



Terapeutiske veje og vildveje

En gestaltterapeutisk proces er bygget op omkring et indre behov for forandring og et eller flere mål, man gerne vil opnå. Man er typisk kommet til et kritisk punkt. Der er ting i ens livsførelse, der er for utilfredsstillende, for frustrerende, til at man kan holde det ud længere. Længslen efter en mulig vej videre er blevet stor, og man har truffet en beslutning om, at nu skal der ske noget!

Den terapeutiske proces går igang med ens mål som ledestjerne i horisonten.

Gestaltterapi er "person-centeret terapi". Det vil sige, at terapien tager udgangspunkt i din personlighed og dine særlige behov. Gestaltterapeuten kender naturligvis sine redskaber og er fortrolig med mange typiske problematikker, men vil være særdels lydhør overfor din særlige situation, for en vigtig del af den terapeutiske effekt ligger i, at du frit kan være tro mod og udtrykke dig selv.

Den terapeutiske proces kan således føre mange veje hen – tilbage til barndommen, til refleksion over livets eksistentielle vilkår, over selv-iagttagelse, observation af omgivelserne, udforskning af reaktionsmønstre og handlemåder, til udvikling af udtryk og væremåder.

Under den terapeutiske proces' specifikke indhold, ligger der en underforstået dagsorden om menneskelig udvikling og trivsel. Det er et menneskesyn, der tror på det enkelte menneskes potentiale, på det enkle men kraftfulde skift, der ligger i at gå fra "omverdenens støtte til selvstøtte".

Det er en nødvendig og frugtbar del af terapien, at klienten kan udfolde sig frit og på uforudsete måder, men denne frihed rummer også en risiko for at fare vild i terapiens mange mulige veje eller at stoppe u hensigtsmæssigt op.

Det er denne artikels ærinde at beskrive nogle af de veje og vildveje, en gestaltterapeutisk proces kan indebære.

Den underforståede dagsorden

Det, vi vil hen imod, er personens modning, at fjerne de blokeringer, der forhindrer personen i at stå på egne ben. Vi prøver at hjælpe ham med at foretage overgangen fra omverdenens støtte til selvstøtte.

(Frederick S. Perls, "Gestaltterapi" s. 43, Munksgaard, Socialpædagogisk Bibliotek, 1. udg. 1972)

Et af de mest fundamentale mål med en gestaltterapeutisk udviklingsproces er at gå fra "omverdenens støtte til selvstøtte". Uanset terapiens specifikke indhold, er der en underforstået dagsorden om at føre en person (klienten) frem til en position, hvor han/hun kan være i kontakt med sine omgivelser og ved egen kraft handle på passende vis.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Den underforståede dagsorden handler om, at personen bliver i stand til at mærke sig selv, at kunne hvile i sig selv og at kunne handle ud fra sig selv.

Fritz Perls skriver blandt andet om dette mål:

Som tidligere sagt er selv-støtten meget forskellig fra selv-tilstrækkelighed. Når patienten forlader terapien, vil han ikke miste sit behov for andre mennesker. Tvært imod vil han for første gang opnå virkelig tilfredsstillelse ved sin kontakt med dem.

(Frederick S. Perls, "Gestaltterapiens metode" s. 121, Gyldendal, Socialpædagogisk Bibliotek, 1. udg., 6. opl., 2011)

Det handler om at få **tilfredsstillelse ved sin kontakt** med andre mennesker. Når man kan mærke sig selv, sine behov og sine grænser, så vil man også mærke, hvornår noget føles rigtigt eller forkert, hvornår man gerne siger "ja", og hvornår man hellere siger "nej". Man har et centrum – sig selv – som man er tro mod i samværet med andre.

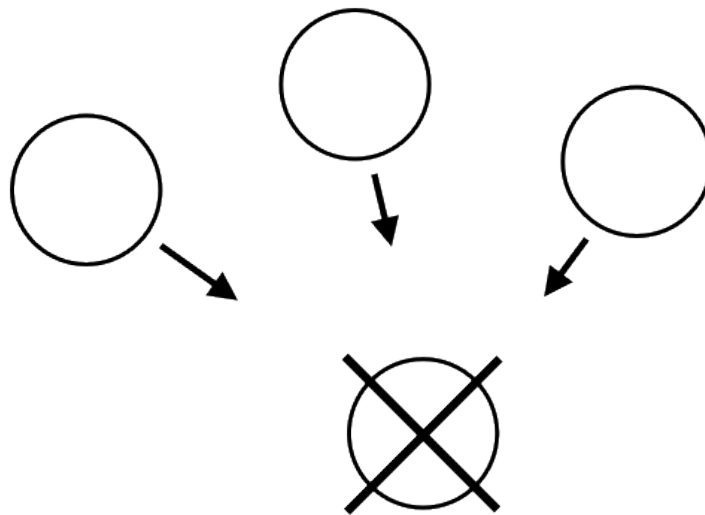
Denne måde at have kontakt på beskriver Fritz Perls poetisk i et digt, han kalder "Gestaltterapiens bøn":

