

ETIK OG MORAL

- om retten til ansvar

af Hanne Hostrup

Tale på 1. danske Gestaltkonference "FIGUR-GRUND",
København, 3.maj 2003

I bogen "Gestaltterapi" fra 1972 skriver Fritz Perls:
"Jeg vil gerne tale om den nuværende udvikling af den
humanistiske psykologi. Det har taget os lang tid at få
Freud ned fra piedestalen, og vi er nu på vej ind i en ny
og farligere fase: Vi er på vej ind i genvejssøgernes
fase – søg genvej til øjeblikkelig helbredelse,
øjeblikkelig glæde, øjeblikkelig sanseopvågning. Vi er på
vej ind i kvaksalvernes og bondefangernes fase, de som
mener, at blot du lukker en smule op, er du kureret –
uafhængig af enhver form for udviklingskrav, uafhængig af
de virkelige muligheder, det medfødte geni hos os alle.
Bliver dette glorificeret, er det for psykologien lige så
farligt som år-, tiår-, hundrede år-lange sofaseancer.
Psykoanalysen gør i det mindste kun lidt skade, bortset
fra at den gør patienten mere og mere død. Dette er ikke
så farligt som den lynhurtige teknik. Psykoanalytikerne
har i hvert fald den gode vilje. Jeg må sige, at jeg er
yderst bekymret over udviklingen lige
nu..."("Gestaltterapi", *Frederick S. Perls*,
Socialpædagogisk Bibliotek 1972, s.7)

Den "personlige" moral

Lad os se bort fra Perls' uartigheder om psykoanalysen og
se på hans bekymring – en bekymring, som der desværre
stadig er god grund til at dele med ham også nu 31 år
efter:

Ikke alene arbejder alt for mange psykoterapeuter stadig
under devisen: "Det, der virker hurtigt, er godt", uanset
om det fremmer udvikling eller ej, værre er, at den
respekt for mennesket, som Perls udtrykker i ideen om *den
enkeltes medfødte geni*, er blevet til en perverteret og
forvrænget idé om, at det enkelte menneske er i stand

til og har ret til selv at bestemme, hvad der er rigtigt og forkert. Denne ide er blevet til en generel holdning, der gennemsyrrer hele den vestlige verden med det resultat, at der er skabt forvirring i begreberne *Etik* og *Moral*. En vældig farlig tendens, ikke mindst, fordi det giver enhver magthaver "ret" til selv at definere rigtigt og forkert og legalisere sine handlinger uafhængig af fællesskabets tarv.

Hvad er Etik og hvad er Moral?

Selvom vi i vores del af verden taler meget om *Etik*, ser det ikke ud til at have meget med *Moral* at gøre. Og det er galt, for nok er *Etik* og *Moral* ikke er identiske begreber og må ikke forveksles, men de har en vigtig sammenhæng.

Etik er et passivt begreb, en filosofisk ide om (principper for), hvordan vi "bør" behandle hinanden – en ide om, hvad der er af værdi udover os selv som individer. *Moral* er et aktivt begreb, der sætter fællesregler for, hvilke handlinger der er rigtige og forkerte i forhold til disse overordnede værdier.

Filosofien og oprøret....

Ideen om, at moralen er et personligt anliggende, er flere hundrede år gammel – og altså ikke Perls' ide. Allerede i 1700-tallet plæderede *Descartes* (Rationalismen – "Jeg tænker, derfor er jeg") for, at hvert enkelt menneske kan tænke sig til det rigtige og altså via sin fornuft må være ansvarlig for sig selv – og *Locke* postulerede med sit modtræk i den logiske positivisme (grundlaget for liberalismen), at den individuelle vilje har forrang frem for den sociale forpligtelse, og at mennesker er frie og lige. Og *Rousseau* talte for, at vi skulle adlyde naturens stemme i os, fordi vi er væsener med indre dybder, og at rigtigt og forkert ikke drejer sig om kolde beregninger, men om vores følelser.

