

HVAD ER GESTALTTERAPI?

Gestaltterapi kan være vanskelig at forklare på en kort, simpel og forenklet måde fordi gestaltterapien gennem tiden har udviklet sig og tilpasset sig en evig foranderlig verden. Men netop også derfor er gestaltterapien altid relevant og stadig inkluderende i den forskelligartet verden som vi lever i.

Flere psykoterapiformer er udsprunget af den klassiske gestaltterapi og anvendes verden over på forskellig vis afhængig af hvem der udøver den. En af grundene til at gestaltterapi udøves forskelligt er dels fordi at de forskellige trænings- og uddannelsesinstitutter over hele verden har lagt forskellig vægt, prioriteringer og fortolkninger i gestaltterapien siden starten i 1950'erne. Og dels fordi at gestaltmetoden gennem tiden har vist sig yderst effektiv.

Samtidig er det grundlæggende for gestaltterapien at terapeutens personlighed er vigtig for udøvelsen. Som gestaltterapeut bruger vi vores personlighed som en naturlig del af relationen mellem terapeut og klient. Vi spiller ikke en rolle som terapeut – vi er os selv hver især som gestaltterapeut.

Gestaltterapien har udviklet sig parallelt med verdens udvikling.

Den seneste generation af gestaltterapi er **relationel gestaltterapi** og det er den form for gestaltterapi vi træner og udøver på Gestaltinstituttet.

Gestaltinstituttets værdigrundlag er humanistisk eksistentielt og vores

terapeutiske tilgang er gestaltterapeutisk, fænomenologisk og relationelt.

Det relationelle perspektiv er så centralt i teorien om gestaltterapi, at uden det er der ingen sammenhængende kerne i gestaltterapiens teori eller praksis.

Gestaltterapien, der er grundlaget for Gestaltinstituttet:

- Vi mener at de fleste mennesker selv har de nødvendige ressourcer og skal støttes af gestaltterapeuten til at blive opmærksom på dem.
- At øge klienternes opmærksomhed på, hvordan de fungerer i deres omgivelser f.eks. familien, parforholdet, arbejdsmæssigt etc.
I terapien bliver klienterne opmærksomme på, hvad de gør, hvordan de gør det, og hvordan de kan forandre sig selv, og på samme tid lære at acceptere, udvikle og værdsætte sig selv.
- At klienten undersøger sig selv i relation til andre.

- En ligefrem, omsorgsfuld, varm, accepterende og ligeværdig relationel dialog mellem klient og terapeut. Sammen med terapeuten arbejder klienten sig igennem smertefulde og emotionelle blokeringer og undersøger mulighederne for ny adfærd.
- At gestaltterapeuten anvender en bred vifte af aktive interventioner og metoder.
- At gestaltterapeuten ikke ved, hvad der er bedst for klienten, men støtter klienten til at undersøge og opdage, hvad det kan være.
- Gestaltterapeuten prøver ikke at adfærdskorrigere eller træne klienten på en bestemt måde men hjælper klienten til at finde sin egen vej til at leve sit eget personlige og meningsfulde liv.
- Terapien fokuserer mere på processen (det der sker) end på indholdet (hvad der tales om). Vægten er på det, der gøres, tænkes og føles i øjeblikket mere end på det der var, kunne være eller skulle være.

Vi er meget opmærksomme på at mennesket er i konstant samspil med dets omgivelser, og at omgivelserne konstant forandrer sig.

Når vi ikke afstemmer forandringerne med vores relationer, vil vores rigide og fastlåste relationelle mønstre forringe evnen til at udnytte vores naturlige ressourcer og fulde potentiale.

Som mennesker skal vi have øget opmærksomhed på hvordan vi regulerer vores sameksistens med vores omgivelser og frisætter vores evne til kreativt at tilpasse os vores livsbetingelser og virkeligheden.

Mange vanskeligheder opstår i relationerne og udvikling og forandring skaber stærkere relationer.

Gestaltterapi og forskning

Der sker løbende meget forskning indenfor gestaltterapien.