*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 det.*

(Frederick S. Perls, "Gestaltterapi" s. 11-12, Munksgaard, Socialpædagogisk Bibliotek, 1. udg. 1972)

Den underforståede dagsorden er kort sagt, at et menneske med behov for terapi, har behov for at udvikle sin selvstøtte, og at øget selvstøtte gør det nemmere at mærke og kommunikere behov og grænser, hvilket fører til en mere ligefrem og tilfredsstillende livsoplevelse, både når man er alene og i kontakten med andre.

Terapeutiske veje



Den terapeutiske vej kan deles groft op i tre faser. Illustrationen herover viser en person, der ikke kan mærke sig selv, egne behov eller grænser. Samspillet med andre mennesker er præget af **deres** behov og handlinger. Man er afhængig af omgivelsernes velvilje for at få det, man gerne vil have. Man evner ikke selv at sætte sig selv igennem.

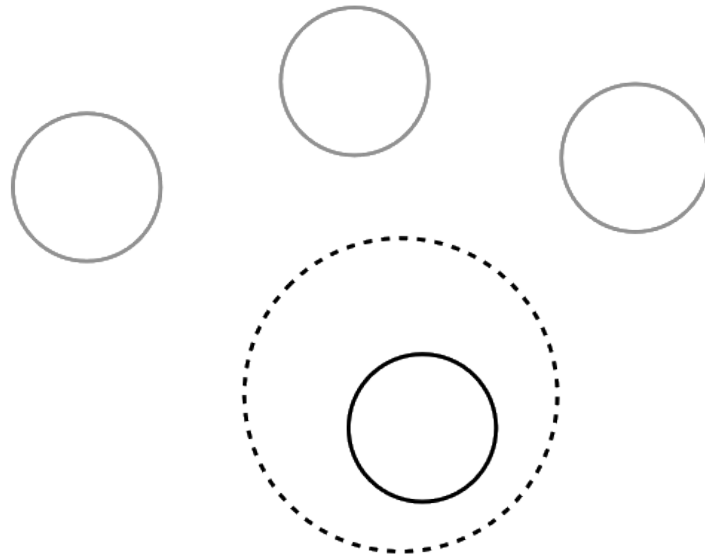
Her er tingene sat på spidsen. Der findes naturligvis utallige nuancer af "omverdenens støtte". Man kan for eksempel være handlekraftig på nogle områder, men ikke på andre. Man kan sætte sig selv igennem sammen med nogle mennesker, men ikke med andre. Man har tidligere været god til at passe på sig selv, men er p.t. lagt ned af voldsomme eller udmattende begivenheder.

Det behøver heller ikke kun at handle om behov og grænser. Det specifikke indhold i den terapeutiske proces kan handle om alt det, der foregår i den almindelige hverdag. Målet med processen kan for eksempel være at "blive mere klar", at "vise følelser", at "komme i balance", eller at afklare og bearbejde ens parforhold, opvækst eller arbejdsliv.

Set i det store perspektiv indeholder alle mål et selvstøttende aspekt. Den terapeutiske proces handler grundlæggende om at opbygge ressourcer, bearbejde blokeringer og frigøre menneskeligt potentiale, sådan at terapi bliver overflødig, sådan at klienten på tilfredsstillende vis kan leve tro mod sig selv.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv



I denne brede forståelsesramme er næste grove skridt i processen, at klienten bliver i stand til at mærke og udtrykke sine behov og grænser.

Hvis man i almindelighed er vant til at handle og udtrykke sig, og bearbejder en mindre problematik, vil denne fase være et kortvarigt gennembrud hvor tingene sættes på plads.

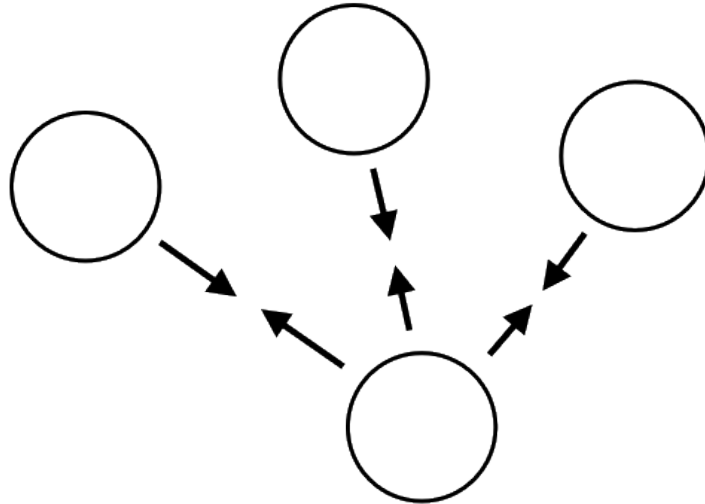
Hvis man er igang med en mere opfattende personlig udvikling, og for eksempel har en historie med kraftig tendens til at underspille og tilpasse sig, så har denne fase mere karakter af langvarig afprøvning, af triumf når man opdager sit handlerum, af følelsen af endelig at kunne tage sin plads!

