

Anmeldelse, offentliggjort i Matrix, 2004, nr. 2.

Fritz Perls: Gestaltterapiens metode. Gyldendal, 2002, genudgivelse.

Gyldendal har valgt at genudgive den danske oversættelse af ”The Gestalt Approach” - et af hovedværkerne af gestaltterapiens fader, Fritz Perls. På amerikansk er den udgivet som bind 1 af et tobindsværk. Det andet bind er *Eye Witness to Therapy* (på dansk *Gestaltterapien*). I den amerikanske chefredaktør Rene Spitzers indledning hedder det, at de to værker kan læses hver for sig. Perls arbejdede på begge disse bøger frem til sin død i 1969. De fremstår tilsammen som et billede af gestaltterapien, som Perls så den, ved afslutningen af sit eget aktive liv som terapeut og teoriudvikler.

Denne anmeldelse vedrører kun Gestaltterapiens metode.

Perls er ikke nogen sprogligt indviklet teoretiker. Hans tanker og teoribygning fremstår på en enkel, ligefrem og klar måde, men man skal ikke af den grund underkende den solide teoretiske forankring i hans teoretiske og psykoterapeutiske arbejde.

Perls bygger sin psykologiske teori på den oprindeligt perceptionspsykologiske retning, gestaltpsykologi, idet det samtidig - i tråd med denne - pointeres — at helheden er mere end summen af delene. Det er med andre ord ikke tilstrækkeligt blot at præsentere gestaltterapiens grundbestanddele, stable dem oven på hinanden og så kalde det gestaltterapi.

Homeostase-synspunktet eller princippet om selvregulering er udgangspunktet for en forklaring af menneskets motivationsstruktur. Motivation opstår som følge af en *ubalance*. Når denne danner *forgrund* opstår tilskyndelsen til handling, hvorefter der igen er balance indtil en ny *figur* bryder frem.

Gestaltterapeuten arbejder holistisk og feltteoretisk. Han lytter til, hvad patienten *fortæller om*, hvad han tænker, hans *rollespil* og hans *handlinger*. Gestaltterapien kan med dette udgangspunkt koncentrere sig om væren her og nu, idet patienten bringer den historie og de mønstre med sig ind i nuet, der stadig har betydning.

Med udgangspunkt i feltteorien bliver der skudt genvej gennem diskussionen fra psykoanalytisk funderede traditioner om fænomener som *overføring* og *modoverføring*. Såvel patienten som terapeuten er en del af feltet. ”Studiet af den måde mennesket fungerer i sine omgivelser på, er studiet af, hvad der foregår i *kontakt-grænseområdet* mellem individet og dets omgivelser”, sd. 26 eller sagt på en anden måde ”Organisation plus omgivelser er lig med felt.”, sd. 28.

Perls taler om utålmodighed (*impatience*) som basis for positiv kathexis og angst (*dread*) som basis for negativ kathexis. Emotioner er det brændstof, der driver værket.

Perls' opfattelse af spektret psykisk sundhed/sygdom er egentlig også ganske enkelt (*for* enkelt) selv i betragtning af, at han har skrevet bogen i 1969. Der er de sunde – og de er bestemt ikke de fleste. Så er der neurotikerne – som nok nærmere er de fleste. Hertil kommer de psykotiske, som er nogle få – men måske alligevel flere end man rent klinisk ville diagnosticere som psykotiske i dag. Det psykoterapeutiske udgangspunkt er at arbejde med de kontaktgrænseforstyrrelser, der manifesterer sig i kontakten mellem terapeut og klient og at få (gen)oprettet en sund og opmærksom relation.

Perls definerer kontaktforstyrrelserne introjektion, projektion, konfluens og retrofleksion og beskriver dem. Der kan ikke eksistere en årsagssammenhæng mellem elementer, der udgør et hele – så i

forholdet organisme/omgivelse eller sjæl/legeme eller individ/omgivelser kan ingen part ses som ansvarlig for sygdom hos den anden part. Ved at arbejde med kontaktgrænseforstyrrelserne bliver det muligt for patienten at etablere en sund adskillelse som forudsætning for integritet og vækst.

Patienten kommer ikke tomhændet og historieløs til terapeuten –han kommer derimod med sine manipulationer og kontaktafbrydelser. Gestaltterapeuten er ikke interesseret i hvorfor'erne – men i *hvordan*.

”Hvis patienten erkender sine egne afbrydelsers *hvordan* – de tidligere og de nuværende – hvis han virkelig oplever sig selv afbrydende sig selv og føler de måder, hvorpå han gør det, kan han arbejde sig igennem sine afbrydelser ind til sit virkelige selv og de handlinger, han ønsker at udføre”, sd. 61. Gestaltterapeuten søger efter *processen*. Den gamle mester fremhæver, at den ortodokse (læs psykoanalytiske) terapeut bruger overføring som forklaring på den terapeutiske proces, og at overføring ”ikke er *kontakt*, men noget, der forhindrer kontakt”. Kontakt involverer nemlig en værdsætning af det, den anden *virkelig* er, ikke hvad man *fortolker* han er. Med reference til Freud siger Perls, at det der er aktivt i terapien er *dét, der ikke har været og ikke dét, der har været*.

