



Sommeren er for længst forbi, og alle har forhåbentlig været ”på græs” og vundet nye kræfter – trods kølighed og regn. I disse forureningstider er det en trøst, at Thøger Larsen allerede i 1914 skrev:

Køer og heste og får på græs
 Henover brede agre ,
 Åbne lader for fulde læs
 Sejl, som stryger om klint og
 næs,
 Byger, som går og kommer,
 - Det er den danske sommer.

Vers 5 fra sangen: ”Danmark nu blunder den lyse nat”.

KOMMENDE FOREDRAG

30. November 2007
 Psykologisk Institut
 Århus. Kl. 15-17.

Udfordringer til en integrativ gestalt

Af Jan Tønnesvang

Hvad er i grunden grundlaget i gestalt, hvorledes er det universelt, og hvordan kan det tænkes ind i andre sammenhænge end den (gestalt-) terapeutiske.

Oplægget vil kridte banen op for at diskutere, i hvilken udstrækning gestaltterapi kan være integrativt grundlag for psykologisk tænkning og praksis.



Jan Tønnesvang er cand. psych., ph.d. og lektor i social og personligheds-

psykologi samt viceinstitleder på Psykologisk Institut, Århus Universitet. J.T. er uddannet gestaltterapeut og medlem af GFs styregruppe. Har bl.a. skrevet bøgerne /Selvet som rettethed/ (Klim, 2001), /Selvet i pædagogikken / (Klim, 2002), hovedartiklen i bogen /Religiøsitet og Selvpsykologi: Et bud på og diskussion af en teori om religiøsitetens personlige former/ (Klim, 2006) samt Gestaltterapi som relationel, psykodynamisk og strukturel teori & terapiform i selektiv dialog med Selvpsykologien. /Matrix: Nordisk Tidsskrift for Psykoterapi/, /2001. 18 (3//)/. Artiklen kan downloades fra Gestalt Forums hjemmeside: www.gfdk.com

KONTINGENT

Der er på nuværende tidspunkt alt for mange, der endnu ikke har betalt kontingent for 2007. Det har vi ikke råd til, så se at få betalt de 200kr. hurtigst muligt:

Girokonto 1-663-6908.
Regn.nr. 1551

MEDLEMMER I GF

Der er nu 144 medlemmer i GF. Det er ikke alle, der har deres navne på GFs hjemmeside, fordi ikke alle har ønsket at figurere der. Men her er så den fulde medlemsliste, så I kan se, hvem vi er. Hvis der er fejl i den måde navnet er stavet på, så vær sød at maile rettelsen til: haho@email.dk

Husk at I selv skal fortælle, hvis I ønsker Jeres navn på GFs *hjemmeside-liste*. Det gøres ved at maile jeres data og ønsker til Helle Bay-Valdan: hex@adslhome.dk

Agnete Breum
 Anders Aagaard
 Albert Diekmann
 Allan Fedders
 Anders Johnbeck
 Anders Juul Fuglsang
 Anders Aagaard
 Anette Foged Schultz
 Anette Maagaard Krogh
 Anette Selch
 Anne Wedel Friis
 Anne-Mette Ibsen
 Annelise Pfeiffer
 Annette Hejgaard
 Annette Lando
 Annette Levy Andersen
 Annette Nicolaisen
 Arne Lundegaaard
 Bent Falk
 Bente Schiele
 Berik Fekkes
 Birgit Erichsen
 Birgit Henriques
 Birgit Juel
 Birgitte Boisen
 Birgitte Reich
 Birte Meng
 Britta Hæstrup
 Christian Steffensen
 Diana Pilpel
 Dorte Feltholt
 Dorte Olrik Bertelsen
 Ellen Kristiansen
 Else Marie Eriksen
 Else Marie Jensen
 Erik B. Smith
 Eva Martensen-Larsen
 Flemming Jensager
 Gitte Rødtness
 Gitte Græsholm
 Gunnar Risted
 Hanne Bang
 Hanne Hostrup
 Hanne Hovind
 Hanne Rudbeck
 Hans Maaløe
 Heidi Brandt
 Helen Bundgaard Sørensen
 Helle Marstal
 Helle Møller Nielsen

Helle Sofie Bay-Valdan
 Ilan Wolffberg
 Ilsa Sand
 Inge Dinesen Kjeldsen
 Inge Holst
 Ingeborg Nielsen
 Inger Bollerup
 Inger Jerichau
 Inger Nyberg
 Jacob Wiemann
 James Hammink
 Jan Tønnesvang
 Jane Bruun
 Jens Bang Jochumsen
 Jens Peder Jensen
 Jesper Rasmussen
 Jette Fenger
 Jette Fog
 Johannes Kjærgaard
 Judith Beermann
 Jørgen Borup Hansen
 Jørgen Groth
 Jørn Callesen
 Jørn Pedersen
 Karen Dons Blædel
 Karen Nielsen
 Karin Abel
 Kent Sørensen
 Kim Jeppesen
 Kim Klinkeby Støving
 Kirsten Bertelsen
 Kirsten Braad Thyssen
 Kirsten Fabricius Taubro
 Kirsten Rønborg
 Klaus Pedersen
 Knud Erik Pedersen
 Lars Johansen
 Lars Paaby
 Lene Correll
 Lene Kam Christensen
 Lene Lund
 Lene Næstoft
 Lene Raben
 Linda Lassen
 Linda Pia Køngerskov
 Lise Trap
 Lise Diethmer
 Lise Fisher-Nielsen
 Lise Katz
 Lise Winther-Jensen

