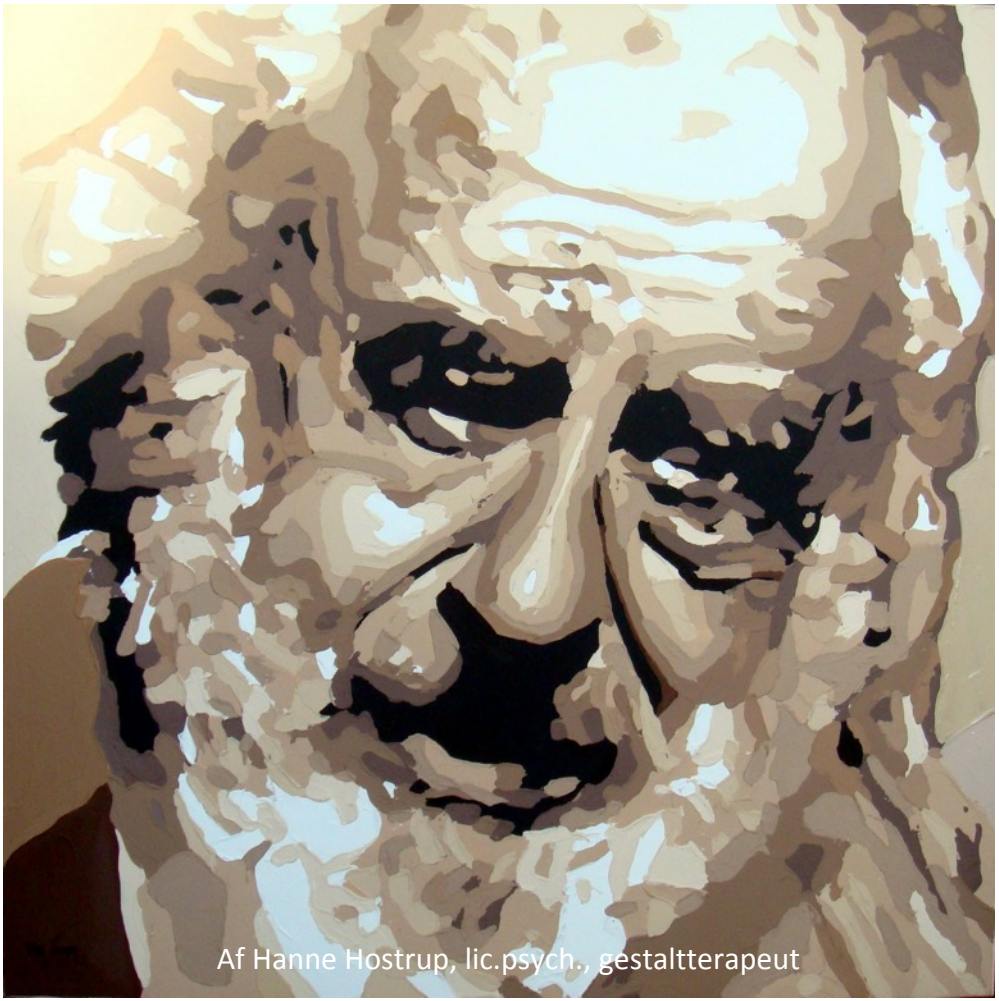
GESTALTTERAPIEN

- BEDRE END SIT RYGTE

Et oveblik over gestalterapiens danske historie og udvikling



Af Hanne Hostrup, lic.psych., gestaltterapeut

NORDISK GESTALT INSTITUT

Gestaltterapiens historie

Gestaltterapien opstod sidst i 40'ernes USA. En lille gruppe kreative og dynamiske terapeuter, hvis terapeutiske baggrund var psykoanalysen, udviklede en ny terapiform med et ganske andet livssyn end det psykoanalytiske. Den nye terapiform var baseret på eksistentiel / fænomenologisk tænkning og værdier, og dens psykologiske teori lænede sig meget kraftigt op ad gestaltpsykologernes forskning, og dens terapeutiske metode blev den fænomenologiske som det naturlige bindeled mellem værdigrundlag og teori. Formen var dialogisk, procesorienteret og holistisk og fjernede sig dermed grundlæggende fra den klassiske psykoanalyses positivistiske, deterministiske tænkemåde.

DA GESTALTTERAPIEN LANDEDE I DANMARK

Gestaltterapien, som de kaldte den nye terapi, blev det terapeutiske modstykke til det oprør, der fandt sted i mange dele af vores samfund.

Cola og terapi

De første amerikanske gestaltterapeuter kom til Danmark i slutningen af 60erne og begyndelsen af 70' erne. De blev hilst velkommen af de progressive, for den nye terapiform passede så godt ind i 68ernes oprør mod gamle undertrykkende livsformer. Den repræsenterede, ligesom ungdomsoprøret, kravet om individets frisættelse, livsudfoldelse og antikonformitet. Og gestaltterapeuterne definerede afhængighed og underdanighed som en slags psykisk sygdom og viste os en praksis, der tillod oprør som sund og konstruktiv adfærd. Ligesom vi tog "flowerpower-bevægelsen", coca-cola og cowboybukserne til os, sådan tog vi den nye terapi til os. Og den blev, som mange andre importerede amerikanske produkter, bærer af det kultursammenstød mellem USA og Europa, som foregik overalt i Europa. Gestaltterapien fungerede derfor både som en tiltrængt inspiration og nytænkning indenfor psykoterapi og samtidig

som tilpasningskur til den amerikanisering, der foregik kulturelt, politisk og økonomisk.

Frederick S. Perls (også kaldet Fritz), Jim Simkin, Isadore From, Paul Goodmann, Meriam og Erving Polster, Laura Perls og mange andre. Men vi (terapeuter) var begejstrede og slugte gestaltterapien "råt". Der var iøvrigt heller ikke på dette tidspunkt noget fagligt forum (udover det psykoanalytiske), hvor vi kunne diskutere og problematisere den nye terapiform.

De amerikanske gestaltterapeuter var talentfulde og fik frie hænder, og mange af dem faldt for fristelsen til en praksis, der bestod af showlignende internatkurser, hvorefter de hastede hjem til Guds eget land med de skattefri kroner og et noget oppustet selvbillede. De blev beundret og serviceret som konger og dronninger, men sjældent afkrævet en nøgtern forklaring på deres gøren og laden. Derfor havde terapiimporten ingen ordentlig sammenhæng mellem teori og praksis og ingen ordentlig sammenhæng med vores egen kultur.

Imitation

Vi, som var så heldige at være med i de første gestaltterapigrupper, oplevede noget helt enestående. Vi, borgerskabets artige sønner og døtre, blomstrede op under gestaltterapeuternes konfronterende og dygtige hænder. Vi smed flinkeskolens snærende bånd og rettede ryggen og fik mod til at se vores mere frimodige sider i øjnene og sige farvel til automatisk konformitet. Åh! hvor vi oplevede, og åh! hvor vi trængte til det. Vi blev så imponerede over guruerne, at vi idealiserede dem og ville være ligesom dem. Og hurtigt fik de amerikanske gestaltterapeuter en del ukritiske danske efterlignere, der afholdt "gestaltterapikurser". Her blev opmuntret til katarsis og til egocentrisk adfærd i stil med: "Hvordan føler du? Hvad har du lyst til? jamen så gør det da for pokker". "Du er ikke sat i denne verden for at leve op til mine forventninger" osv. Der var gang i den! De mest eventyrlystne af os rystede undertrykkelse af os. De skrøbeligste blev kørt rystede bort. De forbeholdne og bange rystede forarget på hovedet.

