

Fra styregruppen

Desværre har Lise Winther-Jensen trukket sig som redaktør af GF bladet. Styregruppen for Gestaltterapeutisk Forum siger i den forbindelse tak for det store arbejde, Lise har lagt i at udarbejde et yderst velredigeret blad, der med sin layoutmæssige elegance er blevet lækkert at se på og lækkert at have i hånden. Bladet har også været kendetegnet af relevant indhold med en høj faglig kvalitet.

Det er ikke nogen hel nem opgave at løfte – men styregruppen har fundet det væsentligt fortsat at have et blad og at det også denne gang bliver i et papirformat, der kommer ind af brevkassen hos medlemmerne.

Ruth Skovgaard trækker sig også fra bladet fra og med dette nummer. Dette blad er redigeret af undertegnede med god støtte fra de to afgående redaktører.

Det er tiden til at kigge fremad og spørge, hvordan kommunikationen mellem styregruppen og medlemmerne og mellem medlemmerne i det hele taget skal foregå – ofte har vi talt om, hvorvidt vi skulle ”nøjes med” at lave bladet som hidtil, men sende det ud via mailinglisten og kun hvis der er særlige ønsker herom, sende det ud i papir. Det er der andre foreninger, der gør.

Under alle omstændigheder vil der fortsat blive et blad, der ser ud nogenlunde som nu.

Der er nogle ændringer i styregruppen: Ruth Skovgaard har trukket sig og desuden har Jan Tønnesvang meddelt, han fremover ikke er en del af styregruppen, men gerne vil tage sig af specifikke opgaver, herunder navnlig vores konferencer. Efter planen er den næste konference i 2015.

Styregruppen består således i skrivende stund af Mikael Sonne, Nete Breum, Lone Riber, Albert Diekmann og Birgit Erichsen. Desuden indtræder Jens Peder Jensen i styregruppen fra næste møde.

Med hensyn til varetagelse af opgaverne i GF ser fordelingen ud som følger:

Kasserer: Vibeke Larsen
Hjemmeside: Ulla Søegaard
Facebook: Helle Bay-Valdan
Konference: Jan Tønnesvang
Indmeldelser: Ruth Skovgaard
GF bladet: Birgit Erichsen

*På vegne af styregruppen,
Birgit Erichsen*

Steps towards a Future of Psychotherapy – Complementarities and Integration

Gestaltterapeutisk Forum afholdt i maj sin 6. konference i det rummelige auditorium på Århus Universitet – endnu en gang var det lykkedes at opnå samarbejde med Århus Universitet. Pladsforholdene, det tekniske udstyr og beværtningen betød rigtigt meget for at konferencedeltagere og oplægsholdere kunne føle sig godt tilpas. Det er jo sådan at konferencen afholdes og arrangeres i Aarhus hvert anden gang og i København hver anden gang. Det var Vestdanmarks tur og Mikael Sonne og Jan Tønnesvang havde lagt et omfattende forarbejde i at arrangere en god og frugtbar konference. Ikke mindst ved at invitere interessante og relevante oplægsholdere og sørge for, at hver enkelt foredragsholder var klar over, hvad de skulle inden for deres afstukne rammer og var oplagte til diskussion med både hinanden og publikum generelt.

Der var god stemning og høje forventninger – når gestaltterapeuter fra hele landet mødes, er der mange relationer mellem folk – igennem årene har man gået på universitetet, psykoterapeutisk uddannelse, deltaget i supervisorsgrupper og workshops sammen og der er knyttet venskaber på kryds og tværs. I år havde vi oven i købet også deltagere også fra andre lande, hvilket spredte et særligt skær af at vi også mødes af store forventninger uden for Danmark.

Der var tre talere på konferencen: Scott Kellogg fra New York University, som præsenterede sin skemabaserede stoteteknik, der bygger både på både Young's skemabaserede terapi og på gestaltterapi og Bob Resnick, der er kendt fra Gestalt Association Los Angeles (Gatla), Bob Resnick havde et bud på fremtidens psykoterapi samt Jan Tønnesvang, der ud fra en metafor om gestaltterapien som et gammelt hus inviterede til oprydning ("kill your darlings") og udvidelse.

I dette nummer af GF bladet, vil der ikke, som det er sædvanen, komme referater af de enkelte oplæg fra konferencen. Dog

er der flere indlæg, der tager afsæt i inspiration fra konferencen Lone Riber skriver, hvordan hun på konferencen i 2013 er blevet inspireret til at anvende Scott Kellogg's stolarbejde sammen med Integrativ Gestalt Praksis i sin dagligdag som praktiserende psykolog, Anders Riber Kraaer causerer over, hvordan man lærer at danse salsa som metafor for, hvordan man kan tænke sig at det måske er at lære at udføre terapi. Således lægger dette blad sig smukt i kølvandet på konferencen – dog er det et stort savn, at der ikke også er kommet et indlæg om Bob Resnick, som både på konferencen og på work shoppen inden konferencen stod som inkarnationen af gestaltterapien: ægte, autentisk, dynamisk og nærværende – ligetil i sin tilgang og dog så svær at beskrive. Derfor synes jeg, Anders Riber Kraaers indlæg rammer plet – som ny terapeut kan man jo ikke bare gøre ligesom den dygtige terapeut med over 40 år erfaring – der er nogle grundtrin, der skal læres, før man kan danse – ikke mindst, når man skal danse med en partner.

Vi håber at I også fremover har lyst til at sende indlæg til bladet – og opfordrer også til at være aktive på vores Facebook site Gestaltterapeutisk Forum, der lige nu er åbent for alle – det vil også være godt med noget mere aktivitet / debat her fra medlemmerne.

Dette blad er redigeret af undertegnede, som hermed er fremmet fra at være brevkasseredaktør af Indsigt til at være redaktør af *hele* bladet.

De enkelte forfattere er selv ansvarlige for holdninger og synspunkter i deres indlæg.

Birgit Erichsen, red.

Fortsat diskussion af vrede – kritik af Staemmler

Af Ruth Skovgaard og Lise Winther-Jensen

I sidste nr. af GFbladet erklærede vi os enige i Barbara og Frank Staemmlers¹ kritik af Perls' individualistiske menneskesyn og hans problematiske forestilling om det katarsisk konstruktive i at forholde sig til vrede med acting-out. Vi mener, at Staemmler tager fat i en højst nødvendig diskussion af gestaltterapiens forhold til vrede og katarsis, og at de har helt ret i deres konkrete konklusion om, at vrede i terapirummet ikke skal mødes med opfordringer til acting-out.

Der er imidlertid nogle ideologiske og definatoriske problemer i Staemmlers tekst. Det kommer til udtryk ved en generel afstandtagen fra alle former for vrede og konkret ved, at der ikke skelnes mellem forskellige ord for vrede – Aggression, Zorn, Ärger og Wut bruges f.eks. i flæng, og bag denne mangel på sproglig skelnen gemmer sig en mangel på indholdsmæssig skelnen, sådan at dagligdags vrede og patologisk raseri kan puttes i samme skuffe.