Deres tanker repræsenterede et intellektuelt oprør mod feudalismens og kirkens passiviserende og undertrykkende magtudøvelse og var et forsøg på at frisætte mennesket

fra det religiøse og autoritære tankegods, der prægede datidens liv. Realiteterne var imidlertid, at den overklasse, som herskede, og som derfor havde de økonomiske og uddannelsesmæssige muligheder for at bestemme selv, nu fik en ny filosofisk overbygning på denne "ret". De oprørske tanker kom utilsigtet til at underbygge autoriteterne, selvom man "legede", at alle mennesker "bare" selv kunne definere rigtigt og forkert.

Perls' udsagn i "Gestaltbønnen"¹ som udsprang af hans arbejde med grænsesætning og den neurotiske skyld, passede således ind i en lang tradition om, at jeg er fri og kan bestemme, hvad der er vigtigt for mig og på en gammel ide om, at mennesket kan definere sig selv og realisere et medfødt potentiale, som er helt "mit eget". Samtidig passede det ind i efterkrigstidens oprør mod konformering af mennesket, som havde fået ny næring under verdenskrigene. Det var igen blevet klart for os, at det patriarkalske og autoritære moralsystem, der stadig var gældende for langt de fleste mennesker, var farligt. Vi så, at det havde skabt konforme *gruppemennesker*, som havde mistet forbindelsen mellem følelser, tanker, krop og sjæl i en sådan grad, at de kunne manipuleres til at gøre de skrækkeligste ting. Efter 2. verdenskrig ville vi sørge for, at dette aldrig kunne ske igen. Vi ville nedbryde det stive og autoritære moralsystem. Vi ville skabe mennesker, der ikke var ydrestyrede, men selv kunne føle og tænke og vurdere. *Gestaltterapien* var del af denne tanke – og del af oprøret mod konformitet, fundamentalisme og totalitet.

Individuelle værdier – en erstatning for fælles moral

Oprøret gik hånd i hånd med det økonomiske opsving i 60'erne. Og det var nok en af grundene til, at det gik som det gik – både med Gestaltterapien og med det øvrige

¹ "Jeg gør mit og du gør dit. Jeg er ikke sat i denne verden for at leve op til dine forventninger, og du er ikke sat i denne verden for at leve op til mine. Du er dig og jeg er mig, og hvis det skulle ske, at vi finder hinanden er det smukt! Hvis ikke, så er der ikke noget at gøre ved et." ("*Gestaltterapi*", 1972, side 11)

samfund. De gode bestræbelser udmøntede sig nemlig i en unuanceret modbevægelse, der kritiserede enhver begrænsning af individets udfoldelse og dermed enhver forbundethed/forpligtethed. Gestaltterapiens eksistentiale/fænomenologiske metaplan (som bl.a. sørger for terapiens relationsorientering og helhedssyn) blev *baggrund* og næsten glemt, og afvisningen og forkastelsen af forældregenerationens budskaber (introjektioner) blev terapiens *forgrund*.

Begrebet *Vi* blev fortrængt af begrebet *Jeg* i så høj grad, at *Vi-forhold* blev identisk med "konfluens" (dvs. en kontaktforstyrrelse), og fællesskabets fællesregler blev afvist som undertrykkende. Gestaltterapiens projekt blev, som store dele af den vestlige verdens, at skabe det "*selvstændige*" individ.

Det store oprør mod konformiteten førte mange gode ting med sig, men bagsiden blev, at vi i stedet for konforme gruppemennesker fik "skabt" konforme enkeltindivider, der er blevet deres eget projekt og derfor opfatter fællesskabet som et fængsel.

Det "frie valg" som forgrund

Da "*Vi*" blev fortrængt af "*Jeg*", blev de enkelte individer efterladt frit flydende med et *frit valg* i betydningen: hvert menneske har "frihed" til selv at bestemme, hvad *jeg* synes er rigtigt, og hvad *jeg* synes er forkert. Det fik mange ekstreme udtryk, f.eks. kunne elever nu selv bestemme, hvad de ville lære, Børn måtte selv tage stilling til, om de ville i seng og hvad tid. Der måtte ikke skelnes mellem patient og behandler osv. osv. Det skæve ved denne superindividualisering kan vel bedst udtrykkes i morsomheden: "Hvad er klokken?" – "Ja, hvad synes du selv?".

