

## DEN GLOBALE GRUND - DEN LOKALE FIGUR

Dansk gestaltterapi i internationalt perspektiv

Oplæg af Ole Ry Nielsen (i sammendrag)

Første Danske Gestaltkonference, Københavns universitet, 3. maj 2003

*"Målet med gestaltterapi er at gøre papirmennesker til virkelige mennesker"* (Fritz Perls)

### Gestalt i 2500 år

Gestaltterapi har været fremme i temmelig lang tid. Petruska Clarkson har tidligere beskrevet de første 2.500 år – idet hun påpeger, at det hele begyndte med den græske filosof Heraklit og hans påstande om, at alting flyder. Han lagde grunden til en forståelse af tilværelsens cykliske natur. Han sagde, at vi ikke kan stige ned i den samme flod to gange – fordi både vi og floden i mellemtiden har forandret sig. Der var en del, som ikke forstod, hvad han mente, og af den grund kaldte ham "den dunkle", muligvis af samme grund, som det i dag kan være vanskeligt at redegøre for og forstå gestaltterapiens egenart.

### Lykkepillekulturen

Det var Perls mening, at

*"vi er blevet fobiske overfor smerte og lidelse. Alt, hvad der ikke er sjovt eller behageligt, skal undgås. Vi løber væk fra enhver frustration, som kan være smertefuld, og prøver at finde en genvej."*

Perls understreger, at han ikke er fortaler for masochisme, men taler om den naturlige smerte der følger med vækst – vokseværk kan vi kalde det med et dansk ord.

Den fobiske holdning gælder i usvækket grad i dag. Et meget iøjnefaldende og skræmmende eksempel er vort forhold til lykkepiller. Vi lever i en lykkepillekultur. Forbruget af de nye antidepressiva stiger støt. Danske psykiatere er i almindelighed enige om, at der er en meget stor befolkningsgruppe, som endnu ikke er kommet i behandling. Samtidig udvides anvendelsesområdet hele tiden. Det drejer sig ikke kun depression, men også diverse former for angst, fobier, OCD, spiseforstyrrelser, smerter, sengevædning, osv. Også til børn og unge anvendes disse præparater. Man kan sige, at det er meget, meget underligt og alarmerende, at flere og flere af os skulle udvikle kemiske defekter, som nødvendiggør den slags (kost)tilskud.

Bemærkelsesværdigt er det, at de anerkendte psykofarmaka er bevidsthedsindskrænkende, mens bevidsthedsudvidende stoffer generelt er forbudte. Det er værd at bemærke, at farmakon er et græsk ord med en dobbelt betydning. Det kan betyde lægemiddel, men det kan også betyde gift.

### Den lokale figur

Tilhører gestaltterapeuter en uddøende race? Indtrykket kan undertiden være, at gestaltterapi er noget, der var moderne for ca. 20 år siden – noget med at tale med en tom stol – som kunne være ret konfronterende, absolut ikke noget for hvem som helst og slet

ikke, hvis man var syg i forvejen. Nu gælder det kognitiv terapi, og det emotionelle er forladt til fordel for det videnskabelige og evidensbaserede.

Det er derfor overordentligt glædeligt at læse følgende i Hanne Hostrups gestaltbog:

*”Gestaltterapien i Danmark er under udvikling og er i gang med at vinde den respekt i faglige kredse, som den fortjener, men samtidig er den stærkt forurennet af fortidens synder.”*

For ærlig talt har det været lidt svært at få øje på denne positive udvikling. Som danske gestaltterapeuter har vi ikke spillet vores kort særlig godt. Der har nok været og er stadig en mangfoldighed af institutter og centre, men måske er der også kvantitet på bekostning af kvalitet. Reglen om, at helheden er større end summen af de enkelte dele, synes ikke at gælde her. Der har været meget lidt fodslag omkring udvikling af en faglig identitet. Det kan kaldes tilstand præget af “de små meningsforskelle narcissisme.” En narcissisme som har kunnet anvendes til at fremhæve banale forskelle som væsentlige begrundelser for ikke at have noget med hinanden at gøre. Det kan være begrundelser som ”her hos os tager vi kroppen med” eller ”vi lægger vægt på det spirituelle”, ”vi er mere Laura Perls og østkyststil.” I gestalt siges kontakt at værdsættelsen af forskellighed, men her bruges det mere til at lægge afstand.

Gestaltterapeutisk Forum er et seriøst anslag mod denne narcissisme!