Gestaltterapi blev på kort tid identificeret med normbrud, konfrontation, aggression, selvrealisation og afreagering af følelser og spændinger uden for megen refleksion.

”Teknik-terapi”

Set i bakspejlet kunne det nok ikke være anderledes, fordi de gestaltterapeuter, der var kommet til Danmark, først og fremmest var inspireret af de demonstrationer, som Fritz Perls havde udført på vækstcentret “Esalen”. Det var folk som havde badet i dette smukke steds euforiske stemninger og i hele det californiske terapicirkus. I deres begejstring over gestaltterapiens effektivitet overså de, at Perls var en meget erfaren psykiater og psykoanalytiker med stor teoretisk indsigt. Derfor koblede mange af dem hans strålende resultater sammen med gestaltterapiens teknikker. Og det var i høj grad det, de eksporterede på en meget talentfuld og forførende måde.

Vi fik serveret stilen fra Perls-demonstrationerne, og teoretiske forklaringer og indsigt blev med et Perls’sk udtryk kaldt “elephant-shit” og erstattet med teknikker. Gestaltterapien i Danmark var nu en oplevelsesorienteret “teknik-terapi”. Noget i stil med en mental dåseåbner.

Det dårlige rygte

Efterhånden som det psykoterapeutiske miljø udviklede sig herhjemme, mistede gestaltterapien noget af sin glans og tabte prestige blandt de mere tænksomme behandlere. Gestaltterapien præsenterede sig nemlig stadig som en oprører. Som en a-teoretisk og teknikbaseret terapiform, og det blev tydeligt for mange, at de effektive teknikker ikke var nok til at gøre gestaltterapien til en psykoterapi.

Det ser dog ikke ud til at have påvirket “teknik-gestaltterapien”, for den udføres stadig. Den kendetegnes bl.a. ved at terapeuten “finder på”, dvs sætter øvelser i gang, helst i gruppe. Terapeuten sørger for, at klienten får oplevelser, der eksponerer hendes / hans stærke eller svage sider. Der dyrkes afreagering af fikserede gestalter, iscenesat i psykodramastil. Barndommens (eller voksenlivets) undertrykkere anbringes i den “tomme stol”. Mødre og fædre, chefer og skolelærere

får "sandheden" at vide af klienten, hvorefter de "slås ihjel" med puder eller tennisketchere på livet løs. Følelser anses for vigtigere end tanker eller ord, og man opmuntres til at realisere sig selv, til at sige "sandheden" lige ud af posen (ofte uafhængig af tid og sted). "Assertionstræning" er en af de discipliner, der er opstået her, fordi det at gøre sig gældende, at gøre sig synlig og uafhængig som individ, anses for sund udvikling.

Ungdomsoprøret er forbi, men dette har ikke påvirket "teknik-gestaltterapien", som er stivnet i sin tidlige form. Den kan være nyttig for de mennesker, der

hænger godt sammen, og som selv er i stand til at sortere skidt fra kanel, og som udvikler sig gennem udfordringer. Også en del af erhvervslivet er glad for de effektive teknikker. Her spørges efter resultater og ikke efter varedeklaration. Men skrøbelige sjæle eller mennesker i nød kan uden tvivl forføres og skades af "teknik-gestaltterapi". Desuden kan den i de forkerte hænder reproducere den dårligste side af ungdomsoprøret, som udviklede og understøttede psykopatiske tendenser.

Teknik-gestaltterapi" er naturligvis ikke psykoterapi, men må sidestilles med de aktiviteter, der foregår i forbindelse med oplevelses-og overlevelseskurser, hvor den enkelte lærer sin selvtillid (eller det modsatte) at kende og som sådan kan den være både morsom og effektiv.

"Teknik-gestaltterapi" er ikke psykoterapi

En nødvendig udvikling

Vores første møde med gestaltterapien stivnede i "Teknik-gestaltterapi". Men det blev heldigvis ikke enden på historien. For da det gik op for os, hvad vi havde slugt råt, blev mange af os så forskrækkede, at vi slog kontra. Vi "spyttede" vores indlæring ud, men i bare iver for at komme af med misforståelserne kom vi til at kassere en stor del af grundideen bag gestaltterapi. Og her var vi så i et tomrum praktisk som teoretisk men stadig med en stor kærlighed til resterne af gestaltterapien, som vi nu ønskede at udvikle til en seriøs psykoterapi.

West / East-Coast Style

Også denne gang kom hjælpen fra Amerika. En lind strøm af trænere 2. generations gestaltterapeuter strømmede til og fyldte tomrummet med de ideer, der havde udviklet sig i de gestaltterapeutiske miljøer i USA. Også her havde man vendt sig mod den meget kontante form for gestaltterapi, som man kaldte "tjubang-terapien". Dette havde resulteret i to retninger med geografisk placering i en westcoast og en eastcoast-retning (Californien / Cleveland). Disse to retninger var nogenlunde enige om gestaltterapiens grundtanker, men havde hver sit fokus, som de havde travlt med at undersøge og rendyrke.

"Westcoast-terapien"
var særligt optaget af at "renovere" gestaltterapiens metode, den fænomenologiske metode. De var så optaget af at følge og undersøge og klargøre klientens organiseringsproces fænomenologisk i nuet, at det af og til kammede over i en slags empirisme og i en ukritisk accept af det enkelte individs oplevede "sandhed". Dette næsten fundamentalistiske fænomenologiske forhold til det positivt givne blev ikke problematiseret i forhold til det, mennesker i fællesskab har defineret som virkeligheden. Dermed fortonede gestaltterapiens eksistentialistiske værdigrundlag sig, og metoden i sig selv var ved at erstatte metateorien.

"Eastcoast-terapien"
fastholdt nok den fænomenologiske metode, men koncentrede sig om at udvikle den psykologiske teori. Man vendte sig mod sit forkastede ophav, psykoanalysen, for der at tilbageerobre et psykologisk begrebsapparat, som det etablerede behandlingsmiljø godtog. Det var objektrelationsteoriernes forståelse af personlighedsdannelse, der blev studeret og integreret i terapien. Endvidere var man optaget af det selvpsykologiske begreb *empatisk bekræftelse*. Forståelsen af og medfølelse med klientens lidelser blev hovedsagen.

Interessen for det indrepsykiske var stor, hvilket af og til gav gestaltterapien et næsten psykoanalytisk præg og derfor indbyggede et dilemma i gestaltterapien: Den kom til at udtrykke en dualistisk tankegang (indre-ydre, subjekt-objekt, krop-sjæl, osv.), som konfliktede med hele gestaltterapiens grundantagelser, der er funderet i en dialogisk helhedstænkning.

