

MASTERUDDANNELSE

af Marianne Horst og
Jesper Peter Rasmussen

FORSIDEN

GF-bladets tema er endnu engang "Gestaltterapeutisk videreuddannelse", (se oktobernummeret, nr.3). Nogle flere brikker i puslespillet har fået farve, men der skal meget til, før et færdigt billede tegner sig. Måske skal denne gestalt aldrig have lov at stivne i "dette er gestaltterapeutisk videreuddannelse", men skal netop altid nygestaltes i overensstemmelse med samfundsforholdene og forskningens nyvindinger.

I dette nummer af GFbladet handler de to første artikler om videreuddannelse.

h.h.

De mange synspunkter/temaer om efteruddannelse, der blev slået an i forrige nummer af GF bladet, satte (endnu engang) tanker og overvejelser i gang.

Vi (forfatterne af denne artikel) er henholdsvis klinisk psykolog og dipl. Gestaltterapeut, samt lærer og MSc. in Gestalt in Organisations og underviser begge på terapeutuddannelser. Vi har således forskellige udgangspunkter og indfaldsvinkler til uddannelse af gestaltterapeuter, men da vi begge interesserer os for uddannelse og udvikling af uddannelse, fik vi lyst til at give vores bud på emnet. Dette eksemplificeres i nedenstående beskrivelse af terapeutuddannelsen på *Gestalt-akademien i Skandinavien*, der uddanner yderst velkvalificerede terapeuter, ud fra et ikke-mesterlærer princip.

GA har gennemgået store forandringer siden midten af 1990'erne, hvor uddannelsen overgik til Masteruddannelse. Vi vil herunder forsøge at beskrive de faktorer som vi vurderer har været de vigtigste elementer i at skabe et velkvalificeret uddannelsesforløb.

Uddannelsen på GA

Uddannelsen på GA er fireårig. De første to år fokuseres der primært på de studerendes personlige udvikling. De næste to år lægges vægten på den terapeutisk/professionelle rolle. Inden den studerende optages på uddannelsen, er der visse krav, der skal opfyldes: Den studerende skal have en adækvat grunduddannelse, klinisk erfaring og have stiftet bekendtskab med gruppeterapi.

De studerende møder ved optagelsesinterviewet den pædagogiske leder, som følger dem de første to år. Den pædagogiske leders ansvar er dels, at følge den

enkelte studerendes udvikling, tilrettelægge undervisningen og forestå den terapeutiske proces, dels at skabe kontinuitet mellem de studerende og de øvrige lærere, der underviser på studiet.

De lærere som de studerende møder gennem uddannelsesforløbet, kender de ikke på forhånd, så deres ønske om optagelse på studiet, baserer sig på en på forhånd givet tillid til organisationen om, at den sikrer dem en kvalificeret lærerstab.

På hvert modul møder de studerende, udover den pædagogiske leder, lærere der har specialiseret sig i eller har et særligt ønske om at undervise i de enkelte moduler, d.v.s. lærere som inden for deres område eller niche har et særligt højt fagligt niveau.

Fordelen ved dette flerlærersystem er, at de studerende ser mere end én terapeut i arbejde, ser forskellige metoder og teknik-

ker, samt ser flere terapeuters personlige stil.

Der skabes naturligvis en anden relation mellem den pædagogiske leder / terapeut og den enkelte studerende end den, der opstår i den terapeutiske mesterlærerrelation. Kvaliteten af overføring/ modoverføring bliver eksempelvis en anden. Blandt andet for at imødekomme dette, kræves det, at de studerende modtager 30 timers årlig egenterapi af en af organisationen godkendt terapeut. Hermed får den studerende mulighed for at arbejde dybere med sin egen personlige udviklingsproces og relatere sig til sin terapeut på et andet niveau.

Internat kurser

På GA studerer man på internatkurser i moduler af fem dage, fem gange årligt. Fordelene ved internat kurser er mange i modsætning til uddannelsesforløb, der er baseret på eksternat kurser. På internat kurser når de studerende i samarbejde med

kursuslederen en helt anden personlig fordybelse i løbet af de enkelte kursusforløb, ligesom gruppens medlemmer fordyber sig i hinanden og hinandens processer på et andet niveau end på eksternt uddannelser. Ulemperne ved internatkurser er svære at få øje på rent uddannelses/indlæringsmæssigt og skal vel primært findes i de ekstra økonomiske ressourcer og tid, de studerende skal bekoste.

Fra det personlige niveau til gruppeniveau

Fokus på uddannelsen er i modsætning til mange andre uddannelser, ikke udelukkende personligt terapeutisk arbejde i gruppe. De opdagelser de studerende gør ved netop at være i gruppe, arbejdes der med fænomenologisk. Gruppeprocessen har således en høj prioritering.

Der arbejdes naturligvis også personligt med individuel terapi i gruppen, men gruppen som helhed og

gruppens øvrige medlemmer inddrages i høj grad i det personlige arbejde.

Dette viser sig ved, at man udover det individuelle niveau arbejder på dyadeniveau ved bl.a. at arbejde med det ufærdige stof, der viser sig, når gruppens medlemmer relaterer sig til hinanden. På samme måde fokuseres der også på subgruppeniveau. D.v.s. man arbejder med og tydeliggør betydningen af subgrupper og deres påvirkning og indvirkning på det enkelte individ, såvel som gruppen. Endelig inddrager man hele feltet og arbejder med dynamikken i helgruppen, i forhold til de roller, normer og værdier der er. Mere overordnede emner som moral, atmosfære, indflydelse, samarbejde, magtkampe, konflikter, konkurrence arbejdes der med fænomenologisk, når det opstår.

De studerende får ligeledes mulighed for at relatere sig i mindre grupper, idet der på et tidligt stadie i uddan-

nellesforløbet dannes såkaldte støttegrupper, hvor de studerende kan opnå en anden form for nærhed, tryghed og møde de udfordringer som dette også medfører. Grupperne mødes et døgn i mellem alle modulerne. Støttegruppen har også funktion som studie-, læsegruppe og /eller træningsgruppe.

