

FORSIDEN

Forsiden er en "reklame" for *tredie danske gestalt-konference* med konferencesympolet i midten.



Midtersiderne, som er trykt på farvet papir indeholder alle oplysninger om konferencen, om jubilæumsfesten og om tilmeldingsbetingelser.

Siderne er lige til at rive ud og tage med til Århus, 17. marts 2007.

KONTINGENT OG TILMELDING

Der følger to indbetalingsblanketter med bladet. Den ene skal bruges til indbetaling af *kontingent* (200kr) for 2007. Den anden skal bruges som

tilmeldingsblanket til *konferencen* (se mere om tilmelding på konferencesiderne).

FOREDRAG I GF-REGI

18.september

Referat af Birgit Erichsen

På gentagne opfordringer fra en kreds af medlemmer (en supervisionsgruppe) arrangerede Gestaltterapeutisk Forum i efteråret, et foredrag med chefpsykolog Lars Sørensen fra Psykiatrien i Vestsjællands Amt. Lars Sørensen har skrevet en ny og spændende bog: *Smertegrænsen* i 2006, og der har, af gode grunde, været meget stor interesse for bogen i professionelle kredse. Da Lars Sørensen har holdt mange foredrag i den seneste tid, var det ikke helt nemt at få aftalt en dato med ham. Det lykkedes imidlertid, og vi forventede, at der kom

rigtigt mange kolleger for at høre foredraget og deltage i diskussionen. Men det gjorde der ikke.

Der kom en lille kreds af ”Tordenskjolds soldater”, som da også, så vidt jeg kan vurdere, fik meget glæde af arrangementet.

I styregruppen er vi opmærksomme på, at det er medlemmernes penge, vi bruger til disse ikke helt billige foredragsholdere, for selvom der også er nogle få ikke-medlemmer, der betaler entré, er det ikke det, der fylder kassen. Når jeg kigger tilbage på GF's aktiviteter, har der været pænt mange til arrangementerne med Hanne Hostrup, Jan Tønnesvang, Vibeke Vindeløv og et par arrangementer på Psykologisk Institut i Aarhus. Vi i styregruppen må nu spørge os selv, om det er sådan, at vi kun kan tromle folk sammen til arrangementer med foredragsholdere fra egne

rækker? Eller er der rummelighed blandt vores medlemmer til at lade sig inspirere af de fagpersoner, vi ikke lige kender i forvejen eller af dem, som har et andet arbejdsområde og derfor en lidt anden vinkel end vores egen? Vi kan jo ikke blive ved med at hive de samme kaniner op ad hatten!

Derfor vil vi meget gerne høre fra Jer medlemmer, *hvad* der skal til for, at I har lyst til at komme? Hvis ikke der er noget, der kan friste, skal vi så lade være med at arrangere disse foredrag??? Vi har alle en travl hverdag og det kan være vanskeligt at nå noget udover arbejdet. Også styregruppen har nok om ørerne og bruger udover det daglige arbejde meget tid på få arrangementer som disse op at stå. Derfor er det vigtigt at få at vide, hvad medlemmerne ønsker at deltage i.

Det er ikke tilfredsstillende med en organisation,

som kun er form. Meningen med GF er, at vi sammen kan skabe et levende og kreativt fællesskab, hvor vi inspirer hinanden og kan blive bedre gestaltterapeuter.

**FOREDRAG
AF LARS SØRENSEN**
*"Gestaltterapien
i psykiatrien"*

Lars har gennem sit mangeårige arbejde (som psykolog) på et psykiatrisk hospital haft behandlingsforløb med mange psykotiske patienter.

Arbejdet med disse har ført ham ind i en alsidig faglig udvikling og en stor interesse for at kunne arbejde psykoterapeutisk med disse patienter.

Af væsentlige inspiratorer nævnes Tom Andersen ("Reflekterende team") og Tom Andersens arbejde med hele patientens netværk, pårørende såvel som professionelle. Som en

illustration af denne måde at arbejde på, henviser Lars til et link, hvor en svært syg patient (borderline / selvmutilerende) deltager i en radioudsendelsen. Dette kan høres via linket, som er noteret neden for artiklen.

Lars Sørensen er trænet af Natasha Mann, men nævner også Harold Greenwald's *Decision Therapy (Valgterapi)*, som en væsentlig inspirationskilde. Har desuden haft psykolog Lise Haslund (Institut for Klinisk Psykologi, KUA) som supervisor.

Da H. Greenwald ved en lejlighed opfordrede superviserne til at tage egne klienter med til et seminar, tog Lars en af sine skizofrene patienter med, og dette gav det endelige incitament til at være psykoseterapeut.

