



Gestaltterapiens rødder

Herunder et kort rids af gestaltterapiens rødder. Det er et uddrag fra min skriftlige teoretiske eksamen på Gestaltterapeutisk Institut. Teksten kan derfor godt virke lidt opremsende, men giver et fint overblik over gestaltterapiens rødder.

Gestaltpsykologi

“Gestaltpsykologi er en psykologisk retning, hvor man lægger vægt på menneskets tilbøjelighed til at organisere sanseoplevelser til et hele. For eksempel som at opfatte lyde som sammenhængende melodier i stedet for som enkelte toner.”

(Politikens Store Nye Nudansk Ordbog, 1996)

Gestaltpsykologien blev grundlagt i Tyskland i 1912 af tre psykologer Max Wertheimer (1880-1943), Wolfgang Köhler (1887-1967) og Kurt Koffka (1886-1941). I Danmark bidrog professor, dr. phil. Edgar Rubin (1886-1951) afgørende til gestaltpsykologien med doktordisputatsen “Synsoplevede figurer” - som udkom første gang allerede i 1915.

“Gestalt” er et tysk ord, der betyder helhed, form, skikkelse. Helhed er det centrale i gestaltbegrebet. De gamle gestaltteoretikere sagde, at helheden er mere end summen af delene. Fritz Perls sagde, at helheden er mindre end summen af delene. Dermed var de dog enige om at mene, at helheden er noget andet end summen af delene.



Gestaltpsykologerne klarlagde en perceptuel lovmæssighed:





Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Tilbøjeligheden til at danne færdige figurer, at danne en helhed, *at danne gestalter*. De tre figurer mangler lidt af stregen for at være færdige. Alligevel er vi tilbøjelige til at se og omtale dem som færdige - som en blomst, ikke som en del af en blomst, som en firkant, ikke som fire hjørner, som et ansigt, ikke som buede linier i et mønster.

Det ufærdige billede opfattes som en *åben gestalt*. Dette afføder en perceptuel proces, som gør billedet færdigt. Det kaldes at *lukke* gestalten.

Denne perceptuelle lovmæssighed udvider gestaltterapien til at omfatte selve den måde, vi fungerer på som menneskelig organisme. Vi danner uvilkårligt gestalter dagen igennem og livet igennem. Gestaltdannelsen opfattes som en grundlæggende dynamik i det menneskelige væsen.

For hvert afsnit, jeg påbegynder til denne artikel, danner jeg en åben gestalt. Hver gang jeg færdig og tilfreds sætter det sidste punktum, lukker jeg gestalten.

Gestaltpsykologerne klarlagde også en perceptuel dynamik kaldet "Figur og Grund", her illustreret med "Rubins vase" - fra Edgar Rubins doktordisputats "Synsoplevede figurer", Gyldendalske Boghandel 1915:



Tilbøjeligheden til at kun en helhed, en gestalt, af gangen kan være i fokus. Billedet herover er enten en hvid vase på sort baggrund eller to sorte ansigter i profil på en hvid baggrund.

Det billede man ser er **figur**. Det billede man ikke ser er **grund**. Med lidt øvelse kan man skifte meget hurtigt mellem det ene eller det andet billede, men man kan ikke se begge billeder samtidigt - det virker "rodet" og "uroligt", og man vil uvægerligt ende med at dvæle ved det ene af dem – man vil uvægerligt søge en helhed, en gestalt af gangen, se én figur af gangen.

Den stærkeste gestalt bliver figur

Denne dynamik udvider gestaltterapien til at gælde for, hvordan vores opmærksomhed grundlæggende fungerer. Den til enhver tid stærkeste gestalt kommer i fokus og får det meste af opmærksomheden.



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Jeg sidder og skriver, og gestalten "artiklen gestaltpsykologi" er ved at blive lukket. Det at skrive er figur, mens stolen jeg sidder på, musikken fra radioen, alt hvad jeg sanser omkring mig, er grund. Jeg får lyst til en kop kaffe og går ud for at lave den. Gestalten "kaffetørst" bliver villigt søgt lukket, kaffebrygningen er figur, skrivningen er blevet til grund. Kort efter skal jeg tisse. Gestalten "tissetrængende" bliver figur, mens kaffe og skrivning og alt andet bliver grund.

Man kan forstå gestalten som et fænomen, der optager en given del af organismens samlede mængde energi. En stærk gestalt optager megen energi, en svag gestalt optager lidt energi. "Kaffetørst"-gestalten ville meget hurtigt blive til grund, hvis jeg pludselig opdagede, at der var ild i skraldespanden. Da ville gestalten "sluk ilden" øjeblikkeligt blive meget stærk og dermed øjeblikkeligt figur.

Gestalten som et energifænomen kan forstås som en spændingstilstand. Energien er bundet i den særlige gestalts særlige behov. Når dette behov imødekommes og tilfredsstilles, udløses og fritstilles energien igen.