Learning outcome, eksaminer og evaluering

Undervisningen er opdelt i fem moduler pr. år med temaer og et learning outcome, som på forhånd er givet, og som de studerende senere evalueres ud fra. Evalueringen sker ved skriftlige opgaver, mundtlige eksamener, og sidst men ikke mindst ved en personlig evaluering på sidste modul hvert år.

I evalueringen forholder man sig til, hvorvidt og hvordan den studerende har forholdt sig til learning outcome, deres egen personlige udviklingsproces, samt hvor-

dan de opleves i den terapeutiske/professionelle rolle.

På de sidste to år skal de studerende have klienter og modtage supervision i gruppe.

Forløbet afsluttes dels med en eksamen, der tager udgangspunkt i de studerendes terapeutiske og teoretiske kunnen, dels med en dissertation baseret på et mindre forskningsprojekt.

De primære fordele ved opgradering af uddannelsen til Masterniveau er, at de studerende generelt får et højere teoretisk niveau end tidligere. De studerende bliver i højere grad undervist i teori ud fra praksis og skal desuden leve op til modulernes learning outcome, samt bestå eksamener og evalueringer.

De studerende bliver ved denne model, efter vores opfattelse, alsidigt orienteret, og de forholder sig både til teori, som de kan sætte i relation til praksis og til deres egen personlige og

professionelle proces. De studerende har ikke kun arbejdet med deres egen udviklingsproces, men har på deres egen krop mærket og reflekteret over, hvad påvirkning og samspil med andre betyder. De studerende har en høj teoretisk og faglig kunnen og har igennem uddannelsesforløbet trænet den terapeutiske rolle under supervision.

Kunsten og udfordringen er, at den højere vægtning af teori og eksamener ikke sker på bekostning af den fænomenologiske metode og proces.

FEEDBACK

i videreuddannelse

af Hanne Hostrup

I ethvert træningsprogram undervises i gestaltterapiens

teori og praksis. De studerende gøres fortrolige med centrale gestaltterapeutiske begreber. Der skal læses, studeres, diskuteres og især trænes. For hvis teorien skal udmøntes i en gavnlig praksis, må stoffet assimileres i den studerendes personlighed. Derfor foregår gestaltterapeutisk videreuddannelse først og fremmest som oplevelsesorienteret undervisning - overvejende ved hjælp af *træningsterapier i gruppe* (og ved hjælp af *øvelsesterapier*, som vil blive beskrevet i en senere artikel).

Træningsterapier

Træningsterapi foregår som bekendt ved, at den studerende er i individuel terapi i træningsgruppen med træneren som terapeut. Træningsterapi må ikke forveksles med "rigtig" individuel terapi, fordi formålet er forskelligt. I begge slags terapier er fokus udvikling af awareness, men i træningsterapier er det også udvikling

af den studerendes faglige/terapeutiske kunnen, idet den studerendes kendskab til sig selv, til sine ressourcer og begrænsninger, blinde pletter osv. sættes i forbindelse med terapeutrollen. Træningsterapiernes formål er endvidere at give den studerende mulighed for at lære klientens rolle at kende på egen krop og betoner således både ligeværdigheden mellem terapeut og klient og vigtigheden af at kunne skelne mellem eget stof og klientens.

Det terapeutisk "håndværk" kan imidlertid ikke læres fra klientstolen alene. Som medlem af gruppen er man ikke blot "klient". Man er i høj grad studerende, der lærer og diskuterer teori i forbindelse med praksis, sådan som den demonstreres af træneren/terapeuten. Fra de to positioner, som klient og som iagttagende gruppemedlem, er der mulighed for at forholde sig til terapien på forskellige niveauer, ligesom

der fokuseres på kvaliteten af gruppemedlemmernes aktivitet, hvorved det nære felts betydning bliver tydeligt, (hvilket også kan kaldes at arbejde med gruppeprocesser).

Professionelt feedback

Når et gruppemedlem har arbejdet med egenterapi i gruppen er der plads til at give "klienten" feedback. De studerende, der føler sig stimuleret af arbejdet, har mulighed for at fortælle "klienten", hvilket indtryk arbejdet gjorde på dem. Fortællingen fra iagttagerne til "klienten" er det, vi kalder feedback. Meningen er, at den på en personlig måde *bevidner* "klientens" arbejde og dermed er med til at forstærke det, der skete og understrege relationens betydning: "Det, du lige har vist mig af dig selv, har gjort dig tydelig for mig = din aktivitet har påvirket mig/min oplevelse af dig". *Der må skelnes mellem feedback i en trænings-*

gruppe og i en klientgruppe. Når der opmuntres til feedback i en klientgruppe er formålet nok bevidning af klientens arbejde, men det er især en mulighed for gruppe-medlemmerne til at lære at fortælle om sine indtryk og reaktioner i en relation.

I træningsgruppen, derimod, forudsættes det, at de studerende allerede har ret stor øvelse i at berette om, hvordan de selv har det. Det, de skal lære, er at udtrykke sig personligt *samtidig* med, at de støtter klientens opdagelse af sig selv (eller påpeger manglen på samme). Dette forudsætter at tilbagemeldingen foregår på *en klar, fænomenologisk og klinisk brugbar måde*. Med klinisk brugbar menes, at feedbacken gives med en professionel forståelse af/ fornemmelse for, hvordan "klienten"s selvstøttesystem fungerer. Dette kræver en fænomenologisk/ diagnostisk professionalisme, som gør feedback til en udviklingsfremmende aktivitet, der

hverken krænker klientens selv(følelse) eller undervurderer klientens kapacitet til at lære, men som netop er *koordineret i forhold til klientens psykiske potentiale*. Nogle studerende har et naturligt talent for dette, mens andre må slide hårdt med stoffet og tåle en del korrektion for at lære det. Feedbackgivning i en træningsgruppe er derfor langt fra de studerendes chance for at komme af med det, der fylder dem. Det er derimod træning i den allervigtigste terapeutiske færdighed, nemlig: *at give en klient tilbage til sig selv, sådan som hun/han opleves - dvs. "fordøjet" og oplevet gennem et du*.