Ny imitation

Vi blev undervist af amerikanere, hvis bestræbelser var udtryk for en udforsknings- og differentieringstrang og ikke nødvendigvis ment som et udtryk for, at "dette er gestaltterapien". I løbet af 80erne smeltede de to retninger da også sammen i en fælles teoridannelse, men det fik vi ikke helt fat på i Danmark. Vi lagde heller ikke mærke til, at de to amerikanske retninger begge indeholdt et skjult budskab om, at ethvert individ er sit eget lille univers, med ret til sin egen fortolkning af "virkeligheden". Vi opfangede de nye toner, lavede én melodi ud af dem og sørgede for, at gestaltterapien passede ind i det, vi egentlig var i gang med: nemlig at sone vores fortids frække og a-teoretiske synder.

"Ethvert individ er sit eget lille univers med ret til sin egen fortolkning af "virkeligheden."

Derfor passede det os fint at sammenblande en "respektfuld" følgen af klientens fænomenologi med nypsykoanalytiske begreber som "det indre (sårede) barn" og "den gode mor". Vi blev ofte mere optaget af indhold end af proces. Vi blev ofte mere optaget af klientens fænomenologi end vores egen. Og vi lagde ofte hele vægten på at "rumme" klienten og indføle os i, spørge "ind til" og forstå lidelsens årsag. Det individualistiske aspekt blev kamufleret som omsorg, og det dialogiske forsvandt til fordel for det dynamiske.

Vi fik ikke undersøgt, om denne form for fænomenologi og disse psykoanalytiske begreber kunne forenes, og om de sammen kunne være indenfor en eksistentialistisk fortolkningsramme. Vi var stadig de ydmyge lærlinge, der slugte vores indlæring råt.

Desuden fandt vi støtte til den teoretiske forvirring i den moderne pædagogik, som blomstrede i Danmark. Her var hovedideen, at barnet behøver støtte og kærlighed for at udvikle sig. "De moderne forældre" er på barnets side og sætter sig ind i, hvad barnet mener, synes og føler og støtter det i at handle på det.

Sådan også med klienterne. Vi lagde hovedvægten på at "følge" klienten derhen, hvor hun/han førte os. ("Det er klienten, der bestemmer, hvad der skal arbejdes med"). Og vi blev optaget af at dække hendes behov for kærlighed og støtte ("den gode mor"). De mere ubehagelige sider af klientens person, mente vi, ville gå væk, hvis hun fik kærlighed og støtte, nøjagtig som man i pædagogikken mente, at barnet ville blive et godt barn, hvis det blev støttet, og man fjernede smerten.

"Støtte-gestaltterapi"

Selvom vi lærte meget om metode og nyere psykologiske teorier, så fik vi ikke vurderet dem kritisk i forhold til hinanden. Det var nok det nødvendige trin i vores bestræbelser på at afvikle de værste misforståelser. Det kedelige var imidlertid, at en stor del af det gestaltterapeutiske miljø ikke opdagede, at det førte os lige på hovedet ind i et nyt terapeutisk miskmask. Derfor stivnede udviklingsbestræbelserne igen. Denne gang i noget man kan kalde "Støtte-gestaltterapi", der arbejder med en individualiseret "fænomenologisk" metode på et halvfærdigt psykoanalytisk grundlag. Noget af en rodebutik.

Denne "støtte-gestaltterapi" kan føre til uheldige resultater. Når klienten opfører sig barnligt og umodent, kan terapeuten i misforstået omsorg møde hende, som om det "indre barn" blot behøver respekt og "forælder-omsorg". Så ryger virkeligheden og kontakten sig en tur. Terapeuten bliver så optaget af klientens indre univers og dermed af hendes skrøbeligheder, at meningen med dem drukner i medfølelse og forståelse af deres årsager. Terapeuten møder ikke klienten som et voksent menneske og glemmer, i sin iver for at "være sød" at konfrontere klienten med det faktum, at barndommen er forbi, og at den omsorg, hun havde brug for dengang ikke er til megen gavn i nutiden.

Terapeuten forholder sig respektfuldt til respektløs opførsel og gør sig selv til et offer for klienten, som kræver tilfredshed frem for klarhed. Resultatet bliver alt for ofte "tilfredse" men selvcentrerede klienter, som er fornærmede over, at verden ikke er nær så god som terapeuten/mor.

"Støtte-gestaltterapi" kan dermed komme til at understøtte narcissistiske tendenser i den enkelte (og i samfundet).

Der eksisterer således en "Teknik-gestaltterapi" og en "Støttegestaltterapi". Ingen af dem er vi tilfredse med, fordi ingen af dem fungerer som psykoterapi, og fordi begge har fjernet sig fra væsentlige aspekter i gestaltterapien.

Det er imidlertid ikke kun gestaltterapien, der er blevet "grumset". I de fleste psykoterapeutiske miljøer har der op ennem 90erne været tendenser til at integrere teorier, metoder og teknikker fra forskellige terapiformer i en pærevælling. Den såkaldte eklektiske terapi har kronede dage i Danmark.

Det, vi som gestaltterapeuter har lært af det, er imidlertid, at man ikke kan sammensætte metoder og teorier, som modsiger hinanden, uden at der går kludder i den terapeutiske proces. Derfor er vi i gang med at rense gestaltterapiens "rødder" for fremmedelementer og finde grundideerne frem af diverse sammenblandinger således, at gestaltterapiens viderudvikling hele tiden oversættes ind i disse grundideer.

"I de fleste psykoterapeutiske miljøer har der op igennem 90erne været tendenser til at integrere teorier, metoder og teknikker fra forskellige terapiformer i en pærevælling. Den såkaldte eklektiske terapi har kronede dage i Danmark."

Den moderne gestaltterapi

Hvad er da psykoterapi?
Forudsætningen for at kan kalde en bestemt terapiform for psykoterapi er, at den bygger på tre faktorer:

1. For det første må den have en veldefineret **metateori**, som indeholder terapiens overordnede værdigrundlag og angiver, hvad der menes med "det gode liv". Den besvarer spørgsmålet om, hvad terapien skal bruges til og giver den derfor en retning.

2. For det andet må den vælge en bestemt **psykologisk teori,** dvs en bestemt forståelse af det psykiske, der korresponderer med metateorien. Denne teori angiver de "data", som terapeuten har brug for at fokusere på undervejs i den terapeutiske proces, for at kunne vejlede klienten i den retning, som metateorien angiver.

3. For det tredie må terapeuten indsamle og behandle disse "data" på en sådan måde, at **metateori, psykologisk teori og metode tilsammen udgør et hele.** Til dét anvender terapeuten en bestemt terapeutisk metode.

I gestaltterapi bygger metateorien på en eksistentiel-filosofisk tænkning og eksistentielle værdier. Den psykologiske erkendelsesteori bygger hovedsageligt på gestaltpsykologien, og den terapeutiske metode er den fænomenologiske metode.

Dette udgør rammen omkring gestaltterapi, og hvis terapien bevæger sig udenfor denne ramme er det ikke mere gestaltterapi. Rammen sørger for teoretisk og værdimæssig sammenhæng og sætter samtidig grænser for, hvilke teorier, metoder og teknikker, der kan anvendes (integreres) i en gestaltterapi.

I det praktiske terapeutiske arbejde væver de tre ting sig sammen hele tiden, men for at gøre det forståeligt, hvilken betydning de har i terapien, vil jeg kort gøre rede for dem hver for sig.