Lone Dalsgaard
 Lone Karpatschhof
 Lone Riber
 Lone Segerlin
 Lone Siert
 Lone Vallentin Steffensen
 Lotte Grargaard
 Mads Lind
 Marianne Horst
 Mei-Mei Mortensen
 Mikael Sonne
 Morten Andersen
 Niels Thorning
 Ole Emig
 Ole Ry
 Ole Schmidt
 Per Holm Knudsen
 Peter Engelbrecht
 Peter Kim Wittenburg
 Piet Draiby
 Ragnhild Bøgeskov
 Rikka Poulsen
 Ruth Skovgaard
 Sanne Neergaard
 Sia Holm
 Solveig Scherer
 Solvej Pedersen
 Steen Salskov Iversen
 Sten Frantzen
 Stephan Thomsen
 Stig Hoff Johansen
 Susanne André
 Susanne Blom
 Susanne Linding Nielsen
 Susanne Bundgaard
 Svend Kjærsgaard
 Tina Lindholdt
 Tom Mårup
 Trine Dansgaard
 Ulrik Haahr
 Vibeke Larsen
 Winnie Haarløv

MINDFULNESS MEDITATION

Af Eva Martensen-Larsen



Mindfulness meditation bliver af den kognitive terapi beskrevet som meget effektiv i forbindelse med depression og stress. Ved mindfulness meditation skulle man opnå en større klarhed, nærvær og fuld opmærksomhed i nuet.

Det vakte min nysgerrighed, og derfor meldte jeg mig til et kursus i mindfulness meditation for at finde ud af om det passede, og om denne meditation kunne anvendes i en gestaltterapeutisk praksis.

Mine erfaringer med meditation er sporadiske. Når jeg har mediteret, har

det været på kurser. Jeg har altid haft svært ved at koncentrere mig. Ustandselig er tanker og følelser kommet flagrende og afledt min opmærksomhed – opvask, børn, klienter og dårlig samvittighed. Ofte sluttede jeg meditationen med at være irriteret på mig selv over, at jeg ikke havde opnået en særlig meditationstilstand.

Vi var 35 deltagere på kurset - psykologer, psykiatere og praktiserende læger. Underviseren var *Mark Williams*, professor på Oxford University og cand.psych. *Antonia Sumbundu*, Danmark. Om formiddagen var der teoretisk gennemgang af depression, da mindfulness meditation har vist sig velegnet til at fastholde personen i nutiden og at reducere negative tanke- og handlemønstre, som jo er en del af depressionens symptomer. Man har fundet ud af, at hvis en person

har fået det bedre efter en depression, skal der ikke meget frustration til, for at vedkommende får en nedtur, og for at de negative tanker og grublerierne dukker op igen ("Jeg er ikke noget værd. Andre er bedre end mig o.s.v.") Det dårlige humør udløser kropslige fornemmelser af træthed og smerter. Både de negative tanker og trætheden synes ofte at være ude af proportion med den udløsende situation. Meditationen skulle hjælpe til at blive mere opmærksom på advarselssignalerne på negativ tankegang og på den måde forhindre, at de negative tanker og følelser tager overhånd.

Meditationen

Da jeg ikke har indgående kendskab til andre former for meditation, skal jeg afholde mig fra at drage sammenligning med andre meditationsformer.

Under og efter de guidede meditationer fik vi

forklaret, at tanker og følelser er en del af vores sind (hjerne), men at det nødvendigvis ikke er hele sandheden om os selv. I sindet opstår der hele tiden tanker og følelser, som kommer og går. Sådan er sindet indrettet. Disse tanker og følelser skulle vi mærke uden fordømmelse og kritik. "Undersøge, se på dem og så langsomt give slip, men på en venlig måde", og så komme tilbage til det, man var i færd med - f.eks. åndedrættet. Altså ikke forsøge at bekæmpe forestillingerne, følelserne eller tankerne, og heller ikke drukne sig i dem. "Make the breathing a friend, always to come back to."

Det kan være svært at vide, hvad man skal stille op med de tanker, følelser og forestillinger der hele tiden presser sig på under en meditation. Tidligere troede jeg, at hvis man kunne koncentrere sig intenst om f.eks. ånde-

drættet, så ville tankerne forsvinde automatisk. I mindfulness meditation handler det om at gøre modsat - at lade tanker og følelser være, anerkende dem - "do not beat them" og i stedet for udforske tankemønstret. Derved synes jeg, at mindfulness meditation stemmer fint overens med gestaltterapiens målsætning: at hjælpe individet med at være, den man er.

Hvad der sker psykologisk under meditationen, mener jeg kan forstås ud fra Gestaltterapiens awareness begreb. Ifølge Hanne Hostrup går awareness ud på, at organismen befinder sig i en tilstand af uforkuseret "vågenhed", som sætter mennesket i stand til at stille "skarpt" på et fænomen eller et fænomenskompleks. I mindfulness meditationen stiller man skarpt på sine tanker, følelser og åndedrættet uden selvbebrejdelser men på en positiv værd-

sættende måde. Det gør, at man er bedre i stand til at være i nuet. Det samme synes at ske i Gestaltterapiens awareness øvelse. Øvelsen er beskrevet af Hanne Hostrup: "Klienten bliver bedt om at rette opmærksomheden mod alt, hvad han/hun oplever med sine sanser (forkortet). Hurtig og ubemærket opstår fortolkninger, vurderinger eller forklaringer, som overdøver sanseoplevelserne. Det er terapeutens opgave at hjælpe klienten med at øve sig i at lade sanseoplevelsen stå alene, rent uden at "forurene" den med vurderinger og domme. Awarenessøvelsen bringer næsten altid en oplevelse af klarhed og ren livsfølelse med sig." Samme slags oplevelse kan man få ved en god meditation.