The EAGT Research Committee (RC) er en forskningskomite hvis mål er at styrke vores forståelse af gestaltterapi i praksis og støtte kvalitative professionelle kompetencer, udgive forskningsresultater og dermed vedligeholde en validerende, anerkendt og veletableret behandlingsform.

På Gestaltinstituttet laver vi casestudier og anvender internationale forskningsresultater til at forbedre vores uddannelse, træning og styrke vores netværk til den akademiske verden.

Gestaltterapiens historie

Gestaltterapi er en velfunderet humanistisk og eksistentiel psykoterapi.

GESTALTINSTITUTTET

Den blev udviklet i USA i 50'erne af en gruppe psykologer, psykiatere og filosoffer, dels som en reaktion mod datidens ortodokse psykoanalyse og dels fordi at det individuelle menneskes oplevelser kom i centrum og selvrealisering og autencitet kom i fokus.

Fritz Perls anses som skaberen af gestaltterapien. Han var oprindeligt psykoanalytiker, men opgøret med psykoanalysen samt mødet med gestaltpsykologien, fænomenologien og eksistentialismen inspirerede ham til at skabe gestaltterapien¹.

Gestaltterapien var dengang rettet mod den individuelle, autencitet og frihed og Fritz Perls berømte citat "Jeg gør mit og du gør dit..." skal ses i lyset af tiden i 1950-1960'erne hvor den vestlige verden var optaget af frigørelse af institutioner og normer og ungdomsoprøret ulmede.

Tidligere udøvelse af gestaltterapi var konfronterende og meget lidt relationel, der var fokus på katarsis og direkte konfrontation og ofte var gestaltterapeuterne mere optaget af at underholde sig selv end at støtte deres klienter.

Der er desværre stadig nogen der praktiserer gestaltterapi på en måde der ikke helt er i overensstemmelse med den grundlæggende relationelle teori om gestaltterapi.

Der er stadig en holdning i nogle gestaltterapi kredse, der stammer fra gestaltterapiens konfronterende metode i 1960'erne hvor det er terapeutens opgave at frustrere og manipulere klienten til en følelsesmæssig forløsning.

Gestaltterapien har siden udviklet sig fra at være en psykoterapi for individuelle til at være en mere relationel psykoterapi.

Mange dygtige praktiserende gestaltterapeuter har gennem tiden bidraget med erfaringer, viden og kontinuerlig forskning så gestaltterapien i dag er en dynamisk teori og metode om menneskets oplevelser og adfærd og en klienttilgang der værdsætter en åben, ligeværdig og respektfuld dialog mellem gestaltterapeut og klient.

Generationer af praktiserende gestaltterapeuter der har haft stor indflydelse på gestaltterapiens udvikling, er f.eks. Gary Yontef, Joseph Zinker, Erving og Merian Polster, Edwin C. Nevis, Claudio Naranjo, Lynne Jacobs, Margaritha Spagnuolo Lobb og mange flere.

Gestaltterapien bygger på mange betydelige filosofier og studier, herunder f.eks. gestaltpsykologi, feltteori, eksistentiel og fænomenologisk filosofi, psykoanalyse og østlig filosofi.

¹ Der var flere store bidragsydere til etableringen af gestaltterapien bl.a Laura Perls, Poul Goodman og Ralph Hefferline.

Der er flere elementer der er essentiel i udøvelsen af relationelle gestaltterapi, her nævnes de vigtigste.

Nærvær og opmærksomhed

Gestaltterapi fokuserer på det nuværende, på det der sker nu og her.

At leve nu er vigtigere end at dvæle ved fortiden – eller at forestille sig en fremtid. Selvfølgelig spiller både fortiden og fremtiden en rolle i den måde vi oplever og lever på og den inddrages i terapien når den er relevant for det der opleves som svært nu.

At dvæle ved fortiden og fantasere om fremtiden kan være måder at undgå nu'et på.

Vi har fokus på accept af virkeligheden som den ser ud nu og der er kraft i at møde nutiden.