Et fænomenologisk feedback der gives med klinisk skøn, virker understøttende og udviklende på klientens *selv (-støttesystem)*. Derfor må feedback ikke forurenes af trøst, gode råd, nye spørgsmål, forklaringer, analyser, vurderinger eller selv-

centreret føleri. Feedbackgivning er, når den er bedst, en understregning og accept af DET, DER ER, sådan som det er. Kun på denne måde kan feedback fungere som støtte til, at klienten kan /vil /tør være den hun/han er (identisk med sig selv) og som vi ved, er denne indsigt forudsætningen for udvikling (jvnf. den paradoksale teori om ændring).

Det er meget svært at blive dygtig til denne disciplin, fordi vi i vores kultur er vant til, at problemer skal løses. Mangler og usikkerhed skal ændres til kompetance og sikkerhed. Lidelse skal tages væk eller mødes med trøst og medlidenhed. I gestaltterapi er målet imidlertid hverken problemløsning eller trøst eller ændring. Det er *klarhed*. Og processen, der leder frem til klarhed, er opdagelse på forskellige oplevelsesniveauer. Den professionelle feedback er terapeutens måde at fortælle klienten, at hun/han er blevet

set og hørt som han/hun er, og at dette har en effekt på andre (her terapeuten eller gruppens medlemmer). Det er vigtigt, fordi mange klienter ikke har lært, at ethvert menneske er nødt til at være, hvad man er - ja, at man faktisk ikke kan være andet. Der ligger et vigtigt *eksistentialistisk budskab* indbygget i det professionelle feedback. Nemlig budskabet om, at man, når man er hvad man er, ikke kan være uden skyld og ansvar, idet man altid påvirker. Opdagelse af disse realiteterne kaldes *indsigt*. Terapeutens feedback til klienten aktiverer og legaliserer klientens indsigter. At give feedback med dette formål for øje kræver teoretisk forståelse og megen praktisk træning.

Myter og misforståelser

Der har udviklet sig mange mærkelige forestillinger omkring feedbackgivning. I nogle gestalkredse mener man vist, at feedback handler

om være "sød" ved klienten. I andre kredse sættes en ære i at aflevere "den grusomme sandhed" i rå og usødet udgave. Der findes også dem, der mener, at feedback skal indeholde en belæring, vurdering af klienten - eller er et oplæg til diskussion af det terapeutiske arbejde (diskussion med klienten). Det svære ved feedbackgivning er imidlertid, at der ikke findes en simpel opskrift på, hvordan man gør, fordi feedback er en funktion af en oplevelse i nuet. Den er hver gang noget helt unikt. Formidlingen af oplevelsen skal imidlertid altid være fænomenologisk og holde sig indenfor rammerne af *det gestaltterapeutisk formålet med terapien*.

Eksempel på et professionelt feedback:

"Jeg var ved at gå ud af mit gode skind ved at se, hvordan du stædigt kæmpede for at løse det problem, som du igen og igen fortalte,

at du *ikke* kan løse. Det var et utroligt øjeblik, da du opdagede, hvordan det var - og tog det til dig. Det var, somom du smeltede. Dit ansigt og krop blev pludselig helt afslappet, og jeg blev så glad på dine vegne og selv helt rolig. Dit arbejde minder mig om, hvordan jeg selv af og til kæmper forgæves for at bevare kontrollen over noget, jeg ingen kontrol har over".

Eksempel på et uprofessionelt feedback:

"Jeg blev meget påvirket af dit arbejde, fordi jeg har oplevet det samme problem i forhold til min far og mor. De er fuldstændigt respektløse og retter mig og herser med mig, somom jeg stadig er en lille pige. De (her følger en lang fortælling om, hvad de gør) Og jeg har i alt for lang tid prøvet at finde mig i det. Ligesom dig - for at bevare en god kontakt med dem, men heldigvis indså jeg til sidst, at jeg ikke kunne holde dem ud. Det har været

så pinefuldt for mig (græder), men jeg har løst problemet ved at afskære kontakten. Jeg vil virkelig ønske for dig, at du også kan frigøre dig.

Det dårlige feedback fungerer her (og alt for ofte) som adgangsbillet til at fortælle om egne følelser og problemer. Det kan ganske vist ligne et forsøg på at fortælle klienten, at hun påvirker andre, men det mislykkes, fordi det i denne selvcentrerede form mister sin selvstøttefunktion for klienten. Den slags feedback bliver, når den er værst, til selvfremføring og manipulation med budskabet: "Du bliver først glad og rigtig, når du gør lige som mig".

Hvis de studerende i træningsgrupperne lærer, at ideen med feedback er at fortælle om sig selv, er det efter min mening en fejl, som er med til at forhindre den studerende i at blive en dygtig gestaltterapeut.

Feedback til terapeuten

I træningsgrupper er det vigtigt, at de studerende også giver træneren feedback på sit arbejde som terapeut. Denne læreproces er mindst ligeså vigtig som at give feedback til "klienten". Når man som studerende først skal give "klienten" og dernæst terapeuten feedback, trænes den studerendes evne til at fastholde en "dobbeltbevidsthed" uden at miste sin evne til en ægte og levende kontakt. Denne dobbeltbevidsthed handler om at kunne være opmærksom både på det, der sker (faktuel) i kontakten mellem klient og terapeut, på hvad der sker i en selv og samtidig at kunne reflektere over det og sætte det i forbindelse med sin teoretiske viden. Det er ved hjælp af denne dobbeltbevidsthed, det bliver muligt at vælge den mest relevante terapeutiske reaktion ud af alle de muligheder, man indeholder. Det er krævende, men yderst vigtigt, at den studerende får

mulighed for at øve sig i at meddele træneren, hvad han/hun så, hørte og tænkte i forhold til terapeutens måde at være på i terapien. Her kommer mange ting i spil. Både den studerendes evne til at forholde sig fænomenologisk til det, terapeuten gjorde uden at miste en faglig synsvinkel. Men også den studerendes mod og ubestikkelige ærlighed kommer på prøve. Her er der jo tale om at give feedback til en autoritet, og den studerende kan med rette være bange for, at træneren bliver sur, såret, glad, smigret, kritisk over det, den studerende siger. Træneren er jo ikke hvem som helst, men er den person, der i sidste ende er med til at vurdere den studerendes kompetance.