Metateorien

Med et eksistens-filosofisk grundsyn er gestaltterapeuten forpligtet til at lede klientens terapeutiske proces på en sådan måde, at hun/han har mulighed for at "træde i eksistens".

Derfor er det ikke gestaltterapeutens opgave at give gode råd, at gøre klienten lykkelig, at lappe ægteskaber, at få folk i arbejde eller på invalidepension, at få forældre til at blive gode forældre, at få folk til at forstå sine årsager, osv. Det er ofte sådan, at disse ting finder sine løsninger hen ad vejen, men det er en følge af processen og ikke målet i sig selv.

Gestaltterapeuten koncentrerer sig om at skabe opmærksomhed overfor eksistensens dilemmaer set gennem de individuelle og kollektive eksistensvilkår således at klienten stilles overfor friheden til / ansvaret for at træffe et valg mellem væsentligt og uvæsentligt, dvs et meningsfuldt valg. Ikke et rigtigt eller forkert valg, men et valg, klienten kan stå inde for.

Gestaltterapeuten mener, at eksistensen er en opgave, man vælger at tage på sig for at kunne føle sig levende og engageret tilstede i sit liv eller vælger ikke at tage på sig. Hvis man vælger det første, betaler man prisen med eksistentiel skyld og angst (ikke at forveksle med patologisk skyld og angst) men vinder til gengæld livsfølelse og engagement. Vælger man det sidste, betaler man prisen med følelser af tomhed og forskellige former for (patologisk) angst og føler sig fremmedgjort og må leve i automatisk konformitet.

Gestaltterapeutens opgave er at gøre det muligt for klienten at opleve, hvordan ethvert valg har sin pris, og at hun/han ikke kan undlade at vælge. Friheden til at vælge er ikke på valg. (Vi er fordømt til frihed, siger Sartre). Det, vi kan, er at vælge meningsfuldt

med åbne øjne eller at lukke øjnene for vores valg og derved blive kastet ud i meningsløsheden.

Naturligvis holder terapeuten ikke eksistentialistiske foredrag for klienten, men i sin holdning til klienten og til det, klienten bringer frem, bringes livssynet ind i terapien. Derfor er det helt nødvendigt, at gestaltterapeutens eget værdigrundlag er eksistentialistisk, og at han/hun kan beskrive dette enkelt og ærligt for klienten, så der ikke bliver tale om forførelse. Et livssyn er jo ikke blot en hat, man tager på, når man sidder i terapeutstolen. Det gennemsyrer det engagement, den medfølelse og interesse, terapeuten viser klienten og sig selv og livet og udtrykkes i de interventioner, hun/han vælger og har som sådan store konsekvenser for klientens terapi.

Eksistentielle temaer som tiden, døden, friheden, valget, skylden, angsten, ansvaret, bringes på bane i processen, indvævet i de individuelle og kollektive livsvilkår. Det er tvetydigheden i disse temaer (tid/nu, liv/død, jeg/de andre osv.), klienten får mulighed for at forholde sig til, og som fremkaldes

så klart, at hun/han ikke kan undlade at kende dem. Og det er klientens forhold nu-og-her til disse temaer, som viser hvordan han/hun vælger at leve sit liv.

Den kulturelle påvirkning

I vores bestræbelser for at udvikle en moderne gestaltterapi har det været vigtigt at minde os selv om, at gestaltterapiens eksistentielle grundlag i første omgang er formidlet gennem amerikansk praksis, for at se på hvilken betydning det har.

Eksistentialismen har europæiske rødder, og det har langt de fleste amerikanere også. De er næsten alle oprindeligt flygtet til USA fra undertrykkelse og fattigdom og har ønsket at lægge afstand til al den skam, smerte, tvivl og skyld, deres situation i Europa var bundet sammen med.

Dette forhold kan også aflæses i de amerikanske træneres holdninger. For nok er deres gestaltterapi baseret på et eksistentialisk grundsyn, men det er magtpåliggende for dem at fremhæve visse dele af dette grundsyn frem for andre. Det, de vægter, er individets mulighed for ja ret til at vælge frit. De lægger vægten på individets frie handlinger (vilje), engagement, livsfølelse og oprør mod konformitet, hvilket går fint sammen med den amerikanske drøm om "størst mulig frihed for den enkelte til at søge lykken" og troen på, at denne lykke opnås ved at afskaffe tvivlen, smerten, angsten og skylden, dvs. ved at gøre sig til "herre" over det, der stiller sig i vejen for lykken.

Dette livssyn er vi mere eller mindre blevet så vant til også i Danmark, at vi dårligt lægger mærke til, at det forfladiger væsentlige aspekter ved eksistensen. Det afskaffer den tvetydighed, som netop karakteriserer eksistentialismens grundsyn, hvor vægten lægges på dilemmaerne, som man ikke kan afskaffe, men må forholde sig til. Nok anses mennesket for frit, men denne frihed betyder, at der ikke er en bestemt mening med os fra fødsel til død. Overfor dette tomrum sættes menneskets bevidsthed, som altid er bevidst om noget, i forhold til noget. Mennesket er dermed sat i en tvetydig situation: udenfor tingene og samtidig altid i forhold til. I denne situation aftvinges mennesket et valg. Det kan ikke afskaffe tvetydigheden ej heller tvivlen, smerten, angsten, skylden, men det kan vælge i forhold til det og dermed leve meningsfuldt.

Hvor amerikaneren vægter individets frigørende følelser og handlinger, lægger europæeren vægten på individets frihed til at forholde sig til dilemmaerne og ser det som forudsætning for engagement og livsfølelse. Hvis man forsøger at bringe modsætninger ud af verden ved at afskaffe dem eller reducere dem til noget andet, så er der ikke mere tale om en eksistentialistisk holdning.

Det har derfor afgørende indflydelse på terapien, at tvetydigheden fastholdes. Det betyder, at terapeuten ikke foregøgler klienten, at smerten, tvivlen og angsten kan afskaffes, men fastholder tværtimod, at værdighed og livsfølelsen indtræffer, når klienten tør forholde sig til sig selv og sine vilkår med åbne øjne og træffe meningsfulde valg.

Et eksempel

En klient kommer i terapi, fordi hendes ægteskab er forfærdeligt. Hun beklager sig over sit ægteskab, sin mand, sit liv i ét væk, uden at det hjælper.
Sådan har hun levet i mange år og er blevet mere og mere ulykkelig og nedslidt og mere og mere utålelig for alle, der er i hendes nærhed.

Ingen orker at høre på hendes beklagelser mere, og ingen orker mere at give gode råd, som hun ikke følger. Hun har ganske mistet sin værdighed og selvrespekt i forhold til andre, men bliver ikke desto mindre ved og ved og ved med at beklage sig.

- Terapeuten gør ikke forsøg på at afskaffe klientens smerte og tvivl. Hun interesserer sig ikke for at få klagerne til at holde op ved at give råd om, hvad hun skal gøre eller ikke gøre. Tværtimod.

- Terapeuten tager klienten alvorligt og tror på, at det, hun gør er meningsfuldt for hende.

- Terapeuten leder efter denne mening og ikke efter at få elendigheden til at holde op - vel vidende, at det kun er klienten selv, der kan ændre sin tilstand.

