

HVAD ER GESTALTTERAPI?

Gestaltinstituttets værdigrundlag er humanistisk eksistentielt og vores terapeutiske tilgang er derfor gestaltterapeutisk, fænomenologisk og oplevelsesorienteret.

Gestaltterapi er en humanistisk og eksistentiel velforankret psykoterapi. 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 som et eksempel på menneskelige oplevelser, der værdsætter autencitet og relationer.

Fritz Perls, der anses som skaberen af gestaltterapien var oprindeligt psykoanalytiker, men opgøret med psykoanalysen samt mødet med gestaltpsykologien, fænomenologien og eksistentialismen inspirerede ham til at skabe gestaltterapien. Gestaltterapien har siden da udviklet sig, og generationer af praktiserende gestaltterapeuter som f.eks. Gary Yontef, Joseph Zinker, Erving og Merian Polster, Edwin C. Nevis, Claudio Naranjo m.fl. har bidraget med nyere forskning, så gestaltterapien i dag er en dynamisk teori og metode om menneskelig oplevelse og adfærd, der værdsætter en åben, ligeværdig og respektfuld dialog mellem terapeut og klient.

Gestaltterapien er baseret på mange betydelige filosofier og studier, herunder altså gestaltpsykologi, feltteori, eksistentiel og fænomenologisk filosofi, psykoanalyse og østlig filosofi.

Mennesket er i konstant samspil med dets omgivelser, i en evig forandrende verden; rigide relationelle mønstre kan forringe evnen til at udnytte dit potentiale. Gestaltterapeuter mener, at vi som mennesker, på måder der optimalt regulerer vores sameksistens med vores omgivelser, har evnen til kreativt at tilpasse os vores livsbetingelser.

Eftersom at mange vanskeligheder dannes i relationerne, skaber at vækst og forandring stærkere relationer.

Gestaltterapien kan med sin brede intellektuelle ramme naturligt rumme mange forskellige metoder og stadig være tro mod dets filosofiske og teoretiske fundament.

Gestaltterapien, der er grundlaget for Gestaltinstituttet er:

- At 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.

GESTALTINSTITUTTET

- 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 undersøge sig selv i relation til andre.
- En ligefrem, omsorgsfuld, varm, accepterende og ligeværdig dialog i relationen mellem klient og terapeut. Sammen med terapeuten arbejder klienten sig igennem smertefulde emotionelle blokeringer og undersøger ny adfærd.
- At den 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. Vi hjælper klienten til at finde sin egen vej til at leve sit eget personlige og meningsfulde liv.

Nærvær og opmærksomhed

Gestaltterapi fokuserer på det nuværende. At leve nu er vigtigere end at dvæle ved fortiden – eller at forestille sig en fremtid, der er adskilt fra det nuværende.

Gestaltterapi kaldes også "*Terapien om det indlysende*".

Processen begynder ved overfladen og følger en persons oplevelser – gestaltterapeuter opsøger ikke det ubevidste, men bliver ved det der er opmærksomhed på i øjeblikket. Selve opmærksomheden ses som helbredende og vækstskabende.

Dyb respekt

Gestaltterapi henvender sig til klienten – om det er individuel terapi, et par, en familie eller en institution – på en respektfuld måde.

Denne respektfulde tilgang påvirker i høj grad terapeuten væremåde overfor modstand og forandring. Gestaltterapi anerkender, at der altid er noget sundt i den måde, som klienten forsøger at forblive den samme på – eller at fortsætte med at udøve samme destruktiv adfærd – og at forandringsprocessen kan vokse gennem anerkendelse af modstand.

Gestaltterapi balancerer mellem støtte og udfordring.

GESTALTINSTITUTTET

Oplevelser

En persons oplevelser er mere end blot tanker og minder, selvom disse også er meget vigtige. Oplevelser inkluderer også bl.a. følelser, opfattelser, adfærd og kropsfornemmelser. Gestaltterapiens mål er at støtte klientens oplevelser på alle disse områder og at opleve dem i nutiden.