Med andre ord er gestaltterapien som lokal figur blevet noget utydelig.

### **Den globale grund**

Men hvad så med den globale grund. Hvad sker der med gestaltterapien ude i den store verden? Indtrykket er, at gestalt trives i bedste velgående på alle kontinenter. Det ses af talrige publikationer, inkl. de mange tidsskrifter (se slutnote) og de mange nationale og internationale konferencer.

De seneste år har IGTA – the International Gestalt Therapy Association – forsøgt at styrke det globale samarbejde.

Men de internationale strømninger synes ikke at have stor påvirkningskraft her i landet. Hentes inspiration udefra er det stadig fra USA, mens kontakten er beskeden til andre store gestaltmiljøer, som de mere nære i Tyskland, Frankrig, England og Italien.

### **Globale tendenser**

- Det dialogiske (dialogisk gestaltterapi)
- Det relationelle (relationel gestaltterapi)
- Det transpersonlige (transpersonlig gestaltterapi)
- Det integrative (integrativ gestaltterapi)

### **Det dialogiske (dialogisk gestaltterapi)**

Inspirationen er her hentet fra Martin Bubers Jeg-Du.

Gestaltterapi er Martin Bubers (1878 – 1965) filosofi om jeg-du forholdet omsat til praksis. For Buber eksisterer intet jeg isoleret, men står altid i et forhold til omverdenen – enten et

jeg-det forhold eller et jeg-du forhold. Jeg-det forholdet er et subjekt-objektforhold – nødvendig for overlevelse. Vi behandler hinanden som enhver anden genstand i omgivelserne. Jeg-du forholdet er et subjekt-subjekt forhold og fundamentalt anderledes – og afgørende for udvikling af vor menneskelighed.

Det kan være vanskeligt at begribe jeg-du forholdet, fordi locus flyttes fra det intrapsyiske til det relationelle – til rummet imellem med Bubers ord – til noget meget uhåndgribeligt. Vi kunne også sige, at selvet er proces – uden nødvendigvis at blive klogere af det.

Fra det dialogiske synspunkt står enhver terapeutisk teknik i det dialogiskes tjeneste. Er det noget, som fremmer mødet mellem terapeut og klient? De mange interessante teknikker og eksperimenter, der er i gestalt, kan let stå i vejen for en dybere kontakt. Vil klienten absolut hellere snakke med en tom stol, eller er det terapeutens måde at undrage sig kontakt på? Buber taler om "mis-meetings", møder der aldrig blev til noget, undertiden med katastrofale følger.

Perls selv er fremhævet som én, der ikke var særlig dialogisk – for meget topdog og for lidt gensidighed. Helt gensidigt bliver det terapeutiske forhold aldrig i flg. Buber. Da ophører nemlig relation, eller skifter karakter – til f.eks. venskab.

### **Det relationelle (relationel gestaltterapi)**

Nu er der et skift fra det dialogiske til det relationelle. Der tales om relationel gestaltterapi. Selvom gestalt alle dage har været relationel, er der bl.a. her tale om en indflydelse fra psykoanalysen, især *Kohuts selvpsykologi*, *intersubjektivitetsteorien* repræsenteret ved *Stolorow og Atwood* samt *Sterns udviklingspsykologi*. Til dels også *objektrelationsteori*. Der er således sket en gentilnærmelse til psykoanalysen.

Af linier, der har tegnet sig, kan nævnes et fokusskift fra figuren til grunden, hvor figuren tidligere har været dominerende. Den manglende interesse for grunden har været sat i forbindelse med en manglende interesse for relationen – det at et forhold bygges op over tid. Den USA inspirerede gestaltudgave kunne mere have præg af en spektakulær "hit and run" stil - Perls gestaltbøn sat på spidsen. Jeg er mig, og du er dig ...og så var den ikke meget længere.

Kohut og intersubjektivitetsfolkene har nogle meget interessante bidrag til forståelse af de dynamikker, vi møder i praksis. F. eks. nødvendigheden og betydningen af at kunne gå ind i en empatisk relation over længere tid og leve med de krævende typer overføring, der kan opstå.

Her har gestalt traditionelt ikke haft så meget tålmodighed og et mindre nuanceret sprog til at beskrive de fænomener, vi kan komme ud for.