- Terapeuten er optaget af klientens valg, og sammen finder de ud af, hvad meningen er med dette valg. På forskellig måde finder de frem til, at klagerne er et forsøg på at få medfølelse (=meningen) og ikke et forsøg på at lave noget om.

At blive i en smertefuld situation er netop forudsætningen for at kunne opnå medfølelse. Klienten har aldrig oplevet medfølelse fra andre (fx mor og far) og har derfor altid oplevet sig udenfor det medmenneskelige fællesskab. Klagerne er et forsøg på at komme "ind i eksistensen" ind i medmenneskeligheden. Men da dette valg er truffet med lukkede øjne (ganske tidligt), så bruger hun automatisk samme metode, som hun altid har brugt (at græde, klage), og som altid har givet det samme resultat: ingen hjælp og medfølelse. Derved kommer hun dybere og dybere ind i en følelse af angst, tomhed og fremmedgørelse.

Det terapeutiske arbejde går mange veje og kan ikke klare sig alene på metateorien. Her er den psykologiske teori og den terapeutiske metode nødvendige medarbejdere i processen. Men målet fastholdes: at klienten skal have mulighed for at opdage sine valg og meningen med dem.

Når klienten ved, at drivkraften bag det, hun gør er at ville træde ind i det medmenneskelige fællesskab, kan hun vælge at søge dette på andre måder end hidtil. Ja, det kan være, at det går op for hende, at hun kun kan få medfølelse fra andre (fx. sin mand), hvis hun søger den i en relation med et menneske, der er i stand til at føle med andre. Det er klart, at de helt individuelle livsvilkår (alder, køn, kultur, klasse, fysisk og psykisk habitus, økonomi osv) spiller sammen med de fælles eksistensvilkår (tiden, friheden, døden osv), og at

dette må undersøges nærmere før, hun kan komme frem til en erkendelse af de valg, hun har truffet og de valg hun vil træffe.

Og i denne undersøgelsesproces er det ikke nok, at terapeuten forholder sig til værdigrundlaget. Her er der i høj grad brug for et "landkort" over det psykiske og en metode, der kan "navigere" i landskabet for at nå frem.

Den psykologiske teori

Målet med gestaltterapi er som nævnt at hjælpe et menneske frem til erkendelse af sin eksistens. Derfor er det vigtigt at vide, hvordan mennesket bærer sig ad med at erkende.

Denne viden henter gestaltterapeuten i gestaltpsykologien, som netop har forsket i og beskrevet, hvordan det går til, at vi får mening i de påvirkninger, vi udsættes for, og hvordan denne mening bestemmer vores handlinger. Da det ikke er muligt at studere psyken direkte, interesserer terapeuten sig for resultatet af de psykiske processer, dvs. for strukturen i og organisering af dette: *hvordan*. Gestaltterapeuten opgiver for så vidt at gøre sig klog på, hvordan psyken "ser ud", og koncentrerer sig i stedet for om at opdage og undersøge og klargøre de psykiske fænomener, der opstår imellem klienten og verden (terapeuten).

Opmærksomhed er omdrejningspunktet i erkendelsesprocessen og derfor også i terapien, fordi det er vores medfødte evne til opmærksomhed, der er i stand til at opfange de signaler fra verden og fra organismen, som er vigtige for vores overlevelse. Når denne opmærksomhed på en eller anden måde er mangelfuld eller blokeret går det ud over den livsnødvendige forbindelse mellem organisme og verden.

Normalt er denne forbindelse sikret via en automatisk selvreguleringsproces, hvor de påvirkninger, vi får indefra og udefra sammenfattes i helhedsindtryk. Disse helhedsindtryk også kaldet oplevelser er organiseret i et mønster, en gestalt, med det vigtige som forgrund og det mindre vigtige

som baggrund, således at den "besked, vi får af vores oplevelser kan udløse relevante handlinger. Den gestaltningsproces, der danner oplevelserne, følger visse lovmæssigheder, gestaltningsprincipper (fx. lighedsloven, lukkethedens lov, prægnansloven, nærhedsloven samt Kurt Lewins feltteori), som "sørger for", at vi hurtigt kan orientere os i vores situation og handle spontant.

Disse gestaltningsprincipper sparer os for at tage omvejen over reflektion, før vi handler, hvilket er vigtigt i livsfarlige situationer, men samtidig kan denne automatik medføre, at vi overforenkler komplicerede forhold og derfor reagerer "forkert" i forhold til vores situation. Det er derfor en stor hjælp i terapien, at se klientens kontakt i forbindelse med disse organiseringsprincipper. Det gør det lettere at opdage, hvordan organisering af komplicerede forhold fører til en "besked", der uløser irrelevante handlinger i forhold til klientens situation.

Når klienten ikke kan handle relevant skyldes det som sagt, at hendes opmærksomhed overfor aktuelle indre og ydre vilkår er svækket. Derfor undersøger terapeuten forholdet mellem påvirkning, oplevelse og reaktion for at finde ud af, hvor i organiseringsprocessen (erkendelsesprocessen), denne hindring eller mangel, som har ført til kontaktbrud mellem organisme og verden, er opstået.

I gestaltterapi opereres derfor med forskellige former for *kontaktafbrydelse* alt afhængig af, hvordan gestaltningen er blokeret, og hvor i kontaktprocessen, den foregår.

Når selve organiseringsprocessen gøres til genstand for opmærksomhed bliver klienten ikke alene klar over kontraktbruddet, dets karakter og betydning, men også over hvordan det går til, dvs bliver klar over sin organiseringsproces. Denne klarhed er baggrund for, at klienten selv kan gribe aktivt ind i processen og genoprette en levende forbindelse mellem sig selv og verden. Det terapeutiske arbejde består i, at skærpe klientens opmærksomhed overfor kontaktafbrydelsen og dens fænomenologi. Da kontaktafbrydelser logisk nok kun kan undersøges i en nu-og-her-kontakt, er kontaktens karakter mellem terapeut og klient af central betydning i gestaltterapi.

Tilbage til eksemplet

Hvis vi går tilbage til eksemplet, vil en del af det terapeutiske arbejde bestå i at finde ud af, hvor-

dan det kan være, at der er et misforhold mellem påvirkning og reaktion. Når klienten klager sin nød over manden, ægteskabet, menneskene og livet, vil terapeuten naturligvis interessere sig for, hvad der klages over (årsagen). Men hun opdager hurtigt, at klienten ikke er interesseret i selv at gøre noget ved sin situation. Hun beder nok om hjælp, men foretager sig intet af det, terapeuten foreslår. Ikke desto mindre bliver hun ved med at klage. Terapiens fokus er nu undersøgelse af (opdagelse af), hvordan klienten bærer sig ad med at blive ved med at klage uden at føle trang til at handle. Hvad er meningen med klagerne?

Påvirkningerne (mandens adfærd) og *reaktionen* (klagerne) er ligesom slutresultatet (dårlig kontakt med verden) kendte faktorer, men hvordan er sammenhængen? Hvad sker der med hende, når manden er grov og hensynsløs mod hende, dvs. hvordan organiseres disse input, og hvilken oplevelse kommer der ud af det? Og hvordan organiserer hun verdens reaktion på klagerne?