På side 138-39 beskrives således det problematiske i en ego-centrisk insisteren på egne behov igennem et eksempel på patologisk raseri - en mand der mener at have ret til at udøve fysisk og psykisk vold over for sin kone, hvis hun ikke dagligt opfylder hans seksuelle behov. Vi kan jo kun være enige i, at det er problematisk på denne måde tyrannisk og umodent at insistere på egne behov, og enige i, at man aldrig som terapeut ville kunne støtte klienten i hans rasende bestræbelser, men hvad har eksemplet med almindelig vrede at gøre?

Vi er ikke i tvivl om, at Staemmler har ret, når de side 59-94 beskriver, at det kan være sundhedsskadeligt både fysisk og psy-

¹ I Frank-M. Staemmler/Rolf Merten (red.), *Therapie der Aggression. Perspektiven für Individuum und Gesellschaft*, Edition Humanistische Psychologie, 2008.

kisk at gå rundt og til stadighed være vredladen, harmfuld, hidsig og udadagerende. Der er alle gode (terapeutiske) grunde til at være på vagt over for det fængsel, det kan være at søge tilflugt i ét område af de menneskelige følelser i stedet for at tillade sig hele det følelsesmæssige spektrum. Det er vel både ønskeligt og helsebringende at kunne bevæge sig frit mellem sine følelser, anerkende dem og udtrykke dem adækvat, og det kan man selvfølgelig ikke, hvis man har søgt tilflugt f.eks. i vreden.

Det er imidlertid vores indtryk, at Staemmler generelt mener, at vrede er skadelig og altid bør transformeres til noget andet, og heri er vi uenige; vi er ikke parat til at skrive aggressionen ud af det menneskelige.

Foreløbig siger vi: Vredladenhed er ikke lig med vrede, acting-out er ikke lig med vrede.

Zenbuddhister bliver også vrede!

Fritz Perls var inspireret af zenbuddhismen, og det er en ofte set misforståelse, at zen ikke forholder sig til følelser men kun til evnen til meditativt at opnå "tomhed" eller et oplyst sind. Gennem en omfattende meditativ træning arbejdes der på at gøre sindet neutralt og dermed udvide bevidsthedens kapacitet, så det bliver muligt at optage større mængder af information fra dagligdags indtryk og fra det nonverbale felt. Samtidig trænes der i at lade indtryk komme og gå, uden at de fastholdes, uden at tankeprocessen bliver målet. Almindeligvis tænker vi, beslutter og handler. I den meditative zentræning gør man det modsatte, dvs. tænker og lader tanker komme og gå som skyer på himlen.

Umiddelbart kan denne meditative praksis ses som en måde at undgå at forholde sig til fænomener i livet, men det er tværtimod en praksis, der øger mulighederne for at være til stede i nuet, øger evnen til awareness, evnen til bred bevidst tilstedeværelse.

Zen omtaler og forholder sig til følelser som relationelle og forlanger ikke af sine udøvere, at de ikke må reagere vredt, hvis de bliver gået for nær. Der er ikke en modsætning mellem den

zenbuddhistiske og den psykologiske tilgang til fænomenet aggression.²

Spædbarnet

Der kan være forskellige kvaliteter i et spædbarns gråd:

Hos et spædbarn, der er vant til at få taget tilstrækkeligt vare på sine behov, vil gråden til at begynde med have karakter af kalden; udsagnet er: ”Hej, kom og tag dig af mig, som du plejer.”

Reagerer den voksne ikke (f.eks. fordi barnet er uden for hørevidde), vil gråden først blive insisterende og kraftfuld og tonelejet dybere, gråden lyder vred; udsagnet er: ”Det er MIG, der kalder, du kan ikke være det her bekendt!”

Reagerer den voksne stadig ikke, bliver gråden pibende med lysere toneleje og får ofte uregelmæssig ”melodi”, fordi vejrtrækningen bliver uregelmæssig og panisk; udsagnet er: ”Jeg tror, du har glemt mig.”

Og går der lang nok tid uden reaktion, stopper gråden, og barnet trækker sig måske ind i sig selv i opgivelse, dvs. opgivelse af relationen.

Det er forhåbentlig blevet klart, at barnet således i forsøget på kontakt kan gennemløbe hele det grundlæggende følelsesregister: fra glæde i form af forventning om behovstilfredsstillelse, til vred insisteren på egne behov, til angstfyldt forsøg på at gøre sig gældende, til dyb sorgfuld opgivelse.

Relation og udvikling

Der kan være god mening i f.eks. at søge til psykoanalytikeren D.W. Winnicott for at få et blik på, i hvilke henseender vrede kan være ikke bare konstruktiv men helt nødvendig for den mentale udvikling.

”Your baby knows about being all-out angry. However much you try, you will disappoint him at times, and he will cry out in

² Om zenbuddhisme se f.eks. Pema Chödrön, *Start Where You Are*, Shambhala Classics, 1994.

anger; according to my view you have one consolation – that angry crying probably means that he hAS some belief in you.”³

I ovenstående citat sætter Winnicott vreden ind i en relationel og dermed udviklingsmæssig ramme. Barnet insisterer på sine behov med vrede og forventer lydhørhed fra den voksne. Ved at forholde sig aggressivt, går barnet i clinch med den virkelige verden og forlader dermed tendentielt sin almægtige magiske forestilling om at kunne skabe såvel som at kunne udlette verden:

”If time is allowed for maturational processes, then the infant becomes able to be destructive and becomes able to hate and to kick and to scream instead of magically annihilating the world. In this way actual aggression is seen to be an achievement. as compared with magical destruction, aggressive ideas and behaviour take on a positive value, and hate becomes a sign of civilization, when we keep in mind the whole process of the emotional development of the individual, and especially the earliest stages.”⁴

Når Winnicott udtrykker sig sådan, opfatter han det naturligvis ikke som ønskeligt, at f.eks. had skal blive en dominerende del af personligheden. Hans ærinde er at beskrive aggressionens rolle i den personlighedsmæssige udvikling, nemlig som vej ud af spædbarnets lukkede, magiske univers til differentieret kontakt med en differentieret omverden. Frustration er uundgåelig og skaber aggression, men i omgangen med frustration og aggression har barnet – vi – mulighed for at få et realistisk og modent forhold til virkeligheden, herunder andre mennesker.

”Put in a nutshell, aggression has two meanings. By one meaning it is directly or indirectly a reaction to frustration. By the other meaning it is one of the two main sources of an individual’s energy.”⁵

³ D. W. Winnicott, *The Child, the Family and the Outside World*, Penguin Books (Pelican), 1981, side 62.

⁴ Op.cit., side 239.

⁵ Op.cit., side 232.

