun i misforstået ”gestaltterapeutisk ærlighed” fortæller klienten, hvor kedelig han er (hvilket jo mildest talt ikke fremmer terapien) eller til, at hun inddrager andre terapiers teknikker for at få noget til at ske.

Den uerfarne terapeut vil for alt i verden have ”hul på” klienten og med sine spørgsmål og interventioner agerer hun som en mental dåseåbner. Da kropsøvelser ofte har en dramatisk effekt på klienten, opnår hun at vitalisere både klienten og sig selv ved at bruge dem. Der kommer altså liv i kludene, og terapeuten får en fornemmelse af at have gjort et godt stykke arbejde. Det kedelige ved det er, at hun ”forløser” klienten for sin egen skyld, så hun er fri for at forløse sig selv. Hun ændrer aktivt klienten og forlader dermed gestaltterapiens mål: at hjælpe klienten til klarhed over *hvem hun er, hvordan hun gør, og hvordan hendes situation er*, og dermed har hun også glemt den paradoksale teori om ændring, som siger, at *når jeg ved/opdager hvem jeg er - ændres jeg*.

Det terapeutiske dilemma

Det er i terapi, som i livet, et dilemma, at vi ikke kan vide det, vi ikke ved. Derfor kan vi som terapeuter heller ikke altid vide, hvad der sker indeni klienterne. Hvis vi absolut vil vide noget om klientens indre proces, må vi spørge – for at tilfredsstille vores nysgerrighed (og ikke for klientens skyld). Men i den terapeutiske kontakt er der såmænd rigeligt med observerbare data at arbejde med, så hvorfor skulle vi egentlig spørge om mere?

Ikke desto mindre hører jeg igen og igen terapeuter stille klienten spørgsmål som: Hvad sker der indeni dig? Hvad mærker du? Mærk efter i din krop! Hvad føler du? etc. Efter min mening er disse spørgsmål unødvendige og i værste fald grænseoverskridende, fordi man med disse spørgsmål vil trænge ind i klientens ”private rum”- indenfor kroppens grænser. Og grænser er jo ofte det, klienter har det vanskeligst med i forvejen.

Ikke blot er spørgsmålene fuldstændigt unødvendige, men upassende, fordi de forstyrrer klientens proces og erstatter terapeutens manglende fænomenologiske iagttagelser med klientens forklaringer eller aktiverer klientens modstand. Det er heller ikke uvæsentligt, at denne form for spørgsmål/interventioner kan være katastrofale for nogle klienter. Især klienter med personlighedsforstyrrelser kan reagere meget negativt, hvis terapeuten opmuntrer dem til at beskæftige sig med kropsfornemmelser, fantasier og følelser.

Nogle af disse klienter er i forvejen overoptagede og styrede af deres følelser og indre fornemmelser og er ikke i stand til at beherske sig eller tænke sig om. Her kan opmuntring til at føle og agere følelser udgøre klienten mere syg/grænseløs.

Andre klienter, der har ringe adgang til deres følelser og kropsfornemmelser, kan føle sig forulempede af sådanne spørgsmål, da de virker som kritik og indbrud, der er truende for klientens integritet. I bedste fald reagerer disse klienter ikke på interventionerne, og i værste fald forlader de terapien eller får et angstanfald, fordi forsvaret ikke respekteres.

Terapeutens udvikling

Træning i gestaltterapi indebærer studie af gestaltterapiens teori og træning i dens praksis – og det indebærer kendskab til grænserne mellem gestaltterapien og andre terapiformer. Grundig træning i een terapiform er også respekt for denne terapiforms begrænsning. Derfor er det ikke nogen god ide f.eks. at bruge kropsterapeutiske teknikker med mindre, man nøje har overvejet, om og hvordan disse kan integreres i gestaltterapi.

Der er imidlertid forskel på det, man kan byde klienter og det, man som terapeut må byde sig selv. I gestaltterapi er det vigtigt aldrig at være forud for klienten og at time sine interventioner, så de altid har en præcis, forståelig og indfølelse sammenhæng med det, der sker i den terapeutiske relation. Det er af stor vigtighed at respektere klientens særpræg og grænser og at være i stand til at udholde den forskellighed, som klienten repræsenterer, uden at ville forandre, reparere eller ”udvikle”.

Noget andet er, at en terapeut hele tiden skal udfordre sig selv for at udvide sin horisont. Derfor er det en udmærket ide at kaste sig ud i eksperimenter af forskellig slags. Det kan være meget nyttigt at undersøge, hvad man kan lære af åndedrætsøvelser, stemmeøvelser, acting-out, meditation, kropsterapi, kognitivterapi, jungiansk analyse, yoga, elastikudspring osv. Det er vigtigt, at terapeuter i deres vedvarende træning udsætter sig for lidt af hvert for at lære egne begrænsninger, rummelighed, udholdenhed, sårbarhed, forfængelighed, vrede, stivhed, afhængighed, afmagt, frustrationstærskel osv. at kende, og det kan gøres på uendeligt mange måder. Men een ting er, hvad man for sin lærings skyld skal udsætte sig selv for. En anden ting er, hvad man skal udsætte sine klienter for i terapi.

Litteratur:

Alexander Lowen, *The Betrayal of the body*, 1967, Gyldendal, København 1975;

Arnold Beisser, *Paradoxical Theory of Change*, 1970;

Joen Fagan & Irma Lee Sheppard, *Gestalt Therapy Now*, Palo Alto, Science and Behaviour Books, 1970;
Clance, Thompson, Simerly, Weiss, *The Effects of Gestalt Approach on Body Image*. The Gestalt Journal, Vol. XVII, No 1, 1994;
Frederick S. Perls, *Gestalt Therapy Verbatim*, Lafayette, Real People Press 1969;
Hanne Hostrup, *Gestaltterapi*, Hans Reitzels Forlag, København 2009;
Hanne Hostrup, *Feedback i gestaltterapi*, Matrix nr. 2 – 2007;
Michael Vicent Miller, *The Speaking Body*, The Gestalt Journal, Vol. XXIV, no.2, 2001;
Maurice Merleau-Ponty, *Phenomenology of Perception*, Routledge & Kegan Paul Ltd, London 1962;
Wilhelm Reich, *Character Analysis*, Orgone Institute Press, New York 1949.



Hanne Hostrup

Connie Kragelund: Kærlighedens vildveje

Forlaget GoBog
199 kr

<http://www.selv-tillid.dk/kærlighedens%20vildveje.html>

Velkommen til to nye medlemmer

Anette Carolina Siff Hansen

Grunduddannelse: cand.jur.

Efteruddannelse: 4 år Nordisk Gestaltinstitut

Lilian Tarp

Grunduddannelse: cand.psych.

Efteruddannelse: 4 år Bjødstrup 1994