Komplekse gestalter

"Den mest interessante og måske vigtigste egenskab ved gestalten er dens dynamik - den stærke gestalt kræver altid at blive afrundet. Vi oplever denne dynamik mange gange hver dag. Den bedste betegnelse for den ufuldstændige gestalt er den uafsluttede situation."

(Fritz Perls, "Skraldespanden tur-retur" s. 73, Borgen 1981)

Gestaltbegrebet udvides her til at omfatte komplekse forhold i livet. Det kan være forholdet til sine forældre, forholdet til sin partner, forholdet til sin arbejdsplads og arbejdsliv eller forholdet til venner og bekendte.

Disse forhold er store, komplekse gestalter i et menneskes liv. Er der uafsluttede situationer, for eksempel tilbageholdt vrede til far eller mor, kan (den del af) gestalten ikke lukkes. Den vil da blive bevaret som et uafsluttet kapitel i underbevidstheden og måske kun mærkes som spændinger i kroppen, indtil den bevidstgøres og bearbejdes – for eksempel ved hjælp af gestaltterapiens teknikker.

Den uafsluttede situation er en åben (ufuldstændig) gestalt og vil som sådan prøve at kræve opmærksomheden, prøve at blive figur, så den kan afrundes og lukkes. Åbne gestalter vil alle kræve opmærksomheden, men jævnfør dobbeltbilled-fænomenet kan kun en gestalt af gangen blive figur.

Mange åbne gestalter kan derfor let medføre en tilstand af "rod" og "uro". Når gestalterne lukkes ophører spændingen, og energien sættes fri. Enhver gestalt, der lukkes, giver i sig selv en følelse af tilfredsstillelse. Dette skaber samtidig ro og plads til at imødekomme andre og nye gestalter - hvis lukning atter skaber ny tilfredsstillelse og ny energi.

Figurens samspil med grunden

Figur-grund fænomenet illustrerer desuden, hvordan alting forstås i sin umiddelbare kontekst. Det, der er figur, er figur i forhold til (bag)grunden. Figuren er betinget af Grunden. Den hvide vase er



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

figur netop på (bag)grund af de sorte profiler. Hvis den sorte baggrund radikalt skiftede form, ville også den hvide vase se anderledes ud.

På samme vis er man blevet det mennesker, man er, i samspil med omgivelserne – i samspil med familie, venner, skolegang og arbejdsliv, præget af tidens normer og muligheder. Et menneskes personlighed kan forstås som Figur i forhold til den Grund, samme menneskes historie danner.

Figur-grund fænomenet lægger op til altid at forstå følelser og adfærd i deres sammenhæng. Hvis angst er figur, hvilke historier og påvirkninger ligger der så i grunden?

Figur-grund fænomenet er dynamisk og skifter uafslutteligt jævnfør beskrivelsen herover af, at den stærkeste gestalt bliver figur. Man kan derfor også beskrive figur som bevidsthed og grund som underbevidsthed, og disse som dynamisk vekslende med hinanden. Den stærkeste gestalt starter i det ubevidste og bliver i kraft af sin voksende styrke til figur – og dermed til bevidsthed.

Figur-grund fænomenet kan derfor også bruges i forhold til polaritetsfilosofiens påstand om, at enhver polaritet indeholder sin modsætning (mere om polaritetsfilosofi herunder). Hvis figuren er angst, kan man foretage et figur-grund skift og fokusere på figuren "tryghed" eller "styrke" og undersøge grunden bag disse figurer – og måske derved afdække hidtil uerkendte ressourcer. Den bevidste oplevelse af angst kan dække over ubevidste ressourcer, som det vil være gestaltterapeutens mål at hjælpe frem.

Sigmund Freud og psykoanalyse

Sigmund Freud (1856-1939), østrigsk læge/neurolog og psykolog, grundlægger af psykoanalysen. Sigmund Freud var det første menneske, der gav en samlet beskrivelse af den menneskelige psyke, en såkaldt psykodynamisk teori.

Han var den første til at dele barndommen ind i psykologiske udviklingsfaser og til at beskrive disses betydning for den voksne personlighed. Det var Sigmund Freud, der definerede, at menneskets psyke både har en (mindre) bevidst del og en (større) ubevidst del, også kaldet underbevidstheden.

Han påpegede, at traumatiske begivenheder i barndommen havde en fortsat indflydelse i voksenlivet gennem det ubevidste. Ved undersøgende samtaler med især neurotiske patienter prøvede Sigmund Freud at klarlægge, hvilke begivenheder fra fortiden, der skabte neurosen i nutiden. Herved opdagede han, at *selve samtalen* med patienten virkede helbredende. Han satte dette i system som en selvstændig behandlingsform kaldet psykoanalyse.

