

FORANDRINGENS PARADOKS

Gestaltterapiens grundregel på baggrund af den jødisk-kristne religiøse tradition.
Indlæg på 1. Danske Gestaltkonference, København d. 3. maj 2003.

Psykoterapeut MPF, cand. theol. Bent Falk, Hellerup. bentfalk@post6.tele.dk

Bent Falk er født i 1943. Har studeret psykologi på Wittenberg og Susquehanna Universities i USA 1962-64 og teologi ved Århus Universitet 1964-72. Han har været ansat som præst, derunder sygehuspræst 1974-92, og praktiseret som gestaltterapeut siden 1982, fra 1992 på fuldtid som selvstændig terapeut, supervisor og træner. Jung-analyse hos Eigil Nyborg. Gestaltuddannelse fra Elise Frigast, Tony Horn, Gestalt Institutet i Los Angeles (GTILA/GATLA) og Hanne Hostrup. Har udgivet bøgerne "At være dér, hvor du er" om den fænomenologisk-eksistentielle samtale (København: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 1996) og "Kærlighedens pris". Teologiske, eksistentielle og psykoterapeutiske essays. (Frederiksberg: Anis, 1998).

Resumé:

Religion i almindelighed og kristendommen i særdeleshed handler ifølge artiklen om support og valg under ansvar. Derfor er der mange analogier mellem en eksistentielt præget terapiform som gestaltterapien og kristendommen. Historisk har indflydelsen fra teologer som Martin Buber og Paul Tillich, og bag dem Søren Kierkegaard, haft betydning for gestaltterapiens udvikling.

Gestaltterapiens grundregel er den eksistentiellistiske erkendelse, at et menneske først for alvor forandrer sig, når det bliver, hvad det allerede er, dvs. bliver sig sit væsen og værdier bevidst og tager ansvar for dem. Artiklen argumenterer for, at denne forandring - "vækstforandringen" i modsætning til "produktionsforandringen" - er analog med den forløsning, der sker i forbindelse med kristen sjælesorg og forkyndelse, når mennesker i tillid til Guds kærlighed vover at blive dem, de er, i forhold til både Gud og mennesker. Både i kristendommen og i terapien består "omvendelsen" (nyorienteringen) i, at man tør være sig selv i kontakten med andre, i stedet for at forsøge at skaffe sig magt over de andres kærlighed gennem forstillelse, appel, trusler og andre former for manipulation.

Den tusindårige kristne kultur, der i Danmark er en væsentlig del af baggrunden for alle kulturelle udfoldelser i landet, understøtter således ifølge artiklen tilegnelsen af gestaltterapiens metode og resultater. Samtidig understøtter det gestaltterapeutiske awareness-arbejde en ikke-neurotisk forståelse og tilegnelse af de centrale kristne påstande og erfaringer.

Artiklen vil bl.a. komme ind på anvendelsen af den paradoksale lov om forandring i forbindelse med fænomenerne skyld og skam.

Indledning: Religion og gestaltterapi

Der er for mig at se ikke tvivl om at den jødisk-kristne åndelige arv er en væsentlig, for ikke at sige afgørende, del af baggrunden for udviklingen af gestaltterapien. Det ligger i, at gestalt-terapien er en eksistentiel terapiform, hvor vægten ligger på individets ansvar i forhold til den helhed, som det er en del af.

Kernen i al religiøsitet er, så vidt jeg kan se det, *den enkeltes oplevelse af at høre til i en større, støttende og forpligtende sammenhæng*. Grundbetydningen af ordet "religion" er *omhyggelig hensyntagen*. Hensyntagen til hvad? – Jo, hensyntagen til dét, som man er nødt til at tage hensyn til, hvis man skal være her på jorden og trives. Det er hensyn til naturens og samfundets helheder og de magter, der formodes at styre dem. Tro er hengivelse til de vilkår, vi ikke kan få magt over, mens overtro og naturvidenskab som to sider af samme sag er forsøget på at skaffe sig al magt i Himlen og på jorden.