Konklusion

Som jeg ser det, er meditation virkningsfuld

overfor depression, fordi klienten får accept af, at det vedkommende tænker og føler, er ok. En af depressionens kendetegn er jo netop selvbefuldelser og skyldfølelse. Denne accept må være en lettelse for klienten at få kontakt til. Meditation kan ikke stå alene i behandlingen af klienter. Det kræver terapi og hermed viden om sig selv for at kunne få noget ud af meditationerne. Undersøgelser har vist, at mindfulness meditation er mest effektiv overfor klienter, der er ældre og som har haft flere depressioner. Måske kan det skyldes, at modne mennesker kender deres psyke bedre og derved er bedre i stand til at sortere negative og positive tanker fra hinanden.

Min konklusion er, at mindfulness meditation er et værdifuldt redskab til at hjælpe sig selv og andre med at være i nuet, og at

denne form for meditation kan bruges af gestaltterapeuter. Men måske skulle vi overveje at kalde meditationen noget andet.

Litteraturhenvisninger:

Hanne Hostrup: *Gestaltterapi. Indføring i Gestaltterapiens grundbegreber*. Hans Reitzels Forlag, 1999.

Thich Nhat Hanh: *Åndsnærværets mirakel, En introduktion til meditation*. Dansk Psykologisk Forlag.



v

(Mexikansk stempel fra Guerrero)

INDSIGT

"Indsigt" er en brevkasse, hvor der kan spørges om alt mellem gestalthimmel-og-jord. Brevkassens redaktør er Birgit Erichsen, som vil sørge for, at spørgsmålene besvares af en fagperson, med særlig viden om og interesse for det omtalte område.

Spørgsmålene skal sendes til Birgit på adressen: gestaltterapeutisk.forum@hotmail.com

SPØRGSMÅL

af Mei-Mei Mortensen,
Lene Kamm og
Sanne Neergaard

Vi er tre psykologer alle efteruddannet hos Hanne Hostrup, der mødes og superviserer hinanden.

Sidst gerådede vi ud i følgende diskussion om en situation vi alle tre kender til både privat og med vores klienter.

Et par diskuterer et eller andet. Han forklarer sig, hun lytter og spørger til det, han fortæller, men forstår ikke det, han siger. De er ikke uvenner, men det kan de hurtigt blive, for lige meget, hvordan de angriber emnet, lykkes det ikke HENDE at forstå det, han fortæller, og HAN føler han sig ikke forstået. Hun siger flere gange: "Jeg prøver alt, hvad jeg kan, men forstår ikke det, du siger".

Nu drejer vores diskussion sig så om følgende: Kan det, der sker, kaldes kontaktbrud?

En af os mener ikke, at hendes/hans manglende forståelse kommer ind under betegnelsen kontaktbrud, da de jo ivrigt debatterer, ønsker at forstå, gør sig umage etc. En anden af os mener, at det først kan kaldes kontaktafbrydelse, når en af parterne møg irriteret afbryder og evt. går uden

forklaring. Hvis man derimod siger og evt. også går med ordene: "Nu orker jeg sgu ikke mere, vi må tage snakken op igen på et andet tidspunkt" kan det ikke kaldes kontaktbrud.

Men altså: Hører en persons FØLELSE AF AFMAGT, SKUFFELSE OG FRUSTRATION over ikke at blive forstået, ind under begrebet kontaktafbrydelse - hvad siger I?

SVAR

Af Ulrik Haahr



Hvad der kan betegnes som kontaktbrud mellem to personer, både i forhold mellem klient og terapeut, eller som her i forholdet mellem to personer i et par, er meget væsentligt

og rejser adskillige spørgsmål. Min første reaktion på spørgsmålet er, om I overhovedet taler om det samme. Taler I om kontaktbrud i egentlig gestaltterapeutisk forstand? Så må det handle om at forstå, hvad der sker i relationen, mere specifikt i forhold til klassiske gestaltterapeutiske begreber som projektion, introjektion, konfluens, deflektion og retroflektion. Som beskrevet af Hanne Histrup i hendes bog om gestaltterapi skelner man mellem ”sunde” kontaktformer og patologiske kontaktforstyrrelser. Altså at skelne mellem de kontaktbrud, der tjener overlevelsen her og nu og dem, der er en hindring for dem. I det skitserede eksempel er det helt klart således, at begge parter kæmper hårdt for at være i fuld kontakt med hinanden, men noget hindrer denne kontakt. Hvad hindringen er, fremgår jo ikke, men må

kunne beskrives i henhold til ovenstående termer. Det faktum, at begge parter ivrigt forsøger at forstå hinanden, hindrer for så vidt ikke, at der kan være tale om et kontaktbrud i ovennævnte forstand, som kan ses som en form for forsvar mod intimitet eller følelser, som opstår i kontakten, og som af en eller anden grund er angstprovokerende.

Eksempelvis hvis der er tale om *deflektion*, så gør en eller begge sig døv overfor den anden – og interesserer sig ikke for, *hvad* der er, partneren ikke forstår. Her risikerer terapeuten også at undlade at interessere sig for, hvad det er, der ikke bliver forstået, hvilket medfører, at der foregår en parallelproces, hvor alle parter deflekterer.