Vrede er en reaktion på frustration? Ja det er vi enige i. Det kan ikke nok betones, at vrede er reaktiv og dermed relationel, se nedenfor.

Og aggression er en kilde til personlig energi? Ja, det er vi enige i. Når aggression vel at mærke forstås i en meget bred forstand, nemlig som fremdrift, initiativ, grænsesætning, integritet, fokus.

Definitioner

På det personlighedsmæssige plan opererer vi med ovenstående brede definition af *konstruktiv aggression* som fremdrift, initiativ, grænsesætning, integritet, fokus. Vi er selvfølgelig opmærksomme på, som Staemmler skriver, at aggression på det personlighedsmæssige plan også kan fungere destruktivt i form af vredeladened, kværuleteri, konfliktsøgning og magtsyge. Ligesom aggression på de samfundsmæssige plan kan være stærkt destruktiv i form af krig og diktatur, f.eks.

Og så til et forsøg på definition af vrede: *vrede* er individets naturlige *aggressive reaktion* på frustration og trussel. Man skal være forsigtig med ordet ”naturlig”; her bruger vi det i betydningen iboende og fælles. Og husker at (bl.a.) Winnicott anser den vrede reaktion på frustration som nødvendig i forhold til realitetstilpasningen.

Læg mærke til, at vi i den danske omskrivning af Winnicotts bemærkninger har indsat en skelnen mellem aggression og vrede. Det gør vi for umiddelbart at kunne skelne mellem den brede, energimæssige mulighed, aggression, og den konkrete reaktion, vrede.

Det må betragtes som rimeligt at reagere på frustration og trussel. Det kan f.eks. i særlige situationer være nødvendigt at forsvare sig for at overleve fysisk. Og det er f.eks. afgørende for den psykiske overlevelse at kunne sige: ”Det vil jeg ikke finde mig i”, når objektive vilkår er urimelige; her bliver vreden bestemt ikke fysisk usund men det modsatte: blodtrykssænkende. Det er velkendt, at stress kan mindskes eller fjernes, når man,

helst i fællesskab, sætter hælen(e) ned og varetager sine behov i forhold til urimelige arbejdsvilkår.

Vi har defineret vrede som en reaktion på frustration eller trussel. *Hvordan* reaktionen bliver, skulle gerne (især hos den voksne) være situationsafhængigt. Der følger ikke en handlingsanvisning med vreden – eller med nogen anden følelse eller impuls. Vi vælger ikke vore følelser, men vi kan vælge vore handlinger.

Idet vi betragter vreden som reaktiv, har vi også placeret den som *relationel*. Hermed bliver det tydeligt, hvorfor individualistisk acting-out er kontraproduktivt i terapeutisk henseende: Relationen(erne) forsvinder i den selvretfærdige udadageren.

Konstruktiv vrede

Lise: Første gang jeg for alvor oplevede vredens forløsende og helende kraft, havde jeg været til afspænding i Hilde Villum Hansen og Elise Frigasts lokaler øverst i Bredgade 37, hvor Phoenix Hotel nu om dage har til huse.

I løbet af afspændingstimen fik jeg en meget stærk og nærmest munter fornemmelse af vrede – det handlede om en betragtelig konflikt i mit parforhold – og jeg vidste nøjagtigt, hvad der i få sætninger var nødvendigt at sige til min samlever. Elise Frigast kunne se, at noget stærkt var på færde, og tilbød mig faktisk at blive og tæve i puderne, hvad jeg afslog, fordi jeg tydeligt mærkede, at det ville svække den stærke og entydige følelse.

Efter timen *gik* jeg så fra Bredgade 37 til Nørreport Station (ca. 1200 m) på under fem minutter, og det har jeg aldrig kunnet hverken før eller siden. Jeg havde en fantastisk oplevelse af styrke med ekstrem jordforbindelse og skærpet sansning: alle farver stod meget klart og ligesom med kontur. Det var en *ind-i-kroppen* oplevelse.

Efter den korte togtur fra Nørreport til Dybbølsbro nærmest fløj jeg op til 4. sal og ind i lejligheden og sagde straks roligt og kraftfuldt, hvad jeg havde at sige. Og blev hørt ubetinget, fordi energi og mening var fuldstændig sammenfaldende og uden trus-

ler eller bitterhed: der var kun glad, alvorlig, direkte og uomgængelig vrede.

Siden har jeg oplevet noget lignende i forskellige andre sammenhænge, og derfor har jeg den klare opfattelse, at ren og stærk vrede kan være noget af det mest herlige og nyttige i dialog med andre mennesker. I den rene, stærke, muntre vrede siger man kun det nødvendige, og man bliver altid hørt! I denne vrede kommer man helt til stede i sig selv, til stede som helt tydeligt *jeg*,⁶ og derfor er der ingen destruktive elementer i denne vrede. Man kan ikke være 100 % *jeg* og dermed i stand til 100 % kontakt og samtidig være besat af gammelt nag, hævn, trusler, bitterhed og allehånde projektioner, som vi ellers møder i os selv, når vreden er plumret.

Bevidst og ubevidst

Måske nogen vil indvende, at det, jeg har skildret ovenfor, ikke er vrede men transformeret vrede. Hertil kan jeg kun sige: det er vrede, det er 100 % ublandet og *bevidst* vrede. Vi skal nemlig huske på, at det er den ubevidste og dermed uafklarede vrede, der udtrykker sig mest destruktivt, f.eks. i mord og mordforsøg. Det gælder om at kunne mærke og anerkende bevidst vrede for at undgå destruktiviteten. Bertram P. Karon og Gary VandenBos konkluderer ud fra deres erfaringer med mordere:

”Efter å ha hatt flere mordere i psykoterapi, er det klart at alle var mennesker som ikke klarte å tolerere bevisst sinne. Det er det viktig å vite. Dette gjelder både for psykotiske og ikke psykotiske mordere. Denne erfaringen er også bekreftet av forskningsresultater (McKie 1971). Det er en gammel psykoterapeutisk erfaring at du kan kontrollere det du er klar over, mens det som er ubevisst kontrollerer deg.

Dette betyr ikke at alle som ikke bevisst opplever sinne, er mordere. Det finnes mange andre mer akseptable symptomer som kan utvikles pga. fortrenget sinne.

⁶ Både i Martin Bubers forstand og i psykoanalytisk forstand.

Ingen mordere tolererer imidlertid bevisst sinne. Når det så bryter igjennom, bliver det til en impulsiv dødelig handling. Andre ganger opplever ikke mordere sinne i det hele tatt. De kan da kaldt og overlagt drepe et menneske uten å føle sinne.”⁷

Sverker Belin⁸, der er skolet i Sätermodellen, giver udtryk for lignende erfaring i beskrivelsen af en farlig patient, der bliver mindre farlig af at blive i stand til at bevidstgøre og udtrykke vrede.