Med denne brede definition af, hvad religiøsitet er, viser det sig, at al psykoterapi har en åndelig baggrund. En af lic.psych. Hanne Hostrups definitioner af den terapeutiske opgave lyder på, at det i terapien handler om at finde ud af, hvordan *jeg* kan holde mig ud, og hvordan de *andre* kan holde mig ud.(1) Det er, så vidt jeg har forstået det, en anden måde at sige det samme på. Spørgsmålet både i religion og terapi er: Hvad må jeg tage hensyn til i det bredere felt, hvis jeg skal kunne være en del af det, og hvad må jeg tage hensyn til hos mig selv, hvis jeg skal være til stede i feltet som mig, og ikke bare som en teaterfigur? En fænomenologisk orienteret terapi som gestaltterapi vil i første omgang mest bestå af en konkret *undersøgelse* af, hvad der typisk sker for klienten i bestemte typer kontakter, og en undersøgelse af, hvilke *redskaber* for sansning, bearbejdning af sansningen og kommunikation, der kan forbedre kontakten. Men i sidste ende er det den pågældendes *værdier* i mødet med det omgivende samfunds værdier, og det selvbillede, som mødet resulterer i, der er styrende for, hvad der sker i kontakten mellem den indre og den ydre verden. Og spørgsmålet om værdier er et religiøst eller åndeligt spørgsmål. Når terapien – fænomenologisk - har hjulpet mig til at finde ud af, hvem jeg *er*, kommer det eksistentielle eller åndelige spørgsmål om, hvad jeg *vil*, som den jeg er. Det er spørgsmålet om mine værdier. Man kunne også sige, at det er spørgsmålet om, hvem og hvad jeg har *kær*. "What people do, they do for love", som min træner, nu afdøde Tony Horn sagde. (2) Den lyst, der driver værket – motivationen, er m.a.o. det allermest basale psykologiske fænomen. Samtidig er lysten også det højeste. Kærlighed er ånd, i følge kristendommen endda *Ånden* i absolut forstand. Gud er ifølge kristendommen kærlighed, og kærligheden er Gud.

Min påstand er altså, at det gælder for al religiøsitet, at den handler om *støtte* og om *pligt* eller *krav*. Religion handler om den støtte, den enkelte kan få gennem tilhørsforhold til (identifikation med) en større helhed. Denne helhed konstitueres af værdier og hjælper til at bære livets byrder og finde vej gennem dets jungle af vigtige valg. Samtidig handler religionen om, hvordan den enkelte støtter helheden. Den handler om, hvad vi skylder livet. Ikke om *betaling* for at vi har fået det, eller for at vi kan få medgang i det. Det er her det ofte går galt, så religionen bliver neurotiserende, dvs. fremmedgørende og undertrykkende. Nej, men skylder som bidrag til at helheden fortsat kan bestå.

Religion handler om support og om valg under ansvar. På den måde er religiøsiteten baggrunden for terapien. Og når det for gestaltterapiens vedkommende i særlig grad er den jødisk-kristne form for religiøsitet, der udgør terapiens baggrund, så skyldes det, at netop den var en afgørende del af det åndelige felt, gestaltterapiens grundlæggere befandt sig i. Helt konkret: Laura Perls sagde livet igennem, at de afgørende impulser for hende i forbindelse med udviklingen af gestaltterapien var de forelæsninger, hun som ung studerende i Tyskland gik til hos Martin Buber og Paul Tillich. (3) Buber, en uortodokst troende jødisk filosof med stor åbenhed over for kristendommen; og Tillich, en luthersk præst og teologiprofessor med en fænomenologisk og eksistentiaalistisk tilgang til de bibelske tekster og det praktiske trosliv.