I dag spørger det enkelte menneske sjældent: "Hvad er godt for fællesskabet", men oftere: "*Hvad er godt for mig? – Hvad har jeg lyst til?*"

Værdierne (etikken) er blevet en individuel sag, og handlingerne (moralen) er derfor præget af en tiltagende egocentrisk grisk jagt på egenlykke og velstand osv. En jagt, der i sin ekstreme form foregår ved computeren, hvor værdier flyttes rundt i verden og udhuler den 3. verdens livsmuligheder.

Fællesskabets aflivning

Dødsdommen over en fælles etik og moral blev hverken afsagt eller eksekveret i offentlighed. Den sneg sig lige så stille ind over os som *et (økonomisk) tilbud* til den enkelte om at "skabe sig selv" og forfølge egen lykke. Dette har ført til et selvbillede og en holdning, der bedst kan udtrykkes med reklameslogan'et: "*Because you deserve it*". Et postulat, der vist nok skal sælge shampoo, men som også er et eksempel på, hvordan den enkelte "bør" opfatte verden og sit forhold til den, nemlig som et brugsforhold, hvor *verden* er et supermarked, og hvor *jeg har krav på*, at have frit valg på alle hylder og få det, jeg vil have og det uanset, om det drejer sig om shampoo, et velfungerende parforhold, ønskebørn eller evig ungdom.

Den nye samfundsmæssige overbygning, som kom til udtryk i det man kan kalde den "postmoderniske tilstand", blev et forkvaklet forsøg på at bryde ud af en selvskabt ufrihed, og førte til en grisk forbrugerisme og en opsplittning og fremmedgørelse, der betyder at vi styres af globale markeds kræfter. Og nu lever vi, om vi vil det eller ej, i "*Forretningen Danmark*", hvor menneskets værdi og mening måles i forhold til hans evne til *selvstyring* (ikke at forveksle med selvregulering), *omstillingsparathed* og *købekraft*. Modsætninger, der forvirrer os og ødelægger vores netværk og fællesskaber og miljø.

"Værktøjer" til reparation

Der eksisterer nu en udbredt individuel isolation og grænseløshed med diverse livsstilssygdomme til følge (rodløshed, fedme, ungdomsvold, promiskuitet, nedbrydning

af kernefamilie og parforhold) og reparation er blevet en vigtig samfundsbevarende funktion (deraf den voldsomme stigning i behov for psykologhjælp). Det enkelte menneske går jo let "i stykker" under de vanskelige og ensomme betingelser og skal "fikses", så det fortsat kan fungere og deltage i opretholdelse af de globale markedsmekanismer.

Uden rigtig at gøre os det klart har vi, gestaltterapeuter, ofte deltaget i dette moralskred, fordi vi er så optagede af grænsesætning. Hvis vi fokuserer ensidigt på at klargøre forskelligheder mellem (grænsen mellem) et *Jeg* og et *Du*, bliver vi så optagede af det enkeltes menneskes indre liv, historie og udfoldelsesmuligheder, at vi kan komme til at misforstå den gestaltterapeutiske opgave.

I Gestaltterapi handler Jeg-Du-forholdet nemlig *ikke kun* om to enkeltstående individer, deres særpræg, deres indre liv og udfoldelsesmuligheder. Det handler om *forholdet mellem dem*, om det som Martin Buber kalder *mellemområdet*, hvor vi bliver til som mennesker (jvnf. Sterns udviklingsteorier). Det handler om *feltet* – om den gensidige udveksling mellem organisme og omverden – som er det "sted", hvor gestaltpsykologerne opdagede og undersøgte de psykiske fænomener. I vores iver for at frigøre individet for undertrykkelse har vi ofte skubbet tanken om vores forbundethed og dermed om fællesskabets værdi og nødvendighed i baggrunden. Vi er derved blevet reparatører (og helst hurtigt), der har brug for "værktøjer" og har inkoopereret en sætning som f.eks. "Vi må videre" i vores terapisprog.