Som eksempel på, hvad særdeles grov mishandling i barndommen og opsparet og fortrængt vrede derover kan medføre, kan man læse Alice Millers gengivelse af barnemorderen Jürgen Bartschs skæbne.⁹

Vi bliver altså nødt til at operere med, at det er ønskeligt at mærke og håndtere vrede *bevidst*, at lære at kende vreden på godt og ondt, for at kunne bruge den konstruktivt og situationsafhængigt. Fraskriver vi os vreden og opfatter den som slet og ret uønsket, er der alle chancer for, at den begynder at spille os selv og andre nogle meget ubehagelige puds. Og det er helt i skoven at forestille sig, at én bestemt håndtering af vrede, acting-out, er måden omgås vrede på. Igen: det er både ønskeligt og helsebringende at kunne bevæge sig frit mellem sine følelser, anerkende dem og udtrykke dem adækvat.

Overlevelse

Aggression er i nogle sammenhænge en forudsætning for egen og andres overlevelse. Fra det terapeutiske arbejde kender vi eksempler på, hvordan børns overlevelse kan bygge på aggression. Nogle børn må kæmpe for at opnå kontakt, og hvis de ag-

⁷ Bertram P. Karon og Gary VandenBos, *Psykoterapi med schizofrene*, Universitetsforlaget, Oslo/Bergen/Stavanger/Tromsø, 1985, side 176.

⁸ Sverker Belin, *Schizofrenibehandling. Psykiatri på liv och död*, Natur och kultur, Stockholm 1987, side 47- 48.

⁹ Alice Miller, *I begynnelsen var oppfostran*, Wahlström & Widstrand, Stockholm 1982, side 196-234, især s. 224. Der er også lavet en egentlig levnedsskildring af Jürgen Bartsch: Paul Moor, *Das Selbstporträt des Jürgen Bartsch*, Fischer, Frankfurt, 1972.

gressive kontaktforsøg lykkes, er de jo en succesfuld vej til kontakt.

Det er det, som Mikael Sonne og Jan Tønnesvang i deres bog *Integrativ Gestalt Praksis* beskriver som proaktiv aggression, en "sund stræben efter at manifestere sin individualitet"¹⁰, der, når den bliver mødt, bliver mindre fremtrædende i den modne personlighed. Aggressionen kan mobiliseres, "når organismen skønner det nødvendigt"¹¹, f.eks. til grænsesætning, og den bliver på denne måde nyttig for selvreguleringen. Når f.eks. lille Ole på to år er i konflikt med storebror og er vred, skælder han ud på storebror, og hvis der er mere vrede tilbage, når storebror er gået, siger Ole: "dumme Peter" og slår ud eller sparker til det, han møder på vejen. Den direkte vrede bliver udtrykt, men der er behov for en efterfølgende "acting-out", for bægeret var ikke helt tømt. Det er en sund proces for en toårig.

Hvis familien er dårligt fungerende, resulterer barnets aggressive forsøg måske kun sjældent eller aldrig i, at der bliver kontakt. at blive aggressiv og kæmpe ved enhver given foranledning bliver på den måde til en uafsluttet proces, der igen og igen kan aktiveres, og som næres af gamle oplevelser og forventninger om ikke at blive mødt. I sådanne tilfælde bliver aggressionen ikke en integreret del af selvreguleringen, og måske bliver den til indadvendt aggression med selvmordstanker og andre selvdestruktive impulser. Når aggressionen bliver til overlevelsestrategi som resultat af en uafsluttet gestalt, kan den blive destruktiv og ødelæggende for den voksnes liv

Udblik

Også litteraturen skildrer (selvfølgelig!), at aggression kan være en nyttig følelse personligt og relationelt. I Camus' *Pesten*¹² skildres aggressionen som middel til afklaring. Journalisten Rambert kæmper for at komme ud af den pestramte by for at mødes med

¹⁰ Mikael Sonne og Jan Tønnesvang, *Integrativ Gestalt Praksis*, Hans Reitzels Forlag, København 2013, side 63.

¹¹ Op.cit., side 63.

¹² Albert Camus, *Pesten*, (La Peste, 1947), Gyldendal, København 2012.

sin elskede. Lægen Rieux erklærer, at han ikke ser noget heltemodigt ved Ramberts bestræbelser. "Det drejer sig om anstændighed", om at blive i byen og kæmpe. Rambert spørger vredt, om det måske er "forkert at vælge kærligheden", hvortil Rieux svarer, at det ikke er forkert og går sin vej. Vreden og ordskiftet vækker Ramberts eftertænksomhed, og næste morgen melder han sig som Rieuxs assistent i bekæmpelsen af pesten. Han foretager et eksistentielt valg, som bringer ham i fare. Man kan måske gå så langt som at sige, at aggressionen som følelse er med til at skaffe ham klarhed og retning i tilværelsen – koste hvad det vil.

Susan Hart¹³ skelner mellem varm og kold aggression. Den varme aggression kender de fleste af os, den er relationelt funderet og fungerer dels som grænsesætning og dels som oplysning om, at den forurettede føler sin grænse overtrådt. Den kolde aggression er ikke relationelt funderet, den er en varig, underliggende strøm, der har som formål, uanset baggrund, at få overtaget over en anden person. Den aktiveres uanset den andens måde at forholde sig på.

Når vi møder den varme form for aggression, bliver reaktionens påvirkning afgørende for udfaldet. Når vi møder den kolde form for aggression, er reaktionen uden betydning for udfaldet, og den, aggressionen går ud over, må se at skynde sig bort. Når Staemmler skriver om, at aggression kan medføre mentale og fysiske forandringer (forhøjet blodtryk, hjerteproblemer mm.), er det måske den form for aggression, som Susan Hart kalder kold? Og som måske også kan kaldes patologisk raseri?

Den kolde aggression kan også siges at være beskrevet i litteraturen: f.eks. fortæller Steinbeck i *Øst for paradiset*¹⁴ om Cathy, der tilsyneladende er smilende og blid, men hvis øjne får de fleste til at isne. Hun brænder koldblodigt sine forældre inde, udnytter sin mand, skyder ham i skulderen, før hun rejser fra ham,

¹³ Susan Hart, *Neuroaffektiv psykoterapi med voksne*, Hans Reitzel, København 2012.

¹⁴ John Steinbeck, *Øst for paradiset*, (East of Eden, 1952), Lindhardt og Ringhof, København 2000.

og boller såmænd også med hans bror. Anderledes er det med hendes mand, Adam, hans vrede vækkes på en måde, så den bliver en hjælp til at få afsluttet forholdet til Cathy og frigøre ham, så hun ikke længere kan manipulere ham.