Det er også krævende for træneren at modtage feedback fra sine studerende. Når de kigger ham i kortene, skal han være parat til at høre deres reaktion, både den positive og den negative, og

han må tænke seriøst over det, han hører. Han skal også tale at "sluge" et dårligt og uretfærdigt feedback "råt" uden at "spytte det ufordøjelige ud" i hovedet på den studerende. Det er toptræning for både de studerende og for træneren.

Det terapeutiske sprog

Hvis de studerende skal lære at give feedback, er det trænerens opgave på forskellig vis at hjælpe den studerende af med kendte unoder som at forurene sin feedback med trøst, kritik, ros, føleri, vurderinger, rådgivning, nye spørgsmål, årsagsanalyser, psykologiseringer og selvoptaget snak. Nok så vigtigt er det imidlertid, at der trænes i at give feedback i et ligefremt, præcist og ukrukket hverdags dansk. *Klichépræget fagsprog, eller bare fagsprog, hører ikke hjemme i feedback.* I teoridiskussioner mellem fagfæller kan fagsprog selvfølgelig være på sin plads. Men i terapi

modarbejder enhver form for fagsprog eller anden sproglig indforståethed det gestaltterapeutisk projekt, fordi det indfører fremmedgørende elementer i det terapeutisk møde.

Mange gestaltterapeuter har tillagt sig et "psykoterapeut-sprog", der virker overhøjtideligt og selvsmagende. De tager tilsyneladende ikke hensyn til, om de taler til en fagfælle eller til en klient. Og værre er det, når fagsproget forvrænges til et pseudosprog. Eksempler på denne praksis er udtryk som: "Du kan ikke *rumme* mig", "Man må *tage ansvar* for". "Jeg er *kommet i kontakt* med". "Jeg *oplever, at du...*", "at være *autentisk* til stede", "Prøv at *føle efter*" osv. osv. Der findes efterhånden mange af den slags mærkelige vendinger, som står i stedet for helt almindelige måder at tale til hinanden på. Det ser ud til, at mange gestaltterapeuter har lært dette mærkelige sprog i deres videreuddannelser -

eller i en anden subkultur, hvor den slags sproglige mærkværdigheder er adgangsbillet til "terapeutklassen". Måske foregår den sproglige tilvænnning helt uden kritisk vurdering, men den er ikke desto mindre vigtig at afskaffe i de gestaltterapeutiske videreuddannelser, fordi enhver form for pseudo-psyko-sprog frastøder mange mennesker eller får dem til at føle sig underlegne. En god gestaltterapeut skal naturligvis tale dansk som et medmenneske og ikke som en terapifreak.

Kreativitet og feedback

Der var en gang, hvor man forsøgte at lære læger at tale bedre med deres patienter ved hjælp af noget, man sarkastisk kaldte "papegøjemetoden". Det var et hjælpeløst forsøg på at lære den praktiserende læge at give fænomenologisk feedback. Han skulle sådan set bare gentage det, patienten havde fortalt ham. "*Jeg har hørt dig sige*, at du er ked af,

at din kone har forladt dig" osv. Meningen var, at patienten skulle føle sig hørt og samtidig høre sig selv. Hensigten var god, men virkningen ikke som forventet. Patienten blev noget disorienteret over blot at blive citeret. Metoden har ikke ret meget til fælles med et fænomenologisk feedback, fordi den andens helt personlige "fordøjelse" af det, der er hørt og set udebliver. Det kreative aspekt af feedback'en bliver simpelthen dræbt af papegøjemetoden.

Anderledes forholder det sig med det fænomenologiske feedback, som er resultat af en proces, hvor eet menneske lader sig påvirke af et andet, og hvor denne påvirkning starter en gestaltningproces, hvor det uvæsentlige (for feedback-giveren) er baggrund, og det væsentlige er forgrund. Hos den terapeut, som er optaget af at give et meningsfuldt feedback til en bestemt klient, fører gestaltnings-

processen ofte til kreative indfald, som kan kaldes *fortætninger* (eller metaforer).

Det særligt virkningsfulde ved fortætninger er, at de på en kortfattet og klar måde sammenfatter en kompliceret fortælling i ét betydningsmættet billede. Det er en kreativ proces, der foregår i terapeuten og gives videre til klienten.

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, somom du er din egen tyran. Jeg begynder at forstå, hvorfor du er forvirret - og hvorfor du lider.."

Formuleringen: "din egen tyran", skaber et betydningsmættet billede af det dilemma, hvor to modsatrettede kræfter: kontrol/magt og afmagt/undertrykkelse bekrieger hinanden i en og samme person og gør handling

umulig (en proces, der oftest viser sig som ambivalens).

De kreative fortætninger udgør "guldkornene" i den professionelle feedback, fordi de gør det uklare krystal klart uden at ændre det.

Konklusion

Der er rigtig meget at være opmærksom på, når man skal give feedback. Mange studerende klager selvfølgelig også over, at det er så svært ("...og nu ved jeg slet ikke, hvad jeg tør sige").