Hvis man derimod taler om kontaktbrud i den forstand, at man helt konkret går fra hinanden, er det jo en helt anden sag. Hvis

man i vrede går fra hinanden, er det en form for *acting out*, fordi en eller begge af personerne ikke rummer at kunne være i situationen med de følelser, der er. Hvis man derimod går med ordene ”nu orker jeg ikke mere, vi må tage snakken op igen på et andet tidspunkt”, kan man mene, at dette er en invitation til at skabe en kontakt omkring en fælles konstateren af, at det ikke nytter at komme videre lige nu. Dette kan være et bedre udgangspunkt for ny kontakt, hvilket også ligger til grund for mange parterapeuters forslag til at acceptere en adskillelse for senere at kunne mødes, når emotionerne har lagt sig. Hvorvidt en persons følelse af afmagt, skuffelse og frustration over ikke at blive forstået, hører under begrebet kontakt-afbrydelse, er efter min mening et andet spørgsmål. Her drejer det sig jo om de følelser, som kon-

taktbruddet udløser og som ikke er kontaktbrud i sig selv.

Imidlertid har jeg overvejet, om man kunne forestille sig andre grunde til, at den førstnævnte situation udvikler sig som den gør. Altså at der er nogle andre faktorer, som gør sig gældende end de gængse kontaktbrud. Der kan være tale om kognitive forstyrrelser af patologisk karakter (som følge af psykisk eller neurologisk lidelse) eller ikke mindst om sociokulturelle forskelle; parterne kommer fra så forskellige kulturer, at de rent faktisk ikke er i stand til at forstå *betydningen* af hinandens sprog. I parterapi har jeg af og til mødt par, som har en sådan problematik, typisk par der kommer fra forskellige dele af verden med meget forskellig socialisering, og hvor alene undervisning i gensidigt at få oversat for hinanden,

hvad en given verbal eller nonverbal kommunikation betyder, er til gavn. Det vil dog være ret åbenlyst, hvis det er sådanne kulturelle forskelle, der gør sig gældende. De kognitive forstyrrelser kan være meget mere subtile og kræve langt bedre rutine at identificere. Deres udtryk kan let forveksles med den form for forsvar, som ses hos løst integrerede personer med alvorligere personlighedsforstyrrelser eksempelvis meget skrøbelige personligheder, som i korte øjeblikke kan dissociere i forhold til, hvad der foregår i dem selv eller i relationen. Dette er selv sagt meget forstyrrende for den anden part i relationen

NYT GESTALT INSTITUT

Af Jesper Rasmussen

København får et nyt psykoterapeutiske institut: *Københavns Gestalt Institut* (KGI).

Det er skabt efter de nye ministerielle retningslinjer for psykoterapeutuddannelser. Lærerkræfterne er anerkendte internationale og danske med internationalt snit. Der tilbydes uddannelse, kurser og workshops inden for flg. seks søjler

- Terapeutuddannelsen
- Organisationsuddannelsen
- Lifecoach/ Terapeutuddannelsen
- Masterclass i Gestaltterapi
- Komplementeringsuddannelsen
- Kurser og workshops

Du kan læse mere om KGI på www.kgicph.com

4. INTERNATIONALE IEDTA-KONFERENCE

August 24-26, 2007 på Århus
Universitet

Referat af Ulrik Haahr

Jeg har i et tidligere medlemsbrev beskrevet Intensiv Dynamisk Korttids-terapi, (2006-3). Der var mulighed for at møde de førende inden for denne retning ved en konference på Århus Universitet. IEDTA står for International Experiential Dynamic Therapy Association. Det er en organisation, der organiserer såvel en retning, som hedder Experiential Dynamic Therapy (EDT) og Intensive Short-term Dynamic Psychotherapy (ISTPD).

Konferencen foregik i Århus Universitets nye, smukke auditorier, beliggende lige midt i universitetsområdet. Det var yderst veltilrettelagt, omend programmet var lidt pakket. Titel på konferencen var "Changing Cha-

racter: Fairytale or....". Dette illustrerende, at hovedfokus for terapierne var arbejdet med personlighedsforstyrrelser.

Det var et bevægende møde med korttidsterapiens grand old man, *David Malan*, som var til stede sammen med ægtefællen Jennie. Han er nu over 80 år gammel, og fortsat intellektuelt meget klar. Han havde dog ikke nogen mere selvstændige præsentationer, men fungerede som den, der opsamlede diskussionerne undervejs. I øvrigt var det de ledende figurer inden for denne terapiform, som fremlagde forskellige emner. De fleste af terapeuterne havde været i uddannelse hos *Habib Davanloo*, som er hovedpersonen i denne retning. Fælles for alle præsentationer var, at de var utroligt pædagogiske, alle havde videoer med af udvalgte cases, hvor man så, hvordan de arbejdede

med disse vanskelige klienter. Til overflod var alle videoer teksten med engelske undertekster, hvilket naturligvis var nødvendigt med de klienter, som ikke talte engelsk, og for videoer med engelsktalende klienter var det en værdifuld supplerende detalje.

Vi mødte blandt andre *Patricia Coughlin Della Selva*, som vi gentagne gange har kunnet møde i Danmark. Atter en gang demonstrerede hun på overbevisende vis, hvordan hun kunne arbejde med en svær problematik, på sin sædvanlige meget konfronterende og samtidig opmærksomme måde. Hun har arbejdet gennem de sidste 15 år med ISTDP. Hun arbejder nu på Thomas Jefferson Medical School i Philadelphia, hvor hun også har privat praksis. Her i Danmark har hun to træningsgrupper, hhv. i

Jylland og i København. I disse deltager adskillige af de andre undervisere også, eksempelvis *Robert Neborsky*, som er psykiater, har privat praksis i Californien og endvidere er professor i psykiatri ved University of California. Han viste sig som en yderst erfaren og også meget tilstedeværende konfronterende terapeut. Interessant nok havde han denne gang valgt at vise en patient, som kom hver dag i en uges terapi, altså et yderst intensivt kort forløb med et meget vellykket outcome. Dette blev dokumenteret med et follow-up interview en uges tid efter.