Denne fase kaldes også "terapeutisk pubertet", hvilket ikke skal forstås på den lidt nedladende måde, at man regredierer til puberteten, men på den måde, at man – ligesom i puberteten – sætter egne behov først, mens omgivelserne glider lidt i baggrunden.

Der er et vældig skifte fra den første illustration, hvor man (slet) ikke kommer ud på banen, til denne illustration, hvor man eftertrykkeligt tager sin plads. Man har ikke brug for "omverdenens støtte", man er i fuld gang med at opbygge og afstive sin "selvstøtte".



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv



I den sidste fase i processen finder tingene sit naturlige leje. Man er væk fra at sætte sig selv til side, og man er forbi det, at sætte sig selv overdrevet forrest. Man kan klare sig selv – man har fået selvstøtten på plads.

Det åbner op for en helt anden måde at være sammen med andre på. Hvor "omverdenens støtte" nemt skaber underliggende spil af afhængighed, tilpasning, magt og manipulation, så skaber "selvstøtte" en social frihed, hvor man siger, hvad man mener – og især til dem man helst vil have tæt på. Man lægger maskespillene til side og viser, hvem man er. De karakteristiske aspekter er ligeværdighed, gensidighed og autencitet.

Hvis du før terapien i det store og hele var godt tilfreds med dit liv, handler denne fase om at dine mål er opnået, den terapeutiske proces er slut; du kan fortsætte dit liv, som du helst ønsker det.

Hvis du før terapien i det store og hele var utilfreds med dit liv, er denne fase en livsbekræftende opdagelse af, hvad gode relationer er for noget. Du kan være dig selv sammen med andre – andre kan være sig selv sammen med dig. Du finder din plads i samfundet, i livet som sådan, og bidrager med det du kan.

Illustration herover understreget det gensidige i kontakten med andre. Dét afhænger naturligvis af, hvad de andre kan og vil – men mere om det i slutningen af artiklen.

Terapeutiske vildveje

Terapeuten kan hjælpe patienten til denne selv-opdagelse ved at optræde bogstaveligt talt som et forstørrelsesglas for ham. Terapeuten kan ikke gøre opdagelser for patienten, han kan kun lette processen i patienten. Med sine spørgsmål kan han bringe patienten til at se sin egen adfærd mere klart, og han kan hjælpe patienten til at afgøre, hvad adfærden repræsenterer.

(Frederick S. Perls, "Gestaltterapiens metode" s. 82, Gyldendal, Socialpædagogisk Bibliotek, 1. udg., 6. opl., 2011)



Det hele begynder med en person, der har noget frustrerende eller utilfredsstillende i sit liv, som han/hun vil have hjælp til at ændre på.

Det kan være en mindre problematik i en ellers udemærket livssituation, eller et mere komplekst og dybdegående personligt udviklingsarbejde.

Den terapeutiske tilgang er åben og nysgerrig. Fritz Perls beskriver en meget fundamental tilgang til terapien i citatet herover. Terapeuten er et "forstørrelsesglas", terapeutens opgaver er at "bringe patienten til at se sin egen adfærd mere klart".

Denne tilgang til terapien er blevet trænet og finpudset i flere årtier på gestaltterapeutiske uddannelsesinstitutioner og løbende videregivet til nye generationer af gestaltterapeuter. Det er blevet til en af gestaltterapiens vigtigste kompetencer: at terapeuten kan arbejde støttende og kontaktfuld med klienter, der på uforudsete måder frit udtrykker sig selv. Det er en nødvendig, vigtig og frugtbar del af den terapeutiske effekt. Det giver et større rum at udfolde sig i, end et snævert fokus på diagnose eller manual-baseret terapi tillader – klienten får tid og plads til at opdage, og være tro mod, det menneske han/hun er.

Når det er sagt, så rummer den åbne tilgang til den terapeutiske proces samtidig en vildvej. Hvis man tager Fritz Perls bogstaveligt, så har terapeuten ikke noget overordnet ansvar for at lede terapien, han/hun er jo blot et "forstørrelsesglas" for den proces, der foregår her & nu. Det er overladt til klientens behov og reaktioner at vise vejen frem.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Denne strategi er i det store og hele rigtig nok – når en klient får kontakt til sine autentiske følelser og instinktive reaktioner, så toner handlemulighederne også frem.