Terapeutens interventioner retter sig mod en afklaring af spørgsmålene : “Hvad hører du, ser du, mærker du, tænker du osv?” Det er langtfra altid, at svarerne kan fås verbalt men må findes i klientens adfærd. Derfor foreslår terapeuten ofte eksperimenter, der bringer problemstillingen ind i nuet i kontakten mellem terapeut og klient. Det kræver terapeutisk erfaring og kreativitet og vil ikke blive beskrevet nærmere her.

Der er dog en vis rækkefølge i interventionerne, idet opmærksomheden først henledes på, hvad klienten rent faktisk gør og derefter undersøges den oplevelse, der har ført til disse handlinger. Det, der er organiseret i forgrund af gestalten, er naturligvis det, der kan undersøges først, men de vigtigste dele af gestalten opdages ofte, når baggrund gøres til genstand for opmærksomhed. Det kan være sanseindtryk, som klienten nok kender til, men ikke rigtig har hæftet sig ved, og som når, de bliver genstand for opmærksomhed, forandrer oplevelsen fuldstændig og derfor udløser andre handleimpulser.

Undersøgelsen viser, at klienten registrerer sanseindtryk udefra og indefra, dvs både hører og ser og mærker mandens (og omverdenens) hån og krænkelser. Men de tanker og følelser, dette udløser, domineres imidlertid af nogle tidlige erfaringer med krænkelser, der dels “fortæller” hende, at der er noget i vejen

med hende, når hun bliver krænket og dels fortæller hende, at hun intet selv kan gøre.

Denne gamle gestalt er aldrig lukket og producerer derfor til stadighed så megen energi, at den fungerer som en organiserende faktor, der bestemmer, hvad der skal være forgrund, og hvad der skal være baggrund i en oplevelsen. Forgrund er følelser af angst, skam og hjælpeløshed, som udløser et behov for at få hjælp udefra, omsorg og medfølelse, hvilket naturligvis fører til bestemte handlinger (klager). Baggrund er alle de sanseindtryk og erfaringer, der fortæller hende om egne ressourcer og i det hele taget giver oplysninger om forskellen mellem dengang og nu.

De enkelte dele af gestalten undersøges grundigt i forbindelse med reaktioner her-og-nu. Men først, når den styrende faktor, den ufærdige gestalt, genopdages i alle dens elementer og indsættes i tiden (fortiden), kan en reorganisering af input ske. Nu oplever (mærker, føler, ved) klienten sin mands handlinger som hensynsløse og dumme. Hun forstår, at meningen med hendes klager fra dengang var med til at opretholde håbet om at kunne tilkalde moderen, når

faderen var grov. Hun forstår også, at klagerne dengang var en nødvendighed for det lille barn, men at hendes klager nu aldrig kan komme til at hjælpe hende, men tværtimod er med til at fastholde hende i skam og hjælpeløshed og med til at støde andre mennesker fra sig. Denne *nygestaltning / nyerkendelse* sætter hende overfor valget: at leve med et destruktivt håb om, at der kommer hjælp og omsorg udefra eller at opgive håbet og handle anderledes.

Det er en del af en vellykket terapeutisk behandling at skærpe klientens opmærksomhed overfor sin gestaltningsproces, fordi det er forudsætning for, at hun selv kan gribe ind i den og dermed igen blive selvregulerende. Den proces, der skærper opmærksomheden kaldes *awareness-træning,* hvilket fører til konfron-

tation med data. Konfrontation er nødvendig og har ikke noget at gøre med at være uforskammet eller grov (sådan som mange opfatter det). Noget andet er, at det kan virke rystende. Hindringen for selvreguleringsprocessen har jo "levet" sit eget automatiske liv, og når klienten går ud af sit "automatgear" og vågner op til sin virkelighed, sådan som den er, er det næsten altid forbundet med ubehag eller angst (eksistensangst) i større eller mindre grad. Dette ubehag kan og skal ikke tages væk (med trøst eller forklaringer), men terapeuten kan være vidne og støtte i processen.

Gestaltningens kulturelle aspekt

Når man undersøger gestaltningsprocessen, er det vigtigt at huske, at erfaringer altid spiller ind og gør oplevelsen både subjektiv og kollektiv. Hvis man glemmer erfaringernes mangetydige karakter og forholder sig til oplevelsen, somom den udelukkende repræsenterer en subjektiv sandhed, kan man komme til at understøtte en individualisering, som skader klientens forhold til sin sociale og kulturelle placering i verden. Erfaringer er handleberedskaber, der udløses i situationer, der minder om den situation, hvori erfaringen er indlært. Derfor repræsenterer den også en speciel klasses forhold til fx. ægteskab, familie, køn, alder, økonomi og en bestemt kulturs definition af, hvad virkeligheden er samt en kropslig virkelighed.

Man kan derfor nok tale om oplevelsen som en helt igennem subjektiv oplevelse, men det er vigtigt at undersøge de forhold, hvorunder oplevelsen er dannet. Mangetydigheden i vores oplevelser kan ikke reduceres til enten en realistisk (kollektiv) virkelighedsopfattelse eller en relativistisk (subjektiv) virkelighedsopfattelse uden at medføre forenklinger med alvorlige konsekvenser for klienten.

Den terapeutiske metode

I enhver psykoterapi er det vigtigt, at terapeuten benytter sig af en metode, der sørger for, at teori og metateori forbindes organisk. Hvis disse tre ting ikke hænger sammen, bliver terapien præget af inkonsekvens og forvirring.

Når den gestaltterapeutiske metode er den fænomenologiske metode, er det netop, fordi den, ligesom gestaltpsykologien og eksistentialismen, er holistisk og dialogisk og derfor formår at hjælpe klienten og terapeuten til at forholde sig til virkeligheden, sådan som den opfattes af vores sanser.

Det betyder, at terapeuten ikke skal lede "nedenunder" det sagte og gjorte og oversætte fænomenerne til bevidsthedens sprog. Oplevelse og bevidsthed er én og samme sag. Derfor fokuserer terapeuten på det, der viser sig, og klienten opfordres til at forholde sig til det, hun er og gør, sådan som det fremstår.

M. Merleau-Ponty taler om kroppens betydning for vores perception og husker os dermed på vores artspecifikke position i verden, som repræsenterer en grundlæggende organiserende faktor i erkendelsesprocessen. Metoden folder det værende ud, og terapeuten tilføjer ikke noget (fx. det ubevidste eller årsagsforklaringer) til det værende, men fordyber sig i det ved at dvæle ved oplevelsen, dens struktur og organisering.

Klienten skal ikke ændres, men opdage

Det kan føles som en ændring at opdage det, der er, fordi de fleste mennesker har fikse ideer om, at de skal være noget, de hverken er eller kan være. Dette formuleres i gestaltterapiens udviklingsparadox, der er beskrevet af Arnold Beisser: "Når du bliver (opdager) hvad du er, forandres du".

Mens den psykoanalytiske metode opererer med fortolkning af ubevidste handlinger, "nøjes" gestaltterapeuten med at opdage det givne som både er påvirk-

ning, adfærd og oplevelse. I terapien er terapeutens adfærd en meget stor del af den påvirkning, som klienten er ude for. Terapeuten bliver også påvirket af klienten, dvs oplever noget, som igen udløser handlinger. Derfor må terapeuten nødvendigvis indrage sine egne handlinger og oplevelser (sin egen organiseringsproces) som del af det, der foregår i terapien. Det terapeutiske møde er en funktion af to menneskers fænomenologi og det er imellem terapeut og klient, de psykiske fænomener opstår.