Det er ikke kun indenfor Gestaltterapi, dette fænomen viser sig. Megen terapi og terapeutisk træning og megen terapiforskning har fokus på hurtig reparation (jvnf. den store interesse for evidensforskning) frem for fokus på værdier, holdning og udvikling – nøjagtig sådan, som Perls frygtede.

Gestaltterapiens generobring af etik og moral

Som terapeuter er vi imidlertid ikke helt forladt af moralen. Vi har de fælles *nordiske etikregler*, som Psykolog Foreningen for længe siden har formuleret. Det er regler for, hvad der er rigtigt og forkert i vores arbejde, og man gør klogt i at holde sig indenfor disse regler, fordi man ellers bliver en kriminel psykolog/psykoterapeut.

Der er mange gode og vigtige regler her. De vigtigste regler handler om grænser, som vi sagtens kan tilslutte os uden at komme i konflikt med vores terapiform, f.eks. *tavshedspligt og forbuddet mod seksuelt samkvem med klienterne*.

Når man arbejder med psykoterapi, kan disse regler fungere som grovregler. De er imidlertid slet ikke tilstrækkelige for gestaltterapeuter, som er forpligtet af Gestaltterapiens etik, der ligger implicit i det fænomenologisk/eksistentialistiske værdigrundlag, som afgrænser de terapeutiske handlinger indenfor bestemte rammer og dermed fører til en gestaltterapeutisk moral. Og sådan er det! Vil vi generobre vores etik, må det afspejle sig i vores moralske handlinger. Vi kan hverken gøre, hvad vi "har lyst til" i øjeblikket eller af bar velvillighed "følge" vores klienter ukritisk. Vores holdning og handling er bundet og begrænset af Gestaltterapiens metaniveau og dens psykologiske erkendelsesteori.

Dette har ikke været særlig populært at tale om og undervise i, fordi vi som gestaltterapeuter pr. tradition har være *mere optaget af den personlige frihed end af de personlige begrænsninger*. I den personlige friheds navn har vi afskaffet **bør** i gestaltterapi både for klienten og for terapeuten, som om al pligt er neurotisk og skadelig. Vi har endda tilladt os at rette klientens sprogbrug ved at bede hende udskifte "bør" med "jeg vil/vil ikke" og "man" med "jeg". Ikke i sig selv dårligt, hvis det har en relevant sammenhæng med det, der sker i terapien, men når

det foregår automatisk, bliver det indlæring i ensidig individualisme.

Gestaltterapien har imidlertid et både konstruktivt og livsbekræftende **bør**, som gestaltterapeuter **bør** være meget mere opmærksomme på end de hidtil har været.

Eksistensens dobbelt-temaer og et godt liv

Enhver klient, der kommer i terapi, kommer fordi, hun ønsker at finde vejen til et *godt liv*. Men hvad er et godt liv? Nogle mener, at det er et liv uden smerte. Et liv med penge. Et liv med en kæreste. Et liv med status osv. Der er rigtig mange meninger om det – og samtidig er der rigtig mange mennesker, der ikke har tænkt over, hvad de mener med et *godt liv*. De vil bare have et godt liv "because I deserve it". Dette er imidlertid et af udtrykkene for den narcissistiske personlighedsforstyrrelse, som er godt i gang med at blive et væsentligt træk i den nye folkekarakter – og som vi af erfaring ved ikke kan skabe et godt liv.