Men det er ikke en ufejlbarlig strategi. Vildvejen ligger i at terapien bliver retningsløs. Klienten arbejder og får både mærket efter og reageret, men det fremadrettet fokus tabes af syne. Sessionerne går med terapeutisk opmærksomhed på emner, der måske ikke er nødvendige at arbejde med (mere).

En måde at undgå denne vildvej på er med præcision, struktur og fokus. **Præcision** handler om at afdække, hvad det **helt præcist** er, der skaber (og skabte) det aktuelle problem. I nogle tilfælde er det for eksempel dybt relevant at arbejde med barndommen – i andre tilfælde er det helt overflødigt. I nogle tilfælde skal klienten finde ud af, hvad han/hun egentlig mener inderst inde – i andre tilfælde handler det mere om, hvordan han/hun får vist det til omgivelserne (osv).

Struktur handler om, at terapien har en indre logik og sammenhæng. Den indre logik kan for eksempel være, at når man har tilstrækkelig præcis viden om, hvad der skaber problemet, så går man videre til at bearbejde det – og når tilstrækkelig bearbejdning har fundet sted, så går man videre til at klienten afprøver nye handlemuligheder, både under og (især) mellem sessionerne. Processen har en logisk fremadskridende karakter. Den indre sammenhæng handler om, at sessionerne ikke bliver til isolerede øer af terapeutisk arbejde, men at der løber en rød tråd gennem terapien, at terapeuten også arbejder ud fra et overblik over det samlede forløb.

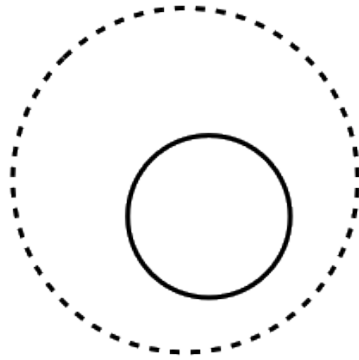
Fokus handler om at have et mål og at kunne skelne skidt fra kanel. Det, der mest afgørende kan forsage retningsløs terapi, er at forsømme eller glemme målet med terapien. Hvad skal det hele ende med? Hvad er terapiens slutpunkt? Den anden del – at skelne skidt fra kanel – handler om at fokusere på det væsentlige. Hvad er det mest relevante næste skridt? Er det indsigt i egen eller andres adfærd? Er det følelsesmæssig forløsning? Er det samtale eller stolearbejde? Denne form for fokus afhænger dels af klientens væremåde og ønsker, dels af terapeutens kompetence.

En anden måde at undgå denne vildvej på er ved at skrive noter. Du kan som klient sagtens skrive noter om, hvad målet med din terapi er, og hvilke emner du arbejder med under sessionerne. Det er et enkelt og effektivt redskab til at måle, om terapien gør en forskel, og om du bevæger dig i retning af dine mål eller ej.

Jeg får af og til at vide, at redskaber som præcision, struktur og fokus står i et modsætningsforhold til den klassiske gestaltterapi åbne tilgang. Rent teoretisk er der et modsætningsforhold, men i praksis er der ingen problemer overhovedet. Tværtimod. Der er ikke tale om "enten-eller", men om et "både-og". Man kan godt kombinere en åben, venlig og nysgerrig tilgang til terapien med præcision, struktur og fokus. Terapeuten kan godt både være et forstørrelsesglas OG være ledende på samme tid, hvormed den retningsløse vildvej undgås. Den rummelige og vedkommende terapi tilføjes en effektiv dimension til glæde og gavn for klientens fortsatte udvikling – hvilket må være al terapies mest grundlæggende mål.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv



En anden mulig vildvej opstår i den fase, hvor klienten opbygger og manifesterer sin selvstøtte.

Hvis klienten kommer fra en meget tilpasset baggrund, er denne fase et frugtbart og glædeligt gennembrud. Han/hun har opbygget styrke nok til at stå ved sig selv i ord og handling. Denne fase er selve pointe med terapeutiske arbejde: endelig at kunne handle ud fra sig selv!

Vildvejen består i at gøre en mellemstation til endestationen; at stoppe uhensigtsmæssigt op hvor det er meningen, man skal videre.

Hvis man har været tilbageholdende med at udtrykke sig selv, er det befriende endelig at gøre det.

Hvis man har været udsat for grov og uretfærdighed behandling, er det saligt endelig at kunne sætte grænser og svare igen.

Selvstøttens gennembrud kan være en frihedsrus, man instinktivt klamrer sig til af frygt for at glide baglæns ind i gammelkendt passivitet og magtesløshed. Ikke for nogen pris vil man lade det ske! ENDELIG er det MIG, der har noget at skulle sige!