Naturligvis er det svært at lære en ny disciplin, og det tager tid at gøre den til sin egen naturlige proces. Derfor er det også en illusion at tro, at den studerende kommer ud af videreuddannelsen med denne kunnen. Men det må være et mindste krav til træneren og træningsinstitutionen, at de studerende har fået at vide, hvad et godt professionelt feedback drejer sig om og hvorfor, og at de har fået mulighed for at træne det under supervision.

ANMELDELSE

af Ruth Skovgaard

Psykoterapi i Danmark

Brikker af en helhed

Susanne van Deurs

og Stig Dankert Hjort,

Psykoterapeut Foreningens Forlag, 2006.

Psykoterapeutforeningen har i anledningen af 10 års jubilæet for foreningens start udgivet et festskrift, som er blevet til en spændende og inspirerende bog. Der er lagt mange tanker og kræfter i bogen. Et imponerende stykke arbejde.

Bogen indeholder foreningens historie: lige fra statistik om medlemmer til tanker og benarbejde for at slå igennem og blive anerkendt. Den indeholder en historisk gennemgang af psykoterapiens kamp for anerkendelse. Inspirationen kom fra Freud, som søgte anerkendelse bl.a. hos Brandes. Hos Freud søgte de første psykoanalytikere anerkendelse med eller uden

held. Der var en tværfaglig kreds i gang, og der var kamp, skuffelse, glæde og mod til at stå frem og præge udviklingen. Det fører frem til frontfigurer, som har præget psykoterapien i Danmark; Frans From, Næsgaard, Thorkild Vanggaard, i Norge Nic Waal og flere andre. Anerkendelsen kom ikke uden kamp, og der var flere ofre undervejs. Men psykoanalysen har stadig sit tag i den psykologiske tænkning og praksis i Danmark, stærkest repræsenteret på universiteterne. Teorierne udvikles og nyere tænkere kommer til, Stern og Wilber, blandt andre. Teorierne bevæger sig fra det naturvidenskabelige til det spirituelle, selv inspirationen fra Zenbuddhismen fornægter sig ikke.

Kampen om anerkendelse er stadigt nærværende og fører frem til dannelsen af Psykoterapeutisk Forening, som finder en formel for en kærkommen blåstempling af psykoterapeuter. Med den er

det muligt at finde vej på et marked, som ellers kan være temmelig gråt, fordi ”Psyko-terapeut” ikke er en beskyttet titel. Der kommer tal på kravene og kvalitetskrav til undervisningen, terapi og supervision. Der var pionerer, som tog til udlandet for at undersøge og dygtiggøre sig, og de kom hjem gløden- de af entusiasme og enga- gement.

Bogen indeholder beskri- velse af forskellige tera- peutiske retninger, lige fra drømmeanalyse, både de drømme, der huskes fra natten, og de ”dagdrømme”, der guides som veje til en større forståelse af det personlige rum, til gestalt- terapien, som godtgør, at den varme stol stadig er varm og brugbar.

Der er afsnit om forskellige klientgrupper, fordele og ulemper i behandlingen af disse og veldokumenterede og nyttige behandlings- metoder, bl.a. hentes viden fra neurologien, som i høj

grad præger visse psyko- terapeutiske metoder. Der er beskrivelser af det fore- byggende arbejde, før trau- mer sætter deres spor i destruktive mønstre og besværlige livsomstændig- heder.

Og så er der de personlige beretninger om, hvordan vi selv og andre tager vare på os. At være psykoterapeut er et arbejde som kræver høj etik og moral, det kræver høj grad af ansvarlighed overfor egne ressourcer og be- grænsninger. Beretningerne bærer præg af brug og misbrug af den magt, vi som terapeuter og trænere kan benytte os af, og mange af os nikker genkendende til historien om den karis- matiske og magtfulde lærer, som vælger sig elskere og elskerinder blandt kursister og klienter. Psykoterapeut- foreningen har regler her- imod og har som målsætning at forebygge misbrug af mennesker, som er i et af-

hængighedsforhold til lærer eller terapeut.

Sidst indeholder bogen en reminder om forpligtelsen, som psykoterapeut, til at sikre sig kendskab til det filosofisk og videnskabs-teoretisk fundament, som vi bygger vores liv på, frem for udelukkende at trække på egne erfaringer og deraf hjemmestrikkede sandheder om livet og døden.

Bogens forfattere er en perlerække af velfunderede, reflekterende og erfarne terapeuter, som generelt blander sig i debatten og i udviklingen af psykoterapi i Danmark.

Jeg synes, at bogen er et fint visitkort at sende ud. Psykoterapeutforeningen står for, at vi alle bliver klogere og mere kompetente og dygtige nok til at tage vare på vores klienter. Tak til bogen for det.

Der er en dejlig åbenhed overfor forskellige psykoterapeutiske retninger og ikke et knæfald for den ene eller den anden. Der er samtidig eksplicit viden om, at psykoterapien er i udvikling, og at ingen psykoterapeutisk praksis udvikler sig, uden at en integreret forståelse og erfaring med andre terapeutiske retninger har fundet sted. Der er i visse kredse en tendens til, at nogle opfinder "den rigtige terapi", og der er en udbredt tendens til, at de nogle indimellem "glemmer", at de har rødder og skylder nogen tak for, at de har bevæget sig derhen, hvor de befinder sig nu.

Bogen er skrevet i et levende sprog, der er megen humor og poesi. Som for eksempel i fortællingen om den varme stol, som "har fået en del skrammer, men er gjort af solidt materiale".

Bogen kan anbefales til mennesker, som sætter anvendelighed over tilfældig

mode. Den skal opleves, ikke forklares. Dette er måske essensen af psykoterapien; den skal opleves – og ikke forklares. Og dog skal der forklaring til for at finde vej på tilværelsens landkort. Som psykoterapeuter må vi ”undre os og tvivle”, vi må forholde os neutralt åbne samtidig med, at vi søger svar i ”bogen” om livets visdom.