Daniel Stern bidrager i næstsidste nummer af the International Gestalt Journal med en længere artikel om, at det ikke rækker med tolkning alene. Stern taler om såkaldte "*nu øjeblikke*", særlige øjeblikke, som lyser op subjektivt og følelsesmæssigt, og trækker os væk fra det velkendte og ind i det meget nærværende. Eksempel: Klienten ser pludseligt på terapeuten og spørger: "elsker du mig?". Hvad svarer terapeuten så? Griber terapeuten her til et standardsvar, fører "nu øjeblikket" ikke videre til det, Stern kalder et "*moment of meeting*". Moments of meeting er det, som omordner "den implicitte relationelle viden" for både klient og terapeut, dvs. den indbyggede erfaring, vi har om relationer, og møder verden med.

Sterns bidrag reaktualiserer og konfirmerer det gamle udsagn om, at gestaltterapi drejer sig om "Her og Nu, Jeg og Du". Her er det lige før vi overhales indenom af psykoanalytikerne!

### Det transpersonlige (transpersonlig gestaltterapi)

Det med rette hævdes, at gestalt dybest set er en spirituel praksis – en tanke hardcore eksistentialister, som frygter "the illusion of fusion", ikke bryder sig om. Hvorfor smiler det eksistentialistiske selv ikke, spørger *Ken Wilber*. Fordi det er dybt ulykkeligt. Det er integreret og autonomt - og elendigt til mode. Det har smagt alt, hvad det personlige område kan tilbyde, og det er ikke nok.

Det transpersonlige betyder personligt + noget mere – det, der rækker ud over det personlige, og omfatter noget større. Det er også her den globale bevidsthed kommer ind i billedet. Det er ikke nok at tale globalisering, hvis ikke bevidstheden kan følge med, men stadig befinder sig på et eller andet fundamentalt egocentrisk eller etnocentrisk udviklingstrin. Et globalt perspektiv er ikke noget medfødt. Det er resultat af en længere udvikling. Det er et sjældent, elitært og usædvanligt perspektiv, som i flg. Ken Wilber er forbeholdt de få (ca. 4 % af den amerikanske befolkning indtil videre – og vi er sikkert ikke væsentligt længere i vor del af verdenen).

Den vietnamesiske buddhistmunk *Thich Nhat Hanh* foreslået ordet *interbeing*. Han beskriver det som at være i kontakt med den indre og med den ydre virkelighed – med omverdenen og med sindet. Forstår vi verden, forstår vi sindet. At være bevidst om den indre og ydre virkelighed, som aspekter af den samme enhed. At være opmærksomt tilstede i nuet som den eneste realitet.

Et dansk ord for interbeing kunne være *mellemværende*. Ikke et økonomisk mellemværende, men et emotionelt mellemværende eller måske et ontologisk, konstituerende mellemværende. Forstået således, at selvet skabes af dette mellemværende, eller at selvet er dette mellemværende.

### Det integrative (integrativ gestaltterapi)

Petruska Clarksons model:

I det overordnede terapeut-klientforhold identificerer Clarkson ( ) 5 forskellige forhold eller niveauer:

- **arbejdsalliancen**- en samarbejdsaftale, der gør det muligt for terapeut og klient at arbejde sammen, selv når klienten oplever stærke ønsker om det modsatte.
- **overføringsforholdet** - når ubevidste ønsker og ubevidst frygt føres over på det terapeutiske forhold.
- **det reparerende forhold** - Når terapeuten tilsigtet optræder korrigerende, reparerende eller komplementerende i situationer, hvor klientens oprindelige oplevelse har været præget af mangelfuldhed, misbrug eller overbeskyttelse.
- **jeg-duforholdet** - som tilsigter reelt forhold i modsætning til en objektrelation.
- **det transpersonlige forhold** - som rummer den tidløse faktor i det terapeutiske forhold, umulig at beskrive fyldestgørende, men som referer til den spirituelle dimension i det helende forhold.

Disse niveauer er potentielt tilstede i et hvert terapeutisk møde, uanset terapeutisk retning.

Clarkson anfører også, at de 5 niveauer vedrører kærlighed til:

- arbejdet
- sandheden/ det autentiske
- det uafsluttede i personen
- den anden
- Gud

### Tilbage til rødderne

Samtidig med ovennævnte tendenser fremhæves det ofte, at gestaltterapien i udgangspunktet har det hele, og man skal være forsigtig med at udvande begreberne. Når vi taler om gestalt og ... et eller andet andet... gestalt og kropsterapi f.eks. kan det opfattes som et udtryk for ikke at have forstået gestalt, at det netop drejer sig om integration og derfor ikke noget "og". På samme måde med dialogisk gestalt, relationel gestalt, osv.