Det er fra psykoanalysen, at gestaltterapien har sit helt grundlæggende design: to mennesker mødes i en konsultation, den ene er klient og taler om sig selv, den anden er terapeut og giver terapeutisk respons, og essensen er *kontakten* mellem de to mennesker. Det er fra psykoanalysen, at gestaltterapien forstår, at der kan være traumatiske og belastende begivenheder fra fortiden, der endnu er aktive i nutiden. Det er fra Sigmund Freuds psykodynamiske teorier, at den forståelse kommer, at enhver barndom sætter sit præg på personlighedens udvikling og dermed på personens måde at fungere på.



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Wilhelm Reich og kropsterapi

Wilhelm Reich (1897-1957) født i Østrig, læge og psykoanalytiker, og elev af Sigmund Freud. Wilhelm Reich var kropsterapiens første store pioner. Han antog, at et menneske udvikler sin karakter som et psykisk panser, der skal beskytte mod forstyrrende stimuli udefra, og at denne karakter forplanter sig i kroppens muskler som en forøgede muskeltonus til et tilsvarende kropsligt panser. Han antog med andre ord, at en persons psykiske karakter har en direkte betydning for personens krop.

Wilhelm Reich udviklede sin egen terapiform *vegetoterapi*, som udgjordes af samtaler og karakteranalyse og håndfast berøring af de spændte muskler. Dette skulle udløse en biofysisk energi "orgon energi" og føre til fri orgastisk potens, som Wilhelm Reich mente var det sunde menneskes naturlige tilstand.

Det er fra Wilhelm Reich, at gestaltterapien har sin forståelse af sammenhængen mellem krop og psyke. En persons følelsesliv afspejler sig ikke blot momentvis i forskellige handlinger, følelseslivet påvirker uafsladeligt personens krop og kropssprog. En gestaltterapeut er følgelig opmærksom på kropslige signaler og på betydningen af at lede klienten til at mærke sin krop.

Jacob Levy Moreno og psykodrama

Jacob Levy Moreno (1892-1974) var amerikansk læge, af rumænsk-østrisk oprindelse og ophavsmand til psykodrama som psykoterapeutisk metode. Psykodrama består i at lade klienten dramatisere en problematisk situation ved hjælp af rollespil, hvorved klienten har mulighed for at udtrykke de følelser og frustrationer, der ellers ville blive holdt tilbage. Dette kan samtidig øge klientens forståelse af en problematisk situations dybere sammenhænge.

Det er herfra gestaltterapien har udviklet sin teknik med den tomme stol. Psykodrama bruges desuden i sin oprindelige form i gruppe-terapeutiske rammer.

Salomo Friedländer og polariteterne

Salomo Friedländer (1871-1946), også kendt som "Mynona", var en tysk filosof, som i 1918 udgav sit hovedværk "Die schöpferische Indifferenz" (Den skabende Indifferens). Heri fremlægger han sin polaritetsfilosofi, som er baseret på en absolut frihedslære med en etik uden moralske begreber.

Polaritetsprincippet består i den antagelse, at alt som er, skiller sig ud i modsætninger: liv-død, rig-fattig, nat-dag, sult-mæthed, blid-grov, varm-kold ect. Salomo Friedländer mente, at man kunne blive "fanget" i en polaritets yderpol og dermed være ufri. Friheden lå i at finde "nul-centret" midt mellem polariteterne, hvor der var balance, overblik og mulighed for at gå i alle retninger.

Fritz Perls mødte og omgikkes Salomo Friedländer. Både personen og hans filosofi gjorde indtryk, og Fritz Perls har beskrevet ham som sit livs første guru ("Skraldespanden tur-retur" s. 79). Polaritetsprincippet blev en vigtig del af gestaltterapiens begreber som den grundopfattelse, at ethvert menneske også indeholder sine modsætninger – hvis der er hjælpeløshed, finder der også handlekraft,



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

hvis er stress findes der også ro – det er da den terapeutiske pointe, at hjælpe klienten til at opdage og integrere sine modsætninger, der ofte viser sig at rumme store ressourcer.

Salomo Friedländers bliver af og til fejlagtigt kaldt *Sigmund* Friedländer, men hans fornavn var altså *Salomo*, jævnfør "Deutsche Biographische Enzyklopädie", K. G. Saur 1996.

Fænomenologi

Fænomenologi er en filosofisk skole, som blev grundlagt af Edmund Husserl (1859-1938). Fænomenologien er virkelighedsbeskrivende udelukkende ud fra, hvordan det enkelte menneske opfatter en given genstand eller begivenhed. Det vil sige, at verden er, sådan som den subjektivt sanses af det enkelte menneske.