Ruth Skovgaard er psykolog og gestaltterapeut. Medlem af GF

ANMELDELSE

af David Beermann

Imago, Kærlighedens terapi

af Jette Simons

Dansk Psykologisk Forlag,
2005

"Imago, kærlighedens terapi" handler om kunsten at bevare det levende og kontaktfulde rum mellem personer i et bevidst parforhold.

Imagoterapi har nu eksisteret 10 år i Danmark takket være

Jette Simons kursusvirksomhed og kontakt med Harville Hendrix og Helen Hunter, grundlæggerne af imagorelationsterapien.

Det er en glæde at anmelde denne bog og udbrede kendskabet til imagoterapi. Jeg er overrasket over, hvor virkningsfuld og inspirerende et redskab, den er, specielt efter have arbejdet som krops- og gestaltterapeut i 15 år med individuel-, par- og gruppe-terapi.

Imagoterapi giver et godt indblik i parforholdets kompleksitet og sætter parrene på mange konkrete opgaver, der både kan vise dem, hvor de er og hjælpe dem til at komme videre.

I bogens første halvdel giver Jette Simon en grundig teoretisk indføring i de elementer, der ligger til grund for imagorelationsterapien. I afsnittene om udviklings-teorier får vi information om hjernen i relation til vores forhold til flugt og tryghed.

Når vi ser visse små signaler f. eks. i ansigtsmimikken, får de gamle spor i hjernen os til lynhurtigt at reagere følelsesmæssigt på bestemte måder. Derfor har imagoterapien indført en meget struktureret dialog, som indeholder *spejling*. På skift holdes focus længerevarende på den ene partners behov for at skabe en afslappet atmosfære. (”Jeg kan være tryk – jeg bliver lyttet til – ingen angriber mig.”). Dette får hjernen til at danne nye mønstre, som understøtter parret fremover i at møde hinanden respektfuldt.

I bogens sidste halvdel fortæller Jette Simon meget levende om imagoterapien med mange eksempler. Sproget får i sin enkelthed dybde og en livsnerve, der understreger forfatterens engagement og kærlighed til emnet.

Jette Simon fortæller på en indlevende måde både i teori og med mange eksempler, hvordan komplementære

egenskaber forbinder par. I sin første forelskelse tiltrækkes par ubevidst af de egenskaber, de selv mangler, og det giver begge individer følelsen af at være blevet hele.

Senere kommer parret til at irritere sig over selv samme egenskaber, fordi de begynder at opdage, at det er den anden, der ejer det, de selv søger. Og så starter magtkampen med at få den anden til at opfylde sine behov: ”Du er til for at opfylde mine behov .Vi er ens.” I denne symbiose opsøger mange par en terapeut for at få hjælp, og det er netop her, imagoterapien har noget specielt at byde på, som for manges øjne er usynlige: *spejling, anerkendelse og indføling*.

Det unikke ved imagoterapi er, at individerne i parret ikke blot bliver forstået på indholdet i det, de siger. Hver sætning spejles ord for ord tilbage af den lyttende partner, Den, der bliver spejlet på et dybere plan, får sig selv tilbage igen. Det at mærke, at din

partner er nysgerrig og interesseret og bliver ved med at lytte til dig uden at blande sine egne synspunkter ind, får den, der taler til at falde ind i sig selv og opdage nye sider.

Dette kan kun lade sig gøre, skriver Jette Simon, fordi dialogen foregår i en fast struktur, som på skift giver den ene mulighed til at lytte indfølelse til den anden. Det er som at gå på besøg i den andens verden – hvordan ser den ud? Her lærer den lyttende også at holde sine egne følelser og reaktioner tilbage, for at kunne tage ordentlig imod den, der taler. Ved at strukturere samtalerne om parrets frustrationer på den måde, at først taler den ene og så den anden, brydes den symbiose og selvoptagethed, der er opstået i magtkampen. I adskillelsen begynder parret at se hinanden i al deres forskellighed.

Som en del af frustrationsdialogen får parret også mulighed for at opdage, hvordan de kommer til at

såre hinanden på samme måde, som deres forældre sårede dem i deres barndom. Det er parrets imago = billeder af deres egne forældre på godt og ondt, der var skjult i forelskelsesfasen, som dukker op under magtkampen.

Bogen beskriver mange af de overlevelsesstrategier, det lille barn ubevidst påtog sig, fordi forældrene ikke magtede at møde dets behov i de forskellige udviklingsstadier. Når frustrationsdialogen slutter, kan den, der fortæller, komme i kontakt med sin dybe længsel efter at blive mødt. Her får han / hun mulighed for at formulere et dybt ønske, som partneren på en realistisk måde kan opfylde. Således kommer den proces igang, at begge lærer at strække sig imod hinanden. Ved at give det, den anden mangler, bliver han / hun selv hel.

Dette er essensen af rejsen i det bevidste parliv: at vokse, glædes og heles som to in-

divider, der kan give plads til hinandens forskellige behov .

Bogen henvender sig både til parterapeuter og til enhver, der ønsker at udvikle evnen til at indgå og leve i et bevidst kærlighedsforhold.

Som noget nyt følger der en DVD med, som viser, hvordan Jette arbejder med et par. Her kan man lade sig inspirere i sit terapeutiske arbejde .

Jeg vil gerne slutte af med at citere Jette Simons egne ord direkte fra bogen:

”Nøgleordet for det gode kærlighedsforhold er bevægelighed. En forbundethed, der samtidig giver plads til partneres forskellighed og individualitet. I denne forening af enhed og individualitet ligger muligheden for, at vi kan genfinde de undertrykte og ukendte sider af os selv og dermed heles og vokse. I et bevægeligt forhold får man sig selv tilbage i en rigere version (Schibbye 2005).

Partnerne kan give sig hen til hinanden og miste sig selv i hinanden, fordi de stoler på, at de får sig selv tilbage. Det gode parforhold er ikke perfekt. Men har plads til at rumme og bearbejde de modsætninger og konflikter , der uundgåeligt opstår .”