Eksistentialismen kendes også inden for andre af de store religioner, idet de alle har deres mere eller mindre forkætrede grupperinger af mystikere og andre formidlere af livsvisdom. Det er til forskel fra moralisterne, der i reglen dominerer religionernes ansigter udadtil som de store systembyggere: dogmatikere og institutionsgrundlæggere. I den californiske fase af gestaltterapiens udvikling kom østlig, Zen-buddhistisk eksistentiaalistisk visdom til at spille en rolle. Men det var først efterhånden. I udgangspunktet kom eksistentialismen ind i billedet via Buber og Tillich, der igen i høj grad stod i gæld til den kristne teolog Søren Kierkegaard.

Selv var, så vidt jeg ved, hverken Laura eller Fritz Perls troende i gængs forstand. De identificerede sig ikke med noget trossamfund, og i hvert fald Fritz betragtede så vidt jeg ved den troendes dialog med en gud uden for sig selv som ren projektion. Men troende var de jo alligevel: De troede på fænomenologi og eksistentiaalisme som de vigtigste og mest naturlige redskaber til dén organismiske regulering af forholdet mellem individet og det bredere felt, som de også troede på som "det gode liv". Og de troede, i en vis modsætning til f.eks. freudianerne, optimistisk og konfronterende på, at mennesker har en udstrakt mulighed – og dermed ansvar - for at *vælge*, hvad de vil stille op med deres liv, på trods af biologiske og sociale determinanter.

Hvor "troende", i en vis betydning af ordet, gestaltterapiens grundlæggere var, fremgår af, at de tog afstand fra den nihilisme og pessimisme, der i vide kredse var

forbundet med begrebet eksistentialisme på den tid. Når gestaltterapien ikke kom til at hedde "Eksistentiel Terapi", sådan som det først var tanken, skyldtes det, at man ikke ville identificeres med Sartre, Camus, og de andre franske eksistentialister, der dominerede den europæiske kulturelle scene. Derfor endte det med, at man i betegnelsen for den nye arbejds måde lagde vægten på den fænomenologiske side, og til den ende lånte man gestalt-begrebet fra den perceptionspsykologi, der gik under navnet "Gestalt-psykologi". Det har for øvrigt aldrig været til gestaltpsykologernes udelte begejstring, og i folkemunde er begreberne da også gået hen og blevet blandet godt og grundigt sammen, som når en klient fortæller en ven om sin terapi og siger: "Jeg går til gestaltpsykolog."

1. Forandringens paradoks i gestaltterapien og Bibelen

Jeg vil gerne fremhæve et konkret og helt afgørende punkt, hvor kristendom og gestaltterapi så vidt jeg kan se det, arbejder fuldstændig parallelt med præcis den samme indsigt. Det er med hensyn til det helt centrale begreb i gestaltterapien, der hedder "den paradoksale teori om forandring."

Denne paradoksale teori om forandring er formuleret af psykiateren og gestaltterapeuten Arnold Beisser i en lille (4 sider), men banebrydende artikel i 1971. (4) Mennesker forandrer sig, siger Beisser, *ikke* når de forsøger at blive, hvad de *ikke* er, men først når de bliver, hvad de *er*. Teorien - som egentlig ikke er nogen teori, men en iagttagelse, der ser ud til at være en psykologisk lov - siger, at den forandring, som virkelig batter noget i et menneskes personlige vækst, er den forandring, at han eller hun *bliver sig selv*, dvs. bliver *opmærksom* på, hvem han eller hun er, og overtager *ansvaret* for det. Og iagttagelsen går endvidere ud på, at denne forandring kun sker der, hvor det ikke er strengt *nødvendigt* at den sker – dvs. nødvendigt for at bevare kontakten med den vigtige person, som man i en given situation skal være sig selv sammen med. Mennesker forandrer sig mest dybtgående, når de ikke behøver det på grund af ydre tvang, men gør det af egen fri vilje i et trygt rum. Meningen med dette paradoks bliver tydelig, når man sammenligner denne organismiske forandring med det modsatte princip for forandring, som også kan medføre en ændring hos folk, men næppe nogen *vækst*. Ved den paradoksale form for forandring består paradokset i, at man ikke forsøger at forandre noget som helst – ud over opmærksomheden og selvstøtten hos klienten. Modsætningen hertil er den ikke-paradoksale form for forandring, hvor man med magt går direkte efter en ændring i adfærd eller indstilling. Den kalder jeg med et hjemmelavet udtryk for *produktionsforandring*, til forskel fra vækstforandringen. Det er dér, hvor man vil tvinge den anden til at forandre sig og forandre sig på en bestemt måde. Man truer eller lokker – det er to sider af samme sag - og siger: "Du har bare at forandre dig, ellers bryder jeg forholdet!" eller hvad det nu er for sanktioner, man truer med. Magtanvendelse er altid en fristelse, fordi den er

