



Forandringsprocessens faser

Enhver forandringsproces er personlig og forskellig fra menneske til menneske, idet processen formes af forskelle i baggrund, parathed og ressourcer. Men midt i forskelligheden kan man alligevel pege på visse fællestræk, visse faser, som synes at gå igen uanset processens individuelle indhold.

Disse faser er: indsigt, eksperimenter og kompetence.

Indsigt

Begyndelsen består af erkendelse og indsigt. Allerførst af den grundlæggende erkendelse: ja, du oplever modgang, krise eller kedsomhed (eller noget helt fjerde). Det er ikke (længere) en diffus fornemmelse, der lurer i bagehovedet. Du er klar over, at der er noget i dit liv, der ikke fungerer godt (nok). Du erkender, at noget skal forandres.

Denne erkendelse leder naturligt videre til forandringsprocessen første fase: indsigt. Du søger mening og forklaring. Hvordan begyndte det hele? Handler det mest om noget indeni dig selv – eller mest om noget i forhold til andre? Hvad er det helt præcist, der foregår? Hvad kan konsekvenserne blive?

For nogen er indsigten indlysende. De har måske et godt kendskab til sig selv. De er vandt til eftertænkksomhed. De ved udmærket hvad situationen handler om – også hvad angår deres egen andel. For andre er indsigt en mere krævende affære, fordi de først skal til at undersøge og erkende f.eks. hvordan de er påvirket af deres baggrund. Eller at der dukker et bagkatalog af tilbageholdt frustration op, som afgørende påvirker mellem linierne. Eller at de opdager, at de rummer sider og reaktioner, der har været gemt og glemt, men nu pludselig gør sig gældende igen.

Uanset udgangspunkt kommer du samme sted hen: indsigt bliver til sammenhæng, til meningsfylde, til forståelse og forklaringer. Det kan føles meget tilfredsstillende, fordi du får overblik og (endelig) kan gennemskue, hvad der foregår. Men dermed ikke sagt, at du er i mål. Forståelse er ikke **ensbetydende** med forandring. Forståelse er **udgangspunkt** for forandring. Med forståelse ved hånden bevæger du dig ind i næste fase, som handler om at eksperimentere.

Eksperimenter

Indsigten har gjort, at du ret præcist ved hvor skoen trykker, og du ved ret præcist hvilke reaktioner eller konsekvenser, du frygter nye handlemønstre vil medføre. Du har med andre ord masser af information om, hvad du kan og vil, hvad du har lyst til, hvad du plejer – og hvad du almindeligvis undgår at gøre.

Al denne indsigt skal nu omsættes til konkrete handlinger. Det vil ret sandsynligt betyde, at du skal til at gøre ting, du ikke tidligere har gjort. Det kan handle om indre forandring - at du træner at stoppe



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

op og mærke efter, før du beslutter dig for noget. Eller det kan handle om ydre forandring – at du viser nye sider af dig selv, siger og gør ting, du måske aldrig har gjort før.

Sammen designer vi eksperimenter, der skræddersyes på baggrund af din nuværende situation i forhold til dine mål. Du udvælger konkrete begivenheder, der rummer mulighed for at du kan øve dig i at gøre noget nyt. Du tager initiativ, hvor du normalt er passiv. Du taler, hvor du plejer at tie (eller omvendt). Det kan være ganske diskret eller stort og markant, alt afhængig af hvor meget du vil udfordre dig selv.

Om nødvendigt kan du i første omgang øve og gennemspille forskellige scenarier via gestaltterapeutisk **stolearbejde**, og på denne vis udvikle idéer og gøre dig fortrolighed med et nyt selvudtryk, men før eller siden vil eksperimenterne udfolde sig i din almindelige dagligdag.

Eksperimenterne skaber reaktion. Du tænker over og bearbejder hvad der sker. Du føler dig måske høj over succes eller trykket af tilsyneladende fiasko, omgivelserne reagerer afvisende eller imødekommende. Reaktion bliver til refleksion, som bliver til ny indsigt. Du er i gang med at lære dig selv og dine omgivelser bedre at kende. Den fornyet indsigt danner grundlag for nye eksperimenter – som bliver til ny indsigt osv. Det er en krævende, men også spændende fase, hvor nyt land for alvor erobres.

Fokus skifter gradvist fra, at det primære arbejde finder sted under de terapeutiske sessioner, til primært at finde sted mellem sessionerne. Sessionerne bruges nu til at bearbejde indtryk, skærpe indsigt og designe nye eksperimenter. Forandringsprocessen foregår som rytmisk gentagelse af indsigt og eksperiment – og som en slags dialog mellem terapien og ens øvrige liv.

Kompetence

Hvor terapien til at begynde med handlede om det svære og problematiske, vil det i slutfasen være lige modsat. De stadige eksperimenter er blevet til erfaringer, som bliver til kompetence. Du har erobret det nye land eller har udviklet redskaberne til at gå ud og gøre det. De terapeutiske sessioner bliver sjældnere og handler primært om alt det, der går godt.

Slutfasen er kort men vigtig. Det gælder om at grundfæste de nye kompetencer. Det er ikke usædvanligt, at dit selvbillede er det sidste der forandres. Det kan godt forekomme, at du opfatter dine kompetencer på samme måde, som da processen begyndte - samtidig med at du i praksis har udviklet dig betydeligt.

Den fuldt gennemførte forandringsproces består således dels af konkrete erfaringer med nye handlinger, dels af justering af dit selvbillede, en indre accept og erkendelse af at du har tilegnet dig nye kompetencer. Hvis ikke terapien allerede er ebbet ud, vil den finde sin naturlige afslutning her.

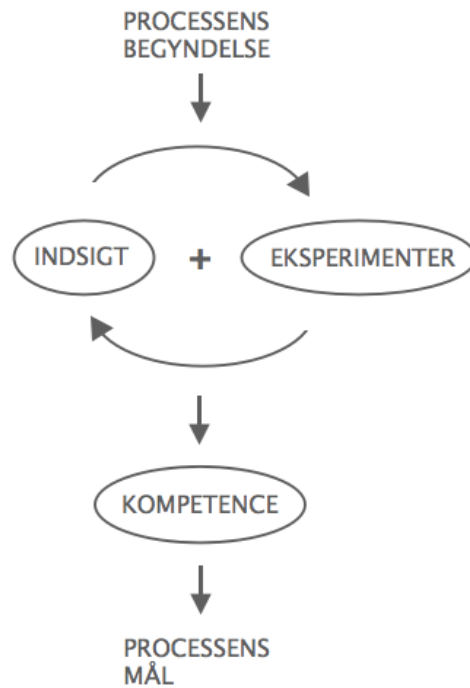
Ovenstående beskriver forandringsprocessen i et terapeutisk perspektiv, hvormed det forudsættes at udgangspunkter er noget problematisk og utilfredsstillende, du ønsker hjælp til at håndtere. Men forandringsprocesser er selvfølgelig ikke specielt knyttet til terapi, de finder sted overalt og i alle mulige sammenhænge. Det specielle ved et terapeutisk forløb er muligheden for uvildig dialog, at du



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

får støtte, struktur og modspil gennem processens forskellige faser. Det er dog mit (helt uvidenskabelige) gæt, at ovenstående faser er universelle, at en forandringsproces altid vil indeholde en blanding af indsigt og eksperimenter som gradvist danner ny kompetence.



© 2011 STEFAN GREEN MEINEL