Gestaltterapi kaldes også "*Terapien om det indlysende*", det betyder at vi ikke roder i fortiden for at finde forklaringer. Den terapeutiske proces begynder ved overfladen og følger klientens oplevelser. Gestaltterapeuter opsøger ikke det ubevidste, men bliver ved det der er opmærksomhed på i øjeblikket. Selve opmærksomheden er en forudsætning for accept og at kunne skabe forandringer og udvikling.

Dyb respekt

Gestaltterapi møder klienten –uanset om det er individuel terapi, et par, en familie, gruppe eller en institution – på en respektfuld måde. Den respektfulde tilgang har stor betydning for den måde som gestaltterapeuten møder klienternes modstand og følelser på. Gestaltterapeuten anerkender, at der altid er noget sundt i den måde, som klienten forsøger at forblive den samme på – eller fortsætter med at udøve samme destruktiv adfærd – og at forandringsprocessen vokser gennem gestaltterapeutens anerkendelse af klientens naturlige frustration og modstand.

Gestaltterapeuten balancerer i sin relationelle tilgang mellem at udfordre og støtte klienten på en anerkendende og respektfuld måde.

Oplevelser

En persons oplevelser er mere end blot tanker og minder, selvom disse også er meget vigtige. Oplevelser inkluderer bl.a. følelser, opfattelser, adfærd og kropsfølelser. Det er gestaltterapeutens mål at støtte klienten med at

øge opmærksomheden på disse egne oplevelser, at opleve dem i nuet og bruge dem som lige så valide oplevelser som tanker og refleksioner.

Relationer

Relationer er centrale for både den menneskelige oplevelse og overlevelse og det relationelle er det vigtige helbredende element i gestaltterapien. Man er i live, når man er i en kongruent relation til sig selv og har gode relationer til andre. Gestaltterapeutens tilstedeværelse, dialog, inklusion og synlighed er grundlæggende elementer i den terapeutiske relation i gestaltterapien. Vi mener at relationen mellem gestaltterapeut og klient er helende i sig selv og den vigtigste psykoterapeutiske faktor.

Kreative eksperimenter og opdagelser

Gestaltterapien er også en eksperimenterende metode der kræver at terapeuten konstant undersøger sine egne fornemmelser i forhold til klientens oplevelser og tilpasser dem i overensstemmelse hermed.

Eksperimenter er en måde at prøve noget nyt eller noget andet på. Vi gør os mange tanker om hvordan noget måske kan være og gennem eksperimenter afprøver vi det.

Gestaltterapeuten er trænet i at være kreativ og fleksibel, samtidig med at de har fokus på klientens proces. Det kreative og ligeværdige samarbejde mellem klienten og terapeuten er ofte en levende og fascinerende oplevelse.

Social ansvarlighed

Gestaltterapien anerkender det enkelte menneskes ansvar for sig selv og for andre. Gestaltterapiens principper rækker ind i bredere sociale områder. Ved at kræve respekt for alle mennesker og en stor respekt for forskellene mellem mennesker støtter gestaltterapien en humanistisk ligeværdig tilgang til samfundet og det sociale liv og vi opmuntrer mennesker til at efterleve disse principper som en del af det, at leve sammen med andre mennesker.

Gestaltterapiens rødder

Som tidligere nævnt bygger gestaltterapien på forskellige betydelige filosofier, humanistiske og videnskabelige metoder og principper.

Gestaltterapien er bygget på 4 vigtige teoretiske og metodiske byggesten:

- Den fænomenologiske metode.
- Den relationelle dialog.
- Felt-teoretiske strategier.
- Eksperimenterende frihed.

Nedenstående er en forsimplet præsentation af de 4 byggesten og deres betydning og anvendelse i gestaltterapien.

Den fænomenologiske metode

Fænomenologi er både en filosofi og en videnskabelig metode der er grundlagt af den tyske filosof Edmund Husserl.

Husserl mente, at det væsentlige findes i det umiddelbart givne – i fænomenerne – dvs. sådan som vi oplever med vores sanser.