Overføring & modoverføring
Denne holdning har naturligvis konsekvenser for terapeutiske aspekter som overføring, modoverføring og modstand.

Overføring tolkes ikke som udtryk for klientens fortrængning, men ses og mødes som erfaringer, indlært i en situation, der minder om den nuværende (dvs har samme gestaltkvaliteter) og overføres til den nuværende situation.

- **Overføring** ses som en naturlig del af selvreguleringsprocessen. Noget der foregår hele tiden i al kontakt. Og da den for det meste sker uden opmærksomhed (i baggrund), kan der af og til ske nogle overføringer af erfaringer, der er "upraktiske" nu-og-her. Når de undersøges og bringes i forgrund af bevidstheden, kan de korrigeres i forhold til den nuværende situation.

- **Modstand** forstås som det, den er: aktiv og berettiget modvilje og modarbejde mod det, terapeuten foretager sig i mødet (terapeutens vilje). Klientens modstand er derfor et signal til terapeuten om, at hendes måde at møde klienten på ikke er egnet til at opretholde en levende kontakt, hvor der er plads til to mennesker, som de er.

Overføring og modstand forstås fænomenologisk, og terapeuten hverken kan eller skal være neutral i teknisk forstand (sådan som det kræves i psykoanalyse), fordi hun hele tiden er medansvarlig for det, der opstår i terapien. Her er terapeutisk træning (bl.a. terapeutens egenterapi) et "must", fordi det er af afgørende betydning, at terapeuten kan skelne mellem klientens fænomenologi og sin egen. Hvis hun ikke kan det, er det ikke muligt at forholde sig åben og opmærksom og ansvarlig i kontakten.

Kunsten at forblive åben
Selvom terapeuten ikke er neutral, er det ikke det samme som, at hun "bare skal være helt sig selv" og tillade sig at udtrykke alt, hvad hun har lyst til. Den fænomenologiske metode forpligter terapeuten til at sætte sine forudfattede vurderinger, dog-mer, teorier og hypoteser i parantes (det Husserlske begreb *epokhé;* engelsk: *bracketing)*.

Naturligvis er det ikke muligt at glemme hvad man har lært eller mener, men man må være villig til at "sætte det i parantes", så man kan se, høre og mærke med åbne sanser og reflektere over det, der viser sig, som det er. "Bracketing" gør det muligt at være oprigtigt interesseret i alle reaktioner (også hos terapeuten selv), der indeholder data, uanset om de er tanker, handlinger, forestillinger eller følelser.

Følgende eksempel giver et meget lille indblik i hvordan:

Eksemplet, fortsat
Terapeuten hørt på kvindens klager et stykke tid og har forsøgt sig med lidt snusfornuftig spørgen og rådgivning uden at det ændrer nogetsomhelst for klienten. Det varer ikke længe, før klientens situation udenfor terapirummet bliver aktuel også i terapien, fordi terapeuten, ligesom andre mennesker, bliver irriteret på klienten. Da terapeuten imidlertid er klar over, at hun selv er ansvarlig for en del af det, der foregår i kontakten, opdager hun hurtigt, at hvis hun reagerer spontant på sin irritation, kommer hun til at deltage i den kontaktafbrydelse, som netop er klientens problem.

I stedet for at handle spontant på sin irritation og irettesætte klienten osv., retter hun i første omgang opmærksomheden mod sin egen oplevelse og dens fænomenologi og registrerer, at hun efterhånden oplever klientens klager fysisk som meningsløs støj, der udløser kropslige urofornemmelser. En uro hun ønsker at omsætte i handlinger, der kan få støjen til at holde op. Hendes spontane reaktioner (gode råd, korrektioner) vil derfor give mening for hende.

En fænomenologisk holdning udelukker, at en terapeut kan gennemføre sit eget projekt med klienten.

Men da klientens handlinger også er udtryk for mening, så må klagerne altså være meningsfulde for klienten. Der er bare det ved sagen, at hverken klienten eller terapeuten kender til denne mening. For at kunne undersøge denne mening, må terapeuten derfor være i stand til at holde sin egen gestalt åben; udholde den spænding, som en ufærdig gestalt udløser. Nu kan terapeuten gribe ind overfor sine automatiske reaktioner og være oprigtig interesseret i det, klienten rent faktisk gør. Uden at forstyrres af sin irritation.Terapeuten genopretter sin kontakt med klienten og undgår at deltage i den kontaktforstyrrelse, som klientens adfærd sædvanligvis fører til. På dette grundlag bliver det muligt at fortælle klienten om terapeutens egne oplevelser og opdagelser og sine overvejelser - uden at klienten oplever det som en bebrejdelse men derimod som en oplysning, der kan vække hendes egen nysgerrighed og lyst til at opdage. Terapeuten har sat sine umiddelbare reaktioner og fordomme i "parantes". Hun er ikke blevet neutral eller fortolkende, men er forblevet åben. Denne åbenhed sætter hende i stand til at undersøge og forholde sig både til det, der sker i kontakten og til sin egen og klientens proces.

Meningen med metoden

Meningen med en fænomenologiske holdning er at sørge for, at terapeuten og klienten fokuserer på *det, der er som det er*. Derfor er det absurd at tale om fx. "krops-orienteret gestaltterapi" eller "gestaltorienteret samtaleterapi" eller "relationsorienteret gestaltterapi". For med en fænomenologisk holdning tager gestaltterapeuten altid udgangspunkt i (og arbejder med) det, der viser sig i kontakten (relationen) - uanset, om det er kropsudtryk, følelser, tanker eller ord.

Er man fx særligt interesseret i kropsarbejde kan man ikke manipulere klienten ind i kropsterapi tilsat lidt gestaltterapeutiske teknikker uden at gå udenfor en fænomenologisk metode. Naturligvis er kroppen altid del af det, der foregår, og som sådan er det altid muligt at fokusere på dens udtryk. Men opmærksomhed overfor kroppens udtryk, er noget helt andet end at gå i gang med decideret kropsterapi. Det samme gælder naturligvis også, hvis terapeuten ud fra egen interesse fokuserer på en bestemt del af mennesket eller et bestemt problem uden at det er opstået i kontakten imellem dem. Med en fænomenologisk holdning tager terapeuten udgangspunkt i *det positivt givne - det som ér.*

Den terapeutiske proces

Det hænder ofte, at klienten og terapeuten opdager en tanke, en sætning, en handling, der er præget af forholdet til det ikke-værende, fx. døden, fremtiden, mangel på mening osv. Her supplerer metode og metateori hinanden. Metoden opfanger tanken eller adfærden og undersøger den fænomenologisk, men metateorien forpligter terapeuten til at tilføje en eksistentiel dimension, selvom klienten ikke selv bringer den direkte på bane. Hvis metoden stod alene, ville terapeuten nok udfolde disse forhold, som de er, men det er i lyset af en eksistentialistisk metateori, klienten opfordres til at tage stilling til væsentlig og uvæsentlig i sine opdagelser, mens det er i lyset af den psykologiske teori, klienten opfordres til at opdage organisering af oplevelser og adfærd. Metoden er en åben søgen, der opfanger det, som kan opfylde terapiens formål.