hurtig og tilsyneladende effektiv. Men under tvang sker der højst en forandring af *adfærden* – og højst så længe, der er nogen, der holder øje med én. Der sker ikke nogen forandring i *væren*, dvs. i sindelag og værdier. Og samtidig krænker magtanvendelsen integriteten hos den, den går ud over, sådan at den lægger kimen til et oprør før eller siden.

Dette er altså to fundamentalt forskellige opfattelser af, hvad der befordrer en ønsket forandring hos mennesker: accept, også kaldet kærlighed, på den ene side, eller magtanvendelse på den anden. Og jeg er for min del i alt mit arbejde, dvs. både som luthersk teolog og som psykoterapeut, stærkt optaget af forskellen imellem dem. I kristen sammenhæng genfinder vi problemstillingen som forskellen mellem *loven*, der tvinger, og *evangeliet* - det glædelige budskab om Guds betingelsesløse kærlighed - der forløser. Den forskel er af afgørende betydning for at forstå og tilegne sig Jesu budskab. Jesus sagde: "Kom, som du er!" Kristendommens enorme helende og helbredende potentiale - teologi som terapi, kalder jeg det – ligger i dette. Det kristne budskab er, at det er O.K. ikke at være O.K., og det selv lige over for universets Skaber og Herre, eller mere abstrakt udtrykt: den kilde til al væren, som ingen af os kan være foruden.

Når dette budskab undertiden i kirkelige kredse bliver fordrejet til truslen om, at vi skal være *på en bestemt måde* for at kunne være overhovedet, bliver det lige så undertrykkende som det skulle være befriende. Og nøjagtig det samme gælder i psykoterapien, hvis og når den forfalder til at ville foreskrive mennesker en bestemt "rigtig" (f.eks. gestaltagtig frigjort) *måde* at være på, i stedet for at nøjes med at formidle tilstrækkelig selvstøtte til at den enkelte kan *vedstå* sin måde at være på. En sådan nymoralisme i frihedens misbrugte navn kan en vulgariseret form for gestaltterapi i 1970erne og 80erne desværre ikke sige sig fri for at have bidraget til.

Mit opgør med moralismen, enten den så viser sig i teologien eller i psykoterapien, udgør en væsentlig del af min interesse for at arbejde på begge disse områder og med særlig interesse for dialogen imellem dem. Og så er jeg i øvrigt ikke blind for, at der ind imellem kan komme noget moralistisk over dette korstog fra min side mod moralismen.

2. Paradoksal forandring som alment terapeutisk princip

Det er gestaltterapien, der mest tydeligt har sat fokus på den paradoksale lov om forandring som en terapeutisk grundlov. Men for en nøjere betragtning synes jeg, at det viser det sig, at *alle* psykoterapeutiske systemer, der fungerer i praksis, anvender den samme indsigt. Når så mange former for psykoterapi "virker", selvom deres teorier er så forskellige og til dels modstridende, er det formentlig fordi det, terapeuterne gør i *praksis*, ligner de andre terapeuters *praksis* mere end teorierne ligner hinanden. Jeg mener, at det alle steder handler om at opdage den indre og ydre virkelighed, og om at

stille noget konstruktivt og ansvarligt op i mødet mellem det indre og det ydre. Det vil sige: Det handler alle steder om *at blive den, man er*, i verden sådan som *den* er. Som middel hertil handler det alle steder om at kontakte de tabubelagte aspekter af ens væren, dvs. om et vist mål af afbetingning af fobiske forestillinger.