Men retfærdighed kan kamme over i selv-retfærdighed. Selvudtryk kan kamme over i ensidighed. Indsigt kan kamme over i dogmer. Vrede over en hård barndom, kan blive til et bevidstløst og uendeligt hævn tog. Kraften til at sætte sig selv igennem, kan blive til dominans og undertrykkelse af andre – man får paradoksalt nok den ukærlige adfærd, man selv til at begynde med var mærket af.

Det er efter min mening en del af terapeutens ansvar, både at facilitere selvstøttens gennembrud OG at skabe grobund for en mere nuanceret forståelse – at være i stand til at sætte sig i andres sted, nogle gange at se tingene i et livstidsperspektiv, og at reflektere over hvornår nok er nok.

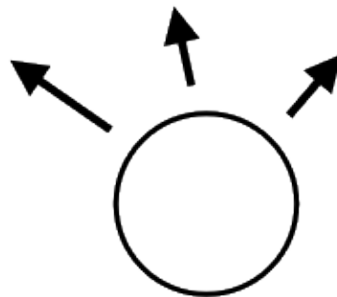
Det er efter min erfaring ikke en særlig almindelig vildvej, men den findes. Det almindelige er, at man instinktivt vokser ud af den selvhævdende fase, og naturligt søger det balanceret og gensidige i kontakten med andre.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Hvis du er i tvivl om, om du eventuelt skulle være gået lidt ud af en vildvej, kan du spørge dig selv: Hvor meget udtrykker du dig selv – hvor meget hører du andre? Hvor meget sætter du dine grænser – hvor meget ser du andres grænser? Hvor meget ser du dine behov – hvor meget ser du andres behov? Hvordan påvirker andres adfærd dig – hvordan påvirker din adfærd andre?

Der findes ingen facitliste og det handler ikke om bebrejdelse eller selv-bebrejdelse. Det handler om hvor man er, og hvor længe man har været der. Hvis man primært tilpasser sig andres behov og reaktioner, har man (efter min mening) brug for terapi. Hvis man (i meget lang tid) primært ser sig selv og egne behov, er man (efter min mening) gået ud af en vildvej. Hvis man både kan være tro mod sig selv OG kan se de andres situation, er man (efter min mening) et menneske i virkelig god balance!



En tredje mulig vildvej opstår i den fase, hvor terapien nærmer sig sin afslutning.

Hvis du har bearbejdet en mindre problematik, er det en kortvarig fase, hvor du nyder frugten af dit arbejde, afslutter terapien og går videre i livet.

Hvis du har været i et langt udviklingsforløb, er det en lidt længere fase, hvor du hvor du fordøjer og fastholder alt det, der begynder at gå godt. Det er i denne fase, at dit selv billede for alvor ændre sig f.eks. fra "offer" til "handlekraftig", fra "passiv" til "aktiv", fra "kan ikke" til "kan godt", fra "der er ikke plads til mig" til "jeg tager det, jeg gerne vil have".

Man er kommet forbi den overdrevne selvhævdelse. Man har lært at tage ansvar. Man lytter til sine behov og handler på dem. Man lytter til sine grænser og gør dem tydelige. Man viser hvem man er og siger det, man mener. Man har lært sig selv at kende, og ved hvad man vil have.

Det er en stærk og attraktiv position. Man kan med god grund være glad og stolt – det er en stor bedrift at træde i karakter, at træde ind i eksistensen **som sig**, at få overensstemmelse mellem sit indre og sit ydre liv, at se tilværelsen ret i øjnene.

Denne smukke og potente situation rummer samtidig nok en vildvej: selvtilstrækkelighed.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Lad os tage "Gestaltterapien bøn" en gang til:

*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 det.*

(Frederick S. Perls, "Gestaltterapi" s. 11-12, Munksgaard, Socialpædagogisk Bibliotek, 1. udg. 1972)

Denne bøn er også blevet kaldt "selvtilstrækkelighedens bøn". Hvis man læser ordene omhyggeligt, så kan digtet fortolkes på to måder.

I den ene fortolkning kan en person med god selvstøtte argumentere: **Jeg** tager ansvar for mit liv. **Jeg** sørger for mine behov. **Jeg** sætter mine grænser. **Jeg** kommunikerer klart og tydeligt – det kan de andre da også bare gøre (!)

Som Frits Perls selv siger det: "Jeg gør mit og du gør dit", "jeg er ikke sat i denne verden for at leve op til dine forventninger", "... hvis (vi) ikke (finder hinanden), så er der ikke noget at gøre ved det."

Hvis man bruger selvstøtte til at argumentere for altid at sætte egne behov først, bevæger man sig (efter min mening) ud på selvtilstrækkelighedens vildvej.