I flere af de store kærlighedsromaner med kvindelig hovedperson kan hovedpersonens vrede eller grænsesættende selvopholdelse siges at være med til at drive plottet fremad og sætte spørgsmålstejn ved mandens overherredømme. I Austens *Pride and Prejudice*¹⁵ skælder Elizabeth sin bejler, Darcy, ud, da han frier til hende første gang, og den lange overvejelsesproces, de begge skal igennem derefter, medfører at forholdet mellem dem bliver mere lige. I Brontës *Jane Eyre*¹⁶ sætter Jane sine egne normer over sin elskede Rochesters og flygter fra ham, da han vil overtale hende til at leve som hans elskerinde, og begivenhederne under deres adskillelse medfører ligeledes, at forholdet mellem dem bliver mere lige.

Også i litteraturen finder vi et stort JA til differentieret vrede, grænsesætning og selvopholdelse!

¹⁵ Jane Austen, *Pride and Prejudice*, (1813), Penguin Classics.

¹⁶ Charlotte Brontë, *Jane Eyre*, (1847), Penguin Classics.

Anvendelse af stolearbejde i integrativ gestalt praksis

Af Lone Riber

Der blev efter den 6. gestaltkonference afholdt en work shop med Scott Kellogg, hvor der var mulighed for at træne anvendelsen af hans stoleteknik. I denne artikel vil jeg beskrive, hvad jeg lærte på workshoppen, og hvad det efterfølgende har inspireret mig til selv at gøre i min praksis som psykolog. Scott Kellogg's metode er beskrevet i manualen, Transformational Chairwork Training Manual, 2009 (TCM).

Om stolearbejdet siger Scott Kellogg: "Chairwork can (a) be used to clarify and resolve the conflicting energies and values that are often at work when patients are "stuck" or unable to make a decision. It can also (b) be used to help patients address the internal pain that is connected to Inner Critic voices and/or negative schemas — internal sources of anguish that are frequently found in depression, anxiety, addictions, and borderline personality disorder".

Jeg gengiver her i kort og overordnet form den demonstration af metoden, jeg så på workshoppen, Efterfølgende kommer jeg ind på, hvordan det har inspireret mig til stolearbejde i min praksis, der bygger på bl.a. Integrativ Gestalt Praksis (IGP). Jeg sætter stolearbejdet ind i en IGP forståelsesramme, både hvad angår det *holon*, der arbejdes med og hvad angår de forskellige vinkler, Looking AS og Looking AT, der arbejdes fra og ikke mindst de *kvadranter*, der arbejdes i (Tønnesvang, 2013).

Forud for selve stolearbejdet har Scott en *samtale* med klienten. Samtalen tjener til at klarlægge den interne dialog, - det kan for eksempel være "Jeg elsker mad og vil spise" versus "Jeg hader, jeg er for tyk" Under samtalen hæfter Scott sig ved klientens helt egne specifikke verbale udtryk. I slutningen af samtalen fortæller Scott, hvordan der kan arbejdes med de to sider, som tilsammen udgør den indre konflikt. Scott tilbyder klienten, at

han, såfremt klienten accepterer forslaget, vil hjælpe til at skabe en dialog mellem de to sider. Med klientens accept tager stolearbejdet nu sin begyndelse. Scott præsenterer de to stole og benævner dem: 1. I denne stol vil jeg have dig til at tale fra den del af dig, som er træt af den nuværende situation og 2. I denne stol vil jeg have dig til at tale fra den del af dig, som ikke ønsker en forandring. Klienten får nu selv lov til at vælge, ved hvilken stol han vil starte med at tale. Klienten står bag stolen og har kontakt med stolens ryg. Det ser ud som om klienten med stående position og fødderne i gulvet får kropslig støtte til det assertive, emotionelle og autentiske verbale udtryk.

Stolearbejdet tager nu sin begyndelse. Klientens bevægelse til og fra de to stole sker både som følge af klientens helt egne impulser til at skifte, men ind i mellem også som følge af en opfordring fra Scott. Det sker flere gange undervejs, at Scott (med sin baggrundsviden fra den indledende samtale) tilskynder klienten til at gentage et ord eller en sætning, ligesom Scott flere gange foreslår klienten at gentage noget betydningsfuldt, klienten lige *har* sagt.

Til at begynde med var jeg ret skeptisk ved den manualiserede form for styring af klienten, men den måde, hvorpå Scott Kellogg både var klarificerende, resonant og empatisk støttende, gav på intet tidspunkt anledning til følelsen af overgreb eller manipulation. Det er meget tydeligt for mig, at der sker noget, når Scott spørger hvad klienten mærker, når klienten for eksempel udtrykker en vrede, en sorg m.m.. Efterfølgende fortalte klienten, at han var meget bevidst om en emotionel tilstand parallelt (samstemmende) med det verbale udtryk.

Efter stolearbejdet har terapeut og klient en debriefing om det, som er foregået. Inden sessionen afsluttes, får klienten lejlighed til at mærke efter, om der er mere at sige. Efter workshopen har jeg anvendt stolearbejde i langt højere grad end før, og jeg har gjort det med en udvidet forståelse af, hvilket *holon* () eller figur, vi har fat i, og hvilken opstilling, jeg vælger at anvende: En stol, to stole, flere stole – hvem eller hvad, der er i spil (hvor jeg selv befinder mig fysisk osv.). Det er forbavsende virk-

somt, og i stedet for at bebrejde mig selv, at jeg bliver for styrende, glædes jeg over den *lethed* (flow), hvormed noget meget komplekst og meget dybtliggende får lige netop den awareness, det har 'krav på', for at forandring kan ske.

Letheden er ikke – og bliver aldrig manualiserbar. Letheden kommer altid kun, hvis jeg er meget opmærksom på klienten og klientens integritet og på mig selv og samtidig indtager en ydmyg holdning til lige netop det at vide, hvad der er rigtigt at gøre (sammen) med klienten. Det overraskende er, hvor meget klienten kommer i kontakt med de stemninger, følelser og impulser der er bag de to stole, og hvor markant de skifter, når klienten bevæger sig fra en stol mod en anden stol.

Efterhånden som jeg er blevet fortrolig med denne form for stolearbejde har jeg et par skridt mere: Hvis klienten er for blokeret (og eller genert) til at turde gøre stolearbejdet selv, har jeg bedt om tilladelse til at spille rollerne for klienten. (jf. TCM, p. 10). Dette sker efter en grundig vurdering af situationen. Flere klienter har givet tilladelse, og sammen har vi klarificeret de forskellige polariseringer og skrevet dem op på tavlen. Det er sket, at klienten selv er gået til tavlen. Derpå har jeg givet dem udtryk ved at bevæge mig frem og tilbage mellem stolene. Jeg har mærket det i min krop og ladet det afspejle sig i kropsholdning, tonefald, mimik. Jeg har endda verbaliseret det i form af fx ”Jeg kan mærke, jeg føler mig magtesløs når jeg står her, og jeg får lyst til at gå til den anden stol igen”. Jeg har været meget opmærksom på ikke at overspille eller dramatisere. Det er sket med nænsomhed, ydmyghed og respekt for klienten.