David Beermann er Krops- og gestaltterapeut med egen praksis og er medlem af Psykoterapeut Foreningen.

FEJL!!!

I sidste GF-blad blev næste *Gestaltkonference* annonceret med forkert dato.

Den rigtige konferencedato er:

17. MARTS 2007.

TREDIE GESTALT-KONFERENCEN

17. marts 2007

Konferencen afvikles som for 2 år siden på Psykologisk Institut på Århus Universitet.

"GESTALT- INSPIRATION"

*i andre kontekster end den
terapeutiske*



Selve programmen er endnu på tegnebrættet. Det er imidlertid intentionen, at samle tre eller fire kompetente foredragsholdere, der vil tale om gestaltterapiens afsmitning på forskellige fagområder, både med hensyn til værdigrundlag, forholdet til begrebet udvikling og med hensyn til metoder. Når det er vigtigt at fokusere på mere og andet end selve den terapeutiske situation, er det for at blive opmærksom på, at gestaltterapien kan bruges til andet og mere end til behandling, men det er nok så meget for

at få fokus på selve nerven i gestaltterapi.

Umiddelbart efter konferencen, holder vi jubilæumsfest (samme sted). Vi hygger os over den fælles aftensmaden, får talt sammen og måske danset og sunget.

MEDDELELSE

Til alle medlemmer - især de nye!

af Helle Bay-Valdan

Når du bliver optaget i GF kan du komme på hjemmesidens medlemsliste, men *du skal selv bede (mig) om det*. Det er besluttet, at vi ikke automatisk sætter medlemmer på listen, da nogle måske ikke ønsker at deres navn figurerer på internettet.

Nogle gange beder nye medlemmer om at komme på listen, FØR de har indbetalt den første kontingent. Da de først registreres, når de har betalt, KAN det ske, at jeg glemmer det, når indbetalingen endelig kommer.

Derfor: Se selv efter, om I er på hjemmesiden og med de rigtige data.

Det er på et tidspunkt besluttet, at medlemmernes hjemmesider ikke skal kunne give direkte link til deres personlige sider, for at undgå, at GFs hjemmeside bliver en "mellem-station".

hex@adslhome.dk

FOREDRAG FORÅR OG EFTERÅR

15. Maj taler professor, dr. jur. Vibeke Vindeløv om:

"Hvordan gestaltterapien kan være inspiration i konfliktmægling"

Vibeke Vindeløv blev præsenteret i GFbladets oktobernummer (side 15)

22. november taler cand.theol og gestaltterapeut Bent Falk om:

"Gestaltterapi og præsters arbejde med åndelig vejledning"

Også dette foredrag "var-

mer" op til konferencens tema, idet Bent Falk vil tale om den del af sit arbejde, der handler om sjælesorg.

Bent Falk er psykoterapeut MPF, cand. theol., Sognepræst, derefter sygehuspræst 1974-1992. B. F. er medlem af GF og har siden 1982 arbejdet som privatpraktiserende gestaltterapeut i Hellerup. B.F. har "Certificate of Completion" fra Gestalt Associates Training, Los Angeles 1998. Han har undervist i sjælesorg og kommunikation for præster, sygehuspersonale og andre i Danmark og udlandet og har desuden en udstrakt foredragsvirksomhed, bl.a. i Danmarks Radio.

Udgivelser:

"At være *der*, hvor du er" (om den hjælpende samtale på fænomenologisk og eksistentiaalistisk baggrund).

Nyt Nordisk Forlag, 6. oplag 2002

"Kærlighedens pris I og II" (om sjælesorg i forening med psykoterapi)

Anis, 2. udg. 2005.

Begge foredrag foregår i
IndreByMedborgerhus
Ahlefeldtsgade, Kbh.
kl.17-19

BEGEJSTRET OG FORSINKET REFERAT

af Ingeborg Nielsen

Gestaltforums julegæstebud.

Den 2. december er restaurant "Gadespejlet" i Skolegade (Århus) lokation for GFs julegæstebud 2005.

Retterne er mange, små og lækre og bliver skyllet ned med masser af mouserende hvid- og kraftig rødvin.

Gæsterne, gestaltmiddags-selskabet, er umådeholdent grådige, dissekerer, gnaver, smager, flænses, kritiserer, vurderer og er uenige, enige både med sig selv og hinanden. Falder over hinanden, skubber, overdøver og slider i hinandens overzoner, tanker, forestillinger, teorier og små gule lapper.

Der er intense blikke over bordet, hvad nu? Hvor bevæger teorierne sig hen?

Er det for, imod? Neutralt, ind, op, ud, ned, globalt, horisontalt, vertikalt, fortid, nutid, fremtid, åbne eller lukkede gestalter?

Ingen talerække, vilde fagter og høje råb for at få øjen- og ørenlyd. Stor morskab! Høje latterbrøl runger gennem lokalet.

Det var forrygende, sjovt - og klogt!

Ja, så kan I andre bare ærgre Jer over, at I ikke ville være med!

h.h.

GLOBAL GESTALT

Nu er det muligt at sætte sit navn på en international liste over gestaltterapeuter. Listen hedder:

The Gestalt Directory

Hvis I vil være med, kan I komme på listen ved at klikke ind på:

www.gestalttherapy.net/listings/

og følge tilmeldingsproceduren.

I kan endvidere blive løbende orienteret om forskellige aktiviteter i gestaltverdenen ved at tilmelde Jer:

"*Gestalt News and Notes*"

Send en email til:

news@gestalt.org

Husk at skrive "subscribe" i emne-linien.

INDSIGT

I sidste nummer af GFbladet stillede Nete Breum, Annette Selch, Marianne Horst, Jørgen Groth, Arne Lundegård, Ingeborg Nielsen, Vibeke Larsen følgende spørgsmål:

SPØRGSMÅL

Hvad er en krise egentlig, i gestaltperspektiv? Og hvad sker der i processen?