Psykoanalysen nærmer sig disse gennem drømmearbejde og frie associationer. Gestaltterapien gennem dialog og fænomenologiske eksperimenter. Alle steder, også i den eksistentielle hjælpende samtale hos f.eks. en præst, der ikke benytter sig af nogen bestemt psykoterapeutisk teknik eller teori, er der en søgen efter identitet gennem dét at finde sin egen *historie* i den større historie og identificere sig med den. (Hvem er du i den fortælling, du fortæller dig selv om verden og dig i verden?) - Det gør man, når man *fortæller* sin historie til en, der kan træde ind i funktionen som en væsentlig anden og skabe et ikke-moraliserende rum for alt, hvad der *er*, uden at lade sig forstyrre af, hvad der *burde være*.

Uanset teori tror jeg, at det i al terapi handler om, at et menneske bliver sig bevidst som et JEG i mødet med et DU, sådan som Buber taler om det.

I et foredrag om psykoterapi og sjælesorg fra 1932 har C.G. Jung længe før Beisser udtrykt den paradoksale teori eller lov om forandring med ordene: "Man kan ikke forandre det, man ikke accepterer." (5) Sansen for forandringens paradoks er med andre ord ikke først opstået sammen med gestaltterapien. Den opstod heller ikke med Freud og Jung. Den paradoksale forandring og sansen for den har altid været der. Den erfaring, at mennesker begynder at vokse i *indsigt, ansvarlighed, mod og kærlighed* netop når de ikke *behøver* at forandre sig for at kunne blive accepteret i det givne forhold - den erfaring er lige så gammel som accepten selv, dvs. kærligheden selv.

Den paradoksale forandring er kærlighedens værk. Dvs. det værk, som kærligheden virker, når den overhovedet virker. Og det er der heldigvis og desværre ingen garanti for, at den gør. Hvis den paradoksale forandring indfandt sig hver gang, man gav afkald på magt, ville den ikke *være* et afkald på magt.

3. Paradoksal forandring, skyld og skam

Forandring gennem ikke-accept, dvs. straf eller trussel om straf, er som allerede antydnet en *produktionsmodel* for forandring. I opdragelsen er produktet acceptabilitet, og forsøget på at *købe* acceptabilitet - som skæbnesvangert forveksles med kærlighed - er efter min mening roden til mange, måske endda de fleste, måske endda alle de problemer, folk kommer til psykoterapi med. "What people do, they do for love", for endnu engang at citere Tony Horn. (se 2) Det er, når folk begynder at sælge ud af hvad de *er*, for at blive accepteret *sådan* som de er, eller rettere *var* inden de begyndte at sælge ud af sig selv - det er dér, den fundamentale eksistentielle splittelse indtræder og den neurotiske adfærds Sisyfosarbejde begynder. *Neurotikeren er den,*

der arbejder mere, end han behøver, for at få noget andet end det, han helst vil have. Det betyder: arbejder på at fortjene kærlighed, skønt man drømmer om af få den gratis og kun har glæde af den, hvis og når den *er* gratis. Det er f.eks. almindeligt, at man arbejder på at få beundring, skønt den kun er et surrogat for kærlighed, og skønt den netop afskærer én fra at kunne vide, *om* nogen elsker én, sådan som man *er*, og ikke bare fordi de har fordel af, hvad man *gør* for dem.

Det indebærer, at den paradoksale helbredelse eller heling for den, der som det hedder "føler skyld", selv om skyld ikke er en følelse, men en relation, - helingen består i at han/hun bliver, hvad han/hun i alle disse år har gået rundt og *været*, dvs. skyldig. Skyld og skam i alle former og forklædninger (som f.eks. det at være "ikke god nok" eller "not O.K.") er, så vidt jeg kan se det, det helt overvejende fremsatte problem hos dem, der begynder at gå i terapi. Det gælder vel at mærke mindst lige så meget for de ikke-troende som for de troende. Skyld og skam har eksisteret lige så længe, som der har eksisteret samfundsdannelser med dertil hørende regler om godkendt adfærd, og det er en myte, at det skulle være kristendommen, der har opfundet den dårlige samvittighed.