I den gestaltterapeutisk dialog bruger vi den fænomenologiske metode til at undersøge klientens oplevelse, sådan som klienten oplever dem.

De fænomenologiske principper var også til stede i den tidlige gestaltterapeutiske formulering og praksis, sådan som Fritz Perls beskrev den i "Ego, Hunger and Aggression" og i "Grundbog i Gestaltterapi". Her lagde den tidlige udvikling af gestaltterapiens teori vægt på den personlige oplevelse og den eksperimenterende metode.

Gennem indflydelse fra Erving og Miriam Polster blev der lagt mere vægt på kontakt mellem selvet og andre og den relationelle dialog mellem terapeut og klient.

Senere kom felt-teorien til som endnu en videnskab og et vigtigt element der har betydning for anvendelsen af fænomenologien.

Målet med gestaltterapeutiske fænomenologiske undersøgelser er opmærksomhed eller indsigt.

I gestaltterapi er indsigt en tydelig forståelse af de strukturer der er til stede i den situation, der undersøges.

Der er defineret tre regler i gestaltterapeutens anvendelse af den fænomenologiske metode:

- **Reglen om epøche eller parentes:** Når terapeutens sætter egne forventninger og bias "i parentes" er der mulighed for åbent at tage imod den verden, som klienten oplever og lægger frem.
- **Reglen om beskrivelse:** Klientens situation vil vise sig når klienten beskriver i stedet for at forklare og søge årsagssammenhænge.

- **Reglen om ligeværdighed:** Intet element er vigtigere end et andet. Gestaltterapeuten ser alt i klientens beskrivelse som værende lige værdifuld og betydningsfuld.

Gennem gestaltterapeutens fænomenologisk undersøgelse viser det sig hvordan klienten selv oplever det, der siges.

Den relationelle dialog

Den relationelle dialog er fundamentet i den relationelle gestaltterapi.

For at skabe et dialogisk forhold skal gestaltterapeuten rette opmærksomheden mod sin egen tilstedeværelse og skabe det rum, der skal til for at klienten kan være til stede. Dette kaldes også inklusion, og gestaltterapeuten overgiver sig til det der sker, i modsætning til at kontrollere det eller lave adfærdskorrigering.

At inkludere er at acceptere hvad end klienten vælger at præsentere uanset om det er en defensiv eller afskyelig holdning eller en overfladisk måde at samarbejde med gestaltterapeuten på.

Når gestaltterapeuten praktiserer inklusion, støtter han/hun klientens tilstedeværelse, også klientens modstand, ikke som "en gimmick" eller en påtaget rolle. Gestaltterapeuten er trænet i at være til stede sammen med klienten sådan som klienten er til stede - og vi anerkender at det er det bedste, som klienten kan gøre lige nu.

Feltteori

Feltteori er en måde at forstå, hvordan ens kontekst påvirker ens oplevelse.

At vi som mennesker ikke kan forstås som adskilt fra vores omgivelser.

Feltteori tror ikke på at mennesket, inklusiv terapeuten, kan have et objektivt perspektiv på virkeligheden. Vi er individuelt påvirket af de felter som vi tidligere har befundet os i og de felter som vi befinder os i nu.

Gestaltterapeuten og klienten påvirker også hinanden i det terapeutiske felt.

Feltteori stammer fra Kurt Lewin's videnskabelige arbejde med anvendelse af videnskabelige metoder og eksperimenter i måden at undersøge social adfærd på. Kurt Lewin anvendte gestaltprincipper og videreudviklede teorien om personlighed og udvikling til det vi i dag kender som *Den psykologiske feltteori*.

Feltet kan ses på to måder: den fænomenologiske dimensioner og den ontologiske (det som er, det værende) dimension.

1. Den fænomenologiske dimension er alle de fysiske og omgivelsesmæssige sammenhænge som vi lever og bevæger os i. Det kan f.eks. være på arbejdspladsen, hjemme, by eller land osv. Det fænomenologiske felt er den objektive virkelighed der støtter vores fysiske eksistens.
2. Den ontologiske dimension er alle de mentale og fysiske dynamikker der påvirker en persons følelse af sig selv, ens subjektive oplevelse.