Relationer

Relationer er centrale for den menneskelige oplevelse og overlevelse, og det relationelle er den vigtige helbredende mekanisme i gestaltterapien. Man kommer til live, når man er i en kongruent relation til sig selv og har gode relationer til andre. Terapeutens tilstedeværelse, dialog og synlighed beskriver den terapeutiske relation i gestaltterapien.

Kreative eksperimenter og opdagelser

Gestaltterapiens eksperimenterende metode kræver at terapeuten konstant undersøger sine fornemmelser i forhold til klientens oplevelser og tilpasser dem i overensstemmelse hermed. Terapeuten er trænet i at være meget kreativ og fleksibel, samtidig med at der er koncentration omkring klientens proces. Det kreative og ligeværdige samarbejdet mellem klienten og terapeuten er ofte en levende og fascinerende oplevelse.

Social ansvarlighed

Gestaltterapien anerkender den enkeltes 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, da støtter gestaltterapien en humanistisk ligeværdig tilgang til det sociale liv og opmuntrer mennesker til at efterleve disse principper i samfundet.

Gestaltterapiens rødder

Gestaltterapien er bygget på 4 vigtige teoretiske og metodiske byggesten:

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

Den fænomenologiske metode

Fænomenologien er både en filosofi og en videnskabelig metode, og 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 gestaltterapien bruger vi den fænomenologiske metode til, i dialogen, at undersøge klientens oplevelse, sådan som klienten oplever dem.

Selvom alle disse principper også var til stede i den tidlige gestaltterapis formulering og praksis, som Fritz Perls beskrev i "Ego, Hunger and Aggression" og i "Grundbog i Gestaltterapi", så lagde den tidlige udvikling af gestaltterapiens teori vægt på den personlige oplevelse og den eksperimenterende metode.

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

Senere kom felt-teorien til som endnu et vigtigt element.

Målet med gestalt fænomenologisk undersøgelse er opmærksomhed, eller indsigt. I gestaltterapi er indsigt en tydelig forståelse af strukturer i den situation, der undersøges.

Der er tre regler i den fænomenologiske metode:

- **Reglen om epoche eller parentes:** Når terapeutens forventninger sættes i parentes, da er der mulighed for åbent at tage imod den konkrete verden, som klienten lægger frem.
- **Reglen om beskrivelse:** Når man beskriver i stedet for at forklare og søge årsagssammenhænge, da vil klientens situation vise sig.
- **Reglen om ligeværdighed:** Intet element er vigtigere end et andet. Man ser hvert punkt af klientens beskrivelse som havende lige værdi eller betydning.
- Ved en fænomenologisk undersøgelse vil det komme frem, hvordan klienten selv oplever det der siges.

Den relationelle dialog

Den relationelle dialog er fundamental i gestaltterapien.

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

At inkludere er at acceptere, hvad end klienten vælger at præsentere, om det er en defensiv eller afskyelig holdning eller en overfladisk samarbejdende én.

GESTALTINSTITUTTET

At praktisere inklusion er at støtte klientens tilstedeværelse, også modstanden, ikke som "en gimmick", men som en fuldstændig virkeliggørelse af, hvordan klienten faktisk er til stede, og at det er det bedste, som klienten kan gøre lige nu.

Feltteori

Feltteori stammer fra Kurt Lewin's videnskabelige arbejde med at anvende videnskabelige metoder og eksperimenter i undersøgelsen af social adfærd. Kurt Lewin tilpassede ikke blot gestalt-principper, men han anvendte dem yderligere til udviklingen af en teori om personlighed og udvikling; det vi i dag kender som *Den psykologiske feltteori*.

Feltet kan ses på to måder. Der er fænomenologiske dimensioner, og der er ontologiske dimensioner til ens felt.

Den fænomenologiske dimension er alle de fysiske og omgivelsesmæssige kontekster, som vi lever og bevæger os i. Det kan være på arbejdspladsen, hjemme, by eller land osv. Det fænomenologiske felt er den objektive virkelighed, der støtter vores fysiske eksistens.

Den ontologiske dimension er alle de mentale og fysiske dynamikker, der bidrager til en persons følelse af sig selv, ens subjektive oplevelse – ikke blot elementer af de omgivelsesmæssige kontekster.

