

Gestaltterapi



Gestalt

Gestalt kommer af tysk og *betyder* helhed, form eller skikkelse. Helhed er et centralt begreb i gestaltterapien, hvor helheden forstås som mere end summen af enkeltdele.

Der arbejdes derfor med *udgangspunkt* i det hele menneske og dets felt (system, relationer og omverden). Ikke kun med kroppen, men også psyken, det eksistentielle og det sociale inkl. vores kommunikation, adfærd og relationer. I forhold til kroppen, arbejdes heller ikke kun med f.eks. en arm, men hele kroppen inkl. det der sker i vores hoved og hvad vi mærker i vores hjerte. I forhold til psyken, arbejdes der heller ikke kun med det synlige, men også med skyggesiderne og modpolerne (modsætninger). Man kan derfor også kalde gestaltterapi for et integrationsarbejde, der sigter mod at gøre os hele til mennesker.

Gestaltterapien oprinder i *gestaltpsykologien*, som klarlagde en perceptuel lov-mæssighed – tilbøjeligheden til at danne færdige figurer, helhed og mening. Ser vi eksempelvis tre prikker med lige lang afstand mellem hver prik, vil der være tendens til at vi i vores forestilling danner en trekant. Også selvom, at linierne mellem prikkerne mangler. Og læser vi f.ske. en stæning, hvor bl.a. nogle af bokstaverne mangler m.mm., så søger vi automatisk selv få den til at danne mening og forståelse.

Gestaltterapien har således afsæt i den enkeltes oplevelse og opfattelse af sig selv og verdenen. Det gestaltterapeutiske arbejde sigter bl.a. derfor også mod at erfare og erkende sine personlige processer omkring dannelse og lukning af gestalter. Det kan medføre at vi får et nyt og revideret billede af os selv og vores verden, som giver os mulighed for at handle anderledes end hidtil.

Gestalt psykoterapi

Gestaltterapien blev *udviklet* af Fritz og Laura Perls i perioden 1940 til 1970. Rødderne går dog helt tilbage til 1912. Påvirkningerne og inspirationskilderne er

... ”et integrationsarbejde, der sigter mod at gøre os hele til mennesker.”



- › mange. Blandt de væsentligste er gestaltpsykologien, eksistentialismen, fænomenologien, perceptionsteorien, polaritetsfilosofien, psykodramaet, kropsterapien, psykoanalysen, taoismen og zenbuddhismen.

Fritz er af mange husket for sin konfronterende og frustrerende stil. Hvor Laura er husket for sin mere støttende og integrerende stil. Den moderne gestaltterapeutiske skole kombinerer begge stile på en kreativ og hensynsfuld måde. I praksis veksler gestaltterapeuten i dag mellem et endnu større repertoire af stile. Han kan på skift være f.eks. støttende, konfronterende, frustrerende og ledende. Grundlæggende foregår det altid med udgangspunkt i en kærlig tanke og på en kærlig måde, hvor kærlighed også kan betyde ærlighed. Nogle gange kan det mest kærlige og ærlige være at give klienten det som klienten behøver, hvilket ikke nødvendigvis er det samme som det klienten ønsker eller spørger efter. For de fleste gestaltterapeuter er humoren også et vigtigt element. Der er ingen der siger at terapi nødvendigvis skal være hårdt, trist eller kedeligt. Der er også plads til glæden, der både healer op og hjælper os til at tage ind og imod de sejrer, indsigter og gaver der kommer.

Den overordnede *teori* er det eksistentialistiske livssyn. Den psykologiske teori repræsenteres af gestaltpsykologien og den terapeutiske metode repræsenteres af den fænomenologiske metode. De enkle og velfungerende terapeutiske teknikker udspringer af disse tre områder. Gestaltterapien er derfor både en velfunderet og velforankret samt en aktuel og potent terapiform.