Det har vist sig at have en meget stor helende effekt på klienten, der ikke blot føler sig set, hørt og forstået, men som også i kraft af den eksternalisering, (Looking AT) der har fundet sted, har opnået en anerkendelse af egne tanker, følelser og handlinger. Flere gange har klienten tilmed mærket omsorg for sig selv, og det er en omsorg, der med ét forvandler det selvbebrejdende og selvdestruktive til mere modne og hensigtsmæssige former.

Det har tit taget lang tid at tale om bagefter, idet det har sat mange ting på plads og på flere måder bragt nyt til. Det, jeg har

lagt mærke til, er, at klienterne åbner op. De får lettere adgang til det gemte og begynder i højere grad at snakke om 'det'. Op til flere gange har jeg med glæde oplevet, at klienten har sagt: "Jeg vil faktisk godt prøve selv næste gang" (Looking AS i IGP). Jeg har tænkt den tanke, at klienten, når klienten har set mig 'fjolle rundt på en scene med to stole og vise min sårbarhed' får lettere ved også selv at vise den. Det handler således både om empati og resonans.

Da jeg tog det andet skridt, var jeg på egen hånd. Dette er ikke at finde i manualen, og på sin vis er det som sådan heller ikke at finde i gestaltterapiens grundforståelse.

Jeg havde en klient, som kom og beskrev følgende indre konflikt: Jeg skal gøre alting så perfekt for ikke at få dårlig samvittighed, men jeg er så træt af det, og nu har jeg også fået stress. Jeg vil have det skal stoppe." Vi havde arbejdet med kvadrantmodellen og fundet frem til, hvordan tankerne og emotionerne i den mentale organisering i øverste venstre kvadrant (ØV) stammer fra mor, der i nederste venstre kvadrant (VK) altid sagde "du skal gøre det færdigt, du er i gang med, og du skal gøre det ordentligt. Så kan du slappe af bagefter, hvis der bliver tid til overs". Vi havde kigget på ØH hvor adfærden var at gøre (alting og altid), og hvor vi også kunne iagttage kroppens uro, hjertebanken og knude i maven som tegn på en stressreaktion. Endelig havde vi kigget på familien, som den sad rundt om bordet, da hun var yngre og på nutidens arbejdsplads med chefen og kollegerne, der alle havde brug for hendes hjælp.

En dag foreslog jeg stolearbejde og da jeg havde introduceret det, sagde klienten: "Det vil jeg godt prøve, men så vil jeg gerne være alene". Det endte med jeg foretog en kort introduktion med de to stole og hendes to udsagn. Herefter forlod jeg klienten. Aftalen var, at jeg var på gangen uden for, og at hun kunne kalde på mig. Jeg ville komme igen efter 7 min. Mens hun var alene, ville hun prøve at stå ved stolene og prøve at bevæge sig frem og tilbage mellem dem. Gennem en mætteret rude kunne jeg skimte hendes krop, der langsomt gik fra stol til stol. Da jeg kom ind, sad hun på sin oprindelige plads og græd. Det viste sig at gråden

mest var et udtryk for en lettelse over, at de to tilstande eller statements så tydeligt kunne mærkes. Ved den ene stol, mærkede hun en lethed, der blev til en slags ro, og ved den anden en tyngde i kroppen, knude og uro. Hun kunne mærke forandringen i kroppen blot ved at begynde at bevæge sig væk fra den ene og hen i mod den anden. Hun ville bruge tydeligheden (bringe awareness til i dagligdagen) til at hjælpe sig selv med at mærke, hvornår hun kun lyttede til introjektet og forsagede sig selv for ikke at få dårlig samvittighed. Og det gjorde hun. De syv minutter blev The Creative Point of Indifference hvor begyndelsen til en ny figurdannelse tog plads.

Perspektivering til IGP

Jeg har allerede nævnt, at jeg havde præsenteret Kvadrantmodellen for klienten, og at vi havde kigget på tanker, følelser og mental organisering i ØV og relateret dem til ØH, hvor de udspiller sig i adfærd, hjerne og krop. Vi havde også fundet den meningsgivende kulturelle figur (mor), der ligger til grund for den mentale organisering, hvor der tydeligvis er tale om et introjekt. (Sonne og Tønnesvang 2013 p. 69). Endvidere havde vi set på, hvordan det hele kan beskues i den objektive verden, i barndomshjemmet (dengang) og på arbejdspladsen (nu). Endelig havde vi fundet frem til hendes procedurale¹⁷ parathed til hele tiden at leve op til de andres forventninger om at gøre det hele og gøre det godt. (Ibid. p. 79)

Mit formål med kvadrantmodellen var at give klienten mulighed for med awareness at opfange og op opleve gestaltningsprocessen, som den blev etableret i organiseringen under samværet med moderen, og som den udspiller sig her-og-nu. (Ibid., 118) Lad mig eksemplificere: Klienten kommer henvist af arbejdspladsens forsikring, fordi klienten er sygemeldt med stress. Allerede i den første time fortæller klienten, at hun ikke ved, hvad

¹⁷ Den Procedurale Hukommelse er en kropsligt indlejret viden eller hukommelse, som danner grundlag for en parathed til at gøre det, man gør. Den danner grundlag for, at vi gestalter, som vi gør. Den fundamentale indlæring beror på, at det gav mening dengang den blev etableret. (Ibid. p. 81)

det er, jeg ønsker fra hende. Jeg taler med hende om *det*, at hun gerne vil stille mig tilfreds. Det viser sig, hendes opmærksomhed er rettet på, er at levere varen. Hun fortæller, den er rettet på mig, som hun prøver at aflæse, for at finde ud af, hvad jeg mener om hende og om det, hun siger. Prøv at blive der, foreslår jeg. Efter nogen tid spørger jeg, om hun kan sætte ord på det, som sker i hende, og hun svarer ”Ja, det er den samme følelse som når chefen kommer hen til mit bord. Så tænker jeg altid, hvad mon det er, han vil have nu.” Efter lidt stilhed fortsætter hun ”Ja, og sådan var det egentlig også, når mor kom hjem fra arbejde og spurgte mig, hvordan det var gået (med min stil etc.). Jeg får hjertebanken og en mærker en knude i maven”. Dette øjeblik – disse minutter er meget afgørende. Klienten kan endnu ikke ændre på det, men hun har kontakt (awareness) med oplevelsen og hun har kontakt med sin gestaltformationsproces. (Ibid. p, 68) ”Hvordan er det at være der?” spørger jeg”. ”Det er ikke rart, men jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre for at komme fri af den”. ”Du vil gerne fri af den?”, prøver jeg forsigtigt. ”Ja” svarer hun, ”det vil jeg rigtig gerne, for jeg kan jo ikke nå alt det arbejde. Jeg bliver så stresset og kan ikke sove”.

Figuren (holonet) er nu tydelig: Hvordan kan jeg lære at (mærke) tænke på mig selv, så jeg ikke får stress af at gøre alt det, de andre gerne vil have jeg gør?