Feltet er 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.

Der er ingen menneskelige situationer, der ikke er i et felt. 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 er derfor ansvarlige. Alle situationer i det menneskelige felt er en funktion af alle deltagerne og interaktionerne mellem dem. Idealet om individualisme og selvtilstrækkelighed, er ikke i overensstemmelse med felttankegangen.

Et felt, en person eller et større system kan kun defineres i relation til dets 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 af den grund ses den også som en eksperimenterende tilgang.

GESTALTINSTITUTTET

Gennem eksperimenter støtter terapeuten direkte klientens oplevelse af noget nyt, i stedet for blot at tale om muligheden af noget nyt. Måden, som gestaltterapeuter søger at fremme deres klienters opmærksomheden på, er ofte gennem anvendelsen af sprog og nonverbale teknikker, øvelser og eksperimenter og drømmearbejde.

Gestaltterapi samler den dialogiske tilgang og anvendelsen af aktive teknikker i eksperimenter. Målet med eksperimenter målet er forståelse, mere end direkte forandring af adfærd.

Gestaltterapiens relationelle perspektiv er en metode til integration af dialogiske relationer og aktive/kreative teknikker. Disse teoretiske elementer indeholder en eksperimenterende fænomenologisk holdning og opmærksomhed.

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

Især i gestaltterapien er et eksperiment en intervention og en aktiv teknik, der i samarbejde mellem gestaltterapeuten og klienten fremmer undersøgelsen af klientens oplevelse, hvilket er nødvendigt for den terapeutiske opgave, især opmærksomheden.

Gestaltterapeutiske eksperimenter er fænomenologiske og er derfor et vigtigt aspekt i gestaltterapiens teori og praksis.

Gestaltpsykologi

Gestaltpsykologien er en teori om, hvordan mennesket bærer sig ad med at erkende. -At mennesket automatisk organiserer sansepåvirkninger i helheder; i gestalter, således at de danner genkendelige mønstre med bestemt betydning/mening, hvilket giver gestaltterapeuten en forståelse for hvordan klienten oplever og handler.

Gestaltpsykologiens overordnede teori er holisme og fænomenologi, dvs. gestaltpsykologien beskæftiger sig med helheder og fænomener.

Gestaltpsykologien udvikledes i begyndelsen af 1900 af K. Goldstein, W. Köhler, K. Koffka, M. Wertherimer, K. Lewin, samt danske Edgar Rubin, der var optaget af at undersøge, hvordan mennesket oplever.

De undersøgte og beskrev gestaltnings principper, som de formulerede fænomenologisk, dvs. sådan som de viste sig, uden at forklare årsager.

GESTALTINSTITUTTET

Ordet "gestalt" peger mod hovedtemaet i terapien. Det 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. Derfor ses sindet, kroppen og ånden som et hele og ikke som adskilte funktioner.

I gestaltterapi er helheden og integriteten af helheden afgørende vigtig. Et kernebegreb i gestaltterapien er, at vi er født hele og fulde af muligheder, og at vi skaber tilpasninger som en måde at klare modgangen på.

Eksistentialisme

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

Med ordet eksistens menes der: virkeligheden sådan som mennesket oplever den, som 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, nutid og fremtid. På hvordan, frem for årsagsforklaringer og som et fokus på mening.

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

Eksistentiel filosofi, der begyndte med Kierkegaard og blev videreudviklet af Gabriel Marcel og Merleau-Ponty fokuserer på eksistensen som "en individuel menneskelig eksistens" og på problemer relateret til meningen med menneskelig eksistens, frihed og skæbne.

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

Eksistens er "*en mulig væren*" (Sein-können), at være konstant konfronteret med sine valg, konstant skal træffe beslutninger.

Eksistens er fri og realiserer sig selv kun ved gøren.

GESTALTINSTITUTTET

Kreativitet, eksperimenter og psykodrama

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

Psykodrama er blevet defineret som en måde at leve livet på, uden at blive straffet for at lave fejl.

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

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 den kreative tilpasning kan ske.