Feltet skal ses som et hele, hvor delene er i umiddelbar relation til og ansvarlig over for hinanden, og hvor ingen dele er upåvirket af hvad der ellers sker i feltet.

En persons livsrum udgør et felt og vi påvirkes og påvirker de felter vi befinder os i hele tiden.

Der er ingen menneskelige situationer, der ikke er i et felt og det har stor betydning for vores relationelle tilgang.

Mennesker er altid i et felt og er indbyrdes afhængige. Alle mennesker i feltet er en del af de kræfter, der bestemmer hvad der sker og alle er derfor ansvarlige for deres del. Alle situationer i det menneskelige felt er en funktion af alle der befinder sig i feltet og interaktionerne mellem dem.

Derfor er idealet om individualisme og selvtilstrækkelighed ikke i overensstemmelse med den relationelle tilgang.

Et felt, en person eller et større system kan kun defineres i relation til dets enkelte dele og det større felt, som det indgår i.

Friheden til at eksperimentere

Gestaltterapien adskiller sig fra andre psykoterapier fordi den bevæger sig mod handling og væk fra mere snak og derfor ses den som en eksperimenterende tilgang. Da gestaltterapeutiske eksperimenter er fænomenologiske er de et vigtigt aspekt i gestaltterapiens teori, metode og praksis.

Den fænomenologiske metode er grundlaget for integrationen af dialog og eksperimenter.

I gestaltterapien er et eksperiment en intervention og en aktiv teknik der hjælper gestaltterapeuten, i samarbejde med klienten, at undersøge klientens oplevelser, hvilket er nødvendigt for den terapeutiske opgave.

Gestaltterapi integrerer eksperimenter og andre aktive teknikker i deres dialog med klienten. Målet med eksperimenter er primært at skabe opmærksomhed og indsigt hos klienten og sekundært at forandre klientens adfærd.

Gennem eksperimenter støtter gestaltterapeuten direkte klientens oplevelse af noget nyt, i stedet for blot at tale om muligheden for noget nyt. Måden, som gestaltterapeuter støtter klienterne i at øge deres opmærksomhed på er ofte gennem anvendelsen af sproget og nonverbale teknikker samt øvelser og kreative eksperimenter.

Gestaltpsychologi

Gestaltpsychologien er en psykologisk retning og teori om hvordan mennesket bærer sig ad med at erkende.

Som mennesker organiserer vi automatisk vores sansepåvirkninger i helheder; det vi kalder gestalter, på en måde hvor de danner genkendelige mønstre med bestemt betydning/mening.

Det giver gestaltterapeuten en forståelse for hvordan klienten oplever verden og handler.

Gestaltpsychologien beskæftiger sig med helheder og fænomener og blev udviklet i begyndelsen af 1900 af K. Goldstein, W. Köhler, K. Koffka, M. Wertheimer, K. Lewin, samt danske Edgar Rubin, der var optaget af at undersøge, hvordan mennesket oplever.

De undersøgte og beskrev gestaltningsprincipper, som de formulerede fænomenologisk, dvs. sådan som de viste sig, uden at forklare årsagerne.

Ordet "gestalt" betyder "figur" og i gestaltterapien bruger vi den måde som klienten gestalter på til at få en retning i terapien. Gestaltningsprocessen beskriver den fælles karakter mellem mønster og elementer og i gestalt praksis refererer det til vores tendens til at se og handle i helheder, i stedet for i dele. Det der også refereres til som mønstre.

Derfor ses sindet, kroppen og ånden som et hele og ikke som adskilte funktioner - vi skal have alle elementer med.

I gestaltterapi er helheden og integriteten af helheden afgørende og vigtig. Vi er født hele og fulde af muligheder og måden som vi håndterer modgangen på, er ved kreativt at tilpasse os.