En metode anvendes altid i forhold til noget, og den kan som sådan bruges til mange formål. Fx. kan man udmærket tænke sig, at både lærere, præster, socialrådgivere og andre, som fører professionelle samtaler, kan benytte sig af en fænomenologisk metode. Men enhver terapeut, lærer, præst eller socialrådgiver har altid et overordnet mål med samtalen, det være sig normalisering, forkyndelse osv., og hvis dette formål ikke står klart, indfører man uvægerligt sit eget overordn-

ede mål måske uden at vide det og derfor uden at kunne fortælle det til sin klient. Dette fører uvægerligt til manipulationer.

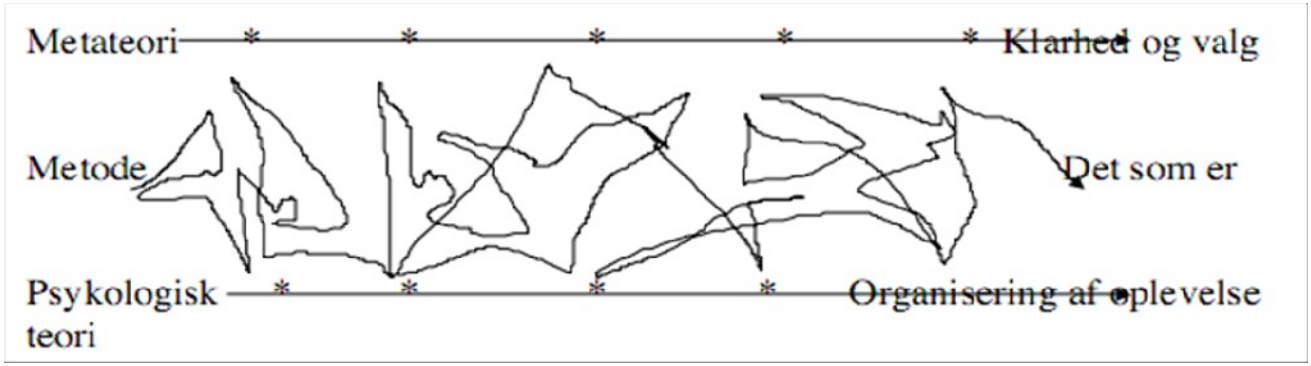
Derfor er det vigtigt at pointere, at gestaltterapeuten anvender den fænomenologiske metode i sammenhæng med en gestalt-psykologisk teori og en eksistentiel/fænomenologisk metateori.

Her en ses en grafisk fremstilling af den terapeutiske proces:

- Den øverste linie forestiller den eksistentialistiske grundholdning, hvor * forestiller de eksistentialistiske temaer, der træder frem i terapien enten, fordi klienten bringer dem frem eller, fordi terapeuten bringer dem frem.

- Den mellemste linie forestiller terapeutens fænomenologiske åbenhed overfor det, der træder frem i kontakten mellem klient og terapeut. Denne linie bevæger sig søgende rundt i feltet, indtil den "støder på" et tema *, som den dvæler ved således, at det kan undersøges i dybden på forskellig måde.

- Den nederste linie forestiller den psykologiske teori, hvor * forestiller de gestaltpsykologiske data, som træder frem i forbindelse med den fænomenologiske søgen, og som skal undersøges nærmere.



Teori om terapien og dens viderudvikling

Den skitserede sammenhæng mellem gestaltterapiens grundideer udgør grundridset af en teori om gestaltterapien. Dette grundrids er naturligvis ikke nok. Derfor foregår der løbende en teoriudvikling, der uddyber awarenessbegrebet i antagelser om selvet, personlighedsdannelsen, psykisk udvikling, sygdom og sundhed, som stemmer overens med almenpsykologiske og udviklingspsykologiske teorier. Dette uddyber begreber som kontaktkompetence og kontaktforstyrrelser fænomenologisk.

"Oversættelse" af gestaltpsykologien til klinisk psykologi er et arbejde, der kræver, at de nyeste forskningsresultater indenfor dette område indrages. Visionen er at forhindre gestaltterapien i at stivne igen.

Der er især fokus på det udviklingspsykologiske område, hvor gestaltterapien har stået i det dilemma at måtte låne psykoanalytiske udviklingsteorier, som i sagens natur konflikter med gestaltterapiens ide på væsentlige områder.

Det ser imidlertid ud somom bl.a. især Daniel Sterns udviklingsteori kan integreres uden konflikt. Derudover arbejdes der på udvikling af et diagnostisk begrebsapparat, der bygger på en fænomenologisk analyse.

Det er en kedelig kendsgerning, at gestaltterapeuter ikke er særligt interesserede i at forske. Derfor er det nødvendigt at inddrage andres forskning, og derfor er det nødvendigt, at disse forskningsresultater kigges grundigt efter i "sømmene", før de integreres i gestaltterapien.

Gestaltterapiens udvikling op til i dag er jo bl.a. præget af, hvor galt det kan gå, når man sluger teorier råt og først bagefter opdager, at sammenhængen med grundideerne er gået i stykker.

Visionerne på længere sigt er nok at se på ligheder og integrationsmuligheder mellem gestaltterapien og andre terapiformer frem for udelukkende at fokusere på forskelle. Men det er med udvikling af terapiformer som med udvikling af mennesker: forudsætning for at kunne være fælles er at vide, hvem man er og vide, hvad man kan.

©*Hanne Hostrup*

Artiklen har været bragt i *Psyke og Logos*

Buber, M	Jeg og Du	Reitzel, 1997
Camus. A	Sisyfosmyten	Gyldendal, 1969
De Beauvoir, S	En tvetydighedens moral	Det lille forhold, 1997
Ellis, W	A Souce Book of Gestalt Therapy	N.Y- Gestalt Journal Press. 1997
From, I	Reflections on Gestalt Therapy	The Gestalt Journal 17 (7-17)
Hangaard Rasmussen, T	Kroppens Filosof	Semi-forlaget
Hostrup,H.	Gestaltterapi.	Reitzel, 1999
Husserl, E	Fænomenologiens ide	Reitzel, 1997
Korb, Gorrelll, & van de Riet	Gestalt Therapy	Pergamon Press., N.Y. 1989
MERLEAU-PONTY, M	Phenomenology of Perception	London: Routledge, 1962
Næss, A	Filosofiens historie 1 & 2	Reitzel, 1991
Perls, F	Gestaltterapiens metode	Munksgaard, 1973
Salonia, G	From We to Thou	Quademi Gestalt, 1992 (31-41)
SARTRE, J.-P	Eksistentialisme er en humanisme	Reitzel,, 1997
Sløk, J	Eksistentialisme	Munksgaard, 1983
Yontef, G	Awareness dialogue & Process	N.Y- Gestalt Journal Press. 1997

"I do my thing and you do your thing.

I am not in this world to live up to your expectations,

And you are not in this world to live up to mine.

You are you, and I am I,

and if by chance we find each other, it's beautiful.

If not, it can't be helped."

-Gestalt prayer, Fritz Perls, 1969