Den kur, klienterne har anvendt på sig selv inden de kom, har i reglen været dét ikke-paradoksale forsøg på at få *magt* over skyldoplevelsen, der ikke har virket og heller aldrig kommer til det. De har forsøgt at komme *af* med skylden, skammen og mindreværdet - evt. ved hjælp af kristendommen, sådan som de har misopfattet den, nemlig som en opskrift på, hvordan man bliver "god nok", i stedet for som et budskab om, at det ikke er *nødvendigt* at være god nok.

Enten har de foretaget endnu et krampagtigt forsøg på at tilpasse deres væren til deres dommers krav. Det være sig dommerne i Bibelen eller i familien eller i nabolaget. Det bliver man imidlertid syg af. Man kan inden for visse grænser modificere sin adfærd, det man *gør*; men man kan ikke uden at gøre skade på sig selv og kontakten til den anden forsøge at fortrænge bevidstheden om, hvem man *er*, dvs. sine integrerede værdier og sine medfødte ressourcer og begrænsninger.

Eller også har de forsøgt at snakke skylden og skammen ihjel gennem en trodsig og dermed ufri afvisning af alle værdier, de måtte have med sig hjemmefra. Det kan ytre sig i en aggressiv form for "positiv tænkning" om at "jeg *er* O.K., selvom du siger noget andet." Der er bl.a. dét i vejen med denne benægtelse af den oplevede virkelighed, at den ikke virker ret længe ad gangen, og at den bagefter giver voldsomme abstinenssymptomer. Idylliseringen af virkeligheden er symptombehandling eller åndelig metadon, og bagefter venter en kold tyrker. Men hvad meget værre er: Trodsen indebærer i virkeligheden at man forbliver låst i den brydekamp med sine dommere, som man netop så gerne ville ud af. Når vi vil ændre dommen over os, giver vi dommerne uindskrænket magt over os. Så bliver vi marionetter i deres snor.

For præster er det værd at være opmærksom på, at tilsigelsen af syndernes forladelse i det kirkelige regi godt kan komme til at fungere på denne utilsigtede måde, altså som et forsøg på at *producere* en skyldfrihed eller O.K.-ness, der giver bagslag. Det, der virker, er det paradoksale at fastholde *den realistiske del* af den oplevelse af skyld, som klienten (eller konfidenten, som det hedder i sjælesorgssammenhæng) nu engang har. Om skylden er realistisk, afhænger af, om konfidenten har haft indflydelse på, at der er sket en eller anden skade, og om skyldoplevelsen står i rimeligt forhold til den grad af indflydelse han/hun har haft. Skylden rækker lige så langt som magten, men heller ikke længere. Skylden og skammen skal altså bekræftes som en del af konfidentens oplevede *væren* i øjeblikket, og tilgivelsens funktion er ikke at *fjerne* skyld og skam, men at hjælpe den skyldige og skamfulde til at opdage, at livet/Gud kan rumme ham eller hende *med* skyld og skam. Skylden er de handlinger vedkommende har ansvar for; og skammen er dét, vedkommende *er*, og som nogen vil forbyde ham eller hende at *være*.

Tilgivelse fjerner ikke skyld, men genopretter forholdet til den skyldige og den skyldiges forhold til livet. Den, der vil være fri for skylden, bliver bundet til undskyldningen. Og det eneste, der hjælper på skammen, er at identificere sig med det skambelagte.

Klienten kommer typisk til terapeuten for at få en stærkere dosis af det samme "middel" mod skyld, skam og mindreværd, som han eller hun hidtil har forsøgt at anvende. Klienten kommer typisk for at lære at blive "god nok". Men et hvilket som helst forsøg på at opfylde ønsket om at fjerne skylden og skammen ikke-paradoksalt vil bare være en anden udgave af den overtilpasning, som er ved at slå klienten ihjel. Udsagn som "det er ikke din skyld" eller "det behøver du ikke at skamme dig over" vil i reglen – ikke altid, men i reglen – bare fordoble skylden og skammen, så klienten bliver skyldig i at "klamre sig til sin skyldfølelse" og kommer til at skamme sig over ikke at "kunne gøre op med sine introjekter".