Det er fra fænomenologien, at gestaltterapien har lært at respektere klientens virkelighedsoplevelse. Terapeuten forholder sig til det *der sker*, nu og her i terapien, og klienten opfordres til at beskrive *sin* virkelighedsoplevelse og er dermed tro mod sig selv i kontakten med terapeuten, hvilket er afgørende for, at terapi kan finde sted.

Eksistentialisme

Eksistentialismen er en filosofisk retning, som søger at kaste lys over grundvilkårene for menneskelig eksistens. Hvert enkelt menneske erklæres for født frit og som ansvarlig for sin egen eksistens. Eksistensen udvikles og forløses gennem de (for den enkelte) rette valg i livet, gennem personlige, eksistentielt rigtige valg.

Gertrude Stein (1874-1946) er berømt for udsagnet: "En rose er en rose er en rose." En rose kan kun være sig selv som en rose. Rosenknoppen har forløst sit eksistentielle væsen og udfolder sig som rose i blomst - og dermed ikke som tulipan eller orkidé eller som noget som helst andet end *sig selv*. Ligeså menes det, at hvert enkelt menneske er født med et personligt eksistentielt væsen, og at dette væsen kun kan virkeliggøres af det enkelte menneske selv.

Det er fra Gertrude Stein, at gestaltterapien blev inspireret til udsagnet: "Jeg er som jeg er som jeg er." Det er fra eksistentialismen, at gestaltterapien har sin holdning til *selvansvarlighed*, at klienten må tage ansvar for sit eget liv, og at kun klienten kender det liv, der er rigtigt for ham eller hende.

Tao

Taoismen er et kinesisk, religiøst og filosofisk system, som menes grundlagt af Lao-tzu i det 6. århundrede før vor tidsregning. Tao er et metafysisk koncept, som betegner altings samlende princip. Taoister praktiserer *wu-wei*, som er ikke-handling, at lade tingene følge deres naturlige vej. Tao er en måde at leve på, hvor man søger enkelhed og harmoni i sig selv og sin adfærd i enhed med naturen.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Det er fra taoismen, at gestaltterapien har fået sin tro på, at alting har sin naturlige vej. Blot ved at være nærværende og ikke-handlende med et problem, kan det naturlige næste skridt nogle gange åbenbare sig af sig selv.

Zenbuddhisme

Zenbuddhisme er en japansk retning af Mahayana Buddhisme, som opstod i Indien og kom til Japan via Kina i det 12. århundrede. Zenbuddhister søger oplysning via meditation og intuition. Intuitionen søges trænet ved besvarelse af de såkaldte *koaner*.

Et koan kan f.eks. lyde: "Hvad var dit ansigt, før du blev født?" eller "Hvordan lyder et klap med én hånd?" Meditationerne er en træning i vedvarende nærvær i nuet - absolut tilstedeværelse, som zenmunken efterstræber at have i al sin gøren og væren.

Nogle opnår den oplyste tilstand, som kaldes *satori*, mange gør det ikke. Satori siges at være en pludselig, intuitiv og blivende indsigt i altings essens, en nærværende kosmisk bevidsthed.

Det er fra zenbuddhismen, at gestaltterapien har sin holdning til, at alt foregår i *nuet*. At vende opmærksomheden mod det, der foregår lige nu, er at vende opmærksomheden mod livet. Fritz Perls talte om såkaldte "mini-satoris", der kan forstås som pludselig, intuitiv, ny indsigt i problemer eller livsmønstre.

Gestalttræet

Februar 2013 var jeg censor til en mundtlig eksamen i gestaltterapiens rødder på Nordisk Gestalt Institut. To eksaminander, Pernille Ranch og Tine Bremmelgaard, gav en ualmindelig klar og kreativ gennemgang af gestaltterapiens rødder, som de blandt andet illustrerede i form af et "gestalttræ" (i bogstavligste forstand et træ - fotoet herunder).

Jeg synes gestalttræet giver et fremragende overblik, så her er en gengivelse af Pernille og Tines pædagogiske præsentation (med deres tilladelse). Rødderne symboliserer de fem vigtigste historiske rødder, stammerne symboliserer de fire søjler gestaltterapien hviler på, og kronen symboliserer hvordan gestaltterapi fremstår og udfolder sig i praksis:



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

"Kronen" – hvordan gestaltterapi fremstår og udfolder sig i praksis:

Metateori: Eksistentialisme

Psykologisk teori: Feltteori og gestaltpsykologi

Terapeutisk metode: Fænomenologi

Terapeutiske teknikker: Kropsopmærksomhed, den tomme stol, stolearbejde, psykodrama, o. lign.

"De fire søjler" gestaltterapien hviler på:

Nu'et
Kontakt
Ansvarlighed
Opmærksomhed

De fem vigtigste historiske rødder:

Psykoanalyse
Eksistentialisme
Gestaltpsykologi
Østerlandsk filosofi
Reichansk karakteranalyse



Foto: Pernille Ranch