Den anden fortolkning finder vi hos Fritz selv. "Gestaltterapiens bøn" afslutter introduktionen til bogen "Gestaltterapi". Han skriver om at finde "livets inderste mening", om et "kapløb mellem fascisme og humanisme", om at "blive virkelig, at lære at tage et standpunkt, at udvikle sit indre". Han skrev med 2. verdenskrig i frisk erindring og som modreaktion på 1950'ernes snærende korrekthed.

Det var et kampråb for nærvær og autencitet, en drøm om ubesværet social frihed, en understregning af personligt ansvar som modgift til de store ideologier forførende kraft – ikke et manifest for selvtilstrækkelig ansvarsfrihed.

Lad os tage et andet citat en gang til:

Som tidligere sagt er selv-støtten meget forskellig fra selv-tilstrækkelighed. Når patienten forlader terapien, vil han ikke miste sit behov for andre mennesker. Tvært imod vil han for første gang opnå virkelig tilfredsstillelse ved sin kontakt med dem.

(Frederick S. Perls, "Gestaltterapiens metode" s. 121, Gyldendal, Socialpædagogisk Bibliotek, 1. udg., 6. opl., 2011)



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Med disse ord slutter Fritz Perls sin sidste bog "Gestaltterapiens metode". Det var ikke en henkastet kommentar. Han var tydeligvis bevidst om faren for selvtilstrækkelighed og understregede, at det altså er forskelligt fra selvstøtte.

Jeg har hørt Ken Evans (præsident i årene 2002-08 for den Europæiske Association for Gestaltterapi, EAGT), tale om*, at humanistiske psykoterapier (herunder gestaltterapi), bliver kritiseret for at skabe selvtilstrækkelige mennesker – hvorfor det var vigtigt at støtte EAGT's komité for Human Rights & Social Responsibility, der arbejder for og med sårbare grupper, og for at bidrage til samfundet på et socialt, økologisk, kulturelt og politisk niveau.

(*EAGT's generalforsamling, Berlin 2010)

I mine øjne definerede Ken Evans uafvidende forskellen på selvstøtte og selvtilstrækkelighed: At tage et større ansvar end det rent personlige, at hjælpe sine medmennesker, at bidrage med det, man kan.

Selvtilstrækkelighed er ikke nogen lille vildvej. At kunne klare sig selv er ikke en endestation.

Ken Evans talte om menneskerettigheder og social ansvarlighed på samfundsniveau, men dermed ikke sagt at vejen væk fra selvtilstrækkelighed er ensbetydende med at skulle redde verden (omend vi skal være glade for, at der er nogen, der har lyst og kræfter til netop det!).

Masser af mennesker udviser enorm ansvarlighed overfor en hverdag med stress og pres. Masser af mennesker kender til at være kronisk underdrejet. Det virker ikke indlysende at skulle mande sig op og tage endnu mere ansvar. Og nej, det skal man heller ikke! Når man er presset på sine ressourcer, så handler kampen om at komme på benene igen.

Præmissen er at have gået en lang selvudviklingsvej: Man har fået en rigtig god selvstøtte, OG man er i den gunstige situation at have et vist overskud (tid, penge, energi, håndlag, indsigt, kreativitet – fortsæt selv), OG sådan har det været et godt stykke tid, OG man er sig selv nok – så bevæger man sig ud af selvtilstrækkelighedens vildvej.

Forskellen på selvhævelse og selvtilstrækkelighed er således, at i den selvhævdende fase ser man ikke omgivelserne, fordi man har travlt med at etablere sin selvstøtte. Ved selvtilstrækkelighed er selvstøtten forlængst godt etableret, men man ser ingen grund til at tage ansvar for andre end sig selv.

Der er en vigtig, ekstra nuance: Det at hjælpe og tage mere ansvar end det rent personlige, handler ikke kun om at gøre eller give noget ekstra. Selvtilstrækkelighed er en sindstilstand. Det er en mental konstruktion, en slags ubevidst kodning af hvordan man agerer med sine omgivelser.

Min lillesøster arbejdede engang på café. Hun lærte mig at hilse på baristaen, når jeg bestilte min kaffe. Jeg plejede at nøjes med simplethen at afgive min bestilling og opfattede personalet bag disken som en slags "kaffeautomat". Det var en øjenåbner og jeg ændrede adfærd. Nogen tid senere på en anden café, fik jeg min cappuccino gratis som belønning for at være den første kunde den dag, der også sagde "hej", da jeg bestilte (!)



Engang stod vi en flok mennesker på en perron og ville ind i S-toget. Det var lige stoppet, og der var også mange der skulle ud. Nogle prøvede at gå ind samtidig med andre prøvede at gå ud. Det foregik på klumpe-dumpe manerer. En kvinde sagde med høj røst "Indstigende viger for udstigende". Der gik et lys op for mig, og jeg har siden givet masser af plads til de udstigende.