Hvordan definerer vi det terapeutiske perspektiv, hvis det grundlæggende er den samme proces: Skal man gå tilbage/ ind i traumet/angsten /oplevelsen /følelserne (sætte ord på /debriefe/

- eller skal man nærmere arbejde med her/nu?

Gruppen havde specielt ønsket et svar fra Lars Sørensens, ledende psykolog, Nykøbing Sj. Han blev da også kontaktet flere gange og var interesseret i at svare. Desværre udmøntede hans tilsagn sig ikke i handling (?).

Birgit Erichsen har grebet pennen og svaret.

SVAR

Den akutte krise er defineret af den svenske psykiater, Johan Cullberg, som udløst af et tab eller trussel om tab, som personen umiddelbart ikke er i stand til at håndtere. Der ligger meget forskning og teoridannelse bag denne opfattelse og den er blevet benyttet i mange sammenhænge, især inden for skandinavisk krisepsykologi, om end dens gyldighed i forhold til bl.a. sorg og voldsomme katastrofeoplevelser er omdiskuteret. Jeg

vil alligevel tillade mig at anvende nøgleordene i denne definition i det følgende for at holde det nogenlunde enkelt.

Tab og trusler om tab rammer jo alle, også mennesker med god selfsupport, som hviler solidt i sig selv og har en "sund" personlighed. Man vil som terapeut i forhold til en sådan person opleve en *rystet* personlighed – hvilket også indebærer, at primitive forsvarsmekanismer som splitting, projektiv identifikation og udadprojicerende adfærd vil gøre sig gældende – selvom det ikke under sædvanlige omstændigheder er kendetegnende for den pågældende person. I psykodynamisk tankegang taler man om en regression i jeg'ets og nogle gange i det'ets tjeneste. Som psykoterapeut over for krise- og traumeramte erfarer man dog gang på gang, at sunde mennesker kan komme gennem selv meget voldsomme og traumatiske oplevelser og tab. Dog vil

der i de første uger efter tabet være en posttraumatisk stress-tilstand, hvor personen midlertidigt har mistet fodfæstet og i et vist omfang, som I også selv siger, *ligner* en borderline personlighed (emotionelt ustabil personlighed). Der kan endda være en reaktiv psykotisk tilstand, udløst af traumet. Det er værd at bemærke, at diagnoserne i dette spektrum ser årsagen til tilstanden som liggende *uden for* personen, mens årsagen til de øvrige psykiatriske tilstande alt overvejende placeres *inden* i personen. Derfor vil der også være en god prognose for, at personen genvinder fodfæstet og vender tilbage til sin habituelle psyke. Såret (traumet) bliver så at sige helet med tiden.

Undtaget herfra er de egentlige posttraumatiske lidelser, hvoraf en af dem er en kronisk personlighedsforandring. Hvis traumet er stærkt nok, kan dette i princippet ske for alle – men man taler i forskningen mere

og mere om, at de forskellige personlighedstyper har forskellig risiko for at udvikle en posttraumatisk forstyrrelse, ligesom "egnetheden" til en psykotraumatologisk behandling også vil være forskellig.

Kriseterapi er en korttids-terapi. Både i gruppemetoderne (defusing og debriefing) og i den individuelle metode er det hensigten at bidrage til, at personen genfinder sin self-support. Der er ikke her tale om konfronterende metoder og de mere forsvarsprægede reaktioner respekteres i vidt omfang. Ind i mellem vil der naturligvis være mere skrøbelige personer, der er i en situation, der får dem til en kriseterapeutisk behandling. Hvis der kun er få timer til rådighed, vil det være tilrådeligt at holde terapien på et meget overfladisk plan og støtte personen i at rumme traumatet frem for at tidligere mønstre i forbindelse med tab og traumer aktiveres.

Borderline personligheden har store problemer med sine grænser (boundaries) såvel som sin self support. Dette er ganske vist sagt i gestalt-sprog, men er vel som sådan et diagnostisk kriterium. Denne "løse" struktur i psyken har den betydning at kriser sjældent fører til vækst og udvikling, fordi fundamentet er for skrøbeligt. Den manglende self support vil vanskeliggøre den relation til terapeuten, som kan befordre den sunde helingsproces. Derimod vil en terapeutisk relation, med mindre terapeuten er meget opmærksom på borderline-personlighedens særlige forudsætninger få mere grundlæggende problemer til at træde i karakter: den vaklende self support (som følge af utilstrækkelig tilknytning / medfødt konstitution). Terapeuten skal være meget mere støttende her end med den sunde personlighed og mere parat til at imødekomme meget ekstreme reaktioner og over en længere periode – og også være

forberedt på, at udfordringen for klienten vil være af et omfang, så klienten ustandseligt vil prøve terapeuten af og eventuelt forlader terapien i et narcissistisk raseri. Man skal også være opmærksom på, at bordeline personligheder er mere tilbøjelige end andre til at opleve en vanskelig situation som en krise, ligesom der synes at være en fixeret gestalt, som gang på gang gør, at de eksponerer sig selv for tab / trussel om tab. Dette kan typisk ske ved påfaldende hurtige, tilsyneladende meget intense, tilknytninger til venner, seksualpartnere eller andre. Disse relationer ender hurtigt i brud med deraf følgende forladthedsfølelse. Det er som om den barske virkelighed konstant blander sig med nye udfordringer, trussel om tab og tab.

Vanskeligheden er, at klienten ikke umiddelbart kan opnå *opmærksomhed* omkring sin egen andel i de pågældende begivenheder.

Birgit Erichsen

ANDRE SVAR?

Det ville bestemt være rigtig interessant, hvis der er flere, der har lyst til at svare på samme spørgsmål. Svaret vil så blive bragt i næste GFblad.

SPØRGSMÅL TIL INDSIGT

@

Send Jeres spørgsmål til brevkassens mailadresse inden deadline for indsendelse af stof til BG-bladet (se bagsiden).

indsigt@postkasse.net