Gestaltterapien tager *udgangspunkt* i hvad der er, her og nu. Ikke, hvad har der været, eller hvad der kunne være. The here and now, modsat then and there. Gestaltterapien beskæftiger sig med det åbenbare. Med det der umiddelbart er tilgængeligt, for klientens eller terapeutens opmærksomhed. Det som udfoldes og deles i den øjeblikkelige kontakt og kommunikation. Der spørges og bores derfor som udgangspunkt ikke nødvendigvis i fortiden, hvis opgaven kan løses på det umiddelbare plan. Andre gange løses opgaven måske på et lidt dybere plan. Det kan have relevans at se på historien og det der ligger bag, det som udspiller sig i nutiden. I disse tilfælde arbejdes der således med fortiden, set gennem et vindue i nutiden. Ved at kigge på fortiden, gennem et vindue i nutiden, opstår der mulighed for at kontakte, udfolde, forstå, fuldstændiggøre og afrunde historien. Det kan bl.a. betyde at se og mærke, det man hidtil har overset og undgået samt, hvad man egentligt føler og har behov for. Det kan også indbefatte at forstå historien på et dybere plan, se den fra andre vinkler og sider samt at færdiggøre og afslutte de uafsluttede situationer – så gestalten bliver hel og lukkes. På denne måde kan vi også bryde vores gentagelsestrang (handlemønstre). Gentagelsestrangen er nemlig ubevidste forsøg på at gå tilbage til det vi mangler at se, forstå, lære, løse, færdiggøre og afslutte. Når vi på den måde lykkedes med at lukke vores gestalter, bliver vi mere hele og frie samtidig med, at vi frigør energi til at leve det liv vi ønsker.

Der er mange former for *uafsluttede situationer* og nogle yderligere praktiske



- › eksempler kan være uafklarede eller uafsluttede relationer; afskedder du ikke fik taget; grænser du ikke fik sat; situationer, hvor du ikke fik sagt til eller fra; samtaler du ikke fik afsluttet; opgaver, problemer, kriser og konflikter du ikke fik løst; tanker, meninger og følelser du ikke fik kommunikeret samt behov du ikke fik dækket.

Terapien er holistisk, oplevelsesorienteret og eksperimenterende samt dialogisk og handlingsorienteret. Processen er fremadrettet og metoden er enkel samt virkningsfuld. Den hjælper os til at synliggøre, forstå og integrere vores ubevidste sider, som viser sig gennem f.eks. drømme, fantasier, følelser, kropslige fornemmelser og sproget. Terapien hjælper os ligeledes til at opleve og anerkende os selv som unikke, levende og ansvarlige. Målet er at assistere den enkelte i at opdage sine ressourcer og integrere disse samt at skabe balance mellem sin indre og ydre verden. I processen er der således fokus på hvordan du har det, hvordan du ønsker at have det samt hvad du kan gøre for at få det. Undervejs kan du opleve at dit stress- og frustrationsniveau falder; din lykkefølelse stiger samt at din selvstøtte styrkes og dit selvværd vokser. Du kan sandsynligvis også opleve at blive mere tillids- og udtryksfuld.

Hvor og hvordan

Den gestaltiske metode er videreudviklet gennem de sidste 30 år. I dag *anvendes* den bredt, både til udvikling, vækst og kriser samt af private, i det offentlige og i erhvervslivet. Af såvel medarbejdere og ledere som terapeuter, coaches, konsulenter og HR-folk.

Gestaltterapien kan opleves gennem individuel terapi, gruppeterapi og parteterapi. Nogle klienter ønsker at *varierte* terapiformerne. De starter måske i individuel terapi og går siden hen i par- eller gruppeterapi. Andre *kombinerer* terapiformerne. De går måske i gruppe- eller parteterapi samtidig med at de kombinerer det med individuel terapi. ■

Version 1,35

”Terapien hjælper os ligeledes til at opleve og anerkende os selv som unikke ...”