Vender vi tilbage til udgangspunktet – ikke mindst *Perls, Hefferline og Goodman's* andet bind - er der rigtig meget at hente. Dette bind er måske nok det, der refereres hyppigst til i gestaltlitteratur. Det bind er aldrig oversat til dansk, og det er ikke mit indtryk, at ikke særlig mange har læst det. Bogen bestod af to dele. Den første er oversat som *Grundbog i gestaltterapi*. Anden del er på mange måder en svær tekst, men anses af mange for at være gestaltterapiens teoretiske fundament. Teksten tilskrives Goodman, og nogle mener, at han genialt skrev noget, der ikke kunne introjiceres, men skulle tygges, mens andre mener, at han bare skrev dårligt. Nogle mener teksten med fordel kan reciteres som et digt. Uanset hvad, er der meget at hente i teksten.

Bogens hovedsynspunkt er, at den måde vi oplever verden på, er resultat af en neurotisk udvikling og ikke et udtryk for en objektiv, videnskabelig sandhed. Vi oplever os selv som splittede i en splittet verden. Hovedet og kroppen (sjæl og legeme) er adskilt og i kamp med eller fremmedgjort overfor en omverden, som er "ikke-mig". En sådan tilstand medfører almindeligt mismod, energiløshed eller sygdom for den enkelte og globalt en faretruende udvikling.

Denne udvikling kan imidlertid ændres, så vi igen kan opleve sammenhæng og meningsfuld helhed - både i forhold til os selv, til andre mennesker og til den øvrige omverden. Dette er netop psykoterapiens område.

### Gestalt er holdning

Det hævdes at gestaltterapi ikke er noget for hvem som helst, at indikationsområdet skulle være ret snævert - fortrinsvist noget for jegstærke neurotikere. Synspunktet holder kun, hvis gestaltterapi opfattes som anvendelse af en bestemt teknik. Teknik er imidlertid sekundær til holdning. En holdning, der i gestalt med *Claudio Naranjos* ord, er præget af værdsættelse af *aktualitet, opmærksomhed og ansvarlighed*. Det drejer sig grundlæggende respekt for andre, en accept af den anden, som han eller hun er. Hvis vi ønsker forandring på klientens vegne, er det mere af det samme.

Perls sagde, at gestaltterapi er *the philosophy of the obvious*. Hvis gestalt drejer sig om opmærksomhed på det indlysende, er det indlysende, at gestalt principielt er anvendelig i enhver situation.

## Konklusion

Gestaltterapi tilbyder stadig en enestående referenceramme, som spænder fra det individuelle, over det relationelle til det globale og transpersonlige. Skal gestaltterapi i Danmark have den plads, som den fagligt fortjener, må der gøres et stykke arbejde. Ikke mindst må vi forholde os til "de små meningsforskelles narcissisme" og anvende forskellene til kontakt. I dette arbejde er der mange ressourcer at hente uden for landets grænser.

---

## Noter

Gestalttidsskrifter – et udpluk:

Engelsksprogede:

- The Gestalt Journal [www.gestalt.org](http://www.gestalt.org)
- The British Gestalt Journal <http://www.britishgestaltjournal.com/>
- The Australian Gestalt Journal [Australian Gestalt Journal](http://www.austlii.edu.au/au/other/auflii/journals/ajg/)
- Gestalt Review [www.gestaltreview.com](http://www.gestaltreview.com) publiceret af [Gestalt International Study Center](http://www.gestaltinternational.com/)
- Gestalt! [www.g-g.org/gej/index.html](http://www.g-g.org/gej/index.html) (online-tidsskriftet )

Andre sprog

[Boletim de Gestalt Terapia](http://www.boletim.de.gestalt.terapia.com/) (Brasilien)

[Cahiers de Gestalt-thérapie](http://www.cahiers.de.gestalt-therapie.com/) (Frankrig)

[Gaceta de la Gestalt On-Line](http://www.gaceta.de.gestalt-on-line.com/) (Argentina, spansk)

[Gestalt dwumiesięcznik](http://www.gestalt.dwumiesiecznik.com/) (Polen)

[Gestaltkritik](http://www.gestaltkritik.com/) (Tysk, med enkelte art. på engelsk)

[Gestalt](http://www.gestalt.com/) (Schweiz)

[Quaderni di Gestalt](http://www.quaderni.de.gestalt.com/) (Italien)

[Studies in Gestalt Therapy](http://www.studies.in.gestalt-therapy.com/) (Italien, men på engelsk)