Leigh McCullough er professor på Harvard Medical School i Boston. Hun er leder af et psykoterapiforskningsprogram her, og udover det er hun ”visiting professor” i Trondheim, Norge, hvor hun foretager en undersøgelse af kortidsdynamik.

misk terapi i forhold til kognitiv terapi. Hun fremlagde disse resultater på konferencen. Baggrundsmaterialet er hundredevis af timers psykoterapi, der er optaget fra starten af terapi til slutningen. Umiddelbart viste resultaterne i al væsentlighed lige gode resultater for kognitiv terapi og for korttids-dynamisk psykoterapi.

Jon Frederickson (privat praktiserende psykoterapeut og supervisor i ISTPD i Washington) fremlagde en meget bevægende case, med en midaldrende mand, som var blevet udsat for meget brutal vold i barndommen og en meget svær psykiatrisk indlæggelse med 70 elektrochok i sin ungdom, da han på det tidspunkt havde alvorlige adfærdsproblemer. Videoen illustrerede en noget anden stil end den mere pågående stil, som vi tidligere havde set. Den viste

aspekter af Davenloo's såkaldte "graded technique", der gradvist øger patientens egoadaptive kapacitet.

Den hollandske terapeut *Kees Cornelissen* er leder af terapeutisk center ved navn "De Viersprong", som tilbyder indlæggelse over et halvt år med intensiv psykoterapi baseret på Davenloos måde at arbejde på. Ud over individuel terapi i gruppe er der både kropsterapi og kunstterapi, meget lig med andre psykoterapeutiske dagtilbud, fx på Stolpegård. Han fremlagde en case med en skizoid kvinde, som havde været udsat for incest. Endvidere meget overbevisende forskningsresultater baseret på interviews af 110 patienter, op til 10 år efter afslutning af behandling, tydende på, at der sker varige personlighedsændringer efter intensiv terapi.

Allen Kalpin er en af de ledende inden for organisationen. Han arbejder som psykoterapeut i Ontario, Canada. Titlen på hans præsentation var Mindfulness and experiential dynamic therapy. Han skelnede mellem egentlig mindfulness terapi og mindfulness inspireret terapi, som han selv arbejdede med. I al essens handlede det om såvel terapeutens som klientens evne til at kunne være i her og nu og undersøge, hvad der sker i relationen. Det var i øvrigt et kendetegn for alle terapeuter, at de i meget høj grad arbejdede meget i nuet, og meget med på fænomenologisk vis at undersøge, hvad der sker for klienten i relationen til terapeuten.

Allan Abbass, professor i psykiatri og psykologi, leder af The Center for Emotions and Health ved Dalhousie University, Department of Psychiatry,

Canada. Han har foretaget omfattende forskning i resultaterne af forskning med ISTDP. Han havde en video med sig med en af de alvorligste borderline klienter, som jeg mindes at have set. På nænsom og empatisk vis lykkedes det ham at demonstrere, hvordan denne klient kunne væsentligt bedres. Dette arbejde mindede på mange måder om den måde, som Anthony Bateman og Peter Fonagy bruger i England, at facilitere mentalisering. Der indgik endvidere et væsentligt psyko-educativt element i hans måde at arbejde på med så kompliceret en patient.

Josette ten Have-de Labije startede i Bruxelles med psykoterapeutisk forskning og undervisning og er nu i privat praksis. Hun superviserer i såvel adfærdsterapi, kognitiv terapi og ISTDP. Hun er en af de ledende skikkelser i Holland omkring disse ter-

apiformer. Samtidig er hun lidt af en legende, med en meget uortodokse måde at være på og foretage terapi. Hun viste sig som en meget konfronterende og insisterende terapeut, og helt klart også med en vældig god evne til at kunne være i kontakt. Provokerende for mange deltagere var, at hun insisterede på at ryge under terapien, men dette influerede tilsyneladende ikke på den terapeutiske kontakt.

Endelig præsenterede præsidenten for organisationen *Ferruccio Osimio*, en case under temaet "Loving and leaving". Ferruccio Osimio er uddannet på Tavistock klinikken sammen med David Malan, og sammen har de udgivet bogen "Psychodynamics: Training and Outcome in Brief Psychotherapy" fra 1992. Han arbejder i Milano, hvor han er en ledende figur i psykoterapi. Han

viste sig som en yderst erfaren terapeut, igen ikke så konfronterende som nogle af de andre terapeuter viste sig at være.

Det var således meget befriende og interessant at se de mange terapeutiske stilarter inden for den samme referenceramme. Ligeledes var det godt at se så mange forskellige cases som illustrerede spektret af patienter, som vil kunne drage nytte af denne terapiform. Lørdag aften var der i øvrigt en rigtig sjov fest med fantastisk musik leveret af den danske Klezmer trio.

Indtrykket var således en præsentation af en terapiform, som vinder mere og mere indpas i Danmark og får flere og flere tilhængere. Tidligere var det indtrykket, at man kun kunne bruge disse terapiformer til lettere psykiske lidelser, såsom angst og depression, men det står mere og mere klart, at

også alvorlige personlighedsforstyrrelser kan have gavn af denne terapiform, naturligvis i modificeret karakter. Detaljer i hvordan man bærer sig ad, findes først og fremmest i Patricia Coughlin della Selvas bøger, "Intensiv dynamisk korttidsterapi", samt den sidst udkomne "Lives Transformed" (sammen med David Malan). Interessant er det at se, hvordan terapiformen, som oprindeligt er psykoanalytisk inspireret, integrerer såvel kognitiv terapi og gestaltterapi, adskillige af terapeuternes arbejde ville således kunne sammenlignes med gestaltterapeutisk praksis: At arbejde meget i nuet, med fænomenologisk undersøgelse af relationen, insistere på at holde fast og vedligeholde kontakt. Dette baseret på en solid psykodynamisk teori og underbygget af efterhånden ganske god forskning på feltet. Det er spænden-

de at se, hvor stor indflydelse terapiformen fremover får i Danmark.