Her er tale om IGP selvreguleringsbølgen, som indfanger en polaritet mellem hæmning og manglende hæmning i den organiske selvregulering. (Ibid. p. 71). Bølgen der er hæmmet gennem samværet med moderen, der sikkert har villet gøre det så godt, men som har fået min klient til at hæmme sin egen kontakt med behovstilfredsstillelse. For at få mors anerkendelse har min klient måtte give køb på en sund balance mellem pligt og lyst. Det er op til mig sammen med klienten at søge at tilvejebringe en optimal selvregulering, hvor ”den organiske energi kan flyde frit i takt med organismens kreative tilpasninger til sine omgivelser” (Ibid. p. 72)

Dette udfordrer min kreativitet. Der er mange gode muligheder. Her er blot nogle af dem:

1. Jeg kunne træne klienten i at bringe awareness til de kommende situationer, hvor hun unægtelig vil opleve det igen. Hun vil få hjertebanken og en knude i maven. Med sit nye kendskab til det, som sker, vil hun kunne begynde at anerkende det. Anerkende at det var/er sådan indtil videre og i stingende grad vil hun klare at være i det.
2. Jeg kunne bruge mere tid på de forskellige kvadranter med det formål at skærpe klientens forståelse og klientens awareness på sin situation. Jeg kunne lade hende bevæge sig rundt i de forskellige kvadranter op på den måde faciliteten et Looking AT perspektiv. (Ibid. p. 142 og øveboks 4 p. 213)
3. Jeg kunne tilbyde hende stolen i hjørnet af de 4 kvadranter og anvende Looking AT perspektivet. Jeg kunne bringe hende til at se de enkelte kvadranter ude fra og evt. støtte hende med at sige noget til nogen – eller sågar til sig selv. (Ibid. p. 157)
4. Jeg kunne også bare, så jeg så tit har gjort, sætte mor i en stol og chefen i hver sin stol over for klienten. Jeg kunne lade min klient kigge på dem og give hende tid til at mærke, hvad der sker i hende og på den måde facilitere processen frem mod en frit flydende gestaltformationsproces.
5. Jeg kunne også bare lade mor og chefen sidde sammen med en tredje tom stol (klienten), og lade klienten kigge på det udefra.

I dette tilfælde vælger jeg altså Scott Kellogg's stolearbejde. Jeg formoder, det skyldes, at jeg er inspireret af workshoppen få dage forinden. Jeg arbejder i kvadrantmodellens øvre venstre kvadrant, hvor polariseringen: **jeg skal gøre alting og gøre det perfekt versus jeg kan ikke holde det ud og det skal høre op** er indbygget i den mentale organisering.

Jeg glædes over med kvadrantmodellen at have fundet en model, der både giver mig mulighed for at være kreativ og som samtidig begrundes og legitimeres, de valg jeg træffer, og det jeg gør.

Noter:

Holon kommer af græsk holos, som betyder hel. I det holistiske synspunkt er helheden mere end summen af delene, hvilket også kendetegner en gestalt. En gestalt eller et holon udgør en helhed, som ikke kan opdeles i mindre dele uden at miste sin betydning. Holontænkningen i kvadrantmodellen hviler på Ken Wilber's holarkiforståelse. Og er beskrevet i Mikael Sonne og Jan Tønnesvang: Integrativ Gestalt Praksis, Hans Reitzels Forlag, 2013, som der i øvrigt refereres til flere steder i artiklen.

Artiklen er efter tilladelse fra forfatteren forkortet af red.



Stolene er tegnet af Gideon Kremer – og billedet er hentet fra refurbmadness.com

At udfordre teknikforskrækkelse med danseanalogier

Af: Anders Riber Kraaer

Jeg er ikke oplært i gestaltterapi og tillader mig derfor at være øjet 'udefra: At være en repræsentant for en målgruppe: Unge, nye vordende terapeuter. Fra mit perspektiv er der brug for en anerkendelse af ord som 'teknikker', 'standardisering' og 'skabeloner' – med henblik på ad modus at optræne awareness, intuition, kreativitet. Og deraf at blive den kunstner, som en gestaltterapeut vel ret og slet er.

Jeg går til salsa. Det kan jeg lige så godt indrømme. Det er ikke altid kønt, men jeg bliver bedre. Nybegyndere synes, jeg er meget imponerende, mens øvede (og stort set samtlige cubanere) godt kan se, hvad jeg stadig har tilbage at lære: at danse efter musikkens konstant skiftende intensiteter og tempi, at være 'grounded' i mine fødder, at bruge hele kroppen. Kort sagt: at lade mig selv være styret af min egen musikalitet.

Alt dette forstod jeg ikke i starten. Jeg vidste slet ikke, det var så komplekst. Jeg havde den banale opfattelse af, at jeg skulle lære nogle trin og nogle føringer, og så ville jeg kunne danse. Men det var måske meget godt, for jeg havde måske valgt en anden dans, hvis jeg havde været denne kompleksitet bevidst fra starten.

Nu er jeg, hvad jeg selv vil kalde medium nogenlunde øvet og med et godt blik for den indsats, det kræver at blive en god danser, én, der kan danse med kompetent kreativitet, lade sig styre af musikken og af den specifikke kontakt, der er med lige akkurat den dame, man danser med i den enkelte dans. Og jeg ved, det er et spørgsmål om træning om at nå dertil – det er faktisk opnåeligt.

Denne logik så jeg gerne overført til gestaltmiljøet. En logik der hedder, at man godt kan tage udgangspunkt i simple tek-

nikker, føringer, trin, øvelser osv., med henblik på at træne de kompetencer det kræver at blive 'den gode gestaltterapeut'.

Mine erfaringer med gestalt-seminarer, workshops, foredrag osv. er, at mange terapeuter har svært ved at konkretisere, hvad de reelt laver i terapien. Og de har derfor også svært ved at forklare terapien og baggrundsteorien til studerende og interesserede nye terapeuter. Måske fordi de er blevet så enormt gode til det de laver, at det er blevet proceduralt.

Særligt svært har det været at få gestaltterapeuter til at give enslydende eksempler på øvelser. For vi bruger jo ikke teknikker. Vi arbejder med awareness in the here-and-now. Og med kontakt, kontaktgrænser og feltanalyse. Som jeg lige har forstået det.

Og det er sådan set også prisværdigt nok. Der er en grund til, at jeg er blevet hængende ved gestalt og ikke blevet optaget af andre konkurrerende terapier som f.eks. ISTDP, Mentaliserings-baseret terapi, KAT, ACT eller andre af de terapiformer, mange af mine tidligere medstuderende nu bekender sig til. Men det sælger desværre bare ikke nogle billetter, ikke at have nogen teknikker. Og sælges der ingen billetter, så er det fordi, de er blevet solgt af nogle andre. Flere nye terapeuter giver mere omtale og kendskab. Mere omtale og kendskab giver flere klienter.