Harold Greenwald opfatter psykosen som et valg på linje med alle

andre "livsreddende valg". Tankegangen er altså, at livet bliver "for meget" og mennesket vælger at "stå af" så at sige. Men først fanget i psykosens egen måde at operere på, bliver andre valg afhængige af førstevalget og der sker en binding til "det første valgs tyranni".

Lars fandt desuden store ligheder med grundprincipperne i gestaltterapien og det, som kunne lade sig gøre som psykoseterapeut. Han pointerer, at han mere opfatter gestaltterapien som en holdning end en metode og fremhæver her fænomenologien og eksistentialismen. Ud fra dette terapeutiske approach skal man møde den psykotiske patient som en person med et særpræg og ikke som en person med en fejl eller mangler.

Lars Sørensen mener, at han med denne metode kan helbrede eller afbøde udviklingen af skizofreni

(helbredelse inden egentlig sygdomsudvikling), men påpeger, at andre ikke har verificeret, at det kan finde sted.

En anden vigtig inspiration finder Lars dels i bogen "Født vinder" og dels i udviklingspsykologien, bl.a. hos D. Stern.

I samtalen med den psykotiske skal man være opmærksom på, at patienten udtaler sig konkret. Eksempel: patienten siger, han er ingeniør. Forespurgt om, hvad han bygger, svarer han: "Luftkasteller".

En forudsætning for at arbejde videre med den psykotiske patient er at opnå kontakt. Det vil typisk tage et halvt års tid. Herefter kan man starte på at "få historien" – her er fænomenologien vigtigere end tolkningen. Det er vigtigt at lytte!

Lars nævner flere gange *D. Sterns* bog: *Det nuværende øjeblik*. Jeg kan kun opfordre til, at man selv læser den (ligesom selvfølgelig også Lars' seneste bog, *Smertegrænsen*, hvis man finder det her interessant).

Afsluttende pointe: Det drejer sig om at rumme den smerte, der ikke kan rummes og dele det, der ikke kan deles.

Link:

<http://www.dr.dk/Regioner/Regionalen/Nyheder/Andet/2006/09/10/195903.htm>

NYE RETNINGER I GESTALTTEORI OG PRAKSIS

- psykologi og psykoterapi i en kompleksitetens tidsalder

af Ole Rye-Nielsen

Tidsskrifter vil ofte holde os opdaterede med seneste

tendenser indenfor et bestemt felt. På vores område har *The Gestalt Journal* i årevis været en uvurderlig informationskilde med den noget excentriske Joe Wyszog ved roret. I starten var det udpræget et amerikansk foretagende, men de sidste år er det blevet til *The International Gestalt Journal* med Frank Staemmler fra Tyskland som redaktør og et internationalt redaktionspanel. Det følgende kan ses som en slags appetitvækker på dette tidsskrift, eller et resumé af den ledende artikel i sidste nummer, hvor Gordon Wheeler giver en oversigt over nye tendenser i gestalt; en tankevækkende og optimistisk artikel, som tager fat på "nye retninger i udstrækning og anvendelse af gestaltterapiens kerneprincipper."

Gestaltpsykologien vokse frem på baggrund af

en utilfredshed med en dengang fremherskende psykologi, hvor perception og kognition tog udgangspunkt i et positivistisk/materialistisk og objektivistisk/reduktionistisk videnskabssyn. Ifølge dette syn er verden bare der ude, som vi ser den, og perception er en passiv registrering, et stimulus ad gangen, ligesom i et kamera.

Oplevelse og subjektivitet kunne ikke inkluderes i denne tankegang. Et gestalteksempel: når vi genkender et stykke musik, er det ikke de enkelte noder, som vi husker. Vi genkender et mønster, en relation mellem noderne. Relationen som sådan har ikke en direkte, materiel eksistens og kan ikke meningsfuldt reduceres til fotoner, lyd-bølger, decibel, osv.

Gestaltpsykologien ønskede således at forstå men-

neskelige processer, såsom genkendelse af mønstre, relationer, hensigt, skelnevne, tolkning, mistolkning, følelser, sammenhæng og evnen til at danne og anvende hele, meningsfulde billeder: gestalter.

Det gestaltmodellen i dag tilbyder, er et integrativt, komplekst billede af verden - et billede som kan rumme polariteter, i stedet for at blive fastlåst i en enkel pol (fundamentalisme). Et billede, som kan rumme både den østlige og den vestlige vej, den ene og de mange. At kunne rumme denne kompleksitet i oplevelse. På én gang at rumme, at jeg er mig, og jeg er dig, og at du er dig, og du er mig, den ene og de mange, som grundlaget for en dybere oplevelse af kærlighed. Enhver form for fundamentalisme er en reaktion på denne kompleksitet, en reaktion på det

stress, som udvikling og vækst medfører.

Wheeler fremhæver 7 temaområder, hvor gestaltmodellen i dag og fremover har noget at bidrage med:

1. Selv og relation
2. Intimitet og intersubjektivitet
3. Energi og heling
4. Neuropsykologi og
5. kognitiv videnskab
6. Evolutionspsykolog
7. I Politik og økologi
8. Etik og ånd

Selv og relation

Selvet, som vi ser det i gestaltsammenhæng, er ikke en bestemt størrelse eller et sted men en funktion af personen og af feltet. Selvet er den konstruktivistiske proces i feltet. Oplevelsen af feltet kan være udifferentieret eller differentieret. Den udifferentierede oplevelse er en oplevelse af enhed, sammenhæng, ingen reelle grænser, bølge (jeg er dig,

og du er mig). Den differentieret oplevelse er en oplevelse af mangfoldighed, afgrænsning, adskillelse, partikel (jeg er mig, og du er dig). Kunsten er at rumme begge poler.

En teori rummer altid grundlæggernes patologi, ophøjet til et normativt niveau (Erikson). I denne forbindelse ser *Wheeler* det i sammenhæng med Fritz Perls' og den "gamle skoles" individualistiske synsvinkel, f.eks. først det individuelle selv, så muligvis kontakt og senere som et slags biprodukt måske relation. *Wheeler* ser det den anden vej rundt som *a paradigm of radical belonging*: Vi er relationelle før, nedenunder og omkring vores individualitet. Modenhed er ikke autonomi, men *interdependence*, dvs. gensidig afhængighed. Og målet med livet er ikke at vokse ud af denne gensidige afhængighed – men at

berige den, belive begge poler, og gøre samspillet mellem dem mere komplekst, og på den måde mere frugtbart.

Intimitet og intersubjektivitet

Intersubjektivitet som en psykoterapeutisk retning undersøger, hvordan vores subjektivitet, vores selvoplevelse, er et produkt af den aktuelle, relationelle feltdynamik.

Co-constructionism: ”Vi skaber ikke vore meninger, vores adfærd, vores unikke selv, alene. Vores kulturelle og relationelle omgivelser – både i vores fortid og lige nu – medskaber os i hvert øjeblik.”

Radical attunement: Du og jeg skaber denne situation sammen – og hverken dit eller mit synspunkt har forrang.

Intimitet beskriver *Wheeler*, som at interessen

skifter fokus fra figur til grund (hvilket ikke umiddelbart lyder så romantisk). I stedet for at fokusere på, hvad personen gør – adfærden som figur – skifter vi fokus til, ”hvor de kommer fra”. Hvad er deres oplevelse, som fremkalder denne adfærd, og får denne adfærd til at give mening for dem. Hvis den relationelle grund inkluderes, kan det betyde: Hvad gør jeg, lige her og nu, som kan bidrage til, at du ser tingene på den måde. Hvilken mening giver min adfærd dig/ hvad forestiller du dig om min oplevelse, som får dig til at vælge at reagere på den måde?

Typisk reagerer vi ikke på hinandens adfærd, men på vores fortolkning af denne adfærd, på vores opfattelse af hensigten bag adfærden. (Dette gælder med undtagelse af akutte fysiske katastrofer).

Psykoterapi kan være et intimt forhold, om end et *one-way intimate relationship*. For at rette op på det er betaling vigtig, siger Wheeler. Forældreskab er ligeledes et intimt forhold og *if not one-way, still asymmetrical*.

Instrumentel intimitet kan det kaldes, hvis intimiteten har et bestemt formål, f. eks. hvor det drejer sig om salg, supervision, træning. Det intime forhold i sin fulde betydning er et forhold, hvor intimiteten er målet i sig selv. Det intime vidne kan være en forælder, bedsteforælder, lærer, en tidlig ven, en elsker, en partner, en ven for livet. Det intime vidne er gennem hele livet nøglen til sund vækst. Det er derfor relationen i terapi er vigtig. Når vi støttes og bliver set på den måde, kan vi give slip på den stive, alt-for-alene tilpasning, dekonstruere den og begynde at udforske noget

nyt. Skam er følelsen af at være for alene, ikke set, ikke modtaget, ikke ledsaget – i vores udvikling som børn og i vores liv og vækst i dag.

Det helende felt

Vedrører den direkte fornemmelse for selve feltet som en helhed og den direkte intervention i dette felt. *Wheeler* har ikke så meget at sige om dette punkt. Som jeg læser det, kunne der drages paralleller til Bert Hellingers familiekonstitutionsarbejde og hans feltrelaterede begreb *The greater soul*. Også Rupert *Sheldrakes: Morphogenetic field* passer ind her.

Se <http://en.wikipedia.org> for en nærmere forklaring på disse begreber.

Neuropsykologi og kognitiv videnskab

Det interessante her er, at ny forskning i bemærkelsesværdig høj bekræfter gamle gestaltpositioner og

–perspektiver. F.eks. er følgende bekræftet:

- Kognition, perception, hukommelse og problemløsning er uadskillelig fra affekt, emotion og intention.
- Hjernen må betragtes holistisk, og det afgørende er relationen og koordineringen mellem mange områder, frem for funktionen af uafhængige dele.
- Perception, opmærksomhed og hukommelse er organiseret som figur og grund.
- Sind og krop (mind/body) udgør en enhed.
- Adskillelsen mellem natur og opvækst (arv og miljø) er en falsk dikotomi. Hjernen formes af oplevelse – i høj grad af relationel erfaring.
- Perception af enhver art er en form for konstruktiv problem-

løsning og ikke en passiv, kameraagtig aktivitet. Grundens struktur, alt det som støtter og giver mening til figurdannelsen, er narrativ dvs. mønstret, der forbinder, giver sammenhæng og mening, er en god historie. Gruppens fælles historie vil således sætte de enkelte begivenheder i perspektiv.

- Udvikling er livslang. Hjernen bliver ved med at udvikles gennem hele livet, hvis vi bruger den!

Wheeler stiller spørgsmålet, om hvorfor de gamle gestaltterapeuter ramte så rigtigt, og mener, at det formentlig skyldes grundholdningen med at tage udgangspunkt i oplevelse frem for i forudfattede meninger.

Revision af evolutionspsykologien

Wheeler mener, at den traditionelle individualistiske *dog-eat-dog*, darwinistiske udviklingspsykologi ikke er i overensstemmelse med aktuel forskning indenfor antropologi, paleontologi, økologi og genetisk biologi. For hvis denne tankegang holdt stik, ville vejen frem være mere og mere dominans og aggression. Meget tyder på, at det er præcist det modsatte, der er det mest levedygtige på sigt. Her har gestalt igen noget at bidrage med i form af den sociale verden som et intersubjektivt felt, som ikke meningsfuldt kan reduceres til ikke-sociale komponenter, som blot mad, vand, etc. uanset hvor vigtige disse fysiske elementer måtte være. Der er yderligere ikke noget i denne udviklingsteori som modsiger en spirituel dimension, hvis vi hermed ikke tænker i religiøse

dogmer og fundamentalisme, men holder os til den spirituelle oplevelse.

Politik og kultur

Radical dialogue: dialog, i betydningen at undersøge grunden, er vores fundamentale gestaltintervention – vores særlige bidrag til et multikulturelt samfund. Det indebærer at optræne evnen til at rumme større grader af kompleksitet som modpol til en forenklet fundamentalisme.

Etik og spiritualitet

I sin yderste konsekvens er getaltparadigmet med dets vægt på radikal deltagelse og radikal tilknytning et spirituelt perspektiv. At leve og hele under dette paradigme er en spirituel praksis. Navnlig er det en relationel praksis, en praksis der viser omsorg for hele feltet.

Wheeler spørger, hvorfor vi tolererer, at børn sulter i

Afrika og bombes i Irak. Vi kan kun gøre det, fordi det ikke er vores børn. Havde det været det, havde vi grebet ind med det samme. Men det *er* vores børn, og det *er* ikke til at tolerere. Det må være det naturlige standpunkt gestaltparadigme leder hen til. Gestalt lover ikke, at vi vil føle os bedre tilpas. Gestalt lover, truer med, støtter os i at føle *mere*, og derfra tage vores næste skridt.

Wheeler mener, ud fra den relationelle feltteori, at så længe verden ikke fungerer for alle, så fungerer den for ingen. Han slutter med disse ord af rabbiner Hillel, en samtidig med Jesus – og ordene kunne vel føje sig til de forskel-

lige versioner af gestaltbønnen:

"Hvis jeg ikke står ved mig selv, hvem vil så?"

Hvis jeg er alene om det – hvad er jeg så?

Hvis ikke nu – hvornår så?

Ref: Wheeler, G. New directions in gestalt therapy. *International Gestalt Journal*, vol. 29, no. 1, 2006.

The *International Gestalt Journal* udkommer to gange årligt og abonnementsprisen er \$ 48

Se: (www.international-gestalt-journal.org/).



GESTALTTERAPEUTISK FORUM I DANMARK
inviterer alle interesserede til at deltage i

**TREDIE DANSKE
GESTALTKONFERENCE**

"GESTALTINSPIRATION"
i andre kontekster end den terapeutiske



17. Marts 2007
Psykologisk Institut, Århus Universitet
Kl.10 - kl.18

Efter konferencen holder vi fest for at fejre
GFs 10 års jubilæum
Kl. 18.30 - kl.24

KONFERENCENS INDHOLD OG STRUKTUR

Obs!!! Oplæg og diskussioner vil foregå på engelsk
Ord- og tidsstyrer: *Sanne Neergaard*

- K1.10.00: **Kort velkomsttale af Jan Tønnesvang**
- K1.10.15: **Eugenio Molini: "*A gestalt approach to participative processes and large group interventions*"**
- K1.11.00: Summepause. *Tilhørerne diskuterer med hinanden*
- K1.11.10: *Diskussion mellem deltagere og oplægsholder*

K1.11.30: **Formiddagskaffe**

- K1. 12.00: **Ami Norén: "*Being boss and leader - is this easier with an gestaltapproach?*"**
- K1.12.45: Summepause:
- K1.12.55: Diskussion

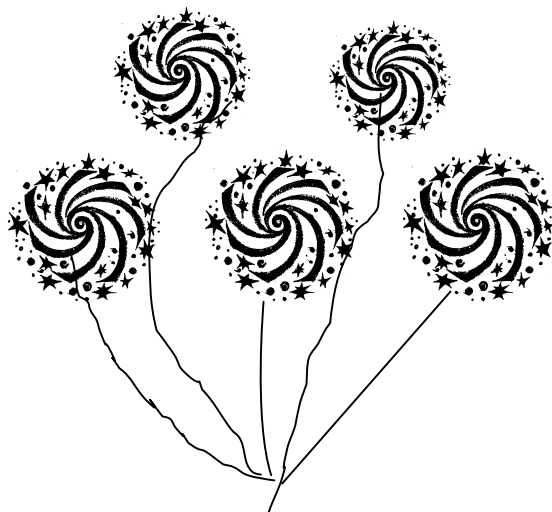
K1.13.15: **Frokost**

- K1.15.00: **Joseph Melnick: "*Managing differences - A Gestalt approach to Dealing with Conflict*"**
- K1. 15.45: Summepause
- K1.15.55: Diskussion

K1.16.15: **Eftermiddagskaffe**

- K1. 16.45: **Paneldiskussion mellem styregruppe og oplægsholdere**
- **Evaluering af konferencen og af GF's arbejde i 2006**

Kl. 17.30: Konferencen slutter



JUBILÆUMSFEST

Kl.18.30: Festmiddag

20.00: Underholdning
Stand-up v. Anders Ørskov

21.30: Musik
med "PS.Swingband"

24.00: FESTEN SLUTTER





TILMELDING

Du tilmelder dig *konferencen* ved at indbetale konferencegebyret på *700kr.*

Senest 1. marts 2007: Postgiro 1-663-6908, reg. nr. 1551.

Hvis du også vil deltage i *jubilæumsfesten* efter konferencen, skal du indbetale *1000 kr.* ialt.

Indbetalingskortet gælder som tilmeldingsblanket og skal udfyldes med tydeligt navn og adresse (helst også telefonnr.) og være påtegnet ordet *konference eller konference og fest.*

Ved tilmelding inden 1. februar skal du kun betale *600kr* i konferencegebyr, dvs *900kr*, hvis du vil deltage i festen.

I konferencegebyret er inkluderet frokost og 2xkaffe
I festgebyret er inkluderet middag, 1 vand, ½ fl. vin (pr. person + underholdning).

Kvitteringen er din adgangsbillet
For yderligere oplysninger se www.gfdk.com

I forbindelse med konferencen arrangeres

WORKSHOP MED JOSEPH MELNICK

STED: Kursuscentret Gudenåvej 58, Voervadsbro, 8660 Skanderborg. (Sengetøj og håndklæder medbringes).

TID: 18. marts kl. 10 til d.19. marts kl. 16.

PRIS: 3800 kr. inklusiv kost og logi.

TILMELDING: Til Ole Emig: ore@jellingnet.dk.

Indbetaling i Jelling Sparekasse: reg. nr. : 9551. Konto. nr. 0000794376 . Senest 01.02.07

DELTAGERANTAL: Max. 14.

Joseph Melnick skriver følgende om workshoppen:

The workshop is an introduction to the Cape Cod Model for working with small groups and organizations. It has been developed over 25 years, first at the Center for Intimate Systems at the Gestalt Institute of Cleveland, and most recently at the Gestalt International Study Center at Cape Cod. It was originally created to work with couples and families and over the last 10 years has been adopted to work with organizations and organizational issues. The model is based on Gestalt principles, competency focused, and high impact.

In this workshop basic concepts of the model will be presented through demonstrations, exercises and lectures. Participants will learn how to perceive and describe a

small system in process, identify and describe the strengths of the system, heighten awareness of power and hierarchy as a relational issue, and balance intimate and strategic behaviors.

Joseph Melnick gennemfører workshoppen i samarbejde med den danske organisationskonsulent Susanne Blom, som har gennemgået et uddannelsesprogram i arbejdet med små systemer på Gestalt International Study Center.

Joseph Melnick er klinisk psykolog og organisationspsykolog. Han underviser og er med i ledelsen på Gestalt International Study Center i Cape Cod, Massachusetts. Han er desuden med i ledelsen på Gestalt Institute of Cleveland og redaktør af det internationalt anerkendte tidsskrift Gestalt Review.

INDSIGT

"Indsigt" er en brevkasse, hvor der kan spørges om alt mellem gestalt-himmel-og-jord. Brevkasseredaktøren er Birgit Erichsen, som vil sørge for, at spørgsmålene besvares af en fagperson, med særlig viden om og

interesse for det omtalte område.

SPØRGSMÅL

af Iben Bak Andersen

Der findes så mange terapeutiske klichéer, som jeg vil kalde det; klichéer, som lyder glimrende, men som ikke er andet end flot indpakning uden reel brugsværdi.

En af dem kunne være:
 "Man skal lære at se livet i øjnene, som det byder sig". Men hvordan er det, man helt konkret øver sig i at se livet i øjnene? Og hvad betyder det egentlig at se livet i øjnene? Men frem for alt: hvordan gør man i helt konkret praksis?

SVAR

af Bent Falk

Kære Iben Bak Andersen
 Det er dejligt, at du er på vagt over for terapeutiske klichéer. Dem er der desværre mange af, og det er efter min mening en vigtig del af uddannelsen og supervisionen af terapeuter, at man løbende træner sig i at kunne oversætte alt, hvad der skal siges, fra "terapeutesisk" til et almindeligt, klart og upåfaldende dansk.

At "se livet i øjnene" er ganske vist godt dansk, og alligevel er det åbenbart en vending, du gerne vil

have lukket op. Den handler om gestaltterapiens forankring i den praktiske, *erfarede* virkelighed, til forskel fra spekulationer om, hvad der kunne være mere "virkeligt", dvs. virksomt, end erfaringen, og til forskel fra ønsketænkning om, hvordan livet burde være, og hvordan det kunne have været, hvis alting havde været anderledes.

I de sammenhænge, hvor jeg for min del kunne finde på at bruge formuleringen, eller en tilsvarende, ville det typisk handle om en opfordring til at sanse klart og tale realistisk om *forandringens pris*. Det ville hænge sammen med tre fundamentale spørgsmål til klienten, nemlig:

(1) Hvilken forandring ønsker du? (Og du kan ikke forandre fortiden eller blive en anden end den, du er).

2) Hvad *kan* du gøre, for at bidrage til, at forandringen sker? (Og jeg er temmelig ligeglad med, hvad dine pårørende osv. kan gøre; det er ikke dem, jeg har i terapi, og jeg kan ikke forandre dem pr. fjernstyring, så du slipper for at fortælle dem om dine ønsker).

Og så 10.000 kr. spørgsmålet:

3) Hvad *vil* du gøre, for at bidrage til den forandring, du ønsker? (Og jeg er temmelig ligeglad med, hvad du ville ønske, du ville. Jeg venter på, at din lyst skal blive større end din frygt, eller omvendt, så du enten får handlet på dit ønske eller sagt ordentligt farvel til at få det opfyldt, fordi prisen er for høj).

At se livet i øjnene vil altså bl.a. sige, at se i øjnene, at forandring (det at få sine ønsker opfyldt) koster anstrengelse og ofte udløser en modstand fra

omgivelserne, som igen kan føre til en oplevelse af skyld og skam hos den, der vil forandre noget. Det vil også sige at se det omvendte i øjnene, dvs. at dét at opgive at få sin vilje koster noget. Det koster livslyst, og man kan blive skyldig og skamfuld over for sig selv. Alting har med andre ord en pris. "Eksistentiel moms", som jeg plejer at kalde det. Gestaltterapeuten hjælper klienten til at afveje omkostningerne mod den formodede gevinst og lægger derved op til hans/hendes *ansvarlige valg*. Det er at *arbejde i klientens opmærksomheds tjeneste*, sådan som en gestaltterapeutisk programerklæring lyder. I den forbindelse vil en gestaltterapeut undlade at moralisere omkring *hvad* klienten vælger. Det vigtige er, *at* han/hun vælger – og indser, at han/hun *hele tiden* gør det, eftersom dét

ikke at vælge som bekendt også er et valg.

Jeg kunne også finde på at bruge vendingen ”at se livet i øjnene” i forbindelse med andre af dem, man kalder ”de eksistentielle dobbelttemaer”. Det er de dilemmaer i livet, som ikke er til at slippe uden om, fordi de ligger i selve sagens natur. Omkostningen ved kontakt er, at man får mindre autonomi. Omkostningen ved autonomi er øget ensomhed. Omkostningen ved spænding er angst. Omkostningen ved tryghed er kedsomhed. Omkostningen ved at vælge noget til er, at jeg må vælge noget andet fra. Omkostningen ved kærlighed er sorg, for engang skiller enten livet eller døden os. Omkostningen ved liv er død. Omkostningen ved at holde frygten for og sorgen over døden på afstand ved hele tide at være halvdød, er at

man heller aldrig for alvor er glad.

I forhold til klienter, der gerne vil have en forandring uden at betale forandringens pris, holder gestaltterapeuten fast ved, at sådan er livet tydeligvis ikke indrettet, som man kan se, hvis og når man vover at se efter. Og i forhold til klienter, der vil gøre gamle traumer til deres karriere eller identitet, i stedet for at nøjes med at have dem som episoder, holder gestaltterapeuten fast i, at dine ønskers opfyldelse ligger i nutid og fremtid, ikke i den fortid, der på godt og ondt er forbi. Det, der skal ses på, er altså som sagt:

- 1) Hvad vil du have?
- 2) Hvad kan du - *realistisk* – gøre for at få det? Og
- 3) Hvad *vil* du gøre for at få det?

Det kan også siges endnu kortere: Det, du skal se i øjnene, er, hvad du *ønsker* og hvad du *frygter* i forbindelse med det ønske.

Venlig hilsen –
Bent Falk

bentfalk@post6.tele.dk

MAN KAN IKKE LEVE I IKKE

*Af Lise Winther-Jensen,
mag.art., gestaltterapeut*

I mange samtaler både i og uden for terapilokalet dukker der udsagn op, som definerer den talendes forhold til sig selv med en benægtelse, et *ikke*, og en henvisning til fortiden, f.eks.: ”Jeg vil ikke leve som mine forældre” eller: ”Sådan vil jeg ikke opdrage mine børn.” Udsagnene kommer i rigtig mange varianter.

Det vigtige ord i udsagnene er *ikke*, for med det har den talende placeret sig et sted, eller rettere et ikkested, hvor det er umuligt at leve og udfolde sig. Temmelig mange mennesker har da også erfaret, at den benægtende definition slet ikke forhindrer en

gentagelse af det, de absolut ikke ville gentage.

Jeg vil mene, at den benægtende definition nærmest fremtvinger en gentagelse af det uønskede, fordi det, vi har lært af vore forældre, groft sagt er vores mønster, indtil vi skaber et nyt. Og det nye mønster kan ikke skabes med den negative definition, fordi vi med den havner et ikkested. Der må skabes en positiv eller aktiv definition, for at vi kan undgå at falde tilbage i det tillærte mønster. Vi kan ikke leve i *ikke*, vi kan kun leve i *noget*, og hvis den positive definition mangler, søger vi tilbage i det tillærte, der dog er *noget*.

Gestaltterapeuter taler om at afslutte gamle gestalter. Jeg bliver mere og mere opmærksom på, at det gamle umuligt lader sig afslutte med et *ikke*. Det kan lyde tænder-skærende banalt, men vi kan tilsyneladende kun

komme videre via positive definitioner – og altså ikke positive i betydningen jubeloptimistiske men positive i betydningen aktivt definerende uden benægtelser.

Modspørgsmålene til de to anførte udsagn bliver så: ”Hvordan vil du leve?” og ”Hvordan vil du opdrage dine børn?” Og alle svar på disse spørgsmål må være uden benægtelser. Det er, som måske bekendt, virkelig vanskeligt at undgå de negative definitioner; prøv for eksempel selv at definere dine planer for de næste par år med helt almindelige hovedsætninger uden benægtelser! Efter min erfaring er et ethvert indgreb i sproget en ret provokerende terapeutisk øvelse. Det ser så nemt og indlysende ud at fjerne sådan et lille *ikke*, og så viser det sig at være rigtig svært, fordi betydningen er tonstung.

Ovenstående skal selvfølgelig ikke forstås som en terapeutisk handlingsanvisning, for problemet med de negative definitioner dukker op på så mange måder i terapi, at konteksten må afgøre, hvordan det gribes an konkret. Men jeg kan godt røbe, at jeg eksperimenterer med *også* at benævne problemet på metaplanet: ”Man kan ikke leve i *ikke*, man kan kun leve i *noget*” tilsat nogle af ovenstående overvejelser, og for nogle klienter har dét bestemt været en hjælp.

GF-BLADET SOM MØDESTED

Af Hanne Hostrup

Da jeg ofte er med til at arrangere GFs foredragsarrangementer, og da jeg også næsten altid selv møder op til dem, kan jeg bekræfte, at det kan

opleves ret frustrerende (som Birgit Erichsen beretter i sit referat på side 1) at blive konfronteret med det ringe fremmøde. På den anden side ved jeg, at vi alle har en travl arbejdsdag og et privatliv, som også skal passes. Det giver ikke megen plads til ekstramøder, som - uanset hvor fagligt interessante de måtte være - let kan blive en byrde ovenpå dagligdagens mange pligter og rutiner.

Ikke desto mindre har styregruppen planer om at fortsætte med at arrangere foredrag og andre medlemsaktiviteter mindst 3 gange om året, fordi det er vigtigt at medlemskontingentet giver mulighed for gratis faglig inspiration. De medlemmer, der er særligt interesserede i foredragsemnerne vil så møde op for at se og høre foredragsholderne *live* og de vil - få eller mange - sørge for, at der bliver en livlig og faglig relevant

diskussion om emnet. For de medlemmer, der ikke orker at møde op eller ikke er specielt interesserede i pågældende emne, bliver det alligevel muligt at følge med, når de hjemme kan læse mødereferaterne i bladet i fred og ro.

Det har allerede et stykke tid været sådan, at redaktionen og referanterne har bestræbt sig på at gøre mødereferaterne til en slags mini-artikler. Og dette vil også være tilfældet fremover.

For i stedet for at sukke over det ringe fremmøde til de enkelte arrangementer, må vi i bedste "gestaltånd" acceptere, hvordan virkeligheden er og forholde os konstruktivt til den ved at få det bedste ud af den.

Flere medlemmer

Paradoksalt nok er medlemsskaren vokset samtidig med, at mødeaktiviteten er faldet. Vi er nu 131 i foreningen. Vi må

altså konstatere, at der er et voksende behov for GF som et fælles samlingssted for gestaltterapeuter.

Selvom medlemskab af GF ikke i sig selv er kompetancegivende, så er det alligevel attraktivt for flere og flere gestaltterapeuter. Da det åbenbart ikke er møderne, der trækker medlemmer til og samler os, går jeg ud fra, at det må være konferencerne og bladet.

Hvis dette er sandt, så er GF-bladet ikke blot et nyhedsbrev men et vigtig fagligt mødested for gestaltterapeuter i Danmark. Og faktisk er GFbladet jo også det eneste danske blad, der beskæftiger sig eksplicit med gestaltterapi.

Bladet har da også langsomt forandret sig fra at være et kort nyhedsbrev til at være et lille fagblad med småartikler, anmeldelser etc. Derudover er det blevet stedet, hvor medlemmerne "taler sam-

men". Her kan de komme til orde med meninger, småartikler, kommentarer, anmeldelser af andres bøger og de kan stille spørgsmål om teori og praksis og få svar. Ved hjælp af GFbladet kan medlemmerne holde sig i forbindelse med hinanden.

Så! Hold jer ikke tilbage.

Skriv en artikel til bladet eller gør opmærksom på en vigtig bog eller artikel, som kan gøre os alle klogere. Giv din mening til kende.

Det I skriver skal blot holde sig indenfor de faglige rammer, dvs. handle om gestaltterapi på en eller anden måde. I behøver altså ikke overholde samme strenge regler som eksisterer for artikler i internationale fagtidsskrifter, for der er plads til mange former for stof. Kort sagt: Mød hinanden i.....

GF BLADET