Starten er lovende.

FEEDBACK –

Anmeldelse

af Ole Ry



Vi kender det alle. Der er en i gruppen, der har ”arbejdet”. Terapeuten spørger: vil du have feedback fra gruppen? Klienten svarer efter at ”have mærket” efter: JA. Derpå følger en rodet omgang meldinger fra de enkelte gruppemedlemmer. I værste fald har alle noget at sige. Der opstår ikke sjældent diskussion om, hvad man *må* sige. Hvis gruppen er stor kan det tage evigheder.

Nu har Hanne Hostrup (HH) med sædvanlig klarhed udredt begreberne i juniudgaven af *Matrix – Nordisk tidsskrift for*

psykoterapi i artiklen Feedback i gestaltterapi og i gestaltterapeutisk træning. Følgende er, på opfordring, en henvisning og kommentar til denne artikel.

HH lægger ud med at understrege, at feedback som begreb rummer essensen af det, vi gør som gestaltterapeuter. Helt grundlæggende er det, vi kan tilbyde klienten, vores opmærksomhed.

”Opgaven for terapeuten er at påpege/gøre opmærksom på, hvad der sker imellem terapeut og klient (beskrivelse af umiddelbart erkendbare fakta) frem for at opmuntre klienten til at se ”indad”. Opgaven er ikke primært at skabe forandring, men klarhed. I den forbindelse resumeres de centrale antagelser fra Gestaltterapi: at gestaltterapi bygger på fænomenologisk eksistentialisme, gestaltpsykologi og den fænomenologiske metode. HH fremhæver, at

en egentlig autonom indrepsykisk funktion (der kan ses som isoleret fra omgivelserne, sådan som det antages i klassisk psykoanalyse) ikke findes i gestaltterapien, ligesom vi heller ikke betragter mennesket som blot en stimulus-respons-maskine (som i behaviorismen). Gestaltterapeuter ser mennesket som et dialogisk/relationsbundet væsen, som altid indgår i og defineres af en kontekst. Som terapeuter arbejder vi på at tilnærme os ligeværdige, horisontale relationer. Med henvisning til Daniel Stern kaldes mødet mellem terapeut og klient for "a process of mutual regulation". Gensidig feedback er her en afgørende faktor.

Kravet til terapeuten er at kunne give en tilbagemelding, der er *"personlig, klar, fænomenologisk og klinisk brugbar:"*

Personlig:

Terapeuten gemmer sig ikke bag sin professionelle facade. Terapeuten skal kunne *"tale dansk som et medmenneske og ikke som en terapifreak."*

Klar:

Terapeuten deler sin her-og-nu-oplevelse med forståelse for overføring og uden forurenende kontaktgrænseforstyrrelser.

Fænomenologisk:

Terapeuten meddeler sig beskrivende og ikke tolkende.

Klinisk brugbar:

Feedbacken er "koordineret i forhold til klientens psykiske potentiale". Hvis dette forsømmes, kan resultatet bl.a. være modstand, som kan betragtes som en feedback til terapeuten, altså ikke nødvendigvis et udtryk for klientens patologi, men terapeutens uformåenhed, selvom vi kommer ud for klienter, der gerne vil have terapi,

”men ikke har tænkt sig opdage noget som helst.”

HH gennemgår, hvordan træning i feedbackgivning er en integreret del af et gestaltuddannelsesprogram, og understreger, at ”feedbackgivning i en træningsgruppe er træning i den allervigtigste terapeutiske færdighed: *at give en klient tilbage til sig selv i en form, der hjælper hende til at opdage, hvordan hun opleves, ”fordøjet” gennem et du*”. Det er måske også den mest krævende del af træningen, fordi de narcissistiske tendenser hos både den studerende og læreren bliver konfronteret.

Feedback er en kreativ proces, hvor vi tillader os at blive påvirkede af hinanden og ærligt meddele os om denne påvirkning. Særlig virkningsfuldt kan det ifølge HH blive, hvis vi benytter os af fortætelser eller metaforer. ”Det særlig virkningsfulde ved fortætelser er, at de

på en kortfattet og klar måde sammenfatter en kompliceret fortælling i ét betydningsmættet billede”.

”De kreative fortætelser udgør ”guldkornene” i den professionelle feedback, fordi de gør det uklare krystalklart uden at ændre det.” Det forekommer mig at være tæt på definitionen af en tolkning, og det kan diskuteres, om disse fortætelser/metaforer skal kreeres af terapeuten eller af klienten. Jeg mener, at det er klienten, der skal støttes i den kreative proces. HH giver følgende eksempel:

”Du siger igen og igen, at du ikke kan løse problemet, og samtidig, at du skal løse problemet. Du kan ikke – og du skal! Det lyder for mig, som du er din egen tyran. Jeg begynder at forstå, hvorfor du er forvirret – og hvorfor du lider.”

Her kombinerer terapeuten observerbare data med en vurdering og en forståelse, som bliver serveret for

klienten, altså en klassisk tolkning, noget som vi plejer at bebrejde psykoanalytikerne og rose os selv for at undgå for derved at stimulere de helende og selvstøttende kræfter i klienten. Det synes jeg, at vi skal holde fast ved.