Psykodrama er en gruppeterapi og gruppemedlemmerne er medterapeuter for hinanden. Denne vægt på *encounters* er afgørende for forandring, som var en mening Moreno delte med sin samtidige, Martin Buber.

Psykodrama kan også ses som et forstadium til systemteori grundet den nyere personelle tilgang, den tidlige sociometriske undersøgelse af gruppestrukturer og beskrivelsen af sociale atomer og netværk.

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

Moreno var pioner indenfor behandling af familier, og indenfor den oplevelsesorienterede familierapi har Virginia Satir adapteret psykodramatiske teknikker og videreudviklet dem.

Kropsarbejde

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

Gestaltterapi er en interaktiv og holistisk form for psykoterapi, der fokuserer på det hele menneske, anerkender enheden af sind, krop og følelser.

Bevægelse, berøring og sansemæssig opmærksomhed støtter i arbejdet med at indarbejde fornemmelser og følelser med intellektet til en mere integreret hele.

GESTALTINSTITUTTET

Gestalt kropsarbejde tilstræber ikke at gennembryde muskulær og kropslige blokeringer, men blot at forøge opmærksomheden omkring, hvor de befinder sig i kroppe, samt de følelser der er knyttet til dem.

Kropsarbejde involverer også terapeuten, der observerer, hvordan klientens kropssprog bærer indlysende uoverensstemmelse mellem verbal og kropslige udtryk. Dette giver information til terapeuten der, sammen med klienten, kan undersøge den udtalte kommunikation mellem terapeut og klient og ud fra dette skabe eksperimenter, der fører til at krop og psyke "taler uden en stemme".

Gestaltorienteret familierapi

Gestaltorienteret familierapi har afsæt i den humanistisk eksistentiale og fænomenologiske teoridannelse. Nogle af grundlæggerne til den oplevelsesorienterede terapiform har været Carl Rogers´ med sin klientcentrerede terapi (Rogers, 1988) og Fritz Perls´ med sin gestaltterapi. Begge kom frem i 50'ernes USA. Rogers var pioner og bidrog med opmærksomhed på relationen mellem terapeut og klient. Rogers var optaget af terapeutens evne at møde klienten på en autentisk og kongruent måde, ikke-fordømmende, accepterende og forstående. Tilgangen kaldte Rogers "non-directive", en ikke-styrende og spejlende tilgang (Hougaard, 2004). Gestaltinstituttets rødder i den oplevelsesorienterede familierapi tager udgangspunkt i Virginia Satir, Violet Oaklander og Margherita Spagnuolo Lobb's klassiske tilgange, selvfølgelig tilpasset nutiden og danske sociale forhold.

Parterapi

Formålet med parterapi er at støtte parret i at håndtere deres umiddelbare problemer og lære bedre måder at være sammen på. Parterapi er psykoterapi, og det der afslører sig i opmærksomhedsarbejdet i det fælles arbejde kaster ofte også lys over, hvordan personer fungerer sammen i anden kontekst. Processen med at raffinere hvad man føler, observerer, tænker, behøver og sanser gælder i enhver kontekst. Eftersom den aktuelle oplevelse kommunikerer og afprøves, da kan adfærd i stigende grad baseres på en dybere følelse af selv og verden, når man lærer personen at blive mere opmærksom.

Organisationsudvikling

Vores tilgang til organisation tager udgangspunkt i Gestalt OD (Organization Development) og Cape Cod Training Program (CCTP). Programmet har eksisteret siden 1980'erne og er løbende blevet tilpasset og udviklet.

Metoden integrerede gestalt teori, system teori og organisationsudviklings teori. Metoden giver den enkelte og organisationerne teori, begreber, metoder, værktøjer og teknikker til at intervenere på de forskellige niveauer i en organisation, både individuelt, i grupper og organisationer.

Specialet giver den studerende kompetencerne og træningen i at facilitere relationelle forandringer i organisationer. Gennem det relationelle arbejde påvirker man mennesker og organisationer ved at udvikle, facilitere og implementere interventioner.

Det relationelle og adfærdsmæssige er afgørende for et godt resultat i forandringsprocesser.