Skylden er, at man ikke må *gøre* det, man *gør*, så den kan man kun komme af med ved at *gøre* noget andet. Men det er netop det, klienten har forsøgt hele livet og er blevet syg af. Kunsten er at kunne *vælge* skylden som sin viljes pris.

Skammen er, at man ikke må *være* den, man er, og hvis du oplever, at du ikke er den, din far, mor eller partner ønsker, at du skal være, kan jeg ikke give dig en medicin, der laver din fars, mors eller partners ønsker om. Kunsten består her i at identificere sig med det skammelige. Når jeg vedstår, hvad jeg er – ikke på trods, men som en konstatering – opdager jeg, at dommeren ikke har magt til at være bøddel. Det er ikke nødvendigt at være

god nok; selve det at være er nok til at være i live.

4. Skyld er identitet. Synd tappert!

Man kan sige det sådan, at "medicinen" i forhold til skyld og skam præcis er den tilstand, som klienten så som "sygdom". Helbredelsen er at *være* skyldig og skammelig og at *udholde* det som en nødvendig pris for at *være, hvad du er, og gøre, hvad du vil*, i stedet for hvad "de" synes du burde være og gøre.

Eksistens er tyveri i den forstand, at det er at tage plads til at være, hvad man er, trods naturens og menneskenes modstand. Som voksne har vi en chance for at slippe godt fra denne selvtægt, og en væsentlig dimension i gestaltterapien er – fænomenologisk – at konstatere, at man ikke længere er det udsatte og afhængige barn, man engang var. ("You have to go out of your mind in order to come to your senses"). (6) *Problemet* med skylden og skammen opstår først, når vi forsøger at komme af med dem - at "kurere" dem. Indtil da er de alene *byrder*, og en autentisk eksistens kan være de byrder værd. Det plejer jeg at kalde *eksistentiel moms*.

I væsentlige sammenhænge bliver skyld og skam altså det samme som *identitet*. Skyld er det samme som ansvar og indflydelse; og skam er at være, hvad jeg vitterligt er, trods alt og alle, hvad der vil forbyde mig at være det. Med "trods" mener jeg vel at mærke ikke trodsighed, som bare er en anden form for ufrihed. Jeg mener: en konstatering af, hvad der er virkeligt, og en villighed til at være i virkeligheden. Identitet er den bedste udrustning et menneske kan have, når det drejer sig om at møde livets udfordringer. Skyld er et æresord!

Kristendommen er kongruent med gestaltterapien og omvendt. Sådan er det, fordi kristendommen er budskabet om, at vi har identitet over for Gud. Dens budskab er, at det går an at træde i karakter over for både Gud og mennesker, fordi Gud ser os og elsker os, sådan som vi er. Det har få fattet så dybt og udtrykt så klart som reformatoren Martin Luther for snart 500 år siden. "Synd med tapper fasthed, og stol med endnu større fasthed på Guds kærlighed i Jesus Kristus!" som han sagde. (7) Det var ikke en opfordring til at synde så *meget* som muligt, men det var en opfordring til at *turde* vælge skyld og ansvar, når livet kræver det. Det var en opfordring til at turde risikere at fejle, til at vove at være anderledes, og til at bære skammen, når de andre definerer mig som skammelig, i stedet for at gøre mig til deres slave i forsøget på at krænge skammen af mig. Modet til at være, hvad vi er, kommer fra budskabet om, at vi er elskede sådan som vi er, også når det ikke er O.K., hvad vi i en given situation har *gjort* og *gør*.