Med sidste afsnit har jeg forsøgt at undgå at blive for konfluent og introjektiv i forhold til artiklen, som jeg vil anbefale som god afklaring og et godt diskussionsoplæg. Kunne den få plads på hjemmesiden, ville det være fint. Ellers ville et abonnement på Matrix heller ikke være en dårlig løsning for at få udvidet horisonten og få indblik i, hvad der rør sig i andre psykoterapeutiske lejre.

Litt.: Hanne, H. *Feedback i gestaltterapi og i gestaltterapeutisk træning*. Matrix 2007, 168-181.

Matrix udkommer 4 gange om året og et privatabonnement koster 395 kr. Se www.matrix-nord.dk

MINDEORD

ved Nina Camitzs død

Nina Camitz født 1947 døde den 1. september 2007 efter 3 års sygdom. Hun fik konstateret ovariecancer i sommeren 2004. Det blev en lang og smertefuld proces for Nina, hendes familie og alle som stod hende nær, at følge sygdommens chokerende hærgen i hendes krop dag for dag.

Nina døde på Sankt Lukas Stiftelsens Hospice med et smil på læben, omgivet af familie og venner.

Vi, hendes venner og kolleger fra Nordisk Gestalt Institut ønsker med disse ord, at tage afsked med Nina Camitz og ære hendes minde.

Som ung flyttede Nina med sin familie til Stockholm. Integrationen i den fremmede kultur var svær og mobning var et af de fænomener hun ople-

vede og lærte af. Nina besluttede allerede som ung pige, at hun ville lave en skole, hvor der skulle være plads til følelser, kærlighed og sårede sjæle.

Nina blev socialrådgiver i 1972 i København og arbejdede en del år med familier, som var svært skadede på grund af tilknytningstraumer.

Hendes sociale engagement var drivkraften til at søge nye udfordringer, samt at tilegne sig viden om flere forskellige terapeutiske retninger og behandlingsmetoder. Først var det den systemiske familieterapi dernæst var det gestaltterapien, som hun viede sit hjerte til. Nina blev diplomeret fra Gestaltakademiet i Sverige i 1989.

Incestterapi med positiv reformulering af destruktiv adfærd, samt ubetinget kærlighed og tilgivelse blev senere hendes specialer, som hun praktiserede

sammen med gestalt-terapien. Senest uddannede Nina sig også til Hellingerterapeut, en metode der kaldes "Familiekonstellation".

Nina Camitz stiftede sammen med Erik B. Smith Nordisk Gestaltinstitut i 1993, og Nina var leder af instituttet frem til 1. marts 2007. Med sin dansk – svenske opvækst og visionen om at skabe en skole hvor integration af det nordiske kunne foregå i trygge og kærlige rammer, blev NGI hendes absolut største kunstværk. Nina var en stor terapeut, med sin kreative stil og sit mod skabte hun en process, hvor mødet, det nuværende øjeblik og personlig udvikling blev til i kærlighed såvel som konfrontation. Samværet med de mange mennesker, hun nåede at undervise på sin 4 årige uddannelse til gestalt terapeut, var Ninas livsmission – her trivedes

hun som en fisk i vandet. Vi vil savne hendes impulsive, humoristiske, fandenivoldskhed. Verden er blevet kedeligere uden hende.

Nina overdrog i begyndelsen af 2007 sit institut til en kreds af lærere, som dannede et anpartsselskab til videreførelse af Nordisk Gestalt Institut.

Nina havde håbet at leve og opleve at hendes barnebarn blev født her i september. Vore tanker går til hendes familie og nærmeste, vi deler jeres sorg.

Nordisk Gestalt Institut Aps

Lene Correll, Angela
Högberg, Pia Haubro
Andersen, Mette Berendt,
Jens Peder Jensen, Jacob
Wiemann, Stig Hoff
Johansen, Anna Maria Paroli,
Ralph Simonsson, Erik B.
Smith, Lise-Lotte Ettrup,
Susanna Björkman, Per
Floden og Per Andersson.

JALUOSI ER RELATIONEL

af Lise Winther-Jensen



I en lettere ophedet diskussion om jalousi sagde en af mine venner og kolleger om sin frustration i forhold til en jaloux partner: ”Man bliver jo nærmest nødt til at lyve, når man hele tiden skal stå til regnskab.” Den sætning blev stående i mit hoved efter diskussionen, fordi den klart udtrykker det, som ofte bliver overset mht. jalousi, nemlig at jalousien (også) er et produkt af en ubalance eller dobbeltydighed i relationen. Vi behøver ikke definere de etiske aspekter af løgn for at fastslå løgn

som dobbeltydighed. Det må derfor være relevant at undersøge, om ikke dobbeltydigheden i et forhold kommer før både jalousien og løgnen.

Den refererede sætning blev selvfølgelig også stående, fordi den inddrager et par vigtige gestaltterapeutiske grundpiller: *valget* og *feltet*.

Sagt med lidt moralsk patos: man bliver ikke *nødt* til at lyve i et parforhold, man *vælger* det. Undtagen, selvfølgelig, hvis jalousien involverer vold og trusler på livet.

Relationen er *feltet* for terapeutisk indgriben, når der er tale om betragtelig jalousi. Det kan ikke nytte at betragte parret som to temmelig uafhængige størrelser, hvor den ene tilfældigvis er utåleligt jaloux, og den anden desværre må vægre sig imod jalousien med alle midler.