Begge eksempler handler om selvtilstrækkelighed som sindstilstand. Det koster mig ikke ekstra energi at hilse på baristaen eller at give plads til udstigende passagerer. Det er udelukkende et spørgsmål om at være bevidst om lidt mere end mine egne behov, og om at se de omgivelser, jeg befinder mig i.

En vigtig pointe i en gestaltterapeutisk udviklingsproces er at blive i stand til at "opnå virkelig tilfredsstillelse ved sin kontakt (med andre mennesker)". Her bliver spørgsmålet om selvtilstrækkelighed højaktuelt, for en tilfredsstillende kontakt indebærer gensidighed – og det forudsætter et større udsyn, end blot at være god til at sørge for sig selv.

Efter terapien

Terapi indledes for at afsluttes. Meningen er, at man kommer på benene og i øjenhøjde med sin situation. Den videre vej er livet selv med alle dets forskellige hensyn og muligheder. Jeg vil i det følgende fremhæve et enkelt aspekt: mødet med andre mennesker.

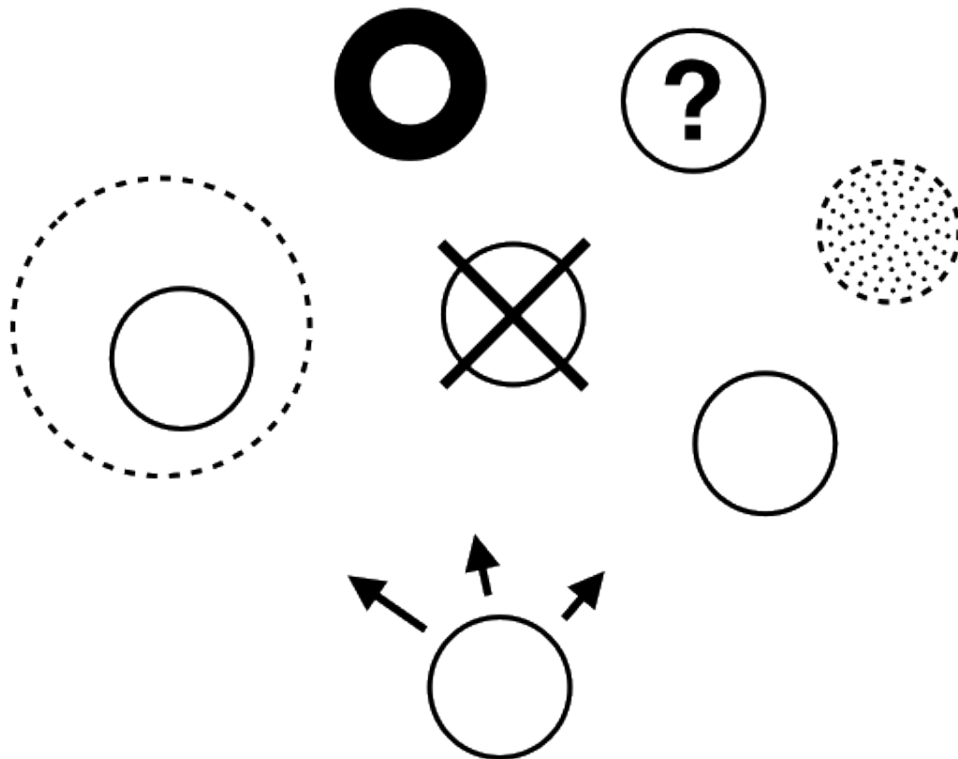
God selvstøtte betyder blandt andet, at man bliver god til at vælge dem, der gør en godt. Man bliver bevidst om, hvem man kan lide, hvem man har fællesskab med, hvem man gerne vil være sammen med (osv.). Man passer på sig selv ved at være omhyggelig med, hvem der kommer tæt på.

I det nære liv er forskellen på selvstøtte og selvtilstrækkelighed indlysende. Hvis man håndterer sine relationer alene ud fra at sørge godt for sig selv, vil kontakten automatisk blive ensidig. Den anden part vil føle sig overset, ikke hørt og ikke mødt; frustration vil akkumulere indeni. Hvis frustrationen bæres i det skjulte, vil en tæt relation uundgåeligt forandres til en overfladisk relation. Godt samvær bliver til belastende samvær. God kontakt vil altid være baseret gensidighed.

Men livet er ikke kun de mennesker, man vælger til. Det er et eksistentielt vilkår at møde alle mulige slags mennesker, i alle mulige sindstilstande, med alle mulige væremåder:



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv



Mennesker man møder (eller mennesker man kender), kan være i en selvhævdende fase, kan være tillukkede og afvisende, har svært ved at sætte sig selv igennem, er forvirret, er i god balance eller i krise (osv.). Eller omvendt, at de rejser sig og kommer i balance, får gennemslagskraft og åbner op. Hvordan skal man håndtere al den omskiftelighed? Hvad skal man stille op med alle dem, der er (meget) forskellige fra en selv?