Eksistentialisme

I gestaltterapien er eksistentialismen det overordnede værdisyn, dvs. at gestaltterapeuten undersøger det, der kommer frem i terapien set i forhold til de værdier, som eksistentialismen anser som væsentlige.

Med eksistentialisme menes der her: virkeligheden sådan som mennesket oplever den. Menneskets oplevelse af de vilkår som den menneskelige eksistens består af.

I terapien viser det sig dels i terapeutens fokus på værdier, ansvar og det personlige valg og dels på nu'et i stedet for fokus på fortid og fremtid. På "hvordan" frem for årsagsforklaringer og at vi som mennesker har brug for at finde mening.

Terapeutisk viser eksistentialismen sig også i relationen mellem terapeut og klient hvor der lægges vægt på nærvær, anerkendende relationer og autencitet - frem for teknikker og metoder. Gestaltterapien er en "ikke teknisk" psykoterapeutisk tilgang. Det er relationen mellem terapeuten og terapeutens evner til at være sammen med klienten, der fremmer processen.

Den eksistentielle filosofi begyndte med Kierkegaard og blev videreudviklet af Gabriel Marcel og Merleau-Ponty der fokuserede på eksistensen som "en individuel menneskelig eksistens" og på de problemer der er relateret til meningen med den menneskelige eksistens, frihed og skæbne.

Eksistentielle filosoffer fokuserer på den individuelle og deres omdrejningspunkt er den umiddelbare forståelse af væren (*hvad er*) og at møde mennesker i deres respektive situationer, hvor virkeligheden er at de er forbundet til verden og til andre mennesker.

At "være" betyder at man konstant konfronteres med sine valg og konstant skal træffe beslutninger og tage ansvar for sine valg.

Psykodrama

Kreativitet, eksperimenter og psykodrama er alle metoder til at fremme egen opmærksomhed og selvindsigt.

Psykodrama er et laboratorium for menneskelige relationer hvor vi undersøger og eksperimenterer med interpersonelle relationer i fortiden, nutiden og fremtiden.

Psykodrama er en form for gruppeterapi, et kreativt møde, hvor gruppemedlemmerne er en slags med-terapeuter for hinanden.

J.K. Moreno grundlagde psykodrama i Wien i begyndelsen af 1900 og beskrev det som en "*Videnskabelig undersøgelse af sandheden gennem dramatiske metoder*".

Moreno var pioner indenfor behandling af familier, og indenfor den oplevelsesorienterede familieterapi har Virginia Satir tilpasset nogle af de psykodramatiske teknikker og videreudviklet dem f.eks. sandplay.

Et af de vigtigste elementer i psykodramaet er spontanitet og kreativitet.

Moreno definerer spontanitet som evnen til en ny og passende reaktion på en tidligere situation eller en passende reaktion på en ny situation.

Spontanitet er derfor en nødvendig faktor for, at der kan ske en kreative tilpasning.

Gestaltterapien anvender mange psykodramateknikker, f.eks. den tomme stol, kropsopmærksomhed mv.

Gestaltterapi og kroppen

Gestaltterapi er en interaktiv og holistisk form for psykoterapi, der fokuserer på det hele menneske og vi anerkender enheden af sind, krop og følelser som et integreret hele. Vi kan ikke adskille følelser og tanker fra vores krop. Bevægelse og sansemæssig opmærksomhed støtter klienten i sit arbejde med at integrere sine fornemmelser og følelser med det kognitive.

Gestaltterapeutisk kropsarbejde er ikke kropsterapi og vi tilstræber ikke at gennembryde muskulære og kropslige blokeringer men at forøge opmærksomheden på kropsfornemmelser og de følelser der er knyttet til dem. Terapeuten observerer hvordan der er indlysende overensstemmelsen mellem klientens verbale og kropslige udtryk. Det giver terapeuten information som undersøges i samarbejde med klienten

Merleau-Ponty og James Kepner har begge bidraget med deres fænomenologiske filosofi om kropslig opmærksomhed og dualismen mellem krop og sind.