Det vil føre meget for vidt her at gøre rede for de mangfoldige opfattelser af

jalousi inden for psykologisk teori. Så jeg vil nøjes med at slå fast, at jeg kun taler om jalousi i voksne parforhold og bruger *Melanie Kleins* og *Hanna Segals* skelnen mellem jalousi og misundelse, her citeret efter Hanna Segals *Introduction to the Work of Melanie Klein*, Hogarth Press, London, 1973, side 40:

”Jealousy is based on love and aims at the possession of the loved object and the removal of the rival. It pertains to a triangular relationship and therefore to a time of life when objects are clearly recognized and differentiated from one another. Envy, on the other hand, is a two-part relation in which the subject envies the object for some possession or quality; no other live object need enter into it.”

Der er både i almindelighed og i terapeutiske kredse en tendens til at

fokusere på den jaloux part i et parforhold og til at betragte vedkommende som beklageligt bagud mht. selvværd og virkelighedsopfattelse. Og i hvert fald når jalousien udvikler sig til omfattende kontrolforanstaltninger som f.eks. forsøg på hacking af partnerens mobiltelefon og hotmail, så *er* der nok også noget at undersøge terapeutisk både mht. Selvværdet og virkelighedsopfattelsen og alle mulighederne for projektion.

Men: jalousi er forbløffende forbudt. Den kan dårligt få lov at have status af følelse, før den bliver affærdiget som manglende selvværd - og besvær. Den jaloux part opfattes slet og ret som besværlig, og denne form for besvær må ikke findes. Hvilket nok kan undre, eftersom elskende påfører hinanden masser af besvær i andre former og udholder masser

af andre følelsesmæssige konfrontationer.

Sigmund Freud skelnede mellem normal jalousi og to former for patogen jalousi. Den normale jalousi opstår, når subjektet tror at have en rival, og den normale jalousi er sammensat af sorg og smerte over forventningen om at miste det elskede objekt, af narcissistisk sårethed, af trang til at konkurrere og af selvkritik. Freud antager, at individer med meget lidt åbenlys jalousi har været igennem en særlig repressiv udgave af barndommens konflikter, især ødipuskomplekset. Den projektive patogene jalousi har sit udspring i subjektets egen utroskab eller egne impulser til utroskab og den dertil hørende skyldfølelse. Den patogene jalousi med vrangforestillinger har sit udspring i fortrængte homoseksuelle impulser. Se *Some Neurotic Mech-*

anisms in Jealousy, Paranoia and Homosexuality i *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, vol. 18, Hogarth Press, London 1955, s. 221-32.

Hvad skal jeg bruge Freud og Klein/Segal til her? Til at fastholde jalousiens normalitet. Vi er nødt til at betragte det som normalt at reagere stærkt på truslen om at miste det elskede objekt.

Hanna Segal går i det ovenfor citerede ud fra et jalousiens trekantforhold: subjekt, objekt og subjektets rival. De fleste af os kan nemmere anerkende jalousiens berettigelse, hvis der findes en konkret rival – faktisk utroskab eller åbenlys risiko for utroskab. Det er meget sværere at have med det at gøre, som opfattes som manglende realitetssans, nemlig den jaloux parts fornemmelse

af og mistanke om, at det elskede objekt nok er på vej ind i noget vigtigere. En fornemmelse og mistanke, der af den jaloux part ofte opfattes som virkelighed.

Hvem har virkeligheden? Det er meget nemt at prøve at affærdige den jaloux part med den "virkelige" mangel på konkret rival. Kom nu bare ud af fantasien og ind i virkeligheden, ikke? Men efter min erfaring er det noget mere konstruktivt at lede efter, hvilken *form* for realitet i parforholdet, de jaloux fantasier afspejler. Splittelsen i forholdet er jo eklatant, hvis den ene part slet og ret får lov at fremstå som uretfærdigt anklaget og den anden som en neurotisk jammerkommode med vanvittige fantasier.

Det er indtil videre min påstand, at jalousi i langt de fleste tilfælde afspejler en faktisk eksisterende ubalance eller dobbeltty-

dighed i parforholdet. Parret er så at sige fælles om at skabe symptomet. Der skal i parterapien ledes efter ubalance og dobbelttydighed på alle planer inden for områder som magt, grænser, afhængighed og kærlighedens styrke.

F.eks. er det ganske almindeligt, at den ene part opfatter den anden som mere magtfuld ift. at opretholde eller forkaste forholdet. Jalousien optræder da hos den, der opfatter sig i deficit mht. magt, og jalousien kan ses som et forsøg på at etablere en fornemmelse af magt: "Hvis han/hun gør *sådan*, vil jeg i hvert fald ikke være med mere." Hvor efter der tilsyneladende ikke er andet at gøre end at holde nøje opsyn med mulighederne for *sådan* – og så er kontrolfælden klappet. Det er ikke særlig almindeligt, at parterne er bevidste om magtforholdet

men helt nødvendigt, at de bliver det.

F.eks. kan der være meget store forskelle mellem parterne mht. hvilken grad af og form for involvering med tredje-parter, der kan opfattes som trusler mod parforholdet. Disse forskelle må og skal italesættes, så parterne kan få en ordentlig fornemmelse af og respekt for hinandens grænser.

Om jeg ikke har set nogen, der som par var uden for terapeutisk rækkevidde, fordi den jaloux part var så langt ude i personligt stof og historie, at den anden part reelt var usynlig? Jo, bestemt. Det er bare ikke de fleste.

Om jeg ikke har mødt personer, der hvilede så meget i sig selv, at de ikke kunne blive jaloux? Nej, sådan et eksemplar mangler jeg at møde. Jeg har selvfølgelig mødt adskillige, der hævdede, at de

slet ikke var jaloux, men ingen, jeg opfattede som troværdige i denne påstand.