Enten terapeuten betragter sig selv som troende eller ej, formidler han eller hun et med kristendommen ligedannet budskab om kærlighed gennem dét at se, høre og tage klienten dybt alvorligt som det menneske, han eller hun er. Dén paradoksale tro på afmagtens forvandlende kraft, der, så vidt jeg kan se det, er alle lødige

psykoterapiers baggrund, bliver forgrund selv hos agnostikeren og ateisten, hvis og når han eller hun formidler opmærksomhed på, hvad der *er* for klienten uden at lade sig distrahere af, hvad der burde være.

Denne opmærksomhed og accept betyder ikke, at der ifølge gestaltterapien ikke findes sunde og nødvendige moralske krav. Det gør der, selv om der også findes skyld og skam, som er påduttet og kunstig, og som man efterhånden kan vokse sig fri af. Den paradoksale accept kan udmærket forenes med et *ønske* om forandring, selv om den giver afkald på at *gennemtvinge* en forandring. Det er imidlertid vigtigt, at accepten af det, som *er*, går forud for forandringen. I kristendommen, som i terapien, går *frelsen forud for omvendelsen*. Vi lærer at elske, ved at nogen elsker os først. (8)

1. Lic. psych. Hanne Hostrup, Bagsværd. Mundtligt i forbindelse med supervision. 2001.
2. Tony Horn, Ph.D. Amerikansk gestaltterapeut og træner, uddannet af Fritz Perls, bosat i Danmark, død 1991. Mundtligt i forbindelse med træningsføløb. 1985.
3. Yontef, Gary M. og Simkin, James S. Gestalt Therapy. In: Corsini, Raymond J. and Wedding, Danny (eds.) *Current Psychotherapies*. pp. 323-326. Illinois: F.E. Peacock Publishers, 1984.
4. Arnold Beisser Paradoxical Theory of Change. In: *Gestalt Therapy Now*. Fagan, Joel and Shepherd, Irma Lee (eds.) Palo Alto CA, 1970.
5. Jung C.G. Foredrag holdt ved en præstekonference i 1932. Trykt i *Die Beziehungen der Psychotherapie zur Seelsorge*, p. 25. Zürich: Rascher Verlag, 1948.
6. Citat af ukendt oprindelse. Hørt ved workshop på Gestalt Institute of Los Angeles 1993.
7. Luther, Martin. Et råd i forbindelse med en skriftemålssag (Landgrev Philipps dobbeltægteskab), der var så kompliceret, at der ikke var nogen entydig "rigtig" løsning.
8. Jfr. Bibelen, 1. Johannesbrev, kap. 4 vers 19. Se også til hele artiklen 1. Korintherbrev, kap. 13 vers 12.

Abstract in English

The article claims that religion in general and Christianity in particular has to do with support and with responsible choice. There are, therefore, numerous analogies between an existential form of therapy like Gestalt Therapy and Christian faith and cure-of-souls. Historically, theologians like Martin Buber and Paul Tillich, and through them Søren Kierkegaard, have been influential in the formation and development of Gestalt Therapy.

The basic tenet in Gestalt Therapy is the existential insight that a person does not change profoundly until he or she becomes the person he or she already is. That is, comes to be aware of his or her values and takes responsible action accordingly. That article claims that this change – a “growth change” as opposed to a “production change” – is analogous to the redemption – an experience of integration and renewal of basic trust - that takes place in a healthy religious context. Redemption comes when a person, trusting God’s love, dares to own up to his or her real identity in contact with both God and humans. In Christianity as well as in Therapy the “conversion” (change of orientation) consists in finding the courage to be open and real in important contacts, instead of trying to gain power over the other one’s love through deceit, soliciting, threatening and other forms of manipulation.

The thousand years old Christian tradition in Denmark forms an essential *ground* for all cultural endeavours in the country. According to this article, it also supports the understanding and integration of the methods and results of Gestalt Therapy. And the other way around: The Gestalt Therapeutic awareness work supports a non-neurotic understanding and integration of the central Christian tenets and experiences.

The article deals, among other things, with the application of the paradoxical theory of change to the phenomena of guilt and shame.