Enhver terapiform har sin bestemte definition på, hvad et godt liv er, og hvordan det opnås. I Gestaltterapi findes definitionen på et godt liv i den eksistentialistiske/fænomenologiske metateori: Et *godt liv* er et *meningsfuldt liv*, og et meningsfuldt liv udspringer af et *engageret og ansvarligt forhold til det, der ER*, dvs. til fænomenerne, sådan som de fremtræder for os (og ikke som vi tænker om dem, eller som de er videnskabeligt set, eller som vi tror de er eller ville ønske de var). Et godt liv kommer af at erkende og forholde sig til de *subjektive og kollektive eksistensvilkår*

De kollektive eksistensvilkår er uforanderlige, konkrete og nærværende hver dag i hver eneste menneskes liv. De består af forhold, der indeholder *dobbelt-temaer*. Det er forholdet mellem *liv-død*, som er en viden om, at vi lever i et begrænset tidsrum, der indrammes af fødsel og død, og at vi, selvom vi ved, at livet slutter, er nødt til at leve det alligevel. Det er det forhold, at vi har

friheden til hvert minut på dagen at handle og tænke som vi vil, og samtidig er dybt *forbundne og afhængige* af andre og af omgivelserne. Det er det forhold, at vi *lever over tid, men at vi kun kan opleve i nuet*, og at vi derfor ikke kan udsætte livet til en anden gang, hvis vi skal mærke, at vi lever. Det er det forhold, at vi kan stræbe efter *sandheden uden at finde den.*, fordi den hele tiden udvider sig og forandrer sig. Det er det forhold, at der tilsyneladende *ikke er nogen bestemt mening med os*, og at vi alligevel er "lavet sådan", at vi ikke kan undvære at finde mening med os selv og i det, vi foretager os. Det er det forhold, at vi aldrig kan være *uskyldige*, fordi vi ikke kan leve uden at handle, dvs. altid påvirker noget eller nogen og dermed bliver *ansvarlige/skyldige*.

Sideløbende med disse almene uforanderlige eksistensvilkår findes de subjektive vilkår, hvoraf nogle kan påvirkes og forandres, og andre må accepteres, som de er. Det drejer sig f.eks. om køn, nationalitet, race, samfundsklasse, helbred, alder, familieforhold osv.

Det er i spændingsfeltet mellem de kollektive og de subjektive vilkår, vi er nødt til at leve for at få et godt liv. Derfor er det vigtigt, at vi opdager disse forhold og forholder os til dem – som de er. Denne erkendelse behøver slet ikke foregå på et subtilt intellektuelt niveau – tværtimod. vilkårne viser sig jo for vores sanser hver dag, og som sådan er de tilgængelige for alle normalt begavede voksne mennesker. Forudsætningen for denne opdagelse er naturligvis, at evnen til erkendelse er intakt. Hvis den er blokeret eller ikke modnet, må mennesket "snyde" eller fantasere sig væk fra sin umiddelbare erfaring og viden. Derved havner det i det modsatte af et godt liv – nemlig et liv i løgn og forstillelse med angst, uro, stilstand, depression osv. til følge.

At hjælpe klienten frem til et godt liv, sådan som gestaltterapien formulerer det, er hvad gestaltterapeuten arbejder på. Derfor er vi ikke optaget af *retten* til at

"persue our own happiness" i amerikansk forstand eller af at jagte "lykken" (tryghed) i dansk borgerlig forstand eller at blive det, vi ikke er og få det, som vi ikke kan få. Vi er optaget af at hjælpe klienten med at opdage og forholde sig til kendsgerningerne og dermed til spændingsfeltet i dobbelttemaerne og i spændingsfeltet mellem individ og omgivelser. Ikke fordi det fører til et let og smertefrit liv, men fordi det fører til et meningsfuldt liv og til livsfølelse.