Der er en anledning, og du skal (igen) være sammen en bestemt person, du ikke kan lide – hvordan vil du håndtere situationen? Med vrede og grænsesætning? Med forståelse og overbærenhed? Ved at holde masken og være diplomatisk? Ved at fjerne dig og ved afbryde kontakten?

Der findes ikke en generel facitliste, der er ikke rigtigt og forkert. Alle reaktioner kan være unødvendige, overdrevne og ude af proportion – eller helt nødvendige, sunde og passende. Man kan reagere helt spontant eller baseret på omhyggelig omtanke. Man kan være drevet af følelser, af holdninger, af særlige hensyn, af ... alt muligt.

God selvstøtte betyder, at man **kan** håndtere alle mulige situationer – lige fra tilvalg af gode relationer til håndtering af omskiftelighed og forskellighed. God selvstøtte betyder at kunne magte sine omgivelser – også dem man ikke kan lide.



Joseph Zinker (et af gestaltterapiens store navne) skriver om det at møde andre mennesker:

Another principle in Gestalt therapy is that growth takes place at the boundary between the individual and the environment. In other words, it is the encounter between what is me and what is not me which forces me to invent new responses for dealing with the environment and moves me towards change.

(Joseph Zinker, "Creative Process in Gestalt Therapy" s. 163, Vintage Books 1978)

Han skriver ganske vidst om principperne for gestalt gruppeterapi, men det er en fundamental observation, der (efter min mening) beskriver en universal dynamik: "Det er mødet mellem hvad der er mig og ikke mig, der presser mig til nye reaktioner og måder at håndtere mine omgivelserne på, hvilket flytter mig i retning af forandring."

Der er en kolossal forskel på at se på verden fra en situation af tilpasning og magtesløshed – og på at se på verden fra en situation af tryghed og handlekraft.

Når man er magtesløs kan forskellighed virke som en trussel, fordi det indebærer ukendte og ukontrollerbare faktorer. Man fantaserer over spørgsmålet "hvad kommer til at ske?" og frygter det værste. Når man er handlekraftig er forskellighed en fascinerende berigelse. Man tvinges til at reagere på nye måder, og lærer dermed selv sig selv at kende, samtidig med andre gør det. Man vokser. Man får en bredere horisont af at forstå andres perspektiv. Man får friske øjeblikke, virkelig tilfredsstillende kontakt – ikke fordi alt er efter ens eget hoved, ikke fordi man bare elsker alle mennesker, men fordi kontakten er **autentisk og levende**.

Tilbage til den underforståede dagsorden, så handler tiden efter terapien om at have **selvstøtte** og få **tilfredsstillende ved sin kontakt** med andre mennesker.

Selvstøtte er baseret på at kunne være tro mod sig selv. At kunne handle ud fra sig selv. At kunne sørge godt for sig selv.

Tilfredsstillende kontakt er baseret på at kunne vælge og værne om gode relationer. Og på at magte et større udsyn, at kunne være levende også i mødet med alt det, der er forskelligt fra en selv

Læg mærke til at ordene ikke beskriver, **hvad** livet indeholder. Den gestaltterapeutiske proces sigter mod at etablere rammerne for, at man **kan** træde ind i eksistensen. Hvad det så mere nøjagtigt indebærer – det er livet selv, det har det enkelte menneske den store glæde selv at svare på.

Virkeligheden er kompleks og personlig, ikke generel og kategorisk

Jeg har forsøgt at få nuancerne med, men alle teoretiske betragtninger vil uundgåeligt medføre forenkling.

Det generelle og kategoriske vil imidlertid altid komme til kort overfor en personlig historie. Mennesker er komplekse, de lever og overlever på både forudsigelige og uforudsigelige måder. Mennesker rummer mange lag, der både kan samarbejde og modarbejde hinanden, flere ting kan



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

sagtens finde sted på samme tid. I terapien kan de forskellige faser for eksempel glide frem og tilbage, de kan overlappe, og de kan foreløbe parallelt.

Den underliggende dagsorden er ikke at skabe "supermennesker" – men at skabe levende mennesker. Tiden efter terapien er ikke en permanent tilstand af overskud og moralsk uangribelighed – men evnen til at rejse sig, når man falder, og redskaber til at finde vej op, når forvirring og frustration trækker én ned. Og styrke til at blive ved det, der er godt!

Virkeligheden er også, at en terapeutisk proces kan bevæge sig ud af en vildvej. Ambitionen med denne artikel er at dele af erfaringer og synspunkter, at inspirere til privat og professionel eftertanke.

© 2012 STEFAN GREEN MEINEL