Men hvor starter man så? I salsa starter og slutter det med grundtrin. En øvelse som går ud på at flytte sine fødder i et simpelt mønster, men på en måde som – jo mere man kender det – kan varieres i uendeligheder. Min underviser siger til mig, at vi skal løfte fødderne højt når vi går. Gode dansere løfter dem stort set ikke, men det er fordi, de har været igennem den proces. Man kan åbenbart se forskel på nybegyndere og erfarne danseres måde, *ikke* at løfte fødderne på.

I gestaltterapi starter man givetvis med at være til stede. Hvordan træner man det? Man kan f.eks. bede sine kursister starte med at forholde sig til stilhed og se hvad der dukker op: 1 minut guidet stilhed eller nonverbal kontakt, efterfulgt af en refleksion med sin træner eller sparringspartner.

I salsa går man hurtigt videre med nogle figurer. Det er nemlig sjovt! Her føler man, at man lærer en dans. En figur er en føring, der starter og slutter i grundtrin. Undervejs har man måske ført damen under sin ene arm, selv drejet rundt en enkelt gang og ført en standardiseret udgang på figuren.

Nybegyndere er meget optaget af figurer. ”Nu kan jeg 7 figurer!” jublede jeg. Det mente jeg var næsten nok til en hel sang, uden at det blev for kedeligt, eller uden at vi gik i stå. Jeg er nu ved at forstå at en god dans ikke forudsætter et bombardement af figurer. Damen risikerer i øvrigt også at blive rundtosset og slet ikke så imponeret over mine mange evner, som jeg selv gik og troede hun ville være. Gode dansere kan holde intensitet, kreativitet og æstetik *alene* i grundtrin og variationer heraf. Gode terapeuter kan det samme med ren tilstedeværelse.

I gestaltterapi kan ’dansefigurer’ oversættes med øvelser. Her ser jeg det oplagt at arbejde med stoleøvelser i forskellige variationer. Nye terapeuter *elsker* det. Det er overskueligt, potent og overraskende. Det er let og svært på samme tid, og der er mange typer, så der er hele tiden en ny læring lige om hjørnet. I øvelsessammenhænge kunne det være en introduktion til, og afprøvning af, afgrænsede former for eksterne og interne dialoger. På årets gestaltkonference i Aarhus kunne man høre Scott Kellogs glimrende introduktion til forskellige måder at lave stoleøvelser på. De kan laves af alle, og med langt de fleste. Hans begejstring for stoleøvelserne er en direkte inspirationskilde til denne skrivelse.

Et andet eksempel er at bruge kvadrantmodellen til at øve sig i forståelse og fornemmelse for begrebet ”felt”. I øvelsessammenhænge foretaget med sparringspartner/klient, ud fra klare rammer, klare spørgsmål, klare standardiseringer. Alt sammen med målet om senere at kunne løsrive sig fra selv samme standardisering.

Felt-begrebet er ikke så let at forstå, når man hører de første gang. Og de næste 15 gange herefter. Mange begreber i gestaltterapien er sværere at forstå, end de reelt fortjener. Alene ’gestalt’ - det har også været sin kamp at finde ud af, hvad det skulle stå

for. De kognitive tør godt kalde kognition for tanker – selvom alle godt ved, det er mere end det. Men de accepterer at man starter med at forstå kognition som tanker, for siden at indse en større kompleksitet i begrebet. Hvad kan man oversætte gestalt med?

Video-eksemplernes styrke

På gestalkonferencen 2013 var vi som deltagere også heldige at få lov at se videoptagelser af Bob Resnick's sessioner med klienter i træningsgrupper. Videoer som disse er oplagte i forhold til at udbrede en – tillad mig – forholdsvis underkendt, ukendt og overmystificeret terapiform. Lad os få mange flere af disse videoer på markedet. Både reelle, komplekse intuitionskrævende sessioner, men i høj grad også konkrete, afgrænsede øvelser. Ligesom jeg kan gå ind på salsalust.com og undersøge nye figurer til mit repertoire.

Den dag jeg selv har kompetencen til at afprøve dette, gør jeg det gerne. Pt. kan jeg kun opfordre andre til at opbygge markedet (idet jeg mener potentialet er der) og igangsætte banale/basale, standardiserede øvelser til træningsbrug for studerende og nye terapeuter.

Velkommen til de nye medlemmer!

Frans Mark

Grunduddannelse: B.A. Filosofi/Historie

Efteruddannelse: 5 år I GIS-International

Henrik Ølgaard

Grunduddannelse: cand. merc. aud.

Efteruddannelse: GIS International 2006-2009 (2. del),

Illawarra Gestalt Centre, Wollongong, Australien 2003-2005 (1. del)

Dina Charleman

Grunduddannelse: cand.pæd.psych.

Efteruddannelse: 3 år hos Mikael Sonne

Morten Aagaard

Grunduddannelse: HA fra Handelshøjskolen i København.

Efteruddannelse: 4 1/2 år Psykoterapeutisk Institut (afsluttet 2008)

Susan Adler Jensen

Grunduddannelse: Merkonom

Efteruddannelse: KGI 2013

Hother Beck

Grunduddannelse: Socialpædagog

Efteruddannelse: Dansk Institut for Gestalt- og Kropsterapi 1984-88

Jannik Bo Rasmussen

Grunduddannelse: Civilingeniør og Ph.d. fra DTU

Efteruddannelse: GIS 1998 og kurser i psykologi på Københavns Universitet og Ålborg Universitet 2008-2012

Ditte Haulrik

Grunduddannelse: Cand.psych. fra Aarhus Universitet 2013

Supplerende uddannelse: Integrativ Gestalt Praksis 2012

Kirsten Alstrup

Grunduddannelse: Pædagog 1984

Efteruddannelse: 4årig uddannelse i familierapi, Kemplerinstituttet

Susanna Björkmann

Grunduddannelse: Socialrådgiver 1998

Efteruddannelse: 4årig uddannelse fra NGI 2003

Suzanne Hyldahl

Grunduddannelse: Cand.polit. fra Københavns Universitet 1992

Efteruddannelse: KGI 2013

AARHUS GESTALT INSTITUT

Integrativ Gestalt Praksis - IGP

v. Jan Tønnesvang, James Hammink og Mikael Sonne.
- 1 årig basisuddannelse i IGP. Uddannelsen henvender sig som en overbygning for gestaltuddannede. Andre kan også søge optagelse.

Næste hold starter 5. marts 2014 og omfatter 4 x 4 dages internat.

Kurserne afholdes på Aarhus Gestalt Instituts kursuscenter i Voervadsbro ved Skanderborg.

Se mere på
www.gestalt.dk



"Everybody has won, and all must have prizes." Chapter 3 of Lewis Carroll's *Alice's Adventures in Wonderland*