Terapiens mål – at opdage "det gode liv" –

Når nu gestaltterapeuten i kraft af gestaltterapiens værdigrundlag ved, hvad hun mener med "et godt liv", hvorfor går terapien så ikke ud på at overtale klienten til at tro på det samme som os? Det gør den – og det gør den ikke. Og denne *dobbelthed er netop essensen af vores etik og dermed retningslinierne for vores moral.*

Det er Gestaltterapiens omdrejningspunkt, at hjælpe klienten til at *opdage*, hvem hun er, og hvor hun er. Derfor skal klienten på en opdagelsesrejse med terapeuten som guide. Men hun skal ikke undersøge hvad som helst, der viser sig på rejsen og ikke opdage alting. En sådan proces ville være udtryk for en fundamentalistisk fænomenologisk holdning, der netop fører til alt og ingenting – eller måske netop til et egocentrisk forhold til livet. Klienten skal opdage og undersøge sine subjektive og kollektive vilkår og sit forhold til sammenhængen mellem dem og skal hermed opdage sit ansvar for sit liv – ikke som en pligt – men som en ret, der genindsætter hende/ham i eksistensen. Denne ret kan vi ikke undvære uden at gå i stykker.

I og med dette målrettede arbejde, støder vi naturligvis på klientens *kontaktforstyrrelser* og alle de andre psykiske problemer, vi arbejder med. Formålet med at opdage disse problemer er ikke at finde fejl hos klienten eller egentlig reparation. Formålet er at *rydde hindringerne* for opdagelsesprocessen og dermed genetablere, vække eller modne evnen til erkendelse og meningsfuld

overlevelse (det som Perls kalder vores medfødte geni) og dermed sætte en udviklingsproces i gang.

Sammenhæng mellem filosofi og psykologi

Vi arbejder i forhold til nogle overordnede værdier, men lad mig understrege, at dette ikke handler om filosofiske tankekonstruktioner, men om psykologi.

Etik i terapi har med *Selvets væsen* at gøre. Mit *selvbillede* er nemlig dybt forankret i mine værdier - i dét jeg elsker og i det, jeg hader og i min plads i fællesskabet og mit forhold til det. Det er heri, jeg finder mig selv. Derfor er *Moral* er ikke blot regler om rigtige og forkerte handlinger, men er *Selvets vogter*, hvilket udmøntes som *jeg-funktioner*, der udvikles i takt med opdagelsen af subjektive og kollektive værdier.

Hvis jeg f.eks. værdsætter livet og samtidig slår min baby, eller hvis jeg skader naturen eller mig selv, skader jeg mit selvbillede/mine værdier. Hvis jeg skader det menneskelige fællesskab med mine handlinger, skader jeg mig selv og mit liv i fællesskabet.

Gestaltterapeuten hjælper klienten til at opdage sammenhængen mellem sin etik (sine værdier) og sin moral, mellem sit væsen og sine handlinger. Derfor er terapeuten forpligtet til at gøre opmærksom på en eventuel manglende sammenhæng. Dette er, hvad man forstår som den gestalt-terapeutiske konfrontation, som bedst sker via et eksperiment, der bringer problemstillingen ind i kontakt her-og-nu. Det er her udvikling sker, fordi klienten får mulighed for at genetablere et samarbejde mellem organisme og omverden og mellem værdier og handling til en meningsfuld helhed.

Gestaltterapeutisk moral?

Vi hjælper ikke blot klienten frem til klarhed over hendes egne værdier. Vi fastholder klienten i en fordybelse og undersøgelse af dem, indtil værdierne afslører sig og kan beskrives som enten *egocentriske* eller som forbundne med *menneskelighed, fællesskab og*

respekt for livet - også i den anden. En sådan proces "tvinger" klienten til at påtage sig ansvaret for sit liv og sin plads i fællesskabet.

En terapeutisk "*du gør dit - og jeg gør mit - holdning*" ville fastholde klienten i den "moderne" trøstesløse værdirelativisme, som har så mange såkaldte depressioner og så mange asociale handlinger på samvittigheden. Derfor er det en væsentlig del af gestaltterapeutens moralske ansvar, *at påtage sig ansvaret for at gennemføre gestaltterapiens (meta-)projekt*, og dermed fratage klienten en eventuel indivi-dualistisk livsløgn. Og det kræver både en etisk forankret moral hos terapeuten og terapeutisk mod, for vi er oppe imod kolossale økonomiske kræfter, der trækker den anden vej.

Tør, kan og vil vi det, udfører vi ikke blot gestaltterapi men samfundsnyttig og politisk virksomhed