En psykoanalytiker ser ikke patienten, som han er, hvis han er sporet ind på at se eller at befordre at patienten udvikler overføring (som senere fortolkes).

Metoden sigter mod, at klienten bliver klar over sine selvaftbrydelser og finder eller genfinder sin selvstøtte og således når frem til sit ægte selv. Måske er klienten også efter denne proces ulykkelig, men så er det ikke en neurotisk følelse af ulykkelighed, men en ægte emotion som kan gennemlevs.

Når klienten er i stand til at sige – og mærke ”Nu er jeg opmærksom”, (sd. 72) er han nået meget langt. Denne sætning nedbrydes yderligere til ”Hvad laver du?”, ”Hvad føler du?”; det kan udvides til ”Hvad ønsker du?”, ”Hvad forventer du?” Patienten sættes med disse grundlæggende spørgsmål som fremmer opmærksomhed i en *udholdelig frustration* i mødet med terapeuten. Terapeuten fastholder sin fokusering indtil det øjeblik, hvor patienten bliver opmærksom på, hvad han selv laver. Modstand viser sig på mange måder – en af dem, som er ganske velkendt for terapeuter er, at patienten (tilsyneladende) ikke forstår spørgsmålet og på denne måde afbryder patienten kontakten –. Perls'udtryk for dette er ”semantiske vanskeligheder”.

Perls har her i et af sine sidste værker ikke forladt sin oprindelige opfattelse af aggression fra ”Ego, Hunger and Aggression” (1947) – at arbejde med vreden, de fraspaltede emotioner mv. drives af den dentale aggression og der sker en omstrukturering/assimilering.

Ved læsningen af denne genudgivelse ser jeg tilbage til starten af 70'erne da gestaltterapien var kommet til Danmark –bragt med sig af amerikanere og hurtigt viderebragt af danskere og andre skandinaver. Snart fik gestaltterapien et omdømme som konfronterende, voldsom og drevet af mere eller mindre narcissistisk prægede terapeuter. Det var teknikkerne mere end teorien, der i første omgang ramte Skandinavien. Begreber som den tomme stol, den varme stol og et af gestaltbønnens mantraer: ”Jeg er ikke denne verden for at leve op til dine forventninger” gav legitimitet til opgør med børn, forældre, arbejde, samfund og you name it. Gestaltterapeutiske klienter fra 70'erne ømmer sig stadig lejlighedsvis over de konfronterende metoder fra dengang. Derfor er det også rart at konstatere, at Perls selv er opmærksom på nødvendigheden af såvel empati som sympati i forhold til klienten – og at det teoretiske fundament er solidt.

Jeg har selv kun set Perls på videooptagelser – men har hørt om ham fra mange, der har kendt ham og arbejdet sammen med ham. Jeg kan godt se hans praksis som en omsætning af den metode han

her i bogen fremlægger ganske nøgternt – nærmest lidenskabsløst. Men det er også indlysende, at denne arbejdsstil ikke bare kan kopieres som et overfladefænomen og anvendes af andre terapeuter.

Gestaltterapien hviler på et solidt grundlag af erkendelsesteoretisk, filosofisk, psykologisk og psykiatrisk tankegods. Modsætningen til psykoanalysen er klart trukket op.

Den terapeut, der er i stand til at anvende den gestaltterapeutiske forståelse har med ”hverdagsneurotikerens” et godt redskab til at give patienten mulighed for at en proces hen mod en bedre livskvalitet.

I den aktuelle amerikanske gestaltterapi, som jeg kender den i amerikansk udgave fra Gary Yonteff og i den danske udgave, er der sket en yderligere accentuering af terapeutens empatiske støtte til patientens arbejde.

Så vidt jeg kan se ud fra Gestaltterapiens metode, er der i den aktuelle gestaltterapi tale om en nuancering og en personlig forvaltning af den gestaltterapeutiske metode, der ikke grundlæggende fraviger det udgangspunkt Perls tegner konturerne af i denne bog. Bogen har altså stadig en eksistensberettigelse ud over det rent historiske.

Det er vigtig, at gestaltterapeuter sammen med den praktiske træning er opmærksom på det teoretiske grundlag for deres arbejde. I modsat fald vil risikoen for overgreb på klienternes grænser øges.

Det er helt afgørende at en terapeut kan arbejde med klientens selvaftbrydelser og være til stede i her og nu og i relationen uden at være forstyrret selv eller blive det i samvær med patienten.

Det er godt, at denne lille bog er genudgivet – og jeg håber den bl.a. finder anvendelse i de forskellige gestaltterapeutiske uddannelser, således at det teoretiske fundament